

# Selbstbehauptungstraining

für Jungen\* von 10 bis 14 Jahren  
05.-06. Mai 2018  
KuBus Jena-Lobeda

## Kurzkonzept

### Unser Verständnis von Selbstbehauptung

Unter Selbstbehauptung verstehen wir "... die Fähigkeit, sich aufgrund eines guten Kontakts zu sich selbst produktiv auf Mitmenschen einlassen zu können. Neben der Fähigkeit, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche wahrnehmen und darstellen zu können, stellt die zwischenmenschliche Konfliktkompetenz den zentralen Baustein zur Selbstbehauptung dar. Das beinhaltet auch, die Anliegen des jeweiligen Gegenübers verstehen und respektieren zu können. Schließlich geht es darum, die unterschiedlichen Bedürfnisse angemessen kompromissbereit aushandeln zu lernen. *Selbstbehauptung* offenbart sich damit im Kern als *soziale Kompetenz*." (mannigfaltig e.V. 2007, 30f.)

### Warum halten wir ein solches Angebot für sinnvoll?

In Schule, Elternhaus und im öffentlichen Raum sowie auch in unserer Arbeit mit Jungen\* fallen immer wieder einzelne Jungen\* durch lautstarkes, raumgreifendes, dominantes und aggressives Verhalten auf, die fortwährend auch in Konflikte verstrickt sind.

Andere Jungen\* hingegen wirken zurückgezogen, sind eher still und unauffällig. Oft sind gerade diese Jungen\* leider auch Opfer verbaler und tätlicher Gewalt durch ihre Mitschüler\_innen und Gleichaltrigen.

Beide - die lauten, auffälligen wie auch die stillen, zurückgezogenen Jungen\* - haben bei genauerem Hinsehen oft wenig Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit. Die einen inszenieren sich, agieren fortwährend und zeigen eine raue Schale, sind jedoch in ihrem Innern sehr unsicher und fragil. Bei den anderen ist der mangelnde Selbstwert meist unverdeckt erkennbar. Gemeinsam ist beiden Spielarten des Jungeseins die Verstrickung in Konflikte. Beiden fehlt es an alternativen Handlungs- und Verhaltensmöglichkeiten für ihren Alltag und insbesondere auch für den Konfliktfall. Beide bedürfen unserer Ansicht nach einer Stärkung ihrer Identität sowie der Unterstützung bei der Wahrnehmung und Nutzbarmachung ihrer Ressourcen und Potenziale.

Aus jugenarbeitsorientierter Sicht zeigen sich bei diesen Jungen\* - so verschieden die Erscheinungsweisen auf den ersten Blick auch zu sein scheinen - Unsicherheiten im Hinblick auf ihr Jungesein sowie ein Scheitern an geschlechtlichen Anforderungen und Erwartungen, die an sie von verschiedenen Seiten gerichtet werden.

### Zielgruppe

Zielgruppe für das Angebot sind Jungen\* zwischen 10 und 14 Jahren, da gerade in diesem Alter die Suche nach einer eigenen Identität im Vordergrund steht und die auffälligen, sozial unverträglichen Verhaltensweisen noch nicht verfestigt sind. Identitätsstiftende und -stärkende Angebote sind aus unserer Sicht in dieser Altersgruppe besonders erfolversprechend.



### Angebots- und Arbeitsform

Weil das Thema - wie oben bereits ausgeführt - eine geschlechtliche Dimension hat, die berücksichtigt und bearbeitet werden muss, halten wir eine Arbeit in einer kleinen und überschaubaren (bis zu 10 Jungen\*), geschlechtshomogenen Gruppe für angezeigt. Hier können die einzelnen Jungen\* erkennen, dass sie mit dieser Problematik nicht allein dastehen und können sich solidarisch zeigen sowie sich gegenseitig stützen und unterstützen. Die geschlechtshomogene Jungen\*gruppe bietet uns auch die Möglichkeit, alternative Erfahrungsräume im Hinblick auf Kontaktaufnahme und Beziehungsgestaltung unter Jungen frei von Konkurrenz zu eröffnen. Insbesondere auch die Arbeit an Konfliktverläufen und Handlungs- sowie Verhaltensoptionen in Konflikten bedarf der Gruppe, um alltagsnahe Situationen darzustellen und auf verschiedenartige Erfahrungen zurückgreifen zu können. Der Raum der Jungen\*gruppe wird zum Probier- und Experimentierfeld für alternativen Verhaltensmöglichkeiten.

