

Selbstbehauptung und Selbstwahrnehmung – geschlechterdifferenzierend trainiert

"Wieso gehen Mädchen eigentlich zu zweit auf 's Klo?" und "Wieso müssen Jungen so dicke tun?" Fragen, die sich Jungen und Mädchen einer 9. Klasse gegenseitig stellten – und eine ernst gemeinte Antwort bekamen.

Mechthild Keller & Josef Riederle

In der zweitägigen Veranstaltung "Aufrecht in die Welt gehen – Selbstbehauptung erlernen – Mut wachsen lassen" brechen Jungen und Mädchen gemeinsam auf, gehen aber getrennte Wege, tauschen sich zwischenzeitlich aus, treffen sich am Ende, um sich zu berichten und zusammen abzuschließen. Wir haben das Konzept zu diesem Seminar 2003 gemeinsam entwickelt und schon einige Male erfolgreich durchgeführt. Dabei nutzen wir beide unsere langjährigen Erfahrungen in der geschlechterdifferenzierenden Bildungsarbeit und in der Arbeit mit bewegungspädagogischen Angeboten.

Wovon wir ausgehen

Als Grundlage einer gelingenden Zusammenarbeit sehen wir in aller Klarheit, dass wir als Vorbilder für die jungen TeilnehmerInnen fungieren, sowohl einzeln als auch im Team. Das bedeutet, dass wir die sozialen Werte und Fähigkeiten, die wir vermitteln, auch möglichst selbst leben und darstellen können. Wir versuchen einander mit Respekt, Achtsamkeit, Akzeptanz und vor allem mit einer wertschätzenden Grundhaltung zu begegnen. Das gelingt gut, nicht zuletzt deswegen, weil wir beide ein hohes Maß an Eigenreflexion mitbringen und Bewusstheit über vorhandene und nicht vorhandene Entfaltungsmöglichkeiten von Frauen und Männern in dieser Gesellschaft entwickelt haben. In unserer jeweiligen geschlechtshomogenen Arbeit haben wir viel darüber gelernt, welche Wunden, Empfindsamkeiten und enttäuschte Hoffnungen das Verhältnis der Geschlechter zueinander belasten. Wenn eine Frau und ein Mann genderbewußt zusammen arbeiten, dann ist ein wesentlicher Faktor für ein gelingendes Miteinander, dass beide sich gegenseitig vertrauen und sich miteinander sicher fühlen. Ohne dieses Vertrauen ist keine entspannte Zusammenarbeit möglich, die aufeinander aufbaut, sich gegenseitig bereichert und ergänzt. Sicher: Die Zusammenarbeit wird manchmal kompliziert, wenn sich ein Selbstverständnis als "Anwältin der Mädchen / Anwalt der Jungen" auf die Arbeitsbeziehung überträgt, frei nach dem Motto: "Meine Mädchen" vs. "Meine Jungen"! Doch sobald diese Falle erkannt wird, kann Distanzierung helfen, mit dem Problem umzugehen.

Auch Jungen und Mädchen haben schon eine Menge Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht, und viele davon sind unbefriedigend. Nach unserem Eindruck haben die Mädchen und Jungen großes Interesse daran, mehr voneinander zu erfahren und konstruktivere Wege der Kontaktaufnahme und des Kontaktes miteinander zu finden. Dies gelingt im Alltag meist nicht, weil selten Gelegenheiten geschaffen werden, bei denen Jungen und Mädchen entspannt und selbstbewusst miteinander Kommunikationsbarrieren überwinden können.

Aus diesem Grund arbeiten wir mit Mädchen und Jungen parallel. Beide Geschlechter arbeiten zunächst am eigenen Selbstwertgefühl, bestärken sich in ihrer Wahrnehmung und finden Wege, sich selbst zu behaupten und sozial kompetent aufzutreten. So gestärkt, finden Mädchen und Jungen den Mut, Fragen aus dem jeweiligen Alltag an das andere Geschlecht zu formulieren und diese als Brief an die andere Gruppe zu richten.

Viel später – nachdem weiter trainiert wurde und die eigenen Fähigkeiten wie Stimme, Gestik, Aufmerksamkeit und Präsenz, aber auch die Körpergeschicklichkeit spielerisch erprobt und gesteigert wurden – treffen sich beide Gruppen und beantworten im Fishbowl die Fragen aus den Briefen. Bei der Methode des Fishbowl sitzt die Teilgruppe, die miteinander spricht, in der Mitte des Raumes, und die andere Gruppe sitzt mit etwa einem Meter Abstand im Kreis um sie herum; zunächst sprechen die Mädchen untereinander und die Jungen hören nur zu. Dann findet ein Rollen- und Positionswechsel statt. Erst am Ende, wenn beide Gruppen wieder gemeinsam im großen Kreis sitzen, findet ein moderiertes



gemeinsames Gespräch statt.

Die gemeinsame Arbeit von Trainerin und Trainer ist befruchtend, weil über problematische Situationen in den Gruppen lösungsorientiert gesprochen werden kann. Dabei ist es natürlich immer wieder spannend zu diskutieren, welche Erfahrungen mit Jungen auf Mädchen übertragbar sind, und umgekehrt. Auch stellt sich die Frage nach der Übertragbarkeit von Methoden. Als Team können wir uns gegenseitig effizient beraten und die unterschiedlichen Lebenslagen von Mädchen und Jungen auswerten, um Methoden anzupassen oder auszuschließen.

