

Leseprobe aus: **Jungen stärken** von Eduard Waidhofer.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch
[>> Jungen stärken](#)

Eduard Waidhofer

Jungen

stärken

**So gelingt
die Entwicklung
zum selbstbewussten
Mann**

fischer & gann

INHALT

EINLEITUNG | 9

1 | WIE AUS JUNGEN MÄNNER (GEMACHT) WERDEN – AUF DER SUCHE NACH MÄNNLICHER IDENTITÄT | 14

Kindheit und Pubertät von Jungen | 15

Kleine Helden mit großen Nöten –
die Hürden der männlichen Sozialisation | 31

Wie sieht traditionell männliches Verhalten aus? | 33

Wie gesellschaftlich dominante
Männlichkeitsbilder wirken | 37

»Moderne Männlichkeiten«
als Modelle für Jungen | 43

Die Vater-Sohn-Beziehung | 45

Mütter und Söhne | 65

2 | JUNGEN UND IHRE SEELISCHE UND KÖRPERLICHE GESUNDHEIT | 70

Jungen – das schwache Geschlecht? | 72

Wenn Jungen sterben wollen | 87

»Denn sie wissen nicht, was sie tun« –
Jungen lieben das Risiko | 96

Alkohol, Nikotin und andere Drogen | 100

Umgang mit Handy, PC, Konsole & Co. | 121

3 | ELTERLICHE STÄRKE STATT MACHT | 142

Jungen brauchen Grenzen und Regeln –
Liebe allein genügt nicht | 143

Jungen brauchen klare Ansagen | 151

Überbehütete und verwöhnte Jungen | 157

Gewaltfreie Erziehung – wie geht das? | 161

Beziehungsfallen in der Familie | 167

Von der Erziehung zur Beziehung | 171

Wie kann Erziehung in schwierigen Situationen
gelingen? – die »Neue Autorität« | 177

4 | JUNGEN UND SCHULE | 194

Sind Jungen die Bildungsverlierer? | 195

Feminisierung der Schule? | 199

Null Bock auf Lernen? | 201

Wie kann man Jungen fördern? | 204

Jungengerechter Unterricht | 207

Die »Neue Autorität« in der Schule | 211

Achtsamkeit in der Schule | 216

Jungen mit Migrationshintergrund | 218

5 | JUNGEN UND GEWALT | 222

Zwischen Macht und Ohnmacht | 223

Gewaltprävention | 236

Jungen als Opfer | 239

Radikalismus und Extremismus –
eine neue gesellschaftliche Herausforderung | 242

EXKURS: JUNGENARBEIT IMPULSE FÜR SOZIALARBEITERINNEN UND SOZIALPÄDAGOGINNEN | 248

Was macht die Arbeit mit Jungen
zur »Jungenarbeit« | 249

Arbeitsprinzipien der Jungenarbeit | 252

Beziehungsgestaltung | 254

Beispiele von Jungenarbeit | 257

Der Boys' Day – »Was für Jungs« | 267

AUSBlick | 270

ANhang | 272

Anmerkungen | 272

Literatur | 279

Anlaufstellen und Adressen | 298

EINLEITUNG

JUNGEN, IN ÖSTERREICH UND IN DER SCHWEIZ heißt es auch »Buben«, fordern uns heraus. Lehrer, Erzieherinnen und Eltern klagen immer häufiger über Verhaltensauffälligkeiten, Unkonzentriertheit, Unruhe und zunehmende Aggressivität von Kindern, insbesondere von Jungen. Oft werden sie als »Problemfälle« bezeichnet, teilweise sogar als »Tyrannen«. Doch anstelle von problembehafteten Bildern brauchen wir positive Bilder des Lebens von Jungen. Wie kann das gelingen? Was sind die Bedingungen dafür? Und schließlich: Wie können wir die Lebenswelten von Jungen heute besser verstehen?

Manchmal beziehen sich meine Ausführungen auch auf Mädchen, dann rede ich von Kindern oder Jugendlichen. Wenn wir uns mit aktuellen Themen wie Schulproblemen, Sucht und Gewalt von Jungen beschäftigen, sollten wir uns immer auch dessen bewusst sein, dass es »die« Jungen nicht gibt. Kein Junge ist wie der andere. Jungen sind keine homogene Gruppe, sie befinden sich in unterschiedlichen Lebenslagen, haben unterschiedliche Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen und Lebenskonzepte.

Lange Zeit konzentrierte sich die Diskussion um Jungen auf die Probleme, die sie *machen*. In jüngster Zeit kommen mehr und mehr auch die Probleme in den Blick, die Jungen selber *haben*: Schwierigkeiten in der Schule, Identitätsprobleme, ge-

sundheitliche Beeinträchtigungen, das Erleben von körperlicher und sexualisierter Gewalt. Auch das Thema Mannwerden kann zum Problem werden.

Jungen von heute stehen ganz anderen Herausforderungen gegenüber als noch die Generationen ihrer Väter und Großväter. Die Lebensbedingungen haben sich drastisch verändert; das beginnt schon im Alltag. Dort ist für Abenteuer und Freiheit in der Natur wenig Platz. Was Jungen heute verunsichert, sind die vielen *widersprüchlichen Erwartungen und Männerbilder* in der modernen Gesellschaft. Manche Vorstellungen sind durchaus traditionell und werden mitunter auch von Frauen geäußert. Es wird von Männern jedoch nicht nur erwartet, eine Frau zu beschützen und eine Familie zu ernähren, sondern sich auch emotional zu öffnen, partnerschaftlich zu kommunizieren und zu gleichen Teilen Hausarbeit und Kindererziehung zu übernehmen. In der Arbeitswelt hingegen sind traditionell männliche Ideale wie Durchsetzungsfähigkeit, Verfügbarkeit und Erfolgsorientierung gefragt. Dieser Widerspruch ist den Jungen durchaus schon bewusst.

