

„Sag´ es mir und ich werde es vergessen.  
Zeige es mir und ich werde mich daran  
erinnern.  
Beteilige mich und ich werde es verstehen.“  
Philosoph Lao Tse

## **Starke Jungs – Ganze Kerle**

### ***Überlegungen zur Selbstbehauptung bei Jungen***

Das Thema Selbstbehauptung steht in enger Verknüpfung mit dem Bereich der Gewalt(prävention), so dass einleitend zu diesem Themenfeld Bezug genommen wird. Darauf folgend möchte ich deutlich machen, wie ich die Haltung in der Selbstbehauptungsarbeit verstehe. Welche Grundthemen sind zu beachten und wie integriere ich sie in die Arbeit? Zuletzt möchte ich die Zielsetzung der Selbstbehauptung diskutieren und einige thematische „Querlinien“ aufzeigen sowie einen methodischen Einblick in die Praxis geben.

### **Gewalt als Phänomen**

In den letzten Jahren ist es deutlich zu einer verstärkten Wahrnehmung von Gewalttätigkeiten von Kindern und Jugendlichen gekommen. Ob nun aber die Gewalttätigkeiten zugenommen haben oder nur ihre Intensität, bleibt offen. Sicher ist jedoch, dass sich unsere Wahrnehmung und unser Empfinden geändert haben und dies zu einem verstärkten Unwohlsein mit den Taten geführt hat.

Die Einflussfaktoren für den Anstieg von Gewalttätigkeiten werden verschieden diskutiert und mit unterschiedlicher Gewichtung eingebracht. Angeführt werden <sup>1</sup>

- die zunehmende Zahl der Armutskinder
- der steigende Konsum von Alkohol und Drogen aus mangelnder Perspektive
- der allgemeine Autoritätsverlust
- die eigenen Gewalterfahrungen aus Familie und offener Straße
- steigende Leistungs- und Behauptungskämpfe, die zu Frustrationen führen und mit Gewalt kompensiert werden

Dies sind alles Bedingungen, die mitbedacht werden müssen. Und wenn die Faktoren der innerfamiliären Gewalt, soziale Benachteiligung der Familie und schlechte Zukunftschancen bzw. schlechtes Bildungsniveau zusammenkommen, ist die Gefahr groß, einen Ausweg oder eine Kompensation in Gewalttätigkeiten gegenüber Sachen und Menschen zu sehen.

Eines wird in der Argumentationskette jedoch kaum gesehen, was die Zahlen aber deutlich hervorbringen. Die kriminalstatistischen Zahlen belegen, dass bei körperlichen Gewalttaten die Täter zu über 80% Jungen und Männer sind, ebenso aber auch die Opfer zu 70% Jungen und Männer sind.

---

<sup>1</sup> Vgl. Andrea Buskotte, 1995

Etwas anders verhält es sich bei sexualisierter Gewalt. Hier sind Jungen und Männer zu 85-90% die Täter, während sie nur zu 25% betroffene Opfer sind.<sup>2</sup> Ohne die Zahlen im einzelnen überbewerten zu wollen, muss jedoch die Schlussfolgerung zugelassen werden, dass gewalttätige Auseinandersetzungen in engerer Verknüpfung mit Männlichkeit stehen, weil eben alle oben aufgeführten Bedingungen sowohl auf Mädchen als auch auf Jungen zutreffen. Als zweite wesentliche Schlussfolgerung ist zu beachten, dass Jungen nicht nur Täter von Gewalttätigkeiten, wie häufig gehört und diskutiert, sondern auch in großem Ausmaße deren Opfer sind. Denn Gewalttätigkeiten als Grenzüberschreitungen finden im überwiegenden Maße zwischen Jungen statt, ob es sich um „Abziehen“, Körperverletzung oder Erpressen handelt. Hieraus leitet die Überlegung ab, dass Jungen auch in ihren Selbstbehauptungsanteilen zu bestärken sind. Nicht nur die Mädchen kennen Opfererfahrungen und erhalten sinnvolle Stärkung in Wen-Do-Kursen, was ich für notwendig und wichtig erachte, sondern in einer auf die Jungen zugeschnittene Form, sollen Jungen ebenfalls die Möglichkeit erhalten, ihre Handlungsweisen zu reflektieren und zu verändern.

Diesen letzten Fakten wird leider nur selten Rechnung getragen und es wird in der (Fach)Öffentlichkeit immer noch von der Jugendgewalt gesprochen, so dass die geschlechtsbezogene Komponente des Themas nur selten thematisiert werden kann. Wenn es dann geschlechtsspezifische Projekte gibt, werden Jungen eher eindimensional als potenzielle Täter wahrgenommen und selten in ihren Opfererfahrungen angesprochen. Bei pädagogischen Überlegungen zu Maßnahmen für männliche Jugendliche muss sowohl auf die Täterdimension als auch auf die Opferdimension eingegangen werden. (siehe auch Olaf Jantz, „Männliche Suchbewegungen“ in diesem Band)

### **Aneignen von männlichen Bildern**

Der Erwerb von Männlichkeit, als der gesellschaftlich geformte Zusammenschchnitt von Ansprüchen und herkömmlichen Bildern, wird jedoch maßgeblich durch die traditionelle Jungensozialisation, eben dem Weg der Mannwerdung, geprägt, (Siehe Olaf Jantz, Christoph Grote „Mann-Sein ohne Männlichkeit“ in diesem Band) Als zentrale Kernstücke aus der Jungensozialisation sind folgende Charakteristika hervorzuheben:

