

Denkangebot 7

Sexualaufklärung – Von der unliebsamen Aufgabe zur besonderen Chance

Wie nur sag ich's meinem Kind ...? Vielen Eltern fällt es nicht leicht, diese Frage für sich zu beantworten. Sexualaufklärung ist kein einfaches Thema. Dieses Denkangebot hilft, die eigene sexuelle Lerngeschichte besser zu verstehen. Es zeigt, wer außer Eltern noch aufklärt, und ermutigt Eltern, die Grundlagen in der Sexualaufklärung selbst zu legen, bevor dies von anderer Seite geschieht.

In einem separaten Beitrag von **Pfarrer Wilfried Veese**r erfahren Sie, welchen Einfluss das Gehirn auf die Pubertät hat.

Dr. med. Ute Buth
Weißes Kreuz e.V.

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----|--|----|
| 1. | Aufklärung ist nicht selbstverständlich | 3 |
| 2. | Sexualität gehört zum Menschsein | 3 |
| 3. | Sexuelle Lerngeschichte | 3 |
| 4. | Wer klärt auf? | 4 |
| 5. | Kleinkind- und Kindergartenalter | 5 |
| 6. | Grundschule | 6 |
| 7. | Weiterführende Schule – Pubertät | 6 |
| 8. | Tipps zu konkreten Alltagssituationen | 9 |
| 9. | Teenager und ihr Gehirn (von Wilfried Veaser) | 11 |
| 10. | Weblinks und andere Tipps zum Thema Sexuaufklärung | 15 |

IMPRESSUM

Herausgeber und Verleger: Weißes Kreuz e.V. · Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal/Kassel · info@weisses-kreuz.de · www.weisses-kreuz.de

Verfasser: Dr. med. Ute Buth, Bochum

Auflage: 2. (neu überarbeitete) Auflage · 1.–11. Tausend · Juni 2017

1. Aufklärung ist nicht selbstverständlich

Auch im 21. Jahrhundert ist es nicht selbstverständlich, dass Eltern und Lehrkräfte die Chancen in der Sexualaufklärung sehen und nutzen. Für viele ist es nach wie vor ein unliebsames Thema, das sie lieber delegieren, ausklammern oder rasch hinter sich bringen möchten.

2. Sexualität gehört zum Menschsein

Wir alle sind durch und durch geschlechtlich, unabhängig davon, ob wir Kind oder Erwachsener sind. Schon von dem Moment unserer Zeugung an ist bereits unser Geschlecht festgelegt. Die männlichen Samenzellen tragen in der Regel entweder ein „X“ oder „Y“ im genetischen Gepäck und bestimmen somit, ob der neue Mensch ein Mädchen (XX) oder ein Junge (XY) wird.¹ Ab dem Moment der Verschmelzung der Keimzellen trägt jede Körperzelle diese genetische Geschlechtsidentität. Denn der komplette Mensch ist aus dieser ersten Zelle entstanden. Auch in der Schöpfung spiegelt sich dies wider. Gott schuf den Menschen als Mann und Frau, von Anfang an. Und siehe, es war nicht mittelmäßig, sondern „sehr gut“ – Note 1+! Besser geht es nicht! Gott bejaht demnach die Sexualität des Menschen nicht nur, er ist Urheber derselben! Wir tun als Eltern gut daran, diese Wertschätzung Gottes im Blick zu haben und unseren Kindern diese Perspektive konstruktiv zu vermitteln.

3. Sexuelle Lerngeschichte

Jeder Mensch hat seine ganz individuelle sexuelle Lerngeschichte. Ihre Entstehung lässt sich gut wie folgt verdeutlichen: Sämtliche Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens zum Thema Sexualität erhalten, speichern wir ab. Und zwar nicht nur das, was wir hören oder sehen, sondern auch Erfahrungen, die wir machen – seien es gute oder schlechte, angenehme oder unangenehme. Sie werden unterschiedlich gewichtet, teils mit Vorerfahrungen verknüpft. Solche Informationen,

¹ Selten kann es durch Fehlentwicklungen bei den Keimzellen zu anderen genetischen Konstellationen im Sinne einer Intersexualität (Zwischengeschlechtlichkeit) kommen. Dieses Geschehen ist hochkomplex und in seinem klinischen Erscheinungsbild sehr unterschiedlich. Die Ausprägung der Intersexualität kann auch erst später in der Entwicklung der Geschlechtsorgane geschehen, zum Beispiel durch defekte Botenstoffe. Der Zeitpunkt, wann eine Intersexualität diagnostiziert wird, kann vorgeburtlich sein (durch Pränataldiagnostik), unmittelbar nach der Geburt (auffälliges, nicht eindeutiges Genitale) liegen, aber auch erst in der Pubertät (unerwartete Entwicklung der Geschlechtsorgane) und im Erwachsenenalter (z.B. Zufallsbefund bei Operationen wie Hoden im Bauchraum einer Frau) erfolgen.
Vgl. auch Kapitel Intersexualität in: Mädelskram – Bauchkribbeln, Deo und elternfreie Zone, Buth, Ute, SCM Hänssler, 2. Aufl. 2016.

Erfahrungen und Emotionen können ganz unterschiedlicher Herkunft sein: Was haben wir zum Beispiel als Babys oder Kleinkinder generell über Körperkontakt oder Berührungen gelernt? W(ie w)urde in unserer Herkunftsfamilie über Sexualität gesprochen? Das Schweigen zum Thema Sexualität spricht Kindern gegenüber eine laute und deutliche Sprache: „Über Sex spricht man nicht!“ Solche Botschaften können allein nonverbal gesendet werden. In aller Regel suchen und finden Kinder dann andere Wege, um an die gewünschten Informationen zu kommen. Nur geschieht dies dann ungefiltert. Manches, wie Pornografie, können sie gar nicht einordnen, gewinnen falsche Vorstellungen, wie „normaler Sex“ sei.

