



Zentrum für  
Gewaltprävention

## „MEIN KÖRPER GEHÖRT MIR“

### Ein theaterpädagogisches Projekt an Österreichs Volksschulen

*In der 3. und 4. Klasse Volksschule Rohrbach wurde im Februar und März 2026 das theaterpädagogische Programm „Mein Körper gehört mir“ aufgeführt. Dieses Programm ist ein interaktives, theaterpädagogisches, mehrteiliges Stück, mit dem Ziel, dem Thema sexuellen Missbrauchs präventiv zu begegnen. Kinder werden dadurch in ihrem Wissen gestärkt, dass ihr Körper ihr persönliches Eigentum ist. Er gehört ihnen und nur sie wissen, wie ihr Körper fühlt.*

Zur Entstehung des theaterpädagogischen Programms „Mein Körper gehört mir“

„Mein Körper gehört mir“ wurde von Dennis Foon, Fran Gebhard, Judith Mastai, Brian Torpe und Wendy Van Riesen entwickelt. Die erste englische Aufführung fand 1982 unter dem Titel „Feeling Yes/Feeling No“ in Schulen in Kanada statt.

Seit 2001 wird „Mein Körper gehört mir“ auch in österreichischen Volksschulen sehr erfolgreich angeboten. Das Theaterstück wird in drei Teilen aufgeführt. Zielgruppe sind Kinder aus der 3. und 4. Klasse Volksschule.

Miteinbezug der Eltern und Erwachsenen

Das Programm beginnt grundsätzlich mit dem Eltern- bzw. Pädagog:innenabend. An diesem Abend werden den Eltern und Pädagog:innen die drei Teile des Programms „Mein Körper gehört mir“ aufgeführt. Somit lernen die Erwachsenen den Aufbau und die Botschaften des Programms kennen und können später, wenn den Kindern das Theaterstück vorgespielt wird, mit den Kindern über das Stück ins Gespräch kommen und damit aktiv präventiv wirken.

Interaktion mit den Kindern

Die drei Teile des interaktiven Programms „Mein Körper gehört mir“ werden den Kindern der 3. und 4. Klasse Volksschule im Abstand von jeweils einer Woche gezeigt. Aufgeführt wird das Theaterstück durch zwei Schauspieler. Das Spielerpaar zeigt Alltagssituationen, die es dann mit den Kindern bespricht. Kinder lernen durch dieses theaterpädagogische Programm ihren Gefühlen zu vertrauen und sich selbst zu schützen.

Das Besondere an „Mein Körper gehört mir“ ist, dass verschiedene lebensnahe Probleme kurz in Form von Szenen dargestellt werden und dann gemeinsam mit den Kindern Lösungen erarbeitet werden.

Die Vorführungen finden im Rahmen der jeweiligen Klasse mit Lehrer:innen der Klasse statt.

Das Programm hilft den Kindern zu verstehen,

- dass sie zwischen Ja-Gefühlen und Nein-Gefühlen unterscheiden können.
- dass sie ihren eigenen Gefühlen vertrauen können.
- dass ihr Körper ihnen allein gehört.
- dass sie selbst zu ihrer eigenen Sicherheit beitragen können.
- dass es feste Regeln dafür gibt, sich auch in unsicheren Situationen zu schützen.

(Quelle: [www.aktiv4u.at](http://www.aktiv4u.at))



# PRÄVENTION SEXUELLER MISSBRAUCH

## KINDER UNTERSTÜTZEN UND STÄRKEN

*Kinder zu stärken, einen guten Umgang mit Gefühlen, Geheimnissen und persönlichen Grenzen zu entwickeln, befähigt Kinder, sich in unsicheren Situationen vor Gefahren zu schützen. Prävention sollte für Kinder möglichst leicht sein und Spaß machen. Das mag angesichts der Schwere des Themas zunächst paradox klingen, aber es ist durchaus umsetzbar. Themen, die sich besonders gut dazu eignen, sich dem Thema sexueller Missbrauch behutsam anzunähern sind: „Gefühle“, „Geheimnisse“ und „Berührungen“. Kinder können in der Auseinandersetzung mit diesen Themen in ihrer Wahrnehmungs- und Urteilsfähigkeit gestärkt werden.*

