

## Militär

Die Armee als Bubentraum  
Vom Kampf im Kopf  
Wehrpflicht, was denn sonst?

SPEZIAL:  
TEILZEIT-  
ARBEIT

## Impressum

**www.maennerzeitung.ch**, ISSN 1661-7231,  
Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf

**Redaktion** Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08,  
redaktion@maennerzeitung.ch

René Setz, Paul Hasler, Hannes Hochuli,  
Martin Schoch, Samuel Steiner, Matthias Rauh

**Lektorat** Peter Anliker, Ruggero Ponzio

**Teilzeitbeilage** Adrian Soller, Anna Miller

**Medienspiegel** Joëlle Valterio

**Erscheint** 4-mal jährlich  
(März, Juni, September, Dezember)

**Auflage** 5000 Exemplare

**Abonnemente** +41 (0)61 711 81 90,  
abo@maennerzeitung.ch

**Abonnementspreis** 50 Franken pro Jahr,  
4 Ausgaben

**Postkonto** 30-381685-6, 3400 Burgdorf

**Inserate** Yves Schätzle, 061 711 81 90,  
inserat@maennerzeitung.ch

**Inserateschluss** sechs Wochen vor Erscheinen  
(15.1., 15.4., 15.7., 15.10.)

**Gründer** Markus Theunert

**Herausgeber** Verein Männerzeitung, Burgdorf

**Druck** Cavelti Druck und Media, 9201 Gossau,  
www.cavelti.ch

**Layout** Barbara Pfander, www.barbarapfander.ch

**Webdesign** Simon Rothfahl,  
webmaster@maennerzeitung.ch

**Titelbild und Fotos** Seite 15 – 17, 35–42:  
Walter Studer, © Peter Studer, jcminder@blueemail.ch  
Atelier: Lorrainestr. 67, 3014 Bern, 031 332 49 71

**Fotos** Seite 20 – 24:  
Marc Lauber, marc.laeubi@gmx.ch

**Illustration** Seite 26 – 28:  
Barbara Pfander, www.barbarapfander.ch

**Illustration** Seite 60:  
Anna Déer, annadeer@bluewin.ch

3 **Editorial**

4 **Vermischtes**

## Teilzeitmann

7 **Publizieren, pushen – und provozieren**

Jürg Wiler

8 Remo Largo: «**Viele Väter halten ihr Versprechen nicht ein.**»

Interview: Jürg Wiler

10 **Teilzeit arbeiten, Vollzeit leben.**

Ivo Knill

13 **Die Mühe des Militärs mit Teilzeitmännern.**

Samuel Steiner

## Militär

14 **Die Armee als Bubentraum**

Gedankensplitter von Ivo Knill

18 **Glück, Leerlauf, Erleichterung und Stolz**

Vier Männer berichten, was ihnen der Militärdienst gebracht hat. Anna Miller

26 **Vom Kampf im Kopf**

Adrian Soller spricht mit einem Israelischen Soldaten

30 **«Zivis sind bessere Menschen als Soldaten»**

Hannes Hochuli im Gespräch mit drei Zivis

34 **Wehrpflicht, was denn sonst?**

Am 22. September stimmen wir über die Abschaffung der Wehrpflicht ab.  
Auslegeordnung von Samuel Steiner

36 **Wie die Armee zu ganzen Männern kommt**

Besuchstagsbericht von Martin Schoch

41 **Der Zivildienst: Ein Erfolgsmodell**

Plädoyer von Samuel Steiner

43 **Bedingungslos sozial**

Plädoyer von Paul Hasler

## Buben, Männer, Väter

44 **Sex ist schöpferisch** Mannebüro Luzern

45 **«Väterlunch» – der etwas andere Businesslunch** Martin Bachmann

46 **Ja zum gemeinsamen Sorgerecht** Oliver Hunziker, GeCoBi

## Körper, Geist und Sinne

48 **Die Lust im Ganzen** Kristina Pfister

56 **Agenda**

## Angemerkt

59 **Angeraten: Innehalten und neu orientieren!** Uwe Bening

60 **Aufgeschrieben: Washington**

61 **Angehört: Tom Waits: Orphans, Brawlers, Bawlers & Bastards** Samuel Steiner

62 **Aufgetankt: Oh, wie schön ist «Kanada»** Siegfried Chambre

63 **Angerichtet: Der «Spatz» in der Gamelle** Roland Breitter

## Inserate

**50, 58** Beratung & Weiterbildung,

**53** Ferien & Reisen, **54** Produkte,

**55** Diverse und Tantra



## Zwei Mausclicks vom Nahostkonflikt entfernt

Es gibt eine im Gesetz verankerte, schwerwiegende Ungleichbehandlung der Schweizer Männer gegenüber den Frauen: Männer unterstehen der Dienstpflicht, die sich heute auf ein Jahr beläuft. Jeder einzelne junge Mann muss sich durch den Staat mustern lassen: Turnen, ärztliche Untersuchung, psychologische Beurteilung. Vier von zehn jungen Männern werden dabei als untauglich ausgemustert. Ein Auswahlverfahren, das selbst fürs Töten und Getötetwerden nur die Besten will, aber auch nur so viel, wie dem Sollbestand entspricht. Untaugliche, Verweigerer und am Dienst verhinderte Männer haben Wehrpflichtersatz zu bezahlen, drei Prozent ihres Einkommens, im Minimum aber 400 Franken, auch wenn sie im Gefängnis sitzen und ohne Einkommen sind.

Wer als tauglich befunden wird, muss Dienst oder den zivilen Ersatzdienst leisten, der um die Hälfte länger

dauert. Er muss seine Abwesenheit vom zivilen Leben irgendwie organisieren. Für junge Familien, in denen die Väter mitbetreuen, ist die Dienstpflicht eine finanzielle und organisatorische Hürde.

Die Armee ist eine Schule zum Töten. Wenn sie es nicht wäre, würde sie ihren Zweck verfehlen. Also lernt der junge Schweizer Mann, mitten in der Nacht, wenn möglich im Vollrausch nach dem Ausgang, aufzustehen, das Gewehr bis zur kleinen Zerlegung auseinanderzunehmen, wieder zusammensetzen, zu laden, zu schießen und zu treffen.

Für den Mann ist der Griff zur Waffe eine abrufbare Routine, einfacher, als ein Messer zu nehmen oder von einer Brücke zu springen. Es gibt in der Schweiz pro Jahr 250 Schusswaffensuizide. Bei den 20- bis 29-Jährigen – also den dienstpflichtigen Jahrgängen – ist Selbstmord mit der Waffe die häufigste Suizidmethode.

All diese Probleme wiegen schwer. Wir müssen darüber nachdenken, welche Pflichten wir unseren Söhnen aufbürden und was wir für Risiken in Kauf nehmen, um eine Armee und eine allgemeine Wehrpflicht aufrecht zu erhalten, deren Daseinsberechtigung sich aus einer Mischung von Nostalgie und Ideologie ableitet.

Zwei Mausclicks weiter beginnt die andere Realität: Der israelische Soldat, der im Krieg getötet hat, Freunde verloren hat und weiterlebt: Hinter der Fassade des coolen jungen Mannes leidet seine traumatisierte Seele; abspalten lässt sie sich nicht, heilen wäre teuer. Also bezahlt er den Preis für einen Krieg, den seine Väter angezettelt haben. Wie immer wir eine moderne Armee aufstellen: Sie bleibt ein Skandal.

Ivo Knill



## Männer Palaver Zürich

4

Das Männer Palaver Zürich feiert sein 20-Jahre-Jubiläum! Das erste moderne Männerpalaver dieser Art darf ein schönes rundes Jubiläum feiern. Das Männer Palaver Zürich, gegründet von Pionier-Männern aus der reformierten kirchlichen Männerarbeit, von der Männersache Zürich und dem manebüro züri, hat an unzähligen Palaverabenden viele Männer inspiriert, sich auf die Suche nach neuen Wegen zu machen, in sich zu lauschen nach neuen Antworten auf all die aktuellen Männerfragen, eingeladen, uns Männern zuzuhören. Das Männer Palaver Zürich war und ist darüber hinaus eine wichtige Orientierungsgrösse für all die weiteren Palaver, die im Laufe der Zeit in der Deutschschweiz entstanden sind - in Basel, Luzern, Thun, Uster, Zug. Dieses Jubiläum ist eine gute Gelegenheit, sich (wieder) einmal von diesem offenen Dialog erstaunen zu lassen. Das Männer Palaver Zürich macht nur ein minimales Spezialprogramm – zur Qualität des Männerpalavers gehört, dass es so schön kontinuierlich weitergeht ... Alle Details gibts auf den Webseiten. Geht hin in Scharen! Auf zum Palavern!

[www.maennerpalaver.ch](http://www.maennerpalaver.ch)  
[www.zuerich.maennerpalaver.ch](http://www.zuerich.maennerpalaver.ch)

## «Aussteigen – Umsteigen»

### Das Buch für berufliche Umbruchphasen

Früher war der Beruf etwas derart Unveränderliches, dass manche ihn noch auf dem Grabstein vermerkten. Die sichere Lebensstelle gibt es heute so wenig wie die sichere Karriereplanung. Wir sind deshalb aufgefordert, selber die Verantwortung zu übernehmen für unsere berufliche Laufbahn und beweglich zu bleiben. Das setzt voraus, dass wir lernen, Veränderungen mitzugestalten, statt bloss zu erleiden.

Wie das gelingt, zeigt das neue Buch «Aussteigen – Umsteigen» des Journalisten Mathias Morgenthaler und des Coaches Marco Zaugg. Das Buch richtet sich an Menschen, die sich beruflich verändern wollen oder müssen und die auf diesem Weg Orientierung, Inspiration und Unterstützung gebrauchen können. Und an jene, die mit diffussem Unbehagen irgendwo einen Job machen und sich ab und zu fragen: War das schon alles? Hatte ich nicht einmal ganz andere Pläne? Wofür möchte ich mich mit ganzer Energie einsetzen?

Das Buch enthält Interviews mit 46 Aus- und Umsteigern, die heute ihre

eigene Geschichte schreiben, statt einem Jobprofil zu entsprechen und die Ziele anderer zu erfüllen. Es vermittelt darüber hinaus Einsichten in die Gesetzmässigkeiten von Veränderungsprozessen, zeigt, was uns bremst und welche Ressourcen uns voranbringen, wenn wir neue Wege gehen wollen. Und es enthält schliesslich einen praxisorientierten Teil mit Fragen, Übungen und Selbstcoaching-Instrumenten, die Menschen in Umbruchphasen helfen, ihren Zielen einen Schritt näher zu kommen – damit sie nicht irgendwann mit Karl Valentin sagen müssen: «Mögen hätten wir schon wollen, aber trauen haben wir uns nicht dürfen.»



AUSSTEIGEN – UMSTEIGEN. Wege zwischen Job und Berufung. 320 Seiten, Format A5. Zytglogge Verlag 2013. CHF 36.– / EUR 30.–  
 ISBN 978-3-7296-0864-1  
 MATHIAS MORGENTHALER  
 MARCO ZAUGG  
[www.aussteigen-umsteigen.ch](http://www.aussteigen-umsteigen.ch)



## «Stille, Wut und Zärtlichkeit»

### Konstantin Wecker im Gespräch mit Niklaus Brantschen – Liedermacher trifft Zen-Meister!

Konstantin Wecker zählt als Musiker, Komponist, Schauspieler und Autor zu den markantesten Künstlern des deutschsprachigen Raumes. Wecker ist getrieben durch seine unentwegte Suche nach einer Spiritualität, die sich nicht ins Private zurückzieht, sondern sich einmischt. Niklaus Brantschen, Jesuit und Zen-Meister, führt mit Konstantin Wecker ein Gespräch über Stille, die mehr ist als Abwesenheit von Worten, über Wut, die Kraft freisetzt, über Zärtlichkeit, die nicht zu verwechseln ist mit Gefühlsduselei. Mit musikalischen und lyrischen Einlagen von Konstantin Wecker.

Sonntag, 15. September 2013, 18.30

Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn, 6313 Edlibach ZG  
[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)

## Wilhelm Schmid

### Zu Besuch bei einer Männergruppe in der Region Basel

Eine Männergruppe in der Region Basel hat den Philosophen Wilhelm Schmid ([www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)) eingeladen und öffnet sich für ein Wochenende einem grösseren Kreis von Männern. Inzwischen alle etwas älter geworden, befassen wir uns unter der Leitung von Wilhelm Schmid mit dem Thema «Gelassenheit – Was uns hilft, wenn wir älter werden». Das Treffen findet am 9. und 10. November 2013 in der Region Basel statt und kostet plus minus 300 Franken. Interessenten melden sich bei [ruedi.epple@gmail.com](mailto:ruedi.epple@gmail.com).

## Drittes

### Gross-Friedens-Singen

Am 14. September 2013 steigt in Bern in Zusammenarbeit von StimmVolk Schweiz [www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch) mit der «offenen kirche bern» das dritte Gross-Friedens-Singen «La Paz Cantamos». 2011 und 2012 versammelten sich 1000 unverstärkt singende Frauen, Männer und Kinder. Der Münsterplatz wurde zum singenden Meer – Community Art für den Frieden! Singend Brücken bauen! Das StimmVolk erhebt die Stimme!

13.00 – 14.30 Heiliggeistkirche:  
 Gemeinsame Einstimmung und Singen aller Lieder (ankommen ab 12.30)

15.30 – 16.30 Münsterplatz:  
 Gross-Singen, mit vorgängigem Stadtruf (auf der Basis einer traditionellen Alpsegenmelodie, gesungen durch einen Schalltrichter)

[www.stimmvolk.ch](http://www.stimmvolk.ch)

### Hilfe beim Fremdgehen

Hier ein kleiner Hinweis auf eine Pressemitteilung, die die Redaktion der Männerzeitung erreicht hat: Das Marktforschungsinstitut Trend Research hat eine Studie zu vielen, bisher unbehandelten Themen rund um das Sexualverhalten der (Schweizer) Bevölkerung erarbeitet und kommt zu folgenden Befunden:

- 32 % der Schweizer, die in einer Beziehung sind, erlauben ihrem Partner Sex ausserhalb der Beziehung zu haben.
- 36 % der Schweizer haben eine positive Einstellung zu Casual Dating.
- Fast 50 % der Eidgenossen hatten schon einmal Sex mit einem/er Fremden.
- Seit 2012 ist die Zahl der Casual Dater in der Schweiz um fast 15 % gestiegen.
- 26 % der Schweizer suchen Casual Sex im Urlaub.
- Eltern haben ein erfüllteres Sexleben, als Menschen ohne Kinder.
- 71 % der Eltern, die mit ihren Kindern zusammen leben, sind mit ihrem Sexleben zufrieden. Jedoch sind nur 64 % der Menschen ohne Kinder mit ihrem Sexleben zufrieden.
- 35 % der Schweizerinnen bekommen Sex, wann sie wollen – nur halb so viele Männer bekommen Sex wann Sie es wollen (13%).
- Managerinnen sind sexuell unzufriedener als Ungebildete.
- Gross-Stadt-Frauen haben am meisten täglichen Sex (16%).

Soweit die Medienmitteilung.

