

Brennt dir der Helm?!

Mentale Gesundheit von Jungen*

Mind Matters

Warum mentale Gesundheit auch ein Jungenthema ist

Safe Bonding

Positive Bindungserfahrungen als Resilienzfaktor

Lost and Found

Geschlechterpädagogische Hilfsangebote



editorial



Diana Wiesner

Diana Wiesner ist Referentin der LAG Jungenarbeit NRW e.V. für den Bereich Öffentlichkeitsarbeit.

Spätestens seit der Pandemie ist vielen von uns bewusst, dass unser mentales Wohlbefinden eine ebenso grundlegende Säule unserer Gesundheit darstellt wie unsere physische Verfassung. Doch anders als körperliche Belastungen und Verletzungen sind mentale Probleme nicht von außen sichtbar. Auch die Entstehung und Heilung von mentalen Erkrankungen sind schleichende Prozesse, die sich nur schwer beobachten lassen. Aus der gesundheitswissenschaftlichen Forschung wissen wir jedoch, dass eine Vielzahl von Faktoren das mentale Wohlbefinden beeinflusst. Hierzu zählen zum Beispiel genetische Veranlagungen, Umweltfaktoren, soziale Unterstützung und Erfahrungen aus der Kindheit. Psychische Stabilität ist daher keine reine Kopfsache, die allein durch positives Denken und Mindset erreicht werden kann. Vielmehr ist sie das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von inneren und äußeren Faktoren und erfordert daher einen Ansatz, der diese Komplexität berücksichtigt.

Es findet zunehmend Anerkennung, dass Jungen* mit geschlechtsspezifischen Herausforderungen konfrontiert sind, die sich auf ihre Psyche auswirken. Zum Repertoire der Bewältigungsstrategien gehören mitunter sozial unerwünschte Verhaltensweisen wie Gewalt und Aggressionen. Gleichzeitig üben das allgegenwärtige Konkurrenz- und Leistungsdenken sowie stereotype Erwartungshaltungen gesellschaftlichen Druck aus, der für Jungen* oft zur Barriere wird, wenn es darum geht, über ihre Gefühle zu sprechen oder Unterstützung zu suchen.

Als Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit NRW setzen wir uns für eine Enttabuisierung und Sensibilisierung dieses wichtigen Themas ein. Für diese Ausgabe unseres Magazins haben wir erfahrene Pädagog*innen und Expert*innen im Bereich der Jungenarbeit gebeten, relevante Aspekte rund um das psychische Wohl von Jungen* näher zu beleuchten. Sie zeigen auf, wie das psychische Wohlbefinden von Jungen* gestärkt und ihnen die notwendige Unterstützung geboten werden kann.

Diana Wiesner

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:** Diana Wiesner

Redaktion: Malte Jacobi

Layout: Kai Hillebrand

V. i. S. d. P.: Maximilian Winterseel

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Fotos: Titelseite/Umschlag: iStock RichVintage;
Seiten 4, 7, 9, 18, 21, 25, 26-27 : Ingram Image Ltd.;
S. 5: Unsplash hamed-hosseini
S. 6: Unsplash dollar-gill
S. 11: Unsplash nathan-dumlao
S. 12/13: Unsplash rade-nugroho
S. 19: Unsplash francisco-gonzalez
S. 14: Pixabay AlinConstantinescu
S. 16, 17: GesundheitsLaden e.V.
S. 23: Bremer JungenBüro e.V.

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

Jungenarbeit und Mentale Gesundheit

[Vincent Peiseler](#)

..... Seite 4

Jungs bei Trost!

Mentale Gesundheit von Jungen

[Dr. Reinhard Winter](#)

..... Seite 7

Themen-Schlaglichter mentaler Jungengesundheit

[Dr. Reinhard Winter](#)

..... Seite 12

Mentale Gesundheit von Jungen*

Ein Erfahrungsbericht aus der Arbeit bei

„Jungen* im Blick“ in Stuttgart.

[Robin Gröger](#)

..... Seite 14

„Gewalt macht kalt und krank!“

Ideen zur mentalen Gesundheit von

Jungen aus der Perspektive einer

Traumapädagogin

[Sabine Haupt-Scherer](#)

..... Seite 19

„Warum gibt es sowas eigentlich nicht häufiger?“

[Interview mit Alex Sott](#)

..... Seite 22

„Die Psyche ist gar nicht so Maschine“

[Interview mit Dr. Tobias Falke](#)

..... Seite 25

Nicht vergessen:

Zur Jungenarbeit
gehört auch...

... die Seele
baumeln
zu lassen.



Jungenarbeit und Mentale Gesundheit



von Vincent Peiseler

Das Thema mentale Gesundheit ist heute ein immer wichtigeres und präsenteres, als es vor vielen Jahren noch war. So ist es heute in großen Teilen der Gesellschaft normal über Stress, Belastungen oder auch psychische Erkrankungen sprechen zu können.

Gerade durch die Corona Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen und Einschränkungen ist das Thema mentale Gesundheit auch bei Kindern und Jugendlichen in den Fokus gerückt – und damit auch bei Jungs* und jungen Männern*. Während der Pandemie wurde verstärkt ein Blick darauf geworfen, welchen Einfluss das Wegfallen von großen Teilen des Sozialen Lebens auf junge Menschen hatte, und es wurde verstärkt ein negativer Einfluss auf das Leben junger Menschen wahrgenommen. Auch im Bereich der Jugendhilfe kommt das Thema immer mehr an. Aber auch junge Menschen selbst haben sich mehr mit den Themen mentaler und psychischer Gesundheit auseinandergesetzt. Gerade in Sozialen Medien wie Instagram oder TikTok trendeten Hashtags wie #mentalhealth oder #mentalhealthawareness.

Der Höhepunkt des pandemischen Treibens ist allerdings, aus heutiger Perspektive, überschritten. Die Pandemie wurde von der Politik als beendet erklärt und die Maßnahmen zur Vorbeugung vor Ausbreitungen sind beendet. Die Auswirkungen davon sind heute zwar noch da, durch neue Varianten ist die Krankheit Covid-19 keineswegs verschwunden, allerdings wird das Thema gesellschaftlich wenig wahrgenommen. Somit spielt Corona auch eine deutlich kleinere Rolle im Sinne eines negativ empfundenen Einflusses auf das eigene Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit junger Menschen. Doch weitere Krisen haben sich entwickelt und wirken sich auf das Leben junger Menschen aus. Der Krieg in der Ukraine, die Energiekrise und Inflation oder der Klimawandel, dessen Auswirkungen immer weiter sichtbar und spürbar werden. Die Zukunftsaussichten sind für viele junge Menschen mit großen Sorgen verknüpft und dies wirkt sich auch auf ihre mentale Gesundheit aus.

Doch was meint „mentale Gesundheit“ eigentlich? Mentale Gesundheit ist zu verstehen als Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und meint mehr als die Abwesenheit von psychischen Beeinträchtigungen und Störungen (wie z.B.: Depressionen oder Angststörungen) und bezieht individuelle Faktoren wie auch soziale Faktoren mit ein. Individuelle Faktoren sind

dabei ein positives Wohlbefinden und ein positiver Lebens- und Selbstwert. Soziale Faktoren beschreiben ein, als positiv wahrgenommenes Zusammenwirken von Menschen mit ihrer Umwelt, aber auch objektive Aspekte, wie Gesundheit, Zugang zu Bildung und Arbeit oder ein Leben in Sicherheit. Bei Kindern und Jugendlichen gilt es hier jeweils den Zusammenhang zu ihrem Alter zu berücksichtigen.

Fast 50 % beschrieben eine geminderte Lebensqualität, knapp 15 % depressive Symptome.



Während der Covid-19 Pandemie kam es zu einem bedeutsamen Anstieg von psychischen Belastungen und Störungen. Laut der COPSY-Studie, in der junge Menschen zu ihrer persönlich wahrgenommenen Lebenssituation befragt wurden, beschrieben im Höhepunkt (zwischen Dezember 2020 und Januar 2021) fast 50 % eine geminderte Lebensqualität, knapp 30% beschrieben psychische Auffälligkeiten und Angstsymptome und 15 % depressive Symptome. Auch andere Studien beschreiben ebenfalls eine Verschlechterung





Männlichkeitsanforderungen lässt sich hier ablesen? Eine valide Antwort lässt sich auf die Frage nicht finden, sind die Ergebnisse der Befragung zwar aussagekräftig, lassen aber jedoch keine Kausalzusammenhänge ableiten. Es fällt auf, dass junge Männer, die ein „klassisches“ Rollenbild, das Männlichkeits- und machtorientiert ist vertreten (knapp ein Viertel der Befragten) in deutlichem Maße wenig auf ihre gesundheitliche Selbstfürsorge achten (zu 50 % nicht bzw. gar nicht) und zu fast einem Drittel von einem niedrigen psychosozialen Wohlbefinden sprechen.

Aus der Untersuchung lassen sich neben Alter und Bildung auch einige andere auffällige wechselseitige Beziehungen ableiten, wobei an der Stelle aber nicht gesagt werden kann, ob oder inwiefern es sich hier um Ursächlichkeiten handelt. So können Gewalterfahrungen, physische und psychische, einen negativen Einfluss auf die mentale Gesundheit haben. Aber auch andere Aspekte, wie das Freizeitverhalten im Allgemeinen und eine exzessive Medien- und Internetnutzung im Speziellen und das Sozialleben von Jungen* und jungen Männern* wirken sich auf ihr psychosoziales Wohlbefinden und damit ihre mentale Gesundheit aus.

Für die Jungenarbeit gilt es dies zu betrachten und zu thematisieren. Jungen* und junge Männer* sollten in ihren Kompetenzen im Umgang mit Medien und Internet gestärkt werden. Freizeitverhalten kann gesundheitsrelevant sein. Dabei sollten auch Möglichkeiten, die weniger mit männlich* markiertem Aktionismus, sondern auch mit einem regenerativen Fokus in der Freizeitgestaltung als Angebote für sie möglich sein. Und sie sollten in ihren Freundschaft- und Beziehungskompetenzen gestärkt werden, denn eine höhere Zufriedenheit mit Freundschaften und sozialen Kontakten geht auch mit einem besseren Wohlbefinden einher. Zuletzt gilt, dass gerade in jungen Jahren, auch wenn es hier seltener zu Problemen mit der mentalen Gesundheit kommt, die Resilienzen für das spätere Leben erlernt werden und somit eine Grundlage für den Umgang mit psychischen Herausforderungen im weiteren Verlauf des Lebens erlernt werden kann.

quellen

Stiftung Männergesundheit (2022). 5. Männergesundheitsbericht. Gießen, Psychosozial-Verlag
Deutsches Jugendinstitut e.V. (2022). DJI Impulse – Das Forschungsmagazin des Deutschen Jugendinstituts 2/22. München

<https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeit-und-Gesundheit/Psychische-Gesundheit/Mentale-Gesundheit-und-kognitive-Leistungsfähigkeit/Konzept-Mentale-Gesundheit.html>

https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/10681/JHealthMonit_2023_S1_Rapid_Review_PsyGes_Ki_Ju.pdf?sequence=1&isAllowed=y

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-021-03291-3>
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9799705/pdf/11553_2022_Article_1006.pdf

der persönlich wahrgenommenen Lebenssituation während der Pandemie, wie zum Beispiel die AID: A Studie des DJI (2021). In den meisten Studien zur mentalen Gesundheit und zur Bewältigungsfähigkeit junger Menschen mit den Herausforderungen der Covid-19 Pandemie wurde zudem erkannt, dass vor allem junge Menschen aus sozioökonomisch prekären Lebenslagen die größten Schwierigkeiten hatten damit umgehen zu können.

