

ausgabe november 2020

Fokus: Jungen* und ihre Körper

Stress, Spannung,
Wohlbefinden

Jungenarbeit

Der Körper als
Ressource und
Aufgabe

Methoden

Praktische Übungen
zur Körperarbeit

Social Media

Instagram & Co. als Steilvorlage
zum Bearbeiten von Körperthemen



editorial



**Hendrik Müller ist
Bildungsreferent bei der
Fachstelle / LAG Jungen-
arbeit NRW.**

Das Thema „Körper“ läuft in unseren Fortbildungsangeboten zur Jungenarbeit mit pädagogischen Fachkräften eigentlich immer mit – nicht unbedingt prominent, aber doch nie unwichtig. Zum einen sind viele Praxismethoden körperbetont, zum anderen haben Fachkräfte immer wieder die Frage, wie sie Jungen* entlasten können, die zum Beispiel einem bestimmten (Körper-)Bild nicht entsprechen. Wie können wir Jungs* dabei unterstützen ihren eigenen Körper anzunehmen, damit entspannt zu sein, eigene Ressourcen zu entdecken und diese für sich zu nutzen?

Diese und ähnliche Fragen haben wir zum Anlass genommen, uns in dieser Ausgabe von **Junge*Junge** dem Thema „Jungen* und ihre Körper“ zu widmen.

In verschiedenen Textformen und mit interessanten Gastbeiträgen von Experten* beleuchten wir in diesem Heft zum Beispiel die Bereiche „Bewegung im Kindesalter“, „Jungenförderung durch Spiel und Sport“ und „Essstörungen bei Jungs* und jungen Männern*“ – und bieten außerdem Tipps und Methoden für die praktische Arbeit mit Jungs* an.

Ich freue mich besonders, dass mein Kollege Vincent Beringhoff von der Fachstelle / LAG Jungenarbeit NRW für diese Ausgabe zu einem bislang noch wenig untersuchten Thema recherchiert hat (siehe Seite 23): Was macht Social Media eigentlich mit Jungen* und ihrem Körperbild?

Im Magazin **Junge*Junge** betrachten wir regelmäßig Schwerpunktthemen und Aspekte von Jungenarbeit. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen.

Hendrik Müller

impressum

Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit Nordrhein-Westfalen e.V.

Huckarder Str. 12
44147 Dortmund

Tel.: 0231/5342174

Mail: info@lagjungenarbeit.de

Web: www.lagjungenarbeit.de

**Inhaltlich verantwortlich für
diese Ausgabe:** Hendrik Müller

Redaktion und Layout:
Verena Waldhoff

V. i. S. d. P.: Sandro Dell'Anna

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Fotos: pixabay (Seiten 9, 11, 15, 16, 18), unsplash (Seiten 1, 5, 7, 10, 12, 23, 24, 25, 30, 31), LAG Jungenarbeit (Seite 2), Vincent Beringhoff (Seiten 20, 21, 22, 27), Zeichnungen: Jens Eike Krüger (Seiten 3, 31), Lukas Preuss (Seite 28).

Hinweis: *Das (Gender-)Sternchen wird von uns verwendet, um ein Wort geschlechtlich zu öffnen und um zu verdeutlichen, dass Personen jeden Geschlechts, biologisch wie sozial, angesprochen sind. Hinsichtlich Jungen* und Männern* möchten wir die geschlechtliche Vielfalt von Männlichkeiten* benennen und darauf hinweisen, dass wir eine Haltung der geschlechtlichen Selbstbestimmung vertreten. In den folgenden Beiträgen wurden die Schreibweisen der Autor*innen beibehalten.

inhalt

editorial, impressum..... Seite 2

inhalt..... Seite 3

einführung..... Seite 4

Geschlecht macht Körper macht Geschlecht

Wie der Jungenkörper zum Männlich-
sein – und zur Jungenarbeit gehört
(Reinhard Winter, Gunter Neubauer)

..... ab Seite 6

Jungenkörper und Bewegung im Kindesalter

Ein geschlechterbewusster Blick
als Bestandteil von pädagogischen
Konzepten im Bereich Körper,
Gesundheit und Bewegung
(Tim Rohrmann)

..... ab Seite 9



Jungenförderung durch Bewegung, Spiel und Sport

Ein ambivalentes Erfahrungsfeld
zwischen Erfolg und Missachtung
(Nils Kaufmann, Nils Neuber)

..... ab Seite 12

Praxis-Methoden I

„Ab durch die Mitte“ (Risiko-
kompetenz)

„Diamanten-Cop“ (Sensibilität)

„Insel-Hopping“ (Kooperation)

..... Seite 14

Lust, Spannung, Wohlbefinden

Ein Plädoyer für lebendige Körper-
arbeit
(Marcel Franke)

..... ab Seite 15

Praxis-Methoden II

Vier Übungen zum Erleben von
Körpergrenzen
(Alexander Hahne)

..... ab Seite 20

Social Media macht was mit Jungs*

Instagram & Co. als Steilvorlage zum
Bearbeiten von Körperthemen
(Vincent Beringhoff)

..... ab Seite 23

Ich, mein Körper und Instagram

Erfahrungen 2012 bis 2020
(Sebastian Goddemeier)

..... ab Seite 28

Körper – auch ein Thema der Sucht- prävention...

Die Methodentasche „grundrauschen“

..... Seite 32

**Den eigenen Körper anzunehmen,
ihn zu lieben und ihn zu feiern,
fällt Jungs* oft gar nicht so leicht.**

Jungen* und ihre Körper

– ein Thema der Jungenarbeit

einführung

Soziologische Theorien formulieren schon lange (spätestens mit Beginn des sogenannten body turn in den 1990-ern), dass Körper wesentliches Merkmal sozialen Geschehens sind und dass sich Gesellschaft über Körper konstituiert. Jungen* (und Mädchen*) nutzen Körper, allerdings nicht ausschließlich als ausführende Instrumente von sozialen Handlungen, sondern sie lernen und erproben hierbei auf spezifische Art und Weise Körper zu sein.

Für Jungenarbeit folgt hieraus – in einem ersten Schritt – anzuerkennen, dass Körperpraxen von Jungen* auch immer (Erprobungen von) Männlichkeitspraxen darstellen (können). Jungenarbeit nimmt Bedarfe und Be-

dürfnisse von Jungen* zum Ausgangspunkt pädagogischer Strukturen und Praxen und muss die Körperlichkeit von Jungen* in ihren Entwicklungsprozessen und Körperidealisierungen differenziert und fördernd mit in den Blick nehmen.

Tim Rohrmann weist in seinem Beitrag in diesem Magazin (ab Seite 9) darauf hin, dass sich bereits im frühkindlichen Alter geschlechtsspezifische Körperzuschreibungen als wirksam erweisen. Schon jüngere Jungen* können sich den durch Eltern, Fachkräften, dem sozialen Nahfeld oder auch Medien vermittelten Bildern, Erwartungen und Zuschreibungen an gelingende männliche Körperpraxen nicht einfach so entziehen. So weisen sie „geschlechts-

Marginalisierte, abgewertete und diskriminierte Jungen*körper

Ein Magazin zum Thema „Jungen* und ihre Körper“ ohne dezierten Beitrag zu marginalisierten, abgewerteten und diskriminierten Jungen*körpern?! Wir haben uns für diese Ausgabe dagegen entschieden, die vielfältigen und interdependenten Marginalisierungen von Jungen*körpern in einen einzelnen Artikel oder in Randbemerkungen „auszulagern“.

Jungen* und ihre Körper situieren sich in Gesellschaft. Aus intersektionaler Perspektive folgt hieraus, dass Jungen* nicht frei über ihre Körper verfügen, sondern diese, in einer wechselseitigen Abhängigkeit von Repräsentation, Struktur und Identitätskonstruktion, fortwährend zur Verhandlung gegeben sind, ggf. marginalisiert, abgewertet und diskriminiert werden und sich also Ungleichheitsverhältnisse fortschreiben und reproduzieren.

Eine Gesellschaft, die an vielen Stellen auf Marktlogiken zurückgreift – sei es der Arbeits-, der Wohnungs- oder auch der Datingmarkt – aktiviert bei Jungen* Ressourcen, die diese zur Steigerung ihrer Konkurrenzfähigkeit einsetzen können. So lernen Jungen* relativ früh und schnell, dass ihr Körper auch eine solche Ressource der Konkurrenzfähigkeit darstellt.

Der Körper wird zum Kapital der Durchsetzung gegen andere Jungen*, im sozialen Status und innerhalb der Geschlechter-

verhältnisse (siehe auch Seite 6). Auch ist er zentraler Teil der Selbstvermarktung.

Jungen* treten hier mit unterschiedlichen Voraussetzungen an. Kurz gesagt: Ein weißer, gesunder, funktionsfähiger, schlanker, cis Körper wird mit Anerkennung ausgestattet. Körper, die von dieser Norm abweichen, werden gesellschaftlich abgewertet. Dem gilt es in der Jungenarbeit Rechnung zu tragen und die politische sowie pädagogische Perspektive auf Rassismus, (cis) Sexismus, Ableismus usw. zu verankern.

Wir gehen in diesem Heft davon aus, dass Jungen* grundsätzlich vielfältig sind und mit vielfältigen Körpern in pädagogischen Settings vorkommen. Wir gehen ebenso davon aus, dass Jungen*körper nicht gleichermaßen anerkannt sind und sich im Zusammenwirken von Differenz und Dominanz Ungleichheitsverhältnisse fortschreiben und verfestigen (können). Für Jungenarbeit bedeutet dies, dass die Vielfalt und Differenz von Jungen* Ausgangspunkt und Ziel von Jungenarbeit ist. Ebenso bedeutet dies, dass Jungenarbeit dann für Jungen* bedeutsam ist, wenn Vielfalt und Differenz erlebbar werden und diese die Grundlage für Bezugnahme, Anerkennung und Solidarität unter Jungen* bilden. Ohne machtanalytische Perspektive und das Wissen um Dominanzstrukturen wird dies kaum zu schaffen sein.

typisches“ Verhalten u.a. auch beim Umgang mit (körperlichem) Schmerz auf. Ihnen wird folglich schon früh ein tendenziell funktionalistischer und leistungsbezogener Umgang mit ihrem Körper nahegelegt.

Jungen* sind allerdings gleichermaßen aktive Gestalter*. Sie nutzen das kulturell Vorhandene als Ressource zur Selbstinszenierung und -positionierung und ggf. auch für eigene Kreationen, Improvisationen, Abgrenzungen sowie (Neu)Deutungen männlicher* Körperpraxen im Sozialen¹. Es wird zur zentralen Identitätsressource, wie Reinhard Winter und Gunter Neubauer in ihrem Beitrag formulieren (ab Seite 6), die zudem gestaltet werden kann und optimierbar ist.

Männliche* jugendliche Influencer* setzen hier Trends, sodass sich zunehmend auch für Jungen* ein körperlicher Optimierungsdruck durch körperliche Normierungen abzeichnet (vgl. Sebastian Goddemeier, ab Seite 28, und Vincent Beringhoff, ab Seite 23). Digitale und popkulturelle Medien sorgen zudem für eine schnelle Globalisierung von vielfältigen, sich auch widersprechenden Körperidealen.

Welche Bedeutung also haben der Körper und die Körperlichkeit von Jungen* in der Jungenarbeit? An welche Körpererfahrungen von Jungen* knüpft Jungenarbeit an und von welchen Annahmen und Körperbildern geht Jungenarbeit aus?



