

Neues (?) zum Variablen-Modell

Das Variablenmodell ist bekanntlich zwischen Theorie und Praxis angesiedelt. Damit ist es nicht einfach „umsetzbar“, sondern braucht Konkretisierungen und die Übersetzungsleistung. Dann kann es in der stärkenden oder an Ressourcen orientierten Arbeit mit Jungen und Männern hervorragend angewandt werden: bei der Planung oder Diagnostik, für die Analyse von Gruppen und Institutionen oder zur Reflexion pädagogischer Prozesse. Aber: Mit dem Modell wird ja kein neues „Leitbild“ für Männer entworfen, es soll vielmehr wegführen von Generalisierungen und die Qualität von Bandbreiten öffnen, ohne auf scheinbar eindeutige traditionelle Stereotype zurückzufallen. Es ist deshalb wie die Moderne selbst: variabel, schillernd und entwicklungs offen. Das macht manchen Probleme. **Wir empfehlen als Lösung die Auswahl weniger Aspektpaare**, wie das geht möchte ich in den Praxisbeispielen kurz zeigen.

Und um noch etwas anderes geht es dabei: um die institutionellen Bezüge. Das Variablenmodell bezieht sich zwar auf individuelle Potenziale. **Wir erweitern es aber in institutionelle Bezüge, indem individuelle und soziale Dimensionen vermittelt werden.** Denn wenn es um männliche Zugänge, z.B. zu Entspannung und Stressbewältigung geht, dann fällt auf, dass vor allem individuelle Dimensionen angesprochen und individuelle Aufträge erteilt

werden, während vermittelnde institutionelle Faktoren und Zuständigkeiten außen vor bleiben. In unserer Arbeit versuchen wir deshalb, solche Bezüge mitzudenken und zu thematisieren, auch davon handeln die Praxisbeispiele.

Dieser Ansatz bietet auch eine Antwort auf die häufig gestellte Frage, **wie man Jungen und Männer für Themen wie Gesundheit und Entspannung erreichen kann** – und gemeint ist: *wie sie in Komm-Strukturen gelockt werden können.* Unsere Antwort und Erfahrung lautet, dass man sie **am besten dort erreicht, wo sie ohnehin schon sind: in Einrichtungen und Institutionen, bei der Arbeit, in Schule und Vereinen, in Seminaren und Weiterbildungen usw.** Davon berichten die Praxisbeispiele.

Praxisbeispiele

Die vier kurz skizzierten Praxisbeispiele beziehen sich alle ganz grob auf den Bereich „Entspannung und Stressbewältigung“. In unserer Arbeit bieten wir in der Regel Entspannung und Stressbewältigung nicht „pur“, also als zentrale Themen an, sondern eingebettet in unterschiedliche Bildungs-, Beratungs- und Entwicklungskontexte. Bei unseren Praxiserfahrungen stehen Entspannung und Stressbewältigung

deshalb oft im Spannungsfeld und durchaus auch im Konflikt zu anderen Zielen und Orientierungen: z.B. dass etwas vermittelt oder geleistet wird, dass durch Seminare oder Trainings schließlich etwas herauskommen und vermittelt werden soll, dass vorgegebene Ziele erreicht werden müssen.

In diesem Kontext untersuchen und erläutern unsere Praxisbeispiele vor allem zwei „relevante Balancen“ für Entspannung und Stressbewältigung: „Leistung und Entspannung“ sowie „Aktivität und Reflexion“:

- < Der Aspekt **Leistung** meint das Nutzen von Kräften und Energien, etwas erreichen, was man sich vorgenommen hat, Kompetenzen haben und anwenden, eigenen und fremden Erwartungen entsprechen, in seinen Kompetenzen gut sein (wollen); der Aspekt **Entspannung** bezieht sich auf die Fähigkeit zur mentalen und körperlichen Erholung, sich Raum und Zeit für Entspannendes zu nehmen, körperlich-muskuläres und mentales Loslassen, aktives Nichtstun.
- < Der Aspekt **Aktivität** ist die Fähigkeit, Initiative zu ergreifen und zu handeln, Ideen auch umsetzen zu wollen und vom bloßen Überlegen zum Handeln zu kommen; **Reflexion** meint das Nach-Denken, das Überlegen vor und nach dem Handeln, also innere und äußere Kommunikation, mittels derer Geschehe-

nes erinnert, gewertet und integriert wird.

