

## Neues aus der Beratungsstelle Februar 2024

Kinder-, Jugend- und  
Familienberatungsstelle  
Klosterplatz 23  
06295 Lutherstadt Eisleben  
Tel. (03475) 71 18 09-0  
Fax (03475) 71 18 09-2  
familienberatung-msh@twsd.de  
Nebenstelle Hettstedt, Markt 06  
Tel: 03476 / 8575639

Liebe Leserinnen und Leser,

welche Erinnerungen kommen Ihnen, wenn Sie an Geheimnisse und den damit verbundenen Emotionen aus Ihrer Kindheit und Jugend denken? Wie wichtig und unwichtig sie Ihnen heute auch erscheinen mögen, damals gab es nichts Wichtigeres. Sie wissen sicherlich auch noch genau wie schwierig es sein kann, ein Geheimnis zu behalten oder sich vertrauensvoll an jemanden zu wenden.

Auch wenn sich Geheimnisse bei Kindern und Jugendlichen heute etwas anders anfühlen und auch die Inhalte einen anderen Charakter haben, sind die damit verbundenen Emotionen nicht viel anders als die von Ihnen erlebten.

Mit diesem Newsletter möchten wir Sie für die Wahrnehmung und Akzeptanz der Geheimnisse Ihrer Kinder sensibilisieren und vielleicht Ihren Blick für ein schmunzelndes und ein achtsames Auge schärfen.

Für Fragen und Anregungen wenden Sie sich gern jederzeit an uns.



Ihr Team der Beratungsstelle.

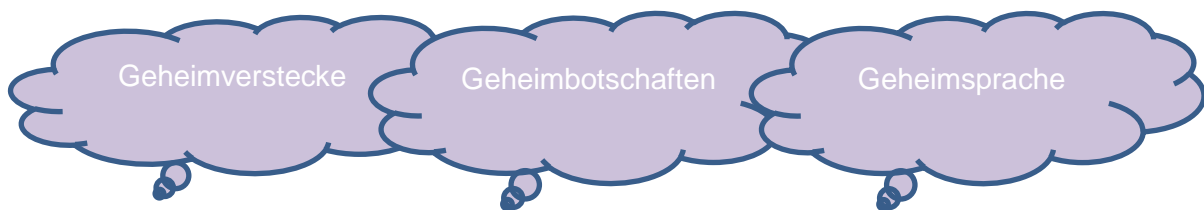
## „Geheimnisse sind die Währung der Freundschaft!“

Sozialpsychologin Catrin Funkenauer

So lange ist es noch nicht her, als uns allen in der Vorweihnachtszeit die Aussage: „*Psst, das ist aber ein Geheimnis!*“ begegnete. Meist hat es bei uns ein Lächeln oder ein schönes, angenehmes Gefühl hervorgerufen.

Bei näherer Betrachtung fiel mir aber auch auf, dass sich manche Geheimnisse eben doch nicht immer gut anfühlen und man sich gelegentlich wünscht, kein Geheimnisträger zu sein. Die Welt der Kinder steckt voller Geheimnisse und der Umgang damit hat großen, meist in seiner Wichtigkeit nicht wahrgenommenen, Einfluss auf die Entwicklung der Kinder.

Geheimnisse begleiten uns im Alltag mit unseren Kindern eigentlich ständig. Da gibt es



und die vielen kleinen und großen Geheimnisse, denen wir auch schon einmal mit Sorge oder Misstrauen begegnen. Es ist – zugegeben - nicht immer einfach mit den Geheimnissen. Denn:

