

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.



Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

Der Begriff Pubertät stammt aus dem lateinischen und bedeutet „Mannbarkeit“. Sie beschreibt einen stark genetisch gesteuerten Veränderungsprozess in der körperlichen und seelisch-geistigen Entwicklung vom Jungen zum jungen Mann/Jugendlichen. Das Ziel ist die Geschlechtsreife. Diese beginnt bei den Jungen heutzutage etwa um das 12. Lebensjahr und ist in aller Regel 8 Jahre später vollzogen. Gestartet wird dieser Prozess durch den Impuls der Hirnanhangdrüse, welche durch hormonelle Signale den Körper dazu anregt, Geschlechtshormone – bei den Jungen hauptsächlich das Testosteron – zu produzieren und auszuschütten. In der Zeit der Pubertät sind die Geschlechtshormonabgaben erhöht und führen dadurch zur Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale sowie zu körperlichen Veränderungen. Hierzu gehört u.a. das Wachstum des Penis, der Nebenhoden, der Samenleiter, der Geschlechtsdrüsen und erster Schamhaare. Mit Beginn der Spermienproduktion in den Hoden, der so genannten Spermarche, geht in der Regel auch der erste Samenerguss einher. Wenn im

Durchschnitt mit etwa 13 Jahren das Körperwachstum auf dem Höhepunkt angelangt ist, sind die Vergrößerung von Hoden und Penis fast vollständig abgeschlossen. Kurz nach dem Höhepunkt des Körper- und Muskelwachstums erscheinen oft die ersten Achsel-, Gesichts- und Körperhaare und der Stimmbruch setzt ein.

Von Junge zu Junge ist der zeitliche Eintritt in die Pubertät unterschiedlich. Manche treten mit elf, andere mit vierzehn Jahren in den Geschlechtsreifeprozess ein. Nicht nur der Beginn, sondern auch die Geschwindigkeit der Pubertätsentwicklung ist unterschiedlich, aber das ist normal.

Neben den körperlichen Erscheinungsbildern beginnt sich auch der emotionale/soziale „Haushalt“ des Jungen zu wandeln. Die Wechselwirkungen mit der Umwelt verändern sich, die Ich-Wahrnehmung und die Selbsteinschätzung gerät ins Wanken. Diese Verunsicherungen sind ein Merkmal dieser Lebensphase. Der Körper ist manchmal dem Geist voraus! Stimmungswechsel, Launenhaftigkeit, verstärkte Widerstände und (oder) persönliche Rückzüge sowie eine andere Einordnung der Beziehungen zu nahe stehenden Personen – insbesondere zu den Eltern – treten in den Vordergrund.

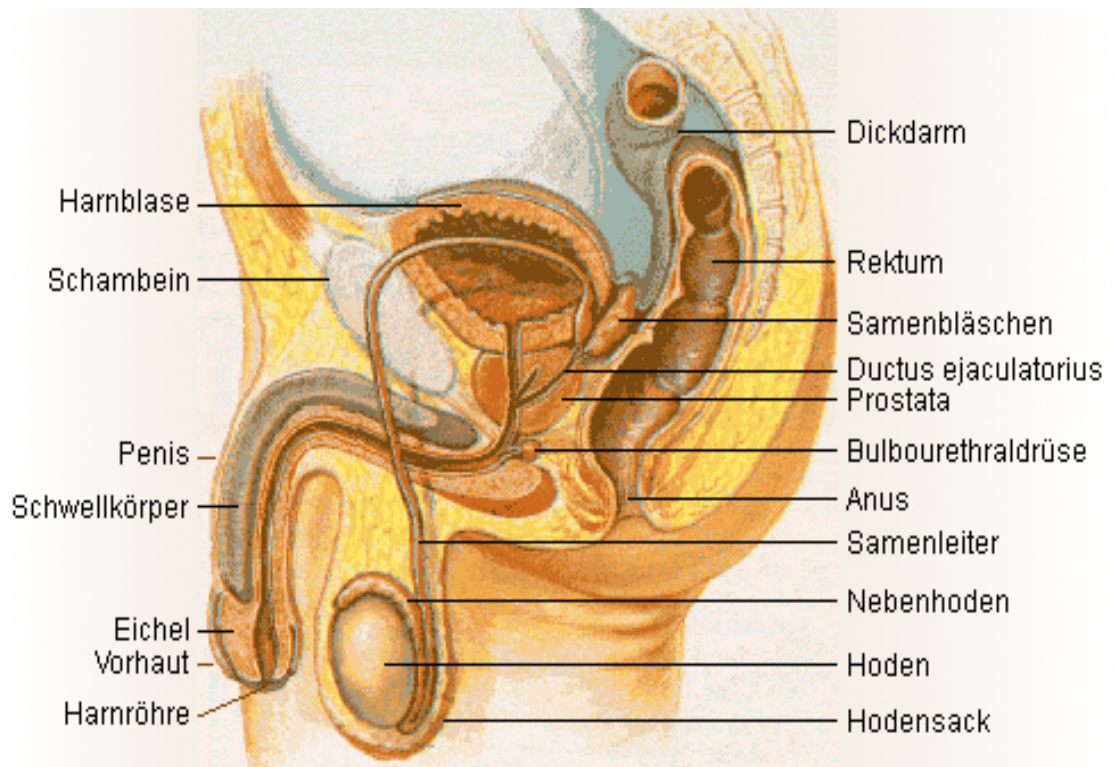
Geschlechtshomogene Gruppenbezüge wachsen in ihrer Bedeutung und sind häufig auch Raum für das soziale Trainingsprogramm „Was bedeutet Mannsein für mich?“ und „Wer möchte Ich sein?“. Häufig bemerken Jungen - und es beschäftigt sie - das sozial-emotionale Dilemma während dies Entwicklungsprozesses im Rahmen ihrer Identitätsfindung. Das Dilemma kristallisiert sich im persönlichen Aushandeln zur Frage „Wie gehe ich mit den gesellschaftlichen Ansprüchen, die an mich als zukünftiger junger Mann gestellt werden, bzw. wie bringe ich meine Vorstellungen von meiner Person ein?“ heraus Gerade im Bereich der Sexualentwicklung ist die Auseinandersetzung mit den häufig geschlechtsstereotypen Vorstellungen der Gesellschaft und den persönlichen Rollenauffassungen ein spannender Bereich für die pädagogische Arbeit.

