

Selbstbewusst und stark!

Erfahrungen aus einem Selbstbehauptungskurs für Buben



Olivier Andermatt, lic. phil. Psychologe FSP ist Systemtherapeut. Er arbeitet auf der Jugendberatungsstelle des Bezirks Meilen und ist Mitbegründer der Fachtagung Bubenarbeit.



Urban Brühwiler ist Soziokultureller Animator FH, Erwachsenenbildner und Gewaltberater. Er ist Lehrbeauftragter an Fachhochschulen und selbständig tätig in Beratung, Bildung und Soziokultureller Animation.

Buben werden bei der Entwicklung eines Selbstbewusstseins unterstützt, das auf den eigenen Stärken und Ressourcen beruht und nicht auf der Abwertung anderer. Buben lernen, eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen, sie auf konstruktive Weise gegenüber anderen zu vertreten und wenn nötig auch zu verteidigen. Durch die gezielte Stärkung von Ressourcen und Selbstwert entfaltet der Selbstbehauptungskurs präventive Wirkungen.

Es sind vor allem Männer, die körperliche und sexualisierte Gewalt ausüben und damit das männliche Geschlecht unter den Generalverdacht gebracht haben, potenziell Täter zu sein. Auch der Blick auf die Pausenplätze unserer Schulen scheint dies zu bestätigen: Buben und männliche Jugendliche sind oft laut und überschreiten Grenzen. Sie sind frech, schubsen und stossen, schlagen und prügeln. Sie belästigen Mädchen, ärgern kleinere Jungs und erpressen MitschülerInnen. Sie beanspruchen viel Raum und häufig negative Aufmerksamkeit. Andere Buben fallen oft gar nicht auf: die eher stillen und leisen, die unscheinbaren, unauffälligen zurückgezogenen. Manchmal drängen sie sich erst wieder in unser Bewusstsein, wenn sie gehänselt, geplatzt oder fertig gemacht werden. Viele Buben kennen beide Rollen: Sie wissen wie es ist, auszuteilen und einzustecken, wissen, wie es ist, Opfer wie Täter zu sein. Es brauchte auch in der Fachwelt Zeit, bis der Mann, der Bube nicht mehr einfach als potenzieller Täter, sondern auch als häufig reales Opfer gesehen wurde. Es brauchte Zeit, bis anerkannt wurde, dass nicht nur Opfer, sondern auch Täter von Gefühlen der Angst und Unsicherheit geprägt sind. Dass Täter wie Opfer, dass Männer wie Buben einsam in löchrigen Kähnen unterwegs sind auf dem grossen Ozean der Angst.

Prinzipien der Mannwerdung

Der Volksmund besagt es schon lange: «Ein rechter Bub kennt keine Angst», «Echte Indianer kennen keinen Schmerz» und «Ein richtiger Mann gibt niemals auf». Die neuere Männerforschung beschreibt dies in den drei prägenden Prinzipien der Mannwerdung:

1. Zurichtung auf Aussenorientierung und Aktivität im Aussenraum (Externalisierung) bei gleichzeitiger Warnung vor der emotionalen Innenwelt (Desensibilisierung).
2. Orientierung am Prinzip der Konkurrenz: gegenüber Frauen, gegenüber anderen Männern, gegenüber sich selbst. Gefühle der Angst, Unsicherheit, Beschämung, Erfolgs- und Hilflosigkeit werden als unmännlich und unvereinbar mit der Männerrolle markiert und inszeniert, Gewalt als Mittel zur Abwehr dieser Gefühle angeboten: Angriff als die beste Verteidigung.
3. Der Körper wird funktionalisiert, als kraftvolles Werkzeug verstanden und sorglos bis hin zur Selbstgefährdung benutzt. Nähe gegenüber anderen Männern resp. Buben muss vermieden werden (Homophobie).

