

Podcast mit Magdalena Heinzl

****Speaker 1 [00:00:02]**:** Fossil. Du bist gemacht, um Orte zu erkunden, um auszudrücken, wer du bist. Du wurdest für dies gemacht, egal wohin du als Nächstes gehst. Und Fossil wurde gemacht, um direkt bei dir zu sein. Wir stellen die Herbstkollektion vor. Hier wird dein Stil auf ein neues Niveau mit unseren personalisierbaren Gravurstücken gebracht, zum Kombinieren passend gemacht. Entdecke die vollständige Kollektion heute. Aber die Freude auf das Baby ist groß. Alles ist vorbereitet. Kurse wurden besucht, das Zimmerchen vorbereitet, ein paar Ratgeber gelesen. Und vor allem habt ihr euch geschworen: Wir machen das alles ganz entspannt. Das wird schon, das haben ja schon Millionen Eltern vor uns geschafft. Und dann ist das Baby da und man sieht sich konfrontiert mit einer komplett neuen Situation und fühlt sich nicht selten überfordert und allein. Hier kommt das gewünschte erste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Babys verstehen und gelassen begleiten, gerade richtig. Das Hörbuch beinhaltet eine Fülle praktischer Tipps, zum Beispiel zu Babyschlaf, Ernährung und Gesundheit. Alles von den erfahrenen Autorinnen selbst und den Leserinnen ihres populären Blogs erprobt. Mit diesem Hörbuch lernen Eltern, ihre Babys zu verstehen und gelassen zu begleiten, damit sie entspannt in ihre neue Rolle hineinwachsen und die Zeit mit dem Baby wirklich genießen können. Das Hörbuch gibt es auf drei CDs und zum Download. Werbung Ende.

****Jutta Ribbrock [00:01:57]**:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoll, entspannter und auch spannender und intensiver machen kann. Heute ist bei mir Magdalena Heinzl. Sie ist Sexualpädagogin und klinische Sexologin, Sozialarbeiterin und Sexualtrauma- und Theaterpädagogin. Magdalena macht Workshops in Schulen oder mit Jugendlichen. Sie macht Fortbildungen für Pädagoginnen und sie berät Eltern und hat auch ein Buch darüber geschrieben, wie wir mit Kindern über Sexualität reden können. Was kribbelt da so schön? Das ist der Titel von ihrem Buch mit dem Untertitel Von Beginn an aufklären für einen selbstbewussten Zugang zu Sexualität, Körper und Gefühlen. Und da geht es um noch viel mehr, als nur die richtigen Worte zu finden im Dialog mit unseren Kindern, nämlich auch, sie vor sexualisierter Gewalt zu beschützen und ihnen ein völlig unbefangenes, natürliches und freudvolles Verhältnis zu ihrem Körper, zur Sexualität zu ermöglichen. Über all das sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Magdalena, schön, dass du da bist.

****Magdalena Heinzl [00:03:36]**:** Danke schön für die Einladung. Ich freue mich sehr.

****Jutta Ribbrock [00:03:39]**:** Ich habe schon gesehen, gleich zum Einstieg in deinem Buch: Dich haben ganz schön viele Hilferufe erreicht im Laufe der Zeit von Eltern, die unsicher sind. Wie sollen sie zum Beispiel erklären, wie Babys entstehen? Oder was sollen sie davon halten, wenn ihre Kinder Doktorspiele machen? Oder wie sollen sie reagieren, wenn ihre Kinder sich in der Öffentlichkeit lustvoll selbst an ihren Genitalien berühren? Warum? Wir haben so viel Nacktheit heutzutage, die sehen wir dauernd auf Bildschirmen, auf Zeitschriften und so weiter. Und trotzdem ist dieser Themenkomplex weiterhin so heikel für Eltern und auch andere Bezugspersonen, Erziehende in Kitas usw. Wie kommt es?

****Magdalena Heinzl [00:04:25]**:** Ich glaube tatsächlich, das kommt daher, dass wir alle unsere eigene Biografie haben. Das heißt, wir alle haben unsere eigenen Erfahrungen gemacht. Wie wurden wir aufgeklärt und wurden wir überhaupt aufgeklärt? Wenn ja, von wem? Zu welchen Themen, zu welchem Zeitpunkt, zu welchen Themen wurde gar nicht gesprochen und welche Infos wurden uns da auch mitgegeben? Und auch welche Glaubenssätze oder Normalitäten unter Anführungszeichen? Und das alles hemmt uns einfach ganz, ganz häufig. Beziehungsweise ist das quasi unsere Brille, mit der wir durchs Leben gehen, unser Normal. Und wenn wir dann aufeinander treffen und uns austauschen, merken wir plötzlich: Ah, mein Normal ist vielleicht gar nicht das Normal von meiner Nachbarin oder von meinem besten Freund, oder vielleicht vom Partner oder der Partnerin. Und dann wird es oft kompliziert und tricky. Und das zweite, gerade wenn es um Kinder und Jugendliche geht, ist, dass wir meistens Erwachsenensexualität mit kindlicher Sexualität gleichsetzen. Und das ist dann fatal, weil wir so natürlich nicht einfach kompetent und adäquat Situationen einschätzen können, wo Kinder zum Beispiel genitale Spiele spielen.

****Jutta Ribbrock [00:05:34]**:** Magst du uns das gleich mal erklären? Was ist da der Unterschied? Was zeichnet kindliche Sexualität aus?

****Magdalena Heinzl [00:05:41]**:** Das sind eigentlich nur zwei Punkte. Das eine ist das ****Hier-und-Jetzt-Prinzip****. Kinder sind einfach total im Moment. Gerade bei ganz kleinen Babys: Wenn sie zu schreien beginnen, dann laufen alle hin und sagen: Okay, hast du Hunger, hast du eine volle Windel, bist du müde, brauchst du Körperkontakt? Also man versucht Dinge sehr unmittelbar, Bedürfnisse zu befriedigen. Und im Laufe des Lebens müssen wir alle lernen, gewisse Bedürfnisse zu gewissen Zeiten zu vertagen. Also zum Beispiel, dass wir nicht sofort aufs Klo laufen müssen, sondern dass wir es aushalten, jetzt zehn Minuten zur Toilette zu gehen und uns da quasi zu erleichtern. Oder auch mit Essen oder so. Für ein Kind ist es zum Beispiel ganz furchtbar, wenn du im Supermarkt stehst und sagst: Ich rede nur noch fünf Minuten mit der Nachbarin, das ist so Gottes Willen, das ist das ganze Leben. Und wir Erwachsene können quasi Bedürfnisse einfach nach hinten verschieben, bestenfalls, wenn wir das gelernt haben. Das kommt quasi mit der Zeit. Und der zweite wesentliche Unterschied ist das ****Gleichwertigkeitsprinzip****. Wir Erwachsene, für uns ist Sexualität ein Sonderthema. Wir haben da auch natürlich ganz andere Erfahrungen schon gemacht. Wir bewerten das auch ganz anders. Und für Kinder ist es genauso lustvoll, sich am Genital zu berühren, wie hochschaukeln, Trampolin springen, Fahrradfahren, laut schreiend durch die Wohnung laufen oder irgendwie durch die Wiese oder barfuß. Das ist alles auf einer Ebene und gleichwertig und für uns Erwachsene eben nicht. Und wenn wir diese beiden Faktoren einfach weglassen, dann tun wir uns natürlich schwer, auch solche Situationen einzuschätzen.

****Jutta Ribbrock [00:07:14]**:** Du hast schon gesagt, wie wir das empfinden, das hängt so von unserer eigenen Sexualbiografie ab. Und um die zu ergründen, hast du ja auch einige Fragen, die wir uns stellen können. Welche sind das zum Beispiel?