Das Pressebüro macht auch noch gleich auf Heinz Laumann, «den Gründer von C-Date (grösste Casual-Dating-Plattform der Welt)» aufmerksam. Alles klar? «Wer zweimal mit der gleichen pennt, gehört bereits zum Establishment.» Oder wie hiess das nochmal?



**TEILZEITMANN**

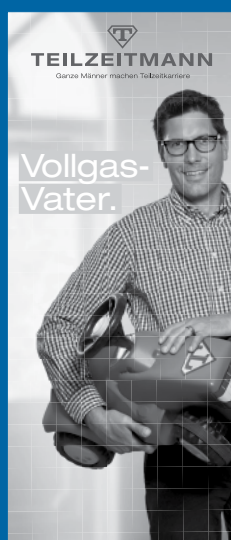
Ganze Männer machen Teilzeitkarriere

# GESUCHT: MÄNNER MIT MUT ZUR TEILZEITKARRIERE

Neun von zehn Männern wollen es, aber nur einer von zehn tut es: Teilzeit arbeiten.

Das Projekt «Der Teilzeitmann» will Männer mit Rat & Tat zur Teilzeitarbeit ermutigen und beschreitet damit Neuland in der Schweiz.

Träger des Projekts ist männer.ch, finanziert wird es vom Bund.



Teilzeitmann ist ein Projekt von männer.ch, finanziert durch das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG  
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz

**männer.ch**

**TeilzeitKarriere.com**  
SALONFÄHIGE TEILZEIT & JOBSHARING

# PUBLIZIEREN, PUSHEN – UND PROVOZIEREN

Nicht jeder Mann soll Teilzeit arbeiten.  
Doch wer will und kann, sollte  
die Möglichkeit dazu haben.  
Deshalb bleibt «Der Teilzeitmann»  
am Thema dran. Das kann  
mitunter polarisieren.

Bereits zum dritten Mal zeigte SRF einen Beitrag über unsere Kampagne. In einer Hauptausgabe der Tagesschau vor rund zwei Monaten strahlte die Redaktion einen Hintergrundbericht aus. Er zeigte auf, wie es sich auf den Schweizer Arbeitsmarkt auswirkt, wenn mehr Männer Teilzeit arbeiten und zum Beispiel präserter in der Familie sind.

## Teilzeit und Fachkräftemangel

Die bemerkenswerten Kernaussagen: Wenn Männer ihr Pensum reduzieren, können Frauen ihr Pensum aufstocken. Und wenn Frauen über 50 Prozent arbeiten, können sie auch qualifizierte Arbeiten übernehmen, also Fach- und Führungsverantwortung haben. Damit stehen dem Arbeitsmarkt auch mehr qualifizierte Fachpersonen zur Verfügung. Sprich: Der Fachkräftemangel in der Schweiz wird gedämpft. Dieser Beitrag im Schweizer Fernsehen führte zu etlichen Reaktionen. Für noch mehr Reaktionen sorgt ein Interview von «Der Teilzeitmann» mit Remo Largo. Der frühere Kinderarzt und heutige Buchautor sagte spontan zu, unser Projekt zu unter-

stützen. Bei seinen Antworten nahm er dann kein Blatt vor den Mund. Largo provoziert, weil er den Finger in die Wunde vieler legt. Das Interview wurde innerhalb von 60 Stunden allein über Facebook rund 22 300 Mal gelesen – und danach kontrovers diskutiert. Wir haben uns entschlossen, seine Aussagen nicht nur auf unserer Website zu veröffentlichen, sondern auch in der aktuellen Nummer der Männerzeitung abzdrukken.

## Teilzeit und Krankheit

Sind Teilzeitmänner weniger krank bei der Arbeit? Diese Frage birgt Zündstoff. Zum Beispiel zeigt eine Untersuchung in Deutschland, dass Teilzeitmitarbeitende eine geringere Fehlzeitenquote von 16% aufweisen und damit Unternehmen profitieren können. Der SonntagsBlick hat vor kurzem berichtet: Männer, die weniger als 100 Prozent arbeiten, seien gesünder als ihre Kollegen, die Vollzeit arbeiten. Das Blatt hat aufgrund von neuen Zahlen des Bundesamts für Statistik herausgefunden, dass Teilzeitmänner in der Schweiz pro Jahr nur 24 Stunden wegen Unfall oder Krankheit fehlen, während es bei Vollzeitlern 48 Stunden sind.

Eine überraschende Ergänzung zu diesen Zahlen liefert eine aktuelle Untersuchung der Techniker-Krankenkasse in Deutschland. Sie zeigt: Männer mit befristeten Verträgen und in Teilzeitjobs wurden 2012 im Schnitt 1,9 Tage wegen einer psychischen Störung krankgeschrieben, vollzeitbeschäftigte Männer durchschnittlich 1,4 Tage. Zudem bekamen die Teilzeitarbeitenden 53 Prozent mehr Tagesdosen Antidepressiva verschrieben als ihre Kollegen mit Vollzeit-anstellung. Was der Bericht jedoch nicht liefert, ist die Antwort auf die Frage, ob die Männer freiwillig oder gezwungenermassen Teilzeit oder in befristeten Anstellungen arbeiten. Wichtig auch an dieser Untersuchung ist: Teilzeitmänner waren insgesamt seltener krankgeschrieben als Vollzeit beschäftigte Männer.

## Teilzeit und Identität

Weshalb können kürzere Arbeitszeiten Männern aufs Gemüt schlagen? Wohl darum, weil sie sich ihre Identität sehr oft über Kampf und Arbeitsleistung bilden. Verlieren sie jedoch ihren Job oder müssen unfreiwillig ihr Pensum reduzieren, sind sie oft gebeutelt und wissen nicht mehr, wer sie als Männer sind. Sie wünschen sich Selbstbestimmung und Arbeitsplatzsicherheit. Ihnen bringt Teilzeit nur dann etwas, wenn sie eine selbst gewählte Option ist. Auch geht es um archaische Rollenmuster, die tief verankert sind: Viele männlichen Zeitgenossen haben immer noch stark verinnerlicht, dass sie die Haupternährer sein müssen. Dazu kommt die gesellschaftliche Akzeptanz von Teilzeitarbeit.

Dabei kann es sehr entlastend sein, die finanzielle Belastung während einer bestimmten Lebensphase mit der Partnerin zu teilen und dafür Verantwortung in der Familienarbeit zu übernehmen. Nur: Mann sollte frühzeitig beginnen, sich seine Identität auf verschiedenen Pfeilern zu bauen und nicht nur auf dem Pfeiler Job. Das wiederum könnte es Frau erleichtern, sich mehr über den Beruf und weniger über ihren Partner zu definieren.

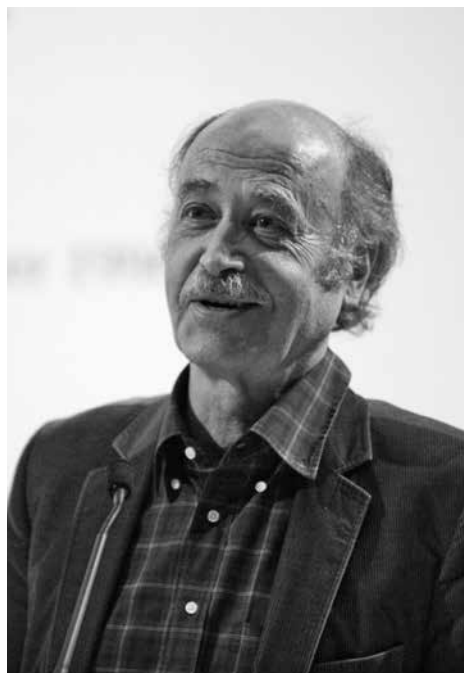
Verschaffen Sie dem Projektteam Kontakte zu Ihrem Arbeitgeber (Personalabteilung) oder buchen Sie die Wanderkampagne für Ihr eigenes Unternehmen: [info@teilzeitmann.ch](mailto:info@teilzeitmann.ch). Merci.

Jürg Wiler ist Co-Leiter der Kampagne «Der Teilzeitmann».  
[www.teilzeitmann.ch](http://www.teilzeitmann.ch), Facebook: /teilzeitmann, Twitter: @teilzeitmann

# «VIELE VÄTER HALTEN IHR VERSPRECHEN NICHT EIN»

Remo Largo im  
TEILZEITMANN-Interview mit Fachleuten

Männer müssen umdenken und der Familie einen höheren Stellenwert geben, findet Remo Largo, der frühere Kinderarzt und heutige Buchautor. Falls sie keine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Kindern aufbauen, haben sie bei einer Scheidung schlechte Karten.



## Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie mit Teilzeitarbeit gemacht?

Gesundheitliche Gründe zwangen mich, während zwei Jahren weniger zu arbeiten und mich dafür mehr um die Kinder zu kümmern. Ich habe diese Zeit mit den Kindern gut erlebt. Danach war ich 30 Jahre lang privilegiert: Ich konnte meine Arbeitszeit weitgehend selbständig einteilen.

## Neun von zehn Männern in der Schweiz wollen Teilzeit arbeiten. Nur einer von zehn jedoch tut es, wie eine repräsentative Untersuchung zeigt. Was meinen Sie zur aktuellen Situation?

Wunschdenken und Realität klaffen auseinander. Die Einschränkungen in der Wirtschaft sind nach wie vor gross. In den skandinavischen Ländern werden die Väter bezüglich Karriere und Ansehen am Arbeitsplatz weit weniger benachteiligt. Es gibt bei uns ein kulturelles und gesellschaftliches Problem. Der Einzelne ist zumeist machtlos, Ausnahmen sind beispielsweise Lehrer.

Männer bilden sich ihre Identität sehr oft über Arbeit und Leistung. Bei einer Arbeitslosigkeit jedoch wissen sie nicht mehr, wer sie als Mann sind. Die Kampagne «Der Teilzeitmann» schlägt vor, dass sich Männer ihre Selbstbestätigung nicht nur im Beruf holen, sondern auch aus anderen Aufgaben. Zum Beispiel, indem sie Teilzeit arbeiten und im Alltag mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen.

Die meisten Männer beziehen ihr Selbstwertgefühl aus der Arbeit, der Leistung und dem sozialen Netz. Es braucht also auch ein Umdenken in dem Sinne, dass die Familie einen höheren Stellenwert bekommt. Dazu müssten die Männer bereit sein, mehr Zeit und Energie in die Familie zu investieren. Erst dann würde sich auch ein Umdenken einstellen.

Viele Männer befürchten, dass die Reduktion des Arbeitspensums als Karrierekiller wirkt und sie als Weicheier gesehen werden. Was raten Sie ihnen?

Dafür kämpfen. Entscheidend wird aber sein, ob die Gesellschaft bereit ist, ihre Wertvorstellungen anzupassen. Erschwerend ist ein existentieller Druck, der momentan wegen dem Wohlstand nicht so gespürt wird.

Soll die Partnerin bei ihrem Mann eine Pensenreduktion einfordern, damit er mehr Zeit in die Familie investiert?

Das fordern viele Frauen ein. Die meisten werden enttäuscht, weil der Mann anfänglich seine Bereitschaft, in

### «Selbstwert aus Arbeit, Leistung und sozialem Netz»

die Vaterrolle zu investieren, zusagt, das Versprechen aber nicht einhält. Was die Väter nicht bedenken: Wenn sie keine vertrauensvolle Beziehung zu den Kindern aufbauen, werden ihnen diese nach einer Scheidung verloren gehen.

Auch kann ein Mann mit einem Vollzeitpensum nach einer Scheidung leicht zum blossen Geldgeber werden. Väter, die sich teilszeitlich in der Familienarbeit engagieren, haben also gleich zweimal die besseren Karten...

Es tönt brutal, aber hier ist der abwesende Mann selber schuld. Als Hauptgründe für eine Trennung führen die Mütter, die in zwei Dritteln der Fälle die Scheidung beantragen, an: Partnerschaft unbefriedigend, Mann als Vater nicht präsent. Die Mutter kann die Erziehung genauso gut alleine leisten.

Abwesende Väter kommen bei Ihnen nicht gut weg. Zudem beinhaltet Teilzeit unter anderem die Themen

Weiterbildung und – immer wichtiger – Erholung und Pflege von Angehörigen. Was meinen Sie dazu?

Ja, das sind weitere wichtige Themen. Stichwort: Senioren nach Thailand, da hat man noch Zeit für sie. Ich wäre schon froh, wir würden für die Familien und Kinder bessere Rahmenbedingungen schaffen.

Im Arbeitsalltag braucht es bei einem reduzierten Pensum einerseits mehr Administration und Koordination. Andererseits sind Teilzeitangestellte laut Studien motivierter und

### «Mann als Vater nicht präsent»

leisten mehr; unter dem Strich rentiert Teilzeitarbeit für Unternehmen. Was raten Sie den Arbeitgebern?

In meiner Abteilung arbeiteten 30 Personen, die Mehrheit in Teilzeitarbeit, vor allem Frauen, aber auch Männer. Meine Erfahrung war, dass die MitarbeiterInnen bei reduzierten Pensen mehr arbeiten.

Wenn wir mit unserer Kampagne auf Zurückhaltung stossen, dann bei Männern ab etwa 55. Also just bei jenen, die sich oft mit einem Vollzeitpensum in einem Unternehmen hochgearbeitet haben und heute eine Führungsfunktion besetzen. Nun rückt die junge Generation Y nach, die mit ihrer Lebensart flexible Arbeitsmodelle will. Geht das zusammen?

Ja, aber das Verständnis bei der älteren Generation ist nicht gross. Diese Männer müssten ja zugeben, dass sie vielleicht etwas falsch gemacht haben (z.B. die Familie geopfert). Ich bin aber überzeugt, dass sich bei der jungen Generation eine andere Mentalität durchsetzen wird. Unter anderem, weil Karrieren zukünftig nicht mehr so attraktiv sein werden.

Was erachten Sie zudem erwähnenswert beim Thema Männer und Teilzeitarbeit?

Das Thema ist ein gesamtgesellschaftliches. Lösungen müssen auch so angestrebt werden. Dabei geht es unter anderem um Fragen, welche die Lebensqualität, weniger Einkommen und weniger wirtschaftliches Wachstum betreffen.

Remo H. Largo, geboren 1943, ist ein Schweizer Kinderarzt und Autor von Sachbüchern zur Erziehung.

Interview: Jürg Wiler

# TEILZEIT ARBEITEN, VOLLZEIT LEBEN.

Roman Fröhlich arbeitet heute  
Teilzeit bei der ABS,  
Teilzeit als Finanzberater und  
Vollzeit an seinem Leben.



Am Anfang von Roman Fröhlichs Teilzeitkarriere stand eine Eingebung des in Südafrika lebenden Klaus Triebe: Ihm hatte geträumt, er müsse nach Chur reisen und die Botschaft überbringen, dass es möglich sei, vom Staat unabhängige Schulen ins Leben zu rufen. Zwar zerstreute er diesen Traum, aber auf seltsame Weise wurde er wieder und wieder daran erinnert, so dass er über seinen in der Schweiz lebenden Sohn ein Schreiben an Männer und Frauen versandte, die in Kirchen und Freikirchen tätig waren. Die Suchtberatungsstelle Chur, auf der Roman Fröhlich zu dieser Zeit arbeitete, lud Klaus Triebe ein. Fröhlich war fasziniert: Eine Schule von der Art, wie sie Triebe vorstellte, frei und christlich, das müsste der Ort sein, wo er seine Kinder aufgehoben wüsste. Zusammen mit seiner Frau erarbeitete er ein Projekt. Die Behörden waren sehr interessiert, aber es fehlte am ausgebildeten Personal, das den Unterricht erteilen konnte.

