

GEFÜHLE

WAS MEINST DU ZUM POSTER?

WAS SIEHST DU AUF DEM BILD?

BETRACHTE ALLES GENAU UND

SORGFÄLTIG.

WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU DIESE ZWEI JUNGS ANSCHAUST?

WAS HAT WOHL STATTEGEFUNDEN?

WAS PASSIERT JETZT

ZWISCHEN IHNEN?

WAS HAT WOHL DEN EINEN ZUM WEINEN GEBRACHT?

WAS MACHT DER ANDERE?

HILFT DAS?

WÜRDDEST DU DAS

AUCH SO MACHEN?

WOVON HÄNGT DAS AB?

WIE WÜRDEN ANDERE JUNGS REAGIEREN, WENN SIE DIESE ZWEI SEHEN WÜRDEN?

MACHT ES EINEN UNTERSCHIED, OB SIE ÄLTER ODER JÜNGER SIND?

HAST DU BEOBACHTET, DASS JÜNGERE ANDERS MIT GEFÜHLEN UMGEHEN

ALS ÄLTERE?

WIE IST DAS BEI DIR UND DEINEN KOLLEGEN?

HAT SICH DAS ÜBER DIE JAHREN VERÄNDERT?

ANGENOMMEN, ES WÄREN

ZWEI MÄDCHEN: WÄRE DIE GANZE SITUATION ANDERS?

KENNST DU JEMANDEN, DER VIELES RUNTERSCHLUCKT, KEINE GEFÜHLE ZEIGT –

UND DANN PLÖTZLICH EXPLODIERT?

SIND GEFÜHLE UNMÄNNLICH?

Gefühle sind weder männlich, noch weiblich, sondern menschlich. Als kleine Kinder zeigen sowohl Jungs wie Mädchen Verletzungen und freudige Gefühle, Glück und Angst, Zuneigung und Wut – ohne Angst, sich eine Blöße zu geben. Wenn kleine Jungs Nähe suchen, umarmen sie gerne andere Menschen, ohne Hemmungen. Wenn sie traurig sind, zeigen sie, dass sie getröstet werden möchten. Kinder merken, dass weinen erleichtert, dass ein Wutausbruch im sicheren Rahmen beruhigt, dass mitgeteilte Angst beschützen kann und ausgedrückte Freude weitere Freude auslöst. Später merken Jungs, dass sie riskieren ausgelacht und ausgeschlossen zu werden, wenn sie Verletzbarkeit oder ein Bedürfnis nach Zuneigung zeigen. Jungs, die ihre Angst nicht verstecken, werden oft als Feiglinge verlacht. Jungs lassen untereinander nur bestimmte Gefühle zu: Mut und Wut, Freude und auch Schadenfreude. Nicht umzugehen wissen sie mit Angst, Ohnmacht, Enttäuschung, dem Bedürfnis nach Nähe und Trauer. Diese Gefühle werden versteckt oder abgeblockt – aus Angst, als «Memme» zu gelten. Verhalten ist nicht angeboren. Männliche Gefühlsäusserungen unterscheiden sich von Kultur zu Kultur. In manchen Ländern umarmen sich die Männer, gehen Hand in Hand durch die Strasse oder zeigen ihre Trauer öffentlich.

SIND GEFÜHLE EIN PROBLEM?