Manch einer fühlt sich womöglich an eine leere Computerfestplatte erinnert, auf der alles Mögliche gespeichert wird. Doch der Vergleich hinkt. Im Unterschied zum Computer kann man bestimmte Lernbereiche dieser „Festplatte“ nicht einfach löschen und mal eben neue Inhalte aufspielen. Dazu ist ein aufwändiges Umlernen erforderlich. Gerade deshalb ist es unerlässlich, die sexuelle Lerngeschichte möglichst von Anfang an verantwortungsvoll zu gestalten – zunächst durch die Eltern, dann durch den Heranwachsenden selbst.

4. Wer klärt auf?

Eine gute, wertschätzende Sexuaufklärung durch die Eltern war leider nie selbstverständlich. Während man in früheren Jahrzehnten das Thema oft schamhaft verschwieg, kämpfen wir heute mit einer Überfrachtung des Alltags durch Sexualität. Werbebotschaften prasseln en masse auf uns ein, viele davon nutzen sexuelle Botschaften als buchstäblichen Blick-„Fang“. Sicher ist: Auch wenn die Eltern nicht initiativ werden, Sexuaufklärung in irgendeiner Form kommt an! Und sei es durch Medien, Kindergarten- oder Schulkameraden, Handys oder Internet. Viele Eltern haben Sorge, ihre Kinder mit Sexuaufklärung zu frühzeitig zu konfrontieren. Fachleute, wie z.B. der Medienwissenschaftler Prof. Martin Furian² weisen hingegen darauf hin, dass die Erstinformation, die ein Mensch zu einem bestimmten Thema erhält, einen besonderen Stellenwert einnimmt. Er vergleicht diese mit zähem, kristallisiertem Honig, der schwer wieder aus einem Glas zu entfernen sei. Diese Erkenntnis unterstreicht die Wichtigkeit der rechtzeitigen Erstinformation von verantwortungsvoller Seite. Eltern sollten dieses Privileg möglichst aktiv und altersgemäß nutzen. Schließlich vermitteln sie ihren Kindern auch sonst viel Wissenswertes, was sie zum Leben brauchen. Wenn Eltern frühzeitig als kompetent und ansprechbar zu diesen Themen in Erscheinung treten, schaffen sie die Basis, auch später gefragt zu sein. Werden Fragen hingegen lächerlich gemacht, so werden die

² Martin Furian, Sabine Furian, Thimm Furian: Liebeserziehung, Anregung zur Sexuaufklärung und Partnerschaft. Quelle & Meier 3/1999 (vergriffen)

Kinder beschämt und gehen in den Rückzug. Überhaupt ist Sexualerziehung ein alltägliches Geschehen und keines, das man einmal erledigt und dann ad acta legen könnte. Vielmehr ist es wichtig, zu diesen Themen sprachfähig zu bleiben, nicht aufgesetzt („Wir müssen mal reden ...“), sondern möglichst situativ – auch wenn es gerade nicht so gut in den eigenen Zeitplan passt. Insofern ist die Sexualaufklärung wesentlicher Bestandteil der Erziehung. Denn das Wesentliche geschieht im kontinuierlichen Prozess des Begleitens.

5. Kleinkind- und Kindergartenalter

Am besten beginnt die Sexualaufklärung bei **kleinen Kindern** und im **Kindergartenalter**, indem man schon kleine Kinder mit wesentlichen Informationen ganz selbstverständlich vertraut macht, etwa so: *„Kinder wohnen zu Beginn ihres Lebens im Bauch der Mutter. Der Raum im Bauch der Frau, in dem Babys heranwachsen, ist wie ein Schwimmbad, damit die Babys sich immer gut bewegen können.“* Bei Kindern im Alter von 4–5 Jahren kommt die Information hinzu, wie Babys aus dem Bauch wieder herauskommen: *„Aus dem Raum im Bauch der Mutter werden die Babys durch einen Gang geboren. Ihn nennt man Scheide.“* Meist kommt diese Frage eh auf, wenn in der eigenen Familie oder im Freundeskreis ein Baby erwartet wird. **Das Grundwissen kann schon sehr früh vermittelt werden.** Eine weitere Herausforderung stellt sich im letzten Kindergartenjahr: **Vorschulkinder** sollten, so die Meinung von Fachleuten, bevor sie zur Schule gehen, wissen, was Geschlechtsverkehr ist. Und zwar nicht, weil es Ziel ist, die Kinder möglichst früh zu sexualisieren, sondern weil sie dann ein wichtiges Grundwissen in Sachen Sexualität haben (vgl. das Beispiel mit dem Honigglas oben). Denn wenn ältere Kinder (in der Grundschule haben wir ein Altersspektrum von 5–11 Jahren oder je nach Bundesland sogar 5–13 Jahren!) anzügliche Bemerkungen machen, laufen die Kleineren Gefahr, verunsichert zu werden, wenn sie dazu von elterlicher Seite noch gar nichts Wertschätzendes gehört haben. Darüber hinaus ist es auch bedeutsam, dass die Kinder es frühzeitig lernen, die Geschlechtsorgane beim Namen zu nennen. Und zwar nicht in einer „Anatomie“-Stunde, sondern ganz selbstverständlich im Alltag, z.B. beim Waschen: *„Beim Jungen gibt es den Penis und die Hoden, Mädchen haben eine Scheide und Schamlippen.“* Das ist wichtig, damit Kinder sich mit ihrem eigenen Körper gut auskennen, aber auch, damit Kinder, die einen sexuellen Missbrauch erleben, zumindest in der Lage sind, anderen gegenüber deutlich zu machen, was geschehen ist. **Wichtige Grundsteine zur Prävention können Eltern legen, die das kindliche Nein, wo dies möglich ist, auch respektieren, besonders was körperliche Grenzen des Kindes angeht.** Zum Beispiel sollte der Verwandtenkuss nicht erzwungen, die kindliche Scham nicht lächerlich gemacht werden.