Die Ergebnisse sind dabei nicht geschlechtsspezifisch aufgeteilt. Einen genaueren Blick auf die jungen Männer* nimmt der 5. Männergesundheitsbericht vor, in dem die Zielgruppe der 16 bis 28 jährigen jungen Männer* im Rahmen einer empirischen Studie zur Selbsteinschätzung ihrer mentalen Gesundheit befragt wurden. Knapp ein Viertel der Befragten jungen Männer* gaben dabei an innerhalb der letzten 12 Monate mindestens drei Mal psychische Belastungen wie Depressionen, Angstzustände oder sonstige Verstimmungen erlebt zu haben. Der Anteil derer stieg dabei mit zunehmendem Alter (im Vergleich: 13 % der 16 bis 19-Jährigen und 33 % der 26 bis 28-Jährigen) und nahm mit zunehmendem Bildungsgrad deutlich ab (im Vergleich: 18 % mit hoher zu 41 % mit niedriger Bildung). Doch welcher Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und Männlichkeit beziehungsweise



Jungs bei Trost!

Mentale Gesundheit von Jungen

von Reinhard Winter

Viele Verhaltensweisen, wegen denen Jungen auffallen, als „schwierig“ bezeichnet werden oder mit denen sie Risiken eingehen, hängen mit psychischen Zuständen zusammen. Deshalb ist die mentale Gesundheit in der Arbeit mit Jungen und männlichen Jugendlichen ein zentrales Thema.



Eliot zum Beispiel, ein 13-jähriger Junge, der öfters ausrastet. Jetzt soll er auf die Förderschule, aber da will er nicht hin. Dem Sozialarbeiter sagt er, dort seien doch alle „behindert“, Eliot will aber nicht als „behindert“ abgewertet werden. Sich nicht stigmatisieren und kategorisieren lassen zu wollen, sich für seine Interessen einsetzen, über sein Befinden reden können: das ist mental gesund!

Trotz der Wichtigkeit haben viele Fachkräfte die mentale Gesundheitsbildung von Jungen überhaupt nicht im Blick. Sie sind genervt oder intervenieren nur dann, wenn etwas deutlich schief läuft. Viele haben mentale Gesundheit nur auf dem Schirm, wenn mit ihr etwas nicht stimmt, schlecht für die Jungen, denen damit Entwicklungsmöglichkeiten vorenthalten werden.

Beim Stichwort „mentale Gesundheit“ denken viele zuerst an psychische Schwierigkeiten. Dieser Reflex ins Defizit ist ein Teil des Problems. Es fehlt an Anhaltspunkten dafür, was mental gesund ist und wie das Gesunde gebildet, stabilisiert und gefördert werden kann. In den allermeisten Fällen stimmt das Gegenteil dieser Haltung: Alle Jungen sind mental auch gesund – sogar die, die offensichtlich mit psychischen Störungen zu kämpfen haben.

Eliot bringt viel mental Gesundes mit, er ist zum Beispiel ansprechbar, wenn er ausrastet und lässt sich von Erwachsenen runterholen. Seine Aggressivität und Impulsivität sind aber Anzeichen für Probleme. Er erkennt, dass er Unterstützung benötigt, die er in der Regelschule nicht bekommt. Dort ist er wegen seines Verhaltens stigmatisiert und ausgegrenzt, er fühlt sich isoliert – ganz schlecht für seine mentale Gesundheit.

Was ist „mentale Jungengesundheit“?

Gesundheit gibt es immer nur als Kombi-packung, ihre Teilaspekte hängen und wirken zusammen. Mentale Gesundheit ist – neben

der körperlichen, sozialen und sexuellen Gesundheit – eine Seite der Jungen- und Männergesundheit. Natürlich ist mentale Gesundheit etwas Allgemeines, das alle Menschen angeht, aber dazu auch etwas Geschlechtliches.

Das „Männliche“ leitet sich aus dem Körper und aus der Auseinandersetzung mit Männlichkeiten ab. Hat der Junge zum Beispiel im richtigen Moment eine Erektion, freut er sich drüber, er fühlt sich männlich und gut; bleibt der Penis an der falschen Stelle beim Sex schlaff, wirkt das negativ auf sein mentales Wohlbefinden, er fühlt sich schlecht.

Der Begriff mental (von lat. mens = Geist) hängt mit dem Verstand zusammen, er meint gedanklich, psychisch, geistig oder verstandesmäßig. Mental gesund sind Jungen also, wenn in ihrem Kopf soweit alles stimmt: Wenn sie bei Trost sind, zumindest einigermaßen. Wenn Jungen „I feel good!“ empfinden, verweist das auf mentale Gesundheit, also: ich bin zufrieden, mir geht's gut, ich mag mich, ich bin gefordert und kann meine Probleme bewältigen.

Die Begriffe „mentale“ und „psychische“ Gesundheit werden meist synonym verwendet. „Psychisch“ klingt in manchen männlichen Ohren nach verrückt und Psychiatrie. Deshalb wird in der Arbeit mit Jungen oft der weniger belastete Begriff „mentale Gesundheit“ verwendet.

Dieses Gutfühlen kann vielschichtig angelegt sein. Nicht nur bei der Gesundheit insgesamt, auch in der mentalen Unterabteilung geht es komplex zu. Mentale Gesundheit zeigt sich etwa im Wohlbefinden, in Glücksgefühlen, in der Arbeitszufriedenheit, in Zugehörigkeit, Engagement oder Ressourcen, mit denen das Leben bewältigt wird. Sie kann sich durch individuelle Faktoren wie positive Gefühle, Freude, Befriedigung, aber auch auf soziale Aspekte des guten Zusammenwirkens zwischen dem Jungen und seiner Umgebung auszeichnen.

Auf jeden Fall ist mentale Gesundheit etwas

Jungengesundheit	
Körperliche Gesundheit	Mentale Gesundheit
Soziale Gesundheit	Sexuelle Gesundheit



Anderes als nur, dass keine psychischen Beeinträchtigungen oder Störungen auffallen. Umgekehrt verweisen Stress, Angst, Isolation, eine schwache Impulsregulation, aber auch Unfälle und Gewalt darauf, dass etwas an der mentalen Gesundheit fehlt. Und das ist bis zum Alter von 17 Jahren bei Jungen im Geschlechtervergleich häufiger: Psychische und Verhaltensauffälligkeiten in problematischer Ausprägung kommen bis zu diesem Alter bei Jungen öfter vor.

Mentale Gesundheit auf männlich

Sich männlich fühlen und sich auseinanderzusetzen mit Männlichkeit, das findet vor allem im Kopf statt, also dort wo die mentale Gesundheit daheim ist. Identitäten, Selbstbilder und -verständnisse sind – wie alles Soziale – zuerst nur Gedanken, Ideen und Erzählungen, also Konstrukte. An dieser Stelle trifft die mentale Gesundheit auf Männlichkeiten.

Alle Männlichkeiten vermitteln Jungen, dass ihr Männlichsein unsicher sei und sie deshalb etwas dafür tun müssten, um männlich zu sein.

Traditionelle Männlichkeiten sind konkurrent; Schwächen führen zur Abwertung. Mit diesem Risiko fällt es Jungen schwer, sich mentale Schwierigkeiten einzugestehen, sie vor anderen zuzugeben und sich Hilfe zu organisieren.

Geschlecht als Leistung? Das führt zu Stress oder zu Ängsten! Beides sind Risikofaktoren für die mentale Gesundheit. Mental gesund ist es, das Männliche entspannt zu sehen: Jungen zu vermitteln, dass ihr Geschlecht einfach so da ist, gleichsam selbsterklärend und angeboren. Männlich zu sein erfordert nichts, es ist gratis, etwas Individuelles und einfach so schon in der Person und im Körper enthalten. Das deckt sich natürlich wenig mit gesellschaftlichen Vorgaben (entsprechend wichtig wäre es, diese Haltung zu vermitteln!).

Traditionelle Männlichkeit überhöht und idealisiert das Männliche. Ein Effekt davon ist erlernte Selbstüberschätzung, die bei Jungen verbreitet vorkommt. Sie ist schlecht für die mentale Gesundheit, weil das Selbstbild



„toller Hecht“ oft nicht der Realität „kleines Würstchen“ entspricht: eine Diskrepanz, die Spannung erzeugt. Umgekehrt kann Selbstüberschätzung aber auch motivieren, zu Kreativität oder Leistungen antreiben und zu Erfolgen führen, welche die mentale Gesundheit stärken.

Normierungen und Strukturen von Männlichkeiten wirken auf die mentale Gesundheit. So fällt es z. B. in der männlichen Konkurrenz leichter, sich abzugrenzen und dadurch sein Selbst zu stabilisieren; der für den Kampf trainierte Körper bildet eine Form für Selbstvergewisserungen; im Wettbewerb erfolgreich zu sein stabilisiert das Selbstwertgefühl. Auf der anderen Seite wird die Zufriedenheit mit sich schnell demontiert, wenn ein Junge verliert, ausgegrenzt oder nicht ernst genommen wird, wenn er körperlich „Lauch“ und nicht „Schrank“ ist und damit Standards männlicher Körperlichkeit nicht genügt – das ist ungünstig für seine mentale Gesundheit.

Eliot befindet sich am Anfang der Pubertät, er wächst gerade und ist deshalb ziemlich dürr. Den Erwartungen an einen männlichen Idealkörper entspricht er kaum. Anders als Gleichaltrige kann er dieses Defizit nicht kompensieren: er ist Schwarz, seine Mutter ist aus Nigeria geflüchtet, er ist arm. Damit wird Eliot schnell zur Zielscheibe für andere Jungen. Auch deshalb ist er ständig unter Strom und unter Druck, auch daher rührt seine Aggressivität.

Männlichkeit gibt es aber nicht nur in einem traditionellen Konzept. Nach der hegemonialen ist derzeit die „kontrollierte“ Männlichkeit schwer im Kommen, oft sogar führend. Sie ist kooperativer angelegt, mehr auf andere bezogen und erlaubt es deshalb, mit mentalen Irritationen umzugehen oder sich Hilfe zu organisieren; auch fürsorgliche (caring) Männlichkeiten sind zunehmend akzeptiert und erwünscht. Mit veränderten Männlichkeitsbildern ist es jedenfalls erlaubter, sein Inneres, sein Befinden, seine Gefühle wahrzunehmen und psychische (wie auch körperliche) Probleme anzusprechen.