Junge Frauen haben bereits großteils ein selbstbewusstes und moderneres Rollenverständnis von sich entwickelt; für die meisten jungen Männer ist das komplizierter. Von Jungen wird erwartet, männlich zu sein. In unserer Gesellschaft dominiert immer noch das Leitbild der »hegemonialen Männlichkeit«, was so viel bedeutet wie Führungsanspruch eines Mannes, seine Macht und Heterosexualität. Das drückt sich in Leitsätzen aus wie: »Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Steh deinen Mann! Sei ein echter Kerl!« Jungen stehen unter dem Druck, ihre Männlichkeit ständig »herstellen« zu müssen und immer zweifelsfrei erkennen zu lassen. Das erzeugt Stress. Wichtig ist, welche Männlichkeitsvorstellungen in der Umgebung zur Verfügung stehen. Viele Männer leben immer noch die traditionelle Männerrolle, definieren sich über den Beruf,

über Macht, Ansehen und Status. Wieder andere sind bereits auf dem Weg zu einer neuen männlichen Identität. Sie sehen sich nicht mehr als die alleinigen Familienernährer, sondern leben eine gleichberechtigte Partnerschaft und sind als Väter für die Kinder auch emotional präsent. Männlichkeitsvorbilder sind für den Jungen also nicht mehr eindeutig. Es gibt eine Vielfalt von gelebten »Männlichkeiten«.

In der Schule sind manche Jungen – vor allem Jungen mit Migrationshintergrund oder Jungen aus niedrigen sozialen Schichten – die »Verlierer« des Bildungssystems. Sie haben durchwegs schlechtere Noten, müssen öfter die Klasse wiederholen als Mädchen, haben seltener einen Schulabschluss und besuchen seltener ein Gymnasium oder eine Hochschule.

Diese Benachteiligung der Jungen im Hinblick auf Bildungs- und Zukunftschancen ist längst auch Thema in Presse und Medien. So lautete im Nachrichtenmagazin *Focus* bereits im Jahr 2002 eine Titelgeschichte: »Arme Jungs«. Der *Spiegel* formulierte 2004 in einem Beitrag provokant: »Schlaue Mädchen. Dumme Jungs«. In der Wochenzeitung *Die Zeit* war 2007 von der »Krise der kleinen Männer« zu lesen. Auch Frank Dammasch¹ und viele andere Psychotherapeuten sehen »Jungen in der Krise«. Autoren wie Frank Beuster² rufen sogar die »Jungenkatastrophe« aus. Sie kritisieren, dass die Erziehung von Jungen vorwiegend in Frauenhand liege, und beklagen das Fehlen männlicher Bezugspersonen und Vorbilder für die Jungen. Es ist mittlerweile auch die Rede vom schwachen (männlichen) Geschlecht, von »kleinen Machos in der Krise«³, von »Jungs im Abseits«⁴ und von Jungen als »Sorgenkindern«.⁵

Gegenüber all dieser Dramatisierung ist jedenfalls Skepsis angebracht. Denn man kann nicht von einer generellen Jungenkrise sprechen, da die meisten Jungen ihren Weg zu einer männlichen

Identität dennoch schaffen. Die mediale Berichterstattung suggeriert, dass es »die« Jungen und »die« männliche Sozialisation gäbe. Auf die Vielfalt des Junge-Seins und die Potenziale von Jungen wird in dieser problemorientierten Sichtweise nicht eingegangen.

Es kann Eltern natürlich beunruhigen, wenn Jungen stundenlang am Computer sitzen und »keinen Bock« mehr auf Lernen haben. Besonders irritiert und verunsichert sind auch Eltern, deren Jungen Alkohol oder Drogen konsumieren, gewalttätig sind und einen »schlechten Umgang« haben. Gerade in der Pubertät merken Väter und Mütter, dass sie immer weniger Einfluss und Kontrolle auf ihre Kinder haben. Freunde und Medien werden in dieser Zeit für den Jugendlichen immer wichtiger. Wie können Eltern, die sich hilflos fühlen, unterstützt werden, ihre Autorität wiederherzustellen und ihre Erziehungskompetenz wiederzuerlangen? Auch darüber wird ausführlich zu reden sein.

Eine besondere Herausforderung für Lehrende in der Schule sind Jungen mit Migrationshintergrund. Hier – wie in der offenen Jugendarbeit – bedarf es insbesondere einer professionellen geschlechterreflektierenden oder geschlechtssensiblen Jungenarbeit durch Fachkräfte aus der Männerberatung und Sozialpädagogik. Dabei sollte das Thema Männlichkeit und Mann-Werden im Mittelpunkt der Arbeit stehen. Auch darauf werden wir im Praxisteil für Fachkräfte eingehen.