Für Jungenarbeit bieten sich hier vielfältige Anknüpfungspunkte für eine körperbezogene Arbeit. So kann sie die individuellen Bedarfe, Interessen und Körperpraxen von Jungen* und

deren gesellschaftliche Bedingtheiten geschlechterbewusst zusammendenken. Sie kann Körperer-

fahrungen von Jungen*, die Gestaltbarkeit des eigenen Körpers und den „Zugriff“ auf Jungen*körper in Repräsentation, Struktur, Normen, Ideale und damit verbundene Ressourcen und Marginalisierungen zur Diskussion bringen.

Jungenarbeit zielt hierbei auf eine Entlastung von Jungen* von geschlechtsnormierenden Körperzuschreibungen. Es gilt diese offenzulegen, mit Jungen* kritisch zu diskutieren und ihnen alternative Angebote und Körperpraxen zu unterbreiten und sie darin zu unterstützen, eine für sich positiv besetzte Körperlichkeit zu entwickeln.

Geschlechtsnormierende Körperzuschreibungen kritisch diskutieren

¹Vgl. Rose, Lotte / Schulz, Marc (2007): „Gender-Inszenierungen. Jugendliche im pädagogischen Alltag“

Geschlecht macht Körper macht Geschlecht

Wie der Jungenkörper zum Männlichsein
– und zur Jungenarbeit gehört

Von Reinhard Winter
und Gunter Neubauer

Die Autoren*:

Dr. rer. soc. Reinhard Winter und Dipl. Päd. Gunter Neubauer leiten gemeinsam das Sozialwissenschaftliche Institut Tübingen (SOWIT). Das Institut, das 2003 gegründet wurde, befasst sich schwerpunktmäßig mit Gender-Fragen sowie Männer- und Jungenthemen im Bereich Pädagogik, Bildung und Gesundheit. Gunter Neubauer koordiniert u.a. die Fachgruppe Jungen im Bundesforum Männer, Reinhard Winter ist Autor verschiedener Ratgeber zu Jungen. Beide sind Autoren der Jungenkapitel in den Männergesundheitsberichten 2010, 2013 und 2016 der Stiftung Männergesundheit.

Männlichkeitspraxis ist immer auch Körperpraxis: Geschlecht entsteht im Körperbezug und drückt sich darin auf vielfältige Weise aus. Gerade das Jugendalter ist eine heiße Phase, in der körperliche Veränderungen, Sexualität und Geschlechtsidentität als Entwicklungsthemen zu bewältigen sind. In der Arbeit mit Jungen im Jugendalter ist der Bezug auf den Körper deshalb besonders bedeutsam.

Der Körper als Ressource und Aufgabe

Ein männlich geformter Körper ist für viele Jungen¹ (siehe auch Kasten „in kürze“) eine zentrale Identitätsressource, eine Form männlichen Kapitals. Er ist bedeutsam für die körperlukulturelle Strukturierung von Peer-Beziehungen, für die Demonstration des sozialen Status², für sexuelle Beziehungen, für den Arbeitsmarkt. Besonders bedeutsam ist er, weil Jungen – ganz anders als die in der Jugendphase oft instabilen materiellen oder sozialen Statussymbole – ihr „eigener“ Körper nicht

genommen werden kann. Zugleich kann er, gerade wenn sich Geschlechterrollen angleichen, zum Ausdruck von Zugehörigkeit und Differenz genutzt werden. Figur, Statur, Muskulatur und Körpermodifikationen sind Medien, um das eigene Geschlecht zu kennzeichnen und die Zugehörigkeit zum Männlichen zu belegen.

In einer Praxis der Körpergestaltung eröffnet sich für Jungen eine naheliegende Möglichkeit, über „Investitionen“ in den Körper eine männliche Identität zu stabilisieren. Der Körper und sein Zustand werden dann nicht mehr als schicksalhaft interpretiert, sondern als Aufgabe, als optimierbares Gestaltungsobjekt. Der Weg zum

Ziel heißt Arbeit am Körper, etwa im Sport. Muskelaufbau im Kraftraum, hartes Training,

das Bekämpfen eigener Schwächen oder der körperliche Wettbewerb mit anderen Jungen bieten symbolisch bestätigtes und sinnlich wahrnehmbares Männlichsein.

Äußeres wird Ausdruck der Persönlichkeit





Aber auch das ästhetisch gestaltete Äußere hat bei Jungen und männlichen Jugendlichen deutlich an Bedeutung gewonnen. Der Körper wird zum „Body“, der glatt, schlank, „knackig“, muskulös und gepflegt erscheinen soll. Das äußere

Erscheinungsbild wird zur wesentlichen Ausdrucksform der Persönlichkeit. Gestaltungsideen beziehen sich auf Haare und Haut, Kleidung und Schmuck, Bodystyling und Körpermodellierung, dazu kommen spezielle Ernährungsformen oder Nahrungsergänzungsmittel.

Medien folgen solchen Trends, greifen sie auf und verstärken sie. Der Körper wird neu besetzt und zu einer wesentlichen Form, in der Männlichkeit gestaltet und präsentiert wird. Auch Vermarktung und Kommerzialisierung machen vor dem männlichen Körper nicht Halt: In medial organisierter Dauerpräsenz (Werbung, Social Media, Influencer) wird Jungen vermittelt, dass Körper (durch Produkte) mach- und gestaltbar sind.

Der Körper wird Body: glatt, knackig, muskulös

Machbare Männerkörper

Mit einer Idee der Gestaltung und Machbarkeit gilt es, den Körper stets zielorientiert zu trainieren, zu model-

lieren und zu dekorieren. Bei Jungen ist ein schmaler Körper mit ausgeprägter, oberkörperbetonter

Muskulatur gefragt, weshalb sich viele einen schlanken, V-förmigen, muskulösen Körper wünschen und darauf hinarbeiten. Umgekehrt ist die Sorge verbreitet, zu dünn zu sein. Insgesamt steigt das Abwertungsrisiko: Wer nicht mithalten kann, wird gemobbt und steht als potenzieller Versager da – der Körper liefert den Beweis.

Mancher Jungenkörper sperrt sich allerdings gegen die gewünschten Veränderungen, und gerade männliche Jugendliche mit ihren pubertätsbedingt oft gar nicht perfekten Körpern tun sich schwer damit, ihre körperlichen „Mängel“ auszuhalten. Körperbezogen einseitige Männlichkeitsbilder können die entwicklungsbedingten Körperunzufriedenheiten und -unsicherheiten nochmals verstärken.

¹Wir beziehen uns im Folgenden v.a. auf cis Jungen.

in kürze

Was bedeutet cis?

Die Bezeichnung „cis“ in „cis Mann“ bzw. „cis Frau“ bedeutet, dass die Geschlechtsidentität dem Geschlecht entspricht, das der Person bei der Geburt zugewiesen wurde.



Viele Jungen sind gestresst von der Diskrepanz zwischen Körperideal und -wirklichkeit, sie stehen unter Druck, daran etwas zu ändern. Hohe Erwartungen an den eigenen Körper und die Notwendigkeit, eigene Männlichkeit zu betonen, fallen zusammen. So wachsen besondere Risiken: Essstörungen oder Mangelernährung, Übertraining oder Doping, Körperstress oder körperbedingte Depressionen, Unfälle und Verletzungen durch riskanten Körpereinsatz.

Körperorientierte Jungenarbeit

Jungenarbeit kann kaum etwas gegen den männlichen Zeitgeist oder den Kommerz ausrichten, sie braucht andere Orientierungspunkte. Im Umgang mit dem Körper zeigen Jungen eigensinnige Bewältigungsstrategien, die in der Jungenarbeit wahrgenommen, anerkannt und aufgenommen werden wollen. Die männlichkeitskritische Tendenz, Körperexperimente als Ausdruck „toxischer“ Männlichkeit zu demontieren, hilft Jugendlichen nicht weiter. Eine Chance der Jungenarbeit liegt vielmehr darin, ihren Jungen zu zeigen, was (noch) alles möglich ist, ihnen Ideen und Angebote zu unterbreiten, wie sie pfleglich, gesund und in guter Balance mit ihrem Körper umgehen können.

Jungenarbeit hat die Aufgabe, körperliche Bildungsprozesse anzustoßen und Bildungslücken auszugleichen. Jungen wird biografisch kaum nahegebracht, ihr Körpererleben, ihre Gesundheit zu reflektieren. Die herkömmliche Körpersozialisation in Familie, Schule und Sport, aber auch unter Gleichaltrigen zielt eher auf Leistung, auf Körperkontrolle und aufs Funktionieren. Einüben von Körperwahrnehmung, eine gewisse „Körperkunde“, körperliche Erfahrungen mit allen Sinnen oder jungenspezifische sexuelle Bildung bleiben randständig. Hier ist Jungenarbeit gefragt, indem sie Angebote bereitstellt, in denen Jungen männliche Körperlichkeit positiv entwickeln können.

In der Arbeit mit älteren Jungen ist erkennbar, wie interessiert sie daran sind, etwas über ihren Urogenitalbereich zu erfahren, und wie wenig sie darüber eigentlich wissen. Ähnliches gilt für viele andere Körperphänomene, insofern bisheriges Wissen nicht mit dem eigenen Körpererleben in Verbindung gebracht werden kann. Dementsprechend kann sich Jungenarbeit als Form der Körperbildung verstehen, die Körpererfahrungen ermöglicht, Körperwahrnehmungen von Jungen erweitert und Reflexionen über die eigene „Körperpflege“ anstößt. ■

literatur

Weitere Veröffentlichungen von Reinhard Winter und Gunter Neubauer zum Thema

- Neubauer G, Sickinger H (2006) **Jungensichten – Körperbilder. Arbeit mit Jungen im Kontext von Männlichkeit, Körperlichkeit und Assistenzbedarf**. In: KBF Neckar-Alb (Hg.): Vom Abenteuer, erwachsen zu werden. Tübingen: Attempto, 295-307
- Neubauer G (2009) **„body and more“ – jungenspezifische Prävention von Ess-Störungen**. In: Kolip, Altgeld (Hg.) Geschlechtergerechte Gesundheitsförderung und Prävention. Theoretische Grundlagen und Modelle guter Praxis. Weinheim und München: Juventa, 117-128
- Neubauer G, Göger B (2011) **Körper**. In: Ehlert, Funk, Stecklina (Hg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim und München: Juventa, 239-244
- Winter R, Neubauer G (2019): **Körper und Geschlecht bei Jungen und Männern – eine sozialwissenschaftliche Betrachtung**. In: Landesfachstelle Essstörungen NRW (Hg.): Essstörungen bei Jungen und Männern. Köln: Landesfachstelle Essstörungen NRW, 28-52
- Neubauer G (2020) **Muskelmännlichkeit. „Archaische“ Körperbilder und Körpermodifikationen von Jungen und jungen Männern**. In: Franz M, Karger A (Hg.) Männer Macht Therapie. Vandenhoeck & Ruprecht, 143-160
- Winter R (2020): **Jungen & Pubertät. In Beziehung bleiben, wenn alles anders wird**. Weinheim: Beltz



„Jungen haben nun einmal einen höheren Bewegungsdrang“: Jahrzehnte gemeinsamer Erziehung von Jungen und Mädchen haben nur wenig daran geändert, dass Jungen und Mädchen sich oft unterschiedlich verhalten – und diese Unterschiede von vielen Erwachsenen und Kindern als „wesenhaft“ erlebt werden. „Jungen sind nun einmal so“: Stimmt das? Und was bedeutet das für die Arbeit mit Jungen in der Kita?

