

# Respect! Selbstbehauptung

Vom Pilotprojekt zur Organisation: zwölf Jahre jungenspezifische Selbstbehauptungskurse in der Schweiz

Text: Olivier Andermatt Bild: Respect! Selbstbehauptung

**Die Vorstellungen von Männlichkeit sind im Wandel. Jungen suchen nach Möglichkeiten, um respektvoll für sich und ihre Anliegen einzustehen. Auf diesem Hintergrund ist eine lebendige Organisation gewachsen.**

Vor elf Jahren präsentierten wir an dieser Stelle die ersten Erfahrungen mit spezifisch auf Jungen ausgerichteten Selbstbehauptungskursen (Andermatt & Brühwiler, 2005). Wir verstanden unsere Kurse als Antwort auf die zunehmend komplexeren und widersprüchlicheren Erwartungen an Jungen und Männer. Die damit einhergehende Verunsicherung führt(e) bei Jungen – v.a. wenn lebendige männliche Vorbilder im Alltag fehlen – gerne zum Rückgriff auf idealisierte und nicht selten gewalttätige Männerstereotype, wie sie medial im Dutzend angeboten werden. Viele dieser Stereotype vereint, dass sie zur konstruktiven Lebensbewältigung wenig taugen, inszenieren sie doch Grenzverletzung und Gewalt meist als einzige oder wirkungsvollste Strategie für Jungen und Männer, um eigene Interessen durchzusetzen. So verwundert es nicht, dass die meisten Buben und Männer Erfahrungen mit Gewalt machen, manche als Täter, manche als Opfer, viele mit beidem. Mit unserem Konzept «Hand der Selbstbehauptung» verfolgten wir deshalb eine emanzipatorische Idee: Um selbstsicherer zu werden und sich besser behaupten zu können, sollten Jungen auch darin unterstützt werden, ihre eigene lebendige und lebbare Männlichkeit zu suchen, zu wählen und zu entwickeln. Wir setzten in unseren Kursen deshalb gezielt Schwerpunkte, um den negativen Auswirkungen klassischer männlicher Sozialisation wie sie z.B. Böhnisch (2004) beschrieben hat, etwas entgegenzusetzen. An drei konzeptuellen Schwerpunkten sei dies erläutert.

## Konzeptuelle Schwerpunkte

**Von der Externalisierung zur Sensibilisierung**  
Während männliche Sozialisation traditionell dazu tendiert, Buben auf Aktivität in der Aussenwelt zuzurichten (Externalisierung) bei gleichzeitiger Warnung vor der emotionalen Innenwelt (Desensibilisierung), legen wir in unseren Kursen be-

sonderes Augenmerk auf die Wahrnehmung der Innenwelt, insbesondere auf die Wahrnehmung der als unmännlich geltenden Gefühle wie Angst, Trauer und Scham. Wir geben diesen Gefühlen Raum, lassen «Angst-Geschichten» erzählen, ermöglichen Jungen, Angst nicht als etwas Beschämendes zu erleben. Wir betonen die Wichtigkeit dieser Emotionen, konnotieren sie als unerlässliche und hilfreiche Signale im Umgang mit eigenen und fremden Grenzen.

## Verantwortung übernehmen

Viele Jungen leiten aus der traditionell vermittelten Vorstellung von Männlichkeit ab, dass Männer und Jungen in bestimmten Situationen zwingend mit Gewalt zu reagieren haben, zum Beispiel wenn es um die eigene Ehre oder um die Ehre der Familie geht. In unserem Konzept stellen wir diesen Automatismus in Frage. Wir betonen, dass man(n) die Freiheit hat, sich zwischen verschiedenen Möglichkeiten zu entscheiden. Man(n) kann sich etwa entscheiden, auf eine Provokation nicht ein-

zugehen oder gar einer Provokation diesen Status gar nicht erst zuzuschreiben, etwa durch ein Reframing («Der hat wohl einen schlechten Tag.»). In dem wir uns bewusst entscheiden, übernehmen wir Verantwortung und bleiben frei für verschiedene Handlungsoptionen: Wir können flexibler auf Herausforderungen reagieren.