Die vielfältigen Probleme und Lebensbedingungen von Jungen dürfen weder bagatellisiert noch dramatisiert werden, sondern bedürfen einer differenzierenden Betrachtung. Vor allem geht es nicht um den pauschalen Vergleich mit Mädchen. Dass Jungen gewaltbereiter sind oder schlechter lesen können als Mädchen, trifft ja nur auf eine bestimmte Gruppe von Jungen zu. Im Unterschied zum bisherigen eher problemorientierten Diskurs

sollte es um das Thema gelingende Männlichkeit gehen. Welche einengenden Bilder von Männlichkeit hemmen die Jungen in ihrer Entwicklung, beeinträchtigen sie in ihrer Lernmotivation oder führen sogar zu sozial unverträglichen Verhaltensweisen? All dies sind Fragen, die hier gestellt werden müssen.

Die Stärken von Jungen müssen mehr Beachtung finden. Viele Jungen sind hilfsbereit, empathisch und sensibel. Sie sind ehrlich, gestehen ihre Fehler ein, stehen zu ihren Gefühlen. Wir brauchen positive Bilder von der Vielfalt der Jungen, wenn wir ihnen in ihrer individuellen Situation wertschätzend und verständnisvoll begegnen wollen.

Dieses Buch soll Eltern, Pädagogen, Lehrkräfte und berufliche Ausbilder dabei unterstützen, einen klaren und effektiven Erziehungsstil zu entwickeln und umzusetzen. Wie lassen sich für Eltern Konflikte gewaltfrei lösen, wie können sie Machtkämpfe vermeiden und liebevoll, aber dennoch klar Grenzen setzen? Jungen brauchen vor allem sichere Bindungen und verlässliche Beziehungen, eine klare Haltung der Erzieherinnen, die ihnen Halt und Orientierung gibt. Die Persönlichkeitsentwicklung von Jungen wird nicht nur durch den Einfluss der Gleichaltrigen und der Medien, sondern ebenso durch die elterliche Erziehung und das Verhalten von Lehrerinnen geprägt. Eltern wie auch Fachkräfte sollten lernen, sich in Jungen einzufühlen, um sie in ihrem Jungsein etwas besser zu verstehen. Dazu passt ein indianisches Sprichwort: »Bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bin.«

Das Buch soll helfen, Jungen gut durch die Kindheit und Jugendzeit zu begleiten. Was brauchen sie, um zu glücklichen und selbstbewussten Männern heranzuwachsen? Und was brauchen Eltern und Lehrerinnen, um sie in ihrer Entwicklung, in ihrem Mann-Werden zu unterstützen und zu begleiten?

WER BIN ICH? WAS MACHT MICH UNVERWECHSELBAR? Was macht mich aus? Was unterscheidet mich von anderen Menschen? Das sind typische Fragen nach unserer Identität. »Psychische« Identität wird unter anderem dadurch hergestellt, dass man von sich selbst erzählt und sich mit etwas identifiziert. Die »soziale« Identität entsteht durch Zuschreibung von außen, von der Gesellschaft und durch die Rollen innerhalb unserer Gruppe. Jungen können je nach Kontext mehrere Identitäten haben, zum Beispiel: Sohn, Bruder, Freund oder Schüler. Es geht immer darum, eine Balance zwischen den Erwartungen der Außenwelt und dem eigenen Selbstbild herzustellen. Dazu schreibt Werner Stangl: »Identitätsentwicklung verläuft im Spannungsprozess zwischen Selbstverwirklichung und den Anforderungen der Gesellschaft. Bildung von Identität ist das Ausbalancieren der personalen und sozialen Dimension, es erfordert vom Individuum, seine eigenen Wertmaßstäbe, Bedürfnisse und Interessen einzubringen und sich gleichzeitig auf die Anforderungen und Erwartungen der Umwelt einzulassen«. ⁶

KINDHEIT UND PUBERTÄT VON JUNGEN

»Die Jugend liebt heutzutage den Luxus.
Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität,
hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll.
Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten.
Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft,
verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander
und tyrannisieren ihre Lehrer.«

Sokrates, 470–399 v. Chr.

PUBERTÄT GILT GEMEINHIN ALS SCHWIERIGE ZEIT in Familien. Das Wort »Pubertät« (latein. *pubertas* = Geschlechtsreife) bezeichnet den Übergang von der Kindheit zum Erwachsensein. Je nach Entwicklungsstand nehmen Jungen die körperlichen und geistig-seelischen Veränderungen während der Pubertät unterschiedlich wahr. Pubertät kann mit viel Unsicherheit, Ärger und Enttäuschungen verbunden sein, vor allem, wenn der Vater als wichtige Orientierung ausfällt.