An dieser Stelle haben Fachkräfte, die mit Jungen arbeiten, oft ein mentales Problem: Sie stecken in veralteten Männlichkeitsvorstellungen fest, die sie Jungen pauschal zuschreiben. Wer nur traditionelle Männlichkeitskonzepte auf dem Schirm hat (die gibt es aber schon noch!) bekommt nicht in den Blick, wo sich die mentale Jungenwelt zum Guten entwickelt (hat).

Mentale Jungengesundheit – kein Problem

Mentale Jungengesundheit ist also alles Mögliche, aber nicht nur und nicht automatisch ein Problem! Damit lässt sich der Problemreflex abschalten und ein pädagogischer Hebel ansetzen. Es geht vor allem darum, nach

Mentale Jungengesundheit intersektionell

Menschen unterscheiden sich individuell, aber auch nach strukturellen Merkmalen. Gruppen benutzen solche Kategorien, mit ihnen werden Zugehörigkeit hergestellt und Ausgrenzungen markiert. Jungen können davon betroffen sein, viele werten aber auch selbst eifrig ab.

Dominanz-Männlichkeit ist auf Hierarchie bezogen. Ausgrenzung und Abwertungen werden dazu verwendet, um sich selbst gut zu fühlen und um den eigenen Status zu erhöhen. Wer es sich erlaubt, andere mit bestimmten Ausdrücken zu bezeichnen, fühlt sich selbst überlegen und der richtigen Gruppe zugehörig, er markiert seine privilegierte Position.

Bei Betroffenen greifen Ausgrenzung und Abwertung ihre mentale Gesundheit an. Sie lösen bedrohliche Gefühle wie Angst, Scham oder Einsamkeit aus. Um sich ausgegrenzt zu fühlen, genügt es, wenn ein Junge von der negativen Seite einer Kategorie betroffen ist und ihm das gesagt oder gezeigt wird.

Besonders brisant für die mentale Gesundheit wird es, wenn ein Junge mehrfach betroffen ist: etwa chronisch krank und übergewichtig. Die Kategorien reichern sich wechselseitig an und verstärken sich. Manche Jungen können den einen oder anderen „Mangel“ mit Stärken kompensieren. Mehrfach benachteiligten Jungen fehlt dazu die Möglichkeit. Ihre mentale Gesundheit ist deshalb stärker gefährdet, sie sind mental besonders vulnerabel. Zugehörigkeitsgefühle nähren und stärken die Psyche, sie haben einen positiven Effekt für die psychische Gesundheit. Wem es daran mangelt, der grenzt andere aus und greift dazu auf Kategorien zurück. Jungen merken meistens nicht, was sie beim anderen mental anrichten. Sie meinen, das sei „nur Spaß“ – und das sagen oft auch die Betroffenen, weil sie ihre generelle Zugehörigkeit nicht gefährden wollen. Gefragt ist Zivilcourage in Jungengruppen: „Rede doch nicht so einen Scheiß!“ Fehlt es Jungen an sicherer Zugehörigkeit, heißt das pädagogische Gegenmittel: Zugehörigkeit schaffen und stärken, ohne andere abzuwerten!

Ansätzen zu suchen, wo und wie die mentale Gesundheit von Jungen proaktiv gebildet und gefördert werden kann. Hierbei zählt vor allem die Beziehung: den Jungen zu kennen, mit ihm gut in Kontakt zu sein ist die beste Voraussetzung, um wahrzunehmen, wo seine Stärken und seine Resilienz liegen, aber auch wenn sich etwas verändert oder er in einer Krise festhängt.

Der Job jungenpädagogischer Fachkräfte dabei:

- Das Gesunde wahrnehmen und Jungen Resonanz darauf geben: Was ist beim Jungen, bei den Jungen mental gesund?

- Mentale Gesundheit proaktiv fördern: Wie kann ich das mental Gesunde bei Jungen bilden und stabilisieren?
- Bei größeren Schwierigkeiten intervenieren, Hilfe anbieten oder vermitteln: Was benötigen mentale Gesundheits-schwächen bei Jungen, wo kann ich etwas zur Bewältigung beitragen?

Mentale Gesundheit kann Jungen nicht eingetrichtert oder übergestülpt werden – sie entscheiden und bilden sich letztlich selbst. Aber Jungenpädagogik kann ihnen dabei helfen, sich Räume ihrer mentalen Gesundheit zu erschließen.



Aktuelle Veröffentlichungen des Autors

Porno, Sex und Männlichkeit. Wie junge Männer ihre Sexualität schaffen. Weinheim (Beltz-Juventa) 2022

Männermedien und Gesundheit. In: Stiftung Männergesundheit (Hg.): Junge Männer und ihre Gesundheit. Fünfter Deutscher Männergesundheitsbericht. Gießen (Psychosozial) 2022, S. 221 - 231

autor



Dr. Reinhard Winter

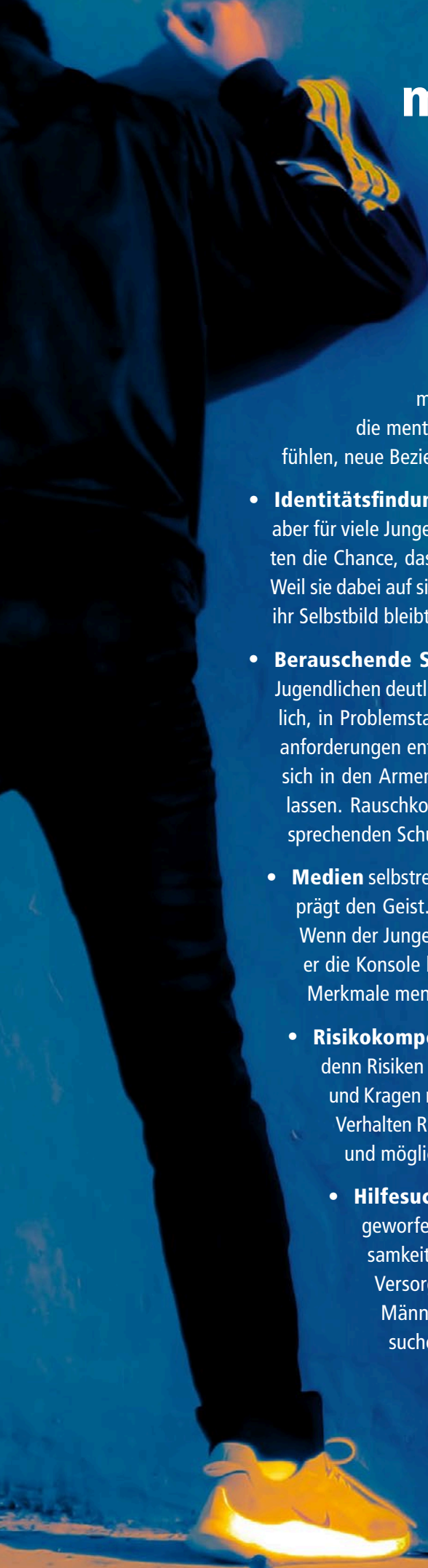
Reinhard Winter, Dr. rer. soc. ist Diplompädagoge und Traumapädagoge, er arbeitet mit und forscht über Jungen. Zusammen mit Gunter Neubauer leitet er das Sozialwissenschaftliche Institut Tübingen (SOWIT). Er ist (Mit-) Autor der Jungenkapitel in den Männergesundheitsberichten der Stiftung Männergesundheit (zuletzt 2022).



Themen-Schlaglichter

Jeder Junge ist psychisch (auch) gesund! Aber ebenso sind alle Jungen mental (auch) noch entwicklungsfähig – wer ist schon fertig ausgereift oder perfekt? Neben der Auseinandersetzung mit Männlichkeiten gibt es Themen der mentalen Jungengesundheit, die bei Jungen mehr vorkommen und auffallen, oder die im Gegenteil unterschlagen werden. Hier in zufälliger Reihenfolge die zehn Top-Themen mentaler Jungengesundheit:

- **Aggression:** Wut, Ärger, Enttäuschung aushalten, sie kultiviert und sozialverträglich äußern zu können – das sind bei Jungen wesentliche Merkmale ihrer mentalen Gesundheit; Verträglichkeit und Kooperation (und nicht Aggressivität) als männliche Grundstimmung zeichnen gesundes Männlichsein aus. Reichlich Energie wird auf Anti-Aggressivitätstrainings verwendet, wenn Jungen auffallen; viel zu wenig wird unternommen, damit Jungen diese Fähigkeiten entwickeln.
- **Impulsregulation** ist ein häufiges mentales Thema bei Jungen: Wenn ein Junge in der Lage ist, trotz Provokation nicht auszurasen; wenn er bei einer Sache bleibt und sich nicht so schnell ablenken lässt – das sind Ausweise seiner mentalen Gesundheit. Umgekehrt gilt: bei vielen Jungen lässt sich bezogen auf ihre Impulsregulation noch etwas verbessern und fördern, was aber kaum jemand proaktiv macht (ein Job für Fachkräfte in Schule, Sport und Jungenpädagogik).
- **Depression:** Männlichsein, das auf Stärke und Stabilität setzt, wird durch Depression angegriffen; dann tun männliche Jugendliche gut daran, ihre Depression zu verbergen, deshalb zeigen sich bei ihnen Depressionen oft nur versteckt, etwa im Rauschtrinken, Risikoverhalten oder als Gewalt: nahezu undurchschaubare Maskierungen. Eltern wie Fachkräfte vermuten Depressionen hinter Symptomen wie Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit, auch deshalb wird diese mentale Störung bei Jungen weniger entdeckt.
- **Kommunikation:** Die männliche Psyche mit ihren Konflikten, Männlichkeitsbildern und -erwartungen, das mentale Befinden, das Wohl- und Unwohlsein, Stimmungsschwankungen in der Pubertät – all das bietet reichlich Gründe fürs Reden. Viele Jungen verhalten sich so, dass es nicht so leicht ist, ihre mentale Welt zu erschließen und mit ihnen darüber zu reden. Jungenpädagogik bietet dafür Anlässe, sie schafft Situationen (z. B. Übernachtung, Lagerfeuer) und gibt Anleitungen (z. B. Partnerinterview zu solchen Themen). Gute Beziehungen sind fürs Reden elementar. Manchmal helfen Jungen Medien beim Reden, manchmal der fehlende Blickkontakt z. B. beim Autofahren.