## Von der Konkurrenz zur Kooperation

Im traditionellen Männerbild orientieren sich Männer am Prinzip der Konkurrenz: gegenüber Frauen, gegenüber anderen Männern und gegenüber sich selbst. Konkurrenz ist anstrengend und macht einsam. In unseren Kursen bieten wir das Konzept der Kooperation als Alternative an. Die Erlaubnis zur Kooperation ermöglicht es Jungen, sich Unterstützung oder Hilfe zu holen, wenn sie in Not sind oder alleine nicht weiterkommen. Man(n) darf

zusammenarbeiten, ist nicht verdammt, alleine zu kämpfen, alleine zu leiden und am Ende einsam in den Sonnenuntergang zu reiten.

In dem wir in unserem Konzept traditionelle Männlichkeit in Frage stellen und anstelle Gewalt respektvollere Strategien zu Wahrung eigener Interessen anbieten, sind unsere Kurse auch als konstruktiver Ansatz der Gewaltprävention sowie als Beitrag zu einer gendersensiblen Pädagogik und zur Gleichstellung der Geschlechter zu verstehen.

## Vom Pilotkurs zur Organisation

Zu Beginn haben wir unsere jungenspezifischen Selbstbehauptungskurse über Elternbildungsorganisationen angeboten. Die Kurse waren oft ausgebucht: Es gab offensichtlich eine Nachfrage. Schnell sprach sich das Angebot herum. Wir bekamen so viele Anfragen für unsere Kurse, dass wir unser Zweimannteam sukzessive durch weitere Trainer ergänzten. Ende 2005 gaben wir unserer Arbeit einen organisatorischen Rahmen und gründeten ei-

## Wir legen in unseren Kursen besonderes Augenmerk auf Wahrnehmung der als unmännlich geltenden Gefühle wie Angst, Trauer und Scham

nen Verein: «Respect! Selbstbehauptung» war geboren. Heute arbeitet bei Respect! ein interdisziplinäres Team von sieben Fachmännern aus den Bereichen Sozialarbeit, Pädagogik, Soziokulturelle Animation, Männer- und Jungenarbeit, Erwachsenenbildung, Gewaltberatung, Psychologie und Psychotherapie. Alle Trainer sind gleichberechtigt, bringen ihre unterschiedlichen Ressourcen ein, reflektieren und entwickeln das Angebot von Respect!

**Olivier Andermatt,**  
Psychologe und eidg. anerkt. Psychotherapeut, ist Mitgründer und Trainer von Respect! Selbstbehauptung. Daneben arbeitet er auf einer Jugendberatungsstelle.





stetig weiter. Das respektvolle Miteinander, das wir in unseren Kursen vermitteln, leben wir auch innerhalb der Organisation.

### Methodische Entwicklung

Auf der Suche nach weiteren Methoden und Anregungen zur Weiterentwicklung unserer Kurse sind wir auf die Kampfspiele® und deren Begründer Josef Riederle gestossen (Riederle, 2003 & 2011). Aus einem ersten Weiterbildungstag ist eine enge Kooperation mit seinem Bildungsinstitut Kraftprotz® entstanden. Die spezifisch für Jungen entwickelten Kampfspiele® wurden zu einer zentralen Methode in unseren Selbstbehauptungskursen. Denn sie machen Spass und sind für Jungen sehr attraktiv, weil sie deren Bedürfnis nach kraftvollem, dynamischem Körperkontakt als Ressource nutzen. Die Integration von Kampf, Ritual und Spiel ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit jungentypischen Themen. Die Wirkung entwickelt sich aus dem Wechselspiel von ritualisiertem, bewusstem Körperkontakt mit ruhigen Momenten der Reflexion. Fairness und Wertschätzung bilden die Basis für gewaltfreie Konfrontation und Freude an gemeinsamen Erfahrungen und Entwicklungen. Alle Trainer von Respect! sind in dieser Methode ausgebildet. Seit 2006 organisiert Respect! Ausbildungsgänge zum Anleiter Kampfspiele® mit Josef Riederle. Im November 2016 wird bereits der zehnte Ausbildungsgang in der Schweiz starten. Das Weiterbildungs-