Die unruhigen Jahre

DIE VORPUBERTÄT BEGINNT OFT SCHON mit 9 bis 10 Jahren. Die Pubertät selbst ist eine Phase des Umbruchs, eine unruhige Zeit, die sich lange hinziehen kann. Im Extremfall kann sie vom 11. bis zum 20. Lebensjahr dauern. Die Adoleszenz kann sich schließlich bis zum Alter von 25 erstrecken. Da braucht man als Eltern schon einen langen Atem. Die Pubertät ihres Jungen kann auch Eltern ziemlich verunsichern und in eine Krise treiben. Manchmal hat

man ein schlechtes Gewissen, vielleicht zu hart zu reagieren oder zu nachsichtig zu sein. Im Zuge der Pubertät verändert sich die Rolle der Eltern. Sie werden weniger gebraucht, der Kontakt zum Jugendlichen wird weniger, sie fühlen sich vielleicht sogar vom Kind abgelehnt. Denn der Weg des Jugendlichen lässt sich wie folgt beschreiben: »Um sich (...) lösen und sich selbst als Erwachsener spüren zu können, müssen Jugendliche ihre Mütter und Väter in ihrer Elternfunktion demontieren und entmachten.«⁷

Jungen kommen erst ein bis zwei Jahre später als Mädchen in die Pubertät. Gleichaltrige Mädchen wenden sich daher eher älteren Jungen zu. Das kann das Selbstwertgefühl von Jungen erheblich beeinträchtigen; sie fühlen sich gedemütigt und reagieren vielleicht in solchen Situationen mit sexistischen Sprüchen und mit Abwertung des Weiblichen.⁸ Doch auch das steigende Selbstbewusstsein und Selbstverständnis von gleichaltrigen Mädchen, die ein modernes Rollenbild leben, kann Jungen sehr verunsichern. Nicht zuletzt stellt auch eine verzögerte Pubertätsentwicklung für Jungen eine große psychische Belastung dar, welche zu Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstwertproblemen führen kann.

Gemeinsamkeiten mit der Familie werden nun langsam weniger, der Junge geht seine eigenen Wege, schließt sich immer mehr der Gruppe der Gleichaltrigen an. Mädchen pflegen eher intensive Einzelfreundschaften und Kontakte, Jungen hingegen sind gern in der Gruppe. Die gibt ihnen Sicherheit und Geborgenheit.

Gerade in der Gruppe reagieren Jungen in der Pubertät jedoch noch risikofreudiger als sonst. Es ist für sie reizvoll, Grenzen zu überschreiten, waghalsige Dinge zu tun, Gefahren zu suchen, Regeln zu missachten, etwas Verbotenes auszuprobieren. Möglicherweise kommen sie so auch mit dem Gesetz in Konflikt und gehen jedenfalls gesundheitliche Risiken ein (mehr dazu in

Kapitel 2). Speziell für ängstliche Mütter ist es jedoch wichtig, nicht nur die Risiken, sondern auch die Stärken und Fähigkeiten ihres Jungen im Auge zu behalten.

Die größere Risikobereitschaft hat aber auch mit der Gehirnentwicklung zu tun. Aufgrund der großen Veränderungen im Gehirn in dieser Zeit fällt es Jungen schwer, Risiken und Konsequenzen eines bestimmten Verhaltens realistisch einzuschätzen. Die steigende Anzahl an Dopamin-Rezeptoren lässt sie vermehrt den Nervenkitzel und neue Erfahrungen suchen, die angenehme Gefühle auslösen. Die Bereiche für die bewusste Impulskontrolle im Gehirn sind hingegen noch nicht ausgereift.

Als Eltern sollten Sie ihren eigenen Einfluss in dieser Zeit nicht unterschätzen und vor allem nicht resignieren. Denn wenn Sie zu Ihrem Kind eine stabile, tragfähige Beziehung aufgebaut haben und mit ihm immer in Kontakt bleiben, kann eigentlich nicht viel passieren. Wenn Sie sorgsam auf seine Bedürfnisse achten, seine Wünsche respektieren und ihn nicht mit Ihren Erwartungen unter Druck setzen, kann Ihr Sohn gut seinen Weg gehen.

Es ist für Sie als Eltern sicher eine große Herausforderung, mit der plötzlichen Veränderung Ihres Jungen umzugehen. Ihr Sohn ist kein Kind mehr, aber auch noch kein Erwachsener. Er will auf jeden Fall nicht mehr als Kind behandelt werden («Ich bin doch kein Kind mehr!«). Lassen Sie sich durch seine Rebellion nicht in Machtkämpfe verstricken und nehmen Sie nicht persönlich, was er Ihnen vielleicht im Streit alles an den Kopf wirft. Bleiben Sie mit Ihrem Sohn in Beziehung, versuchen Sie immer, den Dialog aufrechtzuerhalten und den Jungen mit seiner Perspektive zu verstehen. Denn wenn er sich nicht verstanden und mit seinen Nöten und Fragen allein gelassen fühlt, wird er sich in seine Welt der Tagträume und Fantasien zurückziehen, ab-

kapseln, und die Beziehung wird sich verschlechtern. Erschwert wird diese Situation oft dadurch, dass Ihr Junge zwar Verständnis, Zuwendung und Unterstützung sucht, gleichzeitig aber mit betont coolem oder aggressivem Verhalten diejenigen zurückstößt, die ihm helfen wollen. Entscheidend ist, dass Sie bei Konflikten nach Möglichkeit ruhig bleiben und mit Ihrem Sohn auf Augenhöhe sprechen.

