

# PUBERTÄT – Los geht's!

Bernd Drägestein

Institut mannigfaltig München, Deutschland

---

## Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

### Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Der Eintritt in die Pubertät beginnt für die Jungen immer früher. Die vielen – meist ungeordneten und ungefilterten - Informationen strömen aus vielen Quellen zu ihnen. Television, Internet, Video, Zeitschriften, Klassenkameraden, ältere Geschwister, Jugendliche und/oder Erwachsene sind Ursprünge von Wissen, Unwahrheiten, Übertreibungen und manchmal auch Irreführungen. Jungen (und Mädchen) beschreiten mit dem Eintritt in die Pubertät persönliches Neuland. Noch nie waren körperliche und seelische Veränderungen, die dieser Prozess der Pubertät mit sich bringt, so bewusst spürbar, wie mit dem Beginn der Geschlechtsreife. Insbesondere die geschlechtsbezogene männliche Sozialisation („doing gender“) ist oftmals geprägt von einer Reihe von Bewältigungsaufgaben, die mit dem Eintritt in die Pubertätsphase zur deutlichen Herausforderung/Überforderung für die Jungen erwachsen kann. Themen wie „Hilfe holen“, „Körper als funktionales Instrument“, „bedarfsgerechte Kommunikation und Information“ oder „Unsicherheit versus Null-Problemo-Haltung“ charakterisieren bzw. beschäftigen Jungen.

Um diese anstehenden Bewältigungsaufgaben konstruktiv zu unterstützen und den Jungen gleichzeitig auch ein Erfahrungsmodell an die Hand zu geben, wie mit Themen der (persönlichen) Veränderung begegnet werden kann, erscheint es jungengerecht zu sein, ihnen ein Lernsetting anzubieten, welches ihnen zum einen in dieser Lebensphase zunehmend passt und zum anderen wo sie die soziale als auch informelle Qualität der Jungengruppe neu bzw. anders erfahren können.

Für Jungen erweisen sich geschlechts- und altershomogene Lernsituationen in diesem Fall als hilfreich, weil

- das gemeinsame Verständnis und der Bezug zur aktuellen Lebenslage ähnlich ist
- die bewusste (periodische) Trennung von den Mädchen als Entlastung empfunden wird
- die geschlechtshomogene Lernsituation bekannte soziale Sicherheiten vermittelt.

Ziel sollte es sein, mit Jungen einen vertrauensvollen Lernprozess zu realisieren, der auf Grund seiner inhaltlichen Ausrichtung einen deutlichen persönlichen Bezug hat und ihnen somit neben der hilfreichen Informations- und Wissensvermittlung auch einen sozial-emotionalen Zugang vermittelt.

### Angrenzende Themenbereiche:

Identität, Körper und Gesundheit, Kultur und Gesellschaft.

### Materialien:

- großer Papierbogen
- verschieden farbige Filzstifte

### Dauer:

Abhängig von der Kommunikationsfreudigkeit der Jungen, minimal 45 Minuten nach oben offen.

**Gruppengröße:**

Um eine gute Interaktion zu ermöglichen, sollte nicht mehr als 12 Jungen an der Aktivität teilnehmen.

**Alter:**

Die Jungen sollten im Alter von 10 bis 11 Jahren sein.

**Ziele:**

- Interaktion
- Wissenserwerb und Einschätzung hinsichtlich körperlicher Veränderungen
- Wissenserwerb und Einschätzung hinsichtlich seelisch-geistiger Veränderungen
- durch gezielte Aufklärung Druck entlastend zu wirken
- Förderung der Selbstsicherheit
- Vertrauen in seinen Körper entwickeln

**Kurzbeschreibung:**

Es wird eine original Körperschablone eines Jungen auf Papier erstellt. Diese Schablone dient anschließend als Form, um in einem gemeinsamen Erarbeitungsprozess Antworten auf die Frage zu finden: „Was verändert sich an Körper und Seele, wenn der Junge zum jungen Mann reift?“ Alle Antworten werden an die Stellen im Körperbild mit zwei verschiedenen farbigen Stiften (Körper und Seele) eingetragen und besprochen.

