

Quellenangabe: **Juventa Verlag / Institut für soziale Arbeit Münster (Hrsg.):** Betrifft Mädchen, Heft 1-2005. Thema: Kleine Helden im Boot!? – Jungenarbeit (be-)trifft Mädchenarbeit. Weinheim Januar 2005.

**Olaf Jantz**

## **Selbstbehauptungskurse für Jungen – ein praktischer Einblick**

mannigfaltig e.V. versteht sich als Verein, der Jungen parteilich unterstützt und sie zugleich stets mit ihrer Verantwortung für ihr Denken und Handeln konfrontiert. Als eine Form von Jungenarbeit führen wir kontinuierlich Selbstbehauptungskurse mit Jungen durch. Einerseits sind wir in Schulen, Kindereinrichtungen und Freizeiteinrichtungen einladbar. Andererseits schreiben wir solche Kurse über Jugendzentren, VHS etc. frei aus. Seit dem Jahr 2000 werden unsere Selbstbehauptungskurse von der Stadt Hannover gefördert.

In der Kooperation mit Anbieterinnen von Mädchenarbeit werden darüber hinaus regelmäßig Projekte der Gewaltprävention an Schulen durchgeführt, die aufeinander bezogene Selbstbehauptungsanteile enthalten. Wir verstehen unsere Jungenarbeit als konzeptionelle Ergänzung zur (parteilichen) Mädchenarbeit und geschlechtsbezogenen Pädagogik mit gemischten Gruppen.

Im Folgenden möchte ich einen Einblick in diese Jungenprojekte geben, indem ich zunächst die konzeptionellen Rahmenbedingungen zusammenfasse und jeden Punkt gleich mit einem Methodenbeispiel illustriere.

### **Jungen und Gewalt**

Aus der langjährigen Erfahrung in der (antisexistischen) Jungenarbeit können vielfältige Schlüsse gezogen werden. Der m.E. wichtigste ist, dass Jungen höchst ambivalent aufwachsen und dabei stets danach drängen, sämtliche Ambivalenzen wieder loszuwerden.

Einer dieser (scheinbaren) Widersprüche ist, dass es hauptsächlich Jungen sind, die sowohl Täter als auch Opfer von körperlicher Gewalt werden und werden können. So sind die größten Bedrohungen an Schulen z.Z. die Erpressung und das „Abzocken“ von Besitz.. Sexualisierte Gewalt ab der Pubertät hingegen wird vornehmlich nach wie vor von männlichen Tätern ausgeübt, während der Großteil der Opfer weiblich sind. Aber es gibt auch Jungen, die sexualisierte Gewalt erfahren (v.a. bis zum zehnten Lebensjahr), die unter der „patriarchalen Zurichtung“ leiden, die Gewalt durch Mütter z. B. in Form von ‚versorgenden‘ Grenzübertreten oder auch Schlägen erleben. Und schließlich dürfen wir nicht die Effekte durch das Beobachten von Gewalt vernachlässigen. So kann es zu Traumatisierungen führen, wenn ein Junge die exzessive Gewalt seines Vaters gegenüber der Mutter oder Geschwistern beobachten muss oder aber Bürgerkriegsflüchtlinge die Ermordung von Familienmitgliedern oder gar die Vergewaltigung von Mutter/ Schwester verfolgen müssen, ohne eingreifen zu können.

Auch ohne diese extremen, traumatisierenden Phänomene können wir festhalten, dass Junge zu sein bedeutet, stets dem Risiko ausgesetzt zu sein, mit Gewalt konfrontiert zu werden.

***Methodenbeispiel „Gewaltszene“:** Wir legen ein Bild, das eine typische Gewaltsituation darstellt, in die Mitte und bitten die Jungen, einen für sie stimmigen Abstand dazu einzunehmen. Dabei betonen wir, dass es um einen ganz persönlichen Standpunkt geht, der weder richtig noch falsch sein kann. Dann berichten alle (!) nacheinander, warum sie den jeweiligen Abstand gewählt haben. Daraufhin nehmen sie eine Haltung aus ihrer Gefühlslage zum Geschehen ein und die anderen interpretieren, was sie sehen. In der dritten Runde sagt jeder einen Satz zu der Aufgabe: „Was möchtest Du den Beteiligten sagen?“ Dieser assoziativ-darstellende Zugang ermöglicht eine sehr differenzierte Wahrnehmung durch die Vielzahl an Jungensichten. Jungen können zwischen der selbstbetroffenen Haltung über die*

*neutrale Position bis hin zur Chance von Zivilcourage switchen. Es bietet sich ein Raum, der die Erfahrung von Vielfalt ebenso wie die jeweilige Selbsteinschätzung ermöglicht.*