Die Arbeit in der Gruppe bedarf eines vertrauensvollen Rahmens, der durch das gemeinsame Aufstellen von Regeln sowie deren Durchsetzung durch die Teamer gesetzt und gehalten werden muss. Zudem macht die gewählte Arbeitsform - bedingt durch die Dynamik der Gruppe - über die thematische identitätsfördernde und Selbstbehauptungsarbeit eine Kennenlern- und Aufwärmphase erforderlich sowie vertrauensfördernde Maßnahmen und kooperative Übungen.

Die Gruppe bietet darüber hinaus auch den Rahmen, die von den Jungen\* dargebotenen Selbstinszenierungen aufzugreifen, zu thematisieren sowie auf ihren Nutzen und ihre Relevanz zu überprüfen.

### Leitziel

Leitziel des Selbstbehauptungstrainings ist es, "... Jungen hinsichtlich einer Sensibilisierung für Alltagskonflikte, der Eigen- und Fremdwahrnehmung und der Gewährerdung eigener Bedürfnislagen wie hervorgehoben auch derjenigen ihrer jeweiligen Gegenüber nachhaltig zu schulen. In der steten Abfolge von Übungen und Spielen und Gesprächen in vertrauensvoller Atmosphäre erleben Jungen Solidarität und erfahren, dass sie mit ihren emotionalen Bedürfnissen und Nöten unter Jungen nicht allein sind. Das Thema Männlichkeit wird auf allen Ebenen eingeflochten, um die Jungen nachvollziehen zu lassen, in welchen Momenten sie auf welche Weise durch vorgegebene Bilder von Männlichkeit beeinflusst (und manipuliert) werden. Jungen entdecken [...], warum sie wann welche (geschlechtstypischen) Strategien verfolgen und üben gegebenenfalls sozial- und persönlichkeitsverträglichere Handlungsalternativen ein." (mannigfaltig e.V. 2007, 14)

### Vorgehensweise/ Handlungsziele

Entsprechend des Alters und der Gruppenzusammensetzung werden im Rahmen des Selbstbehauptungstrainings in Anlehnung an mannigfaltig e.V. (2007, 16 und 62) folgende Aspekte eingehend bearbeitet:

- Sensibilisierung für den eigenen Körper und neue Körperwahrnehmungen,
- das Empfinden von Gefühlen als wichtige Lebensäußerung begreifen,
- Wahrnehmen eigener Gefühle, sie benennen können und Entdecken von Ausdrucksformen für die eigenen Gefühle (Gestik und Mimik),
- Entdecken der eigenen Angst als eine konstruktive und produktive Wahrnehmung, entdecken lernen,



- Wahrnehmen der eigenen und fremden Grenzen und Anerkennen der Unversehrtheit des eigenen (Selbstfürsorge) und fremden Körpers als wertvolles Gut,
- Erlangen eines Zugangs zu den eigenen Sinnen (insbesondere der Intuition),
- Reflexion, Bewusstwerden und Erlernen von alternativen Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten in für die Jungen bedrohlichen Situationen (jenseits von jungentypischer Gewalt),
- Erlernen von Techniken, eigene Grenzen deutlicher nach außen sichtbar und vertretbar zu machen,
- Erfahren der eigenen Stärken und Kompetenzen,
- Erarbeiten von Fähigkeiten, Grenzen zu setzen und zu akzeptieren (Nein sagen, Stop-Signale),
- Erprobung von alternativen Begegnungsformen zwischen Jungen, um dem Bedürfnis nach Körperkontakten gerecht zu werden (Stichwort: z.B. "kontrolliertes, regelgeleitetes Ringen").