Spannung Auf- und Abbauen in der schulischen Jungenarbeit

Die neun Jungen einer Schulklasse (3. Klasse Grundstufe) machen heftige Probleme und wir sollen deshalb mit ihnen arbeiten. Auf die Frage, warum die Klasse nach Geschlechtern getrennt wird und warum wohl mit ihnen so gearbeitet wird, antworten sie treffend: „Weil wir so frech sind.“ In der Tat, die Gruppe wirkt geladen, energisch, laut, unkonzentriert. Üblicherweise wird versucht, solche Jungen ruhig zu stellen, sie zu bremsen. Das kann gelingen und gehört auch zur Anpassungskompetenz, zur Fähigkeit, sich in Regelsysteme einzufinden. In diesem Fall zeigte alles Bremsen, Strafen, Moralisieren und Regulieren keinen Erfolg – die Jungen brauchen etwas anderes. Bei diesen Jungen gibt es ein starkes Bedürfnis danach, mit ihrem Spannungshaushalt umzugehen, was diese Gruppe nicht unter sich regeln kann, aber auch der Klassenverband und die Schule können diesen Ausgleich nicht bringen. Bremsen und Eindämmen kann hier nicht gelingen, weil die Jungen ihre Spannung nicht abbauen können.

Mit dieser Analyse lasse ich sie zunächst einmal laut schreien: Sie sol-

len zeigen, wie laut sie wirklich sein können. Das machen sie gerne, müssen sie sonst doch immer leise sein. Danach sind sie aufnahmefähig und ich schlage ihnen einen Tausch vor: Einerseits bekommen sie etwas von mir, nämlich sexualpädagogische Einheiten, die sie besonders interessieren; andererseits will ich auch etwas, nämlich dass wir Regeln finden und Dinge üben: ähnlich wie Kung-Fu-Meister; und dazu gehört z.B. Lautes und Kraftvolles, aber auch Ruhiges und Konzentriertes. Damit sind sie schnell einverstanden und wir fangen gleich an: Ich leite eine „Kung-Fu“-Übung an, die wir nach und nach erweitern und die zum Anfangs- und Schlussritual wird: Wir stehen im Kreis, atmen tief, nehmen ganz langsam die Arme hoch, greifen mit den Händen über dem Kopf, wie wenn wir einen Ball hätten, führen die Hände mit diesem „Energieball“ wieder langsam vorne in den Beckenbereich, holen tief Luft und schreien zwei mal ganz laut: „Hua!“ Das wirkt.

Auf diese Art gelingt unsere gemeinsame Arbeit immer besser: Wir bauen Spannung auf, wir leiten die Spannung (auf Ziele richten, Konzentration) und wir bauen die Spannung ab. Gerade in der Schule ist uns dieser Ansatz wichtig, weil dort üblicherweise eher begrenzt und diszipliniert wird. „Entspannung“ ist aber etwas, was gelernt werden kann (und muss). Wir verstehen das Lernen von Entspannung – genauso wie das Lernen von Leistung – als soziale Basisarbeit; Entspannung

ist ein Bildungsthema, das nicht individualisiert werden soll und integriert werden muss: Arbeiten (Lernen) braucht nicht vom Entspannen getrennt zu werden mit der Erwartung, dass Jungen das dann zuhause oder allenfalls in der Pause selbst organisieren – im Gegenteil: Arbeiten geht deutlich besser, wenn Entspannung auch institutionell integriert ist.

„Was muss Mann bringen?“ –

Eine Übung bei einem Gender-Training

Junge, auf dem Arbeitsmarkt benachteiligte Männer sind Zielgruppe eines speziellen Gendertrainings, das wir wiederholt bei einem gemeinnützigen Beschäftigungsträger durchführen (vgl. Winter/Wilser 2004). Die Trainings sind Teil einer breiter angelegten Qualifizierungsmaßnahme. Alle der jeweils zwischen vier und acht jungen Männer, fast ausschließlich Migranten, hätten gerne Arbeit, können und würden auch arbeiten – ihr Leistungsaspekt ist also meist ausreichend entwickelt. Wegen schlechter Qualifikationen und mangelhaften Sprachkenntnissen haben diese Männer aber zunächst kaum Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Ziel der Seminare ist die thematische Auseinandersetzung im

Schnittpunkt von Arbeit/Beruf und Geschlecht/Mannsein.

