

# ENTSPANNUNG mit Jungen

Bernd Drägestein

Institut mannigfaltig München, Deutschland

---

## Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

### Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Nach der ganzheitlichen Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1946 bedeutet Gesundheit körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden sowie Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. D.h., dass Gesundheitsförderung allen Menschen ein höheres Maß an Autonomie über ihre Gesundheit ermöglichen will und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigt (OTTAWA-Charta, 1988).

Die geschlechtsbezogene Jugendgesundheitsforschung betrachtet Gesundheit als ein Ergebnis einer multifaktoriell beeinflussten Entwicklung, in dem Jungen und Mädchen aktive Rollen übernehmen und auch gesundheitsrelevantes Verhalten Bestandteil dieses Aneignungsprozesses der sozialen Rollen ist. In dieser Lebensphase bilden sich eine Reihe gesundheitsbedeutender Verhaltensweisen und Lebensstile im Sinne von Normen, Werte und Einstellungen heraus.

Jungen- und Männergesundheit rückt zunehmend in den Focus des pädagogischen Handelns. Forschungsergebnisse und Statistiken weisen auf Unterschiede hin, die im Rahmen einer zielgruppengenauen Angebotsformulierung berücksichtigt werden müssen. Geht man in der Gesundheitserziehung von einem ganzheitlichen Ansatz aus, so muss u.a. auch der Aspekt der seelischen und körperlichen „Entspannung“ Beachtung finden. Im hegemonialen Männlichkeitsmodell (Connell 1999), welches trotz zunehmender Ausdifferenzierung verschiedener männlicher Lebensentwürfe noch eine einflussreiche Größe in der Konstruktion von Geschlecht für Jungen spielt, geht es z.B. um „Benutzen“ des Körpers, um den dauerhaften Wettbewerb mit anderen Jungen (und Mädchen) im „besser-höher-schneller-weiter“, um eher im „Außensein“ und um das permanente „Aktivsein“. Viele Jungen setzen sich mit diesen häufig an sie herangetragenen Ansprüchen auseinander und müssen sich hierzu verhalten. Dieser soziale Aneignungsprozess kann Widersprüche und Spannungen hervorrufen, da Jungen bemerken, dass diese „männlichen“ Attribute möglicherweise nicht mit ihren individuellen Vorstellungen von Ausgestaltung der Persönlichkeit einhergehen. Auch hat die unter Umständen einseitige Ausrichtung – um beispielsweise in der geschlechtshomogenen Peergroup Anerkennung zu erhalten - nach dem hegemonialen Muster ihren Preis, nämlich andere Verhaltensspielräume – weil als unmännlich definiert – nicht nutzen und erfahren zu können. Das Ergebnis bildet dann einen eher schmalen Verhaltenskorridor, der weniger sozialen Handlungs- und Interaktionsspielraum für den Jungen und seine persönliche emotionale Entwicklung vorgibt bzw. dieser sich diesen selber nimmt. Der präventive Gesundheitsansatz zielt im Rahmen der geschlechtsbezogenen Angebote auf den Focus der Erweiterung, der mannigfaltigen Erfahrung und Anerkennung zur Ausgestaltung der eigenen Rolle.

„Entspannung“ bekommt somit eine eigene Größe im Kontext dieser sozialen, geschlechtsbezogenen Wirklichkeiten, die auf Jungen sozio-kulturell einströmen. Entspannung meint u.a. „Lernen-bei-sich-zu-sein/bleiben“, Selbstfürsorge stärker in den Blick zu bekommen, sich zu verlangsamen, den Körper als Teil des eigenen Ganzen zu bemerken, Erholung und Hingabe wertzuschätzen sowie Emotionen zu spüren und Sinnlichkeit zu fördern. Kommen diese Aspekte im Rahmen von Entspannungsangeboten für Jungen zum Tragen, dann können diese sehr dienlich sein, die eigene

Selbstwahrnehmung, Ruhe und Bedürftigkeit zu fördern und in den Dienst der eigenen Gesundheit zu stellen.

**Angrenzende Themenbereiche:**

Sexualität, Aggressivität

**Materialien:**

Klangschale oder Triangel. Wichtig hierbei ist, dass der erzeugte Ton längere Zeit im Raum hörbar bleibt. Es geht nicht um Lautstärke, sondern um die Dauer eines durchdringenden, länger anhaltenden aber angenehmen Klangs.



Tipp: Wenn man eine Klangschale anhört und ein "schön - aber..." in sich spürt, ist es wohl nicht die passende Schale. Man sollte bei der Auswahl auf das Inneres, die eigene Intuition vertrauen. Jeder Mensch hat ein natürliches Gefühl dafür was zu ihm (oder zu ihr) passt.