### Thema Gefühle

Sexuelle Übergriffe können Kinder in ihrer Wahrnehmung verunsichern. Sie erleben den Missbrauch als unangenehm oder bedrohlich, bekommen von der missbrauchenden Person aber häufig auf manipulative Weise eingeredet, dass „es doch schön sei“, was sie tun. Das Ergebnis ist eine Gefühlsverwirrung beim Kind. Es gibt Bücher und Materialien, mit denen Sie Kinder darin unterstützen können, ihre Gefühle wahrzunehmen und diese zu benennen. Dabei können Sie vermitteln, dass es schöne, unangenehme oder seltsame Gefühle gibt. Und dass „blöde“ oder „seltsame“ Gefühle hilfreich sind, weil sie zeigen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Für die betroffenen Kinder kann die Vergewisserung, dass sie mit ihren Wahrnehmungen und Gefühlen richtig liegen, eine Stärkung bedeuten.

### Thema Geheimnisse

Sie können mit den Kindern über Geheimnisse sprechen und dabei vermitteln: Es gibt „gute Geheimnisse“, die Spaß und schöne Gefühle machen: Geschenke, lustige Streiche oder Überraschungen zum Beispiel. Und es gibt „schlechte Geheimnisse“, die keinen Spaß, sondern komische oder unangenehme Gefühle verursachen. Das sind Geheimnisse, die man gar nicht haben will. Im Hinblick auf „blöde Geheimnisse“ brauchen Kinder die Versicherung, dass sie darüber sprechen dürfen und dass das kein Verrat und kein Petzen ist. Außerdem kann für betroffene Kinder der Hinweis wichtig sein, dass es manchmal schwer ist und Mut erfordert, über diese „schlechten Geheimnisse“ zu reden. Auch damit signalisieren Sie Verständnis für die Notlage des Kindes.

### Thema Berührungen

Sie können mit Kindern über Fragen sprechen wie: Welche Berührungen sind angenehm, welche sind

unangenehm? Wo mag ich gern angefasst werden, wo will ich nicht angefasst werden? Und von wem? Dabei kann man Kindern altersgemäß vermitteln, dass sie ein Recht darauf haben, über ihren Körper selbst zu bestimmen. Kinder sollen erfahren, dass es persönliche Grenzen gibt, die bei jedem Menschen unterschiedlich sein können und dass es wichtig ist, diese Grenzen gegenseitig zu achten. Gleichzeitig sollten Sie darauf hinweisen, dass manche Menschen unabsichtlich oder absichtlich solche Grenzen verletzen. Dabei ist es wichtig, den Kindern deutlich zu sagen, dass es nicht ihre Schuld ist, wenn Erwachsene oder Jugendliche ihre Gegenwehr nicht akzeptieren.

### Thema Sexualaufklärung und sexuelle Bildung

Informierte Kinder sind besser geschützt! Kinder benötigen eine klare Sprache, um Geschlechtsteile und somit auch etwaige sexuelle Übergriffe benennen zu können. Haben Kinder kein Vokabular für Penis und Hodensack sowie für Vulva und Vagina, spielt dies potenziellen Täter:innen in die Hände und hilft ihnen, ihre Taten zu verschleiern, da die Kinder im Zweifelsfall nicht erklären können, was ihnen genau passiert ist.

Für die Vermittlung sexualpädagogischer Inhalte gibt es Bücher für verschiedene Altersstufen, die Themen wie den Umgang mit Gefühlen, (sexueller) Identität, eigener Körper, Pubertät, persönliche Grenzen, das Recht auf Selbstbestimmung und Einvernehmlichkeit sowie sexuelle Gesundheit ansprechen.

Es geht um das Recht jedes Menschen, zu entscheiden, was für ihn oder sie richtig ist – und das respektvolle Umgehen mit den Entscheidungen anderer. Es geht um das Wissen, dass sexuelle Handlungen nur dann in Ordnung sind, wenn alle Beteiligten einverstanden sind.