mentaler Jungengesundheit

- **Einsamkeit:** Isolation, Ausgrenzungserfahrungen, Wunsch nach mehr Kontakt: Kein Jungenthema? Oh doch, aber ein schwer verdecktes! Die Betonung von Unabhängigkeit und Eigenständigkeit ist traditionell ein männliches Ideal. Es beinhaltet die Größenvorstellung, nicht auf andere angewiesen zu sein, „es“ alleine schaffen zu können. Männlichkeit macht deshalb einsam. Selbständigkeit und Selbstwirksamkeit sind zwar Aspekte der mentalen Gesundheit; das Überbetonen führt aber ins Gegenteil; Einsamkeit macht krank. Der Lonesome Cowboy ist kein Ideal, sondern eine Diagnose. Gut für die mentale Gesundheit, wenn Jungen Freundschaften haben und pflegen, sich zugehörig fühlen, neue Beziehungen aufnehmen können.
- **Identitätsfindung:** In heutigen Zeiten männlich zu sein und ein Mann zu werden ist eine reizvolle, aber für viele Jungen keine einfache Aufgabe. Widersprüchliche Anforderungen ans Männlichsein bieten die Chance, das eigene Männliche zu finden und sich gegen ungesunde Aufträge zu behaupten. Weil sie dabei auf sich alleine gestellt sind, fühlen sich viele Jungen damit überfordert und verunsichert, ihr Selbstbild bleibt brüchig.
- **Berauschende Substanzen:** Rauschmittel wie Alkohol oder Cannabis werden von männlichen Jugendlichen deutlich häufiger genutzt. Kiffen oder Saufen sind nicht exklusiv, aber tendenziell männlich, in Problemstatistiken überwiegen die Jungs. Berauschende Substanzen können Männlichkeitsanforderungen entsprechen, aber auch als Widerstand gegen diese gelten: Gefühle zeigen, weinen, sich in den Armen liegen, sich vom männlichen Leistungsdruck entlasten, sich gehen und hängen lassen. Rauschkompetenz hilft Jungen, aktiv mit ihren Rausch-Sehnsüchten umzugehen, für entsprechenden Schutz zu sorgen und rechtzeitig die Grenzen zu erkennen.
- **Medien** selbstreguliert nutzen, vor allem Gamen und Pornoschauen: Mediennutzung frisst Zeit und prägt den Geist. Reguliertes und bewusstes Nutzen von Medien kann das Wohlbefinden fördern. Wenn der Junge entscheidet, wenn er sich selbst steuert, wenn er merkt, dass es genug ist, wenn er die Konsole beiseitelegt, weil er müde ist oder noch für den Englischtest lernen will: das sind Merkmale mentaler Gesundheit!
- **Risikokompetenz:** Jungen wagen etwas und leben riskant? Gut so für die mentale Gesundheit, denn Risiken überstanden zu haben fühlt sich gut an und macht selbstbewusst. Wer dabei Kopf und Kragen riskiert, gefährdet seine Gesundheit und die von anderen. Deshalb braucht riskantes Verhalten Risikokompetenz, das heißt: bewusst entscheiden, Gefahren erkennen, Schutzaspekte und mögliche Risikofolgen einbeziehen – das hält den Risikojungen gesund, auch mental.
- **Hilfesuchverhalten:** Jungen wird oft pauschal ihr mangelhaftes Hilfesuchverhalten vorgeworfen. Umgekehrt wird aber in der Öffentlichkeit und auch fachlich wenig Aufmerksamkeit auf die mentale Gesundheit von Jungen gerichtet; Angebote der gesundheitlichen Versorgung erreichen Jungen weniger, mentale Sorgen und Probleme von Jungen und Männern sind öffentlich weniger im Blick. Das fördert die Beschränkung beim Hilfesuchen von Jungen.

von Reinhard Winter

Mentale Gesundheit von Jungen*



**Ein Erfahrungsbericht aus der Arbeit
bei „Jungen* im Blick“ in Stuttgart.**

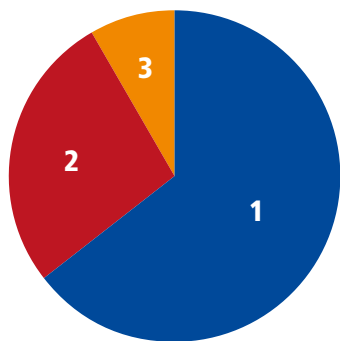
von Robin Gröger

Dieser Artikel soll einen Einblick in die Arbeit von „Jungen* im Blick“ zum Thema „Mentale Gesundheit von Jungen*“ ermöglichen. Wie bekommen die Jungen* Zugang zu unserem Hilfsangebot und wie erleben wir die Jungen*? Wie arbeiten wir konkret mit diesen Jungen* und mit welchen Methoden haben wir gute Erfahrung gemacht?

„Jungen* im Blick“ (JuB) ist die Präventions- und Beratungsstelle für Jungen* und junge Männer* in Stuttgart und wurde 2008 gegründet. Sie ist neben dem Mädchen*gesundheitsladen (MGL) und ABAS (Anlaufstelle bei Essstörungen) eine Einrichtung des GesundheitsLaden e.V. Unsere Arbeit richtet sich in erster Linie an Jungen* und junge Männer* ab dem Grundschulalter bis Anfang 20 aus dem Großraum Stuttgart. Da wir als Einrichtung die Jungen*gesundheit als Auftrag und primäres Ziel vertreten, ist die Bandbreite der bearbeiteten Themen sehr groß.

Wie finden Jungen* Zugang zu unserer Einrichtung?

„Jungen* im Blick“ hat sich über die Zeit verschiedene Netzwerke aufgebaut. So sind wir in einem guten Austausch mit der Schulsozialarbeit und den Schulen im Großraum Stuttgart und darüber hinaus. Dies ist möglicherweise ein Grund warum ein Großteil der Beratungsjungen* sehr jung sind und nur ein geringer Teil der Jungen* und jungen Männern* selbstständig zu uns kommen.



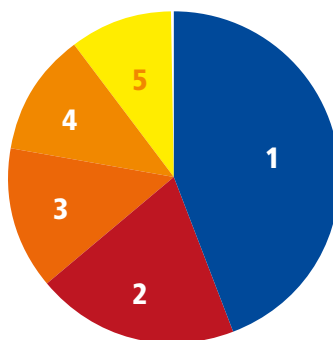
Altersgruppen in der Beratung:

1	Kinder (0 - 13 Jahre):	62,24%
2	Jugendliche (14 - 17 Jahre):	26,28%
3	Junge Volljährige (18 - 26 Jahre):	7,91%

gesundheit

Wir machen in unserer Arbeit immer wieder die Erfahrung, dass Gesundheit – also auch mentale Gesundheit – ganzheitlich betrachtet werden muss. So haben Themen wie z.B. Mehrgewicht oder Angststörungen immer auch einen Bezug zur mentalen, sozialen und körperlichen Gesundheit. Eine zentrale Grundlage unserer Arbeit ist die Salutogenese, die den Blick darauf lenkt, was die Menschen gesund erhält und die das Gelingende betont. Ressourcenorientierung und das Verständnis von Sinnhaftigkeit und Kontextbezogenheit des individuellen Verhaltens sind hierbei ebenfalls maßgebend. Nach diesem Konzept ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen und wenn wir es schaffen dies auch den Jungen* zu vermitteln, ermöglichen wir so Raum für Entlastung.

Statische Zugangsdaten 2023 JuB



Zugang über:

1	Verwandte/soz. Umfeld:	42,60%
2	Lehrkräfte:	19,13%
3	Schulsozialarbeit:	13,27%
4	Selbstmelder*:	11,73%
5	Andere Einrichtungen:	9,69%

autor



Robin Gröger

Mein Name ist Robin Gröger. Während meiner gesamten Zeit als Student der Sozialen Arbeit beschäftigte ich mich bereits auf politischer Ebene intensiv mit den Themen Geschlechtergerechtigkeit, Feminismus und Männer*gesundheit. Über mein Praxis-Semester kam ich dann zu Jungen* im Blick und arbeitete auch danach noch weiter auf Honorarbasis. Seit 2022 bin ich bei Jungen* im Blick fest angestellter Sozialpädagoge (B.A.). Zusätzlich unterrichte ich seit 2022 das Seminar „Geschlechtsbezogene Sozialarbeit mit Jungen* und Männern*“ an der Hochschule Esslingen und bin ausgebildeter Jungen*arbeiter (LAG JM BW).

Der Mädchen*gesundheitsladen hat – zum Vergleich – eine etwas ältere Klientel und mit einem höheren Selbstmelderinnen*anteil. Eltern beschreiben unser Jugendhaus ähnliches Auftreten als sehr hilfreich, wenn es darum geht ihre Söhne für einen Besuch zu begeistern. Für einen Praxisbesuch, so die Eltern, hätten ihre Überredungskünste wohl nicht gereicht.



Wie erleben wir die Jungen* und jungen Männer* in unserer Arbeit?

Erfreulicherweise können wir die Beobachtung machen, dass die Selbstmelder* – meist Jugendliche oder junge Männer* – häufig recht früh und mit einer guten Selbstverständlichkeit zu uns in die Beratung kommen. Ihre mentale Gesundheit ist ihnen wichtig und sie sind entsprechend hochmotiviert. Ähnliches können wir aus der Beratung mit Zwangskontext berichten, bei denen die jungen Männer* nicht selten länger zu uns kommen als sie eigentlich müssten. Auch in unseren Workshops nehmen wir eine Zunahme von gesundheitlichen Themen im Diskurs der Jungen* wahr. Gerade im Bereich der Sexualität wird z.B. immer häufiger gefragt was für einen Einfluss Pornografie auf ihre Sexualität hat und ab wann sie bemerken, dass man süchtig danach ist. Dies ist möglicherweise auf die zunehmende Thematisierung von Männlichkeit und mentaler Gesundheit in den Sozialen Medien zurückzuführen, wie die Jungen* uns selbst berichten. Während es lange ein Nischenthema war, befassen sich nun auch



immer häufiger große Influencer*innen mit diesen Themen. In unserer Beratungsarbeit sind die häufigsten Themen im Bereich der psychischen Auffälligkeiten zum einen die Impulskontrollstörungen, welche sich häufig durch Wutausbrüche in der Schule oder in der Familie kennzeichnen, zum anderen ein niedriger Selbstwert, Angststörungen (Schule), depressive Verstimmungen, Depressionen, sozialer Rückzug, Konzentrationsprobleme und Schulabsentismus. Meist haben die Problemlagen der Jungen* komplexe Zusammenhänge und lassen sich nicht auf ein einziges Symptom reduzieren. Psychische Auffälligkeiten nehmen einen immer größer werdenden Anteil unserer Beratungsarbeit ein, insbesondere die Impulskontrollstörungen und die Angststörungen haben zuletzt zugenommen, wobei externalisierende Störungen immer noch dominieren. Die meisten unserer Beratungsjungen* werden in der Schule oder der Familie auffällig, wobei die Schule der häufigste Grund für eine Beratung ist.

schulnoten

Die häufige Annahme, dass Schulnoten ein guter Richtwert für das Wohlbefinden von Schüler*innen sind, ist nicht richtig und irreführend. Wir haben Jungen* bei uns in der Beratung mit guten Noten, mittelmäßige Noten oder eher schlechten Noten. Dies gilt im Übrigen auch für Mädchen* wenn es um das System Schule geht.