### **Bewältigung von Männlichkeiten**

Jungen sehen sich mit einer Vielzahl an männlichen Ideologien konfrontiert. Der gemeinsame Kern der allermeisten Spielarten von Männlichkeit äußert sich nach wie vor im *Mythos der Überlegenheit* gegenüber anderen, der *Abwertung von Weiblichkeit* (auch der angeblich weibischen Gruppe „der“ Schwulen), der *Abspaltung* als negativ definierter Gefühle und dem ständigen Beweis eigener *NORMALität* (z.B. auch durch behinderten- und fremdenfeindliche Sprüche). Daraus folgt, dass Jungen i.d.R. versuchen, erlittene Ohnmachtsgefühle in Machterlebnisse zu wandeln. Es gilt für viele Jungen nach wie vor die Einstellung „lieber gewalttätig als unmännlich!“ Dabei geht es vielen Jungen genau darum, nicht selber betroffen zu sein und nicht aus der jeweiligen Bezugsgruppe herauszufallen. Somit können wir festhalten, dass Gewaltstrategien für viele Jungen als sozial sinnvoll erscheinen, indem sie ihre männliche *NORMALität* beweisen.

*Methodenbeispiel „Männliche Rauman eignung I“: Wir bearbeiten mit einem Set an Übungen unterschiedliche Szenarien, in den denen Jungen ihre jeweiligen Strategien erproben können. Es ist stets das gleiche System, in dem drei Jungen den Raum verlassen und erhalten dann einzeln eine Aufgabe. Die restlichen bekommen eine Gruppenaufgabe. In der Konfrontation der Lösung der einzelnen inklusive ihrer individuellen Strategie mit der Gruppenlösung werden dann grundsätzliche Phänomene der Wahrnehmung und Behauptung deutlich. Z.B. bekommt die Gruppe die Aufgabe, sämtliche Positionen im Raum strategisch-körperlich zu besetzen und so abweisend-fies wie möglich dreinzuschauen. Jeder Kontakt ist verboten. Die drei werden einzeln nacheinander gebeten, sich einen Ort zu suchen, an dem sie sich wohl fühlen. Auch diese unmögliche Aufgabe wird dadurch gelöst, dass die einzelnen Jungen versuchen, ihre Unsicherheit und ihr Unwohlsein zu überspielen, was sie selbst z.T. gar nicht richtig merken (Verinnerlichung der männlichen Ideologie). Die anderen aber spiegeln dies. Sofort entsteht ein Übertrag auf Jungenrealitäten im Alltag durch die Jungen selbst, Alternativen werden gesucht.*

### **Alternativen von Jungen**

Doch es gibt zunehmend auch Jungen, die eine kritische Distanz zu einem Großteil vom männlichen Habitus einnehmen können. Besonders in Jungenseminaren sind immer einzelne dabei, die sich von den ideologischen Präsentationen absetzen und die einen Weg für sich jenseits körperlicher, sexualisierter und auch verbaler Gewalt suchen. Dies stellt die größte Ressource für eine Veränderung von Jungen- und Männerbildern dar. Leider werden diese Entwürfe im Alltag nur allzu oft von der Dominanz verachtender Männlichkeit marginalisiert bis verdrängt. Doch wir können in der Jungenarbeit genau diese Alternativen zur Sprache bringen und Einzelne in ihrem Emanzipationsbestreben unterstützen, wenn es uns gelingt, in einem guten Kontakt zu der Jungengruppe die Bedingungen des Gewaltkreislaufs miteinander zu thematisieren. Auch dominante Jungen lassen sich dann anstecken, über ihre (dysfunktionalen) Handlungs- und Denkweisen nachzudenken.

*Methodenbeispiel „Männliche Rauman eignung II“: In einer weiteren Sequenz stellt die Gruppe eine „johlende Horde von Hooligans“ dar, während die drei Jungen nacheinander und einzeln „einfache Jungen“ spielen, die an diesen vorbei kommen müssen. Während sich die einzelnen auf einen Kampf einstellen, haben die anderen jedoch die Aufgabe, sofort die Passage frei zu geben. Hier kann der Gewaltkreislauf hervorragend thematisiert werden, wenn die einzelnen berichten, wie sie sich innerlich für die vermeintliche Bedrohung gerüstet haben. Nicht selten entstehen hier (offensichtlich unnötige) Ausschreitungen im Spiel.*