6. Grundschule

Kinder im Grundschulalter erfahren, wie sich ein Baby im Mutterleib entwickelt, wie es geboren wird, aber auch, wie es in den Bauch hineingekommen ist: „Wenn Erwachsene sich sehr lieb haben, zeigen sie sich ihre Zuneigung auf unterschiedliche Weise. Sie streicheln und küssen sich. Das können viele Kinder bei Erwachsenen beobachten. Erwachsene haben aber noch eine andere Art, sich zu zeigen, wie lieb sie sich haben. Man sagt dazu: Sie schlafen miteinander. Dabei kann der Mann seinen Penis in die Scheide der Frau stecken. Das finden beide schön. Manchmal, wenn gerade eine Eizelle im Körper der Frau vorbereitet ist, kann eine Samenzelle des Mannes diese befruchten. Dann entsteht ein neuer Mensch, die Frau erwartet ein Baby. Aus Mann und Frau werden Vater und Mutter.“ Auch die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist im Grundschulalter Thema. Dies ist vor allem auch deshalb entscheidend, damit Kinder auf Körperveränderungen vorbereitet sind: Mädchen sollten wissen, dass die Regelblutung irgendwann einsetzen wird, anstatt davon überrascht zu werden und zu denken: „Hilfe, ich verblute!“ Jungen haben ihren ersten Samenerguss meist nachts als feuchten Traum. Wenn sie nichts davon wussten, denken sie womöglich beschämt, sie hätten ins Bett gemacht. Und last but not least: Kinder im Grundschulalter sollten lernen, Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und sich notfalls Hilfe zu suchen, wenn sie Übergriffe erleben. Eine gute Basis legt dabei die Theaterpädagogische Werkstatt Osnabrück³ mit dem Stück „Mein Körper gehört mir“. Dieses wird in Grundschulen für die 3. und 4. Schulklassen angeboten und vom Lehrpersonal begleitet. Musikalische Eltern oder pädagogische Fachkräfte können den dort angebotenen *Körpersong*⁴ mit den Kindern einüben.

7. Weiterführende Schule – Pubertät

In der Pubertät wird aus der Theorie Praxis: Körperveränderungen sind für die Heranwachsenden kein theoretischer Unterrichtsstoff mehr; alles wird nach und nach live am eigenen Körper beobachtet und erfahren. Sogar das Gehirn wird in dieser Zeit zu einer Großbaustelle. In dem Buch „Warum sie so seltsam sind: Gehirnentwicklung von Teenagern“⁵ wird eindrücklich gezeigt, was dort im Gehirn geschieht und welchen Einfluss dies auf Teenager hat. In einer Zeit, in der die Fruchtbarkeit erwacht, Schwangerschaften schon möglich sind und gleichzeitig die Hormone oft Samba tanzen, ist es besonders wichtig, dass junge Leute gut aufgeklärt durchs Leben gehen. Ebenfalls bedeutsam ist der Wunsch von Teenagern, als solche wahrge-

³ <http://www.theaterpaed-werkstatt.de> - Zugriff 3.2.2011

⁴ <http://www.theaterpaed-werkstatt.de/uploads/Koerpersong.pdf> Zugriff 3.2.2011

⁵ Barbara Strauch, Warum sie so seltsam sind: Gehirnentwicklung bei Teenagern. BvT Berliner Taschenbuch Verlag 1. Aufl. 2004.

nommen zu werden, die unterwegs auf dem Weg vom Kind zum Erwachsenen ihr Leben meistern können, die *klarkommen*.

Eine Teenager-Schwangere, die jahrelang aus dem Mund ihrer Eltern nichts anderes als abfällige Bemerkungen über solche gehört hat, die in jungen Jahren zu dumm waren vorzusorgen, wird eher ein Kind abtreiben, als sich ihren Eltern anzuvertrauen und ihnen von der Schwangerschaft und ihrem Dilemma zu erzählen. Wie viel mehr signalisiert eine andere Mutter von vier Kindern hingegen Gesprächsbereitschaft: *„Wenn ihr mal empfindet, ihr hättet einen Fehler gemacht, so ist es wichtig, auf diesen nicht gleich spontan noch einen anderen Fehler drauf zu setzen ... Wir können immer miteinander reden und gemeinsam überlegen, was man dann tun kann.“*

In der Pubertät spielt Verantwortung eine große Rolle: Verantwortung für eine selbstbestimmte Sexualität, die eigene und die Grenzen anderer achtet. Verantwortung für die eigene sexuelle Lerngeschichte. Verantwortung aber auch für ein neues Leben, das beim Sex entstehen kann. Die Heranwachsenden sollten Grundlegendes über die Entwicklung von Kindern im Mutterleib lernen, über ihre Ausdifferenzierung schon in frühen Schwangerschaftswochen, und dass dort kein undefinierbarer Zellklumpen heranwächst, sondern ein einzigartiger, wunderbar gemachter neuer Mensch. Es ist viel gewonnen, wenn die Teenager ein gutes Verständnis in diesen Fragen entwickeln und verantwortungsvoll mit ihrem Körper und ihrer Sexualität umgehen.

Und vielleicht noch ein Gedankenanstoß zum Schluss: Viele Eltern berichten mir, dass sie in der Aufklärung auch deshalb unsicher sind, weil sie selbst auf kein gutes Fundament zurückgreifen können. Sie haben dann Sorge, Fragen nicht beantworten oder überhaupt darüber sprechen zu können. Als Frauenärztin bin ich seit vielen Jahren in Sexualkundeprojekten tätig. Dort sind mir über die Jahre zahlreiche Kinder und Teenager mit ihren ganz speziellen Fragen begegnet. Viele dieser Erfahrungen sind eingeflossen in das Aufklärungsbuch für Mädchen: *„Mädelskram – Bauchkribbeln, Deo und elternfreie Zone“*. Es ist ein Buch, das um Verantwortungsbewusstsein wirbt und bewusst darauf verzichtet, enge Verhaltensvorgaben zu setzen. Ursprünglich gedacht für Mädchen ab 12/13 Jahren, hat sich die Gruppe der

HINWEIS

Qualifizierte Beratung in ganz Deutschland finden Sie in der Beratersuche des Weißen Kreuzes unter www.weisses-kreuz.de/bildungs-und-beratungsangebote/beratersuche. Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein und Sie finden die nächstgelegenen Beratungsstellen des Weißen Kreuzes.

