

## 6 Versteckte Tränen – Einblicke in die Gefühlswelt der Jungen

*Von Ron Halbright*

An welche Gefühle, die ich als Junge hatte, erinnere ich mich? Wie andere Babys beiderlei Geschlechts habe ich geweint. Als meine Schildkröte und mein Sittich starben, war ich traurig. In Träumen hatte ich Angst vor einem großen Bären. Während einiger Nächte rasten alle Menschen, die ich kannte, in einem Auto über eine Brücke in den Fluss – bis ich voller Panik aufwachte. Angst hatte ich auf dem Bügellift beim Skifahren am Steilhang, als ich mich daran erinnerte, wie ich in dieser Situation schon einmal hingefallen und rückwärts gerutscht war. In der 4. Klasse war ich in eine Klassenkameradin verliebt. Manchmal wünschte ich mir, ein Mädchen zu sein. Als ich einmal jemandem davon erzählte, lachte er mich aus. Ich nahm alles zurück.

Bei Brettspielen verlor ich nur sehr ungern. Ab der ersten Klasse spielte ich nicht mehr mit Puppen: Ohne Gewinner war das langweilig und kindisch. Meine bester Kollege war viel älter als ich, nämlich 20 Monate! Er sagte mir, ich sei noch in der „Baby-Phase“. Jedes Jahr wurde diese Phase verlängert, sodass ich ihr nicht entwachsen konnte. Manchmal habe ich ihn wegen einer Beleidigung leidenschaftlich gehasst. Nach einem Tag Schmollen hielt ich es aber nicht mehr aus und suchte den Kontakt erneut.

Meine vier Jahre jüngere Schwester nervte mich, war eine Not-Spielkameradin und manchmal die Verbündete gegen die Eltern. Habe ich sie geliebt? Ich schätzte sie als ziemlich dumm ein, unfähig bei einem interessanten Brettspiel mitzumachen. Sie war leicht auszutricksen und weinte wegen nichts. Manchmal heulte sie im Bett und meine Mutter tröstete sie, was ich ziemlich blöd fand. Mein Vater hätte das nicht gemacht! Er erklärte mir, dass Schreien meine Aussagen nicht überzeugender mache. Ich übernahm von ihm eine gewisse Gefühlsscheu.

War ich verwirrter als andere Jungen? Klar ist, dass ich keinem Erwachsenen von meinem innersten Leben erzählte und nur selten anderen Jungen (Mädchen kamen schon gar nicht infrage).

Vielleicht legen Sie das Buch jetzt für einen Moment auf die Seite und erinnern sich an Ihr eigenes Gefühlsleben als Kind. Spürten Sie Angst und Trauer, Liebe und Hass, Scham und Stolz? Durften Sie diese Gefühle frei ausleben oder nicht? Welche Botschaften haben Sie über Gefühle und Männlichkeit aufgenommen? Von wem?

## Wie Jungen Gefühle empfinden und ausdrücken

In Gesprächen mit Gruppen von Jungen über ihren Umgang mit Gefühlen merke ich, dass viele lernen, ihre Verletzbarkeit zu verstecken oder sich insofern seelisch zu panzern, dass die zärtliche Seite verleugnet wird. Obwohl einige spüren, dass Weinen eine seelische Reinigung mit sich bringen kann, verstecken sie ihre Tränen vor anderen oder sogar vor sich selbst. Wer seine Verletzbarkeit vor anderen Jungen zeigt, riskiert, ausgelacht oder ausgeschlossen zu werden.

Am Anfang des Lebens zeigen Jungen wie Mädchen ihre Gefühle gleichermaßen. Wenn sie Hunger haben oder nass sind, kommunizieren sie ihr Unbehagen. So wie Mädchen strahlen auch glückliche kleine Jungen. Sie haben keine Angst, als unmännlich zu gelten. Wenn ein kleiner Junge auf dem Spielplatz hinfällt und sich die Knie verletzt, sucht er zuerst jemanden – meistens die Mutter –, der ihm Aufmerksamkeit schenkt. Bei ihr fängt er an, zu weinen. Sobald er die Ängste und Schmerzen genügend ausgedrückt hat – wenn das Weinen nicht mit Ablenkungen unterbrochen wird –, dreht er sich um und spielt lustvoll weiter. Manchmal hat die Mutter das Gefühl, dass das Kind nur ihre Aufmerksamkeit suchte. Das ist ein verbreitetes Missverständnis über die Funktion emotionaler Entlastung. Die Aufmerksamkeit eines wohlwollenden Menschen ist genau das, was das Kind braucht, um seine seelische Verletzung durch den Gefühlsausdruck natürlich zu lindern.