****Magdalena Heinzl [00:07:29]**:** Mir war ganz wichtig, dass man im Buch das nicht außen vor lässt, weil du kannst alles an theoretischem Wissen dir aneignen. Wenn du nicht reflektierst, was sind meine Anteile, was kommt da von mir und was ist jetzt tatsächlich Faktum? Dann werden wir uns immer schwertun damit, Situationen einzuschätzen oder auch entspannter auf Fragen von unseren Kindern einfach einzugehen. Und eine dieser Fragen ist zum Beispiel: Was fühlt sich für mich lustvoll und genussvoll an? Wie wurde ich aufgeklärt? Welchen Stellenwert hat Sexualität in meinem Leben? Was empfinde ich als normal und mit welchen Themen tue ich mir ganz, ganz schwer? Also was davon ist

meins? Und da können wir schon anfangen. Alleine das Thema ****Nacktsein****, das kann in manchen Familien vollkommen normal sein, dass man sich auch mal nackt sieht oder die Eltern nach dem Duschen nackt ins Schlafzimmer gehen, um sich dort umzuziehen. Und in anderen Familien sieht man nie jemanden nackt. Oder Klotüren sind immer verschlossen, bei anderen sind die offen und man ruft sich dann irgendwie noch zu. Irgendwas ist fertig und so. Und dasselbe gilt auch zum Beispiel alleine, dass ein ****Kuss auf den Mund****. Gebe ich meinem Kind ein Bussi auf den Mund? Das kann für manche vollkommen normal sein und für andere total übergriffig, wenn man sich denkt: Um Gottes Willen, aber auf den Mund küssen tue ich doch nur meinen Partner oder meine Partnerin, aber doch nicht meine Kinder. Und da fängt unser Normal an und da geraten wir dann ganz häufig in Konflikte, wenn wir nicht klar haben, was ist meins, woher kommt es und was passiert gerade konkret?

****Jutta Ribbrock [00:09:02]****: Genau, also die Kinder, die so in diesem Hier-und-Jetzt-Zustand sind, wie du das eben beschrieben hast, könnten wahrscheinlich mit einer schönen Unbefangenheit aufwachsen und nach und nach sich als sexuelle Wesen erleben, wenn wir Eltern uns nicht so verspannen würden.

****Magdalena Heinzl [00:09:22]****: Wir sagen immer in der Sexualpädagogik: Kinder würden sich wunderbar entwickeln, wenn wir sie lassen würden. Was aber schon wichtig ist, weil eben Kinder im Hier-und-Jetzt-Prinzip sind, dann berühren sie sich jetzt am Genital oder reiben sich am Sessel oder am Stuhl, weil sie es gerade angenehm finden. Aber was natürlich notwendig ist, ist so das Erlernen von ****sozialen Regeln**** in Bezug auf Sexualität und Nacktheit oder generell Körperkontakt. Und da einfach die Info mitzugeben: Das fühlt sich sicher total schön und kribbelig für dich an und das passt auch total, wenn du das machst. Nur nicht jetzt, wenn Oma und Opa zum Mittagessen da sind, sondern später in deinem Zimmer, irgendwo, wo dich niemand stört, wo du deine Ruhe hast, kannst du das ganz gemütlich quasi machen. Also immer einen Rahmen geben. Das hat ja auch wieder was mit nicht nur sozialen Regeln zu tun, sondern auch mit ****Kinderschutz****. Also wir wollen ja auch, dass Kinder das für sich erleben, dass das etwas Privates ist. Manchmal erzählen mir auch Eltern, dass Kinder sich manchmal auch auf dem Schoß reiben und sie plötzlich merken: Okay, dem Kind gefällt es irgendwie ganz besonders und die Eltern haben dann so ein unangenehmes Gefühl, wo ich auch sage: Bleib bei deinem Gefühl, sag einfach: Du, das fühlt sich ganz sicher total kribbelig an, du kannst es da quasi in deinem Zimmer machen, wo du alleine bist. Oder ich lass dich kurz alleine im Wohnzimmer. Du kannst dich da, was auch immer die Kinder tun ja eh automatisch. Aber da gut auf das eigene Bauchgefühl hören, wenn man da ein komisches Gefühl hat, das dann auch zu kommunizieren. Und deswegen ist das auch oft so individuell.

****Jutta Ribbrock [00:10:49]****: Da finde ich, fängt es schon an, wirklich so eine Gratwanderung zu werden, weil du ja eben auch gesagt hast, für die Kinder ist das eigentlich die gleiche Kiste, ob sie sich am Genital berühren oder ganz hochschaukeln. Es ist beides eine totale Lustbefriedigung. Und indem wir so unterscheiden und sagen: Also dein Eis kannst du lecken, wenn Oma und Opa da sind und das ganze Gesicht damit verschmieren und genießen und ein schönes Spiel. Aber wenn es so etwas Sexuelles ist, dann sagen wir: Hm, das ist eher so privat. Mach das lieber in deinem Zimmer. Das heißt, indem wir es so beschreiben oder das Kind dazu auffordern, machen wir es ja schon zu etwas Besonderem auch.

****Magdalena Heinzl [00:11:38]****: Schon. Aber natürlich müssen wir uns an gewisse ****soziale Regeln**** halten, ob man die jetzt gut findet oder nicht. Das ist wieder eine individuelle Bewertung. Aber wir wollen, dass unsere Kinder sich in der Gesellschaft

möglichst unkompliziert bewegen können und dann kann es zum Beispiel auch sein: Du, zu Hause kannst du das gerne im Garten und so auch machen. Aber wenn du quasi bei Freundinnen bist oder in der Kita oder sonst irgendwo, dann bitte nicht. Es gibt quasi Rahmen, wo das okay ist und Rahmen, wo das nicht in Ordnung ist. Das ist bei allen anderen Themen auch so. Wir bieten ja sonst auch ganz viele Regeln: Hände waschen vorm Essen und so. Und die müssen wir auch wiederholen. Und gerade beim Thema Sexualität sind wir dann aber so: Wieso soll ich da Regeln aufstellen? Oder wieso sollte ich plötzlich Regeln für genitale Spiele oder Körperlustspiele aufstellen? Passieren wir das so oder so? Die Frage ist, möchte man einen Einfluss darauf nehmen im Sinne von ****Kinderschutz**** oder nicht? Und das ist dann in der Verantwortung der Erwachsenen. Ja.

****Jutta Ribbrock [00:12:35]****: Und das kann man auch ruhig einfach so stehen lassen? Meinst du? Weil vielleicht brauchen die Kinder ja auch eine Begründung, aber manchmal braucht man auch keine. Vielleicht muss man sich damit auch gar nicht so überfordern, sondern einfach sagt: Ja, das ist halt so, dass das und das ist vielleicht für andere Menschen, wenn die dich sehen, dabei fühlen die sich vielleicht nicht so wohl und Punkt.

****Magdalena Heinzl [00:12:59]****: Einmal ist es unterschiedlich, ist eben das ****Privatsphäre**** und Intimzonen, dass für manche das ganz unangenehm ist, jemanden nackt zu sehen, und andere wiederum sind da ganz entspannt. Und da gibt es bestimmt auch in der Familie unterschiedliche Charaktere, wo man sagt, die Oma findet das immer ein bisschen peinlich oder so oder man merkt ja dann auch, wenn es Erwachsenen unangenehm wird. Und ich glaube, wichtig ist, als Bezugsperson da auch bei sich zu bleiben. Was sind meine individuellen ****Grenzen****? Wo kann ich denn noch wirklich auch authentisch mitgehen und wo merke ich, da ist meine persönliche Grenze? Und ich finde, das darf man auch ruhig mitgeben. Wichtig wäre nur, sich auch einfach mal zu hinterfragen und zu schauen, woher kommt das? Hat es tatsächlich was mit dem Kind zu tun oder ist das meine eigene Kinder?

****Jutta Ribbrock [00:13:45]****: Ich finde es ganz toll, wenn wir so ganz viele praktische Beispiele besprechen, weil das, denke ich – ich habe auch zwei Töchter, die sind jetzt schon erwachsen – und ich glaube, uns als Eltern treibt das alle irgendwie um, wie wir gut umgehen können damit. Jetzt haben wir eins schon besprochen. Du hast auch so ein Beispiel: Wenn zum Beispiel ein Kind auf dem Spielplatz sich hinlegt und sich berührt oder sogar selbst befriedigt. Aber im Grunde hast du es jetzt schon mehr oder weniger beantwortet, wie wir dann in dem Moment damit umgehen können. Jetzt noch mal so ein Klassiker, was so in der Familie. Also Kinder fragen ein so ein Ding zum Beispiel: ****Wie kommt das Baby in den Bauch?**** Und da findest du das den Klassiker, wenn Mama und Papa sich ganz doll lieb haben, nämlich gar nicht gut.