Mit Kindern über Missbrauch sprechen:

Setzen Sie sich nicht unter Druck, alle wichtigen Themen in einem einzigen Gespräch unterzubringen. Das könnte das Kind und Sie selbst überfordern. Besser und leichter ist es, bei passenden Gelegenheiten unterschiedliche Aspekte anzusprechen.

Wichtige Präventionsbotschaften für alle Kinder:

- Dein Körper gehört dir!
- Es gibt schöne, blöde und seltsame Gefühle.
- Du kannst deinen Gefühlen vertrauen.
- Wenn dich jemand anfasst, obwohl du das nicht möchtest, darfst du „Nein“ sagen.
- Wenn du es allein nicht schaffst oder die andere Person nicht auf dein „Nein“ hört, sondern weiter macht, darfst du dir Hilfe bei Erwachsenen holen.
- Es gibt gute und schlechte Geheimnisse. Schlechte Geheimnisse darfst du weiter erzählen. Das ist kein Petzen, sondern mutig!

Kindern ab etwa 8 Jahren kann der Begriff sexueller Missbrauch auf einfache Weise erklärt werden.

- Wenn eine erwachsene oder jugendliche Person absichtlich an deine Brust, deinen Po, an deine Vulva oder Vagina oder an deinen Penis und Hodensack fasst und du dabei ein unangenehmes oder seltsames Gefühl bekommst, weil du merkst, dass etwas nicht stimmt, dann ist das sexueller Missbrauch.
- Es ist auch sexueller Missbrauch, wenn eine andere Person dich zwingt oder überredet, Teile ihres Körpers wie den Penis oder die Vulva/Vagina, anzufassen oder anzuschauen.
- Schuld an einem sexuellen Missbrauch hat immer die Person, die den sexuellen Missbrauch begeht, also die Täter:innen, und niemals das Kind, dem der sexuelle Missbrauch passiert.
- Niemand hat das Recht, eine andere Person sexuell zu missbrauchen. Missbrauch ist verboten.

(Quelle: [www.jugendschutz-niedersachsen.de/gemeinsam-gegen-sexuellen-missbrauch](http://www.jugendschutz-niedersachsen.de/gemeinsam-gegen-sexuellen-missbrauch))

## BÜCHER FÜR KINDER

### THEMA GEFÜHLE

Heike Löffel / Christa Manske: „Ein Dino zeigt Gefühle“, ab 4 Jahre  
 Holde Kreul: „Ich und meine Gefühle“, von 5 - 7 Jahren

### THEMA NEIN SAGEN, GRENZEN SETZEN

Pauline Oud: „Ja & Nein. Ich sag was ich (nicht) mag“, ab 3 Jahre  
 Eva Hohensinner / Michaela Datscher: „Mein unsichtbarer Gartenzaun“, ab 4 Jahre  
 Hans-Christian Schmidt: „Das komische Gefühl“, ab 4 Jahre  
 Agota Lavayer / Anna-Lina Balke: „Ist das okay?“, ab 6 Jahre

### THEMA AUFKLÄRUNG UND DOKTORSPIELE

Konstantin Wagner: „Expedition nach Genitalien (Familie Weißbescheid, Band 1)“, ab 18 Monate  
 Konstantin Wagner: „Auf Fruchthöhlen-Forschung (Familie Weißbescheid, Band 2)“, ab 3 Jahre  
 Tyler Feder: „Körper sind toll“, von 3 bis 6 Jahren  
 Cory Silverberg / Fiona Schmid: „Wie entsteht ein Baby?“, ab 3 Jahre  
 Carsten Müller: „Von wegen Bienchen und Blümchen! Aufklärung, Gefühle und Körperwissen für Kinder ab 5“