Diese Dynamik gilt nicht nur für körperliche Verletzungen. Wenn die Eltern den Jungen für eine gewisse Zeit bei jemandem „allein“ lassen, kann er Ängste oder Trauer spüren, Gefühle, von denen er sich mittels Weinen, Schreien, Zittern und Schwitzen entlasten kann. Wenn eine Bezugsperson diesen Gefühlsausbruch wohlwollend akzeptiert, kann sich der Junge von seinen tief empfundenen Schmerzen erholen. Er kann bei dieser Gelegenheit auch andere, noch nicht verarbeitete Enttäuschungen und Befürchtungen loswerden. Nach dem Gefühlssturm folgt für gewöhnlich eine Zeit der Zufriedenheit.

Eltern lieben ihre Kinder. Kein Wunder, dass sie sie ungerne weinen sehen. Tränen sind aber kein Zeichen dafür, dass die Eltern versagt haben. Eltern versuchen, die Bedürfnisse der Kinder wie die eigenen mehr oder weniger gut gelaunt zu managen. Das Kind möchte z.B. einen Keks – wenn aber die Packung leer ist, folgen Tränen. Die gute Laune des Elternteils verschwindet, er versucht, das Weinen mit verschiedenen Strategien zu unterbrechen: das Kind sanft anzusprechen, einen Ersatz für den Keks anzubieten – oder es zu tadeln, weil das Kind wegen nichts weint. Genau beobachtet, sind die Schmerzen aber nicht automatisch beseitigt, wenn das Weinen aufhört. Ein Kind mag sich beruhigen, bleibt aber noch aufgeregt. Es zieht sich in sein Inneres zurück oder ärgert sich über die Eltern. Ein

Zwischenfall mit einem kaputten Spielzeug oder zerrissenen Arbeitsblatt zieht sich in die Länge. Das Kind bleibt unzufrieden, die Eltern sind es auch. Wenn die Eltern dem Kind aber nah bleiben und die Tränen nicht unterbrechen, weint das Kind bis sich die Aufregung aufgelöst hat. In diesem Fall heilt das Weinen die Verletzung. Die Eltern ermöglichen so dem Kind, die Gefühle loszulassen. Bei vielen Kindern, insbesondere Jungen, wird dieser emotionale Prozess meist unterbrochen. Wenn Gefühlsausbrüche dann mit Ablenkungen unterdrückt werden, bekommt der Junge die unterschwellige, aber auch ausdrückliche Botschaft mit, dass gewisse Gefühle unmännlich seien.

Der Junge sucht dennoch weiterhin die Aufmerksamkeit Erwachsener, um seine aufgestauten Verletzungen zu entlasten. Während eines schönen Ausflugs, wenn die Eltern weniger abgelenkt sind als sonst, merkt das Kind, dass die Eltern ein größeres Maß an Aufmerksamkeit zur Verfügung haben. Mag sein, dass die Erbsen den Kartoffelbrei auf seinem Teller berührt haben oder ein Keks zerbrochen ist: Das Kind reagiert völlig unverhältnismäßig, drückt – als Versuch, seinen emotionalen Haushalt wieder in Ordnung zu bringen – die zuvor gesammelten Enttäuschungen aus.

Obwohl die Eltern beispielsweise bei einem Zoo-Ausflug etwas anderes vorhätten, als die kumulierten Frustrationen des Sohnes aufzufangen, lohnt es sich, den Jungen einige Minuten in den Armen zu halten, während er sich abreagiert. Ist es wichtiger, die Giraffe zu besichtigen, als dem tobenden Sohn Ihre wohlwollende Aufmerksamkeit zu schenken? Da sowieso niemand den Anblick der Giraffe genießen kann, bis der Wutausbruch vorbei ist, erübrigt sich die Frage.