Jungenkörper und Bewegung im Kindesalter

Von Tim Rohrmann



Der Autor*:

Dr. Tim Rohrmann ist Professor für Kindheitspädagogik und Studiengangskoordinator an der Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) Hildesheim. Er arbeitet seit 1995 in Forschung, Fortbildung und Beratung zu Jungen und Mädchen in Kitas.

Zunächst einmal ist festzustellen: Von den primären Geschlechtsmerkmalen abgesehen sind die körperlichen Geschlechterunterschiede zwischen Jungen und Mädchen in den ersten Lebensjahren eher gering. In der durchschnittlichen Körpergröße unterscheiden sie sich nicht, und entgegen dem verbreiteten Klischee von „starken Jungs“ sind Jungen bis zur Pubertät auch kaum stärker als Mädchen.

Wenn doch, handelt es sich oft um Übungseffekte – wer mehr rennt, ist irgendwann auch schneller! Denn geschlechtstypische Unterschiede im Verhalten sind durchaus schon im Kindergartenalter festzustellen.

Bereits in den ersten Lebensjahren bilden Kinder geschlechtstypische Orientierungen in Bezug auf Körper, Gesundheit und Bewegung heraus. So sprechen Mädchen im Kindergarten über Diäten, weil sie sich 'zu dick' finden. Jungen wiederum überschätzen ihre körperlichen Mög-

lichkeiten, um dem Bild zu genügen, dass Jungen 'stark' sind. Geschlechterunterschiede sind insbesondere bei wildem und riskantem Verhalten und beim Umgang mit Schmerz festzustellen. Jungen begeben sich häufiger in gefährliche Situationen, um 'ihre Männlichkeit zu beweisen', oder überschreiten Grenzen, weil sie kein 'Feigling' sein wollen.

Den vielfältigen und teils widersprüchlichen Bildern davon, wie Jungen und Männer idealerweise aussehen und wie sie sich bewegen sollten, können sich Jungen nicht einfach entziehen.

Diese sind nicht nur durch die Medien im Kinderalltag allgegenwärtig. Auch die Erwartungen

und Verhaltensweisen von Eltern und pädagogischen Fachkräften tragen erheblich zu Geschlechterunterschieden bei, da sie – meist unbewusst – Jungen und Mädchen unterschiedlich herausfordern oder bremsen. Jungen werden subtil oder auch offen auf 'action'

Jungen sind bis zur Pubertät kaum stärker



vorbereitet, z. B. durch die Ermutigung zu kleinen Kämpfen oder auch durch die Annahme, dass Jungen sich 'auspowern' müssen. Mädchen wird zwar prinzipiell wildes Verhalten durchaus zugestanden, aber sie werden eher zu kreativen Bewegungsformen angehalten und lernen mehr, Bewegungsbedürfnisse zu unterdrücken und 'stillzuhalten'. Typische Freizeitaktivitäten entsprechen diesen Mustern: Jungen gehen zum Fußball, Mädchen zum Ballett.

Auch in der Kita sind Geschlechterunterschiede oft am deutlichsten im Bewegungsverhalten zu beobachten. Ein ständiges Thema im Alltag ist das Raufen und Toben der Jungen, mit dem viele Fachkräfte immer wieder einmal ihre Schwierigkeiten haben. Während viele Jungen dabei vor allem Spaß haben, gibt es auch einige, die bei Rangeleien sehr rücksichtslos mit sich und anderen umgehen. Besonders Jungen, die viel in Konflikte verwickelt sind, haben oft eine schlechte Körperwahrnehmung und können die Folgen von Verletzungen weder bei sich selbst noch bei anderen einschätzen. Dies spiegelt sich nicht zuletzt in Unfallstatistiken wider.

Ein geschlechterbewusster Blick sollte daher selbstverständlicher Bestandteil von pädagogischen Konzepten im Bereich Körper, Gesundheit und Bewegung sein. Gesundheitsförderung im Kindesalter muss in erster Linie das Selbstwertgefühl

stärken und die Körperwahrnehmung fördern.

Das Klischee

vom 'starken' Jungen muss hinterfragt werden, denn es entspricht nicht der Realität von Jungen und legt ihnen nahe, die eigenen körperlichen Bedürfnisse und Grenzen nicht angemessen wahrzunehmen. Schönheitsideale vermitteln Mädchen und zunehmend auch Jungen unangemessene Körper-



bilder und führen zu einem gestörten Verhältnis zum eigenen Körper. Hilfreich sind positive Körpererfahrungen, bei denen Mädchen und Jungen erleben, dass ihr Körper vollkommen in Ordnung ist. Bei pädagogischen Angeboten im Bereich Körper und Bewegung wird eine zeitweise Trennung von Mädchen und Jungen in diesem Bereich – auch schon als einmaliges 'Experiment' – nicht nur von Kindern oft positiv aufgenommen, sondern

kann auch den eigenen Blick für geschlechtsbezogene Zusammenhänge

schärfen. Dies kann der Anfang einer geschlechterbewussten Körper- und Bewegungserziehung sein, die das Interesse und den Spaß von Jungen an Bewegung, Sport und Kampf aufgreift und dies mit dem Ziel eines bewussten Umgangs mit dem eigenen Körper verbindet.

Selbstwertgefühl stärken, Körperwahrnehmung fördern

literatur

Zum Weiterlesen...

- Focks, Petra (2016). Bildungsbereich Körper und Bewegung. In dies. **Starke Mädchen, starke Jungen. Genderbewusste Pädagogik in der Kita** (S. 155-166). Freiburg: Verlag Herder.
- Neuber, Nils (2009). **Supermann kann Seilchen springen. Bewegung, Spiel und Sport mit Jungen**. Dortmund: Borgmann media.
- Rohrmann, Tim (2015). **Jungen und Bewegung in den ersten Lebensjahren**. In Christoph Blomberg & Nils Neuber (Hrsg.), Männliche Selbstvergewisserung im Sport. Beiträge zur geschlechtssensiblen Förderung von Jungen (S. 43–59). Wiesbaden: Springer VS.
- Rohrmann, Tim & Wanzeck-Sielert, Christa (2018). **Mädchen und Jungen in der KiTa. Körper, Gender, Sexualität** (2., erweiterte und überarbeitete Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Jungenförderung durch Bewegung, Spiel und Sport

Von Nils Kaufmann und Nils Neuber

Die Autoren*:

Prof. Dr. Nils Neuber leitet den Arbeitsbereich Bildung und Unterricht im Sport am Institut für Sportwissenschaft der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. Zu seinen Arbeitsschwerpunkten gehören die Sportlehrerbildung, die Individuelle Förderung sowie der Kinder- und Jugendsport. Einen besonderen Schwerpunkt bildet die Jungenförderung im Sport.

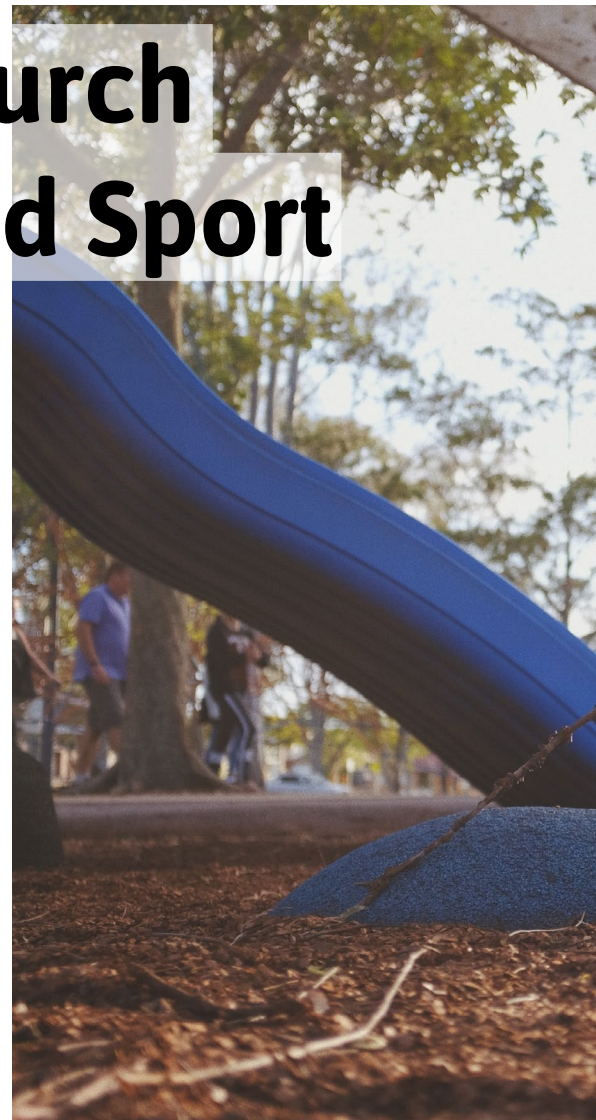
Nils Kaufmann ist Referendar mit den Fächern Deutsch und Sport am Städtischen Gymnasium Borghorst und Lehrbeauftragter des Arbeitsbereich Bildung und Unterricht im Sport am Institut für Sportwissenschaft der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

Wenn Jungen auffallen, dann häufig negativ. Sie sind unruhig, stören, machen Ärger. Ein Grund liegt in den widersprüchlichen Erwartungen, mit denen sie von Anfang an konfrontiert werden: Auf der einen Seite sollen sie traditionell männliche Verhaltensmuster, wie Durchsetzungsfähigkeit, Rationalität und Erfolgsstreben, zeigen. Auf der anderen Seite stehen modernen Anforderungen, wie Rücksichtnahme, Emotionalität und Achtsamkeit. Der Umgang mit diesen ambivalenten Anforderungen kann als Entwicklungsaufgabe verstanden werden, eine eigene männliche Identität im Spannungsfeld von individuellen Voraussetzungen und gesellschaftlichen Anforderungen zu entwickeln (vgl. Neuber, 2020).

Auf der Suche nach der richtigen Balance zwischen traditionellen und modernen Vorstellungen von Männlichkeit fehlt es Jungen oft an Erfahrungsräumen. So bieten Kindertagesstätte und Grundschule häufig wenig Möglichkeiten für den raumgreifenden Bewegungsdrang vieler Jungen. Zudem sind männliche Bezugspersonen als Rollenmodelle für die Heranwachsenden rar gesät. In der männlichen Peergroup werden daher nicht selten anomische, von der Norm abweichende, Verhaltensweisen kultiviert, mit denen die Jungen spätestens in der Schule irgendwann anecken.

Erfahrungsfeld zwischen Erfolg und Missachtung

Vor diesem Hintergrund kann der Sport ein bedeutsamer Erfahrungs- und Erprobungsraum sein. Bewegung, Spiel und Sport haben für viele Jungen eine zentrale Bedeutung. Für die meisten Jungen ist Sport Lieblingsfach in der Schule, einen Großteil ihrer Freizeit verbringen sie im Sportverein, ein sportlicher Look gehört zum guten Ton. Zudem kann das sportliche Tun zentrale Bedürfnisse nach Gemeinschaft, Wettkampf und Kompetenzerleben erfüllen. Allerdings ist der Sport ein ambivalentes Erfahrungsfeld, in dem einerseits Erfolg und Bestätigung erlebt werden können. Andererseits können durch Misserfolg und Ausgrenzung aber auch massive Missachtungserfahrungen gemacht werden.





