

Beim Training des Zürcher Vereins Respect! lernen Knaben, Aggressionen ab- und Selbstbewusstsein aufzubauen.

Reportage

Buben boxen sich durch

Der Nimbus des **starken Geschlechts** hat in der heutigen Gesellschaft viele Risse bekommen. Darunter leiden bereits Buben – mit dem Resultat, dass sie gewaltbereiter werden. Zu Besuch in einem Selbstbehauptungskurs für Jungs.

Text: Thomas Vogel **Bilder:** René Ruis





Männer sind das starke Geschlecht, sie sind die Täter – so weit das Klischee.

Doch Knaben können ebenso sehr unter Gewalt leiden. Sie lernen in unserer Gesellschaft aber nicht, wie sie sich dagegen wehren können, ohne selbst gewalttätig zu werden. Im Zuge der Gleichstellung wurden zwar die Mädchen gefördert, die Jungs hingegen blieben mit ihren Bedürfnissen auf der Strecke. Während Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen gang und gäbe sind, steckt Bubenförderung in den Kinderschuhen.

Ein Manko, das die Macher von Respect! beseitigen wollen. «Jungs sind zwar oft laut und verletzen Grenzen. Aber sie werden auch Opfer von Grenzverletzungen und Gewalt», sagt Urban Brühwiler (50). Der Erwachsenenbildner und soziokulturelle Animator hat in Rüti ZH vor zwölf Jahren den Verein Respect! mitgegründet und bietet seither Selbstbehauptungskurse für Buben und junge Männer an. Ziel: Buben in ihrer Entwicklung und Männlichkeit zu fördern sowie jungenspezifische Wünsche zu unterstützen.

Buben begehen häufiger Suizid

Knaben gelten heute als weniger belastbar als Mädchen. Zwei Drittel der Klienten von Jugendpsychologen und Erziehungsberatern sind männlich. Sie sind bis zum elften Lebensjahr nicht nur gesundheitlich anfälliger, sondern begehen auch häufiger Selbstmord als Mädchen – 2012 setzten in der Schweiz 33 Knaben und 3 Mädchen ihrem Leben ein Ende. Ein Jahr zuvor waren es 24 Knaben und 4 Mädchen. «Die Wahrscheinlichkeit, dass männliche Jugendliche eine Form der Störung des Sozialverhaltens entwickeln, ist zwei- bis viermal höher als bei weiblichen Jugendlichen», erklärt Cornelia Bessler, Chefärztin der Kinder-



1



2



3

1 Justin wirft den Boxhandschuh – ein Symbol für den konstruktiven Umgang mit Aggression.
2 Paul (links) und Silvan üben unterschiedliche Arten, Angst auszudrücken. Zum Beispiel, indem sie Nähe zum anderen suchen.
3 Knaben raufen gern miteinander und messen ihre Kräfte. Das ist gut, solange es fair und repektvoll geschieht – wie hier bei Miguel (rotes Oberteil) und Justin.



Einer der fünf Trainingspfeiler: Trainer Bruno Manser zeigt den Buben, wie sie stopp sagen und Grenzen setzen können.

und Jugendforensik an der Zürcher Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Frustpotenzial und angestaute Wut

In den Respect!-Kursen sind hauptsächlich Jungs, welche die Opferseite kennen. **Das Frustrpotenzial ist bei diesen Buben gross.**

Und auch die Gefahr, dass sich Aggressionen ansammeln und die angestaute Wut irgendeinmal explosiv ausbricht. Doch Buben, die sich mit gesundem Bewusstsein selbstbehaupten können, werden nicht oder viel weniger aggressiv.

Einer der Jungs, der häufig ausgegrenzt wird und gut weiss, wie es sich anfühlt, wenn man unter verbaler Gewalt leidet, ist Severin. Der Zehnjährige schwärmt für klassische Musik, spielt Handball und besucht einen Respect!-Kurs in Meilen ZH, «weil ich mit Kindern zusammen sein will, die mich respektieren, wie ich bin.»