### **Mit den Kindern in die Schule**

Fröhlichs erfuhren, dass in Herisau eine Schule im Aufbau war, die nächstens mit dem Unterricht beginnen konnte. Der Vater meldete die Kinder an der Schule an, dann kündete er seine Stelle, dann suchte er eine Wohnung in Herisau. Und das Abenteuer begann.

### ***Das Privileg, auf Arbeit verzichten zu können.***

Er erhielt eine Stelle bei der Migrosbank und kehrte jobmässig wieder zu seinen Anfängen zurück. Fröhlich hatte eine Banklehre gemacht und sich später zum Diakon ausbilden lassen. «Das ist ein kirchlicher Sozialarbeiter», erklärt er. Als Diakon arbeitete er für die Suchtberatungsstelle des Blauen Kreuzes Graubünden in Chur. Das war ein harter Job für einen jungen Mann von 28 Jahren. Am besten gefiel ihm die Arbeit mit den Kindern aus Familien mit einem süchtigen Elternteil. Es galt, sie zu stärken und ihnen Zuversicht zu geben. Jetzt, in Herisau, kam ihm die Erstausbildung zugute und er wurde Banker in einem Teilpensum, das es ihm erlaubte, sich für die Privatschule Visionja zu engagieren. Er half mit, die Schule aufzubauen, half im Sekretariat aus, engagierte sich im Unterricht, koordinierte und betreute.

### **Nähe am Tor zur Hölle**

Die Visionja war auch für ihn die Verwirklichung einer Vision: Eine Schule, die, konfessionell offen, christliche Grundwerte vermittelte. Ich frage nach: Wer waren denn die Träger? «Es war eine Freikirche, Kaleb; anfänglich eher geschlossen, musste sie sich, um zu bestehen, öffnen. Es kamen Kinder von allen Konfessionen in die Schule und wir konnten das Vertrauen der Behörden gewinnen.»

Von der Migrosbank wechselte er bald als Freelancer auf Provisionsbasis zu einem unabhängigen Finanzdienstleister. Diese Arbeit wurde zum permanenten Spagat für den Mann, der sich Christus verpflichtet fühlte und nun dem Gott des Profites gehorchen sollte. «Nahe am Tor zur Hölle zieht es beträchtlich», meint Fröhlich dazu. Wo seine Berufskollegen die Kunden gleich zum Abschluss drängten, hielt er sich zurück. Kurzfristig profitierte er weniger als andere, mittelfristig gewann er das Vertrauen seiner Kunden, die er dann auch weiter betreute, als sein Mandat bei der Migros beendet war. Er berät sie bis heute bei ihren Finanzen, füllt Steuererklärungen aus, vermittelt Hausverkäufe, regelt die Finanzen bei Erbschaften. So ergibt sich ein ansehnlicher Kundenstamm für seine selbständige Beratungsarbeit.

Wie alle Eltern engagierte sich auch Fröhlich an der Schule. Er erteilte Informatikunterricht, seine Frau gab Zeichnen, wurde Schulleiterin, Fröhlich half bei der Umwandlung der Schule in eine Aktiengesellschaft, wurde Mitglied im Verwaltungsrat und sprang ein, wenn die Sekretärin ausfiel. Einen, zwei, manchmal drei Tage in der Woche. Die Kinder besuchten ebenfalls die Schule, man sah sich oft, eigentlich dauernd. Eine intensive Zeit.

### **Zu viele Teile – und kein Herzstück**

Das Fröhlichsche System der balancierten Engagements, sein Spagat zwischen Herz und Ökonomie kommt ins Strudeln, als der fünfzigste Geburtstag naht. Die Kinder sind inzwischen erwachsen, die Schule wurde als AG in andere Hände übergeben – geblieben sind eine Teilzeitanstellung bei der ABS, die Betreuung eines eigenen Kundenstammes und zahlreiche Engagements und Verpflichtungen. Und eine grosse Leere, denn das Engagement für die Schule und der tägliche Umgang mit den eigenen Kindern waren das eigentliche Herzstück in Fröhlichs Lebensbalance gewesen. Der Platz wird nur allzu schnell von neuen Arbeiten eingenommen: «Abends, nach dem Essen, so um acht, neun, da denkt man sich: Noch zwei Steuererklärungen, das hat noch Zeit», so hielt es Fröhlich – und ging um elf oder zwölf ins Bett. Um sechs Uhr stand er wieder auf. «Das kann man lange machen, aber irgendwann wurde ich müde. Ich hatte die Krise. Plötzlich brauchte ich sehr viel Schlaf.» Ein Burnout? Eine Midlife-Krise? Erschöpfung, die sich Raum schafft, wenn der grösste Druck vorbei ist? Jahre der Besinnung? 2008, 2009 – das sind Fröhlichs Krisenjahre.

### ***«Nahe am Tor zur Hölle zieht es beträchtlich»***

### **Das Mass finden**

Fröhlich springt nicht aus seinem Leben – aber er beginnt, die Dinge anders zu betrachten: «Genügsamkeit, Suffizienz», sagt er, «sehen, was ist – und dem einen Wert geben.» Aus dem 60%-Teilzeitjob bei der Alternativen Bank werden 40%: Eine ideale ökonomische Basis, eine willkommene Sicherheit, ein gewähltes Minimum. Fröhlich genießt das Privileg, auf Arbeit verzichten zu können. Natürlich kann er das nur, weil ihm im selbständigen Bereich immer noch viel zu tun bleibt. «Aber jetzt sage ich halt: Für diese Steuererklärung habe ich erst in einem Monat Zeit – und überlasse es dem Kunden, ob er warten will oder zu einem anderen Berater wechselt.» Seit er sich mehr Zeit für die Arbeit nimmt, ist der Spagat zwischen dem offenen Herzen und dem Profit im Kopf

12

nicht mehr so brennend weit: «Jetzt bin ich manchmal eine Art Finanzdiakon: Ich mache für ältere Kunden die Steuererklärung und regle, wenn sie es nicht mehr können, ihre Finanzen. Nicht immer können sie mich dafür entschädigen.»

Das ist «financial care», denke ich mir, eine Geldwirtschaft, die ein menschliches Mass gefunden hat. Fröhlich hat auch für sein Leben ein Mass gefunden. Obwohl: Noch einmal ein Projekt aufbauen mit seiner Frau, wie damals in Chur oder wie die Schule in Herisau, das würde ihn schon reizen. Oder er stellt sich auch die Frage, welche seiner vielen freiwilligen und ehrenamtlichen Arbeiten er noch weiterführen will und wo Verzicht angebracht ist. Auf dass Platz für ein neues Herzstück entstehe.

Roman Fröhlich, geboren 1961, arbeitet Teilzeit bei der Alternativen Bank Schweiz und Teilzeit als selbständiger Berater.  
roman.froehlich@abs.ch



# DIE MÜHE DES MILITÄRS MIT TEILZEIT- MÄNNERN.

Die Erwerbsersatzverordnung (EOV)  
basiert immer noch auf dem Ernährermodell.  
Ein Ärgernis für immer mehr junge Familien.

Wer seine Dienstpflicht in Militär, Zivildienst oder Zivildienst erfüllt, erhält für jeden geleisteten Dienstag normalerweise 80% des entgangenen Einkommens von der kantonalen Ausgleichskasse zurückerstattet. Dieses Geld kommt aus dem bundesweiten EO-Fonds, der durch Lohnabzüge bei Arbeitnehmern und -gebern finanziert wird. Wer Kinder hat, bekommt Betreuungszulagen, sofern er die Kosten für Betreuung nachweisen kann. So weit, so sozial abgesichert. In der Praxis zeigt das System gravierende Mängel, die seinen gesellschaftskonservierenden Grundcharakter entlarven.

## Antikommunistisches Erbe von 1918

Das System des Erwerbsersatzes stammt aus dem Zweiten Weltkrieg und ist eine Lehre aus dem Landesstreik von 1918. Dieser war ausgebrochen, weil Frauen und Kinder hungerten, während die Väter ohne Lohnersatz und mit magerem Sold an der Landesgrenze standen und die Schweiz vor einem möglichen Angriff bewahrten. Im Zweiten Weltkrieg führte der Bundesrat den Erwerbsersatz für die Dienstmänner und die AHV ein, um den inneren Zusammenhalt zu stärken. Er wollte auf keinen Fall eine Agitation von links. Schon bei der Einführung des Erwerbsersatzes wurde ausgeblendet, dass in vielen Familien die Mütter mitverdienen und beispielsweise in Bauernbetrieben die Frauen die Arbeit der Männer übernehmen mussten. In den folgenden Jahrzehnten passte der Erwerbsersatz ins Idealbild der bürgerlichen

Einernährerfamilie und sicherte der Milizarmee im Kalten Krieg die gesellschaftliche Unterstützung.

Die gesellschaftlichen Realitäten haben sich seit dem Zweiten Weltkrieg aber verändert: So gibt es heute viele Familien, bei denen Väter Betreuungsaufgaben übernehmen und ihr Arbeitspensum zugunsten von Zeit mit ihren Kindern reduzieren.

## Kein Gehör für teilzeitarbeitende Männer

Wenn teilzeitarbeitende Väter Dienst leisten müssen, reduziert sich ihr Erwerbsersatzanspruch im gleichen Masse. Wenn ein Vater Halbzeit arbeitet und an zwei oder drei Tagen seine Kinder betreut, erhält er während einem dreiwöchigen WK einen 40%-Lohn und muss zusätzlich die Betreuung für seine beiden Kinder organisieren. Für kostenpflichtige Fremdbetreuung erhält er Ausgleichszahlungen, wenn er die Kosten belegen kann. Oft ist aber eine bezahlte Fremdbetreuung kein Ersatz – zum Beispiel, wenn der Vater die Kinder normalerweise von der Krippe abholt oder sie abends zu Bett bringt, während die Mutter im Homeoffice arbeitet. Wenn das nicht funktioniert, weil es finanziell nicht aufgeht oder man die Kinder nicht fremdbetreuen kann oder will? «Dann muss Ihre Frau halt zu Hause bleiben!», eine mehrfach gehörte Aussage der Ausgleichskasse. Klar, schliesslich gehört die Frau sowieso an den Herd, und die Familie soll sich gefälligst an das bewährte Modell der bürgerlichen Familie halten, wie es sich gehört. Sie kann ja dann wieder Teilzeit arbeiten, wenn die Kinder erwachsen sind.

Die auf den ersten Blick harmlose Regelung des Erwerbsersatzes zeigt damit ihren strukturerhaltenden Charakter. Für junge, rollenteilende Familien ist sie ein Problem. Das System könnte auf zwei Arten reformiert werden: Erstens könnte die Möglichkeit geschaffen werden, die Dienstpflicht in Teilzeit zu erfüllen. Statt drei Wochen WK wären also auch sechs Wochen 50%-WK möglich. Dafür erhielte man einen Teilzeiterwerbsersatz und könnte sich in der restlichen Zeit um die Kinder kümmern. Diese Variante ist wohl wenig realistisch und würde in Armeekreisen als «nicht umsetzbar» eingestuft. Zweitens könnte der Erwerbsersatz grundsätzlich 80% eines Vollzeitlohnes betragen. Wer Vollzeit im Dienst ist, soll Vollzeit entschädigt werden. Die Abwesenheit vom richtigen Leben, ob Beruf oder Familie, ist unabhängig vom Beschäftigungsgrad und soll entsprechend entschädigt werden. Entweder Teilzeitdienstpflicht oder Vollzeiterwerbsersatz. Aber kein Teilzeiterwerbsersatz für Vollzeitabwesenheit, das geht für aktive Väter schlicht nicht auf.

Samuel Steiner ist freiwilliger Berater bei der Beratungsstelle zivildienst.ch, Geschäftsführer des Schweizerischen Zivildienstverbandes CIVIVA und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

# DIE ARMEE ALS BUBENTRAUM

Ein Gedankensplitter zu einer kleinen Armee-Inspektion

14

## Helikopter

Wenn einer landete: Der Lärm, der Wind unter den Rotoren, die weiter drehten, über den Köpfen der Männer, und es waren viele: Einer oder zwei mussten einweisen, zwei mussten sonst bereit stehen, zwei mussten grüssen, einer war wichtig und stand bereit, dann öffnete sich die Tür und einer stieg aus, Kampfanzug und Aktentasche, grüsste knapp in gebückter Haltung, während der Pilot mit Helm und Mikrophon nach vorne oder in die Spiegel und Instrumente schaute. Der Oberst – mindestens Oberst, mutmassten wir – verschwand im weissen Opel, der Pilot liess die Rotoren schneller drehen. Der Helikopter blieb unter anschwellendem Rotorenlärm zögernd wenige Zentimeter über dem Boden stehen, dann stieg er leicht nach vorne geneigt auf und gewann an Höhe und Geschwindigkeit.

Wir nahmen, als er im Himmel verschwunden war, unser Spiel wieder auf und hetzten unsere Velos über die Erdhügel des Truppenübungsplatzes. Waghalsige Abfahrten, abrupte Steigungen, die in die Eier schlugen, Sprünge, mit beiden Rädern in der Luft.

Der Übungsplatz war, wenn nicht gerade die Kühe grasen, der perfekte Spielplatz. Im Winter verschlugen uns die Schanzensprünge den Atem, im Sommer riskierten wir Felge und Speiche für den perfekten Durchlauf über den Hügelparcours.

## Spielen

Aber mir geht es hier nicht um Helikopter, zumindest nicht auf direktem Wege. Ums Spielen geht es mir, und dazu muss man sich jetzt einen roten Stubenteppich vorstellen, eng geknüpft, blau gemustert. Diesen Teppich konnte man, indem man Holzklötze, Bücher oder Spielschachteln unterlegte, zu einer Spiellandschaft aufwölben. So wurde er zur Stubensahara. Sein Faltenwurf bildete die Geografie eines Geländes, das von meinen Autos befahren wurde. Machboxautos, die sich in Schanzensprüngen übten, motorgetriebene Lego-Autos, Geländefahrzeuge, Panzer, Jeeps.

Viele Jahre später, in Uniform, fuhr ich im Jeep durch den Wald: Wir suchten das Bajonett, das ich verloren hatte. Das Bajonett fanden wir nicht, aber wir schafften es, unseren Jeep auf einem Waldweg zum Kippen zu bringen; was mich bis heute verduzt.