Immer wieder zeigt sich, dass bei den jungen Männern die starke Reduktion der eigenen männlichen Selbstdefinition auf den Bereich von Arbeit und Beruf zu inneren Spannungen, Selbstwertproblemen und Stress führt. Meistens wird durch Bildungsmaßnahmen dieser Druck noch erhöht – mit jeder Investition in die jungen Männer steigt die Erwartung, dass sie jetzt auch Arbeit bekommen müssten. In den Trainings geht es neben dem Vermitteln von Informationen (z.B. zu Mann und Beruf, Körper, Sexualität, Familienplanung), Interaktions- und Körperübungen auch um Entlastung von überhöhtem Druck. Dieser entsteht meist unreflektiert und unbewusst, und er bleibt damit für Gegenmaßnahmen verschlossen. Wir versuchen gemeinsam mit den jungen Männern solche geschlechterbezogenen Stressoren zu entschlüsseln, das komplexe Geflecht unterschiedlicher Erwartungen zu entwirren, um es kommunizierbar und reflektierbar zu machen.

Die Übung „Was muss Mann bringen“ soll einen Teil des männlichen Leistungsdruck öffnen. Die Teilnehmer werden aufgefordert, erst kurz für sich zu überlegen, was von einem Mann hier bei uns verlangt wird: Was muss ein Mann bringen, was wird von ihm „als Mann“ erwartet und verlangt? Im Anschluss notieren sie alles auf Moderationskarten: pro Anforderung eine Karte. Die Karten werden gemeinsam

sortiert und aufgehängt, anschließend besprochen und bewertet. Immer ist die Menge der von den Teilnehmern gespürten Erwartungen beeindruckend und emotional erdrückend: Männliche Leistungserwartungen sind „schwebend“, latent vorhanden; meistens werden sie nicht angesprochen oder gar reflektiert; sie wirken gerade für die benachteiligten Männer sehr stark.

Für die jungen Männer wird mit dieser Methode zuerst der Druck erkennbar, unter dem sie stehen – besonders dann, wenn sie *keine* Arbeit bzw. keine Berufsperspektive haben. Im zweiten Schritt wird der Druck benannt und erhält emotionale Resonanz; es ist schließlich enorm, was die Männer dabei aushalten müssen. Hier fragen wir, was sie denn mit diesem Druck tun. Die gängige Antwort: aushalten, das ist doch normal – wobei Folgen des Drucks oft ebenfalls benannt werden, gern bei anderen, wenn Grenzen überschritten sind: der Nachbar, der seine Frau schlägt, der Freund, der Alkoholiker wurde.

Anschließend geht es um die Frage, wie sie sich von dem Druck entlasten, wie sie ihre Entspannungsseite stärken können: Was brauchen sie denn noch, neben ihrem großen Ziel, in Arbeit zu kommen? Hier arbeiten wir direkt mit dem Thema der Balance und mit den Begriffen „Leistung“ und „Entspannung“; es geht nicht darum, den Aspekt der

Leistung wegzunehmen oder zu kap-
pen, sondern darum, nicht entfaltete
oder unterentwickelte Seiten zu stär-
ken. Dafür erlauben wir den jungen
Männern, sich an entspannte Situati-
onen und an frühere Lebensphasen zu
erinnern. Sie kramen in ihren Erinne-
rungen, was sie denn in dieser Zeit tat-
sächlich gemacht haben – und immer
kommt einiges zum Vorschein, womit
wir dann als „Entspannungsquellen“
arbeiten, die auch aktuell wieder an-
gezapft werden können: Für den ei-
nen ist das dann Fußball oder Sport,
für den anderen die Banja (russische
Sauna), Natur oder Singen, für andere
Kunst oder die Wiederbelebung nicht
nachgefragter beruflicher Qualifikati-
onen im Privaten (z.B. Möbelpolsterer).