Darüber hinaus zeichnet sich der Wettkampfsport durch eine starke Ausprägung traditioneller Männlichkeitsvorstellungen aus. Der Sport bietet aber auch Erprobungs- und Identifikationsmöglichkeiten für das Experimentieren mit neuen Männlichkeitsentwürfen (Neuber, 2014, S. 22-25). Insgesamt können im Sport aufgrund seines hohen identitäts- und sinnstiftenden Potenzials authentische Erfahrungen gemacht werden, die ich-bedeutsam sind. Eine herbe Niederlage, ein anerkennender Blick und selbst die Mannschaftseinteilung in der Trainingszeit bieten authentische Reflexionsanlässe, die sich aus der Praxis ergeben. Zugleich lassen sie sich auch pädagogisch inszenieren. Das Variablenmodell im Sport greift traditionelle und moderne Vorstellungen von Männlichkeit auf und schafft

Gewinnen	Verlieren
Kooperation	Konkurrenz
Sensibilität	Kraft
Spannung	Entspannung
Wagnis	Risiko
Nähe	Distanz
Regeln anerkennen	Regeln überschreiten
Ausdruck	Präsentation

Variablenmodell im Feld von Bewegung, Spiel und Sport (Neuber, 2014).

bewegungsorientierte, spielerische und sportliche Erfahrungsräume. Die Variablenpaare bieten eine praxisorientierte Sortierung jungenspezifischer Themenfelder. Ziel der Gestaltung von Förderangeboten ist es, den Jungen ein individuelles Handlungsspektrum zu eröffnen. Während der eine Junge keine Schwierigkeiten hat Nähe zuzulassen, ist das für den anderen Jungen womöglich unsicheres Terrain, das noch erschlossen werden muss. In diesem Sinne beschreiben die Variablen sozusagen zwei Seiten einer Medaille, z.B. Nähe und Distanz (vgl. Grafik oben).

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen sind soziale Interaktionsformen, die für viele Jungen selbstverständlich sind. Deshalb ist es in der Praxis leicht, sie für Spielformen aus diesem Bereich zu begeistern. Die Zusammenarbeit zwischen den Jungen ist dabei genauso gefragt wie das Zutrauen, sich auch einmal gegen Widerstände durchsetzen zu können. ■

literatur

Zum Weiterlesen...

Neuber, N. (2014). **Supermann kann Seilchen springen. Bewegung, Spiel und Sport mit Jungen** (2. Aufl.). Dortmund: Modernes Lernen.

Neuber, N. (2020). **Fachdidaktische Konzepte Sport – Zielgruppen und Voraussetzungen** (Basiswissen Lernen im Sport, 2). Springer VS.

Die Spielideen (nach Neuber, 2014) auf der folgenden Seite greifen verschiedene Aspekte des Variablenmodells auf. Bei der Gestaltung einer Stunde empfiehlt es sich, nach einigen actionreichen Spielen ein ruhiges Ende zu finden, das eine altersgemäße Reflexion ermöglicht.

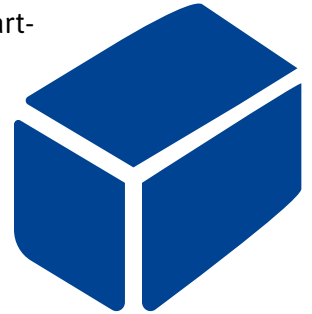




Ab durch die Mitte

RISIKOKOMPETENZ

Zwei große Kästen werden so in einer Reihe aufgestellt, dass zwischen ihnen ein etwa 60 bis 80 cm breiter Durchgang entsteht. Zwei Teams stehen sich auf beiden Seiten des Durchgangs an einer Start- bzw. Ziellinie gegenüber. Auf Kommando versuchen beide Mannschaften, die gegenüberliegende Seite zu erreichen. Das Team, das zuerst geschlossen hinter der Ziellinie steht, hat gewonnen. Das Spiel ist sehr wild, daher sollte auf gegenseitige Rücksichtnahme hingewiesen werden. Im Spielverlauf entwickeln sich oft Strategien, wie mit dem „Engpass“ umgegangen werden kann. Wird das Spiel zu wild, kann der Durchgang verbreitert werden – oder es wird über Fairplay im Wettkampf gesprochen!



Diamanten-Cop

SENSIBILITÄT

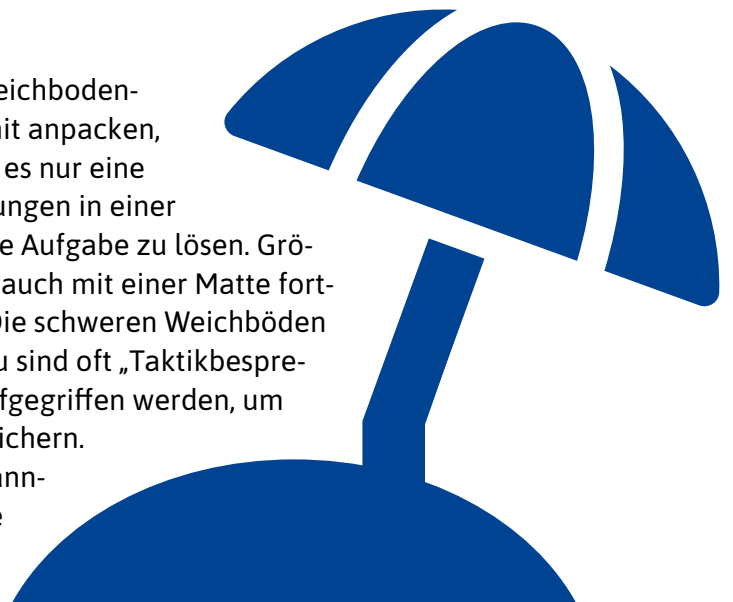


Der Diamanten-Cop bewacht einen wertvollen Edelstein. Nachts legt er sich zum Schlafen auf den Boden. Den Diamanten (Sandsäckchen, Tennisball o.ä.) legt er sich auf den Bauch, damit er nicht geklaut wird. Kaum hat er die Augen geschlossen, schleichen sich die Diamantendiebe von allen Seiten an. Ganz vorsichtig nähern sie sich, damit der Polizist sie nicht hört. Sobald jedoch einer der Diebe den Edelstein ergreift, springt der Diamanten-Cop auf und versucht einen der Räuber abzuschlagen. Die Räuber sind in Sicherheit, wenn sie die Wand erreicht haben. Fängt der Polizist einen Dieb, ist das der neue Diamanten-Cop. Das Spiel lebt von der Spannung des Anschleichens – und dem Moment, in dem der Cop aufspringt. Oft versuchen sich die Diamantendiebe zu Beginn als „Einzelkämpfer“ – ggf. muss in einer Teambesprechung geklärt werden, wie die Diebe zusammenarbeiten können.

Insel-Hopping

KOOPERATION

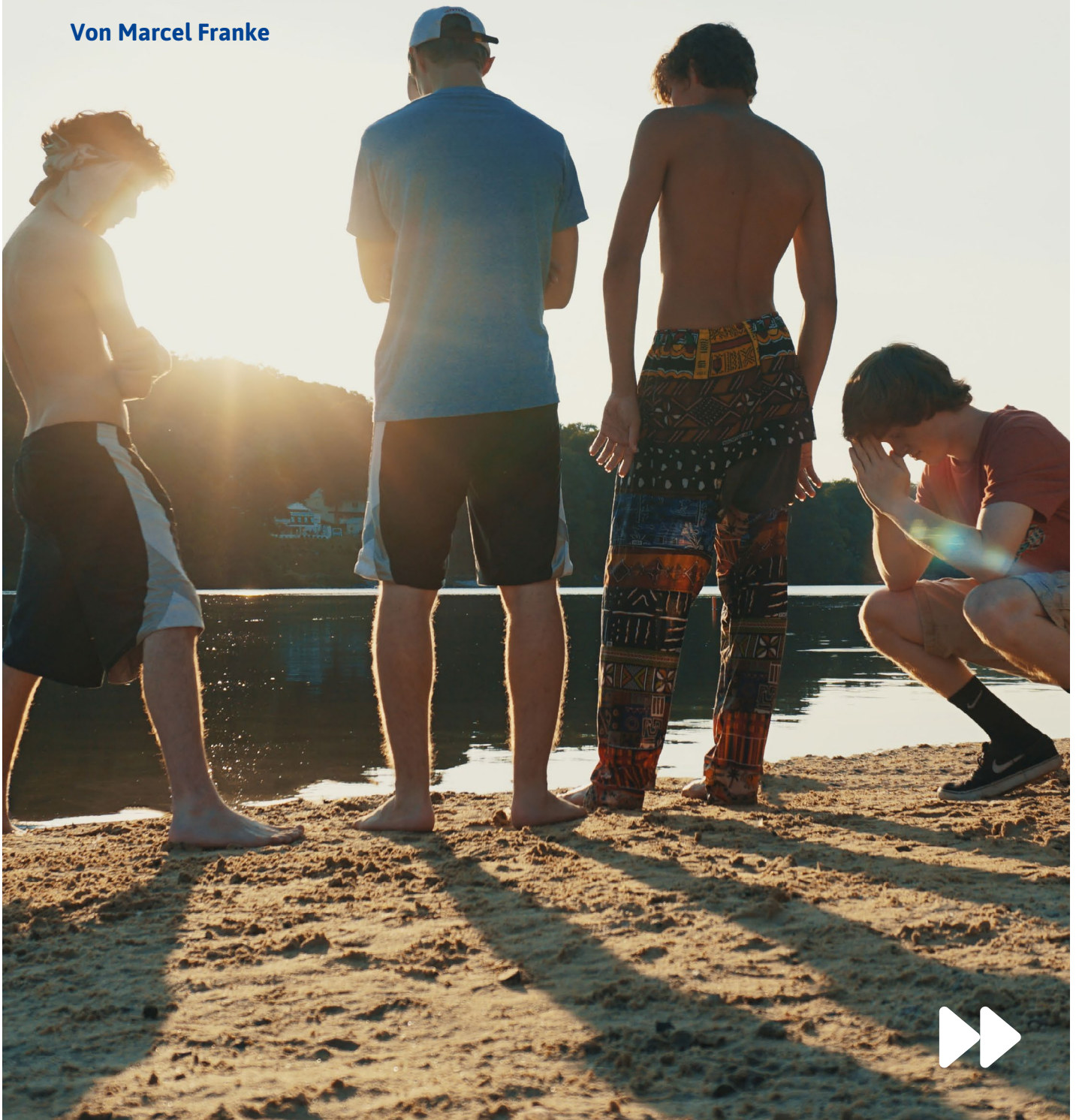
Um über einen Fluss zu kommen, stehen zwei dicke Weichbodenmatten als Flöße zur Verfügung. Alle Jungen müssen mit anpacken, um die Matten in Bewegung zu bekommen. Dabei gibt es nur eine Regel: Der Boden darf nicht berührt werden. Ab acht Jungen in einer Gruppe schaffen es bereits Jungen ab fünf Jahren, diese Aufgabe zu lösen. Größere Jungen können sich durch gemeinsames Ruckeln auch mit einer Matte fortbewegen, wenn sie gut als Team zusammenarbeiten. Die schweren Weichböden fordern die Jungen heraus, kooperativ zu werden. Dazu sind oft „Taktikbesprechungen“ nötig. Am Ende des Spiels kann die Taktik aufgegriffen werden, um das gemeinsame Handlungsergebnis im Gespräch zu sichern. Wer übernimmt welche Rolle im Spiel? Treten zwei Mannschaften oder mehr gegeneinander an? Ändert sich die Dynamik des Spiels dadurch?



