

### 4.1.2 Praxisideen für Jungen

#### Mein Körper<sup>4</sup>

Ein Programmentwurf, um mit Jungen dem eigenen Körper nachzuspüren

#### Hintergrund

Der Körper ist ein wichtiger Schlüssel, um Zugang zu Jungen zu erhalten. Er ist Dreh- und Angelpunkt der pädagogischen Arbeit mit Jungen und ist für die Thematik des Selbstverletzenden Verhaltens und Gewaltanwendung ebenfalls von zentraler Bedeutung. Wenn es gelingt mit Jungen, jenseits von leistungsorientiertem Denken, die Lust am Körper zu entdecken und darüber ins Staunen zu geraten, was der eigene Körper vermag, nimmt auch die Anfälligkeit Autoaggression als Möglichkeit zu begreifen, ab.

Wichtig scheint mir, festzuhalten, dass wir nicht von der Grundannahme ausgehen dürfen, dass Jungen ihrem Körper keine oder nur geringe Bedeutung zumessen. Neuere Forschungsergebnisse von Reinhard Winter und Gunter Neubauer in ihrer Studie „Kompetent, authentisch und normal?“ zeigen, dass den Jungen ihr Körper insgesamt sehr wichtig ist. Gleiches gilt für die Themen, die sich um die Körperlichkeit bzw. um den Körper der Jungen drehen. Nur sehr wenige Jungen berichten von einem eher funktionalen oder instrumentellen Umgang mit ihrem Körper.<sup>15</sup>

Dadurch ergeben sich allerdings auch Probleme, denn auch Jungen erfahren in bezug auf den Körper Normalität und Normalitätsdruck. Es gilt die Balance zu halten, nicht zu dick aber auch nicht zu dünn, nicht zu muskulös aber auch nicht schwächling zu sein. Der optische Eindruck ist wichtig.

Befragt man Jungen zur Unzufriedenheit über manche Körpereigenschaften, so zeigt sich oft Verletzlichkeit im Zusammenhang mit den körperlichen Defiziten<sup>16</sup>.

Hier muss eine Art Aussöhnung mit den eigenen körperlichen Defiziten erfolgen.



Körperarbeit muss in diesem Kontext sehr behutsam eingesetzt werden und muss den Jungen genügend Raum zum Ausagieren ihrer Gefühle bieten. Dazu zählen auch aggressive Gefühle. Aggression hat keinen Platz in unserer Gesellschaft, keinen legitimen Platz, und wird geächtet. Doch auch gerade diese Gefühle sind wahr und müssen als solche wahrgenommen werden<sup>17</sup>. Denn das ist vielleicht die entscheidende Herausforderung für Jungen, die zur Selbstverletzung neigen, dass sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, sie auf irgendeine Weise auszudrücken und sich damit auseinander zu setzen.

#### Ziele

- Gefühle wahrnehmen, ausdrücken lernen und Reflexion einüben
- Bedürfnisse kommunizieren und lernen, sich durchzusetzen
- Den eigenen Körper mit seinen Möglichkeiten wertschätzen und achten
- Lust am eigenen Körper empfinden
- Lernen, mit Aggressionen umzugehen, ohne sich selbst und andere zu verletzen
- Den Wechsel von Anspannung und Entspannung trainieren.

#### Methoden

Aus den Zielsetzungen ergibt sich der Anspruch, die Balance zwischen körper- und bewegungsorientierten und kooperativen oder reflexiven Aufgaben zu halten. Mit den Warm-ups sollen erste körperliche Kontakte hergestellt werden. Daneben sollen sie in erster Linie Spaß machen

und eine offene Atmosphäre schaffen. Außerdem können sie dem Aggressionsabbau dienen.

Jungen sind es in der Regel gewohnt, aktiv und initiativ zu sein. Das sollte man ihnen auch nicht nehmen. Vielmehr geht es darum, bewusst mit ihren Stärken und dem Drang, sich an Grenzen heranzuwagen und die gelegentlich überschreiten zu wollen, zu arbeiten. Die meditativen Texte verstehen sich als Ausgleich und sollen den Jungen nicht nur Entspannung bringen, sondern sie zum Weiterdenken anregen.