Severin tritt sehr selbstbewusst auf, spricht viel, hat wenig Scheu und drückt sich sehr gewählt aus. Dazu Andreas Hartmann, Trainer bei Respect!: «Severin steht hier im Kurs eher im Mittelpunkt, und er spricht sehr erwachsen.» Darin liegt auch eines seiner Hauptprobleme. Er hebt sich von der grossen Masse ab. Sei es in seiner Ausdrucksweise, weil er Geige spielt statt E-Gitarre, ein sehr guter Schüler ist und sich, wie er selber sagt, weder für berühmte Filmhelden noch für angesagte Sänger interessiere.

Das alles trägt dazu bei, dass sich andere Kinder über ihn lustig

machen, ihn als Streber titulieren und es ihnen Spass macht, Severin zum Weinen zu bringen. «Ich weine sehr schnell», erzählt er. Für ihn sei das zwar okay, aber andere Kinder nützten das aus. Deshalb hat er auch sehr wenige Freunde oder, wie er sagt: «Es gibt noch ein paar Kinder, die mich in Ruhe lassen.»

Der zehnjährige Schüler ist offensichtlich Opfer von psychischer Gewalt. Davon bekommt er zwar keine blauen Flecken. Aber auch das Ignorieren von anderen Personen, das Streuen von Gerüchten oder der Ausschluss von Personen aus einer Gruppe sind eine indirekte Form von Aggression.

Grenzen markieren

Severins Ziel: «Ich will lernen, Grenzen zu setzen, stopp zu sagen.» Das ist gleichzeitig eines der Hauptanliegen der Respect!-Macher. «Wie bemerke ich, wo der eigene, aber vor allem auch, wo der Gartenzaun der anderen ist», erklärt Selbstbehauptungstrainer Andreas Hartmann. Babys haben diese Grenzen von Geburt an. Aber die Gesellschaft trainiere sie weg. «Ein Teil unserer Arbeit ist das Wiederherstellen dieser persönlichen Grenze.»

In der zugehörigen Übung geht ein Respect!-Trainer langsam auf einen Jungen zu. Dieser muss laut stopp! rufen, sobald der Trainer die Grenze überschreitet. Eine Übung, die Severin zumindest hier im Kurs keine Probleme bereitet.

Ganz anders Silvan. Kaum hörbar flüstert der Neunjährige anfänglich das Stoppsignal. Auch der Dritt-

klässler besucht den Kurs, «weil ich lernen muss, Grenzen zu verteidigen, wenn jemand auf mich zukommt – sagen meine Eltern.»

Er freute sich zwar auf den Kurs, war aber derart nervös, dass es für ihn bereits wieder Stress bedeutete. Er hat Probleme mit anderen Kindern, getraut sich nicht, mitzumachen. **«Mich lachen alle aus, weil ich schlecht Fussball spiele»**, erzählt er, ohne dabei sein Gegenüber anzusehen. Dabei nestelt er nervös an seiner Zahnsperre herum und gibt zu: «Fussball interessiert mich eigentlich nicht, ich gehe viel lieber bowlen.»

So cool wie die anderen

Silvan ist scheu und interessiert sich nicht für die gleichen Dinge wie die meisten aus seiner Klasse. Dennoch versucht er alles, um ebenso cool zu wirken wie andere, und manövriert sich genau dadurch ins Abseits. «Ich höre coole Songs, eben solche Lieder, die auch andere cool finden.» Oder er fällt durch sein Verhalten aus dem Rahmen – in der Hoffnung, cool zu sein. In Gruppenspielen steht er abseits, schleicht geduckt herum oder klettert plötzlich auf die Sprossenwand, wo er dann sitzt und nicht so recht weiss, was er jetzt machen soll.

«Es gefällt mir, dass Silvan zwischendurch etwas Eigenes macht», sagt Andreas Hartmann. Er sei nicht überangepasst, wisse, was er benötige. «Manchmal sollte er aber mehr mit dabei sein, sonst besteht die Gefahr, dass er sich mit seinem Abseitsstehen ausgrenzt.» Silvan ist

Ratgeber

Die fünf Pfeiler der Selbstbehauptung

1. Augen auf:

Erkenne früh unangenehme oder gefährliche Situationen.