### **Ernstfall in der Dusche**

Eine Woche Isolierhaft, allein in einer Zelle, aus der jeder Griff und Haken entfernt worden war, damit man sich nicht erhängen konnte – sogar den Gürtel und die Schuhriemen hatte ich abgeben müssen. Ich hatte das obligatorische Schiessen verweigert. Einmal wurde ich zum Duschen geleitet, sechs Mann führten mich über den Kasernenplatz, auf dem ich als Kind Rollschuh gefahren war. Sie bewachten mich beim Duschen, sie in Uniform und mit blankem Bajonett, ich nackt, barfuss und ohne Schutz. Ich bin sicher, sie hätten, wenn die Zeit danach gewesen wäre, auch geschossen. Nicht ein einzelner, aber alle sechs zusammen. Einer von ihnen.

### **Militär als Nostalgie**

Ich ging ins Militär, weil ich es für eine Pflicht hielt, aber ich ging nicht gern, weil es ein Leerlauf war. Und doch kann ich mein Gedächtnis nicht daran hindern, nostalgische Erinnerungen zu hegen: Frühmorgens, dünner Kaffee, ein klebriges Konfibrot, die erste Zigarette, Geborgenheit in diesem Moment für mich allein. Appell in klirrender Morgenkälte, Krähen auf den Bäumen. Mein Freund Röschti und wie wir später, zivil, nach Italien reisten. Zusammengehörigkeit in Uniform, mehr noch: Die Sorglosigkeit, wenn über alles bestimmt war: Was wir anziehen, was wir essen, was wir wann tun, alles war geregelt. Wir waren heimlich oder offen stolz, wenn wir die Märsche und das Exerzieren überstanden.



### **GSoA**

Die 80er Jahre: Armeeabschaffungsinitiative. Fast zwei Drittel der dienstpflchtigen Männer haben sie an der Urne angenommen: Die Soldaten hätten ihre Armee abgeschafft. Gut geheissen wurde sie von denjenigen, die im Ernstfall von ihr beschützt worden wären, was verständlich ist. Die Debatte um die Wehrpflicht, die Debatte um die Fichen waren die letzten grossen Auseinandersetzungen, in denen die intellektuelle Elite Stellung nahm. Max Frisch schrieb das Palaver über die Abschaffung der Armee, ein Theaterstück, in dem der Grossvater – Frisch – seinen Enkel zum Zeugen seines Zögerns macht, das in Zynismus kippt: Man kann die Armee nicht abschaffen, weil sie zu sehr Schweiz ist oder die Schweiz zu sehr Armee. Der Zynismus des Alten ist immerhin zwei Flaschen Rotwein wert.

### **Wehrpflicht abschaffen?**

Im Sommer 2011: Arena auf dem Bundesplatz zum Thema Abschaffung der Wehrpflicht. Ich treffe Erich Hess vor dem Auftritt im improvisierten Urinoir: Salü, ich bin der Erich Hess. Salü Erich, ich bin der Ivo Knill. Dann die Fernsehdebatte; wie üblich kommen die Affen ins Bild, die am lautesten schreien: Was ein rechter Mann ist, das leistet Armee. Armee als Schule des Mannes. Eine SP-Frau als überzeugte Offizierin (oder wie soll man sagen?). Exotik fürs Fernsehen. Nach der Debatte: Bier trinken mit den Initianten; mit jedem Glas wird mir weniger klar, was sie da wollen: Die Armee abschaffen, weil sie zu teuer ist? Seit wann ist das ein linkes Argument? Eine neoliberal-smarte Berufsarmee und ein paar Freiwillige, die man mitspielen lässt? Die FDP zwingen, die Initiative abzulehnen, obwohl sie das ist, was sie wollen?



### **Frieden?**

Im Ersten Weltkrieg warfen greise Generäle eine ganze Generation von Söhnen gegeneinander ins Feld. Deutschland verlor zwei Millionen junge Männer, Österreich-Ungarn eineinhalb, Russland fast zwei, Frankreich eineinhalb. Hitler fanatisierte Deutschland zum nächsten Krieg. Heere, Ideologien, Massen, Logistik. Heute wird das Morden entstaatlicht, Familienclans und Söldnerunternehmen rekrutieren ihre Privatarmeen aus den viel zu grossen Massen von Habenichtsen, die mit den Waffen von Morgen und Ideen aus dem Mittelalter in Kriege ziehen, die sie als heilig erklären, für Gott, die Menschenrechte oder Profit. In Syrien, Afghanistan, im Irak, in Pakistan ist Krieg, in Mexiko, Kolumbien ist Krieg, in Ägypten droht ein Bürgerkrieg, Männer gegen Männer, Männer gegen Kinder, Männer gegen Frauen, Greise. Inzwischen dürfen in der amerikanischen Armee auch Frauen kämpfen, was als Sieg der Gleichberechtigung betrachtet wird.

### **Armee der Begeisterung**

Die Fotos in dieser Nummer stammen aus dem Nachlass von Walter Studer, der 1918 – 1986 lebte. Sie zeigen eine Schweizer Armee als Trägerin nostalgischer Gefühle. Flammende Gesichter, faszinierende Technik, stramme Uniformen. Sie erinnern mich an die Freude meines Vaters, wenn er von vollbrachten Streichen und Leistungen sprach: Wie sie einen mit dem Benzinkanister über den Platz hetzten: Die Spur Benzin legte er selber, das Feuer steckten sie an. Die Bilder erinnern mich an jene grosse Geschichte von Jeeps und Helikoptern, Gefahren, Feinden und Siegen, von Gehorsam und körperlichem Drill, die uns als Knaben fasziniert und geängstigt hatte.

# GLÜCK, LEERLAUF, ERLEICHTERUNG UND STOLZ

Vier Männer berichten, was ihnen der Militärdienst gebracht hat.

18



***Dass ich jetzt im Schlaf weiss,  
wie ich jemandem eine Wunde  
verbinden muss, und dass  
ich jetzt in der Lage bin, in den  
unmöglichsten Positionen  
zu schlafen.***

**Roberto Peduzzi, 25,**  
Übermittler, Richtstrahlpionier

Das Beste am Militär ist, dass ich dabei Geld spare. Nicht nur, dass sie mir ein Salär zahlen und ich drei Wochen im Jahr im Wiederholungskurs quasi Ferien habe. Nein, am wichtigsten ist mir, dass ich keine Militärsteuern zahlen muss, wenn ich durchhalte. Es ist schön zu wissen, dass die meisten Leute meiner Truppe diese Ansicht teilen. Die haben alle das gleiche Problem wie ich. Überhaupt ist es eine gute Sache, dass wir alle die gleiche Uniform tragen. Weil dann all diese Oberflächlichkeit, mit der du sonst im Alltag konfrontiert bist, keine Rolle mehr spielt. Hier kommst du mit den verschiedensten Menschen in Kontakt, mit denen du im Leben sonst wohl nie gesprochen hättest, weil sie offenkundig ganz anders sind als du. Aber durch die Uniform lernst du den Menschen hinter der Fassade kennen.

Seien wir ehrlich: Du schläfst mit zehn Leuten im gleichen Raum, du kannst da nicht weg, also wachst du eben automatisch mit ihnen zusammen. Mit einigen Leuten aus der Rekrutenschule treffe ich mich heute noch, vier Jahre später, und gehe mit ihnen ein Bier trinken. Ich weiss nicht, ob mich das Militär viel fürs Leben gelehrt hat. Es fallen mir eigentlich nur zwei Dinge ein: Dass ich jetzt im Schlaf weiss, wie ich jemandem eine Wunde verbinden muss, und dass ich jetzt in der Lage bin, in den unmöglichsten Positionen zu schlafen.

Aber vielleicht finde ich das alles nicht so rosig, weil ich in keiner Führungsposition bin oder bei der falschen Einheit. Die Bootstruppen bekommen automatisch die Bootsprüfung geschenkt, die Lastwagenfahrer die Lastwagenprüfung. Das ist natürlich cool. Einige erzählen, sie hätten es sehr streng im Wiederholungskurs, das ist dann vielleicht automatisch spannender. Aber wenn du wie ich ewig warten und ausharren musst, die ganze Zeit im Leerlauf agierst und vielleicht eine Stunde am Tag wirklich arbeitest, bist du automatisch nicht so motiviert. Ich bin nicht der Meinung,

dass man das Militär deswegen abschaffen sollte. Viel eher sollte man die Leute von der Wehrpflicht befreien. Im Zivildienst lassen sich viel sinnvollere Aufgaben bewältigen als im Militär. Ausser, du kannst Katastrophenhilfe leisten, das ist etwas anderes.

***Wenn ich eines im Militär gelernt habe, dann ist es die Fähigkeit, meinen Kopf auszuschalten.***

Ich kann mich noch genau an meine Hamburger-Taufe erinnern, an den ersten Tag im ersten Wiederholungskurs. Ich musste einen halben Liter warmes Bier hinunterstürzen, aus einem Mehlsack essen und mir ein rohes Ei unter den Helm legen. Ich will nicht behaupten, dass dieser Moment sonderlich lustig war – zumindest nicht für mich. Alle anderen haben aber gelacht. Und das hat wiederum die Gruppe zusammengeschweisst. Wenn ich eines im Militär gelernt habe, dann ist es die Fähigkeit, meinen Kopf auszuschalten. Wenn du bei gewissen Aufgaben nicht immer den tieferen Sinn suchst, sondern sie einfach erledigst, ohne zu hinterfragen, lebst du am Ende viel entspannter.



***Nach einer so grossen  
Überwindung empfindest du so  
viel Glück und Erleichterung, das  
habe ich im zivilen Leben so noch  
nie empfunden.***

**Raphael Kiser, 25,**  
Oberwachtmeister, Zugführer-Stellvertreter

Das Beste am Militär ist die gute Kameradschaft. Die ganzen guten Momente in der Truppe, man hat zusammen Spass, man lernt sich kennen. Plötzlich hast du auch ausserhalb des Militärs Freunde, die du sonst nie im Leben kennengelernt hättest. Die schwierigen Momente prägen dich enorm, du lernst, an deine Grenzen zu gehen und sie weit zu überschreiten. Ich bin durch das Militär viel belastbarer geworden, ich gebe nicht mehr so schnell auf. Wenn ich manchmal um mich herum schaue, wie die Leute mit Schwierigkeiten umgehen, dann erkenne ich schnell, wer im Militär war und wer nicht. Im zivilen Leben kannst du ja in der Regel immer frei wählen, ob du etwas machen willst oder nicht; keiner zwingt dich, an deine Grenzen zu gehen. Da ist es normal, dass sich die Leute fragen: Wozu? Und es dann sein lassen. Am Ende erfahren sie so aber wenig von sich selbst. Das ist das Gute am Militär: Du lernst dich selbst kennen. Du lernst deine Grenzen genauso kennen wie deine Fähigkeiten.

***Ich bin durch das Militär viel belastbarer geworden, ich gebe nicht mehr so schnell auf.***

Ich selbst bringe meinen Leuten immer bei, dass sie sich auf ihre Aufgaben konzentrieren sollen, ohne das grosse Ganze aus den Augen zu verlieren. Manchmal sind die Leute in Kaderpositionen sehr stur; das empfinde ich als kontraproduktiv. Das Militär ist manchmal eine einzige grosse Bürokratie. Da muss man sich nicht wundern, wenn die Leute zurück in den Wiederholungskurs kommen und ihre Einstellung zu wünschen übrig lässt. Wäre das Programm spannender gestaltet, hätten die Leute wirklich was zu tun und wären sie ständig herausgefordert, wären sie sicher motivierter. Dabei wäre es so wichtig, fähige Leute im Mili-

tär zu haben. Überhaupt ist das Militär wichtig. Es ist eine Lebensschule, die hilft, sich selbst zu entdecken. Was würden wir tun, wenn eine Krisensituation käme und wir das Militär abgeschafft hätten? Dieses ganze Know-How, diese jahrelange Erfahrung der Leute innert kürzester Zeit aufzubauen, wäre unmöglich.

Wenn ich eines gelernt habe, dann ist es, dass im Leben das meiste Kopfsache ist. Belastbarkeit ist eine Frage der Einstellung. Und wenn man zusammen unter Belastung steht, entsteht ein ganz neues Gruppengefühl. Anstrengung schweisst zusammen. Wenn die ganze Gruppe 70 Kilometer marschiert und wir dann alle zusammen ins Ziel einlaufen, ist das schon ein prägender Moment. Nach einer so grossen Überwindung empfindest du so viel Glück und Erleichterung; das habe ich im zivilen Leben so noch nie empfunden. Das Militär hat mein Selbstbewusstsein gestärkt. Ich bin mir heute für viele Dinge im Beruf oder im Privaten nicht mehr zu schade oder mache sie, obwohl ich gerade keine Lust darauf habe. Ein Automatismus, der mir vieles sehr erleichtert.



***Einen ganzen Monat im Jahr weg  
von der Familie zu sein, wenn  
die Partnerin auch berufstätig ist,  
ist eine immense Belastung.***

## Andreas von Arx, 28, Hauptmann, Botschaftsfunk-Offizier

Alle Eckpfeiler in meinem Leben sind irgendwie aus dem Militär gewachsen. Hier habe ich meine Frau kennengelernt. Hier habe ich entschieden, dass ich nicht zur Polizei, sondern in die Wirtschaft gehe. Hier habe ich gelernt, selbstbewusster aufzutreten, Probleme strukturiert anzugehen. Wo sonst hat man in so jungen Jahren schon die Chance, Führungserfahrung zu sammeln? In einem Rahmen, wo die Fehler, die man zwangsläufig macht, keine grösseren Konsequenzen haben? Hier passiert ja nichts. Alles ausser auf dem Schiessplatz ist reine Theorie. Üben für den Ernstfall. In einer Firma gibt es keine theoretischen Situationen, da geht vielleicht alles den Bach runter, wenn du dich verkalkulierst.

### **«Selbstsicheres Auftreten bei totaler Ahnungslosigkeit.»**

Es tut gut, einmal im Jahr aus dem gewohnten Trott auszuweichen und ganz anders denken und handeln zu müssen, als du es sonst immer gewohnt bist. Aber als Vater ist es nicht immer leicht. Einen ganzen Monat im Jahr weg von der Familie zu sein, wenn die Partnerin auch berufstätig ist, ist eine immense Belastung. Hier könnte das Militär moderner werden, sich den neuen Strukturen in der Gesellschaft anpassen, zum Beispiel, indem es Kinderbetreuung anbietet oder dich abends nach Hause schickt, wenn du Vater bist. Ich wurde das erste Mal während des Wiederholungskurses Vater, das war für mich ein sehr prägendes Erlebnis. Es war sehr schön, zu sehen, wie entgegenkommend die Kollegen vom Stab waren. Ich habe eine Woche Vaterschaftsurlaub bekommen, um bei meiner Familie zu sein. Das hat mir sehr viel bedeutet. Schwierig wird's für mich dann, wenn ich Befehle oder Aufgaben erhalte, die für mich persönlich

keinen Sinn ergeben. Wenn man zu Übungszwecken den ganzen Tag eine Anlage zusammenbaut und wieder auseinanderbaut, fünfmal hintereinander. Da ist das Militär in meinen Augen realitätsfern. Wir sind hier mehr Lehrer als Militär, es ist alles sehr theoretisch. Auch könnte man sich bei den Arbeitszeiten an ausgedehnten Bürozeiten orientieren, damit die Soldaten am Ende des Tages die Kameradschaft geniessen können.