****Magdalena Heinzl [00:14:35]****: Nein, tatsächlich, weil es so zu ****Verunsicherungen**** führt. Und weil es einfach nicht korrekt ist. Natürlich könnte man das sagen. Kann auch sein, dass sich das Kind damit zufrieden gibt. Es kommt auch darauf an, wie alt ist das Kind und was ist es sonst schon so? Ähm, aber ich – ich habe zum Beispiel, ich glaube, das schreibe ich auch im Buch, von einem Vierjährigen, der ganz, ganz traurig war, in der Kita erzählt hat: Meine Eltern haben sich nicht mehr lieb. Und die Pädagogin: Wieso? Was? Weil sie quasi kein Baby, kein Geschwisterchen mehr kriegen. Und er hatte quasi jedes Jahr ein neues Geschwisterchen bekommen. Und seine Eltern haben gesagt: Immer wenn sich Mama und Papa ganz doll lieb haben, dann kriegt man ein Baby. Und deswegen, weil die Mama jetzt quasi nicht schwanger war und daher kein Baby unterwegs war, dachte er: Oh Gott, das steht ganz schlecht um die Beziehung meiner Eltern. Das müssen wir jetzt süß finden, wenn wir denken: Oh, putzig irgendwie. Gleichzeitig kann es

aber totale **Ängste** hervorrufen. Genauso wie wenn man Kindern erzählt: Wenn du einem Mann einen Kuss auf den Mund gibst, kannst du davon schwanger werden. Also quasi vom Knutschen oder von Küssen kriegt man Kinder, dann trauen sie sich nicht mehr, ihrem Papa ein Bussi zu geben. Also ich finde das total schade, wenn man sie mit diesem Unwissen und dann nämlich auch unbegründeten Ängsten herumlaufen lässt.

Jutta Ribbrock [00:15:49]: Total. Und du plädiert dafür, dass wir auch wirklich die Körperteile so bezeichnen. Die ganz normalen Namen sind, nicht so Verniedlichungen. Klar. Bei der Hand sagt man vielleicht mal Händchen oder so, aber alles in allem, wir bezeichnen alle Körperteile ganz normal. Arm, Bein, zehn Finger und so weiter. Und dann fangen wir an mit Pimmelmann und Mumu. Und das findest du nicht gut?

Magdalena Heinzl [00:16:18]: Weil, naja, das Spannende ist ja, dass wir bei anderen Körperteilen das eben nicht machen und bei **Genitalien** schon. Das ist, wir heben das irgendwie so besonders wieder raus. Und das Lustige ist ja, dass eigentlich wir Erwachsene ein Problem mit diesen Begriffen haben, weil für ein Kind ist es komplett egal, ob du jetzt Penis, Hoden, Vulva, Vagina, Scheide sagst oder Pipimann. Das Kind nimmt den Begriff, den du sagst und spürt aber auch, wie geht es dir mit dem Begriff? Und wenn du als Erwachsener sagst, ich kann doch meinem Kind nicht Penis sagen oder Scheide, dann übt es einfach aus dem Grund, weil diese **Unwissenheit** ganz, ganz häufig von Täterinnen ausgenutzt wird, die Kinder sexuell missbrauchen wollen. Und da sind wir eben bei dem großen, großen Punkt: **Sexuelle Bildung** ist nicht nur Gesundheitsförderung, sondern sie ist die beste Präventionsarbeit, die wir haben, vor allem auch die nachhaltigste. Und wenn ich Begriffe für Körperteile habe, dann kann ich mir auch viel, viel schneller Unterstützung holen, wenn mich da jemand berührt und das unangenehm oder komisch war. Beziehungsweise, wenn ich weiß, was Sexualität ist und dass das Erwachsene miteinander haben, nie. Aber Erwachsene mit Kindern, weiß ich auch: Hey, das ist komisch. Also da kann mir ein anderer Erwachsener noch so viel erzählen. Wenn ich das von meinen Bezugspersonen gehört habe, dann weiß ich das und dann hole ich mir auch viel, viel schneller Hilfe und Unterstützung.

Jutta Ribbrock [00:17:34]: Das hat mich mit am meisten beeindruckt. Auch noch mal in deinem Buch, wie du, wie du diesen Zusammenhang herstellst. Und es ist so nachvollziehbar: Wenn wir also unseren Kindern das richtige **Vokabular** mitgeben, dass sie etwas beschreiben können und auch, dass Sex, Sexualität, Körper etwas ist, worüber man offen reden kann mit den vertrauten Menschen, dann ist der Schritt, wenn etwas komisch ist mit einer anderen Person, das sich darüber den Eltern anzuvertrauen, schon viel leichter.

Magdalena Heinzl [00:18:10]: Man muss sich nur überlegen: Wie leicht fällt es uns als Erwachsenen, über Sexualität, die wir positiv oder angenehm erleben, zu sprechen? Das ist für viele schon sehr, sehr schwer. Und dann sollte man sich überlegen, wie geht es dann einer Person, die in ihrer Sexualität etwas erlebt hat, das **übergriffig** war, das gewaltvoll war, das schmerzhaft war, unangenehm war? Und dann fragen wir uns, warum so viele Betroffene keine Anzeige erstatten, keine Worte dafür haben, sich niemandem anvertrauen können. Und genau das wissen wir aus den ganzen zahlreichen Studien, die es zu sexuellem Missbrauch gibt, dass die meisten Betroffenen sagen: **Ich hatte keine Worte dafür**. Und wir leben in einer unfassbar sprachbasierten Welt. Und es stört mich nicht, wenn ein Kind sagt: Das ist mein Puller. Wenn es weiß, okay, wenn die Erwachsenen vom Penis reden, dann ist es quasi okay, aber sie sollten es verstehen. Bei allen anderen Sachen tun wir ja auch nicht so komisch herum. Und das fängt an, dass ich beim Wickeln eben das da unten mit benenne und nicht wieder auslasse, sondern auch

das kann man benennen. Jedes Mal, wenn man da hin abwischt oder so, dass man da behutsam vorgeht. Also ich finde, bei Penis und Hoden weiß man irgendwie eh noch, das sind sehr sensible Teile, aber manchmal wird da über die ****Vulva**** gewischt, als wäre das ein ganz normales Körperteil. Auch dabei ist es genauso mit den Nervenenden sensibel. Und natürlich können Kinder von Anfang an schon dieses ****Erregungsgefühl**** spüren. Die Nervenenden sind ja da schon ausgebildet. Nicht so, wie manchmal behauptet worden ist früher. Also überall sind die Nervenenden, aber da unten sind quasi noch keine Nervenenden, keine Synapsen. Das entwickelt sich alles erst später. Sexualität fliegt halt nicht vom Himmel, wenn wir 14, 15, 16 oder 18 sind und verschwindet dann mit 50 wieder magisch, sondern das haben wir von Geburt an bis zu unserem Tode und das kann sich entwickeln. Und ****sexuelle Entwicklung**** dürfen wir nicht rausnehmen aus der normalen Entwicklung. Das läuft quasi mit. Da passieren so viele Dinge parallel, die du vermutlich automatisch machst, wenn du dein Kind begleitest, wo du überhaupt keinen Plan hast, dass das eigentlich auch Sexualpädagogik ist oder die sexuelle Entwicklung fördern kann.

****Jutta Ribbrock [00:20:14]****: Wie ist das denn von Anfang an? Du hast es jetzt gerade schon als Beispiel genannt, der Moment auf der Wickelkommode. Dann schmust man und streichelt und knetet und so weiter. Auch da: Wie frei können sich deiner Meinung nach Eltern dann fühlen bei den Berührungen, dass sie nicht das Gefühl haben, dass sie da vielleicht auch sogar irgendwie übergriffig sind gegenüber einem Säugling?

