

# „NICHT KÜSSEN!“

ÜBER DEN UMGANG  
MIT ZUNEIGUNG UND  
KÖRPERLICHER NÄHE

Auch wenn das manchem wohlmeinenden Erwachsenen erst einmal weniger gefällt: Kinder haben ein Recht darauf, körperlichen Kontakt zu verweigern, wenn sie sich nicht wohl dabei fühlen. Kuscheln mit Mama ist schön, von der Tante umarmt zu werden nicht? Kindern dürfen selbst entscheiden, wer ihnen körperlich nahe kommen darf und wer nicht.

VON KERSTIN HAU



Wir waren zu Besuch bei meinen Schwiegereltern. Wir sehen uns nicht häufig. Drei Monate waren seit dem letzten Treffen vergangen. Nun wollten sie uns herzlich begrüßen – mit Umarmung und Wangenkuss. Was für uns Erwachsene selbstverständlich ist, behagte meinem Sohn, zu diesem Zeitpunkt knapp drei Jahre alt, überhaupt nicht. Seine Großeltern freuten sich ihn zu sehen, doch er drückte sich fest an mich, neigte den Kopf zur Seite, drehte seinen kleinen Körper weg. Er kannte seine Großeltern von Fotos, von Erzählungen, von gelegentlichen Treffen. Keine Frage, sie spielten eine Rolle in seinem Leben. Er mochte sie. Nur diese intime Nähe wollte er offensichtlich nicht. Dafür waren ihm die Eltern meines Mannes zu fremd.

IST ES UNHÖFLICH, SEIN KIND VOR ETWAS ZU SCHÜTZEN, WAS IHM UNBEHAGEN BEREITET? DÜRFEN WIR DESHALB GROSSELTERN ENTtäUSCHEN? ICH BEANTWORTETE MIR DIE LETZTE FRAGE MIT EINEM KLAREN JA.

Die Enttäuschung und Verwunderung der Großeltern darüber, dass mein Kind seine Freude, sie zu sehen, nicht auf körperliche Weise auszudrücken vermochte und ihre Nähe ablehnte, spürte ich als Rauschen im Raum. Hätte ich auf meinen Sohn einwirken sollen? Ihm gut zureden sollen? Ist es unhöflich, sein Kind vor etwas zu schützen, was ihm Unbehagen bereitet? Dürfen wir deshalb Großeltern enttäuschen? Ich beantwortete mir die letzte Frage mit einem klaren Ja. Kinder sind nicht zum Kuscheln für andere auf der Welt. Sie sind Menschen im Wachsen und Werden, mit Gefühlen und Bedürfnissen. Sie sind darauf angewiesen, dass wir diese Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und respektieren.

#### NICHT DRÄNGEN

Nach diesem Erlebnis beschlossen mein Mann und ich, dass wir unseren Sohn niemals zu einer Umarmung oder einem Kuss drängen werden. Er sollte selbst bestimmen, wer ihm nah kommen dürfte und wer nicht. Das galt für andere, aber auch für uns als Eltern – eine Entscheidung, die viele sicher seltsam finden dürften, aber wir wollten