In der Beratung wird dann aber häufig deutlich, dass die Ursachen für die Auffälligkeiten in der Familie zu finden sind. Die Ursachen in den Familien sind sehr unterschiedlich und doch gibt es entsprechende Muster. Manchmal sind es Eltern, die sich nicht mehr verstehen, Scheidungen die über den Jungen* ausgetragen werden, psychische Krankheiten oder z.B. Alkoholsucht bei der Mutter oder dem Vater. Jungen* die sich in der Schule zunehmend zurückziehen, erfahren nicht selten übergreifendes Verhalten, sei es in der Schule (Mobbing) oder in der Familie (z.B. sexualisierte Gewalt). Hinzu kommt die teilweise

prekäre ökonomische Situation von Familien, aufgrund von Arbeitslosigkeit oder einem alleinerziehenden Elternteil. Häufig werden diese Problemlagen von den Jungen*, aufgrund von Scham, gegenüber den schulischen Strukturen verschwiegen.

Wie arbeiten wir mit den Jungen* und jungen Männern*?

Wie bereits dargestellt, bietet es sich an, bei der Beratung der Jungen* immer auch die Familie, bzw. die Unterstützungsstrukturen mit einzubeziehen. Gerade im Kontext Schule ist es besonders wichtig, dass man versucht alle Beteiligten an einen Tisch zu bekommen. Wenn Eltern, Lehrer*innen und Schulsozialarbeit an einem Strang ziehen ist die Erfolgschance, dass sich der Junge* wieder besser fühlt am höchsten. Gleichzeitig werden Kommunikationsfehler vermieden und Verständnis bei der Lehrerschaft gesteigert. Eltern, die die Autorität von Lehrer*innen untergraben oder sich wenig solidarisch mit ihrem Sohn zeigen, sind für den Besserungsprozess der Jungen* nicht hilfreich.

respektarbeit

„Aber was, wenn ich sie nicht respektiere? Soll ich so tun, als ob ich sie respektieren?“, fragt vielleicht verzweifelt die Mutter oder die Lehrerin. Die implizite Annahme hinter einer solchen Frage ist die, Respekt sei ein spontanes Gefühl. Das ist nicht der Fall. Respekt ist das Resultat eines An-sich-selbst-Arbeitens. Gefühle von Respekt kommen auf, wenn wir bereit sind, unsere spontanen, negativen Urteile anzuzweifeln und bereit sind, uns „in die Schuhe des anderen“ zu stellen [...]

Zitat aus: Omer, Haim (2015): Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung. Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht).

Wenn es um die mentale Gesundheit von Jungen* geht, dann arbeiten wir sowohl in den Workshops, als auch in den Beratungen mit Methoden, die entlasten sollen. Dabei ist die Methode des Reframings erfahrungsgemäß sehr hilfreich.

reframing und utilisation

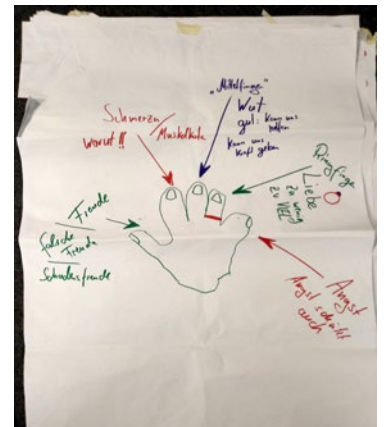
Reframing (Umdeutung) ist aus der Systemischen Beratung oder Therapie bekannt. Der Rahmen (frame) in dem Menschen denken gibt vor wie Erlebnisse interpretiert und wahrgenommen werden. Aus etwas augenscheinlich Nutzlosem, Belanglosem oder Schädlichem entsteht für den Klienten durch die Umdeutung bzw. neue Betrachtung oder neue Gestaltung ein vorher nicht vorhandener Nutzen. Diese Haltung wird auch als Utilisation beschrieben, welche wie folgt beschrieben werden kann:

„Utilisation ist die Haltung, jeder Eigenart des Klienten und seiner Lebenssituation mit Wertschätzung zu begegnen und das jeweils Einzigartige daran für die therapeutischen Ziele zu nutzen“ (Hammel 2011, S. 17)

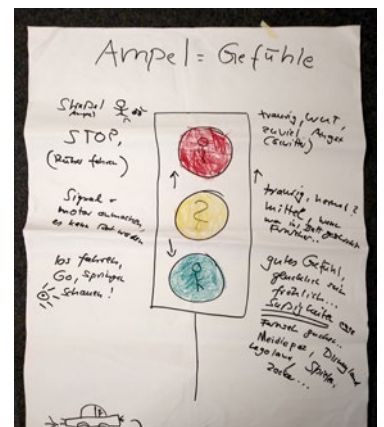
Hammel, Stefan (2011): Handbuch der therapeutischen Utilisation. Vom Nutzen des Unnützens in Psychotherapie, Kinder- und Familientherapie, Heilkunde und Beratung. Stuttgart (Klett-Cotta).

So deuten wir z.B. in Workshops das eher nervöse und langsame Verhalten bei der Kondombenutzung einfach um. Ich stelle die Frage, was für eine Message durch ein sorgfältiges, bedachtes und langsames Verhalten beim Aufziehen eines Kondoms vermittelt wird? „Richtig! Sicherheit, Vertrauen, Einvernehmlichkeit und Fürsorge. Dies sind alles wichtige Elemente für guten Sex“. In der Beratung können wir z.B. Bauchschmerzen in der Schule zu etwas Sinnvollen umdeuten. „Wozu könnten denn die Bauchschmerzen in der Schule gut sein? Ja genau, sie warnen dich vielleicht vor etwas. So blöd die auch sind, so haben sie bestimmt doch einen Sinn. Was dein Körper oder dein Gehirn da machen, ist eigentlich ziemlich genial.“ Manchmal hat man bei solchen Umdeutungen auch sofort einen Lacher des Jungen* auf seiner Seite. Eltern beschweren sich manchmal über die Sturheit ihrer Söhne und darüber, warum sie manche Provokationen nicht einfach mal ignorieren können. Die Eltern sehen nur das als Belastung empfundene Verhalten und nicht die sinnhafte Intention dahinter. „Wo ist Sturheit denn möglicherweise hilfreich? Man steht für sich selbst ein und das ist doch etwas Tolles. Selbstverteidigung ist ebenfalls wichtig.“ So schafft man es, die sinnhafte Intention und das Verhalten zu trennen. Dies ermöglicht es uns, das Verhalten zu hinterfragen und nach besseren Alternativen zu suchen, ohne die Wertschätzung gegenüber der Intention des Jungen* zu verlieren.

Basisgefühle



Gefühlsampel





Jedes Gefühl lässt sich umdeuten und dies nutzen wir für die Arbeit mit Jungen*. Wann ist Angst denn wichtig? Warum brauchen wir Angst, obwohl wir sie nur ungern fühlen? Wobei hilft uns unter Umständen die Wut? Was für einen guten Zweck haben Schmerzen? Gibt es auch zu viel Liebe? Gibt es eine „schlechte“ Freude? Mit diesen Umdeutungen versuchen wir den Jungen* einen besseren Zugang zu ihren Gefühlen zu ermöglichen.

Gefühle liefern Hinweise auf die eigentlichen Bedürfnisse der Jungen*. Ein möglichst unbeschwerter Zugang ermöglicht es den Jungen* eigene situationsgerechte Handlungsleitlinien zu entwickeln, mit denen sie ihre Bedürfnisse besser befriedigen können, um im Prozess, der sich (mentale) Gesundheit nennt, einen kleinen Schritt in Richtung Besserung zu gehen.

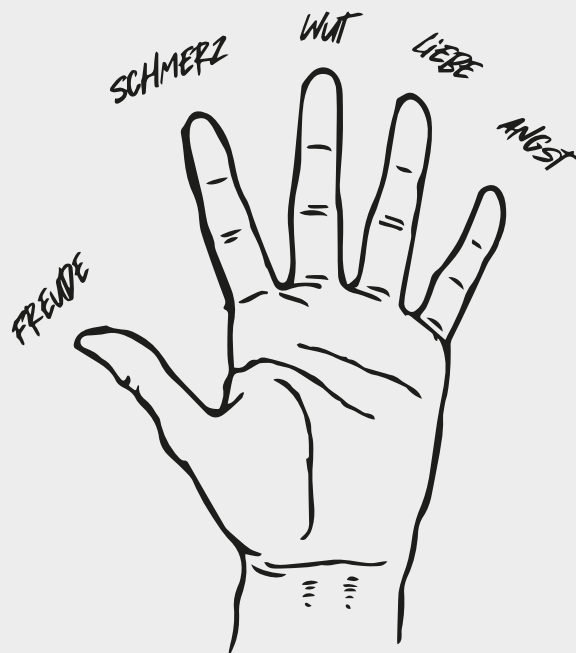
die 5 basisgefühle

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Zeitaufwand: Je nach Setting (Gruppe oder Einzelberatung)
30 – 60 Minuten

Kurzzusammenfassung:

- Hilfreich zum Einstieg in das Thema Gefühle
- Zeigt die Wichtigkeit aller Gefühle auf
- Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und Funktion → Unsere Hand funktioniert gut, wenn alle Finger so ausgeprägt sind wie sie sollten
- Ein permanentes zu groß oder zu klein eines Gefühls ist störend / problematisch



gefühlsampel

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche

Zeitaufwand: Je nach Setting (Gruppe oder Einzelberatung)
30 – 60 Minuten

Kurzzusammenfassung:

- Gut zum Einstieg in das Thema Gefühle
- Funktioniert auch um das Thema Grenzen zu bearbeiten
- Ermöglicht einfache Kommunikation auch in potentiellen Eskalationsmomenten
- Zeigt die Entwicklung / Hergang von Gefühlsveränderungen



STOP!