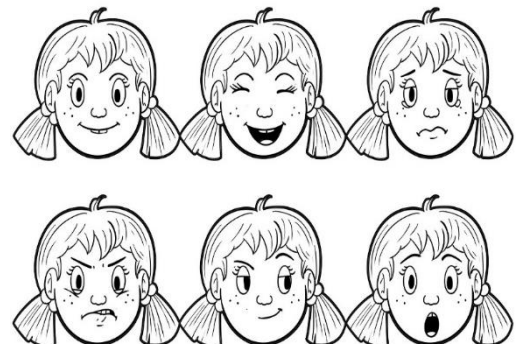
**Jeder hat ein Recht darauf..**

So wie Erwachsene nicht einfach in Taschen oder Sachen anderer Erwachsener stöbern dürfen, sollten auch Eltern nicht im Tagebuch des Kindes stöbern oder Nachrichten im Handy lesen. Natürlich werden Eltern im Alltag mit Situationen konfrontiert, in denen Kontrollmechanismen angebracht und erforderlich sind. Reden Sie mit Ihrem Kind darüber und verdeutlichen ihm - altersgerecht und wertschätzend - Ihre Beweggründe. Genau dieses Thema ist gerade in Bezug auf den Zugang und Umgang der Kinder und Jugendlichen mit Social Media zunehmend. Auch ist es ein vermehrtes Beratungsthema in der Beratungsstelle. Natürlich haben Kinder und Jugendliche das Recht auf die Akzeptanz und den Respekt vor der eigenen Privatsphäre und den großen und kleinen Geheimnissen. Es erschien mir daher einmal mehr als gerechtfertigt, das Thema etwas genauer zu betrachten.

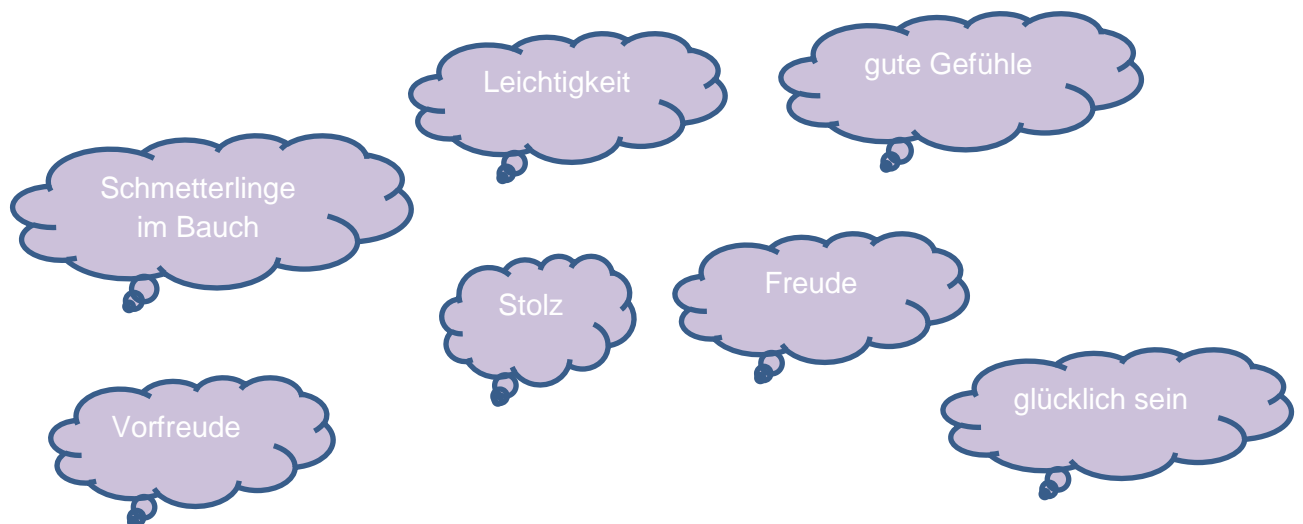
## Geheimnisse sind unzertrennlich mit Emotionen verbunden!

Nur ein kurzer Blick auf diese Darstellung lässt bereits erahnen, dass Geheimnisse nicht nur positive, sondern auch negative Gefühle entstehen lassen.

Deshalb ist mir die Unterscheidung zwischen GUTEN und SCHLECHTEN Geheimnissen wichtig.



Mit guten Geheimnissen wird meist assoziiert:



Mit schlechten Geheimnissen wird meist assoziiert:



Und genau diese Geheimnisse in Verbindung mit den ausgelösten Emotionen werden in einer Schatztruhe verborgen. Nicht immer ist die Schatztruhe sichtbar, denn ganz oft ist sie tief in unserem Inneren versteckt.