Entspannungselemente in Erwachsenenbildung und Seminararbeit

Wir leiten ein zweitägiges Seminar für
Männer, bei dem es darum geht,
männliche Zugänge zu Gender
Mainstreaming auszuloten. Hinter-
grund der Veranstaltung ist die Erfah-
rung, dass Männer oft in „Gender-
Stress“ kommen: Wenn in Institutionen
Geschlechterthemen angesprochen
werden, dann oft mehr von Frauen
und in der Tendenz recht männerkri-
tisch. Bei vielen Männern entstehen
Widerstand und Ärger – die Lust ver-
geht. Das Seminar will verdeutlichen,
dass bei Gender Mainstreaming auch

die Männer gefragt sind: im Hinblick
auf gemeinsame Geschlechterinte-
ressen, aber auch mit ihren eigenen
Themen und Anliegen.

Die Seminargruppe ist sehr hetero-
gen: sechzehn Männer zwischen 30
und 60 Jahren; männerbewegte
Männer und „Neulinge“ in Bezug
auf Geschlechterthemen; Männer
aus Schule und Sozialarbeit, aus
Verwaltung und Dienstleistung,
Handwerker, Männerarbeiter und
Männer ohne Arbeit. Der erste Tag
dient vor allem der Selbstvergewis-
serung in Bezug auf die jeweiligen
Organisationen und Geschlechter-
themen. Aufgrund der Heterogeni-
tät der Gruppe, der unterschiedli-
chen Voraussetzungen und Erwar-
tungen ist die Arbeit nicht einfach.
Die Gruppe hat die Tendenz, sich in
konzeptionellen Diskussionen fest-
zubeißen und würde am liebsten
die Abendeinheit nutzen, um weiter
die unterschiedlichen Positionen
und Zugänge auszudiskutieren: Die
einen reden von Pflicht und Auf-
trag, die anderen von Lust und Inte-
resse, wieder andere von Benach-
teiligung und Not der Männer, für
wenige ist Gender Mainstreaming
ein strategisches Entwicklungsthe-
ma. Gender-Stress auch unter Män-
nern: Wer hat Recht?

Wir durchkreuzen die Teilnehmer-
wünsche und schlagen vor, den
Abend für etwas ganz anderes zu
nutzen. Nach kurzer Irritation gibt es
Zustimmung und fast so etwas wie

Erleichterung. So leiten wir eine Reihe von Übungen an, bei denen nicht die sprachliche Kommunikation im Vordergrund steht: durch den Raum gehen, sich begegnen, „Führen und geführt werden“; körperliche Balanceübungen (vgl. Winter/Neubauer 2001, 81ff); eine themenbezogene Gruppenübung („Trennung von Männlichkeit und Mannsein“) – und gegen Ende „laute“ und „leise“ Töne (gemeinsames „Tönen“ und eine Übung zur Gruppenwahrnehmung). Den Abschluss bildet die Übung „Und wo liegst du?“: Wir legen uns sternförmig auf den Boden, so dass man sich nicht sieht – die Köpfe (oder ggf. Füße) zueinander. Wir nehmen uns jeder für sich wahr: Wie liege ich? Gedanken kommen – Gedanken gehen. Wir nennen Assoziationen und Eindrücke nach der Übungsreihe, manche machen Töne und Geräusche dazu (Wind, Meer, wohliges Gurren usw.).

Die Resonanz auf die Übungen ist gut, der Wechsel der Kommunikationsebene hat nichts Peinliches oder Schwieriges. Der Abend läuft dann beim Bier in geselliger Runde aus, es wird gescherzt, aber auch entspannt diskutiert. Am nächsten Morgen steigen wir in Fallarbeit ein, die von allen als sehr fruchtbar empfunden wird. Zum Abschluss skizzieren wir auf dem Boden eine Matrix der o.g. männlichen Zugänge zu Gender Mainstreaming und füllen sie in einem gemeinsamen Rundgang. Und es ist jetzt eher möglich, auch andere Positionen und

Zugänge zu würdigen oder mindestens zu respektieren.