Die Schweiz braucht das Militär. Eine Flutkatastrophe, wie die in Deutschland beispielsweise, wäre ohne das Militär nicht zu bewältigen gewesen. Panzer und Artillerie braucht es in meinen Augen hingegen weniger. Aber die ganzen Spezialisten, wie beispielsweise die Infanterie, die in Krisensituationen gut ausgebildet sind, können im Notfall wertvolle Hilfe leisten. Ich freue mich, wenn meine Leute während ihrer Ausbildung die Chance erhalten, bei einem Erdbeben oder bei einer Überschwemmung zu helfen. Weil sie dann schon in jungen Jahren im Feld wären und richtige, echte Hilfe leisten könnten. Und das Gefühl bekommen: Ich werde gebraucht. Das stärkt am Ende auch die emotionale Bindung an die Truppe und das Militär.

Man muss im Leben auch mal delegieren können. Das ist etwas, was praktisch niemand kann. Immer wollen sie alles alleine machen und sind dann masslos überbelastet – das passiert vor allem den Kaderleuten. Die Leute sind da, und sie wollen arbeiten. Es nützt keinem etwas, wenn die Rekruten unterbeschäftigt sind. Meinen Rekruten bringe ich fünf Buchstaben bei: SABTA. Das ist die Abkürzung für «Selbstsicheres Auftreten bei totaler Ahnungslosigkeit». Du musst im Leben nicht immer alles können. Und du wirst auch nie immer die perfekte Antwort parat haben. Deshalb ist es wichtig, zu improvisieren. Mach etwas aus dem, was du hast, statt zu sagen: Das kann ich nicht. Sei kreativ!



***Das hat mir das Gebirgs-Militär  
fürs Leben beigebracht:  
Mit den verschiedensten Leuten  
kooperativ zusammen  
zu arbeiten, um ein Ziel zu  
erreichen.***

**Robert Fischer, 58,**  
ehemaliger Gebirgsgrenadier

Ich wurde kurz nach den 68er-Unruhen ausgehoben, die Stimmung unter uns Jungen war militärkritisch. Ich wollte in eine kampferne Truppe, doch ich war zu gut im Sport. Also sagte ich mir: Wenn schon, denn schon – und liess mich zum Gebirgsgrenadier ausbilden. Am meisten geblieben sind mir die schönen Erlebnisse in der Natur und die Kameradschaft. Ich kam in den Bergen mit Männern zusammen, die ich so sonst in meinem Leben nie getroffen hätte. Der Truppenzusammenhalt war gut; wir hatten einiges auf die Beine gestellt, und wir hatten einen guten Leutnant. Der war menschlich und der hatte seine Machtstellung nicht missbraucht.

***Wenn Männer unter  
Chancengleichheit den Rückzug  
aus der Verantwortung meinen,  
läuft etwas falsch.***

Ich erinnere mich noch genau an diesen einen Marsch in den Bergen. Es war Winter und ich musste im Schnee auf 2500 Meter über Meer 15 Kilogramm Munition und 15 Kilo persönliches Gepäck tragen, hinauf ins Hochgebirge. Die Truppe hatte Iglus gebaut, einer hielt Nachtwache, und wir alle schliefen dort drin. Es war erstaunlich warm, trotz Aussentemperaturen von minus 15 Grad. Dieses Gefühl, ganz allein in der Natur zu sein, ihr ausgesetzt, und als Truppe gemeinsam so ein Iglu zu bauen, das sind schon starke Erlebnisse. Das prägt dich. Diese körperliche Grenzerfahrung, die machst du sonst im Alltag nicht.

Natürlich gab es auch viele negative Momente, Momente voller Schikane und sinnloser Befehle, wo in mir die Wut hochstieg. Ich habe im Militär gelernt, mit meinen Aggressionen besser umzugehen, sie besser zu kontrollieren. Aggression ist in erster Linie Kraft; und körperliche Kraft zu

haben, kann nützlich sein, zum Beispiel, wenn du dein Kind vor einer Gefahr beschützen willst. Viele von uns Männern haben ihre Aggressionen aber nicht im Griff und richten grossen Schaden an. Daher wollte ich lernen, meine Aggression besser steuern zu können.

Die physischen und psychischen Grenzerfahrungen, wie der Marsch im Gebirge, haben mein Selbstbewusstsein gestärkt. Ich habe realisiert, dass ich oft mehr kann und mehr aushalte, als ich davor geahnt hätte. Wir sind oft belastbarer, als wir ahnen. Man ist voneinander abhängig auf so einem Berg. Wenn der höchste Offizier am Sicherungsseil eines Soldaten klettert, sind die beiden plötzlich ein Team, gleichwertig. Es kommt dann auf Kooperation an, nicht auf Hierarchie und Macht. Das hat mir das Gebirgs-Militär fürs Leben beigebracht: Mit den verschiedensten Leuten kooperativ zusammen zu arbeiten, um ein Ziel zu erreichen.

Ich bin gegen die Abschaffung der Armee. Der Balkankrieg ist noch gar nicht lange her. Weit weg war er auch nicht, und jedes Land braucht doch auch Leute, die es körperlich verteidigen können, wenn Gefahr droht. Im Moment sehe ich keinen Feind am Horizont; das kann sich aber wieder ändern. Und dann ist es gut, eine Armee zu haben.

Ich finde, wir Männer sollten Militärdienst leisten, nicht die Frauen. Wohin würde das sonst führen? Die Frauen sind so schon genug belastet. Trotz Gleichstellung tragen sie die Schwangerschaft, das Stillen, engagieren sich in der Wirtschaft, kümmern sich um die Familie. Wenn Männer unter Chancengleichheit den Rückzug aus der Verantwortung meinen, läuft etwas falsch.

Anna Miller ist freischaffende Journalistin und schreibt regelmässig für die Männerzeitung.

# VOM KAMPF IM KOPF

Via Skype spricht der israelische Soldat Itamar Avital\* mit der Männerzeitung über seine Erlebnisse im Krieg. Oder auch nicht.

26



«Ein Baby starb in meinen Armen», verrät er mir schliesslich doch noch, nimmt einen Schluck Kaffee – und beginnt wieder von «Segways» zu sprechen. Itamar Avital spricht gerne über Segways. Er mag diese Einpersonenfahrzeuge. Er mag die Kurvenlage. Er mag die leisen Motoren. Der 32-jährige Israeli bietet ausländischen Touristen Segway-Touren durch Tel Aviv an. Und wenn es etwas gibt, worüber er noch lieber spricht als Segways, dann ist das eben Tel Aviv, «seine Stadt».

«Schau», sagt er, dreht den Laptop, will mir die Aussicht von seinem Balkon aus zeigen. Doch viel sehe ich nicht. Die Sonne prescht, obwohl nicht einmal elf Uhr morgens, mit voller Wucht in die Skype-Kamera. Ich sehe ein weisses Etwas, das mir Avital als Skyline von Tel Aviv vorstellt.

Ich, in Winterthur, am Küchentisch, starre abwechselnd auf meinen weissen Bildschirm und die grauen Wolken vor meinem Fenster, versuche, trotz des seltsamen Wettergemisches, eine nächste Frage im Kopf zu formulieren. Ich möchte mehr über dieses Baby wissen. Denn das schlimme Erlebnis verfolgt ihn noch heute. Die schrecklichen Bilder kämen, sagt er, immer wieder hoch.

«In welchen Momenten?», würde ich ihn gerne fragen. Doch der Kommandant der israelischen Armee spricht unentwegt

von Segways. Und dies mit so viel Eifer, dass mir die Überleitung zu meiner Frage mehrfach misslingt.

Drei Tage zuvor hörte ich den Namen «Itamar Avital» zum ersten Mal. Anna, eine Bekannte, war kürzlich in Israel, lernte Avital dort kennen. Und als sie erfuhr, dass ich mit einem Soldaten für einen Artikel sprechen wollte, gab sie mir Avitals Facebook-Kontakt.

Ich schrieb ihm, er antwortete. Wir verabredeten uns im Skype. Und dann war ich, militärdienstuntauglicher, friedensverwöhnter GSoA-Sympathisant, einen Klick nur vom Nahostkonflikt entfernt. Dachte ich jedenfalls.

«Hallo?»

«Itamar! Hallo!»

Itamar ist in etwa gleich alt wie ich. Mit den verschlafenen Augen, dem Dreitagebart und der Sonnenbrille im zerzausten Haar sieht er nicht unbedingt so aus, wie ich es von einem Soldaten der israelischen Armee erwartet hätte. Wir tauschen Nettigkeiten aus. Er lädt mich nach Israel ein, ich ihn in die Schweiz. Und dann meine ersten Fragen.

Alter? – 32; Militärischer Rang? – Kommandant; Beruf? – Touristenführer. Mit einem flüssigen Frage-Antwort-Ping-Pong



sammle ich die wichtigsten Daten über ihn. Doch dann will ich mehr wissen, mehr über den Nahostkonflikt, mehr über seine Erlebnisse, einfach mehr darüber, was Krieg bedeutet.

- «Itamar, hat dich die Armee verändert?»  
 «Ja. Ich habe vieles erlebt.»  
 «Zum Beispiel?»  
 «Ich war in viele Sachen involviert, weißt du?»  
 «Magst du über diese Sachen sprechen?»  
 «Im Krieg passiert jeden Tag etwas.»  
 «Zum Beispiel?»  
 «Jeden Tag passiert etwas. Jeden Tag fallen Schüsse.»  
 «Hast du besonders schlimme Momente erlebt, als Schüsse fielen?»  
 «Die meisten Momente sind irgendwie schlimm.»  
 «Gab es einen Moment, der dir besonders in Erinnerung blieb?»  
 «Da gibt es viele Momente.»  
 «Zum Beispiel...?»

Es ist nicht so, dass Itamar nicht gerne erzählen würde. Itamar erzählt viel, erzählt gerne. Und das nicht nur über Segways, selbst über die Armee, über den Krieg erzählt er. Doch selten nur wird Itamar dabei konkret. Seine Antworten, habe ich das Gefühl, hat er schon tausend Mal gegeben. Sie klingen

vorgestanzt. Und vor allem klingen sie allgemein, sehr distanziert – und oberflächlich. Persönliche Antworten will – oder kann – Itamar mir wohl nicht geben.

Wer will schon gerne über solch schlimme Erlebnisse sprechen, sage ich mir – und höre auf zu fragen, lasse ihn einfach sprechen. Itamar spricht über alles Mögliche, über eine Zwei-staatenlösung, über die israelische Siedlungspolitik, über Israels Geschichte. Seine Worte erinnern mich ein wenig an Pressecommuniqués – und dann irgendwann, eingequetscht in einem Nebensatz, erzählt er mir, dass er zusehen musste, wie sein bester Freund starb. Ein Bild beginnt sich zu formen.

Insgesamt habe er fünf Freunde verloren, sagt Itamar. Und eben jener Freund, sein bester, habe an seiner Seite eine Stunde lang mit dem Tod gerungen. Er habe seinem «Bruder» nicht mehr helfen können, sagt er und blickt ins Leere. Mehr wolle er nicht darüber erzählen. Und so frage ich etwas anderes, ich frage ihn nach dem glücklichsten Moment seiner Armeezeit.

Itamar beginnt zu erzählen, wie er einem Feind gegenüberstand: «Er stand auf der palästinensischen Seite – und ich, ich stand auf der israelischen. Er zielte auf mich – und ich auf ihn. Wir wussten beide: Ein Schuss würde eine diplo-

matische Krise auslösen. Das durfte ich nicht riskieren. Auf keinen Fall durfte ich zuerst schießen. Mit meinem Gewehr im Anschlag wartete ich auf seinen Schuss. Mein Leben zog innert Sekundenbruchteilen vor meinem geistigen Auge vorbei. Und dann – dann kam zum Glück ein Auto. Er rannte davon – ohne zu schießen.»

Vor Erleichterung sei Itamar danach in sich zusammengesunken. Er ist froh, dass sich die Situation auflöste – ohne Tote. Wenn er aber müsse, dann könne er auch töten. Denn im Krieg gäbe es nur «wir oder sie».

«Hast du denn schon mal jemanden umgebracht?»  
«Im Krieg sterben immer Menschen, auf beiden Seiten.»  
«Ist schon mal ein Mensch durch deine Waffe gestorben?»  
«Drei. Drei Terroristen.»

Mit neunzehn tötete Itamar zum ersten Mal. Terroristen, sagt Itamar, hätten auf ihr Camp geschossen. Und sie, sie hätten sich einfach verteidigen müssen. Sie hätten keine andere Wahl gehabt. «Wir mussten schießen.»

Danach spricht Itamar vom Wandern, von seiner Familie – und von Segways. Ich lass ihn sprechen. Und dann, kurz vor Ende unseres Skype-Gespräches erzählt mir Itamar, dass er traumatisiert sei von seinen Erlebnissen. Acht Jahre sei es nun her. Doch die Bilder seien heute noch in seinem Kopf.

Er sei, beginnt Itamar zu erzählen, zufällig nur in jenem Jerusalemer Café gesessen. In jenem Café, vor dem eine Bombe explodierte. Ein Racheakt. Die Hamas hatte einen Anschlag auf die Tramlinie 14 verübt. Das Café war innert Sekunden leer gewesen. Alle rannten weg, er nicht. Itamar rannte hin, denn er wollte helfen. Dem zwei Monate alten Baby, sagt er dann, hätte er aber nicht mehr helfen können. Es sei in seinen Armen gestorben. Dann macht Itamar eine kurze Pause, nimmt einen Schluck Kaffee und erzählt von vergangenen Segway-Touren.



\*Name der Redaktion bekannt.

Adrian Soller ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

## Kriegstraumata: Die medizinische Erklärung

**Neben den körperlichen Verletzungen erleiden Soldaten auch seelische. Explosionen, Schreie und die furchtbaren Bilder im Kopf können Soldaten psychisch krank machen. Was eine posttraumatische Belastungsstörung ist, wie es zu ihr kommen kann – und wie sie die Ärzte heilen.**

Eine posttraumatische Belastungsstörung, PTBS, kann nach einem oder mehreren traumatischen Erlebnissen auftreten – und ist eine anerkannte Erkrankung. Eine psychische Erkrankung, um genau zu sein. Ärzte können sie fast genauso wie jede andere beliebige Krankheit diagnostizieren. Fast: Während jemand mit 39.5 Grad Körpertemperatur klar an Fieber leide, sei PTBS nicht mit mathematischer Präzision zu bestimmen, erklärt Dr. med. Jochen Binder, Leiter der Spezialstation für Traumafolgestörungen an der Integrierten Psychiatrie Winterthur-Zürcher Unterland (IPW). Denn, so Binder weiter, die Symptome seien bei jeder Person ein wenig unterschiedlich – und sie hängen auch von der Art des Traumas ab.

Ein Trauma kann in den verschiedensten Kontexten erlitten werden. Es kann unterschiedlich schwer und bedrohlich sein. Neben Krieg, Vertreibung, Flucht, Folter seien beispielsweise auch körperliche Gewalt, Vergewaltigung oder Naturkatastrophen denkbar, sagt Binder. Grundsätzlich gelte: Je zufälliger ein Trauma, desto einfacher dessen Bewältigung. Eher gut verarbeitet werden also unpersönliche Ereignisse wie Naturkatastrophen. Eher schlecht verarbeitet wird hingegen der gewaltsame Tod einer nahestehenden Person.