- keine Angst vor Ohnmachtsgefühlen oder Opfersituationen haben zu dürfen
- immer schneller - höher - weiter - besser als andere zu sein, egal um welchen Preis
- „Konkurrenz belebt das Geschäft“ ist eine wesentliche Maxime
- der Körper wird zu einem funktionalisierten Instrument
- geringe Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen
- eine Differenzierung und Diffamierung gegenüber allem „Weiblichen“ gilt als Männlichkeitsbeweis

Auf das Thema „Gewalt“ in der Jungensozialisation gesehen, kann die Gewalt als das Wegagieren der eigenen Ohnmachtsgefühle oder als das Fortführung des Prinzips „Wer ist der Beste“ verstanden werden. Gewalt wird als Lösungsmuster für Konflikte gelernt und ist bei Jungen tief verankert. So meinen Jungen und männliche Jugendliche mit Gewalt ein Beenden des Problems herbeiführen zu können, wobei dies nur kurzfristig gelingt und mindestens nicht befriedigend für beide Seiten ist.

Die Hamburger Beratungsstelle „Männer gegen Männergewalt“ brachte es in einer Broschüre zur Jungensozialisation auf die zusammenfassende Überschrift „Lieber gewalttätig als unmännlich...“

---

<sup>2</sup> Statistik-Quelle: Polizeiliche Kriminalstatistik der Polizeidirektion Hannover 1997 und 1998.

**Daraus folgt, dass jegliche gewaltpräventive Arbeit zu kurz greift, wenn sie nicht die geschlechtliche Dimension des Themenfeldes sieht und eine gezielte Aufnahme dieses Aspektes mit in die Herangehensweise aufnimmt.**

Oder noch drastischer formuliert durch Hans-Volkmar Findeisen und Joachim Kersten: „Die selbstgewählte Geschlechtsneutralität der Kontroll- und Besserungsinstanzen von Polizei, Pädagogik und Jugendgerichtsbarkeit ist keine Tugend, sondern eine kaum noch verzeihliche Dummheit.“<sup>3</sup>

D.h. es ist zu fordern, konstruktiv und entschieden die geschlechtliche Perspektive in der Praxis umzusetzen.

Jungenarbeit als Gewaltprävention und die Arbeit mit Jungen in Selbstbehauptungs- und Identitätskursen setzt eben an dieser Forderung mit an. Jedoch muss Jungenarbeit insgesamt zielgerichtet und qualitätsorientiert sein (siehe: Christoph Grote, Olaf Jantz „Meine ist die Beste“ in diesem Band) und sich nicht nur im Feld von Gewaltarbeit verorten.

### **Gewaltpräventive Jungenarbeit mit dem Zentrum der Selbstbehauptung**

Die Überlegungen zu diesem Artikel sind in einer jahrelangen Arbeit mit Jungen und jungen Männern der verschiedenen Altersstufen von 6 bis 20 Jahren gewachsen. Sowohl in Form von Schulklassenarbeit als auch durch freie Kurse wird der thematische Zugang zu den Jungen gesucht. Die konzeptionellen Gedanken zum Feld der Gewaltprävention und dem Thema Selbstbehauptung sind im gemeinsamen Dialog mit vielen Kollegen der Jungenarbeit gewachsen und schreiben sich im Miteinander fort.

In der gewaltpräventiven Jungenarbeit ist das dichte Nebeneinander von Täter-Sein und Opfer-Sein ein zentraler Ansatzpunkt. Dieser ständige Perspektivwechsel, dass Jungen und männliche Jugendliche fast zeitgleich sowohl Täter als auch Opfer von Gewalt sein können, prägt die Arbeit. Gesellschaftlich ist es leider immer noch verbreitet, Jungen nicht als Opfer von Gewalt wahrzunehmen, sie mit ihren Ohnmachtserfahrungen alleine zulassen und ihre vielen grenzüberschreitenden Aktionen nicht auch als Hilflosigkeit zu verstehen.

Uns geht es in der Auseinandersetzung darum, dass Jungen ihre Formen und Strategien von Selbstbehauptung erweitern können, nicht um omnipotent zu werden, sondern um ihr Leid an der Gewalt von anderen zu spüren und ihrer eigenen Ohnmächtigkeit Raum zu geben. Viele Aktionsmöglichkeiten wie z. B. Weglaufen, sich Hilfe holen, sich ergeben, zurückstecken usw. bleiben ihnen aufgrund eines rigiden Bildes von Männlichkeit verwehrt. Folglich ist eine Verknüpfung in der Arbeit von dem Bearbeiten der eigenen Vorstellungen zu Männlichkeit und den sinnvollen Fertigkeiten im Feld der Selbstbehauptung notwendig und geboten.

Bevor ich jedoch zu den Zielen und den praktischen Übungen im Feld der Selbstbehauptung komme, ist es wichtig die Haltung, mit der wir<sup>4</sup> Selbstbehauptungskurse als Jungenarbeiter durchführen, zu skizzieren und damit die unterschiedlichen thematischen Dimensionen zu streifen.

### **Grundzüge einer gewaltpräventiven und selbstwertstärkenden Jungenarbeit**

---

<sup>3</sup> Hans-Volkmar Findeisen, Joachim Kersten: 1999, S. 230.

<sup>4</sup> Hier sind alle Jungenarbeiter von mannigfaltig gemeint. Wir stehen in einem bewussten Austausch über die Kurse und Seminare und arbeiten auch häufig zu zweit als Teamer, um uns gegenseitig zu stützen und zu reflektieren.

Hier führe ich bereits in der Broschüre Halbe Hemden – Ganze Kerle<sup>5</sup> in weiten Teilen ausgeführten Dimensionen und Fragen zur gewaltpräventiven Arbeit mit Jungen in überarbeiteter Form an. Sie haben ihre Gültigkeit nicht verloren, sondern sind weiterhin Grundlage der Haltung.