Teamentwicklung in einem Wirtschaftsunternehmen

Ein sogenannter „Werkstattförderkreis“ in einem Unternehmen soll für spätere Spezial- oder Führungsaufgaben im Produktionsbereich qualifizieren. Er erstreckt sich über zwei Jahre und integriert dabei interne und extern begleitete Maßnahmen. Ich bin bei der Durchführung von Seminar-Modulen im Rahmen dieser Qualifizierungsreihe beteiligt. Die Teilnehmer sind allesamt Männer aus der Produktion mit handwerklich-technischer Ausbildung, zwischen 25 und 45 Jahren alt und in der Regel an Einzelarbeitsplätzen im Spezialmaschinenbau tätig. Angesichts veränderter konjunktureller und Marktbedingungen, die zu Rationalisierungen, Kürzung der Ressourcen, zu Wettbewerbs- und Preisdruck führen, sind sie einer hohen Stressbelastung ausgesetzt. Dazu kommen Modernisierungen, die immer wieder Optimierungsbedarf hinsichtlich der Ablauforganisation hervorrufen.

Stress bedeutet es aber auch immer wieder, den angestammten Arbeitsplatz für die einzelnen Veranstaltungen zu verlassen – nicht nur, weil dabei die Arbeit liegen

bleibt, sondern auch, weil es für die Männer ungewohnt ist, einen ganzen Tag in der Gruppe zu verbringen, vor allem zu reflektieren und zu reden und sich dabei neue nicht-technische Inhalte („Soft Skills“) zu erarbeiten. Eher ungewohnt sind auch körperbezogene Methoden und Übungen, die im Sozialbereich fast schon alltäglich sind. Auf diesem Hintergrund verfolgen Aufbau und Ablauf der einzelnen Seminare das Ziel einer doppelten Balance: Die vermittelten Inhalte müssen tatsächlich zu einer persönlichen wie auch organisationsbezogenen Entspannung am Arbeitsplatz beitragen; die Form der Veranstaltungen soll keine neuen Stresspotenziale aufbauen und trotzdem zu einer Erweiterung individueller Verhaltensspielräume führen. Nicht nur im Modul „Teamentwicklung“ fiel deshalb die Wahl auf eine Mischung aus themen- und erfahrungsorientierten Teilen.

Vor allem die erlebnispädagogischen Teile spielen zunächst mit vielfältigen Leistungserwartungen und geben Leistungsanreize. Solche Aktivitäts- und Leistungsanreize liegen nahe an der vertrauten Kultur der Teilnehmer. Aufgabe der Leitung ist es entsprechend, den balancierenden Aspekt „Reflexion“ einzutragen, auch wenn dieser oft kurz und konzentriert ausfällt. Ein Vorteil der Rahmung über Aufgaben und Leistung ist es, dass körperlicher Kontakt möglich wird (etwa bei Standardübungen wie „Seilquadrat“ oder „Spinnennetz“). Auf dieser Basis können dann kleinere Körper- und

Wahrnehmungsübungen (als Gruppen-, Paar- und Einzelübungen) angeschlossen werden, die unmittelbar eingesetzt oft zu Widerständen führen (etwa „Ausklöpfen“ oder „Entspannungskreis“). Um zur Ruhe zu kommen und sich zu konzentrieren legen wir verschiedene Bälle in die Mitte (z.B. Igel-, Tennis-, Soft-, Nickibälle und Holzkugeln). Jeder sucht sich zwei verschiedene Bälle aus und setzt sich wieder. Die Bälle werden nacheinander mit geschlossenen Augen erspürt und ausprobiert: mal mehr, mal weniger Druck, mit den Fingerspitzen oder der Handfläche usw. Wer will, kann sich mit dem Ball auch etwas abrollen. Zum Schluss nimmt jede Hand einen Ball und ich vergleiche: Welcher Ball ist mir im Moment sympathischer? Der andere wird weggelegt, wir öffnen die Augen und tauschen uns aus.