### **Alternative des ausschließlichen Jungenraums**

Lassen sich Jungen auf eine geschlechtshomogene Jungengruppenarbeit ein, berichten sie stets, dass sie sich offener verhalten können, weil sie nichts mehr vor Mädchen und/ oder Frauen beweisen müssen. Vielmehr noch genießen viele Jungen, dass sowohl ihre positiven als auch ihre negativen Seiten (v.a. auch Gedanken und Gefühle) „endlich mal angesprochen werden“. Jungen entdecken, dass sie mit ihren Ängsten nicht wie befürchtet allein da stehen. Vielmehr noch erfahren sie eine Solidarität gegen die befürchtete Isolation, wenn sie Schwächen preisgeben. Auf der anderen Seite betonen viele, dass es „toll ist, die Verantwortung für sich zu übernehmen“ und dass sie ihnen zugetraut wird. Deshalb nimmt die Jungenarbeit, so wie wir sie verstehen, Jungen in ihrer Ganzheitlichkeit in den Blick: In den Problemen, die Jungen machen und in den Problemen, die Jungen haben.

***Methodenbeispiel „Gefühlsdarstellung“:** Jungen bekommen nacheinander eine Karte mit einer Szene, in der ein Gefühl dargestellt wird. Nun bekommen sie die Aufgabe, dieses Gefühl pantomimisch darzustellen. Vermuten wir große Schamgefühle geben wir den Jungen dafür eine Neutralmaske, damit sie sich trauen, expressiv darzustellen. Dabei fällt es Jungen schwer, Gefühle differenziert zu benennen, gar zu spielen. Z.B. werden Liebe und Freundschaft sehr oft gleich gespielt. Ist der Spielspaß erst einmal geweckt, entwickeln Jungen den Ehrgeiz, dass das eigene Spielen richtig erraten wird. Damit fühlen sich Jungen quasi in ihre eigenen Gefühle ein. In der Auswertung benennen viele, dass sie gar nicht wussten, wie viele Gefühle sie kennen.*

### **Ausgangsannahme**

Wer mehr Handlungsperspektiven hat, kann adäquater und passender auf Situationen reagieren. Selbststärkende Jungenarbeit will Jungen befähigen, sich jenseits von bisher angewandten Handlungsmöglichkeiten zu bewegen. Die beteiligten Jungen sollen auch jene als „mädchenhaft“ oder feige abgewertete Handlungsweisen für sich grundsätzlich als sinnvoll erachten können, um selbst entscheiden zu können, welche Strategie sie einsetzen möchten. Dabei geht es um die Wahrnehmung eigener Grenzen und diejenigen anderer sowie der Achtung in beiderlei Richtungen.

***Methodenbeispiel „High Noon“:** Zwei freiwillige Jungen stellen sich einige Meter voneinander entfernt auf; die anderen Jungen beobachten von außen. Beide Jungen gehen langsam aufeinander zu und sollen dann stoppen, wenn sie eine angemessene Nähe erreicht haben. Dabei schauen sich beide Jungen kontinuierlich in die Augen, ohne wegzuschauen, ohne zu starren und ohne zu sprechen/lachen. Dann werden beide nacheinander befragt, wo es für sie am angenehmsten ist. Beide tariieren noch mal aus, indem sie nacheinander einen Schritt vor und dann zwei Schritte zurückgehen. Es entsteht zumeist die Situation, dass beide eine unterschiedliche Distanz als angenehm empfinden und dass sie die Grenzüberschreitung in anderen Körperregionen wahrnehmen: der eine spürt es im Magen, der andere in der Brust. Oftmals überschreiten die Jungen die Grenze des eigenen Wohlempfindens. Auf der anderen Seite wird ein sehr weiter Abstand zumeist als langweilig erlebt. Es geht also um einen ganz persönlichen Abstand, der jedoch mit dem Gegenüber verhandelt werden will. Gar nicht so einfach, Grenzen zu respektieren und sie zu behaupten.*

### **Selbstbehauptung statt Selbstverteidigung**

Wir betonen den Unterschied zwischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Wir bearbeiten niemals offensive Techniken des Kampfes.. Es geht nicht darum, mögliche körperliche Machtpotentiale auszubauen. Dafür haben Jungen genügend Möglichkeiten im Sport, wenn sie dieses möchten. Vielmehr geht es uns um die innere Haltung, die eine Selbstbehauptung jenseits von Gewaltstrategien erlaubt. Wie kann ich mein ganz persönliches NEIN und mein individuelles STOP überhaupt erst wahrnehmen und dann behaupten.

Selbstverteidigung im engeren Sinne wird von uns sehr selten gelehrt und wenn, ausschließlich in ihrem defensiven Anteil.