Die meisten Jungs haben weder ihre Väter noch andere Männer je weinen gesehen – ausser vielleicht bei einer Beerdigung. Den Lehrer haben sie kaum einmal ratlos erlebt. Der Fussballtrainer hat eh immer alles im Griff. So ist es dann irritierend, wenn der junge Mann entdeckt, dass es ihm manchmal ums Weinen ist. Er lernt nicht, solche Gefühle zuzulassen. Die Angst davor, «unmännlich» zu sein, hindert Jungs, emotional ehrlich miteinander zu kommunizieren. Jungs sind mit ihren Gefühlen einsam, fragen sich, ob sich die anderen auch so fühlen. Um Verletzungen zu vertuschen, verdrängen sie Gefühle und leiten sie um in solche, die dem üblichen Männerbild besser entsprechen. Enttäuschung und Frust, Angst, Trauer und Ohnmacht verwandeln sich in aggressive Wut gegen andere. Das ursprüngliche Gefühl ist für das Gegenüber nicht mehr erkennbar. Ein Beispiel: Ein Junge wird ausgeschlossen und ist traurig. Wenn er das mitteilen könnte, würde vielleicht jemand zu ihm stehen. Aber wenn er die Gruppe wütend beschimpft, verstärkt das seine Ausgrenzung. Die Reaktion auf Wut ist eine völlig andere als auf Ohnmacht, Enttäuschung oder Trauer. Je mehr die unangenehmen Gefühle heruntergeschluckt werden, desto gefährlicher wird die «Zeitbombe», die dann als Gewalt oder Jähzorn explodieren kann. Manchmal suchen Jungs die geringste Provokation, damit sie den gestauten Frust loslassen können.

WAS TUN MIT GEFÜHLEN?

Manche Jungs richten angestaute Aggressionen selbstverletzend nach innen. Einige werden depressiv, andere tun sich selbst weh (Haut ritzen, Kopf oder Faust gegen die Wand schlagen), dritte neigen zu Suchtverhalten (Konsum von Tabak, Alkohol und anderen Drogen, zwanghaftes Essverhalten, Computerspiele, Fernsehen). Depressionen bei Jungs werden oft übersehen, weil Jungs es vermeiden, ihre Trauer auszudrücken. Der übliche männliche Umgang mit Gefühlen verhindert Nähe zwischen Menschen und erschwert emotionale Bindungen. Diese «männliche» Härte, diese «seelische Panzerung» bedeutet, dass die vermeintlich «uncoolen» Gefühle unter einer «coolen» Fassade versteckt werden. Das erzeugt Stress – Stress, entdeckt zu werden. Stress, die Fassung zu verlieren. Stress, als «Memme» dazustehen, ausgelacht und ausgeschlossen zu werden. Derartiger Stress wirkt letztlich lebensverkürzend. «Mann» hat Kumpels und Kollegen, aber die Freundschaften, die man in einer Krise braucht, fehlen. Dies kann zu Vereinsamung führen.

ANREGUNGEN FÜR DEN UMGANG MIT GEFÜHLEN

Alle Jungs haben das Recht, ihre Gefühle zu zeigen – und zwar alle Gefühle. Jungs, wie alle Menschen, brauchen Vertrauenspersonen, denen sie alles erzählen können – ohne Angst haben zu müssen, verraten oder nicht ernst genommen zu werden. Mindestens eine solche Vertrauensperson sollten Jungs auch in der Schule haben. Dazu braucht es Sicherheit und ein offenes, vertrauensvolles Klima. Wenn der Umgang mit Gefühlen unter Jungs und Männern zu Hause und in der Schule freier wird, wenn sie lernen, Gefühle zu zeigen statt abzublocken, erlangen Jungs mehr emotionale Sicherheit. Dazu sind Situationen bewusst zu machen, in denen Gefühle zugelassen oder versteckt werden. Es kommt drauf an, ob aggressive Gefühlsäusserungen als Angriff und Provokation verstanden werden oder als Ausdruck von Frust, Enttäuschung und Angst. Zu den eigenen Gefühlen stehen ist oft nicht einfach. Doch warum nicht mal einen Versuch starten und mit dem besten Kollegen ein Thema ansprechen, das wirklich beschäftigt, das Freude macht – oder Angst – oder beides? Warum nicht mal etwas offenbaren, das noch niemand von einem weiss? Es braucht Mut – und Vorsicht. Wählt euch die Menschen, denen ihr Vertrauen schenkt, gut aus! Übrigens: Mädchen schätzen Jungs, die ihre Gefühle zeigen können!