Literatur- und Quellenverzeichnis:

- Mundig, Reinhold: Sexualpädagogische Jungenarbeit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Band 1, Auflage 4./3./11.00, Köln 1995
- Winter, Reinhard: Kompetent, authentisch und normal? In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Band 14, Auflage 1./10./2.99, Köln 1998
- Neutzling, Rainer: Wie geht's – wie steht's? Wissenswertes für männliche Jugendliche und junge Männer. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2000
- PRO FAMILIA (Hrsg.): Der kleine Kumpel packt aus! Nackte Tatsachen für Jungs. Lübeck, 1. Auflage 2007
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Dem Leben auf der Spur. Wissenswertes für Mädchen und Jungen., Köln 2004
- PRO FAMILIA Landesverband Niedersachsen (Hrsg.): Sex und so... , 3. überarbeitete Auflage 2004
- PRO FAMILIA (Hrsg.): Geschlechtsspezifische Pädagogik unter besonderer Berücksichtigung von Jugendlichen in Berufsausbildung und Berufstätigkeit sowie ihrer Betreuungspersonen. Freiburg, 2. Auflage 1995
- Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen & PRO FAMILIA Landesverband Niedersachsen (Hrsg.): Pornographie. Hannover 1994
- Sielert, Uwe; Keil, Siegfried: Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim; Basel 1993
- Braun, Joachim; Niemann, Bernd: Coole Kerle, viel Gefühl. Alles über Anmache, Liebe und Partnerschaft für Jungen. Reinbek bei Hamburg 1988
- Zilbergeld, Bernie: Die neue Sexualität der Männer, Tübingen 1994
- Schnack, Dieter; Neutzling, Rainer: Die Prinzenrolle – über männliche Sexualität. Reinbek bei Hamburg 1993

- Winter, Reinhard (Hrsg.): Stehversuche – Sexuelle Jungensozialisation und männliche Lebensbewältigung durch Sexualität. MännerMaterial Band 3, Schwäbisch Gmünd und Tübingen 1993
- Schnack, Dieter; Neutzling, Rainer: Kleine Helden in Not – Jungen auf der Suche nach Männlichkeit. Reinbek bei Hamburg, Neuauflage 2000
- Drägestein, Bernd: Die leg`ich flach! Bausteine zur Täterprävention. In: AMYNA e.V. (Hrsg.), Projekt zur Prävention von sexuellem Missbrauch, München 1999
- Neubauer, Gunter; Winter, Reinhard (Hrsg.): So geht Jungenarbeit – Geschlechtsbezogene Entwicklung von Jugendhilfe. Stiftung Sozialpädagogisches Institut Berlin, Berlin 2001
- Drägestein, Bernd; Grote, Christoph: Halbe Hemden – Ganze Kerle. Jungenarbeit als Gewaltprävention. In: Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen (Hrsg.), Hannover 1997/98
- Neutzling, Rainer; Fritsche, Burkhard: Ey Mann, bei mir ist es genauso! Cartoons für Jungen – hart an der Grenze vom Leben selbst gezeichnet. Zartbitter e.V., Köln 1992
- Drägestein, Bernd: Ganz normal – Soziales Lernen für Jungen und Mädchen in der Schule – ein Beitrag zur Gewaltprävention. München 2000
- Bange, Dirk; Enders, Ursula: Auch Indianer kennen Schmerz – Sexuelle Gewalt gegen Jungen. Köln 1995
- Burbach, Christiane; Schlottau, Heike; Drägestein, Bernd (Hrsg.): Abenteuer Fairness – ein Arbeitsbuch zum Gendertraining. Göttingen 2001
- Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V. (Hrsg.): Sexualpädagogik in der Praxis. Stärken entwickeln – Gefährdungen begegnen. 3. Aufl. München, 2002
- Jantz, Olaf; Brandes, Susanne: Geschlechtsbezogene Pädagogik in den Grundschulen. Basiswissen und Modelle zur Förderung sozialer Kompetenzen bei Jungen und Mädchen. Wiesbaden 2006
- Michalek, Ruth: Also, wir Jungs sind... Geschlechtervorstellungen von Grundschulern. Münster 2006

Anschauungsblatt



(Quelle: Wikipedia)