

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 67 (2005-2006)

**Heft:** 5: Selbstverteidigung : ein Projektbericht

**Artikel:** Hintergrundwissen über sexuelle Ausbeutung

**Autor:** Huser-Studer, Joelle / Leuzinger, Romana

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357589>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Hintergrundwissen über sexuelle Ausbeutung

Quelle: Huser-Studer, Joëlle und Leuzinger, Romana. GRENZEN: sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. ELK-Verlag. 1992.

### Wo liegen die Grenzen?

Für das Kind sind vor allem zu Beginn eines ausbeuterischen Verhältnisses die Grenzen zwischen einem positiven, wünschenswerten Körperkontakt und einem sexuellen Übergriff schwierig zu bestimmen.

Der Täter/die Täterin\* hingegen beabsichtigt und plant ganz bewusst den Missbrauch. Oft geht er/sie von weniger intimen Formen sexueller Handlungen zu einer Form des Geschlechtsaktes über. Sexuelle Gewalt beginnt dort, wo der Täter/die Täterin\* sich bewusst am Körper eines Kindes zu befriedigen versucht oder sich befriedigen lässt. Dabei ist unwesentlich, ob das Kind der Handlung «freiwillig» zustimmt oder nicht.

### Wer ist betroffen?

Betroffene sind zu  $\frac{2}{3}$  Mädchen und zu  $\frac{1}{3}$  Knaben. Es ist keine Altersklasse vor sexueller Ausbeutung sicher: Die 6- bis 11-jährigen Mädchen sind die am häufigsten betroffenen, gefolgt von den 0- bis 5-Jährigen und erst dann von den 12- bis 16-jährigen.

### No liegen meine Grenzen?

Nenn ich auf Ausbeutung von Mädchen oder Jungen stossen, ist es unbedingt nötig, Fachleute einzubeziehen. Die parteiliche Arbeit mit Betroffenen setzt grosses Wissen und viel Erfahrung voraus. Auch als erfahrene SV-Lehrer dürfen wir dabei niemals alleine vorgehen.

### In den SV-Kursen für Mädchen arbeite ich mit den folgenden Präventionspunkten:

1. Über deinen Körper bestimmst du allein/Grenzen setzen
2. Deine Gefühle sind wichtig
3. Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen
4. Du hast das Recht NEIN zu sagen/  
Ich darf mich wehren
5. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse
6. Sprich darüber und suche Hilfe
7. Du bist nicht schuld

Wir zeigen im Folgenden Grundsätze zur Präventionsarbeit auf, die dem Kind aber nur helfen, wenn sie auch von den Erziehungspersonen vorgelebt werden und den allgemeinen Unterrichts- und Erziehungsstil prägen.

### 1. Über deinen Körper bestimmst du allein

*Du bist wichtig und du hast das Recht zu bestimmen, wie, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest.*

Kinder sollen wissen, dass sie ein Selbstbestimmungsrecht auf ihrem Körper haben. Durch die Förderung eines positiven Körperbewusstseins ermöglichen wir dem Kind, stolz auf seinen Körper zu sein, ihn zu lieben und zu verteidigen.

Das positive Körperbewusstsein des Kindes überträgt sich auch auf seine Psyche, so dass es ein stärkeres Selbstwertgefühl entwickeln kann. Ein selbstbewusstes Kind kann sich besser gegen sexuelle Übergriffe wehren.

### 2. Deine Gefühle sind wichtig

*Du kannst deinen Gefühlen vertrauen. Es gibt angenehme Gefühle, bei denen du dich gut und wohl fühlst. Unangenehme und seltsame Gefühle sagen dir, dass etwas nicht stimmt. Wir sind froh, wenn du mit uns über deine Gefühle sprichst, auch wenn es schwierige Gefühle sind.*

Ein Kind, das sexuell ausbeutet wird, hat meistens grosse Zweifel an der eigenen Gefühlswahrnehmung, da ihm vom Täter/von der Täterin\* aufgezwungen wird, die sexuellen Handlungen als Liebesbeweis anzuerkennen und die eigenen Gefühle völlig wegzustecken.