*ACHTUNG!
ES PASSIERT WAS!*

ALLES IN ORDNUNG

Die Methodenerklärungen zu den „5 Basisgefühlen“ und der „Gefühlsampel“ können unter folgendem Link aufgerufen werden:

<https://lagjungenarbeit.de/veroeffentlichungen/junge-junge-das-magazin>

Oder einfach
den QR-Code
scannen:





Gewalt macht **kalt und krank!**

**Ideen zur mentalen Gesundheit
von Jungen aus der Perspektive
einer Traumapädagogin**

von Sabine Haupt-Scherer



Sabine Haupt-Scherer

PfarrerIn im Amt für Jugendarbeit der EKvW und MA des LWL-Bildungszentrums Jugendhof Vlotho. Jg 1960, Studium der Theologie, Weiterbildungen zu Traumafachberatung und Traumapädagogik (ZPTN), zur Supervisorin (DGSv) und zur systemischen Beraterin (DGSF).

material

Traumakompetenz für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Einführung in die Psychotraumatologie und Traumapädagogik. Gegen Versandkosten zu beziehen beim Amt für Jugendarbeit der Ev. Kirche von Westfalen über den :

[www.ev-jugend-westfalen.de/service/material-shop/detail/?tx_t3shop_pi3\[controller\]=Fe\ArticleDetail&tx_t3shop_pi3\[oxid\]=11&cHash=bba10a85a9aed456501ea9e58f5df948](http://www.ev-jugend-westfalen.de/service/material-shop/detail/?tx_t3shop_pi3[controller]=Fe\ArticleDetail&tx_t3shop_pi3[oxid]=11&cHash=bba10a85a9aed456501ea9e58f5df948)

„Gewalt macht kalt und krank!": Diesen Satz habe ich ganz zu Beginn meiner Ausbildung zur Traumapädagogin vom Kursleiter Lutz Besser gehört. Ich fand ihn gleich logisch, aber seine Tragweite habe ich erst im Laufe der Weiterbildung wirklich verstanden. Es gibt unterschiedliche Perspektiven, um auf die Gefährdung mentaler Gesundheit von Jungen zu blicken. Ich schaue aus der Perspektive einer Traumapädagogin.

Aber ich beginne am Anfang. Ein **Trauma** ist ein existenzbedrohliches Ereignis, bei dem man weder fliehen noch kämpfen kann, sondern ohnmächtig ausgeliefert ist. „Inescapable shock“ sagen die Amerikaner. Das löst eine Traumatisierung aus: Das Gehirn wird so durch Stresshormone gepusht, dass eine Art „Überhitzungsschutz“ einsetzt: Weite Teile des Gehirns schalten ab – es kann ja ohnehin nichts getan werden – und die normale Gedächtnisverarbeitung misslingt. Das Gehirn speichert die Situation nicht als Geschichte, sondern gleichsam zersplittert, und es kann deshalb nicht vermerken, dass das traumatische Ereignis vorbei und zu Vergangenheit geworden ist. Durch Hinweisreize (Trigger) kann das Ereignis reaktiviert werden. Dann fühlt und handelt der Mensch, als sei er wieder in der vergangenen, gefährlichen Situation. In der Gegenwart ist das dann völlig unpassend und zeigt sich als Impulsdurchbruch, indem z.B. alte Kampf- und Fluchtreflexe reaktiviert werden. Viele dieser Traumatisierungen heilen mit der Zeit ab. Ich erkenne das daran, dass jemand von dem Ereignis erzählen kann, ohne in körperliche Über- oder Unterregung zu geraten. Wo das nicht der Fall ist, droht Gefahr für die psychische Stabilität der Betroffenen. Manche geraten immer wieder in Übererregung. Andere retten sich durch Untererregung, Erstarrung und Abschaltung der Gefühle. Sie können die schrecklichsten Dinge erzählen, als läsen sie aus dem Telefonbuch vor. Mitgefühl, Empathie ist dann nicht mehr möglich – weder mit sich selbst noch mit anderen. Und das macht kalt und krank.

Schwieriger noch ist es, wenn es nicht um eine existenzbedrohliche Erfahrung geht, sondern um sich **wiederholende traumatische Erfahrungen**: körperliche und seelische Gewalt, sexuelle Übergriffe oder frühe Mangel Erfahrungen, die wir Vernachlässigung nennen. Schlimmes wiederholt sich. Jetzt

bildet das Gehirn Muster aus, die wir KKEV-Muster (Körper-, Kognitions-, Emotions- und Verhaltensmuster) oder Ego-States (Ich-Zustände) nennen. Neben Flucht, Kampf und Erstarrung werden auch Muster von Unterwerfung gebahnt. Unterwerfung meint zunächst, dass sich der Körper der Hoffnungslosigkeit der traumatischen Situation unterwirft und aufgibt. Dabei wird aber auch das Normen- und Wertesystem des /der Täter*innen übernommen.

Als Beispiel: Wenn ein Mensch in sich wiederholenden traumatischen Situationen Mitleidlosigkeit, Kälte, Gewaltverherrlichung und Dominanz von Täterpersonen ausgesetzt war, entsteht ein Muster von Kälte und Gewaltverherrlichung in der Person, die betroffen gewesen ist. Wenn Frauenverachtung bei der Täterperson eine Rolle spielt, überträgt sich diese auf die betroffene Person. Da die Täterperson sich in der Ursprungssituation gegen einen schwächeren Menschen – „das ohnmächtige Opfer“ – gerichtet hat, können fortan gerade schwächere Personen dieses Muster von Gewalt hervorrufen. So kann es passieren, dass Betroffene zu Täter*innen werden. Eine Spirale von Gewalt beginnt. Zur Täterperson zu werden, um sich nicht schwach, ohnmächtig und ausgeliefert fühlen zu müssen, Opfererfahrungen abzuspalten, statt Empathie aus ihnen zu lernen, das geschieht gerade da, wo Opfersein tabu ist.

Jungen und Männer sind hier aufgrund der traditionellen Geschlechterrollen gefährdeter, weil Schmerz, Verletzung, Ohnmacht und Ängste in der Opfererfahrung hier den Entwürfen von Männlichkeit widersprechen. Es entsteht das, was als „toxische Männlichkeit“ bezeichnet wird.

Am schwierigsten wird es, wenn **wiederholte traumatische Erfahrungen von Bindungspersonen** ausgehen: von denen,

auf die wir angewiesen sind und von denen wir Schutz und Sicherheit erwarten. Man spricht von Bindungstraumatisierungen. Die Bindungsperson ist jetzt zugleich bedrohlich. So geht die Möglichkeit verloren, sich in ihrer Gegenwart sicher und geborgen zu fühlen, und sich in der Gegenwart der Bindungsperson zu beruhigen. Das Stresssystem wird überlastet und nachhaltig geschädigt. Empathie und Mentalisierung, die im Rahmen der Bindungsbeziehung entstehen, können sich nicht ausreichend entwickeln. Notlösungen treten an ihre Stelle: Aggression, Gewaltverherrlichung, Gefühlskälte, Isolation, Betäubung durch Sucht, Kontrollverhalten und Zwänge. Am Ende stehen oft psychosomatische Erkrankungen oder Delinquenz. „Die Fähigkeit, sich in der Gegenwart anderer Menschen sicher zu fühlen, ist wohl der wichtigste Aspekt menschlicher Gesundheit“, sagt der Traumaforscher Bessel van der Kolk¹. Genau diese Fähigkeit kann sich bei einer Bindungstraumatisierung nicht oder nur unzureichend entwickeln. Das Leben wird gleich zu Beginn auf eine schiefe Bahn gesetzt, die nicht so leicht wieder zu korrigieren ist.

Was also ist zu tun? Sicher wäre es am besten, wenn all diese verletzten Jungs mit Traumafolgestörungen eine Traumatherapie bekämen. Das wäre ein guter Beitrag zu mehr Lebensqualität der Betroffenen, zur Unterbrechung der transgenerationalen Weitergabe von Traumata und zu mehr Friedfertigkeit in dieser Welt. Aber die Realität sieht anders aus. Plätze bei Kinder- und Jugendlichen-Therapeut*innen sind absolute Mangelware, Wartezeiten sind lang. Und: Keine Therapie geht ohne Motivation und Freiwilligkeit. Und genau hier hapert es bei vielen, die lernen mussten, ihr Opfersein zu verdrängen und stattdessen Täterverhalten, Abwertung von Schwäche und Gewaltverherrlichung an den Tag zu legen.

Genau hier sind Traumapädagogik und bindungsorientierte Pädagogik gefragt. Es braucht zuerst korrigierende Bindungserfahrungen: Bindungspersonen, die klüger,

weiser und stärker (so der Bindungsforscher John Bowlby), aber ungefährlich sind. Die Schutzmacht sind, aber nicht bedrohlich. Die ein anderes Bild von Stärke vermitteln. Eine Stärke, in der auch starke Gefühle ihren Platz haben. In der Angst sein darf und Zartheit. Eine Stärke, mit der man dem Opfersein, der Verzweiflung, dem Schmerz und der Ohnmacht ins Auge sehen kann. „Wer ist der stärkste Mann bei Star Wars?“, sagt mein Kollege Dirk Achterwinter an dieser Stelle: „Meister Yoda.“ Es braucht Männer, die andere Entwürfe von Männlichkeit vorleben.



Traumapädagogik ist deshalb nicht nur eine Haltung und ein Methodenrepertoire. Traumapädagogik ist darüber hinaus auch eine gesellschaftliche Bewegung: eine Bewegung für Gewaltfreiheit und für die Enttabuisierung von Gewalt und ihren Folgen, eine Bewegung für die Anerkennung der Verantwortung der Erwachsenen, eine Bewegung für die Entwicklung von gesellschaftlicher Empathie, eine Bewegung für die Wertschätzung von Opfern, verletzten Kindern und Jugendlichen und Fachkräften, die mit ihnen arbeiten, eine Bewegung für gesellschaftlichen Nachteilsausgleich. Mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen könnte genau davon profitieren, gerade auch bei den verletzten Jungen.

¹ Van der Kolk, Bessel: Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Deutsche Übersetzung Lichtenau 2015, S.97.



interview mit Alex Sott

„Warum gibt es sowas eigentlich nicht häufiger?“

Das hört Alex Sott vom Bremer JungenBüro oft, wenn er mit Jungen* einer Schulklasse im Rahmen von Kennenlernerminen ins Gespräch kommt. Gemeint ist ein Raum, wo die Jungen* mal offen miteinander und einem Erwachsenen über ihre Herausforderungen und Probleme reden können. Mit der LAG Jungenarbeit NRW hat Alex darüber gesprochen, welche Auswirkungen Gewalt auf die mentale Gesundheit von Jungen* hat.



Warum wenden sich Jungs* an euch?

Alex Sott

Es können ganz unterschiedliche Gründe sein, aus denen sich Jungen* an uns wenden. Anlass ist zum Beispiel Mobbinggewalt in der Schule, also wenn ein Junge in der Klasse die ganze Zeit drangsaliert, geärgert und gedemütigt wird. Es kann auch sein, dass ihm psychische, emotionale, körperliche oder sexualisierte Gewalt in der Vergangenheit widerfahren ist und ihn mögliche Folgesymptome, wie z.B. starke Schlafprobleme noch immer belasten. Das primäre Anliegen ist dann nicht, über das Gewalterlebnis zu sprechen, sondern überhaupt wieder schlafen zu können, sich konzentrieren zu können, in der Schule nicht sofort wieder zu vergessen, was man sich einmal durchgelesen hat, nicht die ganze Zeit so schreckhaft zu sein oder auch keine Ängste zu haben. Ebenso kommen Jungen*, die sich in akuten Krisen befinden.