Zwischen Machogehabe und Unsicherheit

WAS STECKT HINTER DIESEM COOLEN AUFTRETEN? Wie fühlt sich Ihr Junge wirklich? – Mit Machogehabe, coolen Sprüchen und auffälligen Machtdemonstrationen überspielen Jungen häufig ihre Unsicherheit, ihre Hemmungen, ihre Selbstzweifel und Angst vor Versagen. Denn Schwächen und Niederlagen passen nicht zum Männlichkeitsideal. Auf der Suche nach ihrer männlichen Identität gebärden sie sich wie »echte Kerle«, gleichzeitig wollen sie aber beschützt werden. Wut und Zorn wechseln ab mit kleinkindhaftem regressivem Verhalten. »Oft (...) existiert neben der kämpferischen eine schutzbedürftige, Hilfe suchende Seite, die vernachlässigt wird und die geopfert werden muss, um ein bestimmtes Bild von Männlichkeit aufrecht erhalten zu können«, schreibt dazu Joachim Braun.⁹

Das zeigt die Zwickmühle, in der Jungen oft stecken. Sie fühlen sich hin- und hergerissen, wünschen sich eigentlich nur Anerkennung und Respekt. Sie können es einerseits kaum erwarten, endlich erwachsen zu sein, wollen andererseits eigentlich auch noch Kind bleiben und keine Verantwortung übernehmen. Diese Doppelbotschaften sind Zeichen von Hilflosigkeit.

Oft werden Pubertätskrisen bei Jungen gar nicht erkannt, weil diese ihre Hilflosigkeit nicht zeigen. Sie verstecken ihre bedürftige Seite hinter einer männlich-coolen Fassade, schlagen um sich, obwohl sie Schutz und Geborgenheit suchen. Ihre Provokationen und Grenzüberschreitungen sind eigentlich Hilferufe.

Körperliche und seelische Veränderungen

HEUTE KOMMEN JUNGEN WIE MÄDCHEN aufgrund einer allgemein beschleunigten Entwicklung immer früher in die Pubertät, wobei diese bei Mädchen etwa ein bis zwei Jahre früher eintritt. In der Pubertät kommt es dann zu einer sprunghaften körperlichen Entwicklung. Der Körper des Jungen wächst rasch (besonders Arme und Beine), Muskelmasse und Muskelkraft nehmen zu, die Schultern werden breiter, Bart und Schamhaare entwickeln sich, Hoden und Penis wachsen, die Stimme wird tiefer, es kommt zum ersten Samenerguss. Die Haut leidet unter Umständen an Akne. Das Körperempfinden verändert sich; viele Jungen fühlen sich verunsichert und reagieren gereizt. Zu den Stimmungsschwankungen kommen Selbstzweifel, Scham, leichte Verletzlichkeit und mangelnde Frustrationstoleranz.

Auch die Verhaltensgewohnheiten ändern sich. Hormone werden anders ausgeschüttet – etwa Melatonin, welches den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Deshalb gehen Jungen meist später zu Bett und schlafen dafür länger, was vielfach familiäre Konflikte erzeugt. Der Ablösungsprozess von der Familie führt häufig durch Protesthaltungen und gesteigerte Aggressivität zu Auseinandersetzungen mit den Eltern, aber auch mit den Geschwistern. Die Jugendlichen setzen sich nun mit Wertvorstellungen und Erwartungen anderer Menschen kritisch auseinander. Es beginnt die

Suche nach der Identität; eigene Meinungen werden gebildet. Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Wo ist mein Platz in der Gesellschaft? – all diese Fragen stellen sich nun mit Vehemenz.

Was Jungen im Lauf ihrer Entwicklung lernen müssen

WÄHREND DER PHASE DER PUBERTÄT und Adoleszenz entwickelt sich auch die Geschlechterrolle. Die emotionale Identifikation mit Personen, von denen Jungen fasziniert sind, ist hier von großer Bedeutung.

Folgende Entwicklungsaufgaben sind dabei zu bewältigen:

- ▶ die eigenen körperlichen Veränderungen akzeptieren
- ▶ seine Geschlechtsrolle übernehmen, erste intime Kontakte gestalten
- ▶ sich von den Eltern lösen und emotional unabhängig werden
- ▶ einen eigenen Freundeskreis aufbauen zu Gleichaltrigen bei derlei Geschlechts
- ▶ sich selbst kennenlernen, Klarheit über sich selbst gewinnen
- ▶ eine eigene Identität entwickeln (wer bin ich, wer möchte ich sein?)
- ▶ berufliche Vorstellungen entwickeln, sich auf den Beruf vorbereiten
- ▶ eigene Ziele und Zukunftsperspektiven (konkretes Lebensmodell) entwickeln
- ▶ eigene Fähigkeiten und Grenzen erkennen
- ▶ mit Autoritäten umgehen lernen
- ▶ beziehungs- und liebesfähig werden
- ▶ sich sozial verantwortlich verhalten
- ▶ eine eigene Weltanschauung und ein Wertsystem entwickeln und sich daran orientieren (Handlungsprinzipien)

Von der positiven Bewältigung dieser Aufgaben hängt die Zufriedenheit mit sich selbst ab. Diese Entwicklungsaufgaben beschäftigen junge Männer heute noch weit über das 20. Lebensjahr hinaus. Die sogenannte »Generation Y« wohnt länger im Elternhaus und wird deutlich später erwachsen. Ausbildungszeiten verlängern meist die finanzielle Abhängigkeit von den Eltern. Auch müssen junge Männer mit raschen und massiven gesellschaftlichen Veränderungen und mit vielen Ungewissheiten und Unsicherheiten umgehen lernen. »Internet, Globalisierung, Klimawandel, Finanzkrise und Terrorismus haben ihre Kindheit geprägt und für viel Unsicherheit gesorgt. Und auch in den kommenden Jahrzehnten erwarten sie einschneidende Veränderungen – gerade in Bezug auf die digitalisierte Arbeitswelt ...«, schreibt Anne-Ev Ustorf.¹⁰ Es ist »normal« geworden, sich in Beruf und Partnerschaft erst später festzulegen. Die vielfältigen Möglichkeiten, die ihnen offenstehen, werden aber mitunter auch als belastend erlebt.