Ganz im Sinn der Balance erwarten die Teilnehmer dann aber wieder neue Leistungsanreize in Form von Übungen und fordernden Aufgaben. Besonders wertgeschätzt werden auch alltäglich-traditionelle und soziale Formen männlicher Entspannung, die im heutigen betrieblichen Alltag immer weiter zurückgehen, im Rahmen der Qualifizierung aber besonders gut möglich sind: ausführliche Pausen, sich ausquatschen, Grillen am Lagerfeuer, sich auf ein Bier verabreden usw.

Multiplikatoren- Veranstaltungen zu Ge- sundheitsförderung

Unser Methodentraining Männergesundheit basiert auf einem umfassenden Verständnis von Gesundheit, das neben Bewegung, Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung auch Fragen der Sinnggebung und Lebensbalance umfasst. Zielgruppe des Seminars, das wir z.B. im Rahmen von Gesundheitstagen durchführen konnten, waren Männer und Frauen, die mit Männern im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention arbeiten. Gesundheitsförderung in der Arbeit mit Männern braucht – neben theoretisch-konzeptionellen Begründungen – auch eine männergerechte Methodik. Unsere Erfahrung ist, dass gerade die gute Balance zwischen Konzeption und Methoden dazu beiträgt, Männer und ihre Gesundheitsthemen besser zu erreichen. Im Seminar selbst wurden gesundheitspädagogische Grundlagen für eine Arbeit mit Männern vermittelt, die sich am „Gelingenden“ orientiert. Daneben wurden erprobte Methoden vorgestellt und zum Teil selbst erfahren.

Ein durchgängiges Element des Methodentrainings ist die Vorstellung von Gesundheit als Balance-Halten, die insbesondere in Aspekt-Paaren wie „Leistung – Entspannung“, aber auch „Aufladen – Entladen“, „Achtsamkeit – Unbeschwertheit“, „Genussfähigkeit und Suchtprävention“ thematisiert

wird. Herausgearbeitet werden männerspezifische Stressfaktoren und entsprechende Möglichkeiten zur Stressbewältigung, wobei soziale Ressourcen für Gesundheit (z.B. das eigene soziale Netz) besondere Beachtung finden. Umgekehrt stellt sich immer wieder heraus, dass Themen wie „Work-Life-Balance“ oder „Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit“ Männer oft zusätzlich unter Druck setzen. Männer-spezifische Stressursachen finden sich häufig auch im Bereich von Kampf und Konkurrenz als Kontaktform. In Abgrenzung zu destruktiver Rivalität propagieren wir deshalb einen konstruktiven Wettbewerb, der Männern die Lust an der Auseinandersetzung belässt. In Bezug auf die Alltagsgestaltung werden darüber hinaus die Dimensionen Bewegung, Ernährung und Sexualität in ihrer gesundheits- und entspannungsförderlichen Wirkung bearbeitet. Eine Abrundung bildet die Perspektive auf individuelle Ressourcen und Gesundheitsvisionen, verbunden mit der Frage: „Wo tanke ich auf?“

Als positive Erfahrung aus dem Methodentraining können wir festhalten, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neue und positive Zugänge für die Arbeit mit Männern entwickeln, dabei entspannt sich auch etwas ihr kognitives Verhältnis zu einer oft als schwierig empfundenen Zielgruppe. Über das Thema „Methodenkompetenz“ – wer will

nicht gute Methoden kennenlernen – erschließt sich ein fachlicher Zugang, der im Ausprobieren und Ausagieren auch persönlich wird.

Ziel: eine integrierte Leistungs-Entspannungs-Bilanz

Über diese Beispiele hinaus versuchen wir auch in anderen Zusammenhängen Balance-Themen, Entspannung und Stressbewältigung zu integrieren, etwa bei der Erarbeitung eines geschlechterdifferenzierenden Konzepts zur Prävention von Ess-Störungen in Zusammenarbeit mit einem regionalen „Arbeitskreis Gesundheitsförderung“, bei Workshops im Rahmen von Männergesundheitstagen, bei Weiterbildungen und Trainings usw. Dabei ist unsere durchgängige Erfahrung, dass unsere integrierten Angebote gut und gern angenommen werden, indem sie Entspannung und Stressbewältigung oft nicht direkt, nicht zu explizit ansteuern, sondern als eine gleichberechtigte Dimension neben anderen Dimensionen vermitteln.