Leserschaft inzwischen deutlich erweitert. Manche Eltern geben es ihren Kindern schon sehr früh mit 10 oder 11 Jahren, weil diese entsprechende Fragen haben und sie es ihren Kindern zutrauen, damit schon umgehen zu können. Andere hingegen haben Schwierigkeiten, ihren Kindern das Buch im Alter von 15 oder 16 Jahren auszuhändigen, teils weil sie ihre Kinder mit diesen Inhalten noch gar nicht in Kontakt wissen möchten, teils weil sie unterschätzen, wie hoch der Anteil neuer Medien und Pornografie inzwischen an der Aufklärung geworden ist, teils aus anderen Gründen. Wie auch immer man es handhabt, es ist immer eine individuelle Entscheidung. Doch auch die Eltern selbst, Lehrkräfte und immer mehr Großeltern, die das Buch für ihre Enkelinnen kauften, lesen es – um ihre eigenen offenen Fragen zu klären – und um eine Sprache kennen zu lernen, mit der sie Fragen ihrer Kinder altersgemäß beantworten können. Auch dies stellt eine wichtige Grundlage für eine gute Sexuaufklärung dar.

Suchen Sie sich daher gute, verlässliche Lektüre zum Thema „Sexuaufklärung“. So sind Sie für den Erziehungsalltag in den verschiedenen Entwicklungsphasen besser aufgestellt und profitieren gleichzeitig bezüglich Ihrer eigenen offenen Fragen und Sexualität.

Wenn Sexuaufklärung von der unliebsamen Aufgabe zur besonderen Chance wird, können Eltern und Kinder viel gewinnen!

Zur Autorin:

Dr. med. Ute Buth ist Fachärztin für Frauenheilkunde, Fachberaterin für das Weiße Kreuz Deutschland e.V. und Buchautorin. Sie unterrichtet Sexualkundeprojekte an verschiedenen Schulformen (Grund- und weiterführende Schule, Förderschulen für geistige Entwicklung und Sprache) im Großraum Bochum/Ruhrgebiet, hat an der Entwicklung der Internetseiten zum Thema Aufklärung für das Weiße Kreuz mitgearbeitet und mit „Sexuaufklärung – Aufgabe und Chance©“ ein eigenes Aufklärungskonzept entwickelt (www.aufgabe-und-chance.de). Dr. Ute Buth ist verheiratet und Mutter von 2 Kindern.

8. Tipps zu konkreten Alltagssituationen mit Kindern und Teenagern

Im Folgenden werden einige praktische, alltagsorientierte Situationen vorgestellt und Anstöße gegeben, wie Eltern auf das Kind und seine Fragen nach Orientierung eingehen können. Natürlich sollte man dabei stets das Alter der Kinder und auch die persönlichen Sprachstile in der Familie berücksichtigen.

Mama, Verwandte oder Freunde erwarten ein Baby.

Reaktion: Man kann dem Kind erzählen, dass es selbst im Bauch der Mama groß geworden ist – und die Gelegenheit nutzen, Begebenheiten aus der Zeit beispielhaft zu thematisieren. Dabei kann man deutlich machen, dass ein Kind im Mutterleib kein Zellhaufen ist, der sich mit der Geburt plötzlich in ein Baby verwandelt, sondern dass es sehr viele Dinge schon im Bauch kann. Mit etwas älteren Kindern (Grundschulalter) kann man auch das Leporello 9 x 2 der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung gemeinsam lesen und ansehen. Es enthält anschauliche Fotografien von Babys in den jeweiligen Schwangerschaftsmonaten.⁶ Ist Mama wieder schwanger, kann das Kind gegen Ende der Schwangerschaft fühlen, wie sich das Baby im Bauch bewegt, es tritt oder Schluckauf hat.

Man ist mit dem 10-jährigen Kind in der Stadt einkaufen. Dort gibt es viele Plakate, die sehr leicht bekleidete Models zeigen.

Reaktion: Man kann erzählen, wie Fotos retuschiert werden, dass sie meist gar nicht den abgebildeten Menschen 1:1 zeigen, sondern so bearbeitet werden, dass Makel nicht sichtbar sind. Schon bei kleineren Kindern kann man den Effekt von Werbung erklären: dass Kinder beeinflusst werden sollen, damit sie ihre Eltern bitten, ein bestimmtes Produkt zu kaufen. Bei sexualisierten Bildern kann man dem Kind erläutern, dass es das Ziel der Werbeindustrie ist, die Aufmerksamkeit möglicher Kunden zu gewinnen und schöne Gefühle mit ihrem Produkt zu verbinden, damit es sich besser verkaufen lässt. Gut ist auch, mit den Kindern zu überlegen, ob es hilfreich ist, wenn man sich so halbnackt abbilden lässt.

Man entdeckt im Verlauf des Computers Webseiten, die über Sexualität aufklären.

Reaktion: Das hängt sowohl vom Alter des Kindes als auch von der Art der Seiten sowie möglicher bestehender Vereinbarungen ab. Zusätzlich sollte man hier abwägen. Wenn sich ein Teeny auf guten Seiten informiert, auch ohne die Eltern, ist das ein Zeichen einer guten und gesunden Neugierde. Man kann dem Kind gewisse „Geheimnisse“ und eine „gesunde Scham“ zugestehen. Gleichzeitig ist es wichtig, dem Kind gegenüber klarzumachen, dass man im Internet rasch auf irgendwelchen

⁶ <http://www.bzga.de/infomaterialien/sexualaufklaerung/das-kleine-9x2/> Zugriff 14.02.2017

Seiten landet, auf die man gar nicht gehen wollte. Kinder sollten unbedingt wissen, wie sie dann damit umgehen können, wenn sie das feststellen. Außerdem sollten Eltern grundsätzlich Gesprächsbereitschaft signalisieren. Ist das Kind trotz klarer Absprachen im Internet unterwegs, kann ein generelles Gespräch über Computernutzung dran sein, ggf. auch ohne die Aufklärungsseiten selbst zu thematisieren, wenn es an sich um gute Inhalte ging. Es ist wichtig, konstruktiv zu bleiben, das Kind nicht zu beschämen oder in die Defensive zu bringen.

Das 9-jährige Kind möchte nicht mehr, dass die Eltern das Badezimmer betreten, wenn es duscht.