### ***Jungenarbeit ist eine Haltung***

Jungenarbeit ist in erster Linie eine Sichtweise, die die Jungen ins Zentrum stellt, mit dem was sie darstellen, mitbringen und aufzeigen. Dieser verstehende Blick auf Jungen von Männern eröffnet neue Erkenntnisse im Bezug auf das Verständnis der Jungen von dieser Welt. Diese neue Aufmerksamkeit zieht sich wie ein roter Faden durch die pädagogische Arbeit und wird so zur Haltung im Umgang mit Jungen und ihren besonderen Themen. In der Umsetzung lebt Jungenarbeit von der Beziehung, von dem Kontakt zwischen dem Mann und dem Jungen und davon wie das Miteinander auch unter den Jungen gestaltet werden kann.

Aufgabe der Jungenarbeit ist es, Freiräume zu schaffen, die Jungen nutzen können, als Schonraum, eben nicht in einem ständigen Balzverhalten im Gegenüber zu Mädchen zu sein, als Vergewisserungsraum, der Unsicherheiten und Fragen ohne Sanktionen zulässt, als Übungsraum, um neue Verhaltensweisen ohne Repressalien auszuprobieren und als Erlebnisraum, der lustvolle Begegnungen mit sich und anderen Jungen eröffnet.

### ***Jungenarbeit ist keine ad hoc – Pädagogik***

Jungenarbeit will Bedingungen für ein Wachstum schaffen und versuchen, die äußeren Voraussetzungen zu optimieren, doch letztlich bleibt es die Entscheidung jedes einzelnen Jungen, sich auf den Prozess einzulassen. Es ist keine Lösungsmöglichkeit für akute Fälle, sondern hat einen präventiven Charakter. Ebenso baut es auf die Freiwilligkeit der Jungen, die Neugier freisetzt und das Miteinander zur Entdeckungsreise werden lässt. Ein Zwang zur Mitarbeit der Jungen wäre destruktiv, würde Veränderungen nur vordergründig erscheinen lassen und verleugnet damit die notwendige Bereitschaft in Beziehungen voneinander zu lernen.

### ***Jungenarbeit lebt vom Miteinander!***

Jungen übersehen, welche Chancen im Miteinander liegen können. Jungen auf den Geschmack zu bringen, eine Bereitschaft zu entwickeln, voneinander zu lernen, in dem sie ihre Erfahrungen und Erlebnisse miteinander teilen, ist eine wichtige Aufgabe. Es ist die Begegnung und die Beziehung von Jungen untereinander und zu einem erwachsenen Mann, die das Lernfeld bietet. Deshalb führen wir die Arbeit in Gruppen von 8 –14 Jungen durch. Ihre inneren Ressourcen und Kompetenzen, die sie als Stärke in sich tragen, sind ein wertvolles aber häufig verstecktes Gut. Im Prozess müssen sie beachtet, für wichtig genommen und hervorgehoben werden, ob sie nun von einem „leisen“ oder einem „lauten“ Jungen kommen. Haben Jungen dies erlebt, ist der identitätsstiftende Faktor groß. Aus diesem Prozess, in dem sie sowohl für sich Neues erkennen als auch anderen eine Hilfe sein können, entsteht Motivation zum Verändern und Ausprobieren von Neuem.

Deshalb ist diese Arbeit weit davon entfernt, die Defizite der Jungen ins Zentrum zu stellen, sondern will die Jungen über ihre eigenen Kompetenzen und Stärken in Ergänzung mit Hinweisen und Angeboten lernen lassen.

---

<sup>5</sup> Bernd Drägestein, Christoph Grote, 1998, S. 10f.

## ***Jungenarbeit ist Umgang mit Grenzen und Grenzverletzungen***

In der Arbeit ist es deshalb unabdingbar, den Jungen ernst zu nehmen und ihnen Grenzen zu setzen. Diese stellen für die Jungen einen Orientierungsrahmen dar. In der Konkretisierung der Gruppenarbeit vereinbaren wir zu diesem Zweck zu Beginn Regeln der Zusammenarbeit, die für ein gelingendes Miteinander wichtig sind. Außerdem erhalten die Gruppenstunden einen sicheren Rahmen, in dem wir feste wiederkehrende Formen einführen (z.B. die Musik einer Klangschale mit Zeit und Besinnung auf sich selbst zum Ankommen, ebenso eine Abschlussrunde mit einem Verabschiedungsritual).

Grenzen setzen heißt aber ebenso, Grenzverletzungen zu benennen und sie auszusprechen, ohne dabei die ganze Person bloßzustellen oder abzuqualifizieren. Es muss die Balance hergestellt werden, sich von der Tat zu entsolidarisieren und gleichzeitig dem Jungen als Person weiterhin mit Akzeptanz zu begegnen. Dies ist eine Gratwanderung zwischen Empathie und Konfrontation.

In der Folge sind im geschützten Rahmen der Blickwinkel des Opfers und des Täters aufzuzeigen. Dabei ist die Verantwortlichkeit für die Tat deutlich beim Täter zu belassen. Für diese Erkenntnisse sind notwendig:

1. die Gefühle, die zur Tat führten, zu benennen
2. die Empfindungen, die zum „Stillhalten“ des Opfers beitrugen, aufzuzeigen sowie
3. zur Sensibilisierung der eigenen Grenzen und der des anderen beizutragen.

Ein entscheidender Schritt ist, dass die Jungen in dem Gespräch zu Ich-Sätzen kommen und damit die Verbindung aus der Situation zu sich schaffen. Über die Anerkennung der eigenen Grenzen finden die Jungen den Weg, die Grenzen der anderen zu sehen.