### Lernlogik

"Von der Lernlogik her haben die Selbstbehauptungskurse folgenden Aufbau:

1. sich selbst spüren
2. sich selbst achten und wertschätzen
3. sich selbst anerkannt fühlen
4. sich selbst einordnen
5. sich selbst ausdrücken und zeigen lernen
6. für sich selbst eine angemessene Sprache finden
7. die Erfahrungen mit sich selbst auf Andere übertragen
8. Anderen zuhören
9. Andere verstehen
10. Andere respektieren
11. Andere kritisieren
12. selbst Kritik zulassen
13. selbst Kompromisse ausdenken
14. selbst mit Anderen streiten und verhandeln" (mannigfaltig e.V. 2007, 37)

### Lebensweltorientierung

Wer über mehr Handlungs- und Verhaltensoptionen in verschiedenen Alltagssituationen verfügen kann, kann adäquater und passender auf die ihn betreffenden Anforderungen reagieren. Deshalb wollen wir den Jungen\* Impulse geben, ihr Handlungsrepertoire zu erweitern und Kriterien an die Hand geben, um selbst verantwortlich entscheiden zu können, auf welche Strategien sie in der jeweiligen Situation zurückgreifen. Die Bewusstwerdung eigener, handlungsleitender Werte kann dazu führen, dass die Jungen\* weniger grenzüberschreitend agieren.

Im Selbstbehauptungstraining wollen wir die Jungen durch die Bewusstmachung ihrer Stärken, Ressourcen und Potenziale dazu anhalten, eine eigene, stabile Identität aufzubauen, so dass diese nicht auf der Abwertung anderer Menschen basiert, was einerseits sehr fragil ist, andererseits auch immer dazu zwingt, andere Menschen oder Menschengruppen ab- und sich selbst aufzuwerten.

Darüber hinaus wollen wir die Lebensweltorientierung des Selbstbehauptungstrainings insbesondere auch dadurch gewährleisten, dass wir bei der Nachstellung und Bearbeitung



von Konfliktsituationen die durch die teilnehmenden Jungen\* in ihrem Alltag erfahrenen Konflikte sowie ihre Umgangsweisen mit diesen aufgreifen.

### Themen

Die Themenbereiche, die wir mit den teilnehmenden Jungen\* bearbeiten wollen, sind in Anlehnung an mannigfaltig e.V. (2007, 15) insbesondere:

- Kennenlernen und in-Beziehung-Treten,
- Nähe und Distanz im Umgang mit anderen Menschen,
- eigene Stärken, Ressourcen und Potenziale,
- Wahr- und Ernstnehmen der eigenen Gefühle,
- Selbst- und Fremdwahrnehmung,
- Stärke, Kraft und Power,
- Erfahrungen von Macht und Ohnmacht,
- eigene Grenzen wahrnehmen und setzen,
- die Grenzen anderer Menschen erkennen, respektieren und wahren,
- Gewalt,
- Verhaltensmöglichkeiten in Konflikten,
- Vertrauen in sich selbst und in andere Menschen,
- Kooperation mit anderen,
- Ich hole mir Hilfe,
- Jungesein.

### Methoden

Die methodische Herangehensweise ist abhängig vom Alter der Jungen\* sowie von der Größe und Zusammensetzung der Gruppe. Ein besonderer Fokus wird darauf gesetzt, dass die Methodenwahl abwechslungsreich und vielfältig ist. Dabei werden wir auch auf spielerische und bewegungsorientierte Zugänge zurückgreifen.