Reaktion: Das Schamgefühl setzt bei Kindern in sehr unterschiedlichem Alter ein. Es ist Zeichen dafür, dass das Kind gut auf sich achtet und Grenzen setzt. Eltern sollten dies respektieren und keinesfalls lächerlich machen. Nicht selten stellt sich aber die Situation anders dar: die Grenzziehung erfolgt nicht durch das Kind oder sie war so zaghaft, dass die Eltern diese gar nicht wahrgenommen haben. Eltern sollten bei Kindern im Grundschulalter daher grundsätzlich daran denken, dass diese Grenze von Kind zu Kind in sehr unterschiedlichem Alter wahrgenommen wird. Da sie nicht wissen, wann dies bei ihrem Kind sein wird, können sie es ermutigen: „Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht mehr möchtest, dass wir ins Bad kommen, während du duschst, dann sag uns das bitte.“ Wenn Sie dabei betonen, dass das von Kind zu Kind sehr unterschiedlich früh oder spät wahrgenommen wird, hat das Kind eher die Freiheit, seinen eigenen Zeitrahmen zu setzen.

Das 12-jährige Kind möchte einen eigenen Rechner mit Internetzugang im Zimmer haben.

Reaktion: Klar ist, dass Kindern ein internetfähiger PC zu Hause oft sehr wichtig ist. Jedoch muss dieser ganz und gar nicht im eigenen Zimmer stehen. Hier darf man schon seine Bedenken äußern, denn für das Familienleben ist es meist zuträglicher, wenn der PC in einem gemeinsamen Raum steht, wo jeder mal schnell vorbeikommen kann und andere den Verlauf und die aufgerufenen Programme sehen können. In jedem Fall sollten Eltern unbedingt Sorge für eine gute Filtersoftware tragen. Zu empfehlen ist u. a. das Programm „Kindersicherung“ der Firma Salfeld.⁷

Die 13-jährige Tochter chattet.

Reaktion: Es ist gut, mit ihr darüber zu sprechen, ob sie sicher weiß, mit wem sie da chattet. Kinder sollten auf jeden Fall wissen, dass manche Nutzer falsche Identitäten im Chat annehmen oder sich als jünger ausgeben. Das 14-jährige Mädchen, mit

⁷ Software für verschiedene Betriebssysteme kann bestellt werden unter <https://www.saferurfing.eu/shop/kinderschutzsoftware-internet-salfeld-kindersicherung.html> – Zugriff am 14.02.2017.

dem sie vermeintlich chattet, könnte sich in Wirklichkeit womöglich als pädophiler 51-jähriger Mann herausstellen. Eltern könnten, so vorhanden, Beispiele geben, an welchen Stellen sie erlebt haben, dass jemand mit einer falschen Identität versucht hat, mit ihnen Kontakt aufzunehmen.

Es sollten klare Chatregeln ausgemacht werden: Keine Treffen mit Bekanntschaften aus den Chats, kein Austausch von Bildern, keine persönlichen Daten wie Adressen oder Handynummern. Die persönliche Identität sollte nie preisgegeben werden, es sei denn, man kennt die Person aus dem echten Leben, vertraut ihr und hat schon mit dem Wissen der Eltern Bekanntschaft aufgebaut.

Die Tochter kriegt die erste Regel.

Reaktion: Darauf sollte sie unbedingt vorbereitet sein. Sowohl inhaltlich als auch, dass Hygieneprodukte unauffällig erreichbar sind. Mal pendelt sich die Regel erst ein und kommt nur alle paar Monate, bei manchen Mädchen kommt sie direkt regelmäßig. Das Mädchen kann ab jetzt schwanger werden, wenn es Sex hat. Die Eltern sollten das jedoch nicht in erster Linie als Anlass zur Sorge wahrnehmen. In manchen Kulturen wird die erste Regel sogar gefeiert. Denn sie ist ein gutes Zeichen dafür, dass wir als Frauen Kinder bekommen können.

9. Teenager und ihr Gehirn (von Wilfried Veese)

„Kennt ihr das, ohne Grund einfach anfangen lachen zu müssen? – Ich kenn es nur zu gut und genau das sind die Momente, in denen ich so dermaßen glücklich bin, auch wenn's kein anderer checkt!!!“ (aus facebook)

Man hat es nicht einfach im Leben – sagt man. Ganz besonders gilt das für Teenager und ihr Gehirn. Eltern fassen es manchmal nicht, was ihnen ihr pubertierender Nachwuchs zumutet: Beleidigungen, Verantwortungslosigkeit, Stimmungswechsel von einer Sekunde zur anderen. Warum ist das so bei Teenys? Warum wirken sie so durchgeknallt? Warum sind sie emotional unberechenbar? Warum ticken sie aus?

Das hat viel mehr mit der Entwicklung des Gehirns junger Menschen zu tun, als dies Eltern glauben möchten. Um es gleich zu sagen: Das meiste dieses auffälligen, unkontrollierten und nicht nachvollziehbaren Verhaltens wird vom Teenager weder bewusst gestaltet noch mit Absicht geplant. Es ereignet sich einfach so. Oft wundern sich die Teenager anschließend selbst darüber – so sie diese überraschende Situation überhaupt noch erinnern. Will man einem Teenager gerecht werden, will man die Barmherzigkeit nicht verlieren, sollte man wissen: Teenager von 11 – 12 Jahren laufen mit einer riesigen Baustelle im Kopf herum, deren chaotische Auswirkungen auch in den Jahren danach spürbar sind – im Bereich der Persönlichkeit manchmal bis Mitte zwanzig.