Vielleicht wird der Sohn lauter, wenn sich die Eltern ihm nähern. Falls er sagt, er hasse die Eltern oder finde sie blöd, kann das verletzen. Viele Eltern geben dann spontan zurück: „Sei nicht so frech!“, oder wenden sich ab. Solche Aussagen sind jedoch ein Versuch des Sohnes, seinen ganzen Unmut mit der Welt, den Eltern und sich selbst loszuwerden. Er hofft (noch), dass jemand ihn (trotz allem) liebt und seine unerträglichen Gefühle aushalten kann.

## Unterdrückte Gefühle

Jungen suchen nach Vorbildern, die das Mannsein vorleben. Die meisten Männer haben aber nur wenig Zeit für Kinder. Sie gehen fort (zur Arbeit, zum Sport etc.), die Frauen bleiben häufig mehr zu Hause, zeigen mehr Zärtlichkeit und Nähe als der oft emotional distanzierte Mann. Fast jedes Kind hat die Tränen der Mutter erlebt, diejenigen des Vaters jedoch höchstens bei Beerdigungen oder während der Scheidung. Das Klischee, dass Indianer keinen Schmerz kennen, lebt noch. Solche Botschaften prägen sich den Jungen tief ein. Wenn Gefühle zu Hause trotzdem frei gelebt

werden, erhalten Jungen eine Sicherheit bezüglich ihres Gefühlslebens, auf die sie zurückgreifen können.

Die üblichen Bilder von Männlichkeit verstärken das Stereotyp: Verwundete Fantasihelden reißen sich zusammen und kämpfen, gefoulte Fußballer stehen wieder auf und spielen weiter. Jungen bekommen häufig vermittelt, dass Gefühle – außer Wut, Stolz oder Aggression – kindisch oder mädchenhaft seien. Auch die Freude wird eingeschränkt, um „cool“ zu bleiben.

Was passiert mit unterdrückten Gefühlen? Emotionen an sich sind nicht gefährlich, es sind die aufgestauten Gefühle, die schädlich werden können: Gewalt, Autoaggression oder depressive Stimmungen können entstehen. Heruntergeschluckte Erniedrigungen und Ängste sind wie eine Zeitbombe, die bei Jungen als Jähzorn oder Gewalt explodieren kann. Suchtverhalten (auch zwanghaftes Computerspielen) kann ein Versuch sein, mit diesen versteckten Gefühlen umzugehen. Depressive Jungen werden oft übersehen, wenn sie ihre Trauer nicht zur Sprache bringen können. Psychosomatische Störungen wie Hyperaktivität (ADHS usw.), Stottern, Bettnässen, Zwangsvorstellungen und Asthma sind bei Jungen verbreiteter als bei Mädchen und können durch angespannte Gefühlslagen verstärkt werden.

## Die Clique

Auf der Suche nach fassbaren männlichen Vorbildern stoßen Jungen auf dem Pausenhof auf die etwas älteren Jungen. Schnell muss der Junge die Kleinkindlichkeit hinter sich lassen, um mithalten zu können. Das bedeutet: keine Teddys mehr, keine Mädchenspiele, keine Verletzbarkeit. In der Schule werden sie zum ersten Mal mit der Peergroup konfrontiert. Jetzt erleben sie die Herausforderung der Clique, die eine mächtige Rolle in ihrem Leben übernimmt. Gehören sie dazu, oder begnügen sie sich mit einer randständigen Stellung?

Hierarchische Jungen-Cliquen beherrschen schon in den ersten Schuljahren Räume auf dem Pausenplatz oder auf dem Heimweg. Die Clique definiert sich oft durch ihre Feinde: „Streber“, Mädchen oder eine Lehrperson. Um die Dominanz aufrechtzuerhalten, behaupten sich die Cliquenmitglieder gegenüber Unterlegenen. In der Clique probieren Jungen Normen und Identitätsmerkmale aus, geschützt vor einer ihnen fremden Erwachsenenwelt. Die Hierarchie in der Clique bietet eine gewisse Sicherheit nach außen, ist aber oft durch strenge interne Kontrollen (Loyalität, Ehren- bzw. Verhaltenskodex) und Statusunsicherheiten gekennzeichnet. Neue Verhaltensweisen außerhalb der Cliquen-Normen riskieren Bestrafung. Wenn sich der Sohn aus Loyalität zur Clique von den Eltern distanzieren, sind die Eltern frustriert.