2. Entscheide:

Willst du der Situation aus dem Weg gehen oder dich ihr stellen? Erstes ist oftmals schlauer, doch in gewissen Fällen ist es wichtig, sich der Situation zu stellen und sie zu klären.

3. Grenzen: Zeige deine Grenzen mit Worten und Körperhaltung. Sag klar und deutlich, was Sache ist. Ruf notfalls um Hilfe.

4. Wehr dich:

Wenn es keinen anderen Weg gibt, heisst es: Wehr dich! Stell deine Stacheln auf, kämpfe mit all deiner Kraft und überrasche damit deine Gegner.

5. Hilfe: Getraue dich und hol Hilfe. Erzähle einer Vertrauensperson, was du erlebt hast. Das entlastet dich und bringt Ideen, wie es weitergehen kann.

Hotelplan

Last Minute
Jetzt profitieren & sparen.

Mallorca

1 Woche im Pabisa Sofia *****
inkl. Halbpension, z.B. am 29.4.15

ab CHF **329.-**

Hotel und Flug ab Zürich
Jeweils am Mi., Sa.

HM K PMI PABSOF 1837
www.hotelplan.ch/h-20455

Südtürkei

1 Woche im Otium Eco Club Side *****
inkl. all inclusive, z.B. am 30.4.15

ab CHF **399.-**

Hotel und Flug ab Zürich, Basel und
Genf. Jeweils am Mi., Do., Fr., Sa.

HM K AYT OTIECO 0268
www.hotelplan.ch/h-4910

Hurghada

1 Woche im Amwaj Blue Beach
Resort & Spa Abu Soma *****
inkl. all inclusive, z.B. am 30.4.15

ab CHF **429.-**

Hotel und Flug ab Zürich
Jeweils am Do., So.

HM K HRG AMWBLU 0170
www.hotelplan.ch/h-203290

Djerba

1 Woche im Djerba Plaza
Thalassa & Spa *****
inkl. Halbpension, z.B. am 20.4.15

ab CHF **499.-**

Hotel und Flug ab Zürich, Genf und
Basel. Jeweils am Mo., Mi., Sa., So.

HM K DJE DJEPLA 0306
www.hotelplan.ch/h-3972

Lanzarote

12 Nächte im Bungalows Hyde
Park Lane ***
inkl. Halbpension, z.B. am 28.4.15

ab CHF **499.-**

Hotel und Flug ab Zürich
Jeweils am Di.

HM K ACE HYDPA 0113
www.hotelplan.ch/h-3056

Sharm el-Sheikh

1 Woche im Jaz Mirabel Beach *****
inkl. all inclusive plus, z.B. am 27.4.15

ab CHF **529.-**

Hotel und Flug ab Zürich
Jeweils am Mo., Di.

HM K SSH JAZMBE 0158
www.hotelplan.ch/h-260492

Algarve

1 Woche im Adriana Beach
Club & Resort *****
inkl. all inclusive, z.B. am 23.4.15

ab CHF **549.-**

Hotel und Flug ab Zürich
Jeweils am Do., So.

HM K FAO ADRBEA 0602
www.hotelplan.ch/h-69391

Gran Canaria

11 Nächte im Melia Tamarindos *****
inkl. Frühstück, z.B. am 29.4.15

ab CHF **649.-**

Hotel und Flug ab Zürich
Jeweils am Mi.

HM K LPA MALTAM 0305
www.hotelplan.ch/h-2815

Phuket

13 Nächte im Khao Lak Merlin
Beach Resort *****
inkl. Frühstück, z.B. am 2.5.15

ab CHF **999.-**

Hotel und Flug ab Zürich direkt
Rückflug via Singapur

HM K IKHA KHAMER 0507
www.hotelplan.ch/h-38556

Bali

1 Woche im Dewi Sri ***
inkl. Frühstück, z.B. am 11.6.15

ab CHF **1399.-**

Hotel und Flug ab Zürich via Singapur
Jeweils am Do.