Moin! Mein Name ist Alex Sott. Ich bin Mitarbeiter im Bremer Jungen-Büro. Wir sind eine Beratungsstelle für Jungen* und junge Männer*, die Gewalt erleben. Ich selbst habe ursprünglich Sozialpädagogik, Sozialarbeit und Sozialwissenschaften an der Bremer Uni studiert. Mein Schwerpunkt lag schon da auf der geschlechtsreflexiven Pädagogik.

2010 war ich sehr froh in das spannende Arbeitsfeld der Beratungstätigkeit im JungenBüro einzusteigen.

Das fasst prägnant zusammen, wie divers Gewalterlebnisse und auch die individuellen Auswirkungen davon sein können. Wo setzt ihr an, um betroffene Jungen* zu unterstützen?

Alex Sott

Wenn sie so etwas bei sich selbst erleben und das nicht gut einordnen können, haben viele Jungen* den Eindruck, sie seien verrückt und nicht „normal“. Das ängstigt und verunsichert sie zusätzlich. Das heißt, sie wollen natürlich auch verstehen, woher ihre Belastungen kommen. Dann ist es wichtig, auf dieser emotionalen Verstehens-Ebene mit den Jungen* so zu sprechen, dass für sie ein Stückweit verständlich wird, warum die körperlichen Reaktionen, aber auch die psychischen Belastungen, die sie zeigen, funktional sind. Das heißt, sie ergeben Sinn in Bezug auf das, was sie erlebt haben oder erleben. Für die meisten ist bereits das sehr erleichternd.

Generell ist es in der Jungen*arbeit wichtig zu wissen, dass wir oftmals mit Jungen* zu tun haben, die negative Beziehungserfahrungen gemacht haben oder sehr starke Belastungen zeigen, die erst mal nicht erklärlich sind. Da sind wir gefordert, Hilfestellungen bei der Einschätzung und Bewertung vorzunehmen und ambivalente Gefühle anzuerkennen. Wenn bspw. der Vater nach Hause kommt und gegenüber seinem Sohn jedes Mal gewalttätig wird, dann sind das Erfahrungen, die nicht nur körperlich sondern auch seelisch sehr schmerzhaft sind und die natürlich noch nachwirken, z.B. in Form verschiedener, oft widersprüchlicher Gefühle, wie Wut und Rachegefühle und gleichzeitigen Gefühlen wie Traurigkeit, Scham & Schuldgefühle und die oft weiter bestehende Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe. Das versuchen wir dann auch zu erklären und anzuerkennen.

Was bedeutet es für die Jungen*, die Gewalt durch Bindungspersonen erfahren?

Alex Sott

Waren es Eltern oder Elternteile, von denen die Gewalt ausging, erwächst bei Jungen* daraus häufig eine ganz große Bindungsunsicherheit bzw. Bindungsproblematik. Das sind wichtige Bezugspersonen, zu denen sie sich natürlich, wie jedes Kind, eine sehr positive Bindung wünschen. Dann stehen sie in einem großen Dilemma, welches die Jungen* vielleicht gar nicht so benennen oder verstehen können, aber innerlich spüren. Dieser Verlust an Vertrauen in wichtige Bindungspersonen, der aus solchen Gewaltwiderfahrnissen erwächst, führt häufig auch zu einem generellen Verlust zwischenmenschlichen Vertrauens. Also auch anderen Personen wird mit mehr Vorsicht begegnet. Der Bindungs- bzw. Vertrauensaufbau wird insgesamt sehr schwierig. Wir erleben auch, dass Jungen* auf uns sehr ambivalent reagieren oder positive Bezugserfahrungen gar nicht aushalten können.

Inwiefern spielen positive Bindungs- und Bezugserfahrungen eine Rolle für die mentale Gesundheit von Jungen*?

Alex Sott

Mentale Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von psychischen Erkrankungen oder psychosomatischen Belastungen. Es geht auch um Wohlbefinden, um das, was für Jungen* zu einem positiven, guten Lebensgefühl dazugehört. Als Beratungsstelle für gewaltbetroffene Jungen* haben wir aber vor allem mit den Belastungsmomenten zu tun. Wir erleben häufig, dass die Jungen* mit einer bestimmten psychischen Belastung zu uns kommen und ihr Gefühlsleben stark beeinträchtigt ist. Sei es, weil sie psychische, emotionale, körperliche oder sexualisierte Gewalt erleben. Die Bindungsfrage ist für uns in der Beratung daher ganz essenziell. Wir wollen, dass die Jungen* eine positive Bindungs- oder Bezugserfahrung machen. Sie müssen wissen: Es gibt doch so etwas wie sichere Orte. Es gibt auch so etwas wie Personen, denen ich vertrauen kann, bei denen mir nichts passiert. Das müssen wir gar nicht unbedingt mit den Jungen* besprechen. Die Erfahrung zu machen kann viel wichtiger sein. Aus der Bindungsforschung wissen wir, dass Jungen*, die früh positive Bindungserfahrungen gemacht haben, oftmals ein ganz anderes Fundament haben als die Jungen*, die in der frühen Kindheit gar keine positiven Beziehungserfahrungen gemacht haben. Für die ist es wesentlich schwieriger, weil sie häufig so ein hoch unsicher-desorganisiertes Bindungsmuster erlernt haben. Gerade in der frühen Kindheit sind Bindungserfahrungen sehr prägend.

Jungen*, die Fähigkeiten zur Regulation von Nähe und Distanz sowie positiven Bindungsstrukturen nicht gut entwickelt konnten, muss ich diesen Halt und diese Struktur geben. Das bedeutet, ich darf nicht zu viel Nähe erzwingen, mache aber gleichzeitig ein Angebot, durch das der Junge* anhand meiner gespiegelten Emotionen lernt, seine eigenen Gefühle besser wahrzunehmen und einen Zugang dazu zu finden. Auch wenn es nur ein paar Beratungen waren, kann das für den Jungen* schon sehr wertvoll sein, weil er zumindest in der Zeit einmal Halt und Sicherheit erfahren hat. Wir sind auch davon überzeugt, dass hier gerade geschlechtersensible Männer* als Fachkräfte gefordert sind.

Warum sind positive Bindungs- und Beziehungserfahrungen mit Männern* so wichtig?

Alex Sott

Wir denken, es ist für Jungen* sehr wichtig, weil sie häufig verletzende Erfahrungen mit Cis-Männern* machen. Gewalt geht sehr häufig von diesen aus. Zudem sind Männer* insgesamt in der Fürsorge und beim Aufbau von Bindungen nicht so stark engagiert. Deswegen kann es für Jungen* sehr heilsam sein, eine gegenteilige Bindungs- bzw. Beziehungserfahrungen zu machen und zu merken, dass sich auch Männer* Jungen* zuwenden und dass es auch Männer* gibt, die sich Ängste sowie eigene Schwächen und Ohnmachtserfahrungen eingestehen und damit zeigen. Das ist sehr, sehr wichtig für Jungen*.



Geht es also auch um Männlichkeit und männliche Sozialisation? Welchen Einfluss haben diese Männlichkeitskonzepte auf die psychische Gesundheit von Jungen* mit Gewaltwiderfahrnissen?

Alex Sott

Männlich sozialisierte Personen, denen Gewalt widerfährt, geraten oftmals in einen geschlechtlichen Identitätskonflikt. Vielleicht haben sie die Vorstellung "als Junge muss ich doch mit so etwas klarkommen. Ich bin doch nicht schwach. Warum habe ich jetzt diese Probleme? Warum habe ich Herzrasen in der Nacht ohne Grund? Ein 'richtiger Junge' muss das doch aushalten können." Es ist ihnen oft nicht bewusst, dass es für viele Jungen* eine Hemmschwelle ist, sich Unterstützung zu suchen. Deswegen geschieht eine Kontaktaufnahme oftmals gar nicht oder nicht so leicht und deswegen ist auch eine unserer ersten Botschaften, dass wir sagen, wir finden es gut und mutig, dass sie sich Hilfe suchen. Es geht darum, diese Aspekte von Selbstfürsorge bei Jungen* zu fördern bzw. Jungen* darin zu bestärken, Gefühle, die in unserer Gesellschaft weiblich konnotiert sind, als Gefühle zu erkennen, die allen Menschen und somit eben auch Jungen* zu eigen sind.

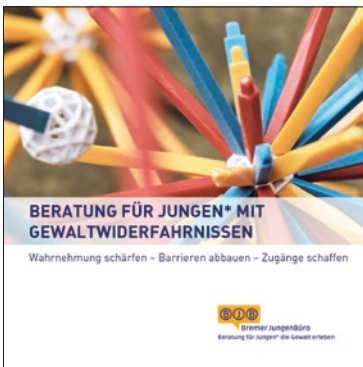
Was würdest du anderen Fachkräften mitgeben, die mit Jungen* an ihrer mentalen Gesundheit arbeiten möchten?

Alex Sott

Ich könnte mir vorstellen, dass es eine Chance für die Jungen*arbeit ist ihr spezielles ‚know-how‘ einzubringen und geschlechtsreflexiv in Einzelfallkontexten zu arbeiten. Sei es in Form von Erziehungs-Beistandschaft oder in Form von Beratungsarbeit und therapeutischer Hilfe. Aus unserer Erfahrung heraus kann ich Jungenarbeiter* nur dazu ermutigen, das zu tun, auch eigene Angebote für Jungen* in diesem Feld zu entwickeln, wofür unsere aktuelle Broschüre hilfreich sein könnte.

In Bezug auf die Jungen*-Gruppenarbeit ist es präventiv sicherlich sinnvoll bestimmte Themen gezielt anzusprechen. Zum Beispiel, wie gehe ich mit Gefühlen der Angst oder Hilflosigkeit um? Wie gehe ich mit Gewalt um? Was gibt es überhaupt für Gewalterfahrungen? Häufig bekommen wir das Feedback von Jungen* „uns hat ja nie jemand so was gefragt“ und „mit uns hat ja nie jemand über so was gesprochen.“

Dabei erleben wir oft, dass viele Jungen* sehr dankbar sind einen Raum für solche Fragen zu bekommen. Gerade wenn Sie das Gefühl haben, dass diese Fragen auch uns beschäftigen und wir uns als Jungen*arbeiter mit unseren eigenen Erfahrungen und unserer Haltung zu diesen Fragen zur Verfügung stellen.



Download der Broschüre unter:

<https://www.bremer-jungenbuero.de/download/broschueren/beratung-fuer-jungen-BJB2022.pdf?m=1671704311&>

Vielen lieben Dank, Alex!



„Die Psyche ist gar nicht so Maschine“

-Tobias Falke-

Mentaler Druck und psychische Erkrankungen bei Jungen sind ein unterschätztes, oft übersehenes Problem. Im Gespräch mit der LAG Jungenarbeit NRW beleuchtet Sozialarbeiter und -pädagoge Dr. Tobias Falke, warum psychische Probleme bei Jungen oft nicht wahrgenommen werden, welche Rolle Geschlechtsstereotype spielen und wie Jungenarbeit dazu beitragen kann, diese Herausforderungen anzugehen.

interview mit Tobias Falke

Wie äußern sich psychische Erkrankungen bei Jungen*?