# SEXUELLE HANDLUNGEN UNTER JUGENDLICHEN

## Rechtliche Aspekte



*Die erste Liebe und die ersten sexuellen Erfahrungen sind etwas Besonderes und stellen Jugendliche vor ganz neuen Herausforderungen. So sehr es bei diesem Thema um intensive Gefühle und körperliche Erfahrungen geht, es gibt auch rechtliche Aspekte.*

*Diese sind im Sexualstrafrecht geregelt und stellen sicher, dass jede Form von sexueller Handlung auf dem Grundsatz des gegenseitigen Einvernehmens beruhen muss. Es soll vor Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung und vor Übergriffen schützen: Ein „Nein“ ist ein „Nein“! Folgende rechtliche Aspekte geben einen kleinen Einblick in das Sexualstrafrecht. Sie können die Komplexität des Sexualstrafrechts allerdings nicht abbilden, denn „Strafbare Handlungen gegen die sexuelle Integrität und Selbstbestimmung“ sind komplexe, dynamische und emotionale Bereiche des Strafrechts. **Hier gilt, Opfer von Gewalt haben ein Recht auf Hilfe!**\**

### Sexuelle Mündigkeit in Österreich

In Österreich gelten Menschen ab dem vollendeten 14. Lebensjahr als sexuell mündig. Das bedeutet: Sie dürfen aus rechtlicher Sicht ab dem 14. Geburtstag über ihre Sexualität selbst bestimmen, ohne dass die Erziehungsberechtigten Einspruch erheben können.

#### Die sexuelle Mündigkeit umfasst:

- Entscheidungen in Bezug auf die eigene Sexualität.
- Die Einwilligung in sexuelle Handlungen.
- Ärztliche Untersuchungen, die der Verschwiegenheitspflicht der Ärzt:innen unterliegen.
- Der Erwerb und die Anwendung von verschreibungspflichtigen Verhütungsmitteln.
- Die Austragung einer Schwangerschaft.
- Die Durchführung eines Schwangerschaftsabbruchs.

#### Sexuelle Mündigkeit umfasst nicht:

- Pornos konsumieren oder produzieren (Voraussetzung: Volljährigkeit).
- Besuch eines Sexshops, Strip-Clubs, etc. (Voraussetzung: Volljährigkeit)
- Prostitution/Sexarbeit konsumieren oder ausüben, also für Sex Geld zu bezahlen oder zu bekommen (Voraussetzung: Volljährigkeit).
- Die Durchführung einer Vasektomie bzw. Sterilisation (in Österreich erst ab dem vollendeten 25. Lebensjahr erlaubt).
- Die Heirat (Voraussetzung: Volljährigkeit; einzige Ausnahme: Jugendliche, die das 16. Lebensjahr vollendet haben, dürfen unter bestimmten Voraussetzungen heiraten).

### Sexuelle Beziehungen

Sexuelle Kontakte müssen immer einvernehmlich und freiwillig passieren. Trotzdem gibt es bestimmte gesetzlich festgelegte Altersgrenzen („Schutzalter“). Das Gesetz unterscheidet verschiedene Formen von sexuellen Kontakten zwischen Jugendlichen: Sind beide über 14 Jahre, sind alle Formen des sexuellen Kontaktes, mit denen beide einverstanden sind, erlaubt.

Ist eine Person über 12, die andere unter 16, werden sexuelle Handlungen nicht bestraft, wenn es zu keinem Geschlechtsverkehr kommt.

Ist eine Person über 13, und die andere nicht mehr als 3 Jahre älter, bleibt Geschlechtsverkehr straflos.

Sind beide unter 14 Jahren und haben Sex miteinander, kann niemand bestraft werden, weil beide noch nicht strafmündig sind.

Strafrechtliche Aspekte zu Sexualität und digitale Medien

#### Sexting

Sexuelle Bilder zu verschicken oder auszutauschen ist dann erlaubt, wenn die abgebildeten Personen mindestens 14 Jahre alt und damit einverstanden sind. Die Aufnahmen dürfen allerdings nicht an Dritte weitergegeben werden und müssen gelöscht werden, wenn die Einwilligung wegfällt (z.B.: wenn eine Beziehung auseinandergeht).

