

## Jungen brauchen Unterstützung – Jungen stark machen!

### Warum Jungenprävention?

Zwar sind im Zeitalter der Individualisierung die stereotypen Rollenvorgaben an die Geschlechter nicht mehr so eng, wie noch in den vorigen Generationen, aber die "typischen" und "normalen" Verhaltensweisen existieren nach wie vor.<sup>1</sup> Wohl wahr, lässt sich da aus der Praxis heraus anmerken. Die Rollenvorstellung von jungen Männer wird des weiteren beschrieben als ein aktives und demonstratives Bemühen um Einfluss und Stärke. "Diese Vorstellung schlägt sich in einem deutlichen Bemühen um Selbstbehauptung und Abgrenzung gegenüber anderen nieder, ..<sup>2</sup> Schauen wir uns die noch etwas jüngeren „Männer“ als die hier angesprochenen an, die Jungs im Alter von acht bis 14 Jahren, dann können wir oben beschriebenes Phänomen bestens beobachten. Vergewärtigen wir uns dann noch eine Geburtstagsfeier eines Jungen in diesem Alter. Wen lädt er ein? Natürlich (fast) lauter Jungs. Da ich selbst zwei Söhne habe, kenne ich das aus eigener Anschauung. Und schon mal den Streit zwischen den besten Freunden miterlebt? Das kann ganz schön zur Sache gehen. Selbstbehauptung und Abgrenzung, wie oben erwähnt, bis hin zu körperlichen Übergriffen sind dabei die Mittel. Und natürlich haben die Jungs da eine Menge Fragen an uns Eltern. Die Gleichaltrigengruppe ist ein zunehmend wichtiger Sozialisationsort. Jungs sind von Kindergartenzeiten an in ihrer Freizeit zu Besuch bei einem ihrer besten Freunde oder ein guter Freund soll zu Besuch kommen, also sehr aktiv in der Gestaltung von Jungenfreundschaften. Es ist also vorwiegend die gleichgeschlechtliche Gleichaltrigengruppe, die sozialisierend wirkt. Und bei manchen Jungs zieht sich das lange hin. Gleichzeitig wird der „abwesende Vater“ als ein für Jungen schwer greifbares Rollenmodell beklagt. Wir sehen schon, aus dieser Gemengelage kann ganz schön Zündstoff erwachsen. Spätestens seit dem Klassiker von Dieter Schnack und Rainer Neutzling, „Helden in Not“,<sup>3</sup> wissen wir zudem um die generellen Entwicklungsbedingungen von Jungen genauer Bescheid und wissen, dass Jungs nicht einfach als Bevorteilte zu betrachten sind gegenüber den grundsätzlich benachteiligten Mädchen. Auch die Massenmedien haben dieses Thema mittlerweile in großer Breite aufgenommen.<sup>4</sup>

### Was Jungen brauchen!

"Dem jung-männlichen Bewegungsdrang soll durch Sportangebote Raum gegeben werden" und "Knaben dürfen toben und raufen. Sofort einzugreifen ist aber, wenn aus einem Ringkampf ein Faustkampf wird"<sup>5</sup> so lauten etwa Vorschläge von Jungenexperten. Was Jungs also brauchen ist jede Menge Unterstützung und Rücksichtnahme auf ihre Eigenheiten. Diesem Anliegen folgen meine Kurse mit dem Titel "Selbstverteidigung für Jungen", die ich seit mehr als zehn Jahren vorwiegend an Schulen, aber auch an Familienbildungsstätten und Jugendtreffs gebe. Dazu bedarf es einer Vorstellung eines gelingenden Jungeseins.