## ***Jungenarbeit nimmt Opfer-Sein in den Blick***

Parallel findet ein Prozess statt, den Zwang, als Junge möglichst viel ertragen zu müssen, zu entkräften. Das Erleben, selber Opfer gewesen zu sein, gehört zum Junge-Sein. Auch Jungen und Männer sind eben nicht schmerzfrei, sondern empfinden körperliche und seelische Verletzungen. Sie zeigen sie nur nicht so offensiv. Für die Jungen gilt es, die Solidarität und das Mitgefühl untereinander zu entdecken sowie das Gefühl dafür zu entwickeln, dass andere ebensolche Erfahrungen haben und „ich mit meinen Erlebnissen nicht alleine bin“. Es entsteht eine Solidarität in der Erkenntnis „Dem Anderen geht es auch so!“

## ***Jungenarbeit lebt mit Aggressionen***

Die Aggression ist der Weg, an die Grenzen heranzugehen, ob es nun eigene oder fremde sind. Die Aggression ist der Impuls und die Bewegung, sich zu zeigen und Kontaktangebote zu offerieren. Die Aggression ist Beziehungsaufnahme, weil sie an Grenzen herangeht, sie aber nicht unbeachtet lässt oder sie gar überschreitet. Erst in der Übersteigerung und dem grenzenlosen Weitermachen wird die Aggression zum gewalttätigen Handeln.

Aus diesem Verständnis heraus muss Jungenarbeit Aggressionen zulassen. Jungen haben zu lernen, mit ihren Aggressionen umzugehen, sie leben zu können, ohne sich selbst und andere zu entgrenzen. So verstanden ist Aggression eine konstruktive Lebensenergie, deren Umgang und Intensität erfahren und gelernt werden muss.

Sicherlich ist es nicht leicht Jungen die Grenze zwischen Aggression und Gewalt klar zu machen, doch ohne die gelernte Aggression werden Jungen noch viel häufiger in die Gewalt gehen, weil sie „das System der Grenzen“ nicht verstehen.

Ziel ist es, Aggression als eine Lebensenergie zu entdecken, die Türen zu neuen Erfahrungsräumen öffnet und somit in der Erweiterung ein Wachstum an Persönlichkeit ermöglicht.

### ***Jungenarbeit entwickelt Konfliktlösungen***

Aus der Akzeptanz der eigenen Möglichkeiten, Gefühle und Grenzen erwächst im Konfliktfall die Bereitschaft zur Lösungsfindung, weil es nicht ums Gewinnen oder Verlieren geht. Die Bereicherung liegt vielmehr in dem „Sich-Selbst-zeigen“ und der bewusst gemachten Erfahrung.

Und zuletzt bringt die Variabilität der Lösungen eine Verhaltenserweiterung und einen Gewinn an Selbsterkenntnis, die in neuen Selbstwert umgemünzt werden kann.

### ***Jungenarbeit ist druckentlastend und gewinnbringend***

Die Jungen sind in der Arbeit die Subjekte, sie bestimmen den Fortgang. So setzt Jungenarbeit bei den Jungen an und lässt sie direkt teilhaben. Sie mit ihren Stärken und Unzulänglichkeiten, ihrem rigiden Druck um Männlichkeit und mit ihren Problemen und Fragen zu sehen, zeichnet Jungenarbeit aus. Von diesem Druck und dem Drängen einem Bild von herkömmlicher Männlichkeit zu entsprechen, sind Jungen zu lösen. Jungen an das Idealbild von Männlichkeit heranzuführen ist der erste Handlungsschritt. Sie weiter ihr tagtägliches Scheitern an eben diesem Zerrbild von Männlichkeit sehen und empfinden zu lassen und sie gleichzeitig sich selbst als Handelnde im Geschehen zu begreifen, ist der zweite Erkenntnis- und Handlungsschritt. Sie entdecken, dass sie einen Teil der Veränderung selbst in der Hand haben. Sie können andere und neue Maßstäbe anlegen, d.h. Männlichkeit mehr von der Alltäglichkeit, dem eigenen Junge- oder Mann-Sein, her zu sehen und damit näher an sich selbst heranzuholen. Die individuellen Ressourcen und Möglichkeiten des einzelnen Jungen erhalten Einzug in den Wert „Männlichkeit“ oder anders gesagt, Männlichkeit wird durch das reale Junge-Sein erweitert.

Die Entlastung und der Gewinn beginnt dort, wo Jungen anfangen, zu sich selber mit ihren guten und schlechten Seiten zu stehen und dadurch eine Beziehung mit sich selbst und ihrer eigenen Junge- bzw. Mann-Sein eingehen.

### ***Jungenarbeit orientiert sich an der Ganzheitlichkeit***

Es ist wichtig, die ganze Person in den Blick zu nehmen, den Körper, den Geist, die Seele, den Verstand und die Intuition. Für Jungen gilt es, in den verschiedenen Dimensionen zu lernen. In der Jungenarbeit sollte darauf geachtet werden, in stärkerem Maße die Jungen auch über die Methodik für Neues zu begeistern oder auch mal mit Ungewohntem zu konfrontieren. Mehr Beachtung könnte den assoziativ-intuitiven Zugangsweisen (Phantasiearbeiten, Arbeit mit Bilderkarteien,...) und sinnesbezogenen Zugangsweisen (Körperarbeit, Entspannung, Wahrnehmung und Sensibilisierungsübungen,...) geschenkt werden.

Wichtig und nicht zu vergessen ist, die Erfahrungen mit den Jungen gemeinsam einzuordnen, Gefühle sprechen zu lassen und der eigenen Intuition als Wert Geltung zu schenken.