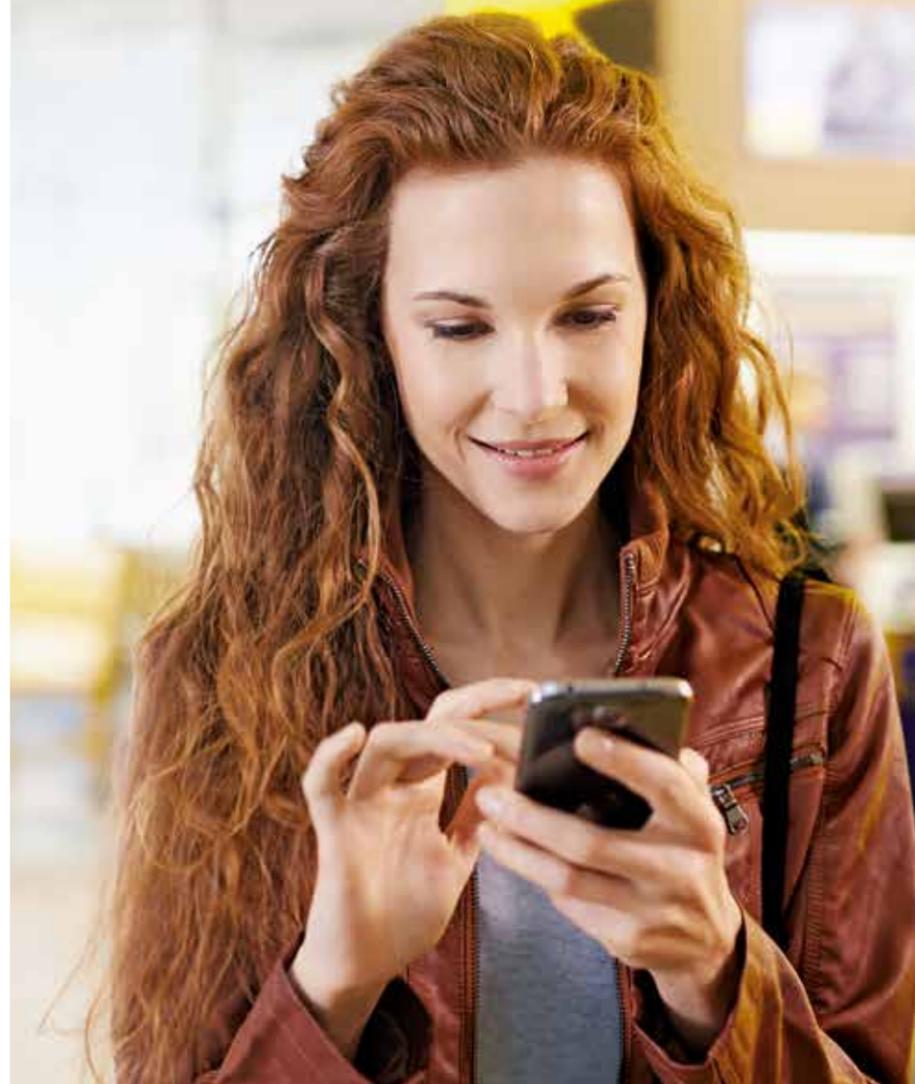
## GRENZEN WAHRNEHMEN LERNEN

### Was können Eltern tun, um Kinder im Wahrnehmen ihrer Grenzen zu stärken?

- ➔ **Worte:** ALLE Körperteile des Kindes von kleinauf benennen, damit auf seiner Körperlandkarte keine „weißen Flecken“ bleiben. Alles, was keinen Namen erhält, was tabuisiert wird, bleibt „unsichtbar“. Solche Tabus verhindern eine gute Entwicklung der Wahrnehmung. Kinder, die über Worte für alle Körperteile verfügen, können sich diesbezüglich mitteilen. Sie kennen ihren Körper besser. Namenlose Körperstellen sind in der Wahrnehmung weniger existent.
- ➔ **Recht:** Berücksichtigung des Kinderwillens. Dem Kind erklären, dass sein Körper ihm ganz allein gehört. Niemand darf es gegen seinen Willen anfassen. Das Kind entscheidet selbst, wen es anfassen will und wen nicht. Ausnahmen bestehen dann, wenn beispielsweise die Sicherheit des Kindes gefährdet ist oder medizinische Maßnahmen notwendig sind.
- ➔ **Gefühle:** Das Kind in seinem Fühlen bestätigen. Erwachsene sollten die Gefühle des Kindes unbedingt respektieren und annehmen.
- ➔ **Selbstreflexion:** Warum ist es mir peinlich/unangenehm, wenn mein Kind sich weigert, eine Hand zu schütteln oder einen Freund zu umarmen? Wie gehe ich zukünftig damit um? Wie kann ich die Situation vermeiden?
- ➔ **Alternativen anbieten:** Wichtig ist, dass Sie zu Ihrem Kind stehen und ihrem Gegenüber klarmachen: Mein Kind will das nicht und das ist in Ordnung. Nicht sagen: „Es ist schüchtern.“ Das untergräbt das Selbstbewusstsein. Ein Kind, das Körperkontakt ablehnt, ist nicht schüchtern, sondern passt gut auf sich auf und schützt seine individuelle Grenze.

konsequent sein. Obwohl er das Kuscheln genoss und mehrmals täglich „Mama, Kuss geben!“ oder „Kuschel mich!“ sagte, gewöhnte ich mir an, ihn zu fragen: „Darf ich dich mal liebhalten und dir einen Kuss geben?“, wenn ich das Bedürfnis verspürte, ihn zu umarmen. Fast immer streckte er mir seine Arme entgegen oder es ertönte ein lautes Ja. Aber manchmal eben auch ein „Nein, das will ich jetzt nicht.“ Das war die ersten Male seltsam, anfangs ein winziger Stich im liebenden Mutterherz, aber völlig ok. Ziemlich schnell wich der Stich einem Gefühl von Stolz. Stolz auf ein Kind, das ganz selbstbewusst Nein sagte und sich seiner Grenzen gewiss war. Mein Mann und ich kamen gut damit klar, dass unsere körperliche Zuneigung in manchen Momenten abgelehnt wurde. Umso mehr genossen wir es, wenn unser Sohn uns aus freien Stücken umarmte, kribbelte, knibbelte und küsste, was mehrmals am Tag der Fall war. Indem wir unsere Kinder selbst entscheiden lassen, wen sie umarmen oder küssen wollen, stärken wir sie in ihrer Wahrnehmung und Selbstwirksamkeit. Anstatt sie zu ermutigen, die Gefühle einer anderen Person über das eigene Wohlbefinden zu stellen, stärken wir ihr Vertrauen in die eigenen Gefühle. Sie nehmen ihre Grenzen selbstbewusst wahr. Das kann sie nicht zuletzt davor schützen, Opfer von Manipulation oder sexuellem Missbrauch zu werden: Ein selbstbewusstes Kind, das Nein zu Berührungen sagen kann, kann sich besser schützen, als ein Kind, das gelernt hat, dass seine Bedürfnisse und Gefühle keine Rolle spielen.