****Magdalena Heinzl [00:20:42]****: Und das haben ja aber auch manche Eltern. Und ich finde es grundsätzlich gut, dass man da genauer hinschaut. Fakt ist aber, hat man selber ein unangenehmes Gefühl dabei und auch die ****Intention****. Also natürlich, wenn ich mich daran aufheilen möchte, weil ich es irgendwie erregend finde, dann sollte ich mir das anschauen als Elternteil. Das ist jetzt nicht per se verwerflich, weil dafür kann man nichts, aber man sollte es sich anschauen, einfach um nicht in Zukunft übergriffig zu werden, weil wir können nichts für unsere Anziehungskraft. Das ist, das ist so, das entwickelt sich auch im Laufe unseres Lebens, aber an dem können wir arbeiten. Und ich glaube, wichtig ist zu schauen, wie wollen wir generell mit ****Körperlichkeit**** umgehen. Und Körperkontakt ist ja notwendig, überlebensnotwendig. Also wenn wir plötzlich aufhören würden, Kinder in den Arm zu nehmen oder sie an die Brust zu legen oder so, dann würden die ja sterben. Da gibt es ja Studien dazu, dass das unfassbar wichtig ist und auch regulierend ist. Was man sich aber fragen kann: Je älter Kinder werden, umso mehr man quasi schon mitkriegt, wollen die das oder nicht? Wenn die Tante Mitzi kommt, ob man sie dann tatsächlich nach vorne schiebt und sagt: Na, jetzt gib mir aber doch ein Bussi, obwohl sie sich eh schon stocksteif machen, im Wegdrehen. Und das kennen wir alle, das kennen wir auch von uns selbst, wenn uns quasi wieder irgendjemand ungewollt doch irgendwie zu nahe kommt. Das fand ich ganz gut in der Pandemie, dass man irgendwie niemandem so auf die Pelle rücken musste beim Begrüßen. Aber das sind so Sachen, da fängt ****Prävention**** an und da fängt auch an: schau, wenn dich das für dich nicht gut anfühlt, dann kannst du auch einfach winken oder Hallo sagen. Man muss niemanden berühren, wenn man das nicht möchte. Umgekehrt darfst du selber entscheiden, wer dich berührt und wann. Aber da braucht es Erwachsene, die ein ****Nein**** von einem Kind auch akzeptieren und nicht sagen: Aber ich will ein braves, liebes, höfliches Kind, das quasi ach so ein nettes Kind ist. Kriege ich dann noch das Bussi? Und das da müssen wir mit unseren eigenen inneren Dämonen, sage ich mal, kämpfen und unseren Bildern, die wir halt haben, von unseren Kindern und auch von uns selber.

****Jutta Ribbrock [00:22:43]****: Wie ist das eigentlich? Weil viele Eltern wissen auch nicht so, wann fange ich an, über bestimmte Dinge zu sprechen? Also warten wir darauf, dass Kinder Fragen stellen? Reden wir proaktiv über manche Sachen? Es gibt auch Eltern, die

vielleicht ein, sage ich mal, etwas schwieriges Verhältnis dazu haben, denen dann plötzlich, wenn Sohn oder Tochter 15 sind und die erste feste Beziehung haben, so Huch, jetzt sollten wir vielleicht doch mal schnell über **Verhütung** reden. Aber diese Schritte, das ist klein, kindgerecht und dann dem Alter entsprechend, passt in deinen Augen. Wie machen wir das am besten? Also das Erste: Warten wir auf Fragen oder fangen wir auch mal von selber an, Dinge anzusprechen?

Magdalena Heinzl [00:23:29]: Ich glaube, da ist ganz wichtig zu wissen: Wir können **nicht nicht aufklären**. Auch wenn ich nichts sage zu einem Thema, keine Informationen zur Verfügung stelle, sage ich damit ja auch was. Und zwar: Darüber reden wir nicht. Davon da gibt es keine Informationen. Darüber sprechen wir hier nicht im weitesten Sinne. Vielleicht auch da jedes Mal, wenn das Kind zum Beispiel in die Windel greift, weil es ist ganz schön kribbelig. Nimm die Hand daraus. Dann kriegt das Kind noch irgendwie mit: Okay, mein Körper passt nicht, das ist eklig und es fühlt sich zwar schön an, aber die Erwachsenen sagen, es soll sich nicht schön anfühlen und das ist schlecht. Meine Gefühle stimmen nicht, meine Wahrnehmung stimmt nicht. Das heißt, wir klären immer auf, ob wir wollen oder nicht. Und natürlich, je früher wir quasi mit Körperteilen benennen beginnen, mit **Körperwahrnehmung** fördern beginnen und ab dem Zeitpunkt, wenn Kinder Fragen stellen, auch kindgerecht und kurz auf Fragen eingehen oder Körperbücher zur Verfügung stellen, dann kommen diese Fragen auch ganz häufig. Passiert uns aber dann am Anfang, weil wir überfordert sind mit solchen Fragen, dass wir sagen: Aha, dafür bist du noch zu klein oder Das musst du noch gar nicht wissen. Oder Das fragst du am besten den Papa und fragst am besten die Mama oder so. Wir reden uns raus und Kinder checken ziemlich schnell: Kann ich diese Frage hier deponieren? Bin ich safe oder lieber nicht? Und wenn es ein: Oh, das ist meinen Bezugspersonen unangenehm ist, dann hole ich mir quasi die Infos irgendwo anders her. Und im besten Fall ist es eine weitere Bezugsperson. Im blödesten Fall ist es irgendwann das **Internet** ohne Medienkompetenz, ungefiltert und wir nicht mehr steuern können, welche Informationen sie kriegen.

Jutta Ribbrock [00:25:11]: Du hast ja einen riesen Katalog von spannenden Kinderfragen in meinem Buch. Lass uns da mal so ein paar uns vorknöpfen. Also jetzt mal ganz straight die Kinderfrage: **Was ist Sex?**

Magdalena Heinzl [00:25:26]: Ach, der Klassiker. Also auch da wieder ganz wichtig zu beachten: Das, was ich jetzt sage, ist eine mögliche Variante. Es kommt aufs Alter drauf an, auf den Entwicklungsstand und natürlich drauf an, wie divers möchte ich etwas erklären beziehungsweise meine Werthaltung dazu. Und man könnte einfach sagen: Ja, du weißt doch, dass Männer und Frauen unterschiedlich ausschauen. Und einmal im Monat reift quasi im Körper von der Mama – in dem Fall gehen wir von einem heterosexuellen Paar aus, das das erklärt – eine **Eizelle** heran und in den Hoden beim Papa, da schwimmen kleine **Samenzellen**. Und wenn die quasi über den **Penis** rauskommen, dann kann quasi ein Baby entstehen. Und dann fragen sie manchmal auch: Wie kommt die Samenzelle zur Eizelle? Also meistens machen sie ja dann immer. Dann kann man sagen: Ja, wenn sich das ganz schön und kribbelig anfühlt, dann wird der Penis steif und die **Vagina** oder die Scheide wird ganz feucht und weich. Und dann kann die Vagina, wenn sie möchte, den Penis aufnehmen und dann bewegt man sich. Und das fühlt sich ganz toll an für die beiden. Und wenn es am schönsten ist, dann kommen vorne die Samenzellen raus und die schwimmen dann quasi da rein und können da im richtigen Moment eine Eizelle befruchten. Und so sind alle Menschen entstanden und dann wächst das Baby dann neun Monate im Bauch.

****Jutta Ribbrock [00:26:35]**:** Ich möchte sofort aufgreifen ein Detail, weil ich das auch ganz toll finde, dass du da differenzierst. Auch in dem Buch, denn viele Eltern haben ja auch so ein ganz komisches Gefühl dabei, wenn ich jetzt sage, der Mann steckt den Penis in die Vagina der Frau. Das klingt so ein bisschen grob irgendwie. Dringt ein und aus. Das fühlt sich an wie etwas, was vielleicht beängstigend sein kann. Deshalb die Formulierung: ****Die Vagina kann, wenn sich das schön anfühlt, den Penis aufnehmen**** hat gleich eine andere Konnotation.

****Magdalena Heinzl [00:27:11]**:** Und es macht natürlich auch eine ****aktivere Rolle****, also der Vagina gegenüber, denn ansonsten ist es ja quasi nur etwas, wo man etwas reinstecken kann. Und darum geht es ja nicht, sondern die Vagina ist ja ein Muskelschlauch. Also da ist ja auch Aktivität. Und das macht natürlich ganz viel, weil es schon gehaltvoller klingt wie: Der Penis dringt ein oder der Penis wird dann eingesteckt oder so. Man muss sich nur Kinder-Sachunterricht-Bücher oder eben Biologie-Bücher lesen. Das ist manchmal von der Formulierung frage ich mich, könnte man das schon etwas sensibler gestalten. Aber das ist eben mein Versuch mit diesen 80 Kinderfragen, die ich darin beantworte. Und das sind halt alles echte Fragen. Also das sind Fragen, die ich so oder ähnlich schon in Schulklassen beantworten musste, von der Grundschule weg quasi bis nach oben.