Insbesondere werden Methoden aus folgenden Bereichen zum Einsatz kommen:

- Übungen zum Kennenlernen und Begegnen,
- Spiele, die Spaß machen und "Regelhandeln" einüben,
- Methoden zur Förderung der Selbst- und Körperwahrnehmung,
- Körperübungen zum Erfahren eigener und fremder Grenzen (z.B. zu Nähe und Distanz),
- Übungen zur Ermöglichung ungewohnter Erfahrungen (z.B. Ruhe- und Entspannungsübungen),
- Übungen zu Solidaritätserlebnissen innerhalb der Jungen\*gruppe,
- Übungen zur grenzachtenden Dynamik,
- Übungen aus dem Bereich des fairen Kämpfens (z.B. Kampfspiele<sup>®</sup>),
- Einüben von Techniken zur Selbstbehauptung (Schulung von Körperhaltungen, Nutzung von Sprache und Stimme als Instrument der Stärke und Abgrenzung, Nein sagen, ...),
- Methoden aus der biografischen Arbeit,
- erlebnispädagogische Übungen zu Vertrauen und Kooperation,
- Interaktionsübungen,
- Rollenspiele und theaterpädagogische Methoden,
- Übungen aus der Gestaltarbeit,
- Übungen aus der Gewaltprävention,



- Übungen zur Wahrnehmung der eigenen Stärken sowie zum Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung,
- Übungen zur Wahrnehmung von Diversität,
- Feedback-Methoden,
- Gesprächskreise.

Insbesondere werden wir auch Wert darauf legen, das in den Übungen Erlebte zu reflektieren und zu verbalisieren (auszudrücken) sowie den Transfer der gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in den Alltag vorzunehmen.

Ein Aspekt soll an dieser Stelle noch gesondert hervorgehoben werden: Wir werden im Rahmen des Selbstverteidigungstrainings nicht auf Selbstverteidigungsübungen und -methoden zurückgreifen, da es uns um die Entwicklung einer inneren Haltung geht, die Selbstbehauptung ohne Gewaltstrategien ermöglicht. Defensive Anteile von Selbstverteidigung hingegen sind durchaus auch Teil des Trainings und kommen z.B. schon in einer gewaltfreien Abgrenzung gegen andere zum Ausdruck.

Kampforientierte Spiele und Übungen kommen insbesondere zum Einsatz, um Fairness, Regelverhalten usw. zu thematisieren bzw. auch körperliche Nähe und eigene sowie fremde Grenzen zu erfahren.

### Teamer

Im Selbstbehauptungstraining werden wir im Tandem arbeiten, d.h. zwei Teamer werden die teilnehmenden Jungen\* während der zwei Tage begleiten und den Rahmen herstellen, so dass eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen kann, die für die Arbeit an den heiklen Themen notwendig ist.

Beide Teamer haben eine pädagogische Ausbildung sowie langjährige Erfahrungen im Bereich der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, insbesondere mit Jungen\* und Jungen\*gruppen.

Ein weiterer Mitarbeiter soll gewonnen werden, um den organisatorischen Rahmen abzusichern (insb. Vor- bzw. Zubereitung der Mahlzeiten).

### Anmeldung und Werbung

Die Werbung erfolgt über einen Flyer, der die Jungen\* ansprechen und zu einer Teilnahme motivieren soll. Dieser soll Jungen\* bestenfalls persönlich übergeben werden. Dabei sollen auch Mitarbeiter\_innen aus der Kinder- und Jugendarbeit sowie auch aus der Schulsozialarbeit bzw. deren Kontakte zu infrage kommenden Jungen\* genutzt werden.

Nähere Informationen sollen interessierte Jungen\* über ein Informationsschreiben erhalten, das mit ausgehändigt oder auf den Websites des Kinder- und Jugendzentrum KLEX bzw. der Fachstelle Mädchen- und Jungenarbeit des JuMäX Jena e.V. - Verein für geschlechtersensible Sozialarbeit heruntergeladen werden kann. Darüber hinaus wird dort auch eine gezielte Elterninformation sowie ein Kurzkonzept zur Verfügung gestellt.

Die Anmeldung erfolgt über ein Anmeldeformular. Dieses ist von den Eltern ausgefüllt und unterschrieben abzugeben/ zuzusenden. Anmeldeschluss ist der 30.04.2018.