Blitzartige Erinnerungen, Alpträume und Schlafstörungen sind typische Symptome für PTBS-krankte Menschen. Ein Geräusch, ein Geruch, ein Schmerz, ein Ort oder ein Gedanke könne solche Wiedererlebenssymptome auslösen. Im Extremfall, erklärt Binder, hat eine traumatisierte Person so starke Flashbacks, dass sie das Trauma immer wieder durchleben muss. Und wer so ein Trauma wieder durchlebt, tut dies normalerweise mit einem starken Körperempfinden, hat Schweißausbrüche, Schwindel – oder spürt einen Druck in der Brust.

Auch das sei typisch für die Belastungsstörung, erklärt Binder. Manche gingen beim Versuch zu vergessen sogar sehr weit: Traumatisierte vermeiden oft den Kontakt zu früheren Freunden, zu Menschen, die sie an das schreckliche Ereignis erinnern könnten. Es gebe immer wieder auch Patienten, die sich vollständig aus ihrem Sozialleben zurückziehen würden, sagt Binder. Zudem: Kriegsveteranen sind oft schnell reizbar und aggressiv. Aber nicht immer.

Traumatisierte Menschen erleben den Alltag auch oft wie hinter einer Glasscheibe. Nichts kommt an sie heran, nichts können sie fühlen. Sie hören sich dann selbst reden, sind Zuschauer in ihrem eigenen Leben. Menschen mit Belastungsstörungen seien typischerweise emotional taub, erklärt Binder. Für solche Menschen ist das Leben farblos, unwirklich und fremd. Und um das zu ändern, um sich wieder fühlen zu können, verletzen sich Traumageschädigte manchmal selber. Sie schneiden sich beispielsweise mit dem Messer oder schlagen mit dem Kopf gegen die Wand. Manche verletzen sich nicht nur, sie begehen Selbstmord. Selbstmordversuche sind bei jungen Erwachsenen, die an einer Belastungsstörung leiden, bis zu fünfmal häufiger als bei anderen. So jedenfalls heisst es in einer amerikanischen Studie, die jüngst im Fachblatt «Archives of General Psychiatry» publiziert wurde.

Nicht alle Menschen aber, die ein Trauma erlebten, haben automatisch PTBS. Wie viele Menschen darunter leiden, ist allerdings umstritten. Eine US-Studie mit 100 000 traumageschädigten Kriegsveteranen nennt Zahlen von dreizehn bis zwanzig Prozent. In Europa sprechen die Wissenschaftler meist von zehn Prozent. Wo sich die Forscher einig sind: Neben den traumatischen Lebensereignissen oder -umständen gibt es noch andere Einflussfaktoren. Risiko- und Schutzfaktoren.

Je jünger man beispielsweise ein Trauma durchlebt, desto höher ist das Risiko einer Belastungsstörung. Das Alter, die Reife der Persönlichkeit, hat einen Einfluss auf die Trauma-Bewältigung. Und glaubt man dem zuständigen US-Department, erhöhen auch folgende Faktoren das Risiko einer PTBS: Depressionen; ein bestrafender Erziehungsstil der Eltern; die Herkunft aus instabilen Familienverhältnissen – und vor allem auch mangelnde Unterstützung. Selbst ein gutes Gedächtnis habe, so sagen es Basler Forscher, seine Schattenseiten. Menschen mit gutem Gedächtnis sind besonders gefährdet für eine Belastungsstörung. Denn: Diesen Menschen blieben grausame Bilder von Kriegsereignissen, einer Vergewaltigung oder eines Unfalls besser im Gehirn haften, heisst es in einem Fachartikel im «PNAS», den «Proceedings of the National Academy of Sciences».

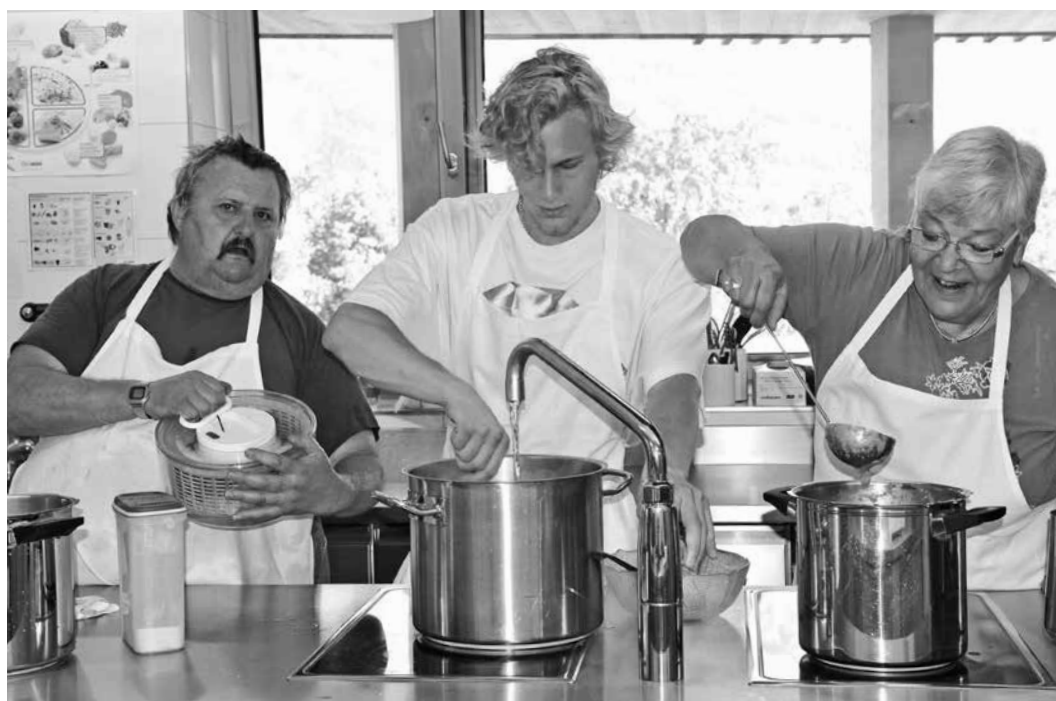
Wer also viel vergisst oder aber auch eine enge Beziehung zu den Eltern, einen Collegeabschluss oder einen hohen sozioökonomischen Status hat, ist nach dem zuständigen US-Department, eher vor PTBS geschützt. Auch die Gene, heisst es in einer Studie der kalifornischen Universität, würden die Wahrscheinlichkeit einer Belastungsstörung beeinflussen.

Wie es auch immer zu einer PTBS kommt – die Heilungschancen sind recht gut. Medikamente aber, sagt Binder, seien nicht der Goldstandard. Allenfalls gäbe es welche, die die Genesung unterstützen. Doch für Binder ist klar: Ohne eine geeignete Psychotherapie geht nichts.

# «ZIVIS SIND BESSERE MENSCHEN ALS SOLDATEN»

Sie heissen Ramon, Aurelio und Severin. Alle Drei sind um die zwanzig Jahre alt, haben sich für Zivildienst entschieden und arbeiten gerade im Menzihuus, einer Institution mit sozialtherapeutischen Angeboten für 34 Menschen über dem Walensee. Sie treffen sich an einem sommerlichen Freitagmorgen zum «Zivi-Gespräch».

30



Aurelio, von Beruf Kaufmann, ist im Menzihuus gelandet, weil er den Sinn im Militärdienst nicht sieht. Anders beim Zivildienst: Hier kann er sich für bedürftige Menschen einsetzen, das bringe viel mehr. Aurelio: «Es waren Gewissenskonflikte, die mich zum Zivildienst brachten. Und meine Berufsziele, die ich mit diesen Einsätzen schneller und besser verfolgen kann, als mit einer Militärkarriere.» Severin leistete fünf Wochen Dienst in der Rekrutenschule. Er fühlte sich in der Kaserne gefangen: «Die Kameradschaft war mega gut, aber den militärisch sturen, stieren Alltag vertrage ich nicht. Das hätte mich während dieser langen Zeit negativ verändert.» Und Ramon, von Haus aus Polymechaniker, weiss noch nicht genau, wie er sich beruflich weiter entwickeln soll. Für ihn stehen die verschiedenen Einblicke in die unterschiedlichsten Berufsfelder klar im Vordergrund.

## Mann oder Memme?

Zivildienst ist ein Ersatzdienst für militärdiensttaugliche Männer, die aus Gewissensgründen keinen Militärdienst leisten können. Die Zulassung zum Zivildienst erfolgt durch die Erklärung, Militärdienst nicht mit dem eigenen Gewissen vereinbaren zu können. Zivis leisten ihre Einsätze bei-

spielsweise in der Sozialpsychiatrie, in Pflegeheimen, in der Landschaftspflege, in Naturparkprojekten und anderen gemeinnützigen privaten oder öffentlichen Einsatzbetrieben. Dadurch ist der Zivildienst ein ziviler Beitrag des Bundes zur Förderung des sozialen Zusammenhalts, zur gewaltfreien Konfliktlösung, zur nachhaltigen Entwicklung und zur Erhaltung des kulturellen Erbes.

Aber: Wird ein Mann ohne Militärdienst, einer, der Menschen oder die Landschaft pflegt, wirklich zum richtigen Mann? Ramon entrüstet sich: «Gerade hier, in so einem Einsatz, wird man zum Mann! Hier wird man ins kalte Wasser geworfen und hier kommt es in der Realität drauf an, wie man reagiert. Hier kann es Folgen haben.» Ganz anders sei es im Militär, wo man einfach Befehlen folgen müsse. Unterordnung, Führungserfahrung, Durchbeissen, Disziplin: Aurelio gewichtet diese Begriffe weniger stark als seine Erfahrungen im Menzihuus. Nur Severin hat den Vergleich: «Im Militär kann fast jeder auf eine Führungsposition aspirieren. Es ist dort nicht so schwierig, hoch zu kommen. Im Zivildienst ist man Mensch, man kommt als Individuum und trifft auf die unterschiedlichsten Menschen. Das fordert Disziplin, Verantwortung und Anpassung, viel mehr als im Militär.»

Und wie reagieren sie, die Freundinnen, Kollegen und Eltern, wenn man sich nicht zum harten Krieger ausbilden lässt, sondern den Weg «Zivildienst», den viele eher als «Softie-Weg» sehen, wählt? Aurelio: «In meinem Umfeld machen viele Kollegen Zivildienst. Meine ganze Familie steht dahinter und findet diesen Weg sinnvoller.» Ramon bekommt ebenfalls positive Feedbacks, wenn er sich als Zivi outet. Er selber wurde von einem Kollegen stark beeinflusst, der immer wieder von seinen negativen RS-Erlebnissen erzählte. Die beiden Rekrutierungstage waren schlussendlich ausschlaggebend: Militär ist für ihn kein gangbarer Weg. Dass der Zivildienst das Anderthalbfache des noch zu leistenden Militärdienstes dauert – maximal 390 Tage –, stresst die Drei nicht. Aurelio: «Hier im Zivildienst hat man einen geregelten Arbeitstag mit meistens freien Wochenenden. Man kann zuhause schlafen, verliert während dieser Zeit den Kontakt zu den Freunden nicht». Das sei viel wert und darum die längere Zeit durchaus gerechtfertigt.

Für Lukas Beerli, den Leiter des Menzihuus, sind Zivildienstleistende eine wertvolle Ergänzung und Unterstützung des Stammteams: «Die Zivis ermöglichen uns, sinnvolle Projekte anzupacken, für die wir im Tagesgeschäft nicht genügend Ressourcen hätten. Aus meiner Sicht ist der Zivildienst eine Win-Win-Situation.» Die öffentliche Hand spare Lohnfranken, wenn zum Beispiel eine Ferienwoche der BewohnerInnen auch von einem Zivi mitbegleitet wird und dadurch

***Hier wird man ins kalte Wasser  
geworfen und hier kommt  
es in der Realität drauf an, wie  
man reagiert. Hier kann es  
Folgen haben.***

wertvolle zusätzliche Betreuung und Entlastung generiert werden könne. «Andererseits profitiert der Zivildienstleistende von ganz neuen Erfahrungen und Einblicken, die er sonst wohl nie so haben könnte. Die Konfrontation mit Menschen, Situationen, Notfällen oder prägenden Entscheidungen, die gefällt werden müssen, fördern und prägen diese jungen Männer und stärken die Sozialkompetenz markant.»

#### **Zivildienst verändert**

Was verändert der Zivildienst bei den jungen Männern? Ramon: «Diese Zeit verändert auf jeden Fall. Vorher hatte ich ein ganz anderes Bild von beeinträchtigten Menschen. Meine Sicht ist heute eine andere. Auch die Arbeit in der Landwirtschaft prägt mich.» Severin ist bereits am längsten

im Menzihuus. Er hat sehr viel für sich gelernt: «Hier arbeite ich aktiv mit ganz verschiedenen Menschen zusammen. Ich versuche aus den Geschichten, mit denen ich hier in Berührung komme, etwas für mein Leben zu lernen.» Bei Aurelio hat sich sein Blick verändert: «Schau ich auf die grossen und kleinen Probleme der Menschen hier, begreife ich erst, wie gut es mir geht. Ich erlebe, wie das Leben auch sein könnte.» Über ihre Grenzen gehen mussten alle Drei bisher noch nie. Das wurde ihnen von Lukas Beerli zu Beginn der

***Man kann zuhause schlafen,  
verliert während dieser Zeit den  
Kontakt zu den Freunden nicht.***

Zivildienstzeit auch klar gesagt. Beerli: «Wir sensibilisieren die Zivis zur persönlichen Reflexion und begleiten sie aktiv, damit sie sich klar äussern lernen, wie weit sie in der Betreuung der Klienten gehen können und wollen, und wo sie an Grenzen stossen.» Trotzdem gibt es unbekannte Situationen, bei denen man sich einen Stoss geben muss. Severin: «Ich für mich selber versuche möglichst weit zu gehen, hole mir aber auch Hilfe bei einem Teammitglied, das in bestimmten Situationen Erfahrung hat und mir helfen kann.» Auf jeden Fall werden die persönlichen Grenzen erweitert. Severin traut sich im privaten Leben seit Beginn des Zivildienstes mehr zu: «Wenn unbekannte Menschen auf mich zukommen und etwas von mir wollen, oder mich verbal angreifen, habe ich gelernt, besser mit solchen Begegnungen umzugehen. Früher hätte ich mich zurückgezogen oder wäre einfach still gewesen. Hier erlebte ich eine Menge Aktionen und Reaktionen und habe daraus gelernt, mich entsprechend zu verhalten.»