Deshalb ist die Förderung der Gefühlswahrnehmung und die Benennung der verschiedensten Gefühle ein wichtiger Teil der Präventionsarbeit.

Ein Kind, das gelernt hat, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, wird sich in einer ausbeuterischen Situation viel weniger manipulieren lassen. Die Schwierigkeit bei diesem Punkt ist, dass die meisten Erwach-

senen nicht gelernt haben, über die eigenen Gefühle zu sprechen. Wenn Sie als Lehrerin oder Lehrer dies als schwierig empfinden, so kann ein erster Schritt sein, diese Schwierigkeit auszusprechen und nicht zu überspielen.

### 3. Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen

*Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen und richtig glücklich machen. Es gibt aber auch solche, die seltsam sind, Angst auslösen oder sogar wehtun. Erwachsene haben nicht das Recht, ihre Hände unter deine Kleider zu stecken und dich an der Scheide, am Penis, am Po oder an der Brust zu berühren. Manche Leute möchten von dir so berührt werden, wie du es nicht willst, aber niemand hat das Recht, dich dazu zu überreden oder zu zwingen; auch nicht Menschen, die du gerne hast.*

Bei der sexuellen Ausbeutung werden auf verschiedenen Ebenen die Grenzen des betroffenen Mädchens oder Jungen verletzt. Neben der emotionalen Grenzverletzung werden auch ständig die körperlichen Grenzen des Kindes übergangen. Ein Kind, das gelernt hat, seine körperlichen Grenzen ernst zu nehmen und zu verteidigen, hat viel eher eine Chance, sich schon gegen erste körperliche Übergriffe zu wehren. Eine altersgemäss Sexualaufklärung ist ein wichtiger Aspekt der Prävention, da wir dem Kind dadurch auch eine Sprache für die Geschlechtsteile und die sexuellen Handlungen geben.

### 4. Du hast das Recht, NEIN zu sagen

*Lass uns überlegen, in welcher Situation es schlecht sein könnte, zu gehorchen.*

Natürlich gibt es Situationen, in denen das Nein eines Kindes übergangen werden muss. Einem Kind, das sich z. B. weigert, ein mitgebrachtes Stellmesser herauszugeben, müssen klare Grenzen gesetzt werden, wobei hier die Erklärung eine wichtige Rolle spielt.

Die Grenzen eines Kindes ernst nehmen heißt z. B., bei Berührungen nicht nur auf

das sprachliche Nein des Kindes zu achten, sondern auch seine Körpersprache wahrzunehmen. Es ist nicht immer einfach für Kinder, NEIN sagen zu können. (Übrigens, wie ist es bei uns Erwachsenen?) Deshalb ist es auch wichtig, mit den Mädchen und Jungen das NEIN sagen zu üben.

## 5. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse

*Es gibt gute Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind. Schlechte Geheimnisse fühlen sich schwer und unheimlich an. Solche Geheimnisse, die dir ein ungutes Gefühl geben, sollst du weitersagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun.*

Ein Kind, das sexuell ausgebeutet wird, steht praktisch immer unter Geheimhaltungzwang. Wir müssen den Kindern den Unterschied zwischen Überraschungen, Streichen, «Kindergeheimnissen» einerseits und Erpressungen, Bestechungen andererseits klarmachen. Wir ermuntern Mädchen und Jungen, Geheimnisse, die sie belasten oder bedrücken, ohne schlechtes Gewissen weiterzuerzählen.

## 6. Sprich darüber und suche Hilfe

*Wenn dich ein unheimliches Geheimnis oder Problem belastet, bitte ich dich, es mir oder einer anderen Person, der du vertraust, zu erzählen. Höre nicht auf zu erzählen, bis dir geholfen ist. Lass uns eine Liste von Menschen machen, mit denen du über «schwierige Dinge» reden kannst.*

Kinder kommen immer wieder in Situationen, in denen sie sich alleine nicht zurechtfinden. Sie sollten deshalb wissen, dass es ihr Recht ist, sich Hilfe zu holen, wie es auch in der Konvention der Vereinten Nationen über «die Rechte des Kindes» festgehalten ist. Schülerinnen und Schüler entwickeln gemeinsam mit der Lehrkraft Hilfsstrategien.