Männliche Identität

Die Entwicklung der männlichen Identität erscheint nun nicht mehr so selbstverständlich, sondern als ebenso anspruchsvoll wie störanfällig: Wenn heranwachsende Buben realisieren, dass es verschiedene Geschlechter gibt, stellen sie zuerst einmal fest, dass sie anders sind als die Mama, mit der sie so lange symbiotisch verbunden waren. Buben entwickeln ihre Geschlechtsidentität in einem ersten Schritt über die Abgrenzung vom «Weiblichen» und erst in einem zweiten Schritt durch die Identifikation mit dem «Männlichen» (Umgewandelt). Nur wachsen Buben in einer Welt auf, die vorwiegend von Frauen bevölkert ist: von Müttern, Babysitterinnen, Kleinkinderzieherinnen, Kindergärtnerinnen und Lehrerinnen. Einer Welt, in der es kaum Männer gibt. Plötzlich scheint der Junge nicht mehr dazuzugehören. Die Väter, die jetzt als Identifikationsfiguren und greifbare Vorbilder einer lustvollen und lebhaften Männlichkeit so wichtig wären, fehlen im «normalen» Alltag weitgehend. Sie tauchen bestenfalls abends und am Wochenende kurz in Erscheinung: als Strafinstanz, als Veranstalter spektakulärer Unternehmungen, als Förderer von Kampfbereitschaft. Sie vermitteln ein ebenso eigenartiges wie einseitiges Bild von Männlichkeit.

Ein weiteres Dilemma: Die traditionelle Vorstellung von Männlichkeit wird zunehmend in Frage gestellt. So fordern Frauen den neuen Mann, der nicht nur im Bett «seinen Mann steht», son-

Männlichkeit muss heute gesucht, gewählt und entwickelt werden

dem auch mit Kindern und Kochtöpfen zu zaubern versteht. In der Arbeitswelt sind nicht mehr alleine Führungsstärke und Durchsetzungskraft gefordert, sondern ebenso soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz. Die angespannte Wirtschaftslage führt dazu, dass Arbeitsplätze gefährdet sind: Mancher Mann wird trotz guter Leistungen vom seinem wichtigsten Selbstbestätigungsfeld in die Arbeitslosigkeit verwiesen.

Kurz: Der Anforderungskatalog der Männlichkeit ist länger und widersprüchlicher geworden. Ihn zu erfüllen, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Männer müssen sich emanzipieren, wollen sie nicht daran zerbrechen. Männlichkeit muss heute gesucht, gewählt und entwickelt werden. Viele Buben erhalten in diesem Suchprozess wenig Unterstützung. Sie erleben kaum Männer, die sie teilhaben lassen an deren eigener Suche und den damit verbundenen Ängsten und Unsicherheiten. Die ihnen helfen, die widersprüchlichen Erwartungen zu relativieren und eine eigene, stimmige Männlichkeit zu entwickeln. In der Not greifen viele Jungs auf Computer- und Hollywoodhelden zurück, auf idealisierte, stereotype Männerhülsen. So träumen auch heute noch die meisten Buben vom heldenhaften Kämpfer, der sich nach geschlagener Schlacht in die Wüste zurückzieht: erfolgreich, unnahbar und einsam. Und ebenso einsam bleiben

Mannwerdung: An welchen Rollenmodellen wird er sich wohl orientieren?



die Jungen in ihrer Verunsicherung zurück, in der steten Angst, jemand könnte ihre «unmännlichen» Gefühle entdecken.

Ein Selbstbehauptungskurs für Buben als Prävention?