#### **Weltverbesserer und bessere Menschen**

Sind Zivis Weltverbesserer? Ramon: «Zu einem bestimmten Teil sicher. Es sind vielleicht kleine Welten, auf die ich als Zivi Einfluss habe. Zuhören oder kleine Gespräche mit den Menschen hier führen, verbessert für ein paar Augenblicke ihre Welt.» Aurelio ergänzt: «Mit kleinen Taten kann man sehr viel bewirken. Ein Ausflug mit ein paar Bewohnern ins Alpamare hat nachhaltige Wirkung. Sie sprechen mich auch heute noch immer wieder erfreut darauf an und fragen, wann wir das nächste Mal gehen. Ihre Welt wurde damit reicher an wertvollen Erfahrungen. Ich gebe ihnen etwas, aber ich persönlich bekomme sehr viel zurück, auch viel Dankbarkeit». Ramon fühlt sich als Zivi zudem besser als ein Soldat. Seine Arbeit ergebe mehr Sinn als der Einsatz eines Soldaten. Aurelio hat sich diese Frage noch nie gestellt. Aber er hat ein



besseres Gewissen, als wenn er Militärdienst machen würde. Er steht voll hinter dem, was er an seiner Stelle leisten muss – dies zum Unterschied zur Arbeit im Militär, wie er es von seinen Kollegen mitbekommt. Aurelio kann und will nichts tun, hinter dem er nicht voll und ganz stehen kann. Severin: «Militär kann als Ausbildung mega geil sein. Ich habe Kollegen, die sind heute bereits Leutnant, haben sich während dem Militär als zivil anerkannter Küchenchef weitergebildet. Aus meiner Sicht sind der Soldat und der Zivi gleich gut, wenn sie hinter dem stehen, was sie tun.» In Kollegenkreisen wird immer wieder darüber gesprochen. Ramon hat zu diesem Thema manchmal auch angeregte Diskussionen, tauscht sich mit Freunden aus. Man respektiert jedoch schlussendlich die Haltung des anderen.

#### **Gleichberechtigung gilt hier nicht**

Sollte im Rahmen der Gleichberechtigung die Frau nicht auch ins Militär müssen oder mindestens Zivildienst leisten? Die drei Männer schauen sich ratlos an, die Antwort liegt nicht auf der Hand. Eine schwierige Frage sei das. Severin sinniert, dass eine Frau dieselben Erfahrungen daraus ziehen könnte, wie Männer auch: «Hier wird ein ganzes System hinterfragt – das ist schwierig!» 390 Tage muss sich ein Zivi in seinem Leben für den Dienst hergeben, eine lange Zeit, die den Frauen einfach erspart und geschenkt wird. Aurelio: «Man kennt es einfach so und nicht anders. Eigentlich müsste man die Frauen fragen. Vielleicht würden die ja gerne Zivildienst leisten, aber sie sind nicht gefragt!» Ramon würde es den Frauen freistellen, damit sie diese tollen Erfahrungen auch machen könnten.

Und was nimmt man aus dem Zivildienst mit? Aurelio: «Offen jedem Menschen als Individuum begegnen. Und ich denke aktiv darüber nach, mich für den sozialen Bereich umzuschulen.» Severin geht heute grundlegend anders auf Menschen zu und geht mit ihnen anders um. Er hat viel über die verschiedenen Charaktere erfahren. Darüber hinaus hat er Geduld gelernt. Und Ramon? «Ich werde hier mit weniger Vorurteilen weggehen. Und ich bekomme einen neuen Zugang zur Natur und mit der Landwirtschaft zu einem neuen Handwerk.»

Hannes Hochuli ist Hotelier über dem Walensee und Mitglied im Redaktionsteam der Männerzeitung.  
www.menzihuus.ch

Fotos: Werner Beerli

***Ich versuche aus den Geschichten,  
mit denen ich hier in Berührung  
komme, etwas für mein Leben zu  
lernen.***

# WEHRPFLICHT – WAS DENN SONST?

Am 22. September stimmen wir über die Abschaffung der Wehrpflicht ab. Welche Optionen haben wir? Hier einige Möglichkeiten und Tücken von Dienst- und Verteidigungsmodellen.

34

## **Allgemeine Wehrpflicht: Weiterwursteln**

Aktuell besteht in der Schweiz eine sogenannte «allgemeine Wehrpflicht». Allerdings heisst das nicht, dass alle Menschen Wehrdienst leisten. Man muss schon männlich und eingebürgert sein, damit man überhaupt an die Rekrutierung eingeladen wird. Von den jungen, männlichen Schweizern schliesst dann auch weniger als die Hälfte die RS ab. Die übrigen werden je nach Bedarf der Armee als untauglich ausgemustert und landen im Zivildienst oder machen auf eigenen Wunsch Zivildienst. Mit jeder personellen Reduktion der Armee wird die Wehrpflicht mehr zur Farce, die Gleichberechtigungsargumentation zum Thema ist haarsträubend («Frauen kriegen Kinder, Männer verteidigen das Land») und die Wirtschaft ist damit auch nicht glücklich. Wenn die militärischen, gesellschaftlichen, demografischen und technologischen Entwicklungen nur ansatzweise weitergehen wie bisher, wird es jedes Jahr schwieriger, die allgemeine Wehrpflicht zu rechtfertigen.

## **Eingeschränkte Wehrpflicht: Ungerechtigkeitsbauchgefühle**

Wer die Wehrpflicht beibehalten möchte, die Augen aber nicht vor dem riesigen Überangebot an jungen Schweizern verschliessen mag, kann lustige Methoden anwenden, das Angebot einzuschränken. Beispielsweise können die Wehrpflichtigen ausgelost werden, die Jahrgänge abwechselungsweise auf gerade, bzw. ungerade Geburtstage halbiert oder andere Zufallsmechanismen angewendet werden. Wer jetzt «ungerecht!» rufen möchte, überlege sich bitte zuerst, ob das momentan angewandte Modell irgendwie gerechter ist. Solche Auswahlmechanismen wurden in anderen Ländern bereits erfolgreich angewendet, besser als die Massenausmusterung ist sie allemal.

## **Allgemeine Dienstpflicht: Goldene Hülle, fauler Kern**

Verheissungsvoll schwebt die Idee über dem aktuellen ideologischen Grabenkampf zwischen Armeegegnern und Militärfreunden: Die allgemeine Dienstpflicht, je nach Variante nur für Männer oder sogar auch für Frauen. Das heisst konkret: Alle Schweizerinnen und Schweizer sind dienstpflchtig, können aber frei zwischen verschiedenen Möglichkeiten der Dienstleistung wählen: Militär, Zivildienst oder Sozialdienst mit einer breiten Palette gemeinnütziger Aufgaben. Damit leisten alle einen Dienst für die Gemeinschaft, und der angeblich verloren gegangene Gemeinsinn erlebt eine Wiederauferstehung. Die Idee ist populär, aber nicht realisierbar, wie bereits der Bericht der «Studienkommission Allgemeine Dienstpflicht SKAD» von 1996 zeigte. Einerseits ist es eine Herkulesaufgabe, sinnvolle gemeinnützige Arbeitsplätze für die plötz-

lich riesige Masse an Dienstpflichtigen (jährlich mehr als viermal so viele wie die aktuellen Rekrutenjahrgänge) zu finden. Andererseits widerspricht eine allgemeine Dienstpflicht schlicht dem völkerrechtlichen Zwangsarbeitsverbot. Gemäss Art. 4 der Europäischen Menschenrechtskonvention gelten nur militärische Dienstleistungen, ziviler Ersatzdienst und Einsätze bei Notlagen und Katastrophen nicht als Zwangsarbeit. «Hingegen würde es gegen das Verbot der Zwangsarbeit verstossen, wenn der Staat Bürgerinnen und Bürger generell, unabhängig von eigentlichen Notlagen, zu grösseren Arbeitseinsätzen verpflichten würde», meint Walter Haller, emeritierter Professor für Staats- und Verwaltungsrecht an der Universität Zürich und ehemaliges Mitglied der SKAD.

## **Freiwilligenmiliz: Hirnlose Rowdytruppe?**

Um die Jahrtausendwende sah die Schweizerische Offiziersgesellschaft in ihr die Zukunft der Schweizer Armee; heute ist sie verschrien als undemokratisch, unrealistisch, gar gefährlich: die Freiwilligenmiliz. Das heisst, es gibt wie heute eine Milizarmee, allerdings ist niemand verpflichtet, Dienst zu leisten, der Militärdienst ist freiwillig. Damit genügend kampfeslustige junge Männer gefunden werden, müssen die Bedingungen entsprechend attraktiv gemacht werden. Eigentlich ist der Unterschied zur Wehrpflicht marginal: Statt dass, wie heute, Bestrafung bei Nichterfüllung der Wehrpflicht droht, gibt es ausschliesslich positive Anreize, bei der Armee mitzumachen. Die Gefahr, dass nur kopflose Kampfroboter zu Soldaten werden, ist also etwa gleich gross wie heute. Aus ideologischen Gründen ist die Freiwilligenmiliz heute nicht mehr wirklich salonfähig. Pragmatisch betrachtet wohl die einzig praktikable Lösung, wenn man langfristig an der Milizarmee festhalten will.

## **Freiwillige Berufsarmee: Unbezahlbare Parallelgesellschaft?**

Eine Berufsarmee wäre das Zugeständnis, dass die militärische Verteidigung der Schweiz eine Arbeit wie jede andere ist. Geschichts- und ideologiefrei betrachtet, ist es schwer nachzuvollziehen, weshalb Sicherheit gegen aussen nur mit Milizionären möglich ist, Sicherheit gegen innen aber ausschliesslich auf beruflichen Fachleuten beruht. Oder wie viele Milizpolizisten und Milizgrenzwächter kennen Sie? Wie viel eine Berufsarmee kosten würde, ist eine politische Frage, die das Parlament jährlich zu beantworten hat. Schlussendlich kostet jede Armee so viel, wie der Staat dafür ausgeben will. Die Anzahl Soldaten würde dramatisch zurückgehen, die Effizienz dramatisch steigen. Die Anzahl Sturmgewehre in Kleiderschränken würde sich wohl ebenfalls reduzieren.



### **Keine Armee: Radikale Utopie mit Vorteilen**

Jegliche Diskussion um Dienst- und Wehrpflicht würde sich durch eine einfache Anpassung erübrigen: Die Abschaffung der Armee. Ausserdem werden jährlich etwa fünf Milliarden Bundesgelder frei, womit massiv Steuern gesenkt oder Milchkühe und 1.-August-Feiern subventioniert werden könnten. Und Ueli Maurer hätte endlich mehr Zeit für repräsentative Besuche an wichtigen Sportanlässen. Mitnichten wäre die Schweiz das erste militärlose Land: Die Liste der Staaten ohne Armee auf Wikipedia umfasst immerhin 24 Einträge.

Samuel Steiner ist Geschäftsführer des Schweizerischen Zivildienstverbandes CIVIVA, Passivmitglied bei der GSoA und Redaktionsmitglied der Männerzeitung. Er hat seine Wehrpflicht mit 399 Diensttagen im Zivildienst erfolgreich erfüllt.

# WIE DIE ARMEE ZU GANZEN MÄNNERN KOMMT

Über die Konstruktion von Männlichkeit in der Armee der Kulturen.

36

«Kaserne Reppischtal» gebe ich in mein Navi ein. Ausbildungsort der Durchdienerkompanie 2/342, Infanterie. Heute ist Besuchstag. Erinnerungen von vor mehr als dreissig Jahren werden wach. Mein Vater am Besuchstag der Motorfahrerschule in Payerne schaut mir im Feld zu. Ich, im Schützengraben mit einer verklemmten Markierpatrone im Gewehrlauf. Daneben der Korporal Hagen: Rekrut Schoch, schnäller, schnäller, immer de Letschti.

## Vierfruchtmode

Michel Foucault, der französische Philosoph, begriff das Militär als einen der Orte, an dem männliche Körper produziert werden, einen Ort der Konstruktion der Männlichkeit.

Ich weiss nicht, wie weit dies damals dem Korporal Hagen klar war. Aber wahrscheinlich hat sich dieser Bauerdümpel kaum mit Foucault befasst und daher mein letztes bisschen Männlichkeit vor den Augen meines Vaters dekonstruiert. Die Armee selber hatte dazu schon gute Vorarbeit geleistet. Nehmen wir als Beispiel die Kleidung, mit der wir ins Feld geschickt wurden. Der Kämpfer, wie das Ding hiess, das unseren Körper bedeckte, Vierfruchtpyjama, wie es von uns genannt wurde. Er wurde bündelweise an die Truppen abgegeben. Und dann hat man diese Hosen und Jacken untereinander getauscht, bis es so halbwegs passte. Pech hatten die mit Körpergrössen an einem der beiden Enden der Normskala. Zum Beispiel Rekrut Kellerhals. Mit 194 cm der Grösste in unserem Zug. Seine Füsse in Nagelschuhen, die sich nicht den Füssen anpassten, sondern die Füsse zu Anpassung zwangen. Darüber Ledergamaschen, one-size. Im Fall Kellerhals lassen sie sich nur mit einer Schnur zusammenbinden, da in seiner Grösse keine zu haben sind. Über den Gamaschen 5 cm graue Wollsocken, liebevoll gestrickt von Grossmutter Kellerhals. Dann 7 cm weisse, hagere, behaarte Männerbeine. Mittlerweile befinden wir uns rund 38 cm über Boden. Hier beginnt endlich die Kampfanzugs hose von Rekrut Kellerhals. Der Stoff reicht dann bis Mitte Hintern, von wo weg die orange, mit blauen Bordüren versehene Unterhose den Rest des edlen Körperteils deckt. So gesehen war Kellerhals der Zeit rund eine Generation voraus, als erster Baggyjeans-Träger unseres Landes. Gnägi-Leibchen sei Dank wurde wenigstens der bloss-weiße Bauch von Kellerhals abgedeckt, bis dann endlich die Kampfanzugsjacke, so ab Höhe ersten Rippenbogens, seine Kleidung komplettierte.

Ach ja, vergessen hab ich noch die Mütze, eine grüne Rundmütze mit Dächli aus sogenannt Tannigem, die es ausnahmsweise sogar in verschiedenen Grössen gab. Zumindest waren wir da uniform, d.h. wir sahen damit alle gleich doof aus.