Kooperative Problemlöseaufgaben bieten durch ihre Vielfältigkeit viele Ansätze und Gesprächseinstiege. Die jeweilige Herangehensweise der

Jungen spült ganz unterschiedliche Themen an die Oberfläche, mit denen sich die Jungen beschäftigen: z.B. Körperlichkeit (kräftig, dick, schwächlich ...), sich gegenseitig helfen, beschämt und ausgelacht werden, mit Lösungsvorschlägen ankommen oder nicht, gut zusammenarbeiten, Angst haben vor der Aufgabe und vor der Gruppe usw.<sup>18</sup>

Reflexion ist in diesem Konzept unverzichtbar. Die Jungen erfahren dadurch Konfrontation mit ihren Stärken und Schwächen und lernen Empfindungen auszudrücken. Gezielte Reflexion nach einer Übung schärft sowohl die Wahrnehmung des Teamkollegen als auch die Eigenwahrnehmung.

### Möglicher Ablauf einer Themeneinheit:

Aktion	Dauer	Beschreibung	Material
Warm-up	5 min	Wuzliputzli/Krabben fangen	Dickes Seil zur Randmarkierung
Textmeditation	3 min	Zum Staunen	Text
Übung	10-20 min	Stabmeditation/Förderband	Bambusstab 1,5-2 m, CD Player
Reflexion	5-10 min	Punkteblitzlicht	
Übung	30-45 min	Elektrischer Zaun	Seil oder Schnur, 2 Bäume oder Pfosten, glattgehobeltes Kantholz 240x8x10 cm
Reflexion	10-15 min	Momentaufnahme	
Übung	15-30 min	Körperumriss	Tapetenrolle, Stifte, rotes Klebeband
Übung	15-20 min	Beamten	Stabile Decke
Text	3 min	Jungengebet	Text ggf. zum Mitgeben

## Warm up

### Warm-up – Wuzliputzli

Wuzliputzlis sind eine eigene Spezies, die auf einer einsamen Insel im Pazifik entdeckt wurden. Sie vermehren sich sehr schnell und durch diese Vermehrung gibt es immer wieder Platzprobleme auf der Insel. Um das eigene Überleben zu sichern, versuchen sich die Wuzliputzlis gegenseitig von der Insel ins Meer zu drängen. Die Wuzliputzlis sind ein wenig anders als wir, denn sie können nur rückwärts gehen und halten sich immer mit ihren Händen unten an den Beinen fest. Aus diesem Grund können sie sich nur mit ihren Hinterteilen von der Insel drängen. Und los geht's. Vorsicht Verletzungsgefahr! Man braucht einen Raum mit Platz und möglichst ohne Kanten, denn Wuzliputzlis haben Power. Ein dickes Seil dient als Randmarkierung der Insel.



## Krabben Fangen

Jeder Spieler krabbelt auf seinen Beinen und Armen und zwar so, dass der Bauch in Richtung Decke schaut. Der ganze Sinn des Spiels ist es, dass der Po den Boden nicht berühren darf. Gleichzeitig muss aber versucht werden, die anderen Spieler zu Boden zu bringen. Wessen Po den Boden berührt hat, scheidet für diese Runde aus.

## Zum Staunen

### Textmeditation – Zum Staunen

Nach einigen einführenden Worten (Mein Körper) liest man den unten stehenden Text:

- Mein Organismus besteht aus 60 Billionen Zellen und aus  $10^{27}$  Atomen (mit  $10^{21}$  Erbsen wäre die ganze Erde 30 cm hoch bedeckt).
- Mein Herz schlägt etwa 75 Mal pro Minute, das sind am Tag rund 100.000 Schläge. Dabei werden in jeder Minute 5 Liter, in einer Stunde 300 Liter, an einem Tag 7.200 Liter Blut befördert (in 24 Stunden würde mein Herz 36 Badewannen voll Flüssigkeit pumpen).
- All meine Blutgefäße haben eine Gesamtlänge von 400.000 Kilometern (das entspricht dem 10-fachen Erdumfang).
- Meine Lederhaut, ein Bestandteil der Haut, ist so dehnbar und widerstandsfähig, dass ein Streifen von 3 Zentimetern Breite das Gewicht meines ganzen Körpers tragen könnte.
- Mein Großhirn enthält mehr als 40 Millionen Nervenzellen, die aneinandergereiht eine Länge von 500.000 Kilometern ergeben würden (die mittlere Entfernung von der Erde zum Mond beträgt 384.000 Kilometer).
- Mein Körper ist ein hochtechnologisches Bauwerk, das die Grenzen des Denkens sprengt und immer noch mehr kann, als jede Maschine dieser Welt. Mein Körper ist eben nicht Maschine, sondern Kunstwerk eines genialen Schöpfers!

# Stabmeditation

## Übung – Stabmeditation

Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften und bildet so zwei Reihen, die sich in kurzem Abstand gegenüber stehen. Die Jungen schließen die Augen und kommen zur Ruhe. Im Hintergrund kann etwas ruhige Musik laufen. Dann strecken alle jeweils einen Finger jeder Hand aus und nehmen Kontakt mit einem Stab auf, der von dem Anleitenden waagrecht etwa in Brusthöhe zwischen den beiden Reihen gehalten wird.