Lust, Spannung, Wohlbefinden

Ein Plädoyer für lebendige Körperarbeit

Von Marcel Franke



Der Autor*:

Marcel Franke ist freier Referent in den Bereichen Traumapädagogik und sexuelle Bildung. Seit 2001 leitet er Jungen*gruppen und begleitet Fachkräfte in der beruflichen Aus- und Weiterbildung zu Genderkompetenz und sozialer Gerechtigkeit. Marcel Franke sieht die Welt unter anderem durch die Brillen der Resilienzforschung und der Positiven Psychologie.
(www.marcelfranke.at)

Das Thema Körper in der Jungen*arbeit begegnete mir immer wieder auf Umwegen und eher als Beiwerk. In der Gewaltprävention vermittelte Ron Halbright von der IG Bubearbeit Schweiz einen Zugang, der es den Jungen ermöglicht, Grenzen zu erkennen und Grenzen zu benennen. Ähnliches lernte ich bei Franz Gerd Ottemeier-Glücks in einem Seminar zum Thema „Sexuelle Gewalt an Jungen“.

Der Körper war zum einen Sensor für Grenzen und Grenzverletzungen, und zum anderen wurde vermittelt, dass er ein schützenswertes Gut ist. Nach den ersten Perspektiven auf den Körper der Jungen* war in der Praxis der Jungen*arbeit der Körper unbewusst ein Teil der Angebote. Der scheinbare Bewegungsdrang der Jungs* wurde mit Übungen, Spielen und Herumtollen abgefedert. Die Rausch- und Risikopädagogik schenkte dem Körper Beachtung und vermittelte schon einen konkreten Zugang zu Wahrnehmung und Selbststeuerung. Der Körper und das erlebbare Flow-Erlebnis aus diesem Ansatz ermöglichten einen ersten bewussten Fokus auf die positiven Effekte von Körper. Nicht nur weil er zappelt, zwickt oder schützenswert ist, sondern weil er gute Gefühle und „Rausch“ erzeugen kann.

Die aktuellen Ansätze der Jungen*arbeit setzen viel stärker als bisher auf die „Ressource Körper“. Um diesen ganzheitlichen Blick auf den Menschen zu beschreiben, möchte ich die Worte von zwei Autor*innen aus dem Buch „Der Clown in der pädagogischen Arbeit“ zitieren. Schilling und Muderer (2010) beschreiben darin folgende sechs Grunddimensionen:

Der Mensch hat einen Körper. [...]

Der Mensch ist ein körpergebundenes Wesen. Dieser Aspekt soll sensu-motorische Dimension genannt werden.

Der Mensch hat Gefühle. [...]

Der Mensch ist ein fühlendes Wesen. Dieser Aspekt soll emotional-affektive Dimension genannt werden.

Der Mensch hat Verstand. [...]

Der Mensch ist ein denkendes Wesen. Dieser Aspekt soll kognitiv-rationale Dimension genannt werden.



**Der Mensch handelt, ist aktiv,
muss seine Welt schaffen.**

[...]

Dieser Aspekt soll
psycho-aktionale
Dimension genannt
werden.



**Der Mensch lebt in und ist angewiesen
auf Gemeinschaft. [...]**

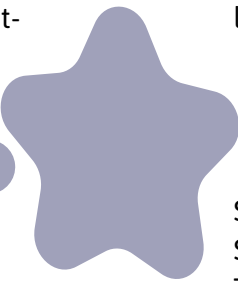
Der Mensch ist ein
soziales Wesen. Dieser
Aspekt soll sozial-kom-
munikative Dimension
genannt werden.



**Der Mensch schafft und lebt in einer
Kultur und entwickelt für sein Überle-
ben ethisch-moralische Regeln.**

In der Natur wäre der Mensch z.B.
aufgrund seiner Instinkt-
reduzierung gar nicht
lebensfähig. Deshalb
schafft er sich
eine neue,
eigene Natur,
die Kultur.

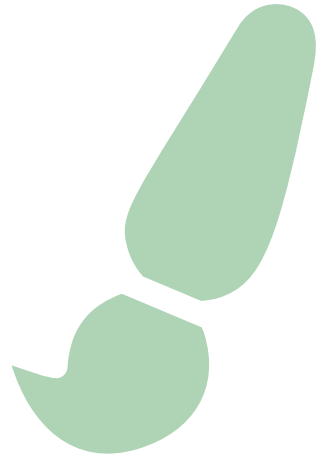
Der Mensch ist
ein kulturelles und ethisches Wesen.
Dieser Aspekt soll kulturell-ethische
Dimension genannt werden (vgl. ebd.,
S. 17f).



In der Pädagogischen Anthropologie
gelten diese sechs Grunddimensio-
nen als unumstößlich (vgl. ebd., S. 17).
Schilling und Muderer (2010) plädieren
für ein ganzheitliches Betrachten
des Menschen und bieten die Grund-
dimensionen als Reflexionsebenen
an. Lange Zeit wurde in der Bildungs-
arbeit der Verstand adressiert. Körper
und Emotionen kamen die letzten Jah-
re nach und nach dazu. Die Jungen*ar-
beit hatte schon früh damit begonnen,
Gefühle und Körper in die Angebote
miteinzubeziehen. Je nach dem, aus
welcher fachlichen Richtung, passierte
das mehr oder weniger bewusst.
Alles in allem möchte ich ermutigen,
in allen Angeboten für Jungs* den
Körper bewusst einzusetzen und alle
Körper mit all ihren Möglichkeiten
und Einschränkungen zu feiern. Sie
ermöglichen es, dass sich Jungen*
lebendig fühlen.

**Der Körper ermöglicht Lustempfin-
den**

Körperarbeit mit Jungen* kann die
Sinne mit einbeziehen. Mit Hilfe eines
Sinnes-Parkours kann den Jungs* das
Thema Riechen, Fühlen, Sehen, Hören
und Schmecken auf eine achtsame Art
und Weise zugänglich gemacht wer-
den. Sie können ihren Sinneswahrneh-
mungen nachspüren und reflektieren,



was sie als angenehm empfinden und was sie überhaupt nicht angenehm finden. Diese Achtsamkeitsübungen lassen die unterschiedlichen Empfindungen besprechen und einen Zugang zum Körper in Worte fassen.

Eine weitere Perspektive ist der „Genuss“. Mit verschiedenen Früchten, Schokolade, sauren Gurken, salzigem oder scharfem Fingerfood kann mit den Jungs* das Thema „Genuss“ über Essen aufgegriffen werden. Die Gruppe kann über ein „Buffet der Vielfalt“ verschiedene Dinge ausprobieren und jeder versucht zu beschreiben, was (er) schmeckt. **Link 1 (siehe Kasten „links“ auf Seite 19)**

Der Körper braucht Spannungsabbau

Aus der Traumapädagogik kennen wir Werkzeuge, um „Spannungswahrnehmung“ und „Spannungsregulierung“ zu erlernen. Diese Tools ermöglichen den Jungs*, ihre Spannung zu erkennen, zu benennen und zu regulieren, die sich im Körper bei Stress zeigt.

Drⁱⁿ Claudia Croos-Müller hat sehr einladende Methodenbücher entwickelt, die Spannungsübungen zugänglich machen. Sie nennt ihren Ansatz die

„Body 2 Brain-Methode“. Den Jungs* mit kleinen Übungen Werkzeuge zur Selbstregulation zu geben, ermächtigt sie und lässt sie Körperreaktionen verstehen. **Link 2 und 3 (siehe Kasten „links“ auf Seite 19)**

Der Körper empfindet Wohlbefinden durch Bewegung

Aus der Gesundheitsprävention gibt es viele Zugänge zum Thema Körper. Dass Bewegung sehr gesundheitsförderlich ist, wurde ausführlich beforscht und nachgewiesen.

Die Forschungsarbeit von Kelly McGonigal hat eine weitere erfreuliche Facette zu Bewegungsidee hinzugefügt. In ihrem Buch „The Joy of Movement“ beschreibt sie, wie Bewegung unser Wohlbefinden steigert. Die gute Neuigkeit für mich als Sportmuffel ist, dass auch sanfte Bewegungen, kurze Spaziergänge diese positiven Effekte auslösen. Bewegung abseits von Sport, Fitness und Leistungsdruck wurde bisher nicht mit Gesundheit in Verbindung gebracht. In der Jungen*arbeit ermutigen die Erkenntnisse, die ohnehin schon gut entwickelten Spiele und Übungen weiter auszubauen, kreativ

Kleine Übungen als Werkzeuge zur Selbstregulation



zu sein und einfach zu tun. Tanzen, herumhüpfen, Bewegungsspiele, kurze Spaziergänge... all das bringt uns in Verbindung mit unserem Körper und ermöglicht den Jungs*, aus dieser Verbindung zu sich selber auch in Verbindung mit anderen und ihrer Umwelt zu gehen. **Link 4 (siehe Kasten „links“ auf dieser Seite)**

Der Körper ist berührbar

Körper und Berührung. Zum Schluss möchte ich eine in dieser Zeit noch mehr zu beachtende Idee einbringen. Drⁱⁿ Rebecca Böhme belegt in ihrem Buch „Human Touch“ die Wichtigkeit von körperlicher Nähe und Berührung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die aktuelle Situation durch das „Social Distancing“ verringert Berührung in unserer ohnehin berührungsarmen Gesellschaft noch mehr. Wir können noch gar nicht absehen, wie sich das auf die Kinder und Jugendlichen auswirken wird. Aus verschiedenen Kontexten wissen wir, dass das Thema Berührung sehr gut mit tiergestützten Angeboten aufgegriffen werden kann. Ich muss gestehen, das Thema Berührung ist

sicherlich eines der schwierigsten Themen in der Pädagogik und auch in der geschlechtsbezogenen Pädagogik. Es ist legitim und notwendig, dass wir kritisch und gewissenhaft mit dem Thema umgehen, und wir werden in Zukunft noch viel Entwicklungsarbeit investieren müssen. In der Erwachsenenbildung gibt es Konzepte, wie Berührung in Gruppen gestaltet werden kann. Für dieses Setting wurde das Konzept der „absichtslosen Berührung“ geschrieben. Ist die Jun-

gen*arbeit fachlich in der Lage, Angebote zum Thema „absichtslose Berührung“ zu entwickeln? Wie kann Einverständnis und Freiwilligkeit in sol-

chen Angeboten garantiert werden? Wie kann Überforderung und Gruppendruck vermieden werden? Oder können Jungs* Berührung nur in Beziehungen und sexuellen Begegnungen erleben? Diesen Fragen muss die Jungen*arbeit ernsthaft nachgehen, um Klarheit zu schaffen, wo die Chancen und die Grenzen bei Angeboten sind. **Link 5 (siehe Kasten „links“ auf dieser Seite)** ■

Wie können Jungs* Berührung erleben?

links

Hier sind die Methoden online zu finden

- 1) <https://www.amazone.or.at/index.php/referenzprojekte/135-gleichheit-in-der-vielfalt/433-methodenmaterial>
- 2) <http://www.croos-mueller.de>
- 3) <https://www.morawa.at/detail/ISBN-9783466346660/Croos-M%C3%BCller-Claudia/Alles-gut---Das-kleine-%C3%9Cberlebensbuch>
- 4) <https://www.morawa.at/detail/ISBN-9780593087442/McGonigal-Kelly/The-Joy-of-Movement>
- 5) <https://www.morawa.at/detail/ISBN-9783406725906/B%C3%B6hme-Rebecca/Human-Touch>



Erleben von Körpergrenzen

Von Alexander Hahne

Mit diesen vier Übungen können Jungen* die eigenen Körpergrenzen erspüren und ein Gefühl dafür bekommen, wo der eigene Körper aufhört und ein anderer Körper anfängt. Wichtig ist, dass alle anwesenden Jungen* genug Platz im Raum haben.

