

# Selbstbehauptung: WIE IST ES FÜR MICH, WENN ...

Bernd Drägestein

Institut mannigfaltig München, Deutschland

---

## Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

### Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Mit Selbstbehauptung ist nicht Selbstverteidigung gemeint! Unter der Begrifflichkeit Selbstverteidigung werden im Allgemeinen Aktionen und Reaktionen unter deutlicher Einbeziehung körperlicher Maßnahmen verstanden. Selbstbehauptung hingegen ist konzentriert auf Wahrnehmungen im sozialen und emotionalen Bereich, die im Zuge eskalierender, bedrohlicher Situationen hilfreich zur persönlichen „Lösung“ und bereits im Vorfeld dienlich sind und zur Verfügung stehen. Ziel ist es, den Jungen ein größeres Verhaltensrepertoire anzueignen, um in bedrohlichen Situationen mit Hilfe einer größeren selbstsicheren Haltung erweiterte Lösungskompetenzen einzubringen und sich deutlicher und sichtbarer behaupten sowie abgrenzen zu können.

Es erscheint sinnvoll und konstruktiv, Jungen im Rahmen von geschlechtshomogenen Maßnahmen alternative Handlungsmöglichkeiten erfahren zu lassen, um solchen Situationen mit neuem gewaltfreierem (männlichem) Handlungsvorrat zu begegnen und Lösungen zu fördern.

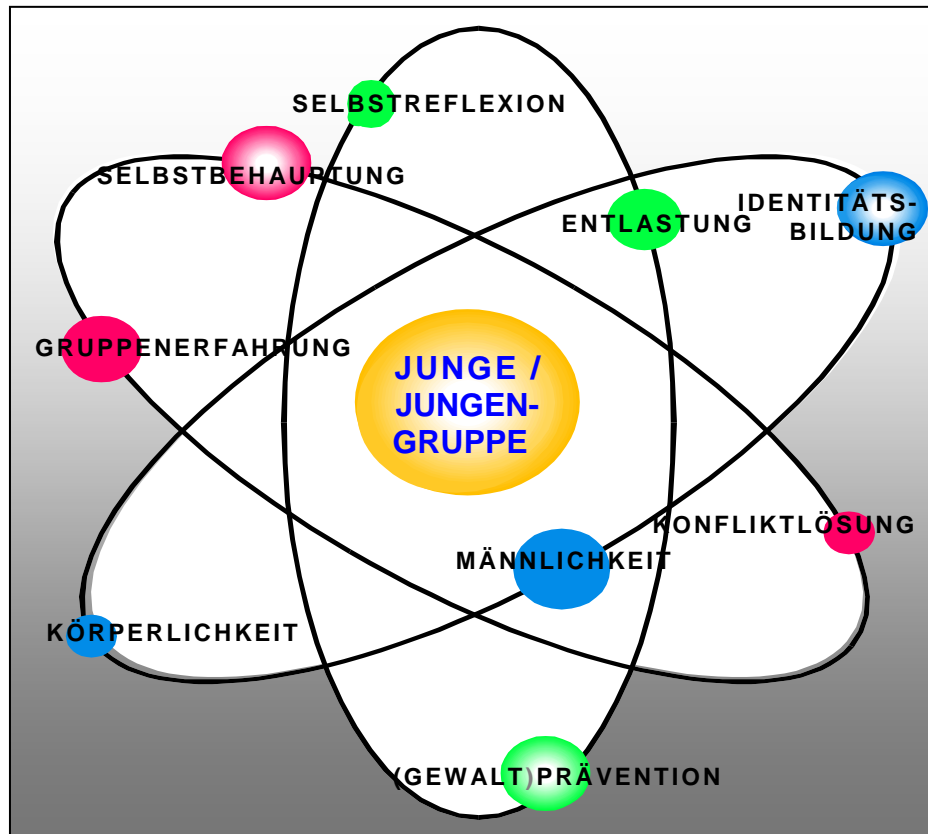
Auch Jungen für ihre Opfererfahrungen Raum zu geben und sie nicht ausschließlich mit der Täteridentität im männlichen Rollensystem zu konfrontieren heißt, diese Erfahrungen aus der Tabuecke zu lösen: Opfererfahrung ist Bestandteil männlicher Sozialisation und ihre Reflexion wirkt entlastend!

Angebote zur Selbstbehauptung sind Bildungsmaßnahmen. Sie dienen in erster Linie zur Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung sowie der Befindlichkeit anderer. In der Verknüpfung von Übungen/ Spielen und Gesprächen in vertrauensvoller Atmosphäre erleben Jungen zum einen Solidarität und erfahren zum anderen, dass sie mit ihren emotionalen Bedürfnissen und Nöten unter Jungen nicht allein sind. Das Thema Männlichkeit - JungeSein wird auf allen Ebenen eingeflochten, um die Jungen nachvollziehen zu lassen, in welchen Momenten sie auf welche Weise von (stereotypen) Männlichkeitsbildern beeinflusst werden, die nicht im Zusammenhang mit ihren persönlichen Bedürfnissen stehen.