Auch Erwachsene sollten sich in schwierigen Situationen nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## 7. Du bist nicht schuld

*Falls du gelernt hast, dich zu wehren und trotzdem sexuell ausgebeutet wirst – du bist nicht schuld; auch wenn du immer wieder hörst, du seist schuld!*

Die Verantwortung liegt immer beim Erwachsenen.

Kinder, die sexuell ausgebeutet werden, fühlen sich immer schuldig. Diese massiven Schuldgefühle, die oft auch vom Täter/ von der Täterin\* suggeriert werden, verhindern es dem Kind, über die erlebten Gewalterfahrungen zu sprechen.

## Hilfsangebote

Wenn ich das Problem dem Kind gegenüber thematisiere, muss ich gleichzeitig Hilfsangebote machen können:

- Gibt es im sozialen Umfeld des Kindes ein Netz, in dem das Kind aufgefangen werden könnte? (Großeltern, Pate/Patin, Tante etc.)
- Begleite ich eventuell das Kind zu einer Beratungsstelle?

## Pallas – eventuell ein neuer Trend an Schweizer Schulen?

Heidi Pfister, Sportlehrerin, Chur

Im Rahmen der Vorbereitung unserer jährlich anstehenden Projektwoche an der Oberstufe, stellte sich die Frage Was bringe ich Neues? Durch ein Weiterbildungs-Angebot des SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) entschied ich dieses Projekt in die Schule zu bringen.

### Warum dieses Projekt?

Wir alle haben uns in irgendeiner Weise schon unwohl gefühlt. Sei dies durch eine Gegebenheit oder in einer Situation in der wir uns befunden haben.

Wie oft haben wir uns dann gewünscht, so schnell wie möglich dieses Unwohlsein zu klären und haben es dann doch nicht getan?

Wie oft haben wir uns dann gefragt, warum? Warum habe ich nicht mein Unbehagen zum Ausdruck gebracht?

Wieso habe ich es nicht einfach gesagt, was ich möchte und was nicht? Was mich stört und was nicht?

Im Laufe der Zeit habe auch ich mir oft solche Fragen gestellt und sehr oft stellen sich auch Jugendliche diese Fragen.

Diese Ausbildung hat mir einen Weg gezeigt, wie man mit geringen Impulsen den jungen Mädchen einen Weg aufzeigt, frühzeitig eventuelle unbehagliche Situationen zu spüren und sie zu umgehen, zu klären. Ihnen aufzeigen, dass auch trotz der Erziehung in bestimmten Situationen ein «Nein» angebracht ist und bestimmt sein muss.

Das Ziel zu erkennen und zu akzeptieren, dass ein «Nein» auch wirklich ein «Nein» ist, liegt mir sehr am Herzen.

### Die Projektwoche Selbstverteidigung für Mädchen

In meiner Tätigkeit als sportunterrichtende Lehrperson an der Realschule in Chur, lässt

es sich nicht vermeiden, mit Jugendlichen zu arbeiten. Durch den immer zunehmenden Einfluss von allen Seiten, der auf die jungen Menschen einwirkt, sind sie auch immer grösseren Gefahren und Versuchungen ausgesetzt. Das ganze Erwachsenen werden ist für sie wie eine grosse Entdeckungsreise in eine ungewisse Welt und Zukunft. Diese Einflüsse sind so enorm, dass manch einer fast ängstlich wirkt.

Um solchen Ängsten etwas entgegen zu steuern und unseren jungen Erwachsenen Mut, Achtung und Verantwortung, sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber zu vermitteln, habe ich mich an diese Art eines Projektes gewagt.