Zunächst soll der Stab von allen beteiligten Fingern berührt und getragen werden.

Ziel ist es, den Stab gemeinsam auf dem Boden abzulegen, ohne dass einer der Jungen den Kontakt mit dem Stab verliert. Beide Finger sollen zu jedem Zeitpunkt am Stab bleiben.

Wenn der Stab dann am Boden angekommen ist, sollen alle Finger gleichzeitig loslassen. Dann können die Augen geöffnet werden und es kann wieder gesprochen werden. Die Übung sorgt für einige Überraschung und kann ggf. im zweiten Durchgang mit geöffneten Augen durchgeführt werden oder es kann auch verbale Kommunikation ermöglicht werden.

# Förderband

## Alternative Übung – Förderband

Alle Spieler legen sich mit den Köpfen einander zugewandt nebeneinander in eine Reihe auf den Boden. Dabei zeigen die Beine des ersten Spielers genau in die entgegengesetzte Richtung wie die des zweiten, die Beine des dritten in die gleiche Richtung wie die des ersten und die des vierten in die gleiche Richtung, wie die des zweiten und so weiter. Wenn sich diese Reihe gebildet hat, legt sich der erste Spieler, der befördert werden soll, vorsichtig auf die hochgestreckten Arme der ersten Förderbandspieler und wird von der ganzen Gruppe dann bis zum Ende weitertransportiert. Wer die ganze Strecke befördert wurde, wird nun Teil des Förderbandes, und der Nächste kann transportiert werden. So lassen sich alle nacheinander transportieren. Vor der Übung Brillen beiseitelegen.

# Punkteblitzlicht

## Reflexion – Punkteblitzlicht

Nach der Aktivität finden sich die Teilnehmer im Kreis zusammen. Nun werden Fragen zur Einschätzung des soeben Erlebten gestellt. Denkbare Fragen sind:

- Wie wohl habe ich mich bei der Aktion gefühlt?
- Wie gut schätze ich unsere Zusammenarbeit als Gruppe ein?
- Wie stark habe ich zum Gelingen der Aufgabe beigetragen?
- Wie zufrieden bin ich mit der Ausführung der Aufgabe?

Alle Teilnehmer schließen die Augen und zeigen mit ihren Fingern ihre Einschätzung an. 10 Finger bedeuten 100 %ige Zufriedenheit, überhaupt kein Finger wäre das Zeichen dafür, dass ein Teilnehmer große Probleme mit der Aufgabe hatte und sich sehr unwohl gefühlt hat. Erst wenn alle ihre Einschätzung abgegeben haben, dürfen die Augen wieder geöffnet werden und jeder kann das Votum der anderen sehen. Es macht Sinn, dass jeder seine Wertung kurz erläutert.

## Elektrischer Zaun

### Übung – Elektrischer Zaun

Ziel des Spiels ist es, mit allen Personen einen fiktiven Zaun (gespannte Schnur) zu überwinden. Als Hilfsmittel steht dafür lediglich ein Balken zur Verfügung. Weder Balken noch Personen dürfen die Schnur berühren. Falls ein Junge doch den „Zaun“ berührt, muss der Überquerungsversuch von allen neu begonnen werden. Berührt der Balken den „Zaun“, müssen alle einen erneuten Versuch starten, die den Balken zu diesem Zeitpunkt berührt haben. Da es sich um einen Zaun handelt, kann niemand unter der Schnur durchgehen oder durchgreifen. Die Seilbefestigungen – wie Bäume, Pfähle oder ähnliches – dürfen nicht als Hilfsmittel zur Überquerung des Zauns benutzt werden. Sämtliche Sprünge sind wegen zu hohen Verletzungsgefahren ausgeschlossen. Ausnahme: Der erste Junge darf ohne Hilfe von der Höhe des Seils auf die andere Seite abspringen. Es ist darauf zu achten, dass der Boden möglichst eben und weich ist. Alle Jungen, die nicht an der Überquerung beteiligt sind, haben die Aufgabe, die anderen zu sichern. Dazu müssen sich die Arme ständig auffangbereit in der Luft befinden. Das Seil wird in Höhe der Nasenspitze des zweitkleinsten Jungen aufgespannt.

