

No risk, no fun?

Jungs und ihr Verhältnis zur Gesundheit

Als männlich wahrgenommen zu werden, ist für Jungs von zentraler Bedeutung. Männermythen können für sie Orientierungspunkt und Antrieb sein. Doch wer vom stereotypen Muster abweicht, wird oft als unmännlich ausgegrenzt. Sinnvolle Präventionsansätze unterstützen Jungs dabei, ihre Vorstellungen von Männlichkeit zu erweitern.

Im sogenannten Sozialisationsprozess werden bei Mädchen und Jungen unterschiedliche Verhaltensweisen positiv bestätigt und somit gestärkt. Durch Bestätigung wächst die Motivation, sich diesen Tätigkeiten verstärkt zuzuwenden. So prägen sich Kinder eine Geschlechterrolle ein, die sie das Leben lang begleitet – das soziale Geschlecht: Gender.

Unbewusst tragen alle Kinder eine Vorstellung mit sich von der Rolle, die sie als Mädchen oder Junge zu spielen haben. Das spezifische Rollenbild von Jungen zeigt sich, wenn man Jungen direkt fragt, was denn einen richtigen Jungen ausmacht. Die häufigsten Antworten sind: Cool, mutig, frech, stark, Fussball etc. Auf Nachfragen hin zeigen sich weitere, etwas weniger bewusste Bilder: gesund, frei, selbstbewusst, tapfer, neugierig, expansiv, auffällig. Innerhalb der Gruppe herrscht im offenen Setting jeweils eine grosse Einigkeit – ein äusserst klares und abgegrenztes Rollenbild. Jungs wissen also, wie sie sich als werdende Männer zu verhalten haben. Dies entspricht jedoch nicht dem, wie sie sich (und ihren Körper) wirklich wahrnehmen. Der Umgang von Jungen mit dem eigenen Körper und ihrer Gesundheit ist ebenfalls durch stereotype Rollenbilder geprägt.

Los, sei ein Mann!

Fitnesskult, Sportbegeisterung und Wettbewerbsorientierung dienen Jungen ebenso wie Gruppenbesäufnisse, Essgelage und Mutproben dazu, ihre Rolle zu spielen und auszudrücken, dass sie auf jeden Fall zur Kategorie Mann dazugehören. Dies kann positive wie auch negative Folgen haben: Einerseits helfen sportliche Idole dem Jungen, auf seinen Körper zu achten, sich zu bewegen oder sich im sozialen Umfeld eines Sportclubs zu betätigen. Andererseits trainieren junge Männer für einen muskelbepackten, perfekt definierten Körper, um sich und

(vermeintlich) den Frauen zu gefallen. Häufig gehen Oberstufenschüler schon mehrmals die Woche in Fitnessstudios und konsumieren muskelaufbauende Proteinshakes.

Ein weiteres Beispiel: Der Ausbruch aus der Komfortzone in Form von Risikoverhalten in der Pubertät und Adoleszenz hat in unserer Gesellschaft seinen Sinn und wirkt positiv aufrüttelnd. Doch zu häufig missachten Jugendliche unter Gruppendruck Signale von Hirn und Körper und verunfallen – auch dies betrifft vor allem das männliche Geschlecht. Für Jungs und männliche Jugendliche scheint es oft unmöglich, sich gegen die Gruppe – gegen vorherrschende Bilder der Männlichkeit – aufzulehnen. Verstärkend wirkt, dass die Kategorie Mann keine Grautöne duldet – es droht die Gefahr der «Entmännlichung» («Pussy», «Schwuli»). In geschlechterhomogenen Gruppen treten restriktive männliche Rollenbilder am stärksten auf. Je nach sozialem Umfeld in leicht abgewandelter Form.

So ist der Junge, der nicht mit den andern von der Mauer springt, schnell eine Memme. Und um sich und andere von einer risikoreichen Abfahrt mit dem Snowboard abzuhalten, muss man schon der coolste Snowboardcrack sein. «Hey Jungs, easy. Hier ist's nicht so chillig!». Und allen andern fällt – ganz leise – ein Fels vom Herzen.

Held oder Memme?

Rollenbilder sind eigentliche «Männermythen» und können ein positiver Antrieb sein – wenn sie als Mythos wahrgenommen werden. Oft jedoch entsteht unter Jungen und Männern die Vorstellung, die Mythen seien Normalität. Alles Abweichende wird als «nicht normal» bzw. «unmännlich» abgewertet. Dies löst Druck aus und kann zur Folge haben, dass eigene Bedürfnisse nicht mehr im gewünschten Mass wahrgenommen werden können.

Beispiele dieses Schwarz-weiss-Denkens sind Zuordnungen wie:

- mutig (Held) – ängstlich (Memme)
- sportlich (Star) – unsportlich (Weichei)
- Gesetze brechen (Desperado) – sich an Regeln halten (Streber)
- Oben in der Hierarchie (King) – Aussenseiter (Loser)
- Grenzen überschreiten (Rebell) – Grenzen respektieren (Anpasser)

Dieses von Jungen selber gezeichnete Bild kann helfen, ihre Lebenswelt zu verstehen. Jungs lernen nämlich sehr schnell, was sie tun müssen, um als «richtiger Junge» akzeptiert zu werden. Als männlich wahrgenommen zu werden, ist für Jungen von zentraler Bedeutung. Entsprechend sind die meisten Jungen bereit, grosse Anpassungsleistungen zu erbringen, um dazuzugehören – manchmal zugunsten, oft aber auch auf Kosten ihrer Gesundheit.