#### Dickpics

Das absichtliche, unaufgeforderte Versenden von Genitalbildern ist seit 01.09.2025 in Österreich strafbar. Dies umfasst nur primäre Geschlechtsorgane (v.a. männliche Geschlechtssteile), aber beispielsweise nicht die weibliche Brust.

#### Sextortion

Wenn jemand online mit sexuellen Bildern oder Videos erpresst wird, spricht man von Sextortion. Dabei handelt es sich um keinen eigenen Straftatbestand, je nach Art des Delikts können sich die Täter:innen aber z.B.: wegen Erpressung, gefährlicher Drohung oder Nötigung strafbar machen.

(Quelle: [www.firstlove.at/rechte-und-osterreichische-gesetzeslage](http://www.firstlove.at/rechte-und-osterreichische-gesetzeslage);

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at); \* [www.pb-fachstelle.at](http://www.pb-fachstelle.at))

Impressum:

Herausgeber: Bezirkshauptmannschaft Rohrbach  
4150 Rohrbach-Berg, Am Teich 1

Telefon: (+43 7289) 8851-0, Fax: (+43 7289) 8851-269399

E-mail: [bh-ro.post@ooe.gv.at](mailto:bh-ro.post@ooe.gv.at), [www.bh-rohrbach.gv.at](http://www.bh-rohrbach.gv.at)

Foto Seite 1: Zentrum Gewaltprävention

Druck: Eigenvervielfältigung

5. Ausgabe, Mai 2026

# P F L E G E K I D S

## JA-Gefühle und NEIN-Gefühle

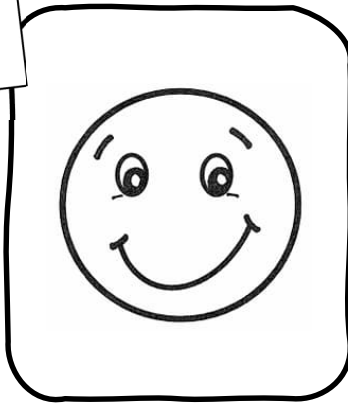
Es gibt JA-Gefühle und NEIN-Gefühle

In angenehmen Situationen  
spürst du ein JA-Gefühl

In unangenehmen Situationen  
spürst du ein NEIN-Gefühl

Das JA-Gefühl sagt dir:  
**ALLES IST OKAY**

Das JA-Gefühl fühlt sich schön an.  
Es macht dich froh und glücklich.  
Du möchtest, dass es nicht aufhört.



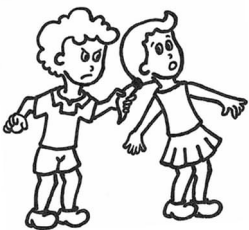
Das NEIN-Gefühl sagt dir:  
**DA STIMMT ETWAS NICHT**

Das NEIN-Gefühl fühlt sich nicht schön an.  
Es macht dich ängstlich oder traurig.  
Du möchtest es lieber nicht. Es soll aufhören

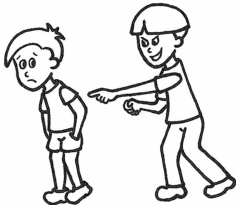


Welche der folgenden Situationen lösen bei dir ein JA-Gefühl und welche ein NEIN-Gefühl aus?

Jemand zieht an deinen Haaren



Jemand lacht dich aus



Jemand tollt mit dir herum



Jemand schubst dich



Jemand tröstet dich



Male die Bilder mit JA-Gefühlen grün an und die Bilder mit NEIN-Gefühlen rot.

Wenn du ein NEIN-Gefühl spürst → dann mach folgendes:

- Sage oder zeige: „NEIN“, oder: „STOPP, DAS WILL ICH NICHT“, „HÖR AUF“ oder „LASS DAS!“
- Wenn du das nicht schaffst oder die andere Person nicht auf dein „NEIN“ hört, sondern weiter macht, darfst du dir HILFE von Erwachsenen holen.
- Du kannst auch einfach SCHREIEN oder WEGLAUFEN.