Der Autor*:

Alexander Hahne, M.A., B.Sc.
Medientechnik, Sexualpädagoge (gsp), Tänzer und Bodyworker. Tätig im Bereich der sexuellen Bildung und Leiter von Workshops rund um die Themen Körpererfahrung und Bewegung, Trainer für trans* spezifische Sensibilisierungsarbeit. Langjährige Erfahrung und Fortbildung in Tanz und kreativen Ausdrucksformen (u.a. Ballett, New Dance, Kontaktimprovisation, Butoh, BMC, Kickboxen, MMA)

Übung 1

Material: keins

Personen: alleine

Du sitzt auf dem Boden oder auf einem Stuhl und begreifst mit deinen eigenen Händen deine Körperoberfläche von den Füßen zum Gesicht und wieder zurück. Du berührst also Füße, Knie, Hüfte, Bauch, Oberkörper, Schultern, Arme und Gesicht.

Probiere dabei aus, deinen Körper unterschiedlich locker oder fest anzufassen. Nimm dir Zeit und probiere verschieden lange Momente aus, um deine Hände an den verschiedenen Körperstellen ruhen zu lassen.

Wie fühlen sich deine unterschiedlichen Körperteile für dich an? Welche Details hast du bei der Übung in deiner Körperlandschaft entdeckt?



.....

Übung 2

Material: pro Person ein 2 bis 3 Meter langes Seil (alternativ: Packpapierrolle und dicke Stifte)

Personen: zu zweit

Bei einer Übung zu zweit wird ein anderer Junge* eingeladen, nah an die eigenen Körpergrenzen zu kommen.

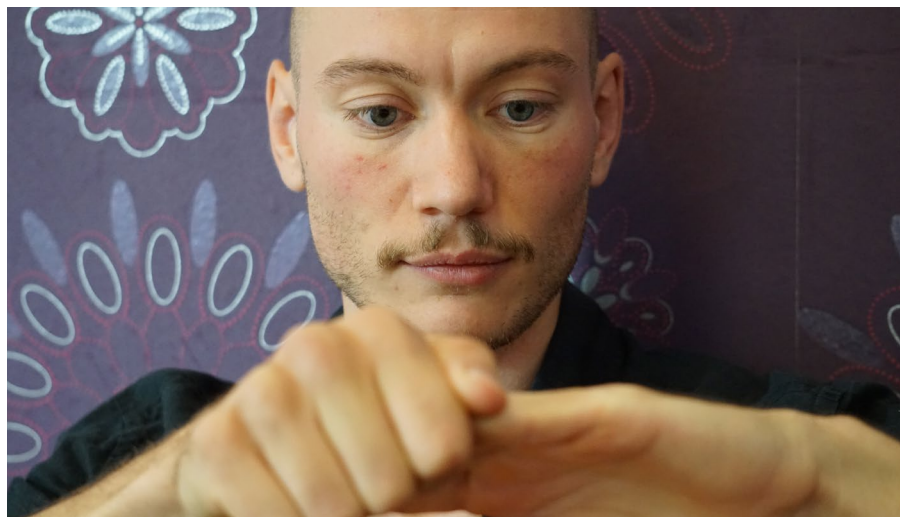
Du nimmst eine selbstgewählte Position ein, dabei ist alles erlaubt, zum Beispiel: stehend, im Fersensitz, Kopf auf dem Boden, auf dem Rücken liegend, auf dem Bauch liegend, auf der Seite liegend.

Du bittest die zweite Person das Seil als Umriss um dich herum zu legen. Dann beweg dich vorsichtig aus dem Seil-Umriss heraus und stelle dich daneben, um ihn dir anzuschauen. Wenn du deinen Umriss am Boden anguckst, was fällt dir auf? Möchtest du daran etwas verändern? Ihn größer oder kleiner legen? Erinnere dich nochmal an die Position, die du eingenommen hast: Wie groß oder klein hat sich der Raum um dich herum oder in dir angefühlt? Verändere das Seil so, dass dein gefühlter Raum sichtbar wird.

Hinweis: Der Seilumriss dient als symbolische Externalisierung der eigenen Körpergrenzen. Auch diese symbolischen Grenzen gehören dem Jungen* selbst. Das Verändern des Seil-Umrisses sollte von den Jungen* selbst durchgeführt werden. Das Aufräumen des eigenen Seils ist das Ende der Übung.

Alternativ: Auf einem großen Papierstück wird der eigene Körperumriss aufgemalt. Im Anschluss mit dem Seil den gefühlten Körperumriss bzw. Raum auf den gemalten Körperumriss legen.

.....





Übung 3

Material: keins

Personen: alleine

Bring deinen Körper zu einer festen Oberfläche, z.B. Wand oder Boden, und erforsche langsam auf diese Weise deine Körperlandschaft. Probiere unterschiedlich viel Druck aus, mit dem du deine Körperteile an die Oberfläche drückst. Versuche mal ganz wenig Kontakt und mal ganz viel Kontakt mit deinem Körper an der Oberfläche zu haben.

Wie hat sich dein Körper dabei angefühlt? Wie ist der Unterschied zu Übung 1, als du mit deinen Händen deine Körperlandschaft abgetastet hast?



Übung 4

Material: pro Person eine Decke oder ein großes strapazierfähiges Tuch

Personen: alleine

Nimm die Decke oder das Tuch und wickle dich darin ein. Probiere aus, dich ganz fest oder ganz locker darin einzuwickeln. Wie fühlt es sich an? Wie ist es deine Körpergrenzen ganz fest von außen umwickelt zu spüren oder ganz viel Spielraum zum Ausbreiten zu haben?



**Instagram & Co. als
Steilvorlage zum
Bearbeiten von
Körperthemen**

**Social Media
macht was
mit Jungs***

Von Vincent Beringhoff



Der Autor*:

Vincent Beringhoff, Journalist* und Medienpädagoge*, ist Referent* für Digitale Bildungsangebote bei der Fachstelle Jungenarbeit und betreibt deren Social Media-Kanäle. Vincent ist angestellt im Rahmen des Projekts „digit! Jungenarbeit DIGITAL“.

¹Der Einfluss auf das Mädchen- und Frauenbild von Jungen* durch Social Media ist ebenfalls ein wichtiges Thema, dem wir an dieser Stelle aber nicht nachgehen werden.

.....

Ein gemütlicher Kellerraum, sechs junge Männer* sitzen im coronabedingt weit auseinander gezogenen Kreis. Immer freitags treffen sie sich hier, die Runde wird geleitet von einem Jungenarbeiter. Im Rahmen der ersten Methode – Frage: „An welchen Orten hältst du dich im Alltag auf?“ – fallen immer wieder die Stichworte: Insta, Snap, TikTok, WhatsApp. Eigentlich bin ich aus einem anderen Grund hier. Doch ich nutze die Gelegenheit, um mit einzelnen Jungs* ins Gespräch zu kommen; wem folgen sie bei Insta, was posten sie selbst? Manche Gespräche gehen schnell in die Tiefe, obwohl mich die Jungs* zum ersten Mal sehen. „Was macht das mit dir, wenn du die gutaussiehenden, muskulösen Typen in deinem Feed siehst?“ – „Ich frage mich schon, warum die und nicht ich?“

.....

Bildstarke Soziale Medien wie Instagram haben Einfluss darauf, welche Körperbilder als gesellschaftlich wünschenswert betrachtet werden. Inzwischen gibt es einige Studien, die die Zusammenhänge zwischen Social-Media-Konsum und Körper(un)-zufriedenheit bei jungen Menschen in den Blick nehmen.

Abseits der nackten Zahlen liegt der Fokus dabei zumeist auf Mädchen*/Frauen* – wie auch allgemein die Nutzung von Instagram, TikTok und Co. eher Mädchen*/Frauen* zugeschrieben wird. Tatsächlich nutzen mehr

Mädchen* und junge Frauen* diese bildzentrierten Sozialen Medien. Doch auch für viele Jungen* und junge Männer* gehören diese Plattformen selbstverständlich zum Alltag. Sie kommen dort mit teils unrealistischen Körperdarstellungen in Kontakt – und inszenieren sich auf dieser Bühne auch selbst.¹ Ein genauerer Blick auf die Social-Media-Nutzung von Jungs* und die Frage, wie sich die Konfrontation mit perfekt trainierten Männer*körpern auswirken könnte, ist daher nicht nur akademisch, sondern auch für uns als Jungenarbeiter*innen interessant.

Digitale Selbstoptimierung: mehr Bizeps, breitere Schultern

„Warum die und nicht ich“: Im wissenschaftlichen Diskurs wird häufig auf die Theorie sozialer Vergleichsprozesse und die sozialkognitive Lerntheorie Bezug genommen, um den Zusammenhang zwischen Medienkonsum und Körperunzufriedenheit herzustellen bzw. um ihn zu erklären. Das Anschauen von „attraktiven“ Influencer*innen kann bei Jugendlichen zu Imitationsprozessen führen; mehr noch: der ständige Anblick idealer

Männerkörper kann nachteilige Effekte auf die Stimmung und die Körperzufriedenheit von Jungen* und

Männern* haben. Letzteres konnte bereits für konventionelle Massenmedien gezeigt werden. Der Effekt ist besonders stark, wenn Jungen* das gesellschaftliche Ideal eines „guten Männerkörpers“ verinnerlicht haben.

Wie sieht ein „guter Männerkörper“ auf Social Media aus Sicht der männlichen* User aus? Darüber gibt ein Blick in aktuelle (2019) deutschsprachige Veröffentlichungen zu Social Media und Geschlecht Aufschluss: „Weibliche Selbstinszenierung in den Neuen Medien: Geschlechterdarstellungen auf YouTube, Instagram und in Musikvideos“ (malisa Stiftung) und „Rollenbilder in den Sozialen Medien und ihre Auswirkungen auf die Gleichberechtigung“ von Plan International.



Laut Plan International geben 87 Prozent der befragten Jungen* und jungen Männer* (14-32 Jahre) an, mindestens eine Maßnahme zur Selbstoptimierung beim Posten von Fotos/Videos zu ergreifen; die Maßnahmen reichen von der Kontrolle von Umgebung/Hintergrund bis hin zu Kameraperspektive, Styling und schließlich Bearbeitung der Bilder.

Gut die Hälfte der Mädchen* und fast ein Drittel der Jungen* (27 Prozent) zwischen 14 und 19 Jahren bearbeitet laut einer Repräsentativbefragung von IconKids & Youth eigene Bilder nachträglich mit Filtern oder Bildbearbeitungs-Apps. Dabei orientieren sie sich an geschlechtsspezifisch normierten Schönheitsstandards. Jungen* machen zu ca. 40 Prozent ihre Schultern und Arme muskulöser, 23 Prozent ergänzen ein Sixpack.

.....

Einer der jungen Männer* in der Jungengruppe deutet auf seinen Bauch, den man unter dem Kapuzenpulli nicht einmal errahnen kann: „Wie du siehst – ich würde auch gern so ein Sixpack haben. Ich habe auch Freunde, die ins Fitnessstudio gehen, die mich motivieren, aber ich habe oft keine Zeit. Aber ich wünsche mir das schon.“

.....

Bei normierten Körperbildern hört es selbstverständlich nicht auf: Sowohl die Studie von Plan International, als auch die MaLisa Studie legen nahe, dass es einen Zusammenhang

zwischen der intensiven Nutzung Sozialer Medien und „traditionelleren“ Rollenbildern von

Mädchen* und Jungen* gibt – unter anderem, da viele Influencer*innen geschlechterstereotype Rollen-

bilder transportierten. Über die Beschäftigung mit Körperbildern hinaus kann Jungenarbeit hier einen Beitrag zum Hinterfragen von Geschlechterstereotypen und zur Erweiterung der Möglichkeitsräume von Jungen* und Heranwachsenden anderer Geschlechter leisten.