Balance als Prinzip heißt hier, dass zunächst alles als gesund gilt – auch Leistung und nicht nur die Seite der Entspannung. Viele Männer lassen sich eher mit der Vorstellung erreichen, dass es nicht ein Zuviel an Leistung (oder auch ein Zuviel an Entspannung) gibt, sondern dass es darum geht, die individuell richtige Ba-

lance herauszufinden und nicht gelebte Potenziale auszufüllen – also etwas zu bekommen. Balance als Prinzip heißt darüber hinaus, dass die segmentierende Zuordnung „Arbeit = Leistung“, „Freizeit = Entspannung“ aufgehoben wird zugunsten eines Konzepts, das Leistung und Entspannung *im* jeweiligen Lebensbereich realisiert.

Für die Bewertung von Angeboten und Maßnahmen in diesem Bereich lassen sich entsprechende Qualitätskriterien entwickeln. Zu fragen ist etwa, ob ein segmentiertes Angebot der Entspannung integrierend wirkt, d.h. in die Lebens-Balance hinein, auf den Alltag hin – oder wirkt es gleichsam nur für sich? Für das Gelingen sind dabei nicht allein die einzelnen Männer verantwortlich zu machen; es gibt eine Verantwortung und Fürsorglichkeitspflicht in den Institutionen, in denen Jungen und Männer leben. Weil Entspannung zu einem fast unhinterfragten „Muss“ geworden ist, sollten Wirkungen oder Erfolge auch nachgewiesen und dokumentiert werden, gewissermaßen mit der Botschaft: „Mann macht's nicht nur, weil mann's machen soll – es hilft wirklich!“ Mittel für Forschung und Evaluation in diesem Gebiet fehlen allerdings weitgehend. Nachgewiesene Erfolge können dazu beitragen, den Druck der modernen Entspannungs-Moral wieder etwas zu reduzieren: Weg

von „Mann *muss* es tun!“ und hin zu
„Mann will und *darf* es tun!“

Literatur

Neubauer, Gunter: Wie geht's den Jungs?
Jungengesundheit und Aspekte einer jungenbezogenen Gesundheitsförderung. In: Blickpunkt der Mann. Wissenschaftliches Magazin für Männergesundheit 1/2003, S. 24 - 28

Neubauer, Gunter: "Ich mach' Sport, na klar"
Ergebnisse der BZgA-Jungenstudie im Bereich "Jungen – Körper – Sport" In: sportunterricht 10/2000, S. 308 - 313

Wilser, Anja/Neubauer, Gunter: Expertise "Jugendhilfe und Gesundheitsförderung" für den Landesjugendbericht Baden-Württemberg 2004, Mskr. Tübingen 2003

Winter, Reinhard: Balancierte Männergesundheit. Männergesundheitsförderung jenseits von Medizin? In: Altgeld, T.: Männergesundheit. Neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention. Weinheim und München 2004, S. 243 – 255

Winter, Reinhard/Neubauer, Gunter: Ein normales "Muss": Jungen und Gesundheit. In: Altgeld, T.: Männergesundheit. Neue Herausforderungen für Gesundheitsförderung und Prävention. Weinheim und München 2004, S. 35 - 48

Winter, Reinhard/Neubauer, Gunter: Dies und Das! Das Variablenmodell "balanciertes Junge- und Mannsein" als Grundlage für die pädagogische Arbeit mit Jungen und Männern. Tübingen 2001

Winter, Reinhard/Neubauer, Gunter: Kompetent, authentisch und normal? Aufklärungsrelevante Gesundheitsprobleme, Sexualaufklärung und Beratung von Jungen. Köln (BZgA) 1998

Winter, Reinhard/Wilser, Anja: Geschlechterbezogenes Arbeiten mit jungen Benachteiligten am Arbeitsmarkt. Unv. Mskr. Sigmaringen 2004

Verfasser: Gunter Neubauer und Dr. Reinhard Winter, Sozialwissenschaftliches Institut Tübingen (SOWIT)

www.sowit.de

Anschrift: SOWIT, Lorettoplatz 6, D-72072 Tübingen

Mail: info@sowit.de