HM K DPS DEWSRI 0157
www.hotelplan.ch/h-84499

Weitere Reisedaten und tagesaktuelle Angebote verfügbar.

Preise in CHF pro Person bei 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Flughafen-/Sicherheits-
taxen und aktueller Treibstoffzuschläge. Inbegriffen: Hin- & Rückflug in Economy-Class,
Transfers, Übernachtung und Mahlzeiten gemäss Angebot, telefonische Betreuung. Nicht
inbegriffen: Kombi-Versicherungspaket CHF 33 bis CHF 98, evtl. Bearbeitungsgebühren
Ihrer Buchungsstelle, Ägypten-Visum CHF 40, vor Ort zu bezahlen: Ausreisesteuer Tunesien
TND 30. Die Platzzahl ist beschränkt. Es gelten die Allgemeinen Vertrags-/Reisebedingun-
gen der MTCH AG. Preisstand 9.4.15.

Jetzt buchen! 0848 82 11 11
www.hotelplan.ch oder
im Reisebüro.

Folgen Sie uns:   

Anzeige



Anregende Gesprächsrunde: Buben und die Trainer Manser und Brühwiler tauschen persönliche Angstgeschichten aus.

eher ein bisschen der Typ kleiner Prinz. Wenn es nicht nach seinem Kopf läuft, stösst er an seine Grenzen und weiss nicht mehr weiter. So sitzt er nach einer Kampf-
übung, bei der sich alle gegen alle von einer grossen
Turnmatte schubsen mussten, weinend in einer Ecke,
dreht den anderen den Rücken zu und verweigert sich
dem weiteren Spiel mit der Begründung, er verliere ja
sowieso wieder.

Sich gewaltfrei Ansehen verschaffen

Störungen des Sozialverhaltens haben in den letzten
Jahren in ganz Europa massiv zugenommen. 16 Prozent
der Jungen und 14 Prozent der Mädchen zeigen Sympt-
ome für Störungen des Sozialverhaltens. Dies zeigt sich
nicht nur in offener, direkter Form wie beispielsweise in
Wutausbrüchen, Beschimpfungen, physischem Ein-
schüchtern oder Zerstören von fremdem Eigentum.
Aggressionen können auch verdeckt ausgeübt werden,
beispielsweise in Form von Stehlen oder Lügen. Zum
gestörten Sozialverhalten treten oft auch Angsterkran-
kungen, depressive Störungen, Essstörungen und
das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom
(ADHS) auf.

Dass sich die Buben mit ihren alltäglichen Ängsten
konfrontieren können, dafür sorgen die Respect!-
Macher in diesem zweitägigen Selbstbehauptungskurs.
«Selbstbewusste Knaben werden weniger aggressiv
und gewalttätig», da sie sich nicht mit der Faust An-
sehen verschaffen müssen», betont Hartmann. «Wenn
wir das erreichen und Severin den anderen zeigt, dass
man auch cool sein kann, wenn man klassische Musik
hört, haben wir erfolgreich gearbeitet.» Silvan hat
tatsächlich am Ende des Kurses glaubhaft stopp!
markiert. Ziel erreicht – auch für die Eltern, die vor
Überraschung lachen mussten.

Ein erster Schritt ist gemacht: Severin ist einer
der Jungs, die gelernt haben, wie man sich gewaltfrei
durchsetzen kann. Und auch, dass Männlichkeit
nichts mit Aggressivität zu tun hat, sondern mit Selbst-
vertrauen. **MM**

www.respect-selbstbehauptung.ch

Das Buch zum Thema: «Zwischen Teddybär und Superman»
von Lu Decurtins, Ernst Reinhard Verlag 2012, bei Ex Libris für Fr. 20.40



Andreas Hartmann (47) ist Trainer bei Respect!

Experteninterview

«Lasst Jungs raufen»

Andreas Hartmann, was unterscheiden Respect!-Kurse von Selbstverteidigungskursen für Mädchen?

Mädchenkurse sind eher auf Notfälle ausgerichtet – darauf, sich Gewalt zu entziehen. Unsere Kurse genau auf das Gegenteil, nämlich Notfälle wie Schlägereien oder Gewalt zu verhindern. Dazu benötigen die Jungs Mut. Das vermitteln wir.