Gerade für die acht bis zwölfjährigen Jungen ist das Thema "Selbstverteidigung" enorm interessant. "Groß und stark werden, ohne andere klein zu machen", so lautet die vermutlich für Jungs interessanteste Passage im Ausschreibungstext. Welcher Junge will schließlich nicht groß und stark werden? Ohne andere klein zu machen? Auch hier weiß jeder Junge was gemeint ist. Jeder war schon "Täter", jeder schon mal "Opfer". Sticheln, einen "anmucken", das gehört zum Programm und das Spiel geht ständig hin und her und kann oft auch als Spiel gewertet werden. Jungs erarbeiten sich hierüber

<sup>1</sup> Hurrelmann, Klaus; u.a.: Deutsche Shell-Studie 2002, S. 37, Frankfurt am Main 2002

<sup>2</sup> vgl. Fußnote 41

<sup>3</sup> Schnack, Dieter / Neutzling, Rainer: Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit. Hamburg 1990

<sup>4</sup> Siehe etwa: FOCUS. Das moderne Nachrichtenmagazin, Nr. 32: Titelgeschichte "Arme Jungs. Das benachteiligte Geschlecht."

<sup>5</sup> a.a.O.: Fußnote 44, S. 109

wesentliche Kompetenzen indem sie Hierarchien bilden und darüber ins Handeln kommen. Natürlich benötigen sie aber Hilfestellung beim Erspüren und Wahrnehmen von eigenen Grenzen und Grenzen anderer. Die fast schon legendäre Risikobereitschaft von Jungen kann ihnen schnell zum Schaden gereichen. "Erklärtes Ziel einer bewussten Jungenarbeit ist jedoch die Erweiterung der Verhaltensmöglichkeiten von Jungen um jene Anteile, die ihnen ein ganzheitlicheres Ausleben ihrer Persönlichkeit ermöglichen, .."<sup>6</sup>

Nicht zuletzt ist dies auch rechtlicher Auftrag auf Bundesebene<sup>7</sup> und Verpflichtung auf EU-Ebene.<sup>8</sup> Dann gibt es auch die stilleren, zurückhaltenderen Jungs, die grundsätzlich von manchen "harten" Auseinandersetzungen ausgeschlossen werden oder die allzu oft die Opfer sind. Gerade diese Jungs erhalten in einem Selbstverteidigungskurs auch mal die Möglichkeit, unter geregelten Bedingungen, ihren Bewegungsdrang und ihre Aggressionen auszuleben. Das Selbstverteidigungs-Grundrepertoire, ohne die Budo-Künste schmälern zu wollen, besteht aus einfachen Schlag- und Trittbewegungen. Gießt man diese in verschiedene wettkampfförmige Spielsituationen, teils mit entsprechenden Schutzausrüstungen - der Kurs ist heißgeliebt und die Jungs sind dankbar dafür, dass das Verhalten, welches gewöhnlich sanktioniert wird, hier leidenschaftlich ausgelebt werden darf. Welche Sportart im Unterricht lässt schon bewussten Körperkontakt zu? Zumeist ist er gerade nicht erlaubt und tritt nur als Regelverletzung in Erscheinung. Dabei werden dadurch verschiedene Urbedürfnisse befriedigt: das Verlangen nach Nähe, Berührung, Halten, Gehalten- und Getragen-Werden sowie die Lust, zu jagen, zu fangen, loszulassen und wie eine Katze mit der Maus zu spielen. Wärmstens empfohlen sei hier das Buch von Wolfgang Beudels und Wolfgang Anders: "Wo rohe Kräfte sinnvoll walten".<sup>9</sup> Ein sehr anregendes Buch mit einem enormen Methodenrepertoire. Tollen, Toben, Kämpfen als Grenzerfahrungen, die bewusst inszeniert und reflektiert werden, tragen dazu bei, den eigenen Standpunkt in der Welt zu finden ohne auf abwertende und gewaltförmige Lösungsmuster zurückgreifen zu müssen. Die ersten Versuche der Umsetzung dieses Trainingskonzeptes standen unter den Eindrücken des eigenen Erlernens einer Kampfsportart.<sup>10</sup> Mittlerweile hat das Konzept eine Wandlung erfahren und es lehnt sich stärker an die Erfahrungswelt von Jungen an. Von Jungen selbst entwickelte Rollenspiele sind mit eingeflossen. Der Anteil klassischer Selbstverteidigungstechniken ist geringer geworden. Letztere können Jungs ganz legal in jeder x-beliebigen Kampfsportschule erlernen und oft berichten sie dann davon, dass sie nicht lange durchhalten, weil die Anforderungen doch sehr disziplinentorientiert sind. Aus eigener Erfahrung als Kampfsportler kann ich sagen, dass in den Kampfkünsten zumeist keine Anpassung der Unterrichtskonzepte an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen stattfindet.

