

ableiten und aus dem hohen zeitlichen Aufwand, der investiert werden muss, um solche Spiele «gut» spielen zu können. Die unabhängig von der Suchtgefährdung für die Jungenpsyche potenziell schädlichen Folgen und Auswirkungen des Dauer-Medienkonsums wurden und werden bislang nur ansatzweise untersucht (vgl. sehr pointiert Spitzer 2013). Es scheint fast, als führe die kommerzielle Medienindustrie einen unkontrollierten Freilandversuch an Jungen zu Auswirkungen extremen Medienkonsums durch. Bei einem Teil der Jungen sind psychische Folgen dieses Langzeitexperiments absehbar: nachlassende Leistungen in der Schule und zunehmende Hyperaktivität.

Stress, Leistungsdruck, Entspannungsfähigkeit

In der öffentlichen und fachlichen Wahrnehmung werden Jungen v. a. mit einem problematischen Bewältigungsverhalten registriert, weniger mit Ursachen oder Hintergründen für solches Verhalten. So sind Stress und Stressbewältigung auf Jungen bezogen ein eher peripheres Thema. In der Jungensperspektive gibt es Stress eher situativ als Stress mit anderen Jungen oder mit Eltern, Lehrkräften, der Schule – dort insbesondere dann, wenn sie stören oder als aggressiv auffallen. Stress wird so zum Synonym für Konflikte. Dass Stress auch für längerdauernde latente Belastungszustände stehen kann wird eher ausgeblendet.

Stress verursachende Faktoren speziell bei Jungen gibt es in mehrfacher Hinsicht. Unter Gleichaltrigen entwickeln Jungen nicht selten Alltagskulturen, die durch ein Spiel mit Abwertung und Ausgrenzung, Unterlegenheit und Statusverlust geprägt sind oder durch Konkurrenz als vorgängige Form, Männliches zu konstruieren. Strukturelle Bedingungen der Schule und hohe Leistungserwartungen tragen ebenfalls zu Jungenstress bei. Die Erfahrung einer persönlichen Diskriminierung etwa im Migrati-

onskontext verstärkt solche Belastungen. Zwar sind migrantische männliche Jugendliche eine höchst heterogene Gruppe, allerdings erleben sie vergleichsweise häufig subtile wie offensiv diskriminierende Situationen und Strukturen (dies auch häufiger als weibliche Jugendliche).

Ein wichtiger Schutzfaktor in allen Lebensphasen ist die Fähigkeit, Alltagsstress zu bewältigen und zu reduzieren⁵². Jungen neigen allerdings dazu, ihre Stressoren einerseits zu bagatellisieren⁵³; zum anderen fallen sie in der Stressbewältigung oft mit externalisierendem, also mit «störendem» und aggressivem Verhalten auf. Als ein «Gegenmittel» für Stress dient die Fähigkeit zur Entspannung. Es braucht Phasen, in denen der Jungenkörper und die Jungenpsyche entspannt, damit sie leistungsfähig bleiben. Entspannung ist eine Fähigkeit, die Jungen bis ins Kindergartenalter gut zur Verfügung steht, dann aber in Verbindung mit männlichen Rollenmustern zunehmend aus dem Repertoire verschwindet. Ab dem Grundschulalter gelingt es immer weniger, direkt in einen Entspannungszustand zu kommen – vielen Jungen fällt es leichter, wenn körperliche Anspannung etwa im Sport vorausgeht⁵⁴. Entspannung muss deshalb bei Jungen (und Männern) eigens gepflegt sowie biografisch oft neu erlernt und kultiviert werden⁵⁵ (Drägestein 2013, 192). Körpermethoden, Entspannungstechniken oder auch Meditation können dabei helfen – nur: Wo werden sie Jungen vermittelt? Jungen oder Männer werden unverhofft mit der Erwartung konfrontiert, sich entspannen zu können oder zu müssen. Es fehlt an Gesundheitsbildung, in der Jungen Entspannung erfahren und wo sie für sich herausfinden können, welche Entspannungsformen für sie und in welcher Situation passen.