**Dauer:**

Übung 1: 1 bis 10 Minuten, je nach sozialer Gruppensituation

Übung 2: 10 bis 15 Minuten

**Gruppengröße:**

Beliebig

**Alter:**

6 bis 12 Jahre

**Ziele:**

- die innere Aufmerksamkeit und Konzentration (wieder)herzustellen;
- den Kontakt mit sich (wieder) zu finden;
- die eigene Befindlichkeit sowie die Bedürfnisse zu spüren;
- entspannen;
- eine Balance mit sich und der Umgebung herzustellen;
- Ruhe/Stille zu genießen bzw. aushalten zu können;
- Wertschätzung für die eigene Befindlichkeit entdecken und diese auch zu kommunizieren.

**Kurzbeschreibung:****1. Übung**

Alle Teilnehmer setzen sich in den Kreis und können einander sehen. Der Leiter hat eine Klangschale zur Hand. Die Jungen werden mit dieser vertraut gemacht. Nach dem Kennen lernen der Klangschale wird das wiederkehrende Ritual für die Gruppe erklärt. Die Klangschale wird angeschlagen und solange der Klang zu hören ist, sitzen alle Jungen ruhig auf ihrem Platz, schließen - wenn sie können - die Augen oder sehen auf den Boden und konzentrieren sich auf sich selbst (= Ruhevereinbarung). Es wird vorher verabredet, dass jeder in der Runde seine Hand hebt als Zeichen, dass der Ton/Klang seinen Körper wieder verlassen hat. Erst wenn der Letzte seinen Arm als Zeichen gehoben hat, darf in die verbale Kommunikation wieder eingetreten werden. Anschließend beginnt einer die Runde und erzählt von seinem momentanen Empfinden (aufgeregt, neugierig, ängstlich,

freudig, ...) zur Situation oder stellt sich vor und beschreibt kurz was ihm durch den Kopf geht (bezogen auf eine Situation). Der Leiter kann unterstützend weitere Fragen formulieren und schließt sich der Runde an. Die gemachten Ich-Aussagen werden nicht kommentiert, sondern von allen zur Kenntnis genommen.

Eine Klangschale tönt im Durchschnitt ca. 20 Sekunden lang. Schaffen es einzelne Gruppenmitglieder nicht ruhig zu bleiben, so wird die Klangphase durch die Leitung abgebrochen. Es wird auf die Ruhevereinbarung erneut hingewiesen und der Klang wird solange erneut reproduziert bis die Gruppe bzw. alle Anwesenden es in dieser Klangzeit geschafft haben, in Ruhe „bei-sich-zu-bleiben“, Kontakt zu sich selbst zu bekommen.



## Übung 2:

Fantasiereise nach Volker Friebel: Kinder entdecken die Langsamkeit. Musikalisch spielerische Förderung von Konzentration, Achtsamkeit und Wohlbefinden. Buch mit CD., Münster, 2008:

Auch manche Spiele, Lieder, Geschichten beschäftigen sich mit Langsamkeit. Dabei gilt es weniger, einfach langsamer zu werden, als vielmehr, uns unsere Aktivierung und Geschwindigkeit bewusst zu machen und durch bewusste Veränderung besser unter eigene Kontrolle zu bekommen. Es geht also um die Stärkung der Selbstkontrolle, und darüberhinaus um die Wiederherstellung eines natürlichen Zeitgefühls. So können etwa bevorzugt Lieder gesungen werden, bei denen sich die Geschwindigkeit ändert, und zwar sowohl verlangsamt als auch beschleunigt. Oder Spiele, in denen Konzentration eine Rolle spielt, die damit Langsamkeit fördern. Wichtig ist Wiederholung. Langsamkeit lernt man nicht wie eine Vokabel und beherrscht sie dann, sondern wir begeben uns immer wieder mit Spielen, Liedern, Geschichten in sie hinein, wir lassen uns von ihr berühren und in der Berührung verändern.

Diese Übung kann als Einzel- oder Gruppenmaßnahme dienlich sein, um im Rahmen einer Veränderung oder Wechsel einer Situation den Übergang einzustimmen, z.B. den Beginn/Ende einer Veranstaltung oder als Zeichen, dass alle anwesenden Jungen sich in der Mitte des Raumes einfinden sollen.

Die Übung ist anzuwenden: zum einen als Signal für den Beginn eines neuen (Arbeits)Abschnittes und zum anderen zur Entschleunigung von Dynamiken. Bei fortlaufenden Gruppen erhält diese Übung - wird sie immer wieder gezielt und bewusst eingesetzt - ritualen Charakter und dient dazu sich im Gruppengeschehen besser auszukennen.