Ist es nicht gefährlich, Mut zu fördern?

Nein, denn Mut bedeutet Selbstvertrauen. Mut ist bei vielen Männern und auch bereits bei Jungen an gefährliches Verhalten gekoppelt. Das hat aber nichts mit Mut zu tun, sondern mehr mit Leichtsin. Mut braucht hingegen, wer einer Schlägerei bewusst aus dem Weg geht und den Vorwurf des Angsthasen an sich abprallen lassen kann.

Wer Angst zeigt, hat in unserer Gesellschaft aber bereits verloren. Falsch: Angst ist etwas Gutes, nämlich die richtige Reaktion unseres Körpers in bedrohlichen Situationen.

Wer Angst hat und diese auch zulässt, lebt besser und länger.

Ist Aggressivität eine Sache der Nationalität?

Wir können keine Unterschiede im Verhalten der Kinder feststellen – egal, woher sie kommen.

Sehen Sie ein Problem darin, dass Lehrerinnen Jungs nicht verstehen?

Ja, einige Lehrerinnen überbewerten impulsive Kontaktaufnahme von Jungs als Gewalt. Buben klopfen sich auf die Schultern oder die Arme, schubsen sich herum, puffen sich in die Seite oder raufen miteinander. Frauen interpretieren das teilweise falsch, stoppen oder verbieten es und unterdrücken so das ganz normale soziale Verhalten.

Mamma mia!

Die Tochter der Mutter

Ich bin neulich ums Haar vor Schreck vom Velo gefallen. Das kam so: Während ich die Strasse entlangstrampelte, entdeckte ich aus dem Augenwinkel meine Mutter. Ich wollte sie schon begrüßen, da dämmerte es mir: Dieser Mensch, der ungelentk auf dem Velo hing, war ich. Ich hatte mich in einer Scheibe gespiegelt. Das muss man erst mal verkraften.

Meine Mama hat dunkle Haare, ich helle, sie hat braune Augen, ich grüne, ihre Nase ist römisch, meine knollig. Wir könnten nicht unterschiedlicher sein. Dennoch: Je älter ich werde, desto ähnlicher werde ich ihr. Neulich spielte Herr Leinenbach während eines Ehedisputts diese Karte aus. «Jetzt guckst du genau wie deine Mutter.» – Schluck. Worüber hatten wir uns gestritten?

Es ist normal, dass sich die Jungen von den Alten abgrenzen. Neulich sass Ida auf meinem Schoss und griff nach einer meiner Locken. Sie zog, dann liess sie die Spirale fahren und schüttelte sich: «Bin ich froh, dass ich nicht Wuschelhaare wie du habe.» Noch Fragen?



Bettina Leinenbach (38) ist Journalistin und zweifache Mutter.



Ferien am Meer mit der ganzen Familie

Profitieren Sie jetzt von besonders günstigen Tarifen für Ferien am Meer. Unser breites Angebot bietet Ihnen familienfreundliche Ferienanlagen zu familiengerechten Preisen an den schönsten Badeorten Europas.

Entdecken Sie jetzt unsere Ausland-Angebote unter: reka.ch/meer

Reka, die Nr. 1 für Familienferien. Auch für Eltern.



Mit Reka liegt mehr drin.

reka

10% Euro-Rabatt
+ 25% Frühbucherrabatt

Italien Veneto Albarella ab CHF 1'030.– statt CHF 1'526.– pro Woche*

Ferienwohnungen Albarella
Preisbeispiel: 2-Zimmerwohnung mit 4 Betten. Angebot gültig vom 07.06.–05.07.2015.
Jetzt buchen unter reka.ch oder +41 31 329 66 99

* Buchungen ab 01.05.2015: Katalogpreis CHF 1'526.–, exkl. Bearbeitungsgebühr, individuelle Nebenkosten gemäss Katalog/Internet 2015. Abzug 10% Euro-Rabatt + 25% Frühbucherrabatt kumulierbar, bis 30.04.2015.