Soziale Medien bzw. Jungen*, die Social Media nutzen, einzig durch eine Negativbrille zu betrachten, wäre nicht nur einseitig, sondern würde auch den Lebenswelten von Jugendlichen und den Potenzialen Sozialer Netzwerke nicht gerecht. Jungen* haben beispielsweise auf

Instagram die Möglichkeit, sich und Teile ihrer Identität selbstgewählt darzustellen – auf ihrem Profil haben sie die Kontrolle darüber,

wie sie dort auftreten möchten. Darüber hinaus findet in Sozialen Medien, als selbstverständ-

Potenziale: Selbstdarstellung und Empowerment



licher Teil des „echten Lebens“ Jugendlicher, Interaktion mit ihren Peers statt – auch, aber natürlich nicht nur, in Bezug auf den Körper.

Oben beschriebene Konfrontation mit fitten, normgerechten Männerkörpern kann nicht nur zu Problemen führen – sie kann Jugendlichen ebenfalls als Quelle der Motivation und der konstruktiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper dienen.

anforderungen und Körperbildern im Allgemeinen, d.h. ohne zwingende Bezugnahme auf Soziale Medien, Jungen* unterstützen und zur Entlastung von (internalisierten) gesellschaftlichen Erwartungen beitragen.

Daneben kann die gezielte Stärkung von Medienkompetenz Jungen* befähigen, medial vermittelten (Körper-)Idealen etwas entgegenzusetzen (vgl. Baumgartner-Horscher/Zumbach 2019).

Dazu gehört unter anderem das Wissen um Möglichkeiten und Praxis von Bildbearbeitung oder Influencer*innen-Marketing, aber auch die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Körperidealen für Männer* und Frauen* sowie die Analyse von Social Media-Accounts und deren auch im-

pliziten (Marken-)Botschaften. Für uns als Jungenarbeiter*innen können Instagram, TikTok & Co. gute Gesprächsanlässe sein,

um mit Jungen* über Körperbilder in Kontakt zu treten. Dazu braucht es nicht notwendigerweise medienpädagogisches Know-How – das Interesse für die Social-Media-Nutzung der Jungen* und die Bereitschaft, sich mit der jeweiligen Plattform bekannt zu machen, reichen als Ergänzung zum jungenarbeiterischen Handwerkszeug fürs Erste aus. ■

Medienkompetenz kann Jungen* entlasten

Nicht zuletzt bieten Soziale Medien auch eine Plattform für Darstellungen ansonsten marginalisierter Körper, die in Mainstreammedien kaum oder nur in stereotypisierter Form stattfinden:

Das gilt beispielsweise für queere, behinderte oder mehrgewichtige Körper (empfehlenswert: @theeverymanproject auf Instagram).

Medial vermittelte Idealbilder fallen insbesondere bei Jungen* mit bestehender Körperunzufriedenheit auf fruchtbaren Boden. Insofern kann bereits die Arbeit zu Männlichkeits-

.....
Einer der Jungs* aus der Jungen*runde erzählt mir begeistert: „Leute die ich kenne, die einen guten Körper haben, die schreibe ich auch an und frage, wie sie trainieren und ob sie Tipps für mich haben. Ich baue jetzt seit ca. einem Jahr meinen Körper auf.“
.....

quellen und weiterführendes material I

Die Publikationen und Studien in diesem Kasten und dem Kasten auf Seite 27 (siehe rechts unten) bieten weitere Informationen zum Thema „Social Media“. Der oben stehende Text bezieht sich u.a. auf die Quellen im Kasten auf Seite 27.

- Carrotte/Prichard/Lim: „**Fitspiration**“ on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. In Journal of Medical Internet Research, 2017, Vol 19.
- Enguix/Gomez-Narvarez: **Masculine Bodies, Selfies and the (Re)configurations of Intimacy**. In: Men and Masculinities 2018, Vol. 21, S. 112-130. The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction,
- Griffiths et al: **Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men**. In: Cyberpsychology, Behavior and Social Networking 2018, Vol 21 Nr. 3.
- Franchina/Lo Coco: **The influence of social media use on body image concerns**. In: International Journal of Psychoanalysis and Education, 2018, Vol X, Nr. 1.



Jwan, 23

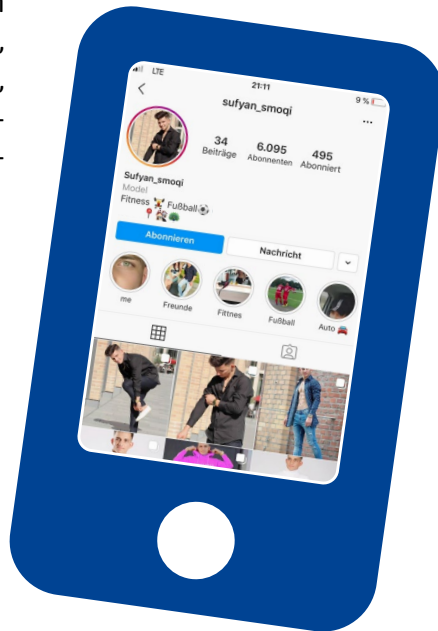


Jungs*, wie nutzt ihr Social Media?

„Ich nutze am liebsten Instagram, WhatsApp und Tiktok. Ich folge ziemlich vielen Seiten, zum Beispiel auch welchen, die sich gegen Rassismus einsetzen und darüber aufklären. Ich habe auch ein paar Comedy- oder Musikseiten dabei und ein paar Sportler. Wenn ich sportliche Leute da sehe, denke ich manchmal schon, mit ein bisschen mehr Training könnte ich auch so aussehen.“



Sufyan, 19



„Ich benutze Instagram, Snapchat, Tiktok, Facebook Messenger und noch ein paar Apps. Am meisten nutze ich aber Insta, Snap und TikTok. Ich folge vielen Sportlern, ich habe aber auch viele Freunde, die nicht aus meiner Stadt kommen, mit denen ich über Social Media in Kontakt bleibe. Ich poste in erster Linie Model-Fotos von mir und poste jeden Tag auch in meine Story, was ich so mache.“

quellen und weiterführendes material II

- Carstensen, Tanja (2019): **Social Media: Zwischen Selbstpräsentation und Unsichtbarkeit, Empowerment und Sexismus.** In: Dorer J., Geiger B., Hipfl B., Ratković V. (eds) Handbuch Medien und Geschlecht, Wiesbaden.
- Baumgartner-Hirscher/Zumbach (2019): **Die Auswirkungen medialer Angebote auf das Körperbild von Jugendlichen. Eine experimentelle Studie mit impliziten und expliziten Methoden.** In: MedienPädagogik. Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung. <https://www.medienpaed.com/article/view/682>
- Plan International Deutschland e.V. (2019): **Rollenbilder in den Sozialen Medien und ihre Auswirkungen auf die Gleichberechtigung.** <https://www.plan.de/rollenbilder-in-social-media.html>
- MaLisa Stiftung (2019): **Weibliche Selbstinszenierung in den neuen Medien. Geschlechterdarstellungen auf YouTube, Instagram und in Musikvideos.** <https://malisastiftung.org/geschlechterdarstellung-neue-medien/>
- Götz, Maya (2019): **„Man braucht ein perfektes Bild“. Die Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram.** In: TELEVISION DIGITAL 2019/1, <https://malisastiftung.org/wp-content/uploads/Instagram-Studie.pdf>



Ich, mein Körper und Instagram

Erfahrungen 2012 bis 2020

Von Sebastian Goddemeier

Ich kann mich noch genau an mein erstes Mal erinnern: 2012, auf einem Motorola Pro+. Mein erstes Mal, dass ich Instagram herunterlud, Bilder in meinem Feed teilte und die Bilder anderer Menschen anschaute und likte.

Ich weiß noch, wie ich ein paar Tage später einer Freundin erklärte, was Instagram sei, und zeigte ihr meine ersten Bilder: Selfies und neue Sneaker, mit Filtern bis zur Unkenntlichkeit bearbeitet und immer mit einem Rahmen versehen, der die Schnappschüsse nach Polaroids aussehen ließ. Damals teilte jeder so verunstaltete Bilder bei Instagram. Damals war Instagram noch unschuldig, Perfektion war fast kein Thema.

2013 zog ich nach Berlin und unterschrieb bei einer Modelagentur. Inspiration, wie ich auszusehen hatte, was ich essen, welche Musik ich hören, wie oft ich zum Sport gehen sollte, bekam ich von anderen Models über Instagram. Ich folgte vermeintlich perfekten

Sebastian Goddemeier gibt in seinem Text persönliche Einblicke in eine Zeit, in der der Druck durch die Selbstdarstellung auf Social-Media-Kanälen sein Leben bestimmt hat.

Menschen mit vermeintlich perfekten Leben, die ihre gestählten Körper neben ihren Cartier-Uhren an der Côte d'Azur zeigten. Ich wollte auch so sein. Und genau dieses Verlangen setze mich sehr unter Druck.

Mit 21 fing ich an, mir sehr viel zu verbieten: Vor allem das Essen, auf das ich Lust hatte. Ich

hungerte, trieb exzessiv Sport – und wunderte mich, wieso ich immer wieder Heißhungerattacken bekam. Allerdings sah ich nie so aus, wie die Menschen, denen ich folgte – oder zumindest konnte ich es nicht sehen. Dadurch entwickelte ich einen unterschwelligen Hass auf mich selbst, weil ich nie so wurde, wie die Ideale, die Instagram mir ausspielte und von denen ich glaubte, ihnen entsprechen zu müssen.

„Los, gib Gas! Beast mode!“, rief mein Trainer mir oft bei unseren Training-Sessions zu. Das muss 2015 gewesen sein, kurz bevor ich zum Modeln ins Ausland gehen sollte. „Du hast doch die Kraft!“, meinte er. Das Problem war jedoch, dass ich die Kraft eben nicht hatte, weil ich die meiste Zeit nur Salat oder Gemüse aß. Vor Kohlenhydraten hatte ich fast schon Angst. Mir ging es beim Sport und beim Essen immer darum, möglichst dünn zu sein. Ich fragte mich vor jeder Mahlzeit: Hilft mir das, mein Ziel zu erreichen?

Wochen später war ich in Singapur. Zweimal täglich Sport. Morgens Krafttraining, abends eine bis zwei Stunden joggen. Fast nichts gegessen, den Heißhunger stillte ich mit Erdnussbutter.

Zurück in Deutschland merkte ich, wie unzufrieden ich eigentlich war und

dass es so nicht weiterging. Ich befand mich irgendwo zwischen Hunger und Heißhunger. Mein Gewicht schwankte, ich fühlte mich oft ausgelaugt und aufgeschwemmt. Und unzufrieden war ich auch noch: Ich schaffte es

einfach nicht, meinen selbst gesetzten Idealen zu entsprechen. Mir wurde jedoch klar, dass ich das

Problem war und ich mein Verhalten ändern musste. Außerdem musste ich mir eingestehen, dass ich eine Essstörung hatte.