Wenn die Lust erwacht

IN DER PUBERTÄT ERWACHT, HORMONELL BEDINGT, das Interesse an der Sexualität. Jungen beschäftigen sich dann mit Fragen wie etwa: Wie soll man Mädchen ansprechen? Was erregt sie? Was ist der G-Punkt? »Die meisten Jungs machen endlos Pläne, wie sie Mädchen aufreißen können und was sie dann alles mit ihnen anstellen, es ist eines der Hauptthemen neben Sport. Aber in Wirklichkeit sind wir alle recht verklemmt« gesteht Frank, ein 14-jähriger Junge, in einem Interview.¹¹

Sexualität ist für Jungen oft auch schambesetzt. Was tun bei morgendlicher Erektion, Samenerguss und Masturbationsflecken? Die beschleunigte Entwicklung führt auch zu früherem

Geschlechtsverkehr. »Das erste Mal« kommt meist ungeplant und überraschend zustande. Jungen (und Mädchen) verhüten umso weniger, je jünger sie sind.¹² Auch wenn am Schulhof viel über Sex geredet wird, wissen Jungen relativ wenig über Schwangerschaftsverhütung, zumindest weniger als Mädchen.¹³

Im Hinblick auf Sexualität kursiert unter Jungen viel Halbwissen. So weiß jeder dritte Junge zwischen 10 und 12 Jahren nicht, was beim Samenerguss geschieht. Jungen haben wenig Kenntnis von ihrem eigenen Körper und der weiblichen Anatomie.

Sexualaufklärung in der Schule ist nicht immer zufriedenstellend, und die Eltern kommen als Gesprächspartner für dieses Thema nicht unbedingt in Frage. Bleiben also die Freunde und das Internet. Dabei stoßen Jungen relativ rasch auf die allgegenwärtige Pornografie: »Und hier geht es um Sex pur, ums explizit Genitale – und dabei um Lust, aber auch um Macht und die Abgründe des Begehrens, die gesellschaftlich gern verdrängt werden. Diese Offenheit zieht viele Jungen an, sie ist für die männliche Wahrnehmung gemacht, aber sie trainiert und bildet eine einseitige Sicht aufs Sexuelle. Nicht zuletzt hat dieser Blick auch eine beschämende, demütigende Seite. Zudem kann Pornografie Jungen erheblich unter Druck bringen. Mit dieser Art von Leistungssexualität können sie nicht mithalten«, stellt Reinhard Winter¹⁴ fest. Gerade in diesem Punkt ist es für Eltern – insbesondere für den Vater – wichtig, mit dem Sohn über Pornografie zu sprechen und die eigenen Haltungen klar zum Ausdruck zu bringen. Da Jungen in Pornos keinen romantischen Sex sehen, sondern eher derbe Szenen, sind sie verunsichert, was nun »normaler« Sex ist. Pubertierende Jungen denken häufig an Sex; sie malen sich das erste (oder nächste) Mal aus und stellen sich Sex-Techniken und besondere Stellungen vor – und geraten so häufig unter Leistungsdruck.

Vielen Eltern fällt es schwer, über Sex zu reden. Doch sie sind die engsten Vertrauenspersonen des Kindes und sollten deshalb eine offene Atmosphäre schaffen und dem Kind signalisieren: »Ich bin für alle Fragen offen.« Ein Kind sollte das Gefühl haben: Ich bin mit meinen Fragen jederzeit willkommen. Jungen wie Mädchen haben eine natürliche Wissbegier und möchten verstehen, was in ihrem Körper vor sich geht. Dabei geht es nicht nur um »Aufklärung« im engeren Sinn, sondern darum, einen Zugang zum eigenen Körper zu bekommen. Das erfordert von den Eltern viel Behutsamkeit und Einfühlung.

Auch wenn Väter heute großteils bei der Geburt dabei sind, häufig Elternzeit nehmen und sich in der Erziehung engagieren, überlassen sie die heiklen Themen Körper, Liebe und Sexualität meist den Müttern. Das ist schade. Denn ein Junge will vor allem vom Vater wissen, wie er als Mann mit diesem Thema umgeht. Doch der emotionale Zugang zu den Themen Sex und Liebe fällt Männern immer noch schwer. Dennoch sind sie gefordert, offen und klar mit ihrem Sohn zu sprechen.

Testosteron & Co¹⁵

BEREITS IN DER ACHTEN SCHWANGERSCHAFTSWOCHE produzieren die Y-Chromosomen das männliche Hormon Testosteron. Nach dem ersten Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel wieder, verdoppelt sich jedoch um das vierte Lebensjahr erneut und erhöht sich schließlich während der Pubertät um das Zwanzigfache. Testosteron regt das Muskelwachstum an und erhöht das Energieniveau im jugendlichen Körper. Doch wohin mit dieser geballten Kraft? Jungen reagieren in der Pubertät oft heftig und impulsiv,

was die Erwachsenen schnell verunsichern oder überfordern kann. Jungen neigen in dieser Phase vermehrt zu Positionskämpfen innerhalb der Peergroup, um ihren sozialen Status und Rang festzustellen und abzusichern. Bereits im Kindergarten kämpfen Jungen um Vorrechte, versuchen mit Imponiergehabe ihre Stärke zu demonstrieren und bilden Rangordnungen.