Die heutige Präventionslandschaft gliedert sich in verschiedene Themenbereiche. Sie bietet eine kunterbunte Palette an öffentlichen und privaten Institutionen, die sich dieser Themen annimmt: Sucht, Aids, Essstörungen, sexuelle Ausbeutung, Gewalt, Suizid und andere. Auf der einen Seite bemühen sie sich um entsprechend unterschiedliche Fragen und Anliegen (spezifische Prävention). Auf der anderen Seite verfolgen sie zumindest in der individuellen Verhaltensprävention häufig sehr ähnliche Ziele: etwa die Stärkung individueller Ressourcen, die Steigerung des Selbstwertgefühles oder die Förderung sozialer Kompetenzen wie Kommunikations-, Frustrations- und Konfliktfähigkeit. Die Anliegen dieser unspezifischen oder allgemeinen Prävention finden sich auch in aktuellen Pädagogik-Lehrbüchern, Erziehungsratgebern und Lehrplänen. Der Selbstbehauptungskurs für Buben versteht sich als geschlechtsspezifischer Beitrag zu einer unspezifischen oder allgemeinen Prävention. Zusammenfassend kann die Wirkung des Kurses so beschrieben werden: Buben (und deren Eltern) werden unterstützt, eine Vorstellung von Männlichkeit und Selbstbewusstsein zu entwickeln, die nicht auf der Abwertung anderer, sondern auf den eigenen Stärken und Ressourcen beruht. Die Buben lernen, eigene Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und sie auf konstruktive Weise gegenüber anderen zu vertreten. In diesem Sinne kann der Kurs für Jungen (und indirekt auch deren Eltern) als eine Anregung oder Hilfestellung verstanden werden, sich der Notwendigkeit zur Emanzipation des Männlichen aktiv und lustvoll zu stellen, statt sie passiv zu erleiden.

Fehlende Angebote für Buben

Die Elternbildung Meilen/Uetikon (Kanton Zürich) stellte vor zwei Jahren fest, dass sie mit ihren Programmen viele Mütter, aber kaum Väter erreicht, und dass geschlechtsspezifische Angebote für Buben völlig fehlen. Letzteres wurde besonders deutlich, wenn Selbstbehauptungskurse für Mädchen angeboten wurden und Eltern nachfragten, ob es keine vergleichbaren Angebote für ihre Söhne gäbe. Die Elternbildung beschloss, diese Lücke zu schliessen, und beauftragte uns, entsprechende Angebote zu entwickeln.

Die Väter wurden herausgefordert, sich ihren Söhnen von ihrer verletzlichen Seite zu zeigen

In einem ersten Schritt sollten Väter angesprochen werden. Dazu brauchte es ein Angebot, das für Väter und Söhne attraktiv, aber nicht «zu pädagogisch» sein sollte. Die Erfahrung zeigte, dass viele Väter mit Abwehr reagieren, wenn sie aufgefordert werden, sich mehr um Erziehung und Haushalt zu kümmern. Das Ergebnis war ein Vater-Sohn-Erlebnis-Wochenende in einer Berghütte. Väter und Söhne sollten gemeinsam eine lustvolle und genussreiche Zeit verbringen, angereichert durch einige wenige Anregungen der Leitungsmänner. Im Bereich der Hardskills wurden etwa der Bau eines Pfeilbogens oder Spiele am Wasser angeregt. Im Bereich der Softskills ging es z. B. um die emotionale und soziale Selbstversorgung der Gruppe. Immer wieder wurden die Väter herausgefordert, sich ihren Söhnen von ihrer verletzlichen Seite zu zeigen, etwa indem sie beschämende Streiche aus ihrer Bubenzzeit erzählten. Oder die Väter wurden angeregt, sich an die Zeit mit ihrem eigenen Vater zu erinnern und eine Verbindung zu ihrer aktuellen Beziehung zum eigenen Sohn herzustellen. Das Wochenende ermöglichte vielen Vätern, ihre Bedeutung und Wichtigkeit für die Entwicklung ihrer Söhne bewusster zu erkennen.

In einem zweiten Schritt galt es dann, ein geschlechtsspezifisches Angebot für Buben zu entwickeln, ein Pendant zu den Selbstbehauptungskursen für Mädchen. Dieses Angebot wurde als Teil eines Paketes mit dem Vater-Sohn-Wochenende entwickelt, wird heute in der Regel aber als eigenständiger Kurs angeboten.