angebot von Respect! wird ergänzt durch ein dreiteiliges Selbstbehauptungsangebot für Fachleute aus dem Sozialbereich, das Respect! mit Josef Riederle entwickelt hat. Unser Konzept «Hand der Selbstbehauptung» hat inzwischen auch Eingang in die Ausbildung zum Selbstbehauptungstrainer von Josef Riederle gefunden.

### Kurse nach Mass

Im Zentrum der Respect!-Angebote stehen aber nach wie vor die Buben selbst. Die breite fachliche Ausrichtung der Teammitglieder erlaubte es in den vergangenen Jahren, das Angebot weiterzuentwickeln und neue Zielgruppen zu erschliessen. Heute decken wir mit unseren Selbstbehauptungskursen alle Altersstufen ab, von Kindern über Jugendliche bis hin zu jungen Erwachsenen. In der Regel kommen Auftraggeber mit einem konkreten Anliegen auf uns zu. Und wir entwickeln auf die formulierten Bedürfnisse und den lokalen Kontext zugeschnittene Kurse. Zum Beispiel einen Vater-Sohn-Kurs für eine Elternbildungsorganisation, einen Selbstbehauptungskurs für geistig behinderte Jugendliche in einer pädagogischen Institution oder einen Kurs zur Selbstwertstärkung in einem Arbeitslosenprojekt für männliche Jugendliche. Unser Credo: Kurse nach Mass, zugeschnitten auf die Anliegen und Bedürfnisse vor Ort. Besonders stark entwickelt hat sich das Engagement von Respect! im Bereich der Schule. Wir bedienen alle Schulstufen. An diversen Schulen haben Respect!-Kurse

mittlerweile einen festen Platz im Präventionsprogramm. Andere Schulen engagieren Respect! bei aktuellen Problemen, etwa bei einem belasteten Klassenklima, bei Gewalt oder Mobbing. Um in Schulen für Jungen und Mädchen parallel Kurse anbieten zu können, arbeiten wir eng mit Fachfrauen aus dem Bereich Selbstbehauptung zusammen. Gerade in der Arbeit mit pädagogischen Institutionen hat es sich als wichtig und nachhaltig erwiesen, die Arbeit in den Klassen und Gruppen durch Weiterbildungen und Coachings in den PädagogInnenteams zu ergänzen. Dies hat eine vertiefende Wirkung und erhöht die Nachhaltigkeit unserer Interventionen mit den Kindern und Jugendlichen. Dass wir seit 2015 eine enge Kooperation mit der Fachstelle für Gewaltprävention der Stadt Zürich pflegen, ist eine logische Weiterentwicklung. Wir sind gespannt, wohin die Reise in den kommenden zwölf Jahren gehen wird.

### Literatur

- Andermatt, Olivier & Brühwiler, Urban, 2005: Selbstbewusst und stark! SozialAktuell, 7/2005
- Böhnisch, Lothar, 2004: Männliche Sozialisation. Weinheim, München: Juventa
- Riederle, Josef, 2003: Kampfspiele®, Band 1. Schwerte: Gewalt Akademie Villigst
- Riederle, Josef, 2011: Kampfspiele®, Band 2. Schwerte: Edition Zebra

### Link

Respect! Selbstbehauptung:  
[www.respect-selbstbehauptung.ch](http://www.respect-selbstbehauptung.ch)