Respekt vor den eigenen Grenzen

Für den werdenden Mann ist es wichtig, seine eigene Vorstellung von Männlichkeit zu entwickeln und diese zu herkömmlichen Männerbildern in Bezug zu setzen, die er als Mythos erkennt. Sinnvolle Präventionsansätze verstärken bereits ausgebildete Aspekte, welche die Gesundheit günstig beeinflussen und integrieren weitere positive Elemente. Ergänzend dazu sollten jedoch auch unterentwickelte und zu kurz gekommene Elemente gefördert werden. Neben Wettbewerb und Leistungsorientierung ist es für eine gesunde Entwicklung wichtig, kooperatives Verhalten zu erlernen und den

Respekt vor den eigenen Grenzen (und derjenigen der anderen) zu erproben. So zeigen sich selbst die hartgesottentesten Basejumper bereit, vom Starten abzulassen und zurückzuwandern, wenn Tagesverfassung oder die äusseren Umstände nicht stimmig sind. Hierzu gehört der gegenseitige Check, der Empathie und Ehrlichkeit in der (Männer-)Beziehung erfordert.

Für junge Männer kann ein ganzheitlicheres Erleben des eigenen Körpers helfen, sich zu schützen. Erst wenn Signale des Körpers wie auch des Herzens richtig gedeutet und akzeptiert werden, können sie verinnerlichte Männermythen paroli bieten. Ein Körper, der bislang nur dann zum Thema wurde, wenn

er nicht mehr funktionierte oder keine Leistung mehr erbrachte, erfährt neue Würdigung, indem er im Alltag wahrgenommen, in seiner Eigenheit gepflegt und in seiner Begrenzung akzeptiert wird.

Ein Präventionsziel für die Jungen- und Männerarbeit kann demzufolge sein: Der selbstverantwortliche Mann lebt seine selbst gewählte Männerrolle und lässt sich nicht von Männermythen bestimmen ●

*Lu Decurtins, Sozialpädagogin
Supervisor BSO, Fachmann für Bubearbeit
Bertastrasse 35, 8003 Zürich
Tel. 079 203 06 91
mail@lu-decurtins.ch
www.lu-decurtins.ch*

Gesundes Körpergewicht

Angebote im Kanton Zürich

Nach einem erfolgreichen kantonalen Aktionsprogramm zu gesundem Körpergewicht von 2009–2012 werden ausgewählte Projekte in Zusammenarbeit mit dem kantonalen Sportamt, der Bildungsdirektion und der Gesundheitsförderung Schweiz weitergeführt. Sie richten sich an Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre. Nach zwei Jahren lässt sich eine positive Zwischenbilanz ziehen.

Laut aktuellen Zahlen sind gut 40% der Erwachsenen und knapp 20% der Kinder und Jugendlichen in der Schweiz übergewichtig. Grund genug, schon bei Kleinkindern und Kindern in gesundheitsfördernde Massnahmen zu investieren.

Verantwortliche in Horten, Krippen und Spielgruppen können Workshops

zu Menügestaltung und Bewegungsförderung besuchen. Die Nachfrage der Krippen nach einer Weiterbildung hat sich in diesem Jahr vervierfacht. Auf der Stufe Kindergarten profitieren die Gemeinden vom Projekt Purzelbaum, das sich ebenfalls einer regen Nachfrage erfreut. Kindergartenlehrpersonen werden fachkundig geschult, wie sie die Bewegung ihrer Kindergartenkinder mittels Raum- und Umgebungsgestaltung und konkreten Aktivitäten fördern können.

Sehr beliebt bei den Schulkindern sind Projekte, an denen die ganze Schulklasse gemeinsam teilnehmen kann, wie Gorilla, fit4future, bike2school und Muuvit. Oberstufenschüler/innen schätzen es, in den «BodyTalk»-Workshops ihre Körperwahrnehmung und Schönheitsideale zu diskutieren.

Sehr bewährt hat sich die Öffnung von Turnhallen an Wochenenden. Das wirkt nicht nur bewegungsfördernd, sondern trägt auch zur Sucht- und Gewaltprävention bei. Das Label für sportfreundliche Schulen konnte bisher an 27 Schulen vergeben werden.

Eltern mit Migrationshintergrund setzen sich im Rahmen von Femmes-Tische-Gesprächsrunden und Angeboten des ZüMEB mit einem gesunden Ernährungs- und Bewegungsverhalten auseinander. Da bereits die Schwangerschaft auf die Entwicklung eines gesunden Körpergewichts Einfluss nimmt, bietet das Projekt PEBS Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr des Kindes an. Rund 600 Frauen, viele davon mit einem Migrationshintergrund, besuchen jährlich die Fitnesskurse oder profitieren von der Ernährungsberatung in dieser für Mutter und Kind sensiblen Lebensphase.

Details und aktuelle Informationen zu den einzelnen Projekten finden sich auf www.leichter-leben-zh.ch ●

*Dr. phil. Lucas Gross
Programmkoordinator
Institut für Epidemiologie,
Biostatistik und Prävention
Abt. Prävention und Gesundheitsförderung
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 46 80, lucas.gross@uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch*



© Monkey Business – Fotolia.com