

DIE STUMMHEIT DURCHBRECHEN – ÜBER GEFÜHLE SPRECHEN (LERNEN)

TEIL 1

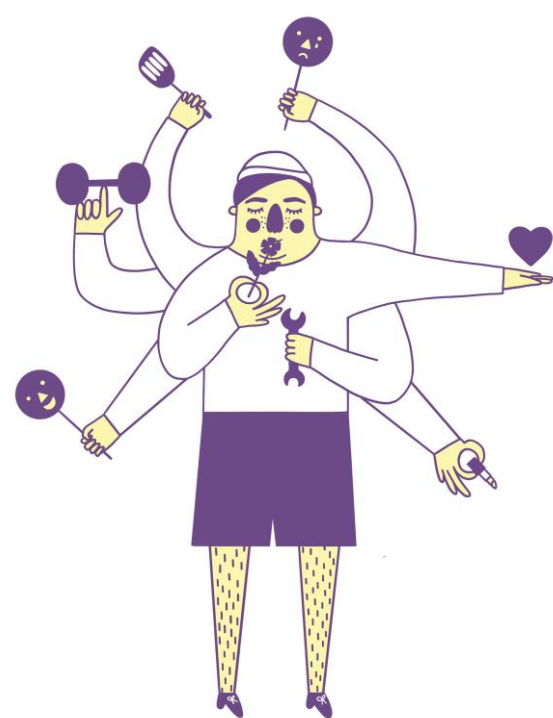
„TRAURIGE HELDEN“

1. Hintergrund

Dass „Männer nicht über Gefühle sprechen“ ist eine alte Binsenweisheit, wenn über die vermeintlichen Unterschiede der Geschlechter sinniert wird. Nicht zu verwechseln mit „Boys don't cry“ oder „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ – denn dass Jungs* traurig sind, weinen und ihnen durchaus auch mal etwas weh tut, beobachten wir im pädagogischen (Schul)alltag dann doch recht häufig.

Aber über diese Gefühle sprechen? Rainer Neutzling ergänzt: „Im Vergleich zu den Mädchen tun sich Jungen äußerst schwer, Empfindungen wie Begeisterung, Lob oder spontane Freude auszusprechen. Andere Gefühle als Wut oder (scheinbare) Gelassenheit sind weitgehend Sache der Mädchen“ (Neutzling 2003).

In „Kleine Helden in Not: Jungen auf der Suche nach Männlichkeit“ beschreiben Neutzling und Dieter Schnack die Affinität von Jungen für Heldenphantasien „aufgrund des Rollenauftrags der prinzipiellen Wehrhaftigkeit“ (Neutzling/Schack 2011). Sie erklären, dass vor allem Jungen sich an Helden (Comicfiguren, Filmhelden, ...) orientieren, um sich über erlebte Ohnmachtserfahrungen (gegenüber Eltern, Lehrkräften, ...) hinwegzutrusten. Helden sind Beschützer, Rächer, mutig und stark und trotzen bzw. bekämpfen erlebte(n) Ungerechtigkeiten. Dabei kommt es vor, dass Helden auch in Film und Fernsehen mal weinen – aber meistens bleibt (oder folgt) das unerschütterliche Pokerface, die Coolness, die nichts aus der Fassung bringt. Helden machen ihre Emotionen mit sich selbst aus und sprechen nicht darüber. Lothar Böhnisch und Reinhard Winter beschreiben diese „Stummheit“ als Grundmuster männlicher Sozialisation. Durch die Orientierung nach außen, als Retter, Beschützer, (zukünftiger) Familienernährer fehlt der Kontakt zum „Inneren“, zu sich selbst.