Das Gehirn – ein Wunderwerk Gottes. Als Mensch kommen wir mit geschätzten 300 Milliarden Nervenzellen und unzähligen Verschaltungen auf die Welt. Das Gehirn steuert lebenswichtige Körperfunktionen. Babys lernen ihre Umwelt kennen: die Stimmungen, Farben, Gerüche, Empfindungen an der Haut. Dann bilden sie plötzlich Einwortsätze und erzählen damit eine ganze Geschichte, die Mama oder Papa manchmal verstehen. Dann kombinieren die Kleinen: Sie erkennen Zusammenhänge und werden philosophisch oder werfen mit Formulierungen um sich, die die Eltern zum Schmunzeln bringen. Dramatisch ist, dass die Hirnmasse sich rasend schnell zurückbildet. Damit möglichst viele Nervenzellen bleiben und ein Mensch mit guten Erfahrungen ausgestattet wird, ist es wichtig, dass ein Kind in einer angenehmen, positiven und anregenden Atmosphäre aufwachsen kann. Dies beflügelt die Vernetzung von Nervenzellen. Dachte man früher, dass dieser Entwicklungsprozess im Alter von sechs oder sieben Jahren abgeschlossen sei, entdeckte man in der zweiten Hälfte der 90er Jahre – insbesondere durch die Untersuchungen von Jay Giedd –, dass das Teenagergehirn in verschiedenen Bereichen nochmals einem enormen Wachstumsschub und damit verbundenen Umgestaltungen unterliegt, die sich meist in den für Teenager typischen Verhaltensweisen zeigen. Von den betroffenen Hirnregionen werden vor allem genannt: die Scheitellappen (Logik, räumliche Vorstellung), die Schläfenlappen (Sprachzentrum) und die Stirnlappen. Letztere stellen „gewissermaßen den ‚Aufpasser‘ oder ‚Vorstandschef‘ des Gehirns“ dar (Strauch, 30). Dieser Bereich ist u. a. zuständig für die Fähigkeit, vor auszuplanen und Impulsen zu widerstehen. Und genau bei diesen Verhaltensweisen haben die Teenager enorme Probleme.

Nach der Wachstumsphase beginnt erneut ein Schrumpfungsprozess bis zu der Masse, die ein durchschnittliches erwachsenes Gehirn ausweist (ca. 100 Milliarden Nervenzellen). Allerdings machte Giedd bei seinen Scanaufnahmen die Entdeckung, dass die Stirnlappen, „also gerade der Bereich, der einem Teenager hilft, das Richtige zu tun“ (Strauch, 30), zu den letzten Hirnregionen zählt, die einen stabilen erwachsenen Zustand erreichen: „Sie erreichen das Ende ihrer Entwicklung und Verfeinerung womöglich erst lange nach dem zwanzigsten Lebensjahr“, so Strauch (30).

Dieser präfrontale Kortex, wie er in der Fachsprache heißt, ist auch Träger der Persönlichkeit und kontrolliert die Selbststeuerung. In dieser Phase kann es beim Teenager ohne geplante Absicht zum Lügen, Stehlen, Fluchen, zu Jähzorn, zum Gefühl von Leere und großer Planlosigkeit kommen, ohne dass man sich später daran erinnert.

Ob die überschüssige Zahl der Nervenverbindungen und Netzwerke erhalten bleibt und vor allem, wie es sich vernetzt, hängt von guten und schlechten Erfahrungen ab, die sich auf die „Architektur“ des Gehirns auswirken können. Das Gehirn eines Teenagers ist wie nie sonst im Leben bereit, seine Verbindungen auszuformen und neue Fähigkeiten zu entwickeln und seinem Besitzer somit echte

Reifungsschritte im Bereich seiner Persönlichkeit zu ermöglichen. Wohl dem Teenager, der gute, hilfreiche und vor allem viele beziehungsorientierte Erfahrungen machen kann. Negative Erfahrungen, die mit Zwang und Druck daherkommen oder Angst verbreiten, haben kaum eine Chance, den Teenager positiv zu prägen.

Selbstverständlich ist dies kein Plädoyer für pädagogische Grenzenlosigkeit und Beliebigkeit. Gerade in diesem sensiblen Zeitraum des Übergangs von der Kindheit ins Erwachsenenalter ist der junge Mensch darauf angewiesen, zwei fundamentale Erfahrungen durch seine wichtigsten Bezugspersonen zu machen:

1. Grenzenlose Liebe und Wertschätzung. Dies bedeutet nicht, dass Eltern die falschen Verhaltensweisen des Teenagers bejahen sollen. Vielmehr geht es um die Entscheidung zur Liebe: *Du bist mir nicht egal. Ich stehe weiter zu dir, egal, was du mir zumutest. Sei gewiss, ich bleibe weiterhin zuständig für dich.* Wertschätzung, Respekt und Achtung spielen hier eine große Rolle. Und Verständnis zeigen heißt, dass ich verstehe, dass sich der Teenager jetzt über meine Worte, über die Situation usw. ärgert und sich so fühlt, wie er sich fühlt. Ich bejahe dadurch nicht die Fehler, die der Teenager macht. Anerkennung und ein echtes Lob sind für den Teenager Lebenselixier! Hier kann ein Positiv-Tagebuch den Eltern die Augen öffnen (vgl. Veese, 76 und 163)

2. Klare Grenzen und durchschaubare Regeln. Gerade, weil es Teenagern partiell selber nicht mehr gelingt, die Kontrolle über das eigene Verhalten zu behalten, brauchen sie verlässliche Menschen in ihrem Umfeld, die ihnen diese Aufgabe eine Zeit lang abnehmen, ihnen helfen, Regeln und Grenzen zu finden und trotz manchem Regelbruch geduldig dranzubleiben. Manchmal hilft hier ein Trick: Man stelle sich einfach vor, es sei nicht der Teenager selbst, der es allen Beteiligten so schwer macht, sondern die Umbauprozesse seines Gehirns. Wichtig ist aber, dass alle Regeln und Grenzen nicht von den Eltern einfach verfügt werden, sondern *gemeinsam* ausgehandelt, ausdiskutiert und Kompromisse erarbeitet werden. Dazu gehören auch Konsequenzen, die der Teenager selbst vorschlagen kann und zu denen er steht, wenn der Fall eines Regelbruchs eintritt. Durch die Eltern verfügte „Erlasse“ und „Dekrete“ helfen nicht weiter (vgl. Veese, Kapitel 10). Selbstverständlich gibt es auch Bereiche, in denen die Eltern alleinige „Bestimmer“ bleiben (z. B., ob im Haus geraucht wird, wer mit wem in welchem Zimmer schläft usw.), eben alles, was das Grundrecht des „Hausherrn“ oder der „Hausfrau“ betrifft. Hilfreich ist es auch, sich über die Bestimmungen des Jugendschutzes zu informieren. Manchmal dürfen Teenager mehr, als (christliche) Eltern denken. Aber es gibt auch Rechte der Eltern, die eben erst mit dem 18. Lebensjahr enden, z.B. das Aufenthaltsbestimmungsrecht.