### Angemessene Selbstbehauptung:

Eine angemessene Selbstbehauptung basiert auf einem konstruktiven und positiven Aggressionsverständnis. Sie ist ein aktiver Teil unseres zwischenmenschlichen Selbstverständnisses, unserer Kommunikations- und Konfliktfähigkeit. Sie ist direkter und persönlicher Ausdruck von Gefühlen, Abgrenzung, Wutausbrüchen, Willensäußerungen, offener Konfrontation sowie aktiver Annäherung an Situationen und Menschen. Sie ist im besten Sinn des Wortes eine Selbstaussage und eine persönliche Offenbarung. Selbstbehauptung ist ein Mittel, um Situationen zu verändern, sich selbst zu schützen oder/und Kontakt herzustellen. Sie ist vom sozialen Kontext und von der biographischen Lerngeschichte abhängig. Sie kann von dem (männlichen) Druck entlasten, seine „anstrengenden“ Gefühle zu verbergen und dem Anspruch zu genügen *cool* zu bleiben. Die weit verbreitete Annahme, destruktive Aggressionen ließen sich über das Ausagieren in Sport oder Aktivität verringern (bekannt unter „Dampfkesselprinzip“), ist nur bedingt richtig. Nur die gezielte, bewusste Arbeit an den Gefühlen (Angst, Wut, Ohnmacht, Scham, usw.) und Bedürfnissen führt zu neuen Verhaltensstrategien. Der

Umgang mit Aggressionen ist im Laufe eines individuellen Lebens gelernt worden und ist folglich über Erfahrung/ Erprobung neuer Verhaltensmodelle veränderbar.



In den Lernprozessen ist es wichtig, Lob und Bestätigung einzubringen und 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. Diese Erfahrungen drängen zum Wachstum des Selbstwertes und damit der Persönlichkeit. D.h., der Kontakt zur eigenen Individualität und der eigene Weg durch diese Welt steckt im Wesen der Jungenarbeit. In der Summe werden Jungen zum Subjekt der Lernprozesse. Der gesamte Lernprozess speichert sich in einem persönlichen Erfahrungsdepot, dem Wissen um Handlungen und ihren Konsequenzen, und führt zu einem neuen Verhaltensrepertoire.

#### **Angrenzende Themenbereiche:**

Kultur und Gesellschaft, Identität, Körper und Gesundheit

#### **Materialien:**

- ausreichend langes Seil bzw. breiterer Klebesteifen
- Situationsbezogene Entscheidungsaufgaben (Liste)

#### **Dauer:**

Ca. 30 Minuten (abhängig von Gruppengröße und Kommunikationsbedarf)

#### **Gruppengröße:**

12 Jungen (möglichst altershomogen)

#### **Alter:**

6 bis 11 Jahre

### Ziele:

- Reflexion und Bewusstwerdung von alternativen Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten in für sie bedrohlichen Situationen,
- Das Gefühl „Angst“ als konstruktive, produktive Wahrnehmung entdecken,
- Selbstfürsorge stärker in den eigenen Blick nehmen,
- Sensibilisierung von Körperwahrnehmungen und Körpersprache fördern,
- Entwicklung von Selbstbehauptungsstrategien stärken und erproben,
- Erlernen von Techniken, um eigene Grenzen deutlicher nach außen sichtbar und vertretbar zu machen,
- Unversehrtheit des eigenen Körpers als wertvolles Gut erkennen,
- Erprobung von alternativen Begegnungsformen zwischen Jungen, um dem Bedürfnis nach Körperkontakten gerecht zu werden.

### Kurzbeschreibung:

Die Jungen sollen im Einzel- und Gruppensetting ihre individuelle Entscheidung veröffentlichen, die auf konflikthafter Situation basieren. Diese werden den Jungen nacheinander vorgestellt. Sie werden gebeten, sich in einer bestimmten, vorgegebenen Form zu äußern/ zu entscheiden. Anschließend werden die dokumentierten Ergebnisse gemeinsam besprochen.

