

ECHT  
JETZT?!

FELIX  
TREDER

99

BESCHEUERTE

LÜGEN

we über \*

JUNGS

DIE DU NICHT  
GLAUBEN SOLLTEST

SEI DER UNTERSCHIED!

DRESSLER

FELIX TREDER



Mit Illustrationen vom Designdoppel  
Anna Penkner und Renate Pommerening

DRESSLER VERLAG • HAMBURG

Moin!

Ich bin Felix und in diesem Buch erwarten dich ... tadaaa: 99 Lügen über Jungs! Ein paar von denen siehst du schon auf der rechten Seite. Kommen dir einige dieser Sätze auch nervig bekannt vor?

Mit dir gemeinsam will ich ihnen auf den Grund gehen und vor allem klar machen, warum diese ganzen Lügen wirklich völliger Quatsch sind.

Eines kannst du mir nämlich glauben: Ein echter Junge muss überhaupt nichts - außer wissen, was für ihn selbst gut ist!

Das sagt (beziehungsweise schreibt) sich natürlich erst mal sehr einfach. Aber du wirst sehen: Die Kapitel in diesem Buch haben wirklich auf jede deiner Fragen eine Antwort und zu jeder dieser Lügen die Wahrheit parat.

Bereit? Dann let's go!





## 1 JUNGS WEINEN NICHT!



... das weiß man doch! Weinende Jungs mag niemand – und das sind auch gar keine „richtigen“ Jungs! Aber haben wir nicht alle schon mal eine Träne verdrückt?

### WANN HAST DU DAS LETZTE MAL GEWEINT?

Weißt du nicht? Willst du vielleicht auch gar nicht wissen? Oder zumindest nicht zugeben?

Aber Moment mal: Hast du schon mal Zwiebeln geschnitten? Oder warst dabei, als jemand Zwiebeln geschnitten hat? Da kann man machen, was man will, da kommen selbst dem vermeintlich härtesten Kerl die Tränen!

Und das ist in anderen Situationen auch so – und ganz normal. Also schenken wir uns jetzt mal reinen Wein(en) ein: Denn tatsächlich weinen Jungs genauso oft wie Mädchen. Erst wenn wir erwachsen sind, ändert sich das, und Männer weinen seltener als Frauen.



### HEULEN ODER WEINEN?

Was sagst du?

Das Wort „weinen“ ist relativ neutral, während „heulen“ eher negativ klingt. Wir kennen die Sprüche doch alle:

„Heulsuse!“ – „Heulst du etwa?“ – „Heul mal nicht rum.“

Wer „heulen“ sagt, ist von unseren Tränen anscheinend nicht so begeistert. Es ist also ein Unterschied, ob wir von „weinen“ oder „heulen“ sprechen!

### WAS WIR DENKEN ...

... bestimmen meistens nicht wir selbst, sondern die Menschen um uns herum. Wenn uns alle sagen: „Jungs weinen nicht“, dann glauben wir das irgendwann.

Wusstest du zum Beispiel, dass es in einigen Kulturen außerhalb von Europa superviele Menschen gibt, für die das Weinen als Mann ganz normal ist? Emotionen oder auch Händchen halten unter Männern gilt da als stark und erwachsen!

Also, Taschentücher raus und los geht's!

### WEINEN IST GESUND!

Glaubst du nicht? Ist tatsächlich so!

Wissenschaftler\*innen haben rausgefunden (und sind dann wieder reingegangen, okay, okay, Dadjoke!), dass uns Weinen ganz viel helfen kann: Wer ständig seine Traver „runterschluckt“, hat am Ende mehr Stress. Und überhaupt: Nach dem Weinen fühlt man sich fast immer besser! Also: Cry or die! (Nee, ganz so schlimm ist es wohl doch nicht.)

### TRAUER UND FREUDE

Wir weinen nicht unbedingt nur, wenn wir traurig sind oder Zwiebeln schneiden. Thema Sport: Ja, wenn ein Spiel (oder sogar ein Titel) verloren geht, sind wir traurig, und manchmal kommen da sogar die Tränen – aber genauso können wir vor Freude weinen, wenn wir gewinnen! Unsere Tränendrüsen machen da keinen Unterschied. Und – oh! – wir haben ja alle Tränendrüsen, ganz egal, welches Geschlecht wir haben!



„Big boys don't cry“ ist also gar nicht unbedingt etwas „Natürliches“. Eher haben wir vergessen, dass Weinen zum Mannsein dazugehört!

Also: Weinen?





## 2 JUNGS KENNEN KEINEN SCHMERZ!

Ah, sicher! Ein Junge muss hart sein – und hart bleiben, wenn ihm mal was wehtut. Aber wie ist das wirklich mit dem Märchen von den „harten Jungs“?