## ***Jungenarbeit ist persönlichkeitsstärkend***

In den Prozessen ist es wichtig, mit Lob und Bestätigung insbesondere soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten zu beleben und wirken zu lassen. Hier beginnt das Wachstum zu einem gesunden Selbstbewusstsein, das nicht auf Kosten von anderen lebt und Trugbilder nicht braucht. Diese Erfahrungen drängen zum Wachstum: Zum Wachstum des Selbstwertes und damit der Persönlichkeit, d.h. dem Kontakt zur eigenen Individualität und dem eigenen Weg durch diese Welt steckt im Wesen der Jungenarbeit (vgl. auch Olaf Jantz, Regina Rauw 2001, S. 36).

Der gesamte Lernprozess wird im Erfahrungsdepot, dem Wissen um Handlungen und ihren Konsequenzen, gespeichert und führt früher oder später zu neuen Handlungsmöglichkeiten. Leider bekommen die Jungenarbeiter die Auswirkungen der Arbeit selten zu Gesicht, trotzdem berichten LehrerInnen und Eltern immer wieder von nachhaltigen Veränderungen bei den Jungen und männlichen Jugendlichen.

## **Zur Zielsetzung der Selbstbehauptungskurse**

Grundsätzlich liegt der Arbeit eine Persönlichkeitsstärkung zugrunde, die folgende Linie verfolgt: **Je vielfältiger und umfangreicher die verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten der Jungen sind, desto mehr Handlungsperspektiven haben sie. Wer jedoch mehr Handlungsperspektiven hat, kann adäquater und passender auf die auf ihn zukommenden Situationen reagieren.** Um es deutlich zu sagen, d.h. nicht, dass Selbstbehauptungskurse einer irgendwie gearteten Omnipotenz von Jungen Vorschub leisten wollen, sondern selbststärkende Jungenarbeit will Jungen befähigen, sich jenseits von bisher gedachten Handlungsmöglichkeiten zu bewegen. Die Jungen sollen auch jene als „mädchenhaft“ oder feige abgewertete Handlungsweisen für sich grundsätzlich als sinnvoll erachten können, um in den einzelnen Situationen mehr Auswahl zu haben. Nur der Junge selbst ist in der Lage, in Gefahrensituationen zu entscheiden, welche Verhaltensweise oder Aktion angebracht ist.

Je nach Altersstufe der Jungen differenzieren sich die Ziele und Themen spezifischer aus, jedoch sollen hier die wesentlichen exemplarisch aufgeführt werden:

- Sensibilisieren für den eigenen Körper und neue Körperwahrnehmungen
- Wahrnehmen eigener Gefühle, sie benennen können und Entdecken von Ausdruckformen für die eigenen Gefühle (Gestik und Mimik)
- Entdecken der eigenen Angst als ein konstruktives und produktives Gefühl
- Wahrnehmen der eigenen und fremden Grenzen und damit Anerkennen der Unversehrtheit des eigenen Körpers als wertvolles Gut (Selbstfürsorge)
- Erlangen eines Zugang zu den eigenen Sinnen insbesondere der Intuition
- Erlernen alternativer Konfliktlösungsmuster jenseits körperlicher Gewalt
- Erlernen von Techniken, eigene Grenzen deutlicher nach außen sichtbar und vertretbar zu machen
- Erfahren der eigenen Stärken und Kompetenzen
- Erarbeiten von Fähigkeiten, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren (Nein sagen, Stop-Signale)

## ***Thematische „Querlinien“***

Quer zu allen Zielen verläuft der Strang der männlichen Rollenvorstellung. In der Arbeit verknüpfen wir die Übungen immer wieder mit dem eigenen Alltag und mit den bisher gedachten Vorstellungen zur Männlichkeit. Ein ständig wiederkehrendes Thema in den Kursen ist die Vorstellung der Jungen sich wehren zu müssen. Dies bedeutet für die Jungen, sich mitten in den Konflikt begeben zu müssen, unabhängig von dem Gefahrenpotenzial oder den eigenen Ressourcen. Hier ist es nötig, den Jungen das Bild zu nehmen, dass nur der Junge mutig sei, der den Streit oder die Gewalt annimmt und ihnen zu verstehen zu geben, dass die Herausforderung darin liegt, wie ich als Junge selbst in dem Konflikt „heil“ bestehe. Das kann ebenso gut bedeuten und ist dann auch mutig, den Streit zu meiden und wegzulaufen oder zu deeskalieren, in dem ich rede.

Als zweites sind die offenen und versteckten Grenzübertritte der Jungen während der Arbeit zu nennen. Wir nehmen sie in die Arbeit hinein und sie dienen dazu in dem Moment Sachverhalte und Strategien sowie Gefühle und Stimmungen präsent zu machen und dadurch am Augenblick zu lernen. Nichts ist so unmittelbar wie das eigene Erleben in dem Moment des Geschehens. Jungen sind immer wieder verblüfft über die unmittelbare und dichte Arbeit. Diese konzentrierte Unmittelbarkeit ist ein Zugang zu den Jungen. Sie erleben die Alltagstauglichkeit der geleisteten Arbeit.

## ***Selbstbehauptung contra Selbstverteidigung***

Selbstverteidigung ist die Kunst in schon gewalttätigen Gefahrensituationen den anderen „lahm zu legen“, den Gegner mit gewaltdominiertem Verhalten zu bändigen. Dahinter stehen Techniken, die zielgerichtet den Gegner schädigen sollen. Die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsrichtung richtet sich in Selbstverteidigung auf den Gegner. Als Gegner wird der andere gesehen und titulierte.