Konzeptuelle Überlegungen

Bei der Entwicklung des Selbstbehauptungskurses orientierten wir uns einerseits an bestehenden Konzepten von Selbstbehauptungskursen für Mädchen, die ihrerseits aus Ansätzen des Wen-Do entstanden sind. Andererseits orientierten wir uns an den beschriebenen Überlegungen zur männlichen Sozialisation. Es war uns wichtig, bei Buben weniger gut entwickelte Fähigkeiten zu fördern (z. B. den Umgang mit «unmännlichen» Gefühlen wie Angst), ohne «typisch» männliche Fähigkeiten und Verhaltensweisen abzuwerten. Diese sollten vielmehr als Ressourcen genutzt werden.

Die Kurse wurden zu Beginn für die Unter- und Mittelstufe angeboten. Eine Fokussierung auf maximal drei Jahrgänge erwies sich aber als notwendig. Aktuell wird der Kurs für die Mittelstufe angeboten. Die Arbeit mit den Buben umfasst in der Regel zwei Samstagvormittage à 3,5 Stunden.

Ein wichtiger Bestandteil des Kurses ist der Elternabend. Mit ihm sollen speziell die Väter angesprochen und ermutigt werden, ihre Buben in der

Entwicklung zu ihrer eigenen Männlichkeit zu begleiten und zu unterstützen. Ziel des Elternabends ist es zudem, die Erwartungen der Eltern zu klären und gegebenenfalls zu relativieren sowie die Kursinhalte theoretisch und in Form kurzer Übungen auch praktisch zu vermitteln. Besonders wichtig ist es uns, mit den Eltern zu diskutieren, wie sie die Anregungen des Kurses im Alltag aufnehmen und weiterführen können. Diese Idee liegt auch dem «Opening» zugrunde, bei dem die Buben am Ende des Kurses den Eltern eine Auswahl des Gelernten und Geübten vorzeigen.

Die fünf Finger der Selbstbehauptung

Ein Programm für Buben der Mittelstufe muss in erster Linie spielerisch und erlebnisorientiert angelegt sein. Mündliche Erläuterungen und inhaltliche Diskussionen müssen gut eingebettet und eher kurz sein. Als sehr hilfreich hat sich das Konzept der «fünf Finger der Selbstbehauptung» aus dem Wen-Do erwiesen. Es half den Teilnehmern, das Gelernte und Geübte immer wieder einzuordnen und besser zu verstehen. Der Kursinhalt soll deshalb auch anhand der fünf Finger vorgestellt werden:

1. Der Daumen / Piktogramm «Gesicht» mit den Sinnesorganen

Er steht für das genaue Wahrnehmen der Aussenwelt (Menschen, Situationen) und der Innenwelt, der Gefühle. Durch Wahrnehmungsübungen und dem spielerischen Darstellen und Ausdrücken von Gefühlen wie Angst lernen Buben, Gefühle bewusst als wichtige Signale wahrzunehmen (z. B. als Hinweis auf eine Gefahr). Verschiedene Körperübungen ermöglichen den Buben, ihren Körperraum, ihren «Garten» und dessen Grenzen bewusster wahrzunehmen.

2. Der Zeigefinger / Piktogramm «Pfeil»

Der Zeigefinger meint, dass es in einer gefährlichen Situation oft schlauer ist, der Gefahr aus dem Weg zu gehen oder notfalls wegzurennen, und zwar am besten an einen sicheren Ort oder zu einer Person, bei der man geschützt ist. Besser ein gesunder Feigling als ein toter Held. Diese Haltung wird von den Kursleitern vermittelt und bei den Buben verstärkt (vgl. auch Punkt 5).

3. Der Mittelfinger / Piktogramm «Sprechblase» (Stimme)

Durch spielerische Übungen zum Gebrauch der Stimme und zur Verteidigung des eigenen «Gartens» lernen die Buben, wie sie sich mit

Worten abgrenzen und wehren, wie sie Körper und Stimme in Einklang bringen und klar und deutlich Nein sagen können.