### Übungs- und Spielanleitung:

Die Jungen werden gebeten, sich auf der für die Gruppe ausreichend langen, am Boden ausgelegten Linie (Seil oder Klebestreifen) einzufinden und sich hintereinander aufzustellen. Der/ Die Übungsleiter/ in stellt sich vor die Gruppe, legt ein Blatt Papier auf den Boden mit der Aussage „Ist ein Konflikt für mich!“ links von der Linie, rechts ein Papier mit dem Satz „Ist in Ordnung für mich!“. Die beteiligten Jungen sollen die Augen schließen und keinen Kontakt zum Vorder- bzw. Hintermann aufnehmen. Der Übungsleiter liest die erste (vorbereitete) Fragestellung: „Wie ist es für mich, wenn...?“ vor und bittet die Jungen jeweils in den vordefinierten Bereich (links oder rechts vom Seil / von der Markierung) zu treten, der für jeden einzelnen seine Antwort bzw. sein Gefühl darstellt. Das Blatt mit der Fragestellung wird dann auf der Antwortseite des /der Übungsleiters /in abgelegt, wo die meisten Jungen sich eingefunden haben. Ist ein Patt entstanden, wird die Frage auf der Linie platziert. Nach und nach werden alle vorbereiteten Fragen den Jungen gestellt und nonverbal durch sie beantwortet, so dass zum Schluss eine Sortierung der Antworten durch die Jungengruppe vorgenommen worden ist.

IST EIN KONFLIKT FÜR MICH!

↔

IST IN ORDNUNG FÜR MICH!

*Wie ist es für mich, WENN*

... mir jemand etwas wegnimmt?

... ich ausgelacht werde, weil ich etwas Falsches gesagt habe?

... jemand zu mir Ausdrücke sagt wie: Idiot, Sau, Arschkriecher, Streber?

... jemand zu mir sagt, „das kannst du eh nicht!“?

... eine Gruppe von Jungen, an denen ich vorbeigehe, mir beleidigende Sachen hinterher ruft?

... ich beim Spielen in der Schulpause von den anderen ausgeschlossen werde?

... ich „nur so zum Spaß“ angerempelt oder geschubst werde?

... mir jemand weh tut?

... sich jemand über mich lustig macht?

... jemand beim Spaßkämpfen plötzlich ernst macht?

... mein bester Freund mich belügt?

... ..?

Anschließend setzt sich die Gruppe in den Stuhlkreis und der/ die Übungsleiter/ in eröffnet den Jungen das Ergebnis ihrer Entscheidungen mit Hilfe der unterschiedlich gesammelten Antworten. Nun sollen die beteiligten Jungen die vorgestellten Ergebnisse kommentieren, der/ die Übungsleiter/ in hinterfragt gezielt die Antworten (z.B. „Ist das immer so?“, „Das hätte ich jetzt nicht gedacht!“, „Verstehe ich nicht!“), um einen Austausch zwischen den Jungen zu ihren Erfahrungen anzuregen. Hier geht es in erster Linie um eine bewusste Reflexion der Erfahrungen mit Konflikten und deren (unterschiedlichen) Lösungskompetenzen.

### **Reflexion:**

Die Übung eignet sich, um Jungen ihren Entscheidungsspielraum so wie unterschiedliche Bewertungen von bedrohlichen Situationen zu verdeutlichen. Verschiedene soziale Handlungs- und Lösungskompetenzen können im Rahmen der Auswertungsphase vorgestellt und verhandelt werden. Zusätzlich wird den Jungen bewusst, dass individuell unterschiedliche Grenzen sowie mannigfache Strategien existieren, um Bedrohungen und Konflikte einzuschätzen und entsprechend zu reagieren. Der Wechsel von innerer Nachdenklichkeit (Einzelarbeit) und gemeinsamer Reflexion (Gruppe) führt zu einer Auseinandersetzung und einem Austausch zu Konfliktthemen und Beziehungsfragen innerhalb der Jungengruppe.

### **Variationen (Weiterführung):**

Ist dem/ der Übungsleiter/ in die Jungengruppe schon länger bekannt und gibt es gruppenspezifische Konfliktstrukturen (z.B. Außenseitersysteme), so ist es möglich, die Fragen auf die Gruppensituation so zu beziehen und zu planen, dass anschließend die Beziehungen der Jungen im Nachgespräch thematisiert werden können.

Die Auswertung/Entscheidungsabläufe könnten darüber hinaus durch kleine Rollenspielszenen nachgestellt und aufgearbeitet werden.

## **Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen**

### **Gesellschaftliche Rahmenbedingungen**

Für das Verständnis von Gewalt und Aggressivität, Prävention und sozialer Kompetenz ist es aus geschlechtsbezogener Sicht notwendig, sich das gewachsene kulturelle Bild von Männlichkeit kurz zu vergegenwärtigen. Im Folgenden werden deshalb wesentliche gesellschaftlich zugeschriebene Merkmale, Eigenschaften und Bewertungen benannt, die in einer direkten Wechselwirkung stehen und damit das geltende Verständnis von »Männlichkeit« – und ihren Bezug zu Gewalt – begründen.