**Übungs- und Spielanleitung:**

Auf einem großen Bogen Papier legt sich ein Junge auf den Rücken, um von einem zweiten Jungen mit Hilfe eines Stiftes seine realen Körperkonturen auf das Papier zu übertragen. Anschließend können noch kleine Ergänzungen (Augen, Mund, Nase, Kopfhaare, Bauchnabel, Geschlechtsorgane,...) nachgetragen werden.

Die Gruppe sitzt nun im Kreis um dieses reale Körperbild herum und trägt in einem gemeinsamen Prozess ihr Wissen und ihre Erfahrung zu der Fragestellung „Was verändert sich an Körper und Seele, wenn der Junge zum jungen Mann reift?“ zusammen. Diese Antworten werden dann an die passenden Stellen im Körperbild mit zwei verschiedenen farbigen Stiften für körperliche bzw. seelische Veränderungen eingetragen. Während dieser Dokumentation werden die eingebrachten Themen von den Jungen selber und/oder der Gruppenleitung vertieft, Fragen beantwortet, „Geheimnisse gelüftet“ und Mythen entlarvt.

Themen sind z.B.:

- Scham- und Körperbehaarung
- Wachstum Penis und Hoden
- Spermienproduktion und Samenerguss
- Fruchtbarkeit
- Unterschiedliche Bezeichnungen für den Penis (Begriffssammler)
- Veränderung Körperbau und Muskelaufbau
- Haut & Pickel
- Hygiene
- Körperwachstum
- Stimmbruch
- Aufbau Geschlechtsorgane
- Stimmungen
- Gefühle

- Beziehungen
- Homosexualität und Heterosexualität
- Verlauf Pubertät

### **Reflexion:**

Bei der Durchführung dieser Arbeitseinheit zeigt sich häufig, dass es sinnvoll und ertragreich ist, die Gruppengröße in einem überschaubaren Maß zu gestalten. Die Themenwelt der Pubertät, der Körperentwicklung und der Sexualität führt in vielen Fällen zu Verunsicherung oder haben den einzelnen Jungen bereits irritiert. Aus diesem Grunde erscheint es für diese geschlechtshomogene Lernsituation ausgesprochen hilfreich, einen vertrauensvollen Rahmen herzustellen, um mit den Jungen in einen Dialog treten zu können. In dieser Atmosphäre sollte es möglich sein, Fragen stellen zu dürfen und auch seiner Unsicherheit Ausdruck zu verleihen. Hierfür muss das Setting im Vorfeld sorgen.

Dazu gehören:

- Regeln für den kommunikativen Umgang sowie zum Wohlfühlen in dieser Gruppe gemeinsam verbindlich entwerfen
- für einen geschützten Lernraum sorgen
- je nach Gruppendynamik gruppenfördernde Übungen durchführen um die Gemeinschaftsidentität sowie die Kraft zu fördern.

Um die verschiedenen Auswertungsphasen im Rahmen der Lernsituationen konstruktiv zu gestalten, sollte eine gruppenbezogene Feedbackkultur eingeübt werden bzw. vorhanden sein, d.h., diese Feedbacksituationen besitzen einen ritualisierten Lerncharakter. Diese Organisationsstruktur fördert die Gesprächsbereitschaft der Jungen und schenkt ihnen in aller Regel Sicherheit.

### **Variationen (Weiterführung):**

Wenn zeitliche und materielle Aspekte es erlauben sowie die Gruppengröße überschaubar ist, können für die Erstellung der Körperschablonen Zweiergruppen gebildet werden, die sich gegenseitig die Körperumrisse umzeichnen und anschließend in Einzelarbeit zur Fragestellung „Was verändert sich am Jungenkörper während der Pubertätsphase?“ Antworten eintragen. Im Folgenden stellen die Jungen aus den Zweiergruppen ihre Antworten vor. Abschließend tragen alle Kleingruppen ihre Ergebnisse in der Großgruppe vor. Zur Ergebnissicherung und bei Bedarf können in eine leere Körperschablone die gesicherten Resultate übertragen werden.