## Reflexion

### Reflexion – Momentaufnahme

Direkt nach der Übung werden die Jungen gebeten ihr augenblickliches Erleben körperlich darzustellen. Einfließen in dieses Standbild sollten sowohl persönliche Gefühle (begeistert, enttäuscht, ausgepowert, ...) als auch das eigene Erleben in Bezug auf die Gruppe (geschätzt, integriert, unbeachtet, ...). Durch Gestik und Mimik, sowie durch entsprechende Positionierung von Teamkollegen sollen die Empfindungen ausgedrückt werden. Wer sich niedergeschlagen fühlt, kniet z.B. am Boden oder liegt dort, wer sich richtig gut fühlt steht aufrecht und wer sich in besonderem Maße mit einem Teamkollegen verbunden sieht, zeigt das durch einen Kontakt mit demjenigen an. Wichtig ist, dass sich alle Teilnehmer möglichst spontan aufstellen und aus ihrem Bauchgefühl heraus agieren. Aus dem Standbild heraus haben dann alle die Möglichkeit, nacheinander kurz etwas zu ihrer Position und den damit verbundenen Empfindungen zu sagen.

## Körperumriss

Die Jungen sollen sich dabei helfen, ihre Körperumrisse auf Tapete oder einen entsprechend großen Plakatbogen zu zeichnen. In den Körperumriss hinein werden in einer ersten Phase eigene Stärken hineingeschrieben. Man kann dabei an die vorhergehende Übung anknüpfen, aber auch darüber hinaus denken. In einer zweiten Phase sollen die Jungen die Stellen ihres Körpers markieren, die sie als problematisch ansehen oder weniger gut finden. Dazu wird eine Rolle rotes Klebeband in die Runde gegeben und jeder Teilnehmer darf sich davon ein Stück nehmen, um Stellen an seinem Körperumriss zu markieren. Jeder Junge kann etwas zu seinem Körperumriss sagen. Dabei wächst die Einsicht, dass in der Regel jeder Stärken und Schwachstellen benennen kann.

Sollte dies bei einzelnen Jungen nicht der Fall sein, bietet es sich an tiefer ins Gespräch einzusteigen. Es muss auf jeden Fall deutlich gemacht werden, dass jeder mit seinem Körper, mit seinen Fähigkeiten und Begrenzungen Teil der Gruppe ist und darin eine wichtige Rolle spielt.

# Beamen

## Übung – Beamen

Eine stabile Decke wird auf dem Boden ausgebreitet. Die Jungen knien sich um die Decke. Dann legt sich einer der Jungen mit dem Rücken auf die Decke und schließt seine Augen. Ab diesem Zeitpunkt findet nur noch nonverbale Kommunikation statt. Alle außen knienden Jungen legen ihre Hände auf den in der Mitte liegenden Jungen und üben sanften (!) Druck auf seinen Körper aus. Nach einer kurzen Zeitspanne gehen alle Hände gleichzeitig an den Deckenrand, die Jungen erheben sich und „beamen“ den liegenden Körper mit beiden Händen, die Decke fest im Griff, vom Boden weg. Dabei soll keinerlei Körperkontakt zum Liegenden entstehen. Gemeinsam können die Jungen den Körper mit der Decke schaukeln, drehen, hoch und runter bewegen, aber ausschließlich mit ruhigen und langsamen Bewegungen. Nach einiger Zeit (30-60 Sek.) wird der Junge wieder vorsichtig auf den Boden abgelegt und der nächste kann sich auf die Decke legen. Diese letzte Übung dient der Entspannung der Jungen. Dennoch muss sie mit großer Konzentration durchgeführt und entsprechend angeleitet werden. Während der Übung können Auszüge aus Psalmen (z.B. 139) vorgelesen oder auch das folgende Jungengebet gesprochen werden.



# Beten

## Text – Jungengebet

**Herr, mein Gott, ich möchte der Junge sein der ich bin.**

Man sagt, dass ich stark sein soll und gefühlvoll,  
schlau und dennoch gehorsam,  
leistungsorientiert und locker,  
gesund und doch krank sein können,  
erfolgreich soll ich sein und rücksichtsvoll,  
machomäßig und kontrolliert,  
furchtlos und sensibel...

Herr, mein Gott, das ist zu viel für mich,  
als Junge bin ich auch nur ein Mensch.

**Ich möchte der sein, der ich bin.**

„Ich bin bei euch“, sagst du Gott.

Sei bei mir und hilf mir der zu werden,  
der ich bin und der ich sein kann.

Schenke mir, dass es mir als Junge gut geht.

Lass mich Freude an meinem Körper haben,  
an meinen Gedanken und an dem, was ich schaffe.

Gib mir Mut, meine Gefühle wahrzunehmen und  
zu ihnen zu stehen.

**Herr, mein Gott, ich möchte der Junge sein, der ich bin.**

Rainer Oberländer,  
Evangelisches Jugendwerk in Württemberg