Die Arbeit mit den Jungen

Die Jungen arbeiten inhaltlich nach dem Motto "Kein Weichei sein, kein Rambo werden".

Im Training ist das Ziel, Jungen dabei zu unterstützen, eigene Bedürfnisse selbstbewusst zu spüren und sich dafür angemessen einzusetzen. Das klingt einfacher, als es ist. Denn weder zu provozieren noch zu passiv zu sein erfordert, sich selbst und das Gegenüber wahrzunehmen und einzuschätzen. Für Jungen ist oft das größte Problem, sich selbst in einer Stresssituation zu spüren und nicht sofort in eine Aktion zu flüchten.

Jungen fühlen sich in ihrem Sein und ihrer Akzeptanz als Junge schnell bedroht. Sie wollen nicht hilflos und ohnmächtig sein. Da sie aber genau diese Gefahr sehen, wollen sie sich davor schützen. Sie wählen verschiedene Schutzmechanismen. Die einen sind übervorsichtig und gehen in den Rückzug, fühlen sich dabei dann aber schnell als Versager, als "Jungen zweiter Klasse". Die anderen treten die Flucht nach vorn an: Sie verdrängen ihre Angst, manche gehen stattdessen in den Angriff über oder werden gar gewalttätig. Mit beiden Reaktionsweisen finden die Jungen keinen geeigneten Weg, sich adäquat zu behaupten.

In den Selbstbehauptungstrainings lernen die Jungen, wie sie sich anderen gegenüber behaupten können, ohne gewalttätig zu sein. Sie spüren z.B. bei Kampfesspielen, wann sie unfair werden. Sie erleben, wie entspannt es ist, wenn sie Grenzen und Regeln einhalten, und können erkennen, wie stressig der Alltag der Grenzüberschreitungen ist.

Die Arbeit mit den Mädchen

"Ressourcen stärken und Selbstsicherheit fördern" ist das Motto, nach dem die Mädchen arbeiten.

Ein bedeutendes Ziel des Trainings ist es, die Mädchen zum Handeln zu führen, ihnen Möglichkeiten zu bieten, sich als ernst zu nehmende Person zu fühlen. Dies geschieht im Wesentlichen nach den Methoden des spielerischen, explorativen Lernens, so dass die Teilnehmerinnen auch Lust verspüren, an dem Training teilzunehmen. Sie werden darin unterstützt, ihrer eigenen Wahrnehmung von Menschen und Situationen zu trauen und sie werden ermuntert, sich entsprechend ihren Fähigkeiten in grenzverletzenden Situationen zu behaupten und in gefährlichen Situationen zu schützen. Mädchen werden sicherer in ihren Handlungsmöglichkeiten und entdecken sogar neue. Sie lernen, in ihrem Sinne gestaltend einzugreifen.

Ein weiterer Aspekt des Trainings ist es zu vermitteln, dass viele Konflikte und schwierige Situationen nicht alleine zu lösen sind. Erschwerend kommt hinzu, dass Mädchen immer wieder schildern, wie sie sich – nachdem sie Gewalt erlebt haben – sehr einsam gefühlt haben.

Gerade deswegen wird im Training immer wieder Raum gegeben, gemeinsam zu überlegen, welche Person/en in Zukunft auf welche Weise Unterstützung, Halt und Vertrauen geben können. Das Machtgefälle zwischen Tätern (manchmal auch Täterinnen) und Opfern kann so stark sein, dass Kinder auf Unterstützung, v.a. von Seiten der Erwachsenen, dringend angewiesen sind.

Einbeziehung von Eltern

Wenn die TeilnehmerInnen jünger sind, beginnen wir die Veranstaltung gemeinsam mit den Eltern und einer erzählten Geschichte, in der es um ein Tierchen geht mit zwei unterschiedlich ausgebildeten Flügeln (Ressourcen), welches trotzdem das Fliegen erlernt. Wir erläutern das Konzept und beantworten ergänzende Fragen. Im Anschluss an die Veranstaltung stehen wir für Einzelfragen und -gespräche zur Verfügung. Dieses Einbeziehen der Eltern ist ein wichtiges Modul unserer gewaltpräventiven Arbeit.

Worauf wir hinaus wollen

Nach unserer Überzeugung kann ein gewaltpräventives Selbstbehauptungstraining ein wichtiger Teil von Pädagogik und Vernetzung sein, er ist aber immer nur Teil eines größeren, wertschätzenden Ganzen. Wir werden immer mal wieder damit konfrontiert, dass Veranstalter aufgrund knapper Kassen meinen, entweder nur mit Mädchen oder nur mit Jungen arbeiten zu können. Oder weil die Arbeit mit Jungen "neuer" ist, soll plötzlich kein Selbstbehauptungstraining für Mädchen mehr angeboten werden, sondern nur für Jungen. Doch bei dieser Haltung wird übersehen, dass hier wirklich $1 + 1 = 3$ gilt. Denn die Mädchen profitieren, die Jungen profitieren und durch den gemeinsamen Prozess profitieren sie gemeinschaftlich.

Ach ja ...

die Antworten auf die Eingangsfragen, im Originalton der Teilnehmer/innen: "Jungs müssen wissen, wo's lang geht, auch wenn sie's nicht wissen" - "Mädchen müssen in Ruhe über die Jungs und anderes sprechen können".

[Switchboard-Zeitschrift für Männer und Jungenarbeit](http://www.maennerzeitung.de)
www.maennerzeitung.de