Die Selbstbehauptung richtet die Aufmerksamkeit auf sich selbst. Sie stellt die eigene Person in den Mittelpunkt mit ihrem Erleben (Was entdecke ich in mir?, Was sind meine Gefühle?). Das Gegenüber dient als „Partner“, den ich brauche, um mich zu verdeutlichen, nicht um ihn nieder zu kämpfen. Und entscheidend als Unterschied ist, dass die Selbstbehauptung durch diese Orientierung früher ansetzt. Es kommt nicht erst in der dramatischen Gefahrensituation zum Handeln, sondern durch die Orientierung auf die eigene Person besteht die Möglichkeit, dem Wahrnehmen des eigenen Unwohlsein kann die Interaktionspalette erweitert werden. Sicherlich gibt es Grauzonen zwischen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, in denen die Grenzen fließend sind. Es ist durchaus zu konstatieren, dass es Situationen auftauchen, in denen Selbstverteidigung hilfreich sein kann, doch sie einzusetzen bedarf des langen Trainings.

Wichtiger erscheint es uns, den Selbstbezug der Jungen durch die Selbstbehauptung zu fördern und zu stabilisieren und damit die Jungen eine Möglichkeit zu geben, sich selbst besser kennen zu lernen.

## ***Wie profitieren „Täter-Jungen“ und „Opfer-Jungen“?***

Alle Jungen werden über den Ansatz des ressourcenorientierten Arbeitens in ihrer Persönlichkeit und in ihrem Selbst gestärkt. Das heißt für die Jungen ihre eigenen Kompetenzen, Talente und Stärken besser zu beachten und zu würdigen. Der eine Junge hat eine ausgeprägte Sprachgewandtheit, ein anderer eine deutliche Körpersprache und der

nächste wiederum glänzt durch ein klares Gespür für die jeweilige Situation. Vieles kann und darf sein und soll in der Arbeit entdeckt werden.

Die „Opfer-Jungen“ oder meist auch die „leisen“ Jungen werden ermutigt, zu sich zu stehen und sich zu zeigen. Die mögliche innere „Verstarrung“ und das eigene „Stillhalten“ wird ergänzt durch das Üben des Agierens (Stimmübungen, Nein-Sagen, klare Gestik und Mimik). Ihre Bewegungsrichtung ist das Herausgehen, also **nach außen** gewendet, wobei die Perspektive immer bei der einzelnen Person liegt und auf seine Weise und in seiner Deutlichkeit agiert.

Die „Täter-Jungen“ oder auch die „lauten“ Jungen erfahren eine eigene Begrenzung, indem sie ihre eigenen Gefühle entdecken. Sie erleben, wie eigene Grenzen Bedeutung und Wichtigkeit gewinnen und sie sich selbst nicht mehr als grenzenlos definieren können. Durch den Zugang zum eigenen „komischen Gefühl im Bauch“ verlangsamen sie sich. Wie durch eine Zeitlupe gewinnen sie Einblick in ihre Gefühlswelt, die sich zwischen dem Grenzübertritt des Gegenübers und ihrer eigenen daraus folgenden Handlung entfaltet. Ihre Bewegungsrichtung ist folglich **nach innen** gekehrt.

## **Ein-Blick in die Methodenwelt**

Als erstes und entscheidendes ist festzuhalten, dass die Arbeitsweise stets teilnehmer- und prozessorientiert ist, d.h. es ist mit den Themen und Anliegen der Jungen zu arbeiten. Anhand ihrer Geschichten und Erlebnisse sollen die Ziele im Feld der Selbstbehauptung erfahren werden. Im Konkreten arbeiten wir mit Spielen und Übungen, die stets von dem (auswertenden) Gespräch begleitet sind. Dabei werden Wahrnehmungsübungen, Phantasie Reisen, Körperübungen, Vertrauensspiele, Kooperationsspiele, Massagen, stilisierte Übungen zur Alltagserfahrung, Rollenspiele sowie Übungen zum Konflikttraining und Techniken zur Selbstbehauptung genutzt.

Um einen Einblick in die Praxis der Kurse und Seminare zu bekommen, sollen noch einige Übungen exemplarisch vorgestellt werden.

## **Die Übung: Rücken an Rücken**

### 1. Kurzbeschreibung:

Kontaktaufnahme paarweise von Rücken zu Rücken mit verschiedenen Stufen der Dynamik

### 2. Angestrebte (mögliche) Ziele:

- Erleben von eigener Sensibilität und Kraft
- Spüren des Aufeinander Angewiesen-Seins
- Kooperation im Miteinander
- Verbesserung des eigenen Körpergefühls

### 3. Zeitbedarf und erforderliche Materialien:

Zeitbedarf: 20 Minuten

Material: keines

### 4. Anweisung zur Durchführung:

Die Gruppe teilt sich paarweise auf. Die Paare setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden, ohne das sich die Rücken berühren, oder stellen sich so hin. Auf Anweisung des Leiters beginnen sie sich vorsichtig und sanft mit den Rücken zu berühren. Langsam wird zur

Steigerung aufgefordert, d.h. die Berührungen stärker werden zu lassen und Reibung in die Begegnung zu bringen. Noch intensiver wird es, indem die Paare beginnen sich wegzudrücken, d.h. gemeinsam gehen sie ein bisschen in die Knie, bleiben Rücken an Rücken und versuchen einander durch den Raum zu schieben. Als weitere Steigerung kann die Stimme beim Wegdrücken eingesetzt werden. Nach der intensivsten Stufe ist eine Zurückführung in ein langsames und vorsichtigeres Miteinander bis hin zur Loslösung notwendig.