**Methodenbeispiel „Stop-Übung“:** *Alle Jungen stellen sich in zwei Reihen gegenüber auf. Die eine Reihe geht nun auf die andere zu. Diese bekommt die Aufgabe, ein kurzes Stop zu schreien, so dass ihr jeweiliges gegenüber stehen bleibt (wenn er überzeugt ist!). Die Erfahrung zeigt, dass Jungen nicht die resolute und damit überzeugende Form finden. Entweder sie helfen sich mithilfe körperlicher Aggression oder aber sie lassen es „über sich ergehen“. Also üben wir das angemessene Schreien, indem wir Hand, Fuß und Stop-Schrei zusammen koordinieren und wirklich nur ein Stop rufen. Aufgrund der Hand und Fußbewegung ähnelt dies auch einem Karateschlag, der jedoch auf die Absteckung der eigenen Intimsphäre nach unten und nicht offensiv gegen den vermeintlichen Gegner gerichtet ist. Jungen sind oft erstaunt, wie leicht es gelingt, den anderen ohne Gewalteskalation zum Stehen zu bewegen.*

### **Selbstbehauptung im engeren Sinne:**

Je nach Altersstufe der Jungen werden folgende, unterschiedliche Aspekte eingehend bearbeitet:

- **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 Zugangs zu den eigenen Sinnen, insbesondere der Intuition**
- **Erlernen alternativer Konfliktlösungsmuster jenseits jungentypischer 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)**
- **Verständnis für das eigene Geworden-Sein (biographisch, familiengeschichtlich mit dem Fokus auf die eigene soziale, kulturelle, religiöse und ethnische Herkunft)**

Sowohl die Zunahme an Anfragen als auch die Rückmeldung der Jungen bestätigen, dass vielen Jungen eine sensibilisierende, begrenzende und zugleich selbstwertstärkende Selbstbehauptungsarbeit gut tut. Sie scheinen viel eher bereit zu sein, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen. Auch können einige alltägliche Konflikte leichter und nachhaltiger gelöst werden.

Weiterführende Literatur:

**Olaf Jantz:**

### **Jungen stärken – Selbstbehauptungskurse: Konzeption, Haltung, Ziele und Durchführung**

Hannover 2007. 80 S. Mit div. Abb., Fotos u. Tab.  
Hrsg. von mannigfaltig e.V. - Hannover

**Olaf Jantz / Susanne Brandes:**

**Geschlechtsbezogene Pädagogik an Grundschulen**  
**Basiswissen und Modelle zur Förderung sozialer Kompetenzen bei Jungen und Mädchen**

Wiesbaden 2006. 195 S. Mit 10 Abb. u. 9 Tab. Br.  
ISBN: 978-3-531-15154-0 - VS-Verlag

**Jantz, Olaf/ Meißner, Peter:** Selbstbehauptungs- und Präventionskurse mit Jungen unterschiedlicher Herkunft an Hauptschulen. In: Zeitschrift der Ausländerbeauftragten Niedersachsens: Betrifft Mehrheiten – Minderheiten, 4/2004. (Bezug: [www.mi.niedersachsen.de](http://www.mi.niedersachsen.de))

**Jantz, Olaf:** Faszination Kontrolle: Jungen zwischen Macht und Ohnmacht im Computerspiel. In: Aktion Jugendschutz Baden Württemberg (Hg.): AJS – Informationen: Alles nur Spiel? Analysen, Materialien, Arbeitshilfen zum Jugendschutz. Stuttgart 2004 (Bezug: [www.ajs-bw.de](http://www.ajs-bw.de))

**Grote, Christoph:** Starke Jungs – Ganze Kerle. Überlegungen zur Selbstbehauptung bei Jungen. In: Jantz, Olaf/ Grote, Christoph: Perspektiven der Jungenarbeit. Konzepte und Impulse aus der Praxis. Reihe Quersichten Band 3. Opladen 2003.

[www.OlafJantz.de](http://www.OlafJantz.de)

**Olaf Jantz**, Diplom-Pädagoge/ Medienpädagoge, Jungenbildungsreferent bei mannigfaltig e. V., Sprecher der Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit Niedersachsen – LAG JuNi, promoviert z.Z. zum Thema „**Ressourcenaktivierung bei männlichen Jugendlichen nicht-deutscher Herkunft**“

**mannigfaltig**

[Jantz@mannigfaltig.de](mailto:Jantz@mannigfaltig.de)

**mannigfaltig**, Verein und Institut für Jungen- und Männerarbeit, Fröbelstr. 20, 30451 Hannover, fon 0511/ 458 21 62, Fax 0511 / 458 21 63, [www.mannigfaltig.de](http://www.mannigfaltig.de),