### Räumlichkeiten

Als Raum soll der Saal des KuBuS - Zentrum für Kultur, Begegnung und Sport (Theobald-Renner-Str. 1a, 07747 Jena) genutzt werden, da dieser Raum genügend Platz und wenig Ablenkung bietet. Matten für Körper- und bewegungsorientierte Arbeit können dort ausgelegt werden. Der KuBuS ist für die Jungen\* gut zu Fuß oder mit öffentlichen

Verkehrsmitteln erreichbar. Er liegt direkt an der Haltestelle "Emil-Wölk-Straße" der Straßenbahn-Linien 1, 3 und 4.

### Zeitraumen

Das Selbstbehauptungstraining findet am 05./ 06. Mai 2018 statt. Wir haben ein Wochenende gewählt, das zwischen zwei kurzen Schulwochen (jeweils nur 3 Schultage) liegt. Die Trainingszeiten sind am 05. Mai von 10.<sup>00</sup> bis 20.<sup>00</sup> Uhr und am 06. Mai von 10.<sup>00</sup> bis 17.<sup>00</sup> Uhr. Dabei werden wir für eine Mittagversorgung bzw. auch für kleine, gesunde Snacks am Nachmittag sorgen. Das Abendbrot soll - als gemeinschaftsstiftendes Element - in gemütlicher Atmosphäre (z.B. am Lagerfeuer) gemeinsam gestaltet und zubereitet werden.

Geplant ist folgende Arbeitsstruktur:

05.05.2018	10. <sup>00</sup> - 12. <sup>00</sup> Uhr	erste Arbeitseinheit (insb. Kennenlernen, Regeln)
	12. <sup>00</sup> - 13. <sup>00</sup> Uhr	gemeinsames Mittagessen
	13. <sup>00</sup> - 15. <sup>00</sup> Uhr	zweite Arbeitseinheit
	15. <sup>00</sup> - 15. <sup>30</sup> Uhr	Pause
	15. <sup>30</sup> - 18. <sup>00</sup> Uhr	dritte Arbeitseinheit
	18. <sup>00</sup> - 20. <sup>00</sup> Uhr	gemeinsame Zubereitung und Einnahme des Abendbrots, gemütlicher Tagesausklang
06.05.2018	10. <sup>00</sup> - 12. <sup>00</sup> Uhr	vierte Arbeitseinheit
	12. <sup>00</sup> - 13. <sup>00</sup> Uhr	gemeinsames Mittagessen
	13. <sup>00</sup> - 15. <sup>00</sup> Uhr	fünfte Arbeitseinheit
	15. <sup>00</sup> - 15. <sup>30</sup> Uhr	Pause
	15. <sup>30</sup> - 17. <sup>00</sup> Uhr	Rückblick, Abschluss und Verabschiedung

### Teilnahmegebühren

Die Teilnahmegebühr beträgt für beide Tage insgesamt 10,00 € und beinhaltet auch die Verpflegung. Die Teilnahmegebühr ist bei Kursbeginn zu entrichten.

Jena, Januar 2018

Christian Gensert & Christian Redies

### Verwendete und weiterführende Literatur

AG Freizeit e.V. (Hrsg.) (2013): Männerrunde. Selbstbehauptungstraining für Jungen und Männer mit kognitiven Beeinträchtigungen. Ein Handbuch.

ax-o e.V. Aachen (Hrsg.) (2014): Handbuch Jungenarbeit. Aus der Arbeit mit Jungengruppen.

mannigfaltig e.V. - Verein für Jungen- und Männerarbeit (Hrsg.) (2007): Jungen stärken. Selbstbehauptungskurse: Konzeption, Haltung, Ziele und Durchführung.



Christian Gensert  
Kinder- und Jugendzentrum KLEX  
Fregestraße 3, 07747 Jena  
Tel.: 03641 - 63 50 90  
www.klex-jena.de  
Mail: [team@klex-jena.de](mailto:team@klex-jena.de)



Christian Redies  
JuMäX Jena e.V.  
Fachstelle Mädchen- und Jungenarbeit  
Drackendorfer Str. 12a, 07747 Jena  
Tel.: 03641 - 44 39 67  
www.jumaex-jena.de  
Mail: [jungenarbeit@jumaex-jena.de](mailto:jungenarbeit@jumaex-jena.de)