5. Hinweise und Fragen zur Auswertung und zum Transfer in das alltägliche Leben:

Wie habt Ihr die Begegnung/Berührung erlebt?

Habt Ihr Besonderheiten am Körper des anderen wahrgenommen?

Gab es besondere Vorkommnisse?

Welche Stufe der Berührung war die angenehmste?

Welche Form war möglicherweise nicht auszuhalten?

Was habt Ihr über eure Kraft herausgefunden?

Mit den Fragen werden schon entscheidende Dimensionen und Intentionen der Übung aufgezeigt. Neben den verschiedenen Stufen der körperlichen Berührung ist es für die Jungen eine Freude, ihre Kraft zu messen und dabei Erfahrungen mit ihrer Dynamik zu machen. Dies ist gerade bei „leisen“ Jungen ein Weg ihre Dynamik zu mobilisieren.

6. Erfahrungen:

Jungen reagieren auf den ersten Teil der Übung häufig befremdlich, weil der zarte Umgang miteinander sehr ungewohnt ist. Hier bedarf es der guten und behutsamen Lenkung in der Anleitung. Es ist wichtig, im zweiten Teil darauf hin zu weisen, dass nicht aus dem Kontakt gegangen werden darf, ansonsten kann es zu Verletzungen kommen. Abbrüche der Übung sind bei dem Partner anzumelden, so dass er sich darauf einstellen kann.

Vorübung zur Körperlichkeit sind häufig angebracht.

7. Warum ist dies eine Übung zur Selbstbehauptung?

Die Übung nimmt die Jungen mit in die verschiedenen Dynamiken des Körperkontaktes, vom langsamen und vorsichtigen bis hin zum kraftvollen und schnellen Kontakt. Dies ist für die Selbstbehauptung wichtig, weil alle Dynamiken Berechtigungen haben, sie müssen aber durch die einzelne Person abzuschätzen sein. In dem anschließenden Gespräch ist durch die Themenfelder von Macht/Ohnmacht, Stärke/Schwäche und sicherlich auch der Mut zur Zärtlichkeit ein wichtiger Selbstbezug zu erreichen.

## **Die Übung: „Meine Grenzen“**

1. Kurzbeschreibung:

Mit lebensgroßen Körperumrissen zu eigenen Grenzen und eigenem Gewalterleben arbeiten

2. Angestrebte (mögliche) Ziele:

- Wahrnehmung von Unterschiedlichkeiten bei Grenzverletzungen
- Sensibilisierung für die körperlichen Signale
- Wertschätzung eigener Gefühle
- Erkennen von Handlungsperspektiven

3. Zeitbedarf und erforderliche Materialien:

Zeitbedarf: ca. 90 Minuten

Material: Packpapierrollen, Stifte

#### 4. Anweisung zur Durchführung:

Die Jungen fertigen pro Junge eine lebensgroße Figur an, in dem sie paarweise ihre eigenen Körperrisse aufmalen.

Für die nächsten jeweiligen Schritte a) bis c) empfehlen sich unterschiedliche Schriftfarben.

a) In den Außenbereich des Umrisses schreiben die Jungen Einfälle und Antworten auf die Fragen:

Welche Tat von anderen verletzt mich ? Was tut mir weh? Was ist für mich Gewalt?

Darauf folgt ein Gespräch in der Gruppe.

b) In den Innenbereich der Umrisse wird nun in einem ersten Schritt ergänzt festgehalten:

Was passiert in meinem Körper? Welche Gefühle erlebe ich?

c) Wie schütze ich mich? Was kann ich machen?

Abschließend folgt eine Gesprächsrunde über die Antworten und eine Prozessauswertung.

#### 5. Hinweise und Fragen zur Auswertung und zum Transfer in das alltägliche Leben:

Bei der Auswertung ist auf Übereinstimmungen wie auf Unterschiede zu achten.

Dabei ist wichtig darauf zu achten, beim Anders-sein zu bleiben und nicht in die Bewertung abzurutschen.

Hilfreiche Fragen können sein:

Wie war es, sich abzeichnen zu lassen?

Findet ihr bestimmte körperliche Reaktionen verwunderlich?

Auf welche Gefühle seid ihr gekommen?

Es ist wichtig, zum Abschluss die gefundenen Aktionsmöglichkeiten auf Verletzungen und Gewalt zu besprechen und auf ihre Alltagstauglichkeit zu überprüfen. Im zweiten Schritt bedarf es häufig einer Erarbeitung, was es bedeutet sich Hilfe zu holen, wegzulaufen oder mit dem Gegenüber zu reden. Hier bieten sich Vertiefungen und Anschlussübungen an.

#### 6. Erfahrungen:

Als hilfreich und reglementierend für Zwischenrufe hat sich erwiesen, vor der zweiten Gesprächsrunde die Arbeiten als Exponate an die Wand zu hängen und von Umriss zu Umriss die Figur von dem jeweiligen vorstellen zu lassen. So wird gewährleistet, dass die Aufmerksamkeit einem einzelnen zukommt.

Als Variation kann auch eine große Figur für eine Kleingruppe oder für das gesamte Plenum erarbeitet werden. Die Schrittfolge ist die gleiche.

#### 7. Warum ist dies eine Übung zur Selbstbehauptung?

Gerade die Frage der Grenzen ist unabdingbarer Bestandteil der Selbstbehauptungsarbeit und ebenso wichtig ist für Jungen zu lernen, über sie zu sprechen und sie zu verdeutlichen.