1. Hintergrund
2. Für die Lehrperson
3. Methodenbeschreibung
Material: Bilder
4. Weiterführendes

**„Im Vergleich zu den Mädchen tun sich Jungen äußerst schwer, Empfindungen wie Begeisterung, Lob oder spontane Freude auszusprechen. Andere Gefühle als Wut oder (scheinbare) Gelassenheit sind weitgehend Sache der Mädchen“
– Rainer Neutzling**

Hinzu kommt, dass ein Bezug auf die „persönlichen Innenbereiche“ nur schwer möglich ist, denn Gefühle wie Angst, Scham und Trauer zu zeigen (und zu verbalisieren) „heißt auch, Schwäche zu zeigen, und Schwäche gilt traditionell als unmännlich“ (Böhnisch/Winter 1997). Deutlich wird das auch, wenn man sich die Handlungen der Heldengeschichten einmal näher anschaut: Oft geht es um (Wett)kampf. Jungs* lieben es, diese (Wett)kämpfe nachzuspielen und ziehen natürlich auch Ressourcen und Kompetenzen aus ihnen. Der sich dabei jedoch herausbildende „männliche Habitus“ (Bourdieu 1997, 2005) ist tendenziell mit einem Verlernen der Wahrnehmung von Gefühlen, Schwächen und Schmerzen verbunden.

Jungs* haben folglich das nötige Vokabular gar nicht erlernt, um auszudrücken, was sie im Inneren eigentlich bewegt. Die folgenden Methoden haben darum zum Ziel, das Repertoire an emotionalen Ausdrucksformen und Vokabeln von Jungs* zu erweitern. Es ist wichtig, dass sie über ihre Gefühle sprechen üben und lernen zu akzeptieren, dass auch sie etwas nicht schaffen können, sie Angst haben dürfen und nicht die Angst in Stärke umwandeln müssen.

Über die (kritische) Auseinandersetzung mit Kindheitshelden wird in nachfolgender Methode Raum geschaffen, sich über Themen wie Verletzlichkeit und negative Emotionen wie Trauer und Angst auszutauschen. Aus der Perspektive eines (fiktiven) Helden üben die Kinder, ihre Gefühle in bestimmten Situationen zu beschreiben.

2. Für die Lehrperson

Bevor Du die Methode mit Kindern durchführst, beantworte für Dich folgende Fragen:

*Was war Dein*e Kindheitsheld*in? (Name, aus welchem Medium/Bereich)*

*Was hat sie*ihn ausgezeichnet – Welche Stärken? Welche besonderen Eigenschaften?*

Was war Dir davon besonders wichtig und warum?

*War Dein*e Held*in einmal traurig/schwach? In welchen Situationen? Wie wurden diese aufgelöst?*

Zur Vorbereitung der Einheit:

Medien-Rezeption:

*Welche Held*innen gibt es aktuell, zu welchen fühlen sich Jungs* besonders hingezogen?*

Die Kinder werden eingeladen, Bilder ihrer liebsten Fernseh/Film/Buch-Held*innen mitzubringen und sie der Klasse vorzustellen. Oben genannte Reflexionsfragen können dafür verwendet werden.

Zusätzlich können die Kinder berichten, in welchen Situationen sie gern die spezifische Stärke der Held*innenfigur gehabt hätten und darüber reflektieren, wo die Stärke einmal nicht weiterhilft.

3. Methodenbeschreibung

TRAURIGE HELDEN

Ziel: sich austauschen über eigene Schwächen, Erkennen dass niemand immer stark sein kann

Material: Grafiken trauriger „Helden“ als Ausdruck, gut schreibender Filzstift und Karteikarte für jedes Kind

Unterrichtseinbettung: Deutsch: Schreibenanlass - zu einem Bild schreiben, Verwendung von Adjektiven

Altersgruppe: ab 8

Dauer: 45-90 min

Sachunterricht: LB Zusammenleben und lernen, Stärkung des Selbstwertgefühls, Fehler machen

Gruppengröße: variabel

Ort: drinnen

(Kunst: flächiges Gestalten, Farben und Formen als Träger von Stimmungen und Gefühlen)

Alle sitzen in einem Kreis zusammen. Die beiden Fotos der „traurigen Held*innen“ werden in die Mitte gelegt: Was könnte passiert sein? Welche Gefühle zeigen die beiden Bilder?

Die Kinder werden aufgefordert, je ein dargestelltes Gefühl auf die Karteikarte zu schreiben.

Variante 1: Jede*r schreibt unsichtbar für die anderen ein Gefühl auf. Vor allem für Jungs*ist dies eine Gelegenheit, auf das eigene Gefühlsvokabular zurückzugreifen und es zu erweitern, es kann jedoch zu möglichen Dopplungen (z.B. 12 Mal „traurig“) kommen.