Selbstverletzendes Verhalten⁵⁶

Als Selbstverletzung oder Autoaggression wird ein Verhalten bezeichnet, mit dem sich eine Person aus eigenem Antrieb und ohne

Tötungsabsicht körperliche Schmerzen oder Verletzungen zufügt. Dies kann bewusst oder unwillkürlich sowie suchtartig geschehen; der ICD-10-Code spricht lediglich von «vorsätzlicher Selbstbeschädigung auf nicht näher bezeichnete Art und Weise». Nicht nur bei Jungen stellt sich aber die Frage, inwiefern ein riskantes Verhalten, das erst mittelbar zu Schädigung, Unfall oder Verletzung führt, nicht mit zum Formenkreis gezählt werden muss. Riskantes Verhalten wird immer auch als mögliches Indiz für Depression oder Suizidneigung angeführt. Deshalb gilt das Ausschlusskriterium der Tötungsabsicht mitunter als fragwürdig bzw. «höchstproblematisch, zumal es einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem selbstverletzenden Verhalten und der Selbsttötung zu geben scheint.» (Friebel 2012, 371). Vom Ritzen über Rasen, Rauschtrinken und ungeschützten Sex bis zum Suizid könnte also ein Zusammenhang angenommen werden. Das selbstverletzende Verhalten von Jungen wäre dann einerseits als Symptom und Folge rigider geschlechtlicher Körpernormierungen und krisenhafter Körperkonzepte, andererseits als Reinszenierung biografischer psychischer Verletzungen zu deuten.

Selbstverletzendes Verhalten beginnt häufig im Pubertätsalter und wird überwiegend bei weiblichen Personen identifiziert. Zur absoluten Häufigkeit, Alters- und Geschlechterverteilung (w:m zwischen 3:1 und 10:1) gibt es stark schwankende Angaben. Ein vermuteter Gender Bias könnte sich minimieren, wenn auch riskantes Verhalten von Jungen als Selbstverletzung verstanden würde. Allerdings: «Die Forschungslage und die Literatur zum selbstverletzenden Verhalten von Jungen und jungen Männern sind im deutschsprachigen Raum ebenso desolat wie die Beratungspraxen für Betroffene.» (ebd. 369) Das liegt auch daran, dass Autoaggression im Fachdiskurs über jugendliches Risikoverhalten insgesamt nicht mit einbezogen wird – schon gar nicht bei Jungen: «Der Junge oder junge Mann kann

aggressiver Täter sein – autoaggressives Opfer aber nicht!». (ebd. 371) Friebel spricht sich deshalb hinsichtlich der künftigen Untersuchung selbstverletzenden Verhaltens bei Jungen aus für 1. eine *Ent-Feminisierung* (Überwindung geschlechtsstereotyper Devianzzuschreibung, Sensibilisierung für Selbstverletzung auch als männliches Problem), 2. eine *Ent-Pathologisierung* (Entwicklung eines nicht-klinischen Paradigmas, Erkundung von Alltagspraxen) und 3. eine *Ent-Individualisierung* (nicht nur Suche nach «defekten» Persönlichkeitsmerkmalen, sondern auch Analyse gesellschaftlicher Gelegenheitsstrukturen). Neben der geschlechtsbezogenen qualifizierten Erforschung des selbstverletzenden Verhaltens von Jungen sollten auch spezifische Bearbeitungs-, Beratungs- und Therapieangebote konzipiert werden, die letztlich eine andere, gesündere Bewältigung öffnen und ermöglichen.

Suizid

Schätzungsweise 65% bis 90% aller Suizide werden durch psychische Erkrankungen verursacht, am häufigsten durch eine Depression⁵⁷. Absichtliche Selbsttötung ist eine gefürchtete Folge der Depression; es wird geschätzt, dass 40% bis 70% aller Suizide auf Depressionen zurückgehen. Bei depressiven Jungen besteht ein erhöhtes Risiko für Suizidgedanken und -versuche⁵⁸. Demnach verweisen die hohen Suizidraten auf Probleme der psychischen Gesundheit von Jungen und Männern – nach Unfällen ist der Suizid bei Jungen und Männern die zweithäufigste und damit gewissermaßen eine «männliche» Todesursache. Im Durchschnitt werden drei Viertel aller Suizide von männlichen Jugendlichen bzw. Männern verübt. Bei Jungen und jungen Männern fällt der Geschlechtervergleich noch dramatischer aus: Während das Verhältnis der durchschnittlichen Suizidrate von Frauen und Männern 1 : 2,9 beträgt⁵⁹, liegt diese in