



## 77\_Mein Körper gehört mir

Im Idealfall macht ein Kind schon frühzeitig die Erfahrung, dass seine Grenzen respektiert und nicht überschritten werden. Es lernt, dass es für sich einstehen darf und das kindliche Nein von Bedeutung ist. Doch was sind Voraussetzungen, dass dies geschehen kann? Was benötigt ein Kind, um seine körperlichen und auch emotionalen Grenzen wahren zu können, damit es sich in der Welt sicher fühlen kann?

### **Das Verhalten der Bezugspersonen und das Recht auf körperliche Unversehrtheit**

Sich und den eigenen Körper ernst zu nehmen, basiert auf der Lernerfahrung: Ich bin wichtig, ich darf Nein sagen und dies wird von meinem Umfeld ernst genommen. Kinder können nur sehr schwer lernen, ihre eigenen Grenzen zu verteidigen, wenn sie von ihren engsten Bezugspersonen häufig überschritten werden.

„In Dänemark kam bei der letzten Untersuchung zum Thema Gewalt heraus, dass über fünfzig Prozent der Eltern ihre Kinder immer noch schlagen. In Deutschland haben wir wohl ungefähr die gleichen oder sogar noch höheren Prozentzahlen.“ (Juil, 2016, Seite 157) <sup>1</sup>

### **Einen gesunden Umgang mit heftigen Gefühlen frühzeitig lernen**

Alle Gefühle haben ihre Berechtigung und dürfen sein. Aber nicht jedes Verhalten ist in Ordnung. Durchlebt ein Kind beispielsweise heftige Gefühle und möchte gerne andere Kinder schlagen, dürfen Bezugspersonen dem Kind konstruktive Wege aufzeigen, wie es diese Gefühle händeln kann. Wenn es wütend ist, kann es zum Beispiel in ein Kissen hauen, auf dem Boden stampfen oder aber tief ein- und ausatmen, bis es sich beruhigt. Die Kernbotschaft muss lauten: „Du und deine Gefühle sind vollkommen in Ordnung, aber andere körperlich zu verletzen ist nicht erlaubt.“

### **Die Kraft der Sprache**

Wenn Erwachsene es schaffen, den Kindern und Jugendlichen frühzeitig zu vermitteln, dass ihre Worte Kraft haben, ihre Stimme etwas bewirken kann und ihr Gesagtes auch gehört wird, dann werden Handgreiflichkeiten überflüssig. Im sich Ausdrücken können ein sinnvoller Austausch und ein Miteinander entstehen sowie gleichzeitig Grenzen formuliert und gewahrt werden.

Text: Corinna Bertagnolli

Literaturverzeichnis:

1 Jesper Juul, (2016), Leitwölfe sein. Liebevolle Führung in der Familie. Verlagsgruppe Beltz, 9. Auflage, Weinheim