Viele Jahre Praxis in Elterntrainings, in der Ausbildung von Elterntainerinnen und -trainern zeigen, dass die erzieherische Arbeit mit Teenagern aus oben genannten

Gründen anstrengend sein kann. Mancher Vater sagte: „Jetzt muss ich schon in der Firma bei beliebigen Sitzungen diskutieren, Verhandlungen führen, auf mein Recht pochen usw. Soll ich das jetzt auch noch daheim tun? Warum kann mein Kind nicht einfach tun, was ich sage!?“ Ja, schön wäre es. Aber die Mündigkeit der jungen Leute nimmt zu, und das braucht fruchtbare Ergänzungen des Erziehungsstils und der Erziehungsmethoden (vgl. Veeser). Doch es gibt auch eine gute Perspektive: Wer sich qualifiziert mit seinem Teenager auseinandersetzt, nach vorne arbeitet, die Verletzungen durch ihn aushält, an der Beziehung arbeitet und immer wieder auf eine gute Beziehung mit Liebe und Grenzen aus ist, gewinnt einen Weggefährten. Solche Weggefährten sind unbezahlbar. Es gibt einem in der zweiten Lebenshälfte ein unüberbietbares und von Gott gewolltes Sinngefühl: All die Entbehrungen in der mühsamen Zeit der Kindererziehung haben sich gelohnt. Wir sind eine Familie. Wir genießen die gegenseitige Freiheit und die Freude an dem Gefühl: Wir halten alle zusammen und freuen uns, wenn wir uns sehen und Kontakt miteinander haben.

Literatur:

➔ Strauch, Barbara:

Warum sie so seltsam sind. Gehirnentwicklung bei Teenagern.

Berliner Taschenbuch Verlag 2004 (Strauch)

➔ Veeser, Wilfried:

Das positive Erziehungsprogramm für Eltern mit Kindern von 12 bis 17 Jahren.

3. Aufl. 2010 (Veeser).

Web-Links:

➔ www.pep4teens.de

➔ www.inbus-institut.de (Educational Partnerships)

➔ www.veeser.net

Zum Autor:

Wilfried Veeser ist 1. Vorsitzender beim Weißen Kreuz Deutschland e.V., Pfarrer in Dettingen unter Teck (www.evkidettingen-teck.de) und dort u. a. für eine Kindertagesstätte und ein Familienzentrum verantwortlich. Er leitet die Bildungsinitiative für Seelsorge und Lebensberatung (www.bildungsinitiative.net), ist seit 36 Jahren verheiratet und Vater von 4 erwachsenen Kindern. (Stand: 2017)

10. Weblinks und andere Tipps zum Thema Sexualaufklärung

WEISSES KREUZ THEMENWEBSEITEN

- ➔ Auf <http://eltern.gutaufklaeren.de> finden Eltern altersgerechte Hinweise zum Thema Sexualaufklärung sowie Buchhinweise, teils auch Rezensionen zu Aufklärungsbüchern.
- ➔ Die Seite www.gutaufgeklaert.de richtet sich an Teenager etwa ab der 6./7. Klasse aufwärts. Die Webseite wird aber auch gern noch von jungen Erwachsenen genutzt, die in Sachen Sexualität das eine oder andere nachlesen möchten. Hier geht es um Themen wie der weibliche Zyklus, das Erste Mal, der erste Besuch bei der Frauenärztin, (ungewollte?) Schwangerschaft, sexueller Missbrauch, Teens & Internet, Empfängnisregelung, Selbstbefriedigung, Pornografie, Schwangerschaftsabbruch und Menschenhandel.
- ➔ Auf www.gutaufklaeren.de finden Lehrkräfte aus Schule und Gemeinde jede Menge Material und Hintergrundinformationen sowie praxiserprobte Stundenentwürfe rund um das Thema Sexualaufklärung zum kostenlosen Download. Damit die Schüler nicht das gesamte Unterrichtsmaterial vorzeitig einsehen können, haben wir auf Wunsch von Lehrkräften diese Internetseite mit einem passwortgeschützten Zugangsbereich versehen.
- ➔ www.ungeborenes-leben.de richtet sich an ungewollt Schwangere, mit Hintergrundinformationen und Hilfsadressen.
- ➔ www.internet-sexsucht.de informiert über die Problematik von Sexualität und Abhängigkeit.
- ➔ www.liebewartet.de wirbt für das Leitbild von Ehe und Familie und ermutigt dazu, mit dem Partnersex bis zur Ehe zu warten.
- ➔ Workshop bei Pornografiesucht – www.porno-ausweg.de heißt der anonyme Internetkurs in Kooperation von Weißem Kreuz und ERF-Medien. Dabei steht Ratsuchenden ein Online-Mentor zur Verfügung, der sie durch den Workshop begleitet.

ANDERE ANGEBOTE ZUM THEMA SEXUALAUFKLÄRUNG

➔ **„Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance©“** ist ein unabhängiges Aufklärungskonzept, das Eltern ermutigt, ihre Kinder altersgemäß und selbst aufzuklären – bevor andere dies tun. Dieses Konzept (Impulsvortrag und Tagesseminar) wurde von der Frauenärztin und Sexualberaterin (nach DGfS⁸) Dr. med. Ute Buth entwickelt. Seit 2015 schult sie Referenten/Multiplikatoren für dieses Konzept, die dann als Lizenznehmer diese Vorträge ebenfalls in ihrem Wirkungsbereich referieren können; zum Beispiel in einer Schule, einer Kindertagesstätte, einer Kirchengemeinde oder Volkshochschule. „Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance©“-Vorträge werden seit Jahren in säkularen und kirchlichen Einrichtungen referiert. Mehr Informationen und Seminartermine finden Sie auf www.aufgabe-und-chance.de.