Neben kampforientierten Methoden gibt es eine Reihe sinnvoller körperorientierter Methoden, welche die eigene Wahrnehmung sensibilisieren und den Selbstbezug stärken. Seien es Yoga- oder Improvisationsübungen, es geht immer auch um eine Balance im Kursablauf zwischen Aktion und Entspannung.

Diese nach innen gerichteten Methoden haben das Ziel, durch das frühzeitige Erspüren/Erkennen der eigenen Bedürfnisse die Achtung vor sich selbst wachsen zu lassen. Diese Achtung ist dann wiederum die Basis für die Respektierung der anderen, der Umwelt.

<sup>6</sup> Sielert, Uwe: Jungenarbeit. Praxishandbuch für die Jugendarbeit. Teil 2, Weinheim 1989

<sup>7</sup> SGB VIII, § 9. In: Stascheit, Ulrich (Hrsg.). Gesetze für Sozialberufe. Baden-Baden 2003

<sup>8</sup> Geschlechterdifferenzierende Jugendhilfeplanung und Gender Mainstreaming-Prozesse - So geht's.

In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Schriftenreihe Band 216.; S. 5: "Mit der Verpflichtung zu einer Politik und Praxis des Gender Mainstreaming haben Politik und Verwaltung die unterschiedlichen Lebenssituationen und Interessen von Frauen und Männern, Mädchen und Jungen bei allen Vorhaben zu berücksichtigen."

<sup>9</sup> Anders, Wolfgang/ Beudels, Wolfgang: Wo rohe Kräfte sinnvoll walten. Handbuch zum Ringen, Rangeln und Raufen in Pädagogik und Therapie. Dortmund 2001

<sup>10</sup> Bittner, Niko; Weik, Reiner: „Komm mir nicht zu nahe!“ Erfahrungsbericht über einen Hapkido-Kurs für Jungen.

In: Offene Jugendarbeit. 2/94, S. 37-41. Hrsg.: Arbeitsgemeinschaft Jugendfreizeitstätten Baden-Württemberg e.V.

## Anforderungen an den Kursleiter

Die Arbeit mit einer Jungengruppe kann und soll sehr lustvoll und spaßig sein. Wer verlernt hat, in den Pausen mit Jungen über deren Witze zu lachen sollte also die Finger davon lassen. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen, Profilierungsanforderungen gegenüber Mädchen bleiben außen vor. Meiner Erfahrung nach genießen dies Jungs sehr. Unabdingbar ist es, die eigene männliche Rolle reflektiert haben und den "eigenen Jungen in sich" als Energiequelle zur Verfügung zu haben. Die Fähigkeit, von sich selbst etwas zu zeigen und somit etwas geben zu können, befördert die Kursqualität enorm. Ich bringe mich grundsätzlich auch in das eine oder andere Spiel, so ich denn nicht als Schiedsrichter fungiere. Dies macht solche Kurse aber auch zur Kraftanstrengung, dies soll nicht verschwiegen werden. Ich bin hinterher auch so manches mal einfach fix und alle. Wenn die Kursatmosphäre es zulässt, dann ist die Krönung ein "Alle gegen mich- Spiel", bei dem sie mich dann gemeinsam bis zur Unfähigkeit, auch nur einen Finger zu rühren, niederringen.

Das Leuchten in den Augen der Jungen entschädigt dann für so einiges.

Die Fähigkeit, auftretende Schwierigkeiten im Kursablauf in das Umfeld zurückzuspiegeln hängt in erster Linie von einer umsichtigen Implementierung des Kursangebotes ab. Hier sollte man als Kursleiter Überlegungen zur Zusammensetzung der Gruppe etwa hinsichtlich der Verhältnisse von auffälligen Jungen und unauffälligen Jungen anstoßen und mitbedenken und sich auch ein Bild von bestimmten Beziehungsdynamiken verschaffen.