Variante 2: Reihum schreibt jede*r ein Gefühlswort auf. Vorher genannte Wörter dürfen nicht noch einmal genannt werden. Es entsteht eine vielfältige Vokabelliste, bei großen Gruppen und jüngeren Kindern kann es jedoch schwierig sein, viele verschiedene Wörter zu finden.

Anschließend wird die Auswahl begründet. Dies kann je nach Unterrichtsfach folgendermaßen geschehen:

- in Form mündlichen Erzählens
*Was ist passiert? Wie fühlt sich der*die Dargestellte?*
- Fantasiegeschichte schreiben
z.B. in Bezugnahme auf eine Held*innenfigur des Kindes: Mein*e Held*in erlebt eine Situation, in der er*sie nicht stark ist. *Was passiert? Wie fühlt er*sie sich?*
- grafische Umsetzung
z.B. der*des eigenen Held*in in „schwachem“ Moment – grafische Darstellung von Gefühlen

Tipp: Zur eigenen Inspiration und die der Kinder kann die „Liste echter Gefühle“ aus der Gewaltfreien Kommunikation (GfK, Marshall B. Rosenberg) verwendet werden. Gefühle aus dieser Liste können z.B. den Bildern zugeordnet werden (siehe Punkt „Weiterführendes“).





Quelle: Bild von RoboMichalec auf pixabay.com

4. Weiterführendes

- *Schnack, Dieter; Neutzling, Rainer: Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit. Rowohlt Verlag GmbH 2011*

Schnacks und Neutzlingers Buch gilt als eines der Standardwerke der Jungenpädagogik. Humorvoll, eingängig und praxisnah beschäftigen sie sich mit Fragen wie: wie wird heute aus einem Kind ein "richtiger Junge"? Wie wird aus diesem Jungen ein Mann? Wer gibt ihm was mit auf den Weg? Wovon haben Jungs* Angst, was überfordert sie und was brauchen sie eigentlich?

- *Urwin, Jack: Boys don't cry. Identität, Gefühl und Männlichkeit. Edition Nautilus GmbH 2017*

In seinem Essay fragt Jack Urwin, warum Männer überhaupt stark sein müssen. Warum messen wir Menschen noch immer an Stereotypen, wo es uns ohne doch viel besser ginge? Von der Mob-Mentalität, wie sie bei Fußballspielen und in Fight Club zur Schau gestellt wird, bis zu unseren Großvätern, die aus dem Zweiten Weltkrieg zurückkehrten, ohne je gelernt zu haben, über ihre Gefühle zu sprechen, untersucht er, wie der Mythos der Maskulinität entstanden ist und warum er schädlich ist. Witzig und mit spitzer Zunge setzt er sich mit toxischer Maskulinität und ihren Folgen auseinander – und plädiert für einen anderen Umgang miteinander.

- *Liste „Echte Gefühle“ aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg*

z.B. in: Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag 2016

In Gewaltfreier Kommunikation geht es darum, die eigenen Gefühle kennen zu lernen und auszudrücken. Um das Benennen zu erleichtern, gibt es Listen mit möglichen Gefühlsbezeichnungen. Dabei wird unterschieden in Gefühle, wenn Bedürfnisse erfüllt sind (positive) und in Gefühle bei unerfüllten Bedürfnissen (negative).

- *Das GefühlsMix Spiel - Zum Umgang mit Emotionen und ambivalenten Gefühlen*

Das Brettspiel aus dem Manfred Vogt Spieleverlag fördert u.a. das Erkennen, Benennen und Differenzieren der eigenen Gefühlswelt. Es bezieht sich auf die zentralen Grundgefühle Wut, Angst, Trauer, Freude, Überraschung und Ekel. Diesen sind auf dem Spielbrett in farblich abgegrenzten Bereichen insgesamt 90 assoziierte Begriffe zugeordnet. Anhand von Fallvignetten interpretieren die Spielenden mögliche Gefühle der geschilderten Protagonist*innen und Antagonist*innen und ordnen sie den Begriffen zu.

Altersgruppe: 8 – 18, für 2-6 Spielende