### Laster von der Baustelle

Wir spielen Laster, die Aushub von der Baustelle zur Erddeponie bringen. Jeder ist ein Laster, wir fahren im Kreis hintereinander, ein Leiter sagt die Verkehrslage an. Wir beginnen stehend. Wie unten etwa kann die Anleitung für die Kinder aussehen.

„Die Laster werden beladen. Spürt ihr das Gewicht, wenn der Bagger eine neue Ladung Erde oder Schutt auf die Ladefläche wirft? Noch eine weitere Ladung. Und noch eine. Die Laster sind nun voll beladen.“

„Motor anlassen, ganz langsam losfahren, im Schritt-Tempo. Spürt ihr das Gewicht? Die Straße ist hier schlecht, ihr müsst ganz vorsichtig fahren, um nicht in den Graben zu rutschen.“

„Einbiegen auf die Landstraße. Jetzt geht es schneller. Aber nicht überholen, die Laster sind zu schwer.“

„Da vorn kommt eine Kreuzung, schon mal langsamer fahren. Jetzt anhalten. Warten. So, jetzt ist frei, weiter geht es, auf der Landstraße.“

„Den Berg hinauf. Da spürt man die schwere Last erst so richtig. Ganz langsam mühen sich die Laster die Steigung hinauf.“

„Oben angekommen. Nun geht es wieder schneller. Die Landschaft fliegt vorbei.“

„Ein Stau. Da war vor uns einer unvorsichtig und ist in den Graben gerutscht. Aber wir sind noch alle gut auf Kurs. Ganz langsam und vorsichtig.“

„Der Stau hat sich aufgelöst, es geht wieder in normalem Tempo hin.“

„Da ist der Schuttplatz. Langsamer werden, die Zufahrt ist in ganz schlechtem Zustand. Ganz langsam und vorsichtig.“

„Halten. Die Ladefläche geht langsam hoch, der Schutt rutscht den Deponiehang hinab. Die Laster leeren sich. – Gut gemacht! Jetzt sind sie bereit für eine neue Fahrt!“

### Reflexion:

Durch den Klang der Schale wird eine Mitte hergestellt. Die Jungen können sich daran halten, denn viele Jungen wissen nicht, wie sie die Stille aushalten sollen. Bei Einführung des Rituals sollte eine Zeitspanne von 30 Sekunden nicht überschritten werden. Dies kann aber bis zu gut einer Minute gesteigert werden.

Erfahrungen zeigen, dass die Jungen wirklich Übung brauchen, um die eigenen Gefühle zu erkennen, ihnen einen Namen zu geben und sich außerdem noch zu trauen, es vor den anderen zu äußern. Deshalb ist Zeit geben und immer wieder durchführen wichtig, auch wenn die ersten Runden nicht so ergiebig erscheinen.

Möglicherweise beschreiben die Jungen ihre Gefühlslage als normal oder gut. Wichtig ist, sie von den Bewertungen wegzuholen und hin zu Beschreibungen der Gefühle zu führen (z.B. mit der Frage: „Was meinst Du mit *gut*?“). Auch Äußerungen, an welcher Stelle etwas im Körper drückt, können entspannend sein.

### Variationen:

1. Fantasiereisen / Ruhebilder / Meditation ([www.entspannung-plus.de](http://www.entspannung-plus.de))
2. Sinnesparcour ([www.projekt-mahlzeit.de/aufgeschmeckt/sinnesparcour.htm](http://www.projekt-mahlzeit.de/aufgeschmeckt/sinnesparcour.htm))
3. Singen und Reime
4. Malen
5. Taktile Umgang mit Naturmaterialien (z.B. Ton)
6. Tanzen und Rhythmik ([www.entspannung-plus.de/Entspannung-fuer-Kinder/Kreistaenze-fuer-Kinder/kreistaenze-fuer-kinder.html](http://www.entspannung-plus.de/Entspannung-fuer-Kinder/Kreistaenze-fuer-Kinder/kreistaenze-fuer-kinder.html))
7. Einfache Balanceübungen (einzeln, zu zweit, Balancekreisel) ([www.balancekreisel.ch](http://www.balancekreisel.ch))
8. Warming up – Übungen
9. Körperarbeit (z.B. Körperbemalung, Massage, Atemübung) ([www.entspannung-plus.de/Entspannung/Entspannung-01/entspannung-01.html](http://www.entspannung-plus.de/Entspannung/Entspannung-01/entspannung-01.html))
10. Autogenes Training

## Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

Neben ausreichender Bewegung im Kindesalter ist es aus gesundheitlichen Gründen genauso wichtig zu lernen, was angemessene Entspannung bedeutet. Jungen wie Mädchen erleben häufig im Alltag stressige Situationen, z.B. durch Leistungsdruck im Elternhaus bzw. in der Schule, starken Medienkonsum, Lärm, enormen Zeitdruck, instabile familiäre Verhältnisse, Armut, Migrationserfahrungen, Mobbing und Gewalt, fehlende Zugehörigkeit zu Gruppen, nicht als männlich anerkannt zu werden sowie ungünstige gesundheitliche/somatische Bedingungen. Laut der 1. World Vision

Kinderstudie (2007) in Deutschland antworteten Jungen auf die Frage nach ihrem allgemeinen Wohlbefinden eher kritisch als die gleichaltrigen Mädchen.