Für Kinder stellt das Bewahren von Geheimnissen einen wichtigen Eckpfeiler im eigenem Entwicklungsprozess dar. Es ermöglicht ihnen, Autonomie und Abgrenzung zu entwickeln und einen Erfahrungsschatz zu erlangen, welcher in späteren Lebensphasen und Lebensbereichen einen hohen und wichtigen Stellenwert erfährt. Des Weiteren sind Geheimnisse ein wichtiges Regulatorium innerhalb sozialer Beziehungen. Kindern gelingt es besser abzuwägen, wem sie sich anvertrauen oder vertrauen. Sie steuern aber auch über Geheimnisse, wem sie sich annähern oder wem sie lieber fremdlich begegnen.

Im Alter von 4-5 Jahren haben fast alle Kinder eine klare Vorstellung von Geheimnissen. Sie erleben eine Vielzahl von guten Geheimnissen wie z.B. selbst gebastelte Geschenke/ Zauberticks/ geheime Plätze/ Weihnachtsmann und Zahnfee/ geheime Gesten oder Botschaften. All das ist meist verbunden mit viel Aufregung und einem großen Wunsch, Geheimnisse auch

auszuplaudern. Wie sich mit zunehmendem Alter alle Kompetenzen verändern, verändert sich auch der Umgang mit Geheimnissen.

Kinder wägen zunehmend kritischer ab

Worum geht es eigentlich?	Vor wem soll etwas verschwiegen werden?
Wer hat zur Geheimhaltung angeregt?	Drohen Konsequenzen?
Verrate ich einen Freund?	Welches Gefühl löst es bei mir aus?

Spätestens jetzt müssen sich Eltern mit dem Gedanken anfreunden, dass Ihre Kinder zunehmend selbst entscheiden, ob und mit wem sie ihre Geheimnisse teilen. Zugegeben, für Eltern meist ein betrüblicher Gedanke. Hat man sich nicht immer als engsten Vertrauten des Kindes gesehen und konnte mögliche negative Erfahrungen rechtzeitig abwehren, entstehen neue Situationen, welche für Eltern mit Sorgen und Ängsten verbunden sind.

Alle Eltern wünschen sich natürlich erster und einziger Ansprechpartner für Ihre Kinder in der Welt der Geheimnisse zu sein. Erleben Kinder Eltern, die ihnen zuhören, sie in ihren Gedanken und Sorgen wahrnehmen und auch wertschätzend und respektvoll mit den großen und kleinen Geheimnissen des Kindes umgehen, entwickelt sich ein Grundvertrauen, welches dem Kind stets ermöglicht, sich auch mit Themen, die schwierig sind, vertrauensvoll an die Eltern zu wenden und sich im Bedarfsfall Hilfe und Unterstützung bei Ihnen zu holen.

Denn genau das: Hilfe, Unterstützung, Verständnis, Zuspruch und Vertrauen brauchen Kinder, junge Heranwachsende aber auch Erwachsene im Umgang mit schlechten Geheimnissen. Bei diesen Geheimnissen können sich Gefühlslagen, Verhaltensweisen sowie die Eigen- und Fremdwahrnehmung massiv ändern.

Schlechte Geheimnisse stellen immer einen hohen Belastungszustand für den Betroffenen dar und können, müssen sie dauerhaft ausgehalten werden, negativen Einfluss auf die psychische Entwicklung haben.



Schlechte Geheimnisse sind verbunden mit Angstzuständen, Rückzugsverhalten, Wut, Traurigkeit, Schuldgefühlen und sehr oft mit plötzlich auftretenden, aber meist verspätet erkannten Verhaltensänderungen. Wenn Kinder schlechte Geheimnisse emotional in sich wegschließen, es keinen Weg für sie gibt, Gefühle von Scham, Schuld und Traurigkeit auszusprechen oder zu reflektieren, können diese Geheimnisse negative Auswirkungen auf die Kinderpsychologie haben.