# P F L E G E T E E N I E S

## GUTE GEHEIMNISSE – SCHLECHTE GEHEIMNISSE

Es gibt verschiedene Arten von Geheimnissen, große und kleine, spannende und lustige, aber auch gefährliche und traurige. Es gibt gute Geheimnisse, die man für sich behalten kann und niemanden zu erzählen braucht. Es gibt schlechte Geheimnisse, die man auf keinen Fall für sich behalten und unbedingt anderen erzählen sollte.

### GESCHICHTE 1

Du feierst mit Freunden eine Party. Anna trinkt so viel, dass sie ganz betrunken ist. Sie verlässt torkelnd das Fest und lehnt ab, sich begleiten zu lassen: „Ich schaffe das schon,“ nuschelt sie.

#### Gutes Geheimnis? Schlechtes Geheimnis?

- Anna wird schon wissen, was sie tut.
- Anna ist zu betrunken um das Richtige zu tun. Ich muss für sie handeln, auch wenn es bedeutet, dass ihre Eltern herausbekommen, dass sie betrunken war.

#### Kommentar:

Wenn jemand so viel getrunken hat, dass er oder sie nicht mehr in der Lage ist, Gefahren für sich abzuschätzen, müssen andere die Verantwortung übernehmen. Wenn befürchtet werden muss, dass Eltern zu streng reagieren kann man eine Freundin ins Krankenhaus bringen und dort sagen, dass sie Angst vor ihren Eltern hat.

### GESCHICHTE 2

Ricarda ist in Paul verliebt, glaubt sie, weiß es aber noch nicht so recht. Sie will auf jeden Fall erst heraus bekommen, ob er sich auch für sie interessiert, ehe sie ihre Gefühle an die große Glocke hängt. Nur mit Lena redet sie darüber.

#### Gutes Geheimnis? Schlechtes Geheimnis?

- Lena soll dieses Geheimnis für sich behalten
- Ich weiß nicht, ob ich den Mund halten könnte, wenn z.B.: mich jemand frage würde, auf wen Ricarda steht.

#### Kommentar:

Ob Ricarda nur ein bisschen schwärmt für Paul oder sich in ihn verliebt hat? Ob und wann sie andere das wissen lässt, ist ganz allein ihre Angelegenheit. Lena sollte das Geheimnis für sich behalten und sich freuen, dass Ricarda ihr vertraut.

### GESCHICHTE 3

Tom ist alleine im Zimmer mit dem großen Bruder seiner Freundin. Er drückt ihn plötzlich fest an seinen Körper. Er versucht, ihn zu küssen. Als er die Tür klappen hört, rückt er von Raphael ab und sagt: „Beim nächsten Mal machen wir genau da weiter und wehe, du sagst was!“

#### Gutes Geheimnis? Schlechtes Geheimnis?

- Das wird niemand glauben und es wird Aussage gegen Aussage stehen. Er muss vermeiden, wieder in die Nähe des Bruders zu kommen.
- Raphael sollte sofort jemanden erzählen, was passiert ist.

#### Kommentar:

Du alleine bestimmst, wer sich dir körperlich nähern darf. Niemand hat das Recht, dich zu Handlungen zu zwingen, die du nicht willst. Ein schlechtes Geheimnis erkennst du daran, dass es dir schlechte Gefühle macht, z.B.: wenn es dich unruhig oder ängstlich macht oder dich einschüchtert. Die Androhung von Gewalt ist der Versuch, dich dazu zu bringen, dieses schlimme Geheimnis für dich zu behalten. Der erste Versuch der Einschüchterung reicht! Setze dich zur Wehr. Hole dir alle Hilfe, die du brauchst.

Weitere Geschichten zu gute Geheimnisse - schlechte Geheimnisse findest du unter  
 „[www.gewalt-ist-nie-ok.at/de/test-gute-geheimnisse-schlechte-geheimnisse](http://www.gewalt-ist-nie-ok.at/de/test-gute-geheimnisse-schlechte-geheimnisse).“