Die moderne Hirnforschung zeigt, dass das Testosteron bei Jungen zu einer erhöhten konstitutionellen Vulnerabilität führen kann, was in mangelnder Selbstkontrolle und Aggressivität zum Ausdruck kommt. Daher brauchen Jungen insbesondere eine Halt gebende und Grenzen setzende Erziehung und Fürsorge durch die Eltern.

Die Hirnforschung lässt uns viele interessante Details der menschlichen Entwicklung besser verstehen. So können wir das oft auffällige Verhalten und die Probleme von Jungen besser einordnen und angemessener darauf reagieren. Neben dem Testosteron wird im Körper auch das sogenannte Anti-Müller-Hormon (AMH) erzeugt, welches das Gehirn »maskuliniert«. Es entstehen mehr Vernetzungen, was Forscherdrang, Wissbegier, motorische Steuerung, räumliches Vorstellungsvermögen und wilde Spiele angeht. Auch der Spiegel des Hormons Vasopressin steigt an.

Die Vorliebe der Jungen für »männliches« Spielzeug wie Fahrzeuge und Waffen dürfte nicht nur mit der »männlichen« Sozialisation und dem Angebot an »männlichem« Spielzeug zusammenhängen, sondern möglicherweise auch mit Gehirnschaltkreisen, die männliches Verhalten steuern. Die männlichen Hormone bewirken einen stärkeren Aktivitätsdrang, aggressiveres Spielverhalten, Demonstration von Stärke, Dominanzstreben, Konkurrenzkämpfe, Risikobereitschaft, Wettbewerbsverhalten, Verteidigung des eigenen Reviers und Austesten von Grenzen.

Der Neurotransmitter Dopamin lässt Jungen immer wieder nach lustvollem Nervenkitzel (zum Beispiel durch Horrorfilme oder spannende Videospiele) suchen. Wenn das Belohnungszentrum so immer wieder aktiviert wird, kann auf Dauer sogar Suchtverhalten entstehen. Außerdem gewinnen Themen wie Hierarchie und klare Rangordnung in der Gruppe an Bedeutung. Meist werden sie durch Positionskämpfe, spielerisches Raufen oder eine entsprechende Körpersprache geklärt. Wenn ein Junge keine Führungsposition erreichen kann, demonstriert er nach außen hin Gleichgültigkeit. Untersuchungen zeigen übrigens, dass die Anführer von Jungengruppen einen deutlich höheren Testosteronspiegel haben.

Der Testosteronspiegel steht nicht so sehr, wie oft angenommen, mit Aggressivität in Zusammenhang, sondern mit Konkurrenzverhalten und Wettbewerbsorientierung. Zum Beispiel steigt vor einem Fußballspiel bei den Spielern der Testosteronspiegel sowie der Dopamin- und Vasopressinspiegel – ebenso das Selbstvertrauen. Nach einem sportlichen Misserfolg fallen diese Werte ab.

In der Pubertät bewirkt das Testosteron in der Gehirnregion des Hypothalamus, dass das sexuelle Verlangen doppelt so groß wird wie bei Mädchen. Kein Wunder, dass Jungen häufig durch sexuelle Fantasien abgelenkt sind und keine Lust auf Lernen und Hausaufgaben haben. Das Belohnungszentrum im Gehirn wird heute oft eher durch Computerspiele aktiviert als durch Lernerfolge.

Das Hormon Vasopressin fördert überdies das aggressive Verteidigen des eigenen Lebensbereichs, und das Stresshormon Cortisol sorgt für Kampfbereitschaft bzw. Fluchtverhalten. Erhöhte Reizbarkeit, Ungeduld, Jähzorn und Empfindlichkeit gegenüber potenziellen Bedrohungen oder Feindseligkeiten – je nach Gesichts-

ausdruck des Gegenübers – haben hier ihre Wurzeln. Eltern von pubertierenden Jungen wissen davon ein Lied zu singen, zum Beispiel wenn sie unaufgefordert das Zimmer des Jugendlichen betreten.

Auch der Schlaf- und Wachrhythmus verändert sich durch das vermehrte Testosteron: Männliche Jugendliche bleiben abends gern länger auf und schlafen dafür länger. Konflikte mit den Eltern sind damit vorprogrammiert.

Bevorzugte Gesprächsthemen sind bei Jungen Spiele, Aktivitäten und Gegenstände, weniger Menschen, Beziehungen und persönliche Themen. Bei Mädchen sieht das anders aus. Signale von außen – wie ständige Aufforderungen durch die Eltern – werden von Jungen als unerwünschter »Lärm« häufig ausgeblendet. Eltern berichten dann: »Hundertmal habe ich ihm das schon gesagt« – auch für dieses Verhalten dürften Hormone zuständig sein.

Soziale Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit sind bei Jungen grundlegend für die Entwicklung von Selbstbewusstsein. Dementsprechend reagieren sie sehr empfindlich auf Kritik und Äußerungen zu ihrem Aussehen. Um dazuzugehören nehmen Jungen in Gruppen oft viel Risiko auf sich. Der für Affekte zuständige Gehirnbereich, die Amygdala, wird in Anwesenheit von Gleichaltrigen hormonell doppelt so stark aktiviert. Das Hemmsystem des präfrontalen Cortex (PFC), welches für die kognitive Informationsverarbeitung zuständig ist und die Risiken von Handlungen abwägt, ist in diesem Alter noch wenig ausgeprägt. Jungen glauben daher oft, alles unter Kontrolle zu haben.