****Jutta Ribbrock [00:28:01]**:** Du könntest auch das Buch, was du jetzt geschrieben hast, auch so ein Buch für Kinder schreiben, wo du diese Fragen mit den richtig schönen Formulierungen beantwortest, weil du hast gesagt, dass das ist auf den Schulbüchern nämlich nicht so toll formuliert.

****Magdalena Heinzl [00:28:16]**:** Darauf hätte ich total Lust. Tatsächlich, so was wäre ich cool, vor allem für die Zielgruppe, weil ich finde, es gibt es ganz viel für die Jüngeren zu Kita und Kindergartenalter. Aber dann dazwischen bis zur vierten Klasse Volksschule/Grundschule ist es schwieriger. Und für Jugendliche gibt es jetzt schon ein paar coole Werke auch, aber das sagt: Irgendwie finde ich es auch da schade, dass irgendwie davon ausgegangen wird, die lesen ja eh alle nicht mehr. Es stimmt nicht ganz. Viele Jugendliche finden auch Bücher nach wie vor ganz cool, vor allem zu dem Thema.

****Jutta Ribbrock [00:28:47]**:** Ah, guck an, siehste dann doch. Ich war jetzt wirklich platt. Ich, ich habe jetzt natürlich mehr so ein paar krasse Sachen noch herausgegriffen, wo ich dachte so, wow, was die Kinder so aufschnappen, wo das wohl so herkommt? Also so Fragen wie: ****Was ist wixsen? Was ist ein Gangbang? Und da: Was heißt Doggy?*** Finde ich schon, dass wenn das Original ist, was Kinder dich schon gefragt haben, wo, wo sie solche Sachen her haben, vielleicht ältere Jugendliche oder so?

****Magdalena Heinzl [00:29:19]**:** Genau. Manche haben ältere Geschwister, wo sie so was aufschnappen. Dann ging ganz, ganz lange der Song "Gib mir Doggy" von Katja Krasavice, den haben einfach, den kannten alle, obwohl sie nicht wussten, was Doggy heißt. Aber solche, solche Sachen fallen dann auf oder auf TikTok, manchmal auch so Trans, oder auch so, ach, ganz häufig hatte ich in letzter Zeit auf so, ich frage sie oft so Plakate, alles, was ihnen einfällt zum Thema Freundschaft, Liebe, Beziehung, Sexualität. Und dann stehen da ganz häufig so ****Stöhngeräusche**** oder so drauf, die sie dann halt als irgendwelchen japanischen TikToks oder so haben. So stehen Sachen und das finden sie ganz lustig. Und dann kommt die Frage auf: Warum stöhnen Frauen beim Sex oder warum stöhnen Menschen beim Sex? Muss man stöhnen? Die Frage nach dem Gangbang kam tatsächlich auch. Aber das war natürlich schon von einem Elf- oder Zehnjährigen. Aber sie schnappen so was auf. Genauso wie Popo ficken oder Penis

lutschen oder nicht in jeder Klasse, aber in sehr, sehr vielen. Und das Problem ist oder? Das Schöne ist eigentlich, dass sie sich dann bei mir solche Sachen fragen trauen, weil sie dann quasi die Sicherheit haben: A, die Magdalena, die hat's quasi nicht unbedingt. Ja, und ich werde nicht geschimpft, wenn ich so eine Frage stelle. Und ich kriege eine Antwort, die, auf die ich mich verlassen kann. Und das Thema ist einfach: Wir wollen Kinder so lange wie möglich behüten und beschützen. Und das verstehe ich unglaublich gut. Das Problem ist nur: Sie werden früher oder später mit ****pornografischen Inhalten**** in Berührung kommen, ob wir wollen oder nicht. Da kann man noch so viele absperren, da kann man die Kinder ohne Smartphone aufwachsen lassen, sie werden damit in Berührung kommen und dann ist es cool, wenn das nicht die erste Information zu dem Thema ist, wenn Sie vorher schon Informationen bekommen haben und wenn Sie erwachsene Bezugspersonen haben, die Ihnen dabei helfen, das einzuordnen, dass man weiß, okay, so ein Pornofilm, das ist ab 18, das machen Erwachsene, und da gibt es ein Drehbuch, das ist mehr wie ein Actionfilm als eine Dokumentation. Und so muss Sex nicht aussehen. Und so sieht er auch ganz häufig nicht aus, sondern: Was ist denn Sexualität eigentlich alles?

****Jutta Ribbrock [00:31:23]****: Da sind wir auch wieder dabei, finde ich, die, die Ausdrucksmöglichkeiten zu haben und ihnen zu vermitteln. Da muss ich noch mal auf einen Punkt gerade zurückkommen. Wir waren jetzt schon bei den Älteren, aber bei den kleinen Kindern. Mir hat wirklich der Atem gestockt, wie du beschreibst, dass ein kleines Kind, mit dem du zu tun hattest, schon länger versucht hat zu erklären, dass es vom Großvater ****vergewaltigt**** wird und es hat kein Vokabular dafür gehabt. Hast du gerade den Satz noch im Kopf, was es gesagt hat, dass du es uns noch mal erzählen kannst?

****Magdalena Heinzl [00:32:02]****: Ich glaube, es war so was wie: ****Der Opa fährt den Traktor in die Garage, der Opa fährt den Lastwagen in die Garage.**** Jedenfalls, irgendwie haben die Beteiligten, die das gehört haben, gedacht, die spielen halt irgendwie Bauernhof oder oder Baustelle oder so. Und das ist auch der Grund, warum ich da mittlerweile so streng bin, glaube ich, weil meine Erfahrungen im ****Kinderschutzzentrum**** mich einfach sehr geprägt haben und ich mir denke, wenn ich als Erwachsener da den Stock nicht aus dem Arsch kriege, wenn mir die Ausdrucksweise und damit Kinder Gefahr laufen, dass sie keine Begriffe haben und ihnen nicht, ihnen niemand hilft, obwohl das Kind schon ganz häufig kommt und berichtet und versucht sich Hilfe zu holen, was ja schon eine große Leistung ist, überhaupt sich jemandem anzuvertrauen, dann verstehen es die Erwachsenen nicht. Wenn wir ein Problem damit haben, Penis und Scheide oder von mir aus Penis und Vulva und Vagina zu sagen, dann ist das unsere ****Verantwortung**** als Erwachsene. Und dafür plädiere ich in dem Buch. Einerseits möchte ich keine Angst machen damit. Das ist mein letztes Argument. Wenn quasi Gesundheitsförderung und Beziehungskompetenzen generell sich in der Gesellschaft einfinden nicht sieht, dann ist das mein letzter Strohalm, sage ich. Aber es ist auch ****Gewaltprävention**** und niemand möchte, dass dem eigenen Kind was passiert. Und es möchte auch niemand, dass das eigene Kind übergriffig wird. Und wir wissen: Kinder, die eben nicht über das Thema sprechen, oder gerade wenn wir uns Studien von Sexualstraftäter:innen anschauen, dann kommen die meistens aus der sexualfeindlichen Familien, wo über das Thema nicht gesprochen werden durfte und es einfach nicht Thema sein durfte. Und dann denke ich mir: Ja, aber Kinder, die auch dazu nichts hören und lernen, die erfahren da auch wenig Grenzen. Und dann werde ich schneller auch mal grenzüberschreitend und niemand möchte, dass das eigene Kind da grenzüberschreitend ist. Das sind so viele Dinge, die wir nicht am Schirm haben. Da geht es nicht nur darum, dass wir Kindern erklären, wie Babys entstehen. Das ist einer von Millionen Punkten in der sexuellen Bildung, der erst relevant ist, wenn sie danach fragen. Und das kann in der Grundschule sein. Es kann aber auch im

Kindergarten schon sein. Es kommt drauf an, ob Geschwister unterwegs sind. Aber es ist unsere Verantwortung als Erwachsene und wir können echt einen Beitrag leisten und echt was verändern. Und das ist nichts, was ich mir ausgedacht habe, sondern es ist wissenschaftlich mit Studien belegt.