Stress und Anspannung sind per se keine krankmachenden Faktoren, doch treten sie gehäuft und ohne Erholungsphasen auf. So führt dieser Prozess zu einer ungesunden Spur in Körper und Seele. Negativer Stress hat u.a. Lernbehinderungen, eingeschränkte Kontaktaufnahme mit anderen Menschen, Rückzug, körperliche Beeinträchtigungen, Gewalt und Angst zur Folge.

Insbesondere Jungen, die mit einem hegemonialen Männlichkeitsmodell (Connell 1999) aufwachsen, sind auf Grund einseitiger Geschlechtsrollenbilder in ihren Lösungskompetenzen häufig eingeschränkt. Nach Connell wird unter „hegemonialer Männlichkeit“ die in einer Gesellschaft kulturell dominante (wenn auch in sich vielfältige und sich verändernde) Form von Männlichkeit verstanden. Jungen können sich dieser Wirkung und Definitionsmacht nur schwer entziehen. Das geschlechtshomogene Setting ist für die Mitglieder neben Begegnungsfläche und Aushandlungsraum, dabei auch (Re-) Produktionsstätte dieser Männlichkeitsstrukturen.

Das hegemoniale Männlichkeitsprinzip „arbeitet“ nach einem Schwarz-Weiß-Muster, es existiert nur „richtig“ oder „falsch“, nicht „sowohl-als-auch“. In dieser Denkhaltung existieren die „richtigen“ Jungen/Männer und die „Anderen“, die sich diesem Konzept und dieser Form von Männlichkeit nicht angleichen können oder wollen, und auf Grund dessen von Ausgrenzung, Mobbing, Beschämung, Erniedrigung, Demütigung und Gewalt durch hegemonial-handelnde Jungen und Männer bedroht oder betroffen sind. Jungen und junge Männer wissen im Allgemeinen um diese Situation. Dieses männliche Sozialisationsmuster favorisiert u.a. Aktivität, Durchsetzung, Körper als Instrument und Emotionalität als Risiko als Eigenschaften von hohem Wert, lässt aber andere soziale Kompetenzen für Jungen nicht zu. Diese werden in aller Regel abgewertet und häufig als „weiblich“ (=unmännlich) stigmatisiert. Für das Individuum kann das Folgen haben, die auf Grund der ausgeprägten Einseitigkeit im Verhaltenrepertoire auch gesundheitliche Konsequenzen besitzen. Die ganzheitliche Balance ist in Gefahr. Um Jungen in dieser Hinsicht zu stärken, zu fördern und zu begleiten, erscheint es notwendig, ihnen einen Erfahrungsraum anzubieten, wo sie zum einen Entlastung bezogen auf Verhaltensdruck („So ist es richtig *männlich!*“) erleben und zum anderen persönliche Erkenntnisse sammeln können, was ihnen ganz individuell hilft. Es geht in erster Linie um die Erweiterung persönlicher emotionaler und sozialer Kompetenzen.

## Literatur- und Quellenverzeichnis

Connell, Robert W.: Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten. Opladen 1999

Kunz, Marianne & Volker Friebel: Rhythmus, Klang und Reim. Münster, 2005 (3. Auflage 2007)

World Vision Deutschland e.V. (Hrsg.): Kinder in Deutschland 2007. 1. World Vision Kinderstudie. Fischer Taschenbuch Verlag. Frankfurt am Main 2007

Kolip, Petra: Geschlecht und Gesundheit im Jugendalter. Die Konstruktion von Geschlechtlichkeit über somatische Kulturen. Opladen 1997

Böhnisch, Lothar & Winter, Reinhard: Männliche Sozialisation. Bewältigungsprobleme männlicher Geschlechtsidentität im Lebenslauf. Weinheim. München 2004

Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung/Gesundheitsschutz: Ergebnisse des Kinder- und Jugendsurveys. Band 50. Heft 5/6. Darmstadt 2007

Paritätisches Bildungswerk Landesverband Rheinland-Pfalz (Hrsg.): Jungen Gesundheit. Dokumentation einer Tagungsreihe. Saarbrücken 2004