4. Der Ringfinger / Piktogramm «Igel»

Der Igel symbolisiert die Körperwaffen, mit denen wir uns wehren können und dürfen, wenn jemand unsere Grenzen physisch verletzt. Im Kurs lernen die Buben einige einfache Selbstverteidigungstechniken. Die Erfahrung der eigenen Kraft und das Beherrschen einiger Tricks hat gerade für leise Jungen einen positiven Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Die eher lauten Buben dagegen können in diesen Übungen lernen, ihre Kraft bewusster zu steuern und zurückhaltender einzusetzen.

5. Der kleine Finger / Piktogramm «Rotes Kreuz» (Erste Hilfe)

«Wenn jemand deine körperlichen oder seelischen Grenzen verletzt, wenn dir etwas Unangenehmes passiert ist, dann habe den Mut, dich jemandem anzuvertrauen und über das Erlebte zu sprechen.» Diese Botschaft vermitteln wir Buben im Gespräch über Angstgeschichten. Die Buben bekommen die Gelegenheit, ihre Erfahrungen mit Angst und Grenzverletzungen anderen Buben (!) zu erzählen. Angstgeschichten von anderen Buben zu hören, ist für viele sehr entlastend, sind sie doch plötzlich nicht mehr alleine mit ihrer Angst. Hilfreich ist auch, dass die beiden Leitungsmänner eigene Geschichten erzählen. So erleben Buben, dass auch erwachsene Männer Angst haben, dass Angst ein wichtiges und durchaus männliches Gefühl ist.

Pausenplatz: Buben sind oft laut und überschreiten Grenzen.



Die Wirkungen des Kurses

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen und Rückmeldungen der Kursteilnehmer und deren Eltern können folgende Wirkungen beschrieben werden:

- Väter werden für ihre Rolle als Vorbilder sensibilisiert und in ihrer Bedeutung als Identifikationsfiguren gestärkt.
- Buben erfahren, dass ihre Innenwelt, ihre Gefühle wichtig sind, und dass auch Männer und Buben Angst haben und dies zeigen dürfen.
- Buben können eigene und fremde Gefühle und Grenzen besser wahrnehmen und respektieren.
- Durch klares und überzeugendes Nein-Sagen können Buben ihre Grenzen besser abstecken und schützen.
- Die Erfahrung der eigenen Kraft und der Wirksamkeit einfach anzuwendender Tricks gibt Selbstvertrauen und lässt die Buben selbstsicherer auftreten.
- Buben wissen, dass es manchmal schlauer ist, sich einer Gefahr zu entziehen als sie zu bestehen («Lieber ein gesunder Feigling als ein toter Held»).
- Buben getrauen sich eher, sich bei Verletzungen, unangenehmen Gefühlen oder schlechten Geheimnissen jemandem anzuvertrauen.
- Die offene, spielerische und partnerschaftliche Atmosphäre unter Buben vermittelt eine Idee von Bubenbeziehungen jenseits von Konkurrenz und Homophobie.

Weiterentwicklung und Perspektiven

Bis Ende 2004 haben wir fünf Pilot-Selbstbehauptungskurse durchgeführt, jeweils mit viel positivem Echo. Bereits wird eine Variante des Selbstbehauptungskurses für junge Männer im stationären Bereich entwickelt (in Zusammenarbeit mit dem Institut MgM Ostschweiz). Auch liegen Anfragen für Buben der Unter- und Oberstufe vor. Weiter diskutieren wir die Idee, Kurse parallel zu Mädchen-Selbstbehauptungskursen anzubieten, z. B. im Rahmen des regulären Schulprogrammes. Um die Nachfrage bewältigen zu können, haben wir das Leitungsteam um zwei Männer aufgestockt.

Literatur:

Böhnisch, Lothar, 2004: *Männliche Sozialisation. Eine Einführung*. Weinheim, München: Juventa.

Möller, Kurt (Hrsg.). 1997: *Nur Macher oder Macho? Geschlechtsreflektierende Jungen- und Männerarbeit*. Weinheim, München: Juventa.

www.gewaltberatung.org