****Jutta Ribbrock [00:34:17]**:** Ah ja, ich sehe schon, dass das treibt dich total um. Und ich habe ja eingangs schon gesagt, ich fand das auch total beeindruckend. Du gehst auch so weit und sagst letztlich: Eine gute sexuelle Bildung trägt letztlich zum ****Weltfrieden**** bei, also zum friedlichen Umgang der Menschen miteinander, zum achtsamen und respektvollen Umgang. Die Menschen lernen von Anfang an, im Aufwachsen ein gutes ****Körpergefühl**** zu entwickeln. Du sagst: Bitte schafft für eure Kinder geschützte Räume, in denen sie ihre Körperlichkeit erleben können. Da würde ich gerne noch mal nachfragen. Das ist ja ein Schritt zu diesem großen Ziel, wie das aussehen kann, dass sie sich ja in der Familie so erleben können. Dazu gehört ja wahrscheinlich auch, dass Geschwister auch einmal untersuchen oder dass Freunde kommen und Freundinnen und dann eben die viel zitierten ****Doktorspiele**** machen. Auch da sind ja die Erwachsenen oft so ein bisschen peinlich berührt und so: Huch, ist es jetzt okay, die Kinder einfach machen zu lassen? Lächle ich ihnen freundlich zu, wenn ich gerade mal zufällig ins Kinderzimmer komme und will Limonade bringen und so Huch? Oder sage ich was? Oder gehe einfach dezent raus? Wie gehe ich mit so einer Situation um?

****Magdalena Heinzl [00:35:43]**:** Ich glaube, wichtig ist, da gibt es kein Dr. Oetker Rezept. Man muss sich das immer individuell anschauen. Es geht um den Entwicklungsstand der Kinder. Und es geht ganz, ganz häufig um ****Machtdynamiken****. Das heißt: Spielen die Kinder häufiger miteinander? Wie tun die sonst so in Konfliktsituationen? Oder wenn die irgendwo nicht mehr mitspielen wollen, weiß man, dass dann beide irgendwie aussteigen können, wenn sie keinen Bock mehr drauf haben? Oder ist das eher schwierig? Dann natürlich: Spielen die Kinder nur noch solche Spiele oder gibt es ein Kind, das immer alle animiert dazu? Wenn ja, macht es das nur außerhalb oder auch zu Hause? Wie tut das Kind sonst so, um in eine Körperwahrnehmung zu kommen? Und wir müssen dazu sagen: Vor allem diese genitale Fähigkeit oder genitale Lustfähigkeit ist halt eine, die wir alle von Geburt an haben, genauso wie orale und anale Lustfähigkeit, dass wir es lustvoll empfinden, etwas aufzunehmen, aber auch auszuscheiden. Und das heißt, da greifen wir drauf zurück, auch um uns zu ****regulieren****. Und viele Kinder greifen quasi auf sich im Genitalbereich zurück, um sich auch zu regulieren, weil sie wenig andere Lustpakete haben. So nenne ich das in Buch, weil ich das so schön finde als Geschenk. Und da kann man immer schauen, in eine Erweiterung zu kommen. Also grundsätzlich sollte man so was nicht generell verbieten, aber gerade zu Hause ****Regeln für Doktorspiele**** vereinbaren, die klar kommuniziert sind. Und eine Regel kann für mich sein: Okay, für mich eine persönliche Grenze ist: Es werden keine Finger und auch keine Dinge in diverse Körperöffnungen gesteckt. Kann eine Regel sein. Kann auch sein: Okay, wir fingern, habe ich nichts dagegen, aber es werden einfach keine Gegenstände reingesteckt. Jedes Kind untersucht das andere Kind nur so weit, wie es sich für beide gut anfühlt. Jedes Kind darf jederzeit sagen: Ich möchte nicht mehr mitspielen. Jedes Kind darf sich jederzeit Hilfe holen. Und es ist kein Petzen. Erwachsene und ältere Jugendliche haben bei solchen Spielen nichts verloren. Dass so etwas ausgesprochen wird. Wir haben Tausende Regeln, aber gerade wenn es um Sexualität geht, benennen wir sie einfach nicht. Und ich habe in meinem Buch ja ein ganzes Kapitel dazu geschrieben, wo ich verschiedene Beispiele auch wirklich so auseinandernehme. Worauf muss man achten? Wem nützt diese Sache was? Von wem geht sie aus? Und das Wichtigste ist, wenn man mal rausgefunden hat, wie quasi die sexuellen ****Basis-Kompetenzen**** gelegt werden und genährt werden, dann hat man auch echt Tools, Kinder da zu begleiten. Und wenn ein Kind sich zum Beispiel

immer wieder im Gruppenraum hinlegt und zu masturbieren beginnt, weil es sich irgendwie damit reguliert, kann man auch mal was anderes versuchen und sagen: Hey, schau, lass uns doch rausgehen, auf den Baum klettern oder hochschaukeln oder hier, schau mal, da ist so ein Sitzkissen, auf dem kann man sich auch ein bisschen bewegen, denn meistens geht es um **Spannungsaufbau**. Und je mehr Bewegungsfreiheit ich habe und mich bewegen kann, umso weniger körperliche Spannung habe ich tendenziell.

Jutta Ribbrock [00:38:31]: Das ist wieder die **Gleichwertigkeit** von verschiedenen Sachen, die auch Lust bereiten können.

Magdalena Heinzl [00:38:36]: Und das kann man bei den Jüngeren eben noch so gut nutzen. Bei Älteren ist es dann eher so, die sagen: Nee, ich habe keinen Bock auf Schaukeln, ich will jetzt mal See rutschen oder so! Aber bei Jüngeren funktioniert das meist noch ganz gut. Wenn das Angebot attraktiv genug ist.

Jutta Ribbrock [00:38:51]: Geht es, mache ich noch mal einen Sprung zur **Prävention** bei etwas älteren Kindern. Wir haben eben schon die Medien angesprochen, dass eine Sache, die eben in der heutigen Zeit so typisch geworden ist, ist auch, dass Erwachsene versuchen, im Internet Kontakt zu Kindern aufzubauen. Das **Grooming** da, wenn man zum Beispiel an öffentlichen Spielmöglichkeiten usw. teilnimmt, dass da kommt man ja auch in Dialog dann mit anderen Spielern und dass sie dann Vertrauen aufbauen und dich zum Beispiel auffordern, dich vor der Kamera auszuziehen oder sogar persönliche Treffen vereinbaren und so weiter. Auch da, ja, es ist wahrscheinlich klug als Eltern, da auch **proaktiv** mit den Kindern das Gespräch zu suchen, dass das passieren kann.

Magdalena Heinzl [00:39:45]: Generell ist **Medienkompetenz** zu entwickeln und zu erwerben ein Thema, das uns nicht mehr loslassen wird. Generell finde ich es da auch wichtig, das nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Ich finde es nicht verwerflich, wenn man dem Kind mal zum Zähneputzen fünf Minuten einen Song eingibt, damit es diese fünf Minuten hat, Zähneputzen oder so, aber man sollte sich dessen bewusst sein, dass einfach übermäßiger Medienkonsum schlecht für die Entwicklung ist. Vor allem einfach, weil Kinder auch schnell überfordert sind von diesem Bewegtbild und je jünger sie sind. Und dann gibt es natürlich noch die ganzen Gefahren, die da lauern. Wichtig: Internet per se ist nicht schlecht oder gut. Die Inhalte, die wir reinstellen, die sind von Menschen gemacht und da braucht es einfach Sicherheiten. Und da gibt es natürlich einerseits auch so Apps, mit denen man gewisse Dinge sperren kann. So was kann man sich überlegen. Klare **Bildschirmzeiten** vereinbaren, **Medienverträge**. Ich finde da die Seite Safer Internet mega mega gut beziehungsweise auch die deutsche Variante dazu ist **klicksafe.de**, wo man sich viele Dinge runterladen kann, wo man auch ganz viele fachlich fundierte Informationen findet. Auch wie man in den einzelnen Apps **Privatsphäre**-Sachen einstellen kann. Das kann man übrigens als Erwachsener auch mal machen, nicht nur für die Kinder. Und dann kann man natürlich auch sagen: Hey, wenn du in **Chatrooms** bist, dann sind es oft eben keine Kinder, sondern es können auch Erwachsene sein, die sich als Kinder ausgeben. Welche Informationen gebe ich im Internet preis und welche nicht? Und ich finde wichtig, nicht generell zu verbieten, zu chatten oder Leute im Internet kennen zu lernen, weil sich daraus auch wirklich schöne Freundschaften ergeben können. Aber gerade wenn es dann um physische, reale Kontakte geht, zu sagen: Hey, was das? Wir gehen gemeinsam hin, wir schauen quasi, wer das ist. Oder ich bin da in dem Café immerhin Blickkontakt. Ich bin auf jeden Fall da und das ist einfach etwas, wo viele Kinder und Jugendliche, merke ich, auch schon ganz viele Erfahrungen damit gemacht haben. Da hat man letztes habe ich wieder so einen