Kinder und Jugendliche trauen sich oft nicht, belastende Geheimnisse zu erzählen oder sich jemandem anzuvertrauen. Meist fürchten Sie

☹️ Verlust von Zugehörigkeit und emotionaler Verbundenheit

☹️ nicht mehr gemocht oder geliebt zu werden

☹️ als Petze ausgegrenzt zu werden

☹️ Angst vor Bestrafungen

☹️ wichtige Bezugspersonen zu enttäuschen

Das Mitteilen eines schlechten Geheimnisses ist meist der Schlüssel, um wieder vertrauen zu können und unbeschwert zu sein.



Schlechte Geheimnisse verbinden Eltern und Erwachsene häufig mit Begriffen wie: Sexuelle Übergriffe, Missbrauch oder Misshandlung. Da es sich hier um eine breit gefächerte und brisante Thematik handelt, ist ein Newsletter zum Thema

„Schutz vor sexuellen Übergriffen und Gewalterfahrung“ im Monat Mai 2024 geplant.

Öfters begegnen uns in Beratungsprozessen Situationen, aus denen recht schnell für Kinder das Gefühl entstehen kann, ein schlechtes Geheimnis in der eigenen Schatzkiste verstecken zu müssen. Da dies oftmals aus Alltagssituationen entsteht, erfahren sie kaum Beachtung durch Erwachsene.

Ein Klassiker ist folgende Situation:

Die Eltern befinden sich in Trennung und für alle Beteiligten, im Besonderen für die Kinder, ist das eine Ausnahmesituation mit einem hohen Belastungsgrad. Oftmals unbewusst machen Eltern Kinder zum Geheimnisträger in scheinbar unwichtigen Situationen. Ein „Das darfst du Mutti/ oder Vati nicht sagen, dass du dies oder Jenes bei mir darfst“ - z.B. längere Fernsehzeiten, länger Zeit beim Zocken, Veränderungen vorheriger (dem Kind bekannten) Absprachen zwischen den Eltern etc., bringt Kinder in eine denkbar schlechte Situation. Denn sehr schnell wird aus einem vermeintlich schönen Geheimnis ein schlechtes. Kinder befürchten mögliche Nachfragen durch den anderen Elternteil und vermeiden Kommunikation, um mögliche Hinterfragen zu umgehen. Das Entstehen von Folgekonflikten ist meist vorprogrammiert.

**Schlechte Geheimnisse sind aber auch sehr oft mit Androhungen wie „Sonst kriegst du Kloppe ...“ oder „Sonst passiert deinen Eltern etwas“ verbunden. Dies tritt besonders in Verbindung mit Ausgrenzung oder Mobbing auf.**

Das Thema *Geheimnisse* ist eines, welches sich lohnt, nicht nur einmal mit Kindern zu besprechen, denn selten ist es einmal besprochen und ALLES ist geklärt. Das Thema sollte regelmäßig aufgegriffen werden, auch unter Berücksichtigung der sich verändernden Geheimnisse.

Hier ein paar Anregungen, um ins Gespräch zu kommen

- \* Was macht ein Geheimnis zum Geheimnis?
- \* Welche Geheimnisse hatte ich/ du schon einmal?
- \* Wem würde ich ein Geheimnis anvertrauen?
- \* Wie fühlt man sich mit einem Geheimnis?
- \* Darf man Geheimnisse verraten?
- \* Was ist der Unterschied zwischen verraten und petzen?

**Meine Empfehlung geht immer dahin, diese Thematik aus einem Gespräch oder Vorkommnis heraus zu besprechen. Frage - Antwort – Situationen erschweren oftmals das Entstehen einer vertrauensvollen Atmosphäre. Manchmal ist auch das gemeinsame Lesen eines Buches ein guter Anlass, über Geheimnisse zu reden und diese klar als gut und schlecht voneinander abzugrenzen.**

Literaturempfehlung:

**Psst! Gute und schlechte Geheimnisse. Ein Zusammenlesebuch für Kinder und Erwachsene. Begleitet vom Kinderschutzbund**



**Soll ich es sagen?: Eine Geschichte über Geheimnisse (Ruby & Morticia)**



Und viele weitere...