Es kommt natürlich darauf an, ob man intern arbeitet oder von extern geholt wird, um ein Angebot durchzuführen. Auf keinen Fall sollte das Angebot als "Feuerwehr" verstanden werden, die jetzt mal schnell die "auflodernde Gewalt" unter einigen Jungen in den Griff kriegt. Als Kursleiter sollte ich zudem eine Offenheit für ein breites Spektrum an wichtigen Jungenthemen mitbringen: Gewalt, Sexualität, Leistung, Mädchen, Liebe, Konkurrenz, Idole, ...

## Grundzüge eines Kursangebotes "Selbstverteidigung für Jungen"

Selbstverteidigung für Jungen (SVfJ) ist ein Gruppenangebot für Jungen im Alter von acht bis achtzehn Jahren. Unterschiedliche Methoden kommen zur Anwendung: Kampfsporttechniken aus Hapkido, Taekwondo und Jujutsu, Entspannungs- und Dehnungsübungen sowie Massage, Bewegungsspiele, Vertrauens- und Rollenspiele, Gespräch, Übungen zum fairen Kämpfen mit unterschiedlichen Hilfsmitteln wie Batakas, Pratzen und Schutzwesten. Grundlegender Inhalt des Kurses ist die Annäherung an die Frage "Wofür brauche ich Selbstverteidigung?" Diese auf den ersten Blick einfache Frage führt in Gesprächsrunden zu so grundsätzlichen Fragen wie "Was ist Selbstverteidigung", "Gegen wen will ich mich wehren und wie will ich mich verteidigen?", "Was sind Kinderschänder?", "Warum geht´s mir besser, wenn ich zurückschlage?", "Welchen Stress gibt´s in der Pause?", "Wie gehe ich mit meiner schlechten Laune um?". ...

Konkrete Beispiele werden unter Zuhilfenahme eines Aufklärungsfaltblattes<sup>11</sup> in einer ernsthaften Gesprächsatmosphäre durchgesprochen und in Rollenspielen vertieft.

Die weitere Schwerpunktsetzung bezieht sich jeweils auf die konkrete Gruppensituation und die aktuellen Problemstellungen. So kann Sensibilisierung über Entspannung und Vertrauensübungen im Vordergrund stehen oder der Umgang mit Gewalt und mögliches Deeskalationsverhalten. Es kann die Bezugnahme auf das Kennenlernen verschiedener Kampfsportstile und -inhalte im Vordergrund stehen oder das Zusammenwachsen als Gruppe durch Techniken des fairen Kämpfens nach dem Motto "im fairen Gegenüber den Freund finden".

Hierzu bedarf jedes Kursvorhaben einer detaillierten Absprache über die gewünschten pädagogischen Intentionen und Effekte. Auch die Kursdauer sollte sich an den Problemlagen der Jungen orientieren.

<sup>11</sup> "STOPP heißt STOPP. Jeder Junge hat seine eigene Art STOPP sagen." Zartbitter Köln 2002.

Die Erfahrungen haben hier gezeigt, dass eine Kursdauer von weniger als 12 Stunden eher fragwürdig bleibt und dass sich kompaktere Formen mit zeitlich längeren Phasen, dafür aber weniger Terminen, eher anbieten. Wichtig ist dabei auch, gewohnte schulische Unterrichtsformen im zeitlich vorgegebenen 45-Minuten-Takt zu lockern und den Jungen einen subjektiven Ausstieg aus dieser Dynamik zu gestatten. Auch die Auswahl des Kursortes sollte dies berücksichtigen. Gerade Sporthallen eignen sich aufgrund ihrer "sportiven" Besetztheit weniger als etwa Multifunktions-, Gymnastik- oder Musikräume. Eine Teilnehmerzahl von nicht mehr als zwölf Jungen hat sich als sinnvoll erwiesen.