Link zugeschickt bekommen mit: Schau dir meine heißen oder meine Pics an. Und dann frage ich euch: Was macht ihr da? Ja, melden, blockieren, löschen, melden, blockieren, löschen. Oder: Ja, da hat mich jemand angeschrieben: Schickt mir bitte ein Foto von deinen Füßen und so. Wo sie dann auch bei den Jugendlichen so 12, 13-Jährigen, die wissen dann schon: Okay, es muss jemand sein mit einem ****Fußfetisch****. Wie gehe ich damit um? Was mache ich da? Und ich glaube, das wichtigste ist, dass man mit ihnen darüber spricht. Und so viele Erwachsene haben einfach keine Ahnung, was da alles passiert. Und dass so etwas vorkommt, ist jetzt nicht das große Problem, sondern: Wie gehen sie damit um? Was können Sie dann machen? Und viele Kinder holen sich auch keine Unterstützung, keine Hilfe, weil sie sich so sehr ****schämen**** und so große Angst haben, dass ihnen jemand das Handy wegnimmt. Und das Handy ist quasi so ein Lebensraum, so lebensnotwendig für so viele Jugendliche. Und das müssen wir anerkennen. Das heißt, das Beste, was du machen kannst als Bezugsperson, ist zu sagen: Hey, wenn irgendwas ist, wenn du ein ähnliches Video bekommst, dich ein komischer Mensch anschreibt, dass sonst irgendwas im Magen liegt, dann komm zu mir, reden wir drüber. Ich verspreche dir, ich nehme dir dein Handy nicht weg, aber ich würde dich gerne unterstützen, wenn da was ist. Wenn ich weiß, das Internet ist nicht immer so chillig und cool und lustig, sondern auch echt manchmal richtig doof.

****Jutta Ribbrock [00:43:00]****: Das, was du gerade angesprochen hast, finde ich, ist oft auch der Punkt, dass die Erwachsenen viel weniger wissen, was da so abgeht, weil sie das selber nicht machen, nicht nutzen und dann ein Kind über etwas zu informieren, wo man selber nicht so Bescheid weiß. Also im Grunde erfordert das doch, also so wie du und ich jetzt darüber reden, sich so darüber zu informieren, dass das vorkommt und zum Beispiel, dass Erwachsene sich als Kinder ausgeben, das sollten wir wissen, als Eltern.

****Magdalena Heinzl [00:43:33]****: Das sollten wir wissen, aber natürlich können wir nicht alles wissen. Aber dann wäre es gut, wenn man sich auch um medienpädagogische Workshops kümmert. Und ich finde, da wird in der Schule mittlerweile eh schon mehr, mehr bedacht im Sinne von der Medienbildung. Und ganz viel lernen Kinder und Jugendliche einfach ****Learning by Doing****, indem sie sich Dinge selbst aneignen und dann halt bei Peers auch nachfragen. Hey, wie ist es bei dir? Wie machst du das? Lässt du das einfach? Und das finde ich zum Beispiel auch ganz wichtig, wenn es ums Thema ****Sexting**** geht, wenn man ungewollte Dickpics oder so bekommt. In Deutschland ist das ja strafbar, in Österreich leider noch nicht. Man kann es maximal unter den Stalking Paragraphen fallen. Was ich total schräg finde, dass die ein und dieselbe Sache in dem einen Land quasi verboten ist und die Grenze daneben nicht. Da muss Österreich noch nachziehen, weil es einfach ganz, ganz komisch ist und viele überhaupt nicht wissen, was sie damit tun sollen. Beziehungsweise manchmal auch Jugendliche halt viele Dinge ausprobieren und denen überhaupt nicht bewusst ist, dass sie sich damit gerade in einem ****strafrechtlich relevanten Bereich**** befinden, weil ganz viele Bezugspersonen und Eltern ja auch gar nicht die gesetzliche Lage kennen. Ganz viele sind schockiert, wenn ich sage: Du bist ab 14 ****sexuell mündig****, das heißt ab 14 darfst du selbst entscheiden, ob und mit wem du sexuelle Kontakte haben willst. Ja, wenn du jünger bist, gibt es Schutzalter und Schutz Paragraphen. Aber ab 14 bist du eigentlich nicht mehr strafmündig, sondern auch sexuell mündig. Da schlucken auch immer ganz viele Erwachsene.

****Jutta Ribbrock [00:45:13]****: Genau. Da sind ja auch öfter so Geschichten, dass in Kreisen an einer Schule zum Beispiel, dass dann immer Bilder weitergeschickt worden sind, wo die, die Kinder selber, wo denen gar nicht klar war, dass das auch schon eigentlich eine strafbare Geschichte ist.

****Magdalena Heinzl [00:45:28]**:** Ja, vor allem das Weiterleiten oder generell auch. Manchmal kriegt man halt so ein richtig furchtbares, gruseliges Video zugeschickt, pornografische Inhalte und man ist so schockiert, dass man es einfach mit dem besten Freund noch teilt und sagt: Gott, schau dir den krassen Scheiß an! Und man macht sich damit aber ****straftbar****, vor allem, wenn es um pornografische Inhalte geht, weil da macht man Kindern pornografische Inhalte zugänglich beziehungsweise wenn man selber ****Nacktfotos**** anfertigt von sich mit 13 und die dann mit 14 oder so verschickt, dann verschickt man Kinderpornografisches Material. Also das sind alles Dinge, die wir mit bedenken müssen. Und Unwissenheit schützt vor Strafe nicht. Und das ist auch so etwas, wo ich es einfach wichtig finde, mit Kindern und Jugendlichen auch diese ****rechtlichen Grundlagen**** zu besprechen, dass sie wissen, wie sie sich quasi darin auch bewegen können. Und das geht halt leichter, wenn ich die Basics vorher schon besprochen habe. Denn wenn die wissen, okay, das und das ist Sexualität. Alles, was ich im Internet sehe, heißt nicht, dass das so sein muss. Sexualität ist was Individuelles, es machen sich die Menschen miteinander aus. Ich muss gar nix, wenn es um Sex geht. Ich darf das selber entscheiden, was sich für mich gut anfühlt und wann ich mich bereit fühle. Ohne Druck von außen, ohne Druck der Peers. Und das geht halt leichter, wenn ich von Anfang an Informationen dazu krieg, weil ansonsten ist es dieses ominöse: Was ist es? Und das macht es finde ich noch gefährlicher oft, wenn über etwas nicht gesprochen wird.

****Jutta Ribbrock [00:46:55]**:** Noch eine ganz andere Geschichte. Das gab jetzt in letzter Zeit immer öfter mal Aufregung darum, wie früh man Kinder mit ****sexueller Vielfalt**** konfrontieren sollte. Ich bin in München und es gab hier wirklich einen riesen Geschichte. Jetzt vor einer Weile zum ****Christopher Street Day****. Da ist in einer Stadtbibliothek eine Lesung angeboten worden von ****Drag Queens**** Lesung für Kinder ab vier und da war ein riesen Bohei, ob man Kindern nicht viel zu früh Gedanken einpflanzt von irgendwas, wo sie überhaupt noch nicht mit umgehen können. Ich meine, ich glaube, dass du und ich dasselbe darüber denken, aber es war wirklich. Da sind Eltern hingegangen mit ihren Kindern. Aber ich glaube, auch andere Eltern sind durch diese Aufregung dann verunsichert worden, wie sie damit umgehen sollen und sind vielleicht nicht gegangen. Und deshalb finde ich es toll, auch mit dir darüber zu sprechen. Es gibt ja so, so viel über das unser typisches binäres, was, was so als normal die ganze Zeit immer gegolten hat, hinaus. Wie kommunizieren wir das mit unseren Kindern?