### **Die Übung: „High noon“ oder Nähe - Distanz - Übung**

#### 1. Kurzbeschreibung:

Durch Aufeinanderzugehen werden die eigenen persönlichen Grenzen sichtbar und spürbar

#### 2. Angestrebte (mögliche) Ziele:

- Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen (Entdecken der eigenen Hemisphäre)
- Sensibilisierung für körperliche Signale
- Wertschätzung eigener Gefühle und der Intuition
- Erkennen von Signale des Körpers
- Worte für das eigene Erleben finden

### 3. Zeitbedarf und erforderliche Materialien:

Zeitbedarf: ca. 60 Minuten

Material: keine, möglicherweise einen Schal

### 4. Anweisung zur Durchführung:

Zwei freiwillige Jungen stellen sich einige Meter voneinander entfernt auf; die anderen Jungen setzen sich an die Seite und bekommen die Aufgabe, beide Jungen genau zu beobachten. Einer der beiden Jungen bekommt die Aufgabe, langsam auf den anderen stehenbleibenden Jungen zuzugehen und ihn dabei in die Augen zu schauen. Der Stehenbleibende soll dem anderen ebenfalls in die Augen sehen und Stop sagen, kurz bevor der andere ihm zu nah kommt. Anschließend werden die beiden Akteure befragt, wie es ihnen geht und ob sie körperliche Veränderungen spüren. Daraus kann sich ein kurzes Gespräch ergeben. Darauf werden die Beobachtungen der zuschauenden Jungen geschildert.

### 5. Hinweise und Fragen zur Auswertung und zum Transfer in das alltägliche Leben:

Die Übung ermöglicht den Jungen, verschiedene Dimensionen der Wahrnehmung (Körpersignale, Sprache, Gestik und Mimik) zu deuten.

Hilfreiche Fragen können sein:

Woran hast du gemerkt, dass es zu nah wird?

Wo in deinem Körper merkst du etwas?

Was passiert noch in deinem Körper?

Hilfreich sind die Beobachtungen der anderen Jungen, die jedoch nicht in Bewertungen enden sollten. Darüber hinaus kann gezeigt werden, dass jeder Menschen eine eigene Hemisphäre um sich herum hat und braucht. Sie verleiht Sicherheit.

### 6. Erfahrungen:

Häufig reagieren die Jungen sehr spät, weil sie denken, es aushalten zu können oder zu müssen. Oder aber sie reagieren zu einem bestimmten im Kopf ausgewählten Zeitpunkt, der aber wenig mit dem eigenem Körperempfinden zu tun hat. Hier ist durch Wiederholung der Übung oder durch Variationen mit vor und zurückgehen die jeweilig persönliche Grenze auszuloten.

### 7. Warum ist dies eine Übung zur Selbstbehauptung?

Das Gewinnbringende liegt bei der Übung in dem Erkennen und Anerkennen des eigenen „komischen Gefühls“ im Bauch. Die Jungen können in der Übung ein Instrument der Selbstwahrnehmung entdecken, welches im Alltag immer wirkt, wenn ich denn „hinfühle“. Das Bild von der eigenen Hemisphäre eröffnet den Jungen die Legitimation früher zu reagieren.

## **Resümee**

Alles in allem müssen wir Erwachsenen anfangen, Jungen und männliche Jugendliche mit ihren Potentialen und Ressourcen zu sehen und ernst zu nehmen. In diesem gemeinsamen Miteinander zwischen Mann und Junge erleben die Jungen die Männer als „greifbare“ Vorbilder. Darüber hinaus sollen die Jungen die Gewinnmöglichkeiten in der Erweiterung ihrer eigenen (männlichen) Verhaltenspalette entdecken. Erst in der echten Begegnung, die die Beziehung als das tragende Element hat, und dem gemeinsamen Erproben und Erlernen von neuen Handlungsvarianten, entsteht die Atmosphäre, in der verändernde Erlebnisse

passieren. Erlebnisse, die Wachstum beinhalten und die den Selbstbezug stärken, was wiederum das eigene Selbst-Wert-Gefühl bereichert.  
In dieser selbststärkenden Atmosphäre gewinnt jeder für sich und es macht allen Beteiligten Spaß.

## **Literatur:**

**Ingo Bieringer / Walter Buchacher / Edgar J. Forster (Hrsg.):** Männlichkeit und Gewalt. Konzepte für die Jungenarbeit. Opladen 2000.

**Andrea Buskotte:** Gewalt ist männlich – oder nicht? Geschlechtsspezifische Überlegungen zur Diskussion über Gewalt von Kindern und Jugendlichen. In: Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen, LJS-Info-Dienst, Heft Nr. 1/95. Hannover.

**Allan Creighton / Paul Kivel:** Die Gewalt stoppen. Ein Praxisbuch für die Arbeit mit Jugendlichen. Mühlheim 1993.

**Bernd Drägestein / Christoph Grote:** Halbe Hemden - Ganze Kerle. Jungenarbeit als Gewaltprävention. Hrsg. von der Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen. Hannover 1998 überarbeitet 2003.

**Hans-Volkmar Findeisen / Joachim Kersten:** Der Kick und die Ehre. Vom Sinn jugendlicher Gewalt. München 1999.

**Elisabeth Glücks / Franz Gerd Ottemeier-Glücks (Hrsg.):** Geschlechtsbezogene Pädagogik. Ein Bildungskonzept zur Qualifizierung koedukativer Praxis durch parteiliche Mädchenarbeit und antisexistische Jungenarbeit. Münster 1994.

**Olaf Jantz / Regina Rauw:** Alles bleibt anders!. In: Regina Rauw / Olaf Jantz / Ilka Reinert / Franz Gerd Ottemeier-Glücks (Hrsg.). Perspektiven geschlechtsbezogener Pädagogik. Impulse und Reflexion zwischen Gender, Politik und Bildungsarbeit. Opladen 2001.