meine  
flexibel-wie-ich  
bank



Postbank – immer und überall erreichbar

Online und an mehr als 4.800 Standorten in ganz Deutschland.



**Postbank**  
Eine Bank fürs Leben.

# ALTERNATIVEN

➔ **Alternative Ausdrucksmöglichkeiten für Sympathie/Zuneigung ohne Berührung:**

- Kreativ: ein Bild malen, etwas basteln, eine Blume pflücken und verschenken
- Worte: Ich mag dich, du bist lieb/nett, Danke
- Gesten: lächeln, winken, zwinkern, Kuss pusten

➔ **Alternative Ausdrucksmöglichkeiten für Sympathie/Zuneigung mit minimaler Berührung:**

- Hand schütteln
- High-Five/Abklatschen

## KINDER STÄRKEN

Prävention beginnt also in der Familie, das sagt auch Beatrix Baumgart von der Beratungsstelle Pro Familia Osnabrück. Kinder, deren Grenzen missachtet werden, die lernen, dass ihr Bedürfnis nach Freiheit, Autonomie, Respekt, Würde, Selbstbestimmung nicht zählt, „verlieren“, so die Sozialpädagogin, „ihr natürliches, gesundes Gespür für Gefahr“. Ihr Rat an Eltern, die unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen: „Machen Sie sich klar: Niemand schuldet irgendwem eine Umarmung oder einen Kuss.“ Ebenso sinnvoll ist es ihrer Erfahrung nach, Verwandte vorab zu informieren. Denn: „Jeder, der die Hintergründe versteht, wird sich nicht abgelehnt fühlen oder eine fehlende Umarmung als unhöflich empfinden.“ Außerdem plädiert Baumgart dafür, vor Familientreffen mit den Kindern zu sprechen, ihnen zuzuhören und abzuklären, was für das Kind in Ordnung ist und was nicht: „Um das Kind zu stärken, sollten Eltern ihren Kinder erklären: „Wenn dir etwas Unbehagen bereitet, tu es nicht. Selbst wenn das bedeutet, dass Opa Thomas traurig ist oder Tante Gabi beleidigt. Du darfst Nein sagen, dass ist dein Recht.“

Ich sehe das so: Lieber enttäuschte Verwandte, die darüber hinwegkommen, lieber ein bisschen „Unhöflichkeit“ in Kindertagen, dafür ein starker Charakter, ein Kind, dass sich und seinen Körper schützt. Zuneigung kann auf vielerlei Weise gezeigt werden. Ein gemaltes Bild, ein Abklatschen, ein Pustekuss, ein Lächeln, ein Winken. Es braucht keine Umarmung, keine Küsse. Erwachsene sollten es nicht persönlich nehmen, wenn das Kind ihnen

ZUNEIGUNG KANN AUF VIELERLEI WEISE GEZEIGT WERDEN. EIN GEMALTES BILD, EIN ABKLATSCHEN, EIN PUSTEKUSS, EIN LÄCHELN, EIN WINKEN. **ES BRAUCHT KEINE UMARMUNG, KEINE KÜSSE.**

einerseits zugewandt ist, andererseits aber körperlichen Kontakt ablehnt. Im Gegenteil. Sie sollten stolz darauf sein, dass die Kinder auf sich aufpassen. Und unser Sohn? Nahm bei einem der nächsten Besuche seinen Opa an die Hand und stiefelte mit ihm davon. Auch das ist Liebe. ■

**Kerstin Hau**, examinierte Physiotherapeutin, studierte Media-System-Design und Fachjournalismus. Bekam einen Sohn, ist Alumna der Akademie für Kindermedien, Teilnehmerin STUBE-Fernkurs Kinder- und Jugendliteratur. Als freie Autorin schreibt sie für Zeitschriften und Buchverlage. [www.kerstin-hau.de](http://www.kerstin-hau.de)



# FRECHE FREUNDE

FÜR EINE FRÜHE FREUNDSCHAFT MIT OBST UND GEMÜSE



BIBI BLAUBEERE



BOB BANANE



Lernt uns kennen und erfahrt alles über unsere Produkte unter [www.FRECHEFREUNDE.DE](http://www.FRECHEFREUNDE.DE)