### ACH, WIRKLICH?

Jungs kennen keine Schmerzen? Wann bist du denn das letzte Mal auf ein Stück Lego getreten? Oder hast dir den kleinen Zeh am Türrahmen gestoßen? Oder – Gott bewahre! – hast 'n Game bei FIFA verloren?

Ich behaupte: Jungs kennen Schmerzen, auch wenn wir es nicht immer zugeben wollen!

### WAS UNS ANDERE ERZÄHLEN

„Stell dich nicht so an!“

„Ach, da musst du durch!“

„Bist du ein echter Junge oder ein Weichei?“

Ich persönlich mag mein Frühstücksei ja eher weich, aber das ist ein anderes Thema. Egal.

Fakt ist: Viele Menschen wollen uns erzählen, dass Jungs keine Schmerzen kennen. Hm. Als ich das letzte Mal auf 'nen Legostein getreten bin, hatte ich da einen anderen Eindruck.

Und spätestens, wenn sich Neymar nach einem „Foul“ 30-mal über den Rasen rollt, wissen wir doch: Wir Jungs können uns manchmal vor Schmerzen nicht mal mehr auf den Beinen halten – oder zumindest so tun, als ob!



### WIE SCHMERZEN ENTSTEHEN

Wenn wir auf die heiße Herdplatte fassen, dann senden unzählige kleine Nervenzellen in unseren Händen Signale an unser Gehirn. Dort wiederum werden die Signale in Schmerzbotschaften umgewandelt und zur Hand zurückgeschickt. Die tut uns dann weh. Das heißt: Schmerzen entstehen gar nicht wirklich da, wo wir sie fühlen. Kein Sch(m)erz!

Sondern im Kopf, wo die Signale verarbeitet werden – und danach erst in unserer Hand!



### SIND WIR JUNGS DENN JETZT BESONDERS HART?

Alle anderen Geschlechter kennen Schmerzen – genau wie wir. Einige von uns sind da etwas empfindlicher und andere etwas härter im Nehmen.



Aber das hat wenig mit unserem Geschlecht zu tun, weil unsere Gehirne alle ziemlich gleich aufgebaut sind, völlig egal, welches Geschlecht wir haben!

### WOZU SCHMERZEN GUT SIND

Stell dir vor, wir Jungs würden wirklich keine Schmerzen kennen.

Praktisch? Ich glaube, das wäre 'ne Katastrophe!

Denn mit Schmerzen sagt unser Körper: Stopp! Weiter geht's nicht!

Noch mal zurück zum Beispiel mit der Herdplatte: Wenn uns eine Verbrennung nicht wehtäte, würden wir unsere Hand da ewig liegen lassen – bis sie womöglich ganz verbrannt ist und wir sie gar nicht mehr benutzen könnten!

Also, Jungs, wir kennen Schmerzen – und das ist wirklich gut so!



### 3 JUNGS KÖNNEN DAS AB!



Ob Trauer, Wut, Frust oder Ärger – wir Jungs sind für so was doch viel zu hart! Wir können alles ab, und uns belastet gar nichts! Also, hab ich gehört ...

Aber wie steht es denn wirklich um uns und unsere Gefühle?

#### DAS MUSS MAN(N) AUSHALTEN!

... so heißt es oft. Dabei müssen wir hier erst mal gar nichts. Wenn uns Gefühle (ob gute oder schlechte) überkommen, dann sind wir denen meistens ziemlich ausgeliefert. Sie zu unterdrücken, hilft da wenig.

Und übrigens: Gefühle laufen vor nix weg – auch nicht vor Penissen!



#### SCHMERZEN SIND ZUM FÜHLEN DA

Wenn uns Gefühle länger belasten, hat das in unserem Kopf die gleichen Auswirkungen wie eine „echte“ Verletzung! Krass, oder?

Und eine Wunde versorgen wir doch auch mit einem Pflaster. Warum sollten wir also Gefühle totschweigen?

Wenn wir negative Gefühle richtig lange unterdrücken und mit niemandem darüber reden, kann sich das auf unseren Körper auswirken.

Studien haben sogar bewiesen, dass verdrängte Gefühle zu Stress, Kopf- und Rückenschmerzen führen können. Also nix wie raus damit!



#### WIR SIND NICHT ALLEIN!

Egal, wie groß der Berg erscheint, vor dem wir stehen, und egal, wie schlecht es uns gerade geht: Wir müssen das nie allein bewältigen! (Auch wenn sich das manchmal so anfühlt!)