Tobias Falke

Wir sehen bei unseren Patienten und Patientinnen viele Herausforderungen. Bei den Jüngeren fällt auf, dass mehr Jungen* als Mädchen* vorgestellt werden. Das liegt daran, dass Jungen* noch häufiger nach außen hin auffällig agieren. Beispielsweise wird ein Junge*, der in der Schule Gegenstände hinter der Lehrerin hinterherwirft und andere bedroht, eher in der Psychiatrie vorgestellt als ein Mädchen*, das sich seltener mit Freund*innen trifft oder Interessen verliert. Beide Verhaltensweisen können aber auf dieselbe zugrunde liegende Störung hinweisen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von einer sogenannten *larvierten* oder *maskierten* Depression. Sie ist schwerer zu erkennen, da sie sich oft durch Aktivität, Lautstärke und übermäßige Handlungen äußert, aber Depressionen eher mit Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit assoziiert werden. Tatsächlich kann sich hinter dieser scheinbaren Emotionalität aber auch eine Depression verbergen, die bei Jungen* über einen längeren Zeitraum oft übersehen wird. Während bei Mädchen* eher ein Hilfebedarf identifiziert wird, neigt man bei Jungen* dazu, ihr Verhalten eindämmen zu wollen. Es wird oft als störend empfunden, obwohl es möglicherweise der Ausdruck eines dringenden Wunsches nach Unterstützung ist.



Mein Name ist Dr. Tobias Falke und ich bin Sozialarbeiter und Sozialpädagoge mit fast 19 Jahren Erfahrung in einer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Dortmund. Ich arbeite dort im Klinik-Sozialdienst. Meine Arbeit ist stark von Schnittstellenaktivitäten geprägt, da ich engen Kontakt zur Jugendhilfe pflege und in verschiedenen Arbeitskreisen zu einer Vielzahl von Themen Netzwerkarbeit betreibe. Diese Themen sind von großer Bedeutung sowohl für die Behandlung unserer Patienten als auch für die Zeit nach ihrer Behandlung.

Welche Aspekte spielen für die mentale Gesundheit von Jungen* eine besondere Rolle?

Tobias Falke

Die mentale Gesundheit von Jungen* hängt damit zusammen, wie stark sie ihre Selbstwirksamkeit empfinden, also wie sehr sie glauben, ihre aktuelle Situation sinnvoll bewältigen zu können. Im Kindes- und Jugendalter ist die Situation sehr stark von Entwicklungsaufgaben geprägt. Dazu gehören der Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule, erste Beziehungserfahrungen und das Bewältigen von Trennungen, der Übergang in die Berufswelt sowie die schrittweise Ablösung von den Eltern. Es sind ganz viele Entwicklungsaufgaben, die immer wieder ziemlich hohe emotionale Anforderungen stellen. Und wenn ich das Gefühl habe, ich komme damit gut klar, dann werfen mich auch zusätzliche Anforderungen z.B. in der Schule oder durch Streitigkeiten nicht aus der Bahn. Wenn ich allerdings glaube, ich habe es gar nicht mehr in der Hand, dann wird es natürlich irgendwann schwierig. Also was soll ich denn dann tun? Wie soll ich reagieren, wenn ich mir selbst zu dem Zeitpunkt gar nicht zutraue, irgendeine Änderung bzw. Verbesserung aktiv herbeizuführen und mein Leben selbst zum Positiven beeinflussen zu können?

Ein weiteres wichtiges Thema sind Geschlechtsstereotype und Rollenklischees, denn es ist immer noch so, dass Gesellschaft dem Geschlecht bestimmte Rollen zuschreibt. Wenn ich selbst daran zweifle, ob ich diesen Zuschreibungen gerecht werde und ob ich überhaupt ein „richtiger Junge“ bin, dann verunsichert das natürlich massiv.

Was veranlasst einen Jungen* dazu anzunehmen, er sei nicht richtig?

Tobias Falke

Die Frage ist zunächst, welche Erwartungen das soziale Umfeld an Jungen* stellt und welche Erwartungen sie an sich selbst haben. Oft ist das soziale Umfeld von idealtypischen Vorstellungen geprägt, wie beispielsweise der Vorstellung, dass man später körperlich fit sein muss oder die Familie versorgen sollte. Es geht um Leistungsfähigkeit – ob in sexueller Hinsicht, in Bezug auf die Zeugungsfähigkeit oder bei körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten. Jungen* gehen häufig von einer hohen Funktionalität ihres Körpers aus. Sie vergleichen ihn gewissermaßen mit einer Maschine. Die Maschine Körper muss funktionieren, muss krass sein, leistungsfähig und auch so ein bisschen unzerstörbar. „Schau mal, ich kann meinen Körper zu Höchstleistungen peitschen“, sei es beim Sport, bei körperlichen Aktivitäten oder einfach, um zu demonstrieren, was der Körper alles abkann. Hierbei spielen auch riskante Aktivitäten oder Drogenkonsum oftmals eine Rolle. Wenn sie dann jedoch mit der Tatsache konfrontiert werden, dass ein wesentlicher Teil ihres Körpers, nämlich ihre Psyche, keineswegs einer Maschine gleicht und nicht unantastbar ist, hat das Auswirkungen auf ihr Selbstwertgefühl.

Wie das Umfeld tragen auch oft Medien dazu bei, dass Unsicherheiten entstehen bzw. sich festigen. Wenn man bedenkt, dass Jungen* mit Smartphones einen uneingeschränkten Zugang zu jeglicher Form von Pornografie haben und dadurch unrealistische Vorstellungen von Körperlichkeit und Sexualität entwickeln, kann dies zu Schamgefühlen führen. Man fragt sich, ob der eigene Körper funktioniert und scheut sich davor, über diese Themen zu sprechen, aus Angst, der Lächerlichkeit preisgegeben zu werden.

Woran arbeitet ihr mit den Kindern und insbesondere mit den Jungen*?

Tobias Falke

Im Bereich der emotionalen, affektiven Störungen – vorrangig Depressionen und Ängste – ist es wichtig, die Elemente zu identifizieren, die dafür sorgen, dass das depressive bzw. ängstliche Erleben aufgelöst werden kann. Also Psychiatrie stellt immer die Frage: Wie schaffe ich es eigentlich wieder in meinem Sinne handeln zu können? Und zwar in Bezug auf die Anforderungen, die ich an mich selbst stelle, aber auch in Bezug auf die Anforderungen, die die Gesellschaft an mich stellt. Man muss diese Anforderungen nicht erfüllen, aber ich würde sagen, man muss damit umgehen können, dass diese Anforderungen da sind.



Im Wesentlichen geht es also darum, Selbstwirksamkeit zu erleben. Sprich, sich selbst Dinge zu erarbeiten, sich selbst Freundschaften und andere hilfreiche Beziehungen aufzubauen, bei sich selbst Ressourcen zu entdecken und diese aktiv nutzen zu können. Wir haben sehr viele Patienten*, die ganz viele versteckte Ressourcen haben und das ist ein ganz großer Teil der pädagogischen, aber auch therapeutischen Arbeit, diese Ressourcen wieder zu aktivieren. Wo kannst du Verantwortung übernehmen? Was kannst du damit machen? Wie kannst du Dinge selbst regeln? Wie gehst du mit Herausforderungen psychischer oder sozialer Natur um? Wenn man eine Idee davon entwickelt, was man aktiv ändern möchte und wie das gelingen kann, dann ist das ein sehr starkes Element in der Selbstwirksamkeit.

Zusätzlich kann es helfen, sich einen Trainer, Begleiter oder Sparringspartner zu suchen, mit dem man gemeinsam gegen etwas arbeiten kann, das einem nicht gefällt. In unserem Setting versuchen wir z.B. einen Kontext zu schaffen, in dem sich die Jugendlichen gegenseitig unterstützen und im Miteinander individuelle Ressourcen entdecken bzw. aktivieren können. Sie können Vorbilder füreinander sein und gleichzeitig dafür sorgen, sich nicht allein zu fühlen, wenn es mal schlecht geht. Das erzeugt ein Gefühl von „ich bin trotzdem normal, auch wenn es gerade nicht so läuft.“

Welche Ansätze kann die Jungenarbeit verfolgen, um Jungen* dabei zu helfen, ihre Selbstwirksamkeit zu fördern und Herausforderungen für ihre mentale Gesundheit zu bewältigen?

Tobias Falke

Jungenarbeit kann auf jeden Fall Authentizität bieten und gelebtes Vorbild sein. In einem geschützten Raum, in dem Jungen* unter sich sind und sich nicht vom anderen Geschlecht abgrenzen müssen, fällt es leichter zu sagen: „Ja, stimmt, auch Männer* können eine Depression haben. Auch Männer* brauchen manchmal Unterstützung. Auch Männer* sind nicht omnipotent“. Dieser Mythos hält sich hartnäckig und wird sehr häufig verwendet. Den zu dekonstruieren ist wichtig.

Jungenarbeit kann dazu beitragen, dass es bei Jungen* als normal angesehen wird, sich gegen belastende Gedanken aktiv zu wehren, auch gemeinsam mit anderen. Jungenarbeiter*innen können Jungen* dabei unterstützen, mit mentalen Herausforderungen umzugehen, ohne sich hilflos zu fühlen oder zu denken, „da kann ich sowieso nichts tun“. Stattdessen können sie dabei begleitet werden, einen sportlichen, spielerischen Ehrgeiz zu entwickeln und zu lernen Hindernisse, auch körperliche, als bewältigbar wahrzunehmen. Das erfordert oft sehr kleine Schritte, unterstützt durch visuelle Hilfsmittel wie Skalierungen oder Stufenpläne. Das Ziel ist, für sich selbst festzustellen, dass tatsächlich Fortschritte erzielt wurden.

Ich finde es außerdem cool, gemeinsam mit den Patienten* ihr eigenes Profil zu erarbeiten und Unterschiedlichkeit als Normalität zu erleben. Zu beobachten, dass man an einer Stelle etwas macht, das stereotyp männlich ist, und an einer anderen Stelle überhaupt nicht. Das ist auch für die mentale Gesundheit wichtig. Jemand, der vielleicht besonders gerne mit Katzenbabys spielt und genauso gerne sein Motorrad frisiert, stellt keinen Gegensatz dar, das ist etwas Individuelles.

Vielen lieben Dank, Tobias!





Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit NRW

Huckarder Straße 12

44147 Dortmund

Tel: +49 (0)231 53 42 174

E-Mail: info@lagjungenarbeit.de



 www.lagjungenarbeit.de

 [FachstelleJungenarbeitNRW](https://www.facebook.com/FachstelleJungenarbeitNRW)

 [jungenarbeit_nrw](https://www.instagram.com/jungenarbeit_nrw)