Jungen und Männer erwerben Männlichkeit in der Hauptsache durch die Übernahme von Eigenschaften und Verhaltensweisen, die durch die derzeitigen gesellschaftlichen Wertvorstellungen als männlich bestimmt werden. Durch kulturelle Bedingungen werden die heranwachsenden Jungen geprägt und die biologisch-genetische Disposition deutlich überformt. Angeborene Grundlagen sind z.B. die Fähigkeit zu lernen, Instinktmechanismen und körperliches Wachstum zu entwickeln. Die Aneignung und Internalisierung männlicher Eigenschaften ist ein dauerhafter sozialer Lernprozess. In Wechselwirkung mit den biologischen Dispositionen (z.B. in der Pubertätsphase) gestaltet sich dieser Lernprozess für die heranwachsenden Jungen in aktiven und passiven Verläufen. Ein Junge erwirbt in unserem europäischen Kulturraum Männlichkeit durch Abgrenzungen (insbesondere vom Weiblichen), Vorbilder, Phantasievorstellungen, Grenzüberschreitungen, Konfrontationen, Identifikationen sowie mediale Inszenierungen. So wird eine soziale Konstruktion von Mann-Sein bzw. Junge-Sein entwickelt.

### **Junge-Sein im Spannungsfeld von Männlichkeit und Mann-Sein**

Präventiv-orientierte Jungenarbeit hat als den zentralen Dreh- und Angelpunkt das Junge-Sein im Blick. Junge-Sein ist verstanden als Frühform von Mann-Sein. Das Mann-Sein wiederum ist geprägt von all den unterschiedlichen und vielfältigen Formen des individuellen Lebens als Mann.

Quer dazu verläuft jedoch ein Strang von stereotypen Vorstellungen, wie männliches Sein gelebt werden soll, welche Verhaltensweisen passend sind und wie ein Mann zu sein hat, die z.B. indirekt präsent werden in Aussprüchen wie »Das schaff' ich schon alleine, ich brauche keine Hilfe«, »Hey, nicht so zimperlich!«, »Was ist das denn für ein Angsthase?«. Werte wie autark sein, stark sein, durchsetzungsfähig sein, angstfrei sein etc. stehen als Anspruch dahinter und müssen in aller Regel von den Jungen an dem einen oder anderen Lebenspunkt individuell bewältigt werden. So verstanden ist Männlichkeit ein kulturell geprägtes Zerrbild. Jedoch orientieren sich Männer und auch schon Jungen an diesem Bild, einerseits, weil sie keine greifbaren »Gegenüber« von Männern als Vater, Erzieher im Kindergarten usw. haben, und andererseits, weil sie sich zwangsweise damit auseinandersetzen müssen. Denn jeder Junge muss sich mit seinem Sein an diesen Bildern von Männlichkeit messen lassen. Männlichkeit ist die Summe aus herrschenden Idealen und Bildern über Mann-Sein und strukturiert damit die Erwartungen, die an Jungen als zukünftige Männer herangetragen werden. Viele Jungen müssen auf dem Weg ihrer männlichen Identitätsfindung sich diesen Bewältigungsaufgaben stellen und Position beziehen.

Männlichkeit ist damit ein Konstrukt sowie eine soziale Auseinandersetzung der vorherrschenden Ideale bzw. der vorherrschenden Ideologie (z.B. kulturelle Normen und Zuschreibungen, traditionelle Ausformungen) mit den individuell entwickelten Vorstellungen des Jungen (Selbstsozialisation). Um es genauer zu sagen: Es gibt nicht „die Männlichkeit“, sondern verschiedene Männlichkeiten, die sich einander zuordnen, sich unterordnen oder miteinander in Konkurrenz stehen. (vgl. Begriff der »hegemonialen Männlichkeit« bei Connell, *Der gemachte Mann*)

### **Literatur- und Quellenverzeichnis:**

- Schnack, Dieter; Neutzling, Rainer: Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit. Vollst. überarb. Neuauflage, Hamburg 2000
- Connell, Robert W.: Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeit. Opladen 1999
- Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen; mannigfaltig – Verein und Institut für Jungen- und Männerarbeit (Hrsg.): Halbe Hemden – Ganze Kerle; Jungenarbeit als Gewaltprävention. Hannover 2004
- Jantz, Olaf; mannigfaltig-Institut für Jungen- und Männerarbeit: Jungen stärken. Selbstbehauptungskurse: Konzeption, Haltung, Ziele und Durchführung. Hannover 2007
- Bach, Georg R.; Goldberg, Herb.: Keine Angst vor Aggressionen. Die Kunst der Selbstbehauptung. 16.Aufl. Frankfurt/M. 2002
- [www.mannigfaltig-sued.de](http://www.mannigfaltig-sued.de) (21.05.2008)