****Magdalena Heinzl [00:48:15]**:** Ich frage mich immer, ob die Aufregung auch so groß gewesen wäre, wenn da jetzt irgendeine Disney Prinzessin gelesen hätte oder irgendeine Meerjungfrau oder...

****Jutta Ribbrock [00:48:23]**:** Natürlich nicht.

****Magdalena Heinzl [00:48:24]**:** Hexenmeister oder so. Und man muss dazu sagen: Drag ist eine ****Kunstform****. Und für ein Kind ist es jetzt nicht anders, als würde da jetzt eine Prinzessin oder ein verkleideter weiß ich nicht. Kobold sitzen und etwas vorlesen. Das ist vielleicht einfach cool und lustig, wenn da eine quasi so pompös gestylte Person sitzt. Und dann kann man sagen: Ja, das ist quasi eine Kunstform. Manche Menschen finden das toll, sich dann zu schminken und zu verkleiden und so auf die Bühne zu stellen und zu performen. Ich finde es nicht schlimm und mit ****Vielfalt**** werden sie so oder so konfrontiert. Die Frage ist, ob sie dann diskriminierend sind oder nicht. Und ich möchte nicht, dass mein Kind andere Kinder ****diskriminiert**** aufgrund von sexueller Orientierung, geschlechtlicher Vielfalt oder welche Eltern es hat, dass es mit zwei Papa oder Mama oder sonstigen Wesen aufwächst, sondern ich möchte, dass mein Kind alle Menschen so respektiert und akzeptiert, wie sie sind und was man persönlich davon hält. Das ist wieder

eine andere Frage. Also die eigene Wertigkeit. Ich finde, die darf man schon auch mitgeben. Fakt ist aber, sie kommen damit in Berührung und dann finde ich es viel, viel wichtiger, mit ihnen das Thema aufzugreifen. Und ich weiß, man sagt immer, man bringt sie auf blöde Gedanken, aber das tut man beim Thema Sexualität auch. Und sie sind sexuelle Wesen. Das heißt, man bringt sie nicht auf blöde Gedanken, denn sie machen das sowieso. Sie berühren sich ja sowieso, sie spielen sowieso genitale Spiele. Die Frage ist, will ich mir die Augen davor zuhalten und so tun, als würde es nicht existieren und damit den Nährboden schaffen, dass Übergriffe passieren? Oder beschäftige ich mich damit und springe über meinen eigenen Schatten und informiere mich darüber?

****Jutta Ribbrock [00:49:58]**:** Jetzt sind wir in der Ecke Gesellschaft. Was wünschst du dir in Bezug auf ****sexuelle Bildung**** und auch in Bezug auf das ganze Thema? Sichere Orte für Kinder und Heranwachsende von der Gesellschaft.

****Magdalena Heinzl [00:50:17]**:** Ich wünsche mir, dass alle Menschen mein Buch lesen. Tatsächlich gerade jetzt mit den Diskursen, die so laufen, wo es jetzt darum geht, dass ****Kinderschutzkonzepte**** umgesetzt werden sollen in Kitas, dass ja gerade über einen mega Aufschrei, dass die quasi Räume für genitale Spiele zur Verfügung stellen sollen. Und das Problem ist, das wird total aus dem Kontext gerissen. Niemand informiert sich tatsächlich. Was ist Sinn eines Kinderschutzkonzeptes? Was muss da drin sein? Welche Studienlage gibt es, dass das nachhaltig unsere Kinder schützt und nicht sie in Gefahr bringt? Und einfach diese persönliche Betroffenheit aufgrund von ****Unwissenheit****. Mich, mich regt es so auf, dass einfach unreflektiert Dinge rausgehauen werden, die wissenschaftlich hundertmal widerlegt wurden und dann aber niemand soweit ist und sagt: Okay, ich hol mir Informationen, ich lese mir das durch, ich lese die Studien selber und schaue, was ich daraus finde. Das ist einfach unfassbar emotional und es ist schwierig, da noch irgendwie normale, normale Gespräche führen zu können. Und ich verstehe die Betroffenheit der Eltern. Ich verstehe, dass das irritierend ist, dass es gruselig wirkt oder komisch, gerade wenn man selber total nicht, nicht offen aufgeklärt wurde. Und das will ich auch nicht verurteilen, weil dafür können wir nichts. Aber sich zuerst zu informieren und dann seine Meinung oder seinen Standpunkt dazu zu teilen und nicht einfach unreflektiert rauszuhauen, damit werden Kinder irgendwie, das ist pervers oder sonstiges, das stört mich. Und ich würde mir da doch echt wünschen, dass von der Politik, von Seiten der Politik so eine klare Haltung ist, dass sexuelle Bildung ****Gesundheitsförderung**** ist und wir deswegen flächendeckend Finanzierungen brauchen. Nicht nur für einen Workshop, der mit zwölf, 13 oder 14 stattfindet, sondern von Anfang an für Eltern, die Kinder begleiten, für alle pädagogischen Fachkräfte, für medizinisches Fachpersonal. Wir wissen, dass wir, dass wir zum Beispiel Herzinfarkte fünf Jahre früher erkennen könnten an Erektionsproblemen. Es gibt so viele Faktoren, die gesundheitsfördernd sind, wenn wir dafür ****Ressourcen**** nehmen würden, wenn wir das in Ausbildungen lernen würden, wenn wir auch für Erwachsene noch sexuelle Bildung anbieten könnten. Weil das Problem ist ja, wir glauben, mit 18 müssen wir alles wissen und dann ist der Zug abgefahren. Das ist aber nicht so! Ich glaube tatsächlich, dass das so viel bewegen würde, weil wir mehr bei uns selber bleiben könnten, weil wir besser auf unsere eigenen Grenzen achten könnten, auf die Grenzen anderer achten könnten, auch in der Gewissheit, dass sich das ein Leben lang entwickeln und verändern darf. Und das nur, weil ich einmal zu etwas Ja gesagt habe, heißt es nicht, dass das ein Ja für alle Zeiten ist oder für jeden Moment. Und ich glaube, da wird sich wirklich was verändern in der Gesellschaft. Da merkt man auch, wem es am Herzen liegt.

****Jutta Ribbrock [00:53:06]**:** Oh, wow, wow, wow, ein flammendes Plädoyer. Ich danke dir sehr dafür. Magdalena, ich finde es ein wirklich super, super wichtiges Thema und ich hoffe sehr, dass deine Ideen große Verbreitung finden. Wirklich sehr, sehr.

****Magdalena Heinzl [00:53:23]**:** Dankeschön für die spannenden Fragen. Ich hoffe, dass es bei der einen oder anderen Person Gedanken oder Denkprozesse anregt.

****Jutta Ribbrock [00:53:32]**:** Das stelle ich mir, bin ich mir ganz sicher. Und ich habe am Schluss an meine Gesprächspartnerinnen immer noch eine Frage, die ich dir auch gern stellen möchte: Was ist für dich persönlich ****Glück****?

****Magdalena Heinzl [00:53:49]**:** Ich glaube, Glück ist eher ein Gefühl. Ich empfinde Glück dann, wenn ich in einem Moment bin und mir dann tatsächlich einfällt, in dem Moment, dass ich gerade genau da bin, wo ich sein sollte. Und das Schöne ist ja eigentlich: Das Glück muss man ja ergreifen, damit es nicht vorbeifliegt. Das heißt, man muss eigentlich auch das Glück haben, das Glück zu merken in dem Moment, wo es war. Und das ist so die große Kunst, finde ich, im Glück und das große Geheimnis im Glück.

****Jutta Ribbrock [00:54:21]**:** Wunderschön. Ich danke dir vielmals, liebe Magdalena, und wünsch dir ein weiteres glückliches Leben.

****Magdalena Heinzl [00:54:30]**:** Das wünsche ich dir auch. Herzlichen Dank für die Einladung.

****Jutta Ribbrock [00:54:33]**:** Vielen Dank, Tschau! Ich hoffe, du konntest viele gute Tipps mitnehmen aus dem Gespräch mit Magdalena, wie du mit den dir anvertrauten Kindern über Sexualität sprechen kannst und sie unterstützen kannst. Wenn du mehr über Magdalena Heinzl wissen möchtest, erfährst du gerne in den Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch. Und wir zwei würden uns riesig freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Ganz lieben Dank! Sagen wir schon mal dafür. Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil bekommst du auf einfach-ganz-leben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.