2016 verabschiedete ich mich erst einmal von meiner Modelagentur. 2017 fing ich an, Instagram-Pausen einzulegen und mein Konto immer wieder zu deaktivieren – es war zu viel Input, zu viel Beeinflussung, zu viele „Du solltest“. Außerdem dachte ich in meinem Alltag immer häufiger darüber nach, wie eine Situation in meinem Leben als Instagram-Bild aussehen würde. Ich wollte nicht, dass etwas, das eigentlich gar nicht existiert, so viel Platz in meinem Leben und in meinem Kopf einnahm. Heute weiß ich, dass nicht alles echt ist, was ich auf Instagram & Co. sehe. Man betrachtet die Bilder durch eine Brille mit Photoshop-Linse. Ich habe eine Distanz zwischen mich und das Medium gebracht. Das brauchte allerdings

Zeit und Geduld. Vor allem Geduld mir selbst gegenüber. Meine Einstellung zu ändern ging

nicht über Nacht: Stattdessen musste ich mich mit mir selbst befassen. Was war der Grund, wieso ich so aussehen wollte? War ich unsicher? Fühlte ich mich nicht liebenswert?

2020. Der Schweiß rinnt über mein Gesicht. Ich laufe auf dem Laufband, Cool-Down nach dem Kraftsport. Ich

Ich musste mir eingestehen, dass ich eine Essstörung hatte

Ich habe eine Distanz zwischen mich und das Medium gebracht

Der Autor*:

Sebastian Goddemeier wuchs im Münsterland auf, zog 2013 nach Berlin, um Journalismus zu studieren. Mittlerweile schreibt er für Medien wie den SPIEGEL, VICE, den Tagesspiegel und er arbeitet aktuell an seinem ersten Buch. Seine Themen sind queer topics, mental health und Popkultur.

in kürze

Forschungsbedarf zu Jungen* und Männern*

In den vergangenen Jahren sind einige Untersuchungen erschienen, die die Auswirkungen von Körperabbildungen in Social Media auf die Körperunzufriedenheit von Jungen*/Männern* thematisieren und Effekte feststellen. In vielen dieser Aufsätze wird die Notwendigkeit weitergehender Forschung zu Auswirkungen von Social Media Darstellungen auf männliche Probanden explizit betont.



info

Essstörungen bei Jungen* und Männern*

- Die Landesfachstelle Essstörungen NRW will mit einem Themenheft auf die Problematik von Essstörungen bei Jungen* und jungen Männern* aufmerksam machen.

https://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/contents/Broschueren/Essstoerungen_bei_Jungen_und_Maennern.pdf

- Die Binge-Eating-Störung kommt bei Jungen und Männern häufiger vor als Magersucht und Bulimie. Betrachtet man den Zeitraum eines Jahres, leiden von 1.000 Männern vier bis acht an einer Binge-Eating-Störung. Wird der Zeitraum des gesamten bisherigen Lebens betrachtet, sind etwa acht bis 20 von 1.000 Männern betroffen.

<https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoe-rung/wie-haeufig-sind-essstoe-rungen/>

checke die Insta-Stories von Fitness-Influencern, denen ich folge: Tobias Reuter, Jan Bra und Sam Cushing. Sie sind alle sehr muskulös, sehr skinny und treiben regelmäßig Sport. Ich schaue mir bei ihnen ab, was sie essen und wie oft sie trainieren. Der Unterschied zu damals: Ich passe das, was ich sehe, so an, dass es zu mir passt. Ich treibe Kraftsport, stemme Gewichte, baue Masse auf. Es geht nicht mehr darum, möglichst dünn zu sein, sondern Kraft zu haben.

Ich spüre auf einmal, wie viel Power ich eigentlich habe. Und das braucht Energie. Das Essen gehört zum Kraftsport dazu: Und ich habe Lust aufs Essen! Hier und da eine Tüte Chips, mal eine Schokolade oder auch ein Eis. Regelmäßigkeit und ausreichend zu essen sind die Keys – das musste ich allerdings erst lernen. Heute habe ich feste Essenszeiten und nehme vier Mahlzeiten am Tag zu mir. Außerdem bin ich wieder bei einer Modelagentur

Ich habe gelernt mich zu akzeptieren und mich anzunehmen

unter Vertrag. Ich habe gelernt, dass nicht das Modeln an meinem gestörten Verhältnis zu mir und dem Essen Schuld war, sondern mein Umgang damit.

Was ich damit sagen möchte: In den Jahren habe ich gelernt, mich selbst zu akzeptieren und mich so anzunehmen, wie ich in diesem Moment

bin. Das fängt damit an, mir öfter Dinge zu erlauben, die ich möchte. Zum Beispiel die Chips, auf die ich wirklich Lust habe. Den

Sport mal ausfallen zu lassen, wenn ich müde bin und mich selbst nicht in meinem Kopf abzustrafen, wenn ich einem Ideal nicht entspreche. Außerdem musste ich aufhören, mich ständig und überall zu vergleichen. Dieser Umgang mit sich selbst – die Geduld, die Akzeptanz, das Verzeihen der eigenen Fehler und Makel – das ist Selbstliebe. Und für die bin ich dankbarer, als für jeden Bauchmuskel, den man auf meinem neuen Selfie sieht. ■

in kürze

Social-Media-Nutzung nach Geschlecht*

Laut der JIM-Studie 2019 kommunizieren Mädchen* mehr im Netz, während Jungen* „eher“ spielen (wohlgemerkt: Jungen* kommunizieren beim Zocken nicht selten via Headset oder Chat). 71 Prozent der befragten Mädchen* zwischen 12 und 19 Jahren nutzen Instagram täglich oder mehrmals in der Woche. Mit 59 Prozent aber auch mehr als die Hälfte der Jungen*. Deutlicher ist der Unterschied bei TikTok: Diese App nutzen 19 Prozent der Mädchen* häufig und nur 9 Prozent der befragten Jungen*. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2019/JIM_2019.pdf

Mädchen* und Jungen* orientieren sich beim Optimieren ihrer Bilder an normierten Schönheitsstandards

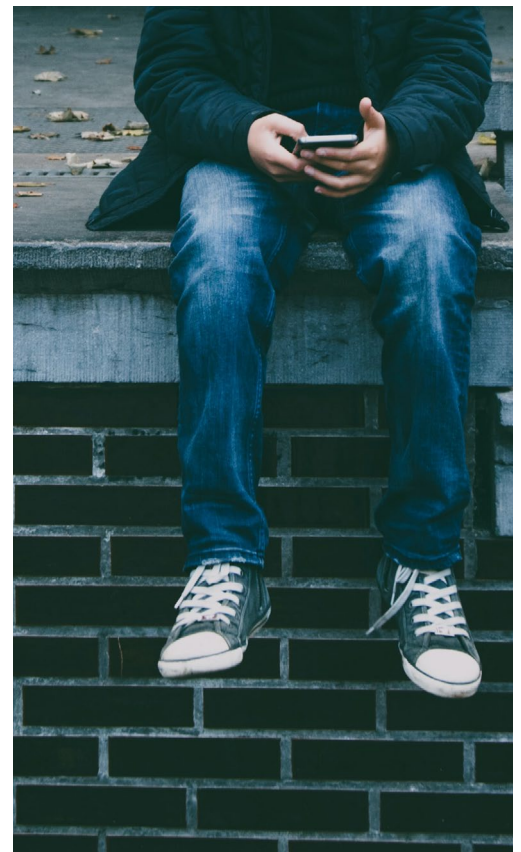
Mädchen

- 21% Brüste größer
- 19% Hüfte schlanker
- 19% Taille schlanker
- 14% Beine länger
- 13% Po muskulöser

Jungen

- 40% Schultern breiter
- 39% Arme muskulöser
- 23% Sixpack ergänzen
- 22% Beine muskulöser
- 17% Bart verändern

Quelle: <https://malisastiftung.org/wp-content/uploads/Selbstinszenierung-in-den-neuen-Medien.pdf>



Fortbildung zu „Jungen* und ihre Körper“ in 2021

„Körperkult(ur) unter Jungen* – Ästhetik, Inszenierung, Aneignung“ heißt die Fortbildung, die die LAG Jungenarbeit NRW am 18./19.11.2021 für pädagogische Fachkräfte im Angebot hat.

Ziel des zweitägigen Seminars ist es, Fachkräften neue Impulse zu geben, mit Jungen* und jungen Männern* zum Thema Körperwahrnehmung, (geschlechtliche) Selbstinszenierung, Sport und Gesundheit pädagogisch zu arbeiten. Um Fragen wie diese geht es: Welche Zugänge gibt es, um mit Jungen* über ihre Körper(inszenierungen) ins Gespräch zu kommen? Wie thematisiere ich dahinterliegende Bilder von Männlichkeiten? Wie sensibilisiere ich für vielfältige Körperformen und entlaste davon, immer perfekt sein zu müssen? Wie vermittele und begleite ich Jungen* sich selbst, und den eigenen Körper kennenzulernen und eigene Entscheidungen zu treffen? Welche



Körper- und Ernährungsformen halte ich für „gesund“ und was hat das mit Attraktivität zu tun?

Zielgruppe der Fortbildung sind Fachkräfte der Kinder- und Jugendhilfe, die mit Jungen*/jungen Männern* professionell in Beziehung stehen.

Die Möglichkeit zur Anmeldung gibt es jetzt schon online:

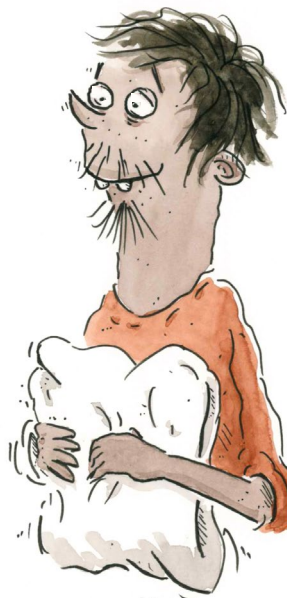
<https://lagjungenarbeit.de/veranstaltungen/koerperkultur-unter-jungen>

Bei Fragen zum Thema oder zur Fortbildung: **Tel. 0231/5342174.**

Und nicht vergessen:

**Zur Jungenarbeit gehört auch...
Mit sich cool zu sein.**

www.lagjungenarbeit.de



Körper – auch ein Aspekt der Suchtprävention...



Die Methodentasche „grundrauschen“

Bei der Methodentasche „grundrauschen: Sucht – Flucht – Jungenarbeit“ handelt es sich um ein spielbasiertes Material- und Methodenset für die niederschwellige Thematisierung von Rausch und Drogen mit jugendlichen Gruppen.

Mit diesem Praxismaterial erhalten Sie insgesamt 13 Methoden der Suchtpräventionsarbeit, verbunden durch ein Spielkonzept.

Alle Inhalte dieser Tasche wurden mit Blick auf die Themen Fluchterfahrung und (männliches*) Geschlecht entwickelt. Sie können völlig problemlos und unverändert für die Präventionsarbeit mit allen Zielgruppen der Jugendarbeit verwendet werden.

In vier Spielbereichen werden die Präventionsthemen Stoffe, Gefühle, Körper und Recht angesprochen. Das fachliche Begleitmaterial eröffnet einen Zusammenhang mit Migrations- und Geschlechterbiografien von Jungen*.

In Kooperation mit „Feedback“, der Fachstelle für Jugendberatung & Suchtvorbeugung Dortmund wurde dieses Praxismaterial von der LAG Jungenarbeit NRW entwickelt und kann dort auch bezogen werden:

Tel: 0231/5342174

Mail: info@lagjungenarbeit.de

Web: www.lagjungenarbeit.de/praxismaterial/grundrauschen

In der Kategorie „Körper“ behandeln die Methoden der Tasche „grundrauschen“ die Funktionen der Körperorgane und ihre möglichen Schädigungen durch Alkohol oder das Rauchen.