Wenn du das Gefühl hast, dass dir alles um dich rum zu schwierig wird, gibt es fantastische Menschen, die du um Rat fragen kannst. Vielleicht kannst du mit deinen Eltern oder Großeltern reden, vielleicht mit Freund\*innen oder Bekannten. Und wenn nicht, gibt es viele tolle Anlaufstellen, an die du dich wenden kannst:

- *Kinder- und Jugendtelefon: Hier kannst du mit tollen Berater\*innen reden, die dir bei allen möglichen Problemen zur Seite stehen können: 116 111*
- *Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: Wenn du selbst das Gefühl hast, von sexuellem Missbrauch betroffen zu sein, oder jemanden kennst, der Hilfe braucht: 0800 22 55 530*
- *Jugendnotmail: Du hast ein Problem, aber es fällt dir leichter, darüber zu schreiben als zu reden? jugendnotmail.de*

#### ABER WAS, WENN ICH NICHT DARÜBER REDEN WILL?

Ganz einfach: Schreib' es auf! Du denkst jetzt vielleicht: „Was soll das denn? Tagebuch schreiben ist doch was für Mädchen!“

Hm, nicht unbedingt! Wenn ich viele Sorgen habe oder es mir nicht gut geht, hilft es mir immer, das alles einmal aufzuschreiben. Nenn das Tagebuch, Notizen oder meinetwegen MÄNNER-ZETTEL – egal!

Fakt ist: Deine Gefühle wie Kartoffelchips in dich hineinzufuttern, bringt dir langfristig nichts. Und wenn du nicht mit jemand anderem darüber sprechen magst, kann es echt guttun, über deine Gefühle zu schreiben!





## 4 JUNGS HABEN KEINEN LIEBESKUMMER!

Jungs und Liebe? Bah! Nix da! Und Liebeskummer erst recht nicht, dafür sind wir viel zu beschäftigt mit Kumpels und Fußball. Oder ...

### ... KENNST DU DAS?

Du hast einen Lieblingsmenschen – aus der Schule, vom Sport oder aus dem Freundeskreis. Immer wenn du den Menschen siehst, bekommst du Herzrasen, schwitzige Hände und hast absolut keine Ahnung, was du sagen oder tun sollst. Dein Kopf: wie leer gefegt! Tja, herzlichen Glückwunsch: Du bist verliebt!

### VERLIEBT SEIN IST KOPFSACHE

Wenn wir verliebt sind, stehen unsere Gefühle kopf – und das fast wortwörtlich! Denn in unserem Gehirn passieren beim Verliebtsein ziemlich besondere Sachen. Alle möglichen Glückshormone werden ausgeschüttet. Wir sind die ganze Zeit aufgedreht, euphorisch und glücklich – nur wegen unseres Lieblingsmenschen!

Deswegen sind Verliebte für Nicht-Verliebte manchmal auch etwas anstrengend. Kein Wunder, sie fahren ja wirklich ihren eigenen Film!

### ABER WAS, WENN UNSER LIEBLINGSMENSCH ANDERS EMPFINDET ALS WIR?

Unserem Lieblingsmenschen zu sagen, was wir fühlen, ist manchmal gar nicht so leicht. Und ja,



es kann passieren, dass wir uns irgendwann trauen, unseren Lieblingsmenschen anzusprechen, und der sagt einfach ... Nein. Oder, noch schlimmer: hat schon jemand anderen. Uff.

Das tut weh. Crash. Vollkatastrophe. Und wer schneidet hier jetzt schon wieder Zwiebeln?

Denn Glück, Freude und Euphorie verwandeln sich in Trauer, Einsamkeit und Frust. Und ja, auch ich hab mal 'ne ganze kostbare Ferienwoche nur im Bett verbracht, weil mein Lieblingsmensch mir 'nen Korb gegeben hat ...

Ablenkung hilft!

### UND WAS DANN?

Mir helfen bei Liebeskummer immer zwei Sachen: Zeit und Ablenkung. Auch wenn man mit Liebeskummer echt antriebslos ist, hilft es, sich zu überwinden und mit Freund\*innen zu treffen, was zu unternehmen, einen Film zu gucken, ein Buch zu lesen. Auch Tagebuch schreiben kann helfen!

Und vielleicht können wir in unserem Liebeskummer nach dem ersten Schock auch etwas Gutes sehen: Es tut ja deswegen so doll weh, weil wir unseren Lieblingsmenschen echt gerne mögen –



und das ist doch irgendwie auch was Schönes! Dass wir einen anderen Menschen so toll finden können. Und trust me: Da draußen ist irgendwann jemand, dem es mit dir genauso geht!



### LIEBESLÜGE?

Wir Jungs kennen Liebeskummer also doch, so weh es auch tut. Aber das ist auch gut so, denn wenn wir Jungs wirklich keinen Liebeskummer haben könnten, dann könnten wir auch nicht lieben – und ohne Liebe wäre das Leben auf Dauer ziemlich langweilig!