➔ **„Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance© – Unterrichtsmaterial für den Sexualekundeunterricht an Grundschulen (bis Sek I 6./7.Klasse)**

Dr. med. Ute Buth hat das von ihr in vielen Jahren zusammengestellte und bewährte Unterrichtsmaterial inzwischen verschriftlich. Es kann von Schulen und Lehrkräften erworben werden. Weitere Informationen finden Sie auf: www.aufgabe-und-chance.de/grundschule.html

➔ **Fit for Love – von der Fachstelle für Mediensucht in Hannover**

Dabei handelt es sich um ein Unterrichtskonzept für die weiterführende Schule. Informiert wird über Pornografiekonsum und seine Auswirkungen, aber auch, was echte, tragfähige Beziehungen ausmacht. Das Material kann in der Fachstelle für Mediensucht „Return“ in Hannover bestellt werden.

www.return-mediensucht.de/pornos-sind-nicht-harmlos

➔ **Liebe ohne Zwang** – das Netzwerk gegen Menschenhandel e.V. hat eine Prävention für Schulen entwickelt, um Kinder über Loverboys und Menschenhandel aufzuklären. www.netzwerkgm.de

➔ **MfM – my fertility matters**

Workshops für Kinder und Teenager, um die Entwicklung ihres Körpers besser zu verstehen und wertzuschätzen. www.mfm-programm.de

⁸ Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung



Liebe braucht Verbündete!

Viele Menschen sehnen sich nach Hilfe und Begleitung in Sachen Sexualität und Beziehung. Zum Beispiel, wenn es mit der Liebe ernst wird und man gemeinsam beginnt, Zukunft zu planen. Oder wenn die Ehe in die Jahre gekommen ist und Auffrischung braucht. Erst recht, wenn pornografische Bilder die Sehnsucht gefangen nehmen oder Erfahrungen von Gewalt die Liebesfähigkeit ersticken.

Das Weiße Kreuz lässt Sie nicht allein:

- nah am Menschen durch ca. 180 Beratungsstellen in ganz Deutschland
- auf verlässlichem Grund durch die Verwurzelung im christlichen Glauben
- wissenschaftlich fundiert durch qualifizierte Referenten, die Vorträge und Workshops in Schulen und Gemeinden halten und regelmäßig Publikationen herausgeben

Das Weiße Kreuz will helfen, dass ...

- Menschen offen, respektvoll und sachgemäß über Sexualität sprechen können
- Liebende die Herausforderungen der Sexualität kennen, annehmen und meistern
- unsere Gesellschaft Sexualität als großes Geschenk der Schöpfers, als einzigartige Möglichkeit der Beziehung zwischen zwei Menschen und als lohnende Gestaltungsaufgabe entdeckt und schätzt

Wenn Sie diese Anliegen unterstützen, dann werden Sie Förderer des Weißen Kreuzes! **Unter anderem stellen Sie sicher, dass Informationsbroschüren wie diese auch in Zukunft kostenlos bereitgestellt werden können.**

Spenden Sie an
 Weißes Kreuz e. V.
 IBAN: DE22 5206 0410 0000 0019 37
 BIC: GENODEF1EK1
 Evangelische Bank eG

Selbstverständlich können Spenden an das Weiße Kreuz steuerlich geltend gemacht werden. Vielen Dank!

| SEPA-Überweisung/Zahlschein | | Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro. | | Beleg/Quittung für den Kontoinhaber | |
|---|--|---|--|-------------------------------------|--|
| Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts | | BIC | | IBAN des Kontoinhabers | |
| Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschreibung max. 35 Stellen) | | | | | |
| WEISSES KREUZ E. V. | | | | | |
| IBAN DE 2 2 5 2 0 6 0 4 1 0 0 0 0 0 0 0 1 9 3 7 | | | | | |
| BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (® oder 11 Stellen) GENODEF1EK1 | | | | | |
| Betrag: Euro, Cent | | | | Betrag | |
| Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen) | | | | ggf. Stichwort | |
| PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen) | | | | | |
| Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben) | | | | | |
| IBAN DE | | Unterschrift(en) | | | |
| Datum | | | | | |
| SPENDE | | | | | |
| Empfänger: Weißes Kreuz e. V. | | | | | |
| IBAN des Empfängers DE22 5206 0410 0000 0019 37 | | | | | |
| EUR | | Betrag | | | |
| Auftraggeber/Einzahler | | | | | |
| Verwendungszweck: Abzugsfähige Spende Bestätigung zur Vorlage beim Finanzamt | | | | | |
| - (Datum) | | | | | |
| Bei Barinzahlung Empfangsbestätigung des annehmenden Kreditinstituts. | | | | | |

Die Reihe „Denkangebot“ erschien in der ersten Auflage bis Dezember 2014. Diese Ausgaben sind digital erhältlich unter **www.weisses-kreuz.de/Mediathek**.

Ab 2015 wird die Reihe neu aufgelegt. Bisher sind in der neuen Reihe erschienen erschienen und lieferbar:

Denkangebot 1

Kein Sex vor der Ehe? – Ein Plädoyer für das Reifenlassen der Liebe

Verfasser: Martin Leupold

Denkangebot 2

Pornografie – Das Pflichtprogramm für Jugendliche?!

Verfasser: Pascal Heberlein, Nikolaus Franke

Denkangebot 4

Sexuelle Vielfalt im Unterricht?

Eine kritische Auseinandersetzung mit der Sexualpädagogik der Vielfalt

Verfasser: Nikolaus Franke

Denkangebot 5

Traumatisierung verstehen

Impulse für den Umgang mit schweren seelischen Verletzungen

Verfasser: Kai Mauritz

Weitere Veröffentlichungen des Weißen Kreuzes:

Arbeitsheft 1 – **Pornografie**

erschienen Juni 2013

Arbeitsheft 2 – **Ehe oder Lebensgemeinschaft**

erschienen Februar 2015

Weisses Kreuz – Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

erscheint vierteljährlich im Abonnement

Alle Veröffentlichungen sind zu beziehen über:

Weißes Kreuz e.V.

Sexualität und Beziehungen

Weißes-Kreuz-Straße 3 · 34292 Ahnatal/Kassel

info@weisses-kreuz.de · www.weisses-kreuz.de

Konto: Weißes Kreuz e. V. · Evangelische Bank eG

IBAN: DE22520604100000001937

BIC: GENODEF1EK1

Glaube an Liebe.