Jugendliche selbst, sowie alle, die mit ihnen leben, benötigen viel Verständnis für diesen Hormon-Tsunami. Jungen sind jedoch den Hormonen nicht völlig ausgeliefert; das Gehirn ist sehr lernfähig und veränderbar, wenn die Umgebung anregend und förderlich ist.

Vorgegebene Rollen beeinflussen die Entwicklung zum Mann-sein. Wenn ein Junge dazu erzogen wird, ein »richtiger Mann« zu sein, stark, tapfer und selbstständig, wächst er mit der Erwartung auf, Ängste und Schmerzen zu unterdrücken. Seine weichen Seiten wird er verbergen. Männer wie Frauen sehnen sich gleichermaßen nach Nähe und Zärtlichkeit, doch Männer werden diese Bedürfnisse, die als schwach eingeschätzt werden, nicht äußern. Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass sich diese Gefühlsunterdrückung in strukturellen Veränderungen der neuronalen Schaltkreise widerspiegelt.

Das Gehirn wird ständig von außen geformt und geprägt. Die Auffassung, dass wir ausschließlich oder überwiegend von unseren Genen bestimmt werden, ist längst durch die Erkenntnisse der Epigenetik überholt.

Wie Gleichaltrige die Entwicklung zum Mann prägen

IM LAUF DER ENTWICKLUNG ZUM MANN nehmen Beziehungen zu Gleichaltrigen, soziale Netzwerke und Cliquen bei Jugendlichen einen immer größeren Stellenwert ein. Die Gruppe der Gleichaltrigen, die Peergroup, vermittelt Gefühle der emotionalen Geborgenheit, Zugehörigkeit, Sicherheit und Orientierung. Sie stellt auch einen Freiraum zur Erprobung von Neuem dar.

Viele Jungen sind eher auf Gruppen bezogen und nicht so sehr auf persönliche Zweierbeziehungen wie Mädchen. In der Gruppe werden Hierarchien abgesteckt und Fähigkeiten der Einzelnen geklärt. Wer kann was gut? Wer ist der Stärkste? Wer ist der Schnellste? Wer kann sich durchsetzen? Es kommt zum

Kräftemessen und Rivalisieren mit anderen Jungen. Provokation und Konkurrenz ist angesagt; jeder will seine Fähigkeiten demonstrieren.

Selbstbehauptung und Wettbewerb formen unter anderem die männliche Identität. Die Gruppe der Gleichaltrigen ist der primäre Ort, an dem Männlichkeit erprobt wird. Jungen sind dort hohem Erwartungsdruck ausgesetzt, ihre Anerkennung hängt davon ab. Mit Großspurigkeit und Abwertung von Mädchen und Homosexuellen zum Beispiel versuchen Jungen dort in Bezug auf ihre Männlichkeit zu punkten.

Ansehen und Status in der Peergroup, die besonders bei Jungen einen hohen Stellenwert haben, müssen ständig neu geklärt und überprüft werden. Sich dauernd behaupten und durchzusetzen zu müssen, macht jedoch enormen Stress. Es geht darum, anerkannt, cool und »in« zu sein. Sich beispielsweise in der Schule anzustrengen, gilt weithin als uncool und bringt keine Anerkennung in der Peergroup; sich oppositionell gegen die Erwartungen und Anforderungen des Systems Schule zu stellen, bringt hingegen einen Prestigegewinn in der Gruppe.

Gleichzeitig versucht jeder Einzelne seine Angst und Unsicherheit zu verbergen, da er meist annimmt, dass er der Einzige ist, der diese Gefühle hat. Um die eigenen Schwächen zu verbergen, werden die Schwächen der anderen oft lächerlich gemacht.

ALLGEMEINE TIPPS

- ▶ Nehmen Sie Ihren Sohn ernst.
- ▶ Bleiben Sie bei Konflikten nach Möglichkeit gelassen.
- ▶ Stellen Sie klare Regeln auf, treffen Sie klare Abmachungen und bestehen Sie auf deren Einhaltung.
- ▶ Zeigen Sie aber auch Verständnis und seien Sie auch einmal nachsichtig.
- ▶ Vermitteln Sie Ihrem Kind ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit. Sprechen Sie immer wieder ein ehrliches Lob aus und geben Sie ihm Anerkennung für seine Fähigkeiten.
- ▶ Versuchen Sie eine Balance zwischen zu großer Strenge und zu langer Leine gegenüber Ihrem Kind zu halten.
- ▶ Geben Sie Ihrem Sohn genug Freiraum, damit er sich abnabeln kann.
- ▶ Bleiben Sie aber für ihn präsent, wenn er Sie braucht.
- ▶ Vermeiden Sie Machtkämpfe, wenn Sie in Ihrer Autorität infrage gestellt werden.
- ▶ Lassen Sie sich nicht von Ihren Ängsten leiten.
- ▶ Bleiben Sie Eltern und versuchen Sie nicht, sich auf die gleiche Ebene mit dem Jugendlichen zu stellen (etwa bezüglich Kleidung etc.).