## Neuer Armeeschick

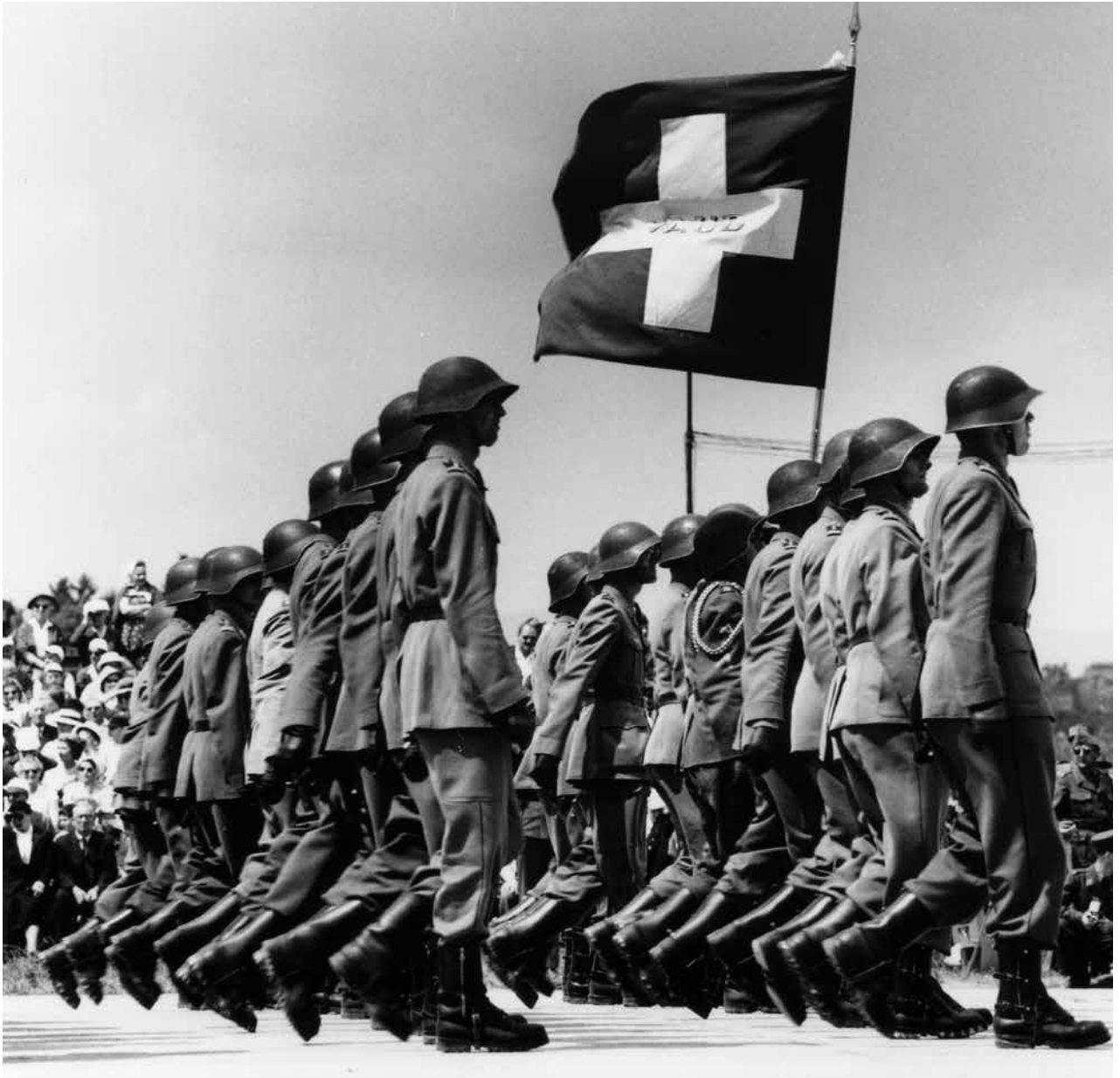
Im Reppischtal werde ich von einem jungen Soldaten in den Parkplatz eingewiesen. Er trägt elegante Kampfstiefel, die bequem und weich aussehen. Tarnanzug TAZ 90, perfekt an den Körper angepasst und ein schickes Käppi im Baseball-Stil. Auf der Brust der Namenszug R. Baltenschweiler. Ja, der Soldat von heute hat Individualität, er trägt einen Namen und er trägt eine Kleidung, die nicht mehr aus dem Fundus der Bourbaki-Armee requiriert wird, wie die unsrige damals, sondern auf den Leib geschneidert ist.

Auf dem Kampfplatz bringen Bucher-Duro-Transporter die Truppen aufs Feld. Action! Sie springen von ihren gepolsterten Bänken auf den Kampfplatz und stellen sich auf. Dann gehen die Kampfhandlungen los. Die Piranhas fahren auf: Radschützenpanzer, deren Geschosse über unsere Köpfe hinwegdonnern. Auf dem Feld vor uns wälzen sich trainierte Männerkörper in Schützengraben, springen hoch, sprinten, schießen und feuern Rakrohre ab. Lärm, Rauchpetarden, Signalraketen – ein Hölleninferno. Sieht echt wie in einem Kriegsfilm aus. Harte Kerle in schnittigen Uniformen, Tarnfarbe im Gesicht und mit echter Munition, die knallt und kracht. Eine gute Portion mehr Männlichkeit, als ich damals mit meiner verklemmten Markiermunition zu bieten hatte.

Nach der Vorführung ein Blick in die Piranhas. Elegante Sitze mit Sicherheitsgurten findet der Soldat von heute im Schützenpanzer, und über jedem Sitz steht der Name des Kämpfers. Aber nicht nur, dass sie heute einen Namen haben und damit ein bisschen Individualität bekommen, erstaunt; nein, auch was für Namen sie haben, erstaunt. Nebst Bürgisser und Baumann steht da Mustafi, Asuboteng, Sanchez, Milenkovic. Fremdenlegion?

## Die Fremdenlegion

Ich treffe meinen Sohn, dem übrigens mein Besuch gilt, und der als Büroordnanz seinen Durchdiener in dieser Schule macht. Ich frage ihn, ob es denn so was wie einen Fremdenlegionszug in seiner Kompanie gäbe? «Fremdenlegionszug?», fragt er, «die ganze Kompanie ist Fremdenlegion! Balkanesen, Anatolier, Latinos und Afrikaner. Dort hinten siehst du sogar ein Schlitzauge, unseren Kim Jong. Kein normaler Schweizer macht doch sowas mit!» Und was mein Thema der Individualisierung anbelange, da könne er mir gleich noch ein Kapitel beifügen. Saufen, Kiffen und Rumf\*..., da hätten die alle eine Sondererlaubnis von Allah; nur Schweinefleisch fressen, das könnten sie dann nicht. Da serviere die Küche der Schweizerarmee den Herren immer was Spezielles. Glaubensfreiheit muss gewährt sein. Aber er als Vegetarier lebe ein Jahr lang von Beilagen.





Hat er doch recht, der Foucault. Militär stellt Männlichkeit her. Die Sprache meines Sohnes ist mir fremd, aber die wird sich später wieder normalisieren, wenn's nicht mehr Mann gegen Mann geht.

Wie auch immer, zum Mittagessen gibt es Ghackets mit Hörnli. Ich bin sicher, da ist Schweinefleisch drin, und ein alternatives Menu wird nicht angeboten. Allah soll heute mal ein Auge mehr zudrücken. Schmecken tut's fad wie vor dreissig Jahren, und auch die Hörnli sind verkocht. Besser geworden ist nur das Outfit der Küchenmannschaft. Statt stinkigem Drillhanzug, smarte weisse Westen und ein keckes Käppi wie bei McDonalds. Chic, reif fürs Werbeplakat.

### Heldenexotik

Je mehr ich diese helvetisierten Kämpfer in kampftauglicher Uniform betrachte, desto mehr bekomme ich den Eindruck, dass unsere Armee mit ihnen eine gute Portion Männlichkeit und eine Prise männliche Erotik ins Land geholt hat.

Die Schweizer Väter, nach wie vor in Versandhaus-Freizeitjacken gekleidet, erklären ihren Ehefrauen zwar immer noch, wie steil im Gelände so ein Fahrzeug hochklettern kann, und wie man sich bei einem langen Marsch am besten vor Fussblasen schützt. Aber die eingebürgerten Soldatenväter stecken bodyfit in Lederjacken und erklären der zahlreich mitgebrachten Verwandtschaft, wie siegreich ihr Sohn am Morgen auf dem Feld gekämpft habe, wie schick er aussieht. Er ist ein richtiger Mann geworden, ja ein Held gar.

Der Sohn lässt sich mittlerweile, mit in die Haare geschobener Ordonnanzsonnenbrille, in idealisierter Männlichkeit vor versammelter Verwandtschaft ablichten. Nach seiner Beschneidung vor 10 Jahren, erlebt er hier den endgültigen Mannbarkeitsritus. Die kleinen Brüder mimen Pistole und Gewehr nach und träumen von ihrer RS. Die Freundin drückt sich an ihren Helden, und die Grosstante seufzt überglücklich, dass sie ihren Mehmet in ihrem hohen Alter noch als richtigen Mann erleben darf.

### Kreischen in der fünften Kolonne

Nach der Mittagspause: Zugschule. Disziplinierte Männerkörper im Gleichschritt. Ausdauer, Präzision, männliche Attribute uniformiert. Männliche Wehrkraft. In Kolonne, in Formation und, ja, auch im Sambaschritt. Die jungen Frauen kreischen und markieren mit dieser sinnlichen Verlorenheit die Geschlechtergrenze. Fünf von ihnen werden auf den Exerzierplatz geholt. Der Viererkolonne wird so auf der rechten Seite des Zuges eine fünfte, weibliche Kolonne angefügt. Trotz Pumps oder gar High Heels halten sie sich anfänglich tapfer. Die erste Rechtskurve meistern sie mit Bravour. Dann aber erschallt der Befehl des Leutnants: Zwo-maaaaaal Richtung links. Unmöglich Schritt zu halten auf dem rechten äusseren Flügel. Wie verirrt Geflügel gackern die Damen über den Exerzierplatz, fernab der Kolonne, der sie sich anschliessen sollten. Feste Männerarme, die Arme des Freundes, fangen die verirrt Wesen



39

ein, drücken ihnen rote Rosen in die Hand und einen Kuss auf den kreischenden Mund: Ein heftiger Hauch Erotik auf dem Kasernenhof! Der Höhepunkt kommt jedoch mit der Modenschau. Die Armee stellt ihre Uniformen vor im Szenario eines Tagesablaufs. Ein Wachtmeister ruft zur Tagwache, und aus dem Zelt kriecht Soldat Sanchez. Südamerikanischer Secondo, gestählter Body, braungebrannt, nicht Haarschnitt, sondern Frisur, mit Gel und Drum und Dran. Im Script gerade aus dem Bett gestiegen, trägt er nur Ordonnanz-Unterhose und Ordonnanz-T-Shirt. Barfuss, seine nackten Schenkel und Oberarme lassen die Muskeln spielen, seine Lippen die Sinne erwachen. Die Girls kreischen tausendfach greller als bei der Zugschule. Sanchez' Body schreit: Komm mit mir ins Zelt, das Feldlager ist noch warm. Amor Amor, ich bin deine Schweizer KFOR.

### **Die neue Schule des Mannes**

Vor meinem geistigen Auge gesellt sich Rekrut Kellerhals neben Sanchez. Ja, unsere Armee hat sich tatsächlich eine geballte Portion Männlichkeit und eine Prise Erotik ins Land geholt. Armer käsebleicher Kellerhals, da bist du aus dem Rennen. Geschichte, Schweizergeschichte, verdrängt von südamerikanischer Erotik und balkanischer Männlichkeit. Die Schweiz hat endlich auch eine richtige Armee, in der männliche Körper produziert werden.

Martin Schoch ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.



# DER ZIVILDIENTST: EIN ERFOLGSMODELL

Seit 1996 können dienstpflichtige Männer mit einem Gewissenskonflikt Zivildienst statt Militär leisten. Auch nach 17 erfolgreichen Jahren hat es der Zivildienst in der Schweiz oft schwer. Vorurteile, Unwissen und ideologische Gegnerschaft reichen einander die Hände. Dieser Artikel ist ein Appell zur Aufwertung des Zivildienstes.

41

Wer an der Rekrutierung für tauglich erklärt wird und aus Gewissensgründen keinen Militärdienst leisten will, kann eine Umteilung in den Zivildienst bewirken. Das kann vor und während der RS oder zwischen und nach den WKs passieren. Die noch zu leistenden Dienstage werden mal 1.5 gerechnet; statt in militärischen Anlagen werden sie in Altersheimen, Naturschutzgebieten, Jugendhäusern, Spitälern oder Landwirtschaftsbetrieben geleistet. Zivis leisten mindestens einen Einsatz von vier Wochen pro Jahr, tragen keine Uniform, organisieren ihre Einsätze in Absprache mit den über 3000 gemeinnützigen Einsatzbetrieben selbst und schlafen meistens zu Hause. Der Zivildienst hat, trotz ähnlichem Namen, nichts mit dem Zivilschutz zu tun.

Die Einsätze des Zivildienstes dienen per Definition dem Gemeinwohl. Zivis übernehmen Aufgaben, die nicht durch bezahlte Fachkräfte übernommen werden können. Dank dem Zivildienst können alte Menschen in Altersheimen über die Grundversorgung hinaus betreut werden, was ihre Lebensqualität erhöht. Zivis übernehmen handarbeitsintensive Aufgaben in Naturschutzgebieten, archivieren Gegenstände in Museen, schenken in der Gassenküche Suppe aus, organisieren Bubenabende im Jugendhaus oder unterstützen die Spitex mit helfenden Händen. Indem sie zeigen, dass Männer nicht nur im Krieg nützlich sein können, sondern auch einfühlsam, menschennah und erzieherisch tätig sein können, übernehmen sie eine Vorbildfunktion in gesellschaftlichen Rollenfragen.

## Die sinnvolle Alternative

Zivildienst ist geballte Lebenserfahrung. Junge Männer übernehmen gemeinnützige Arbeit oft an Orten, an die sie in ihrem sonstigen Berufs- und Privatleben nie kommen würden. Bildung, Betreuung und Pflege sind stark von Frauen dominierte Bereiche, Zivis sind oft die einzigen Männer in den Teams, in denen sie ihre Einsätze leisten. Dadurch erhalten sie neue Erfahrungen, die nicht selten zu einer beruflichen Neuorientierung in diese Bereiche führen. Aber auch wer als Informatiker weiterarbeitet, profitiert von den Begegnungen mit pflegebedürftigen Menschen, von den Erfahrungen beim Trockenmauerbau im Rheintal, vom intensiven Umgang mit behinderten Kindern. Anders als im Militär ist es oft weniger die Gemeinschaft mit anderen Zivis (man trifft selten die gleichen Leute in mehreren Einsätzen) als die sinnvolle Arbeit an sich, an die man sich noch Jahre später erin-

bert und die für viele Zivis einen wichtigen Teil ihres Lebens ausmacht.

Armeefreundliche Politiker betonen gerne, dass der Zivildienst die Bestände der Armee gefährde. Allerdings werden momentan an der Rekrutierung rund 40% der jungen Männer ausgemustert und leisten weder Militär- noch Zivildienst; viele davon sind sportlich topfit und haben eine Matura. Seit 1990 sinken die Tauglichkeitsquoten beständig, was kaum an der Degenerierung der Stellungspflichtigen liegt. Vielmehr sinken die personellen Bedürfnisse der Armee, die, solange sie an der männlichen Wehrpflicht festhält, ihre Bestände kurzfristig nur über Ausmusterungen regeln kann. Die Armee hat also chronisch zu viele Soldaten, nicht zu wenige. Die Ausbildner in den überfüllten Kasernen sind oft froh um jeden, der ein Zivildienstgesuch einreicht und sein Bett freimacht.

## Den Zivildienst stärken!

Wohin der Zivildienst in Zukunft steuert, hängt stark von den politischen Kräfteverhältnissen ab. Ginge es nach den konservativen Kräften, würde der Zugang zum Zivildienst stark eingeschränkt (z.B. indem nur vor der RS Gesuche eingereicht werden könnten), die Bedingungen verschlechtert (z.B. durch noch mehr Dienstage) oder der Zivildienst schlicht abgeschafft und die Zivis in die Hierarchie des Bevölkerungsschutzes integriert. Mir scheint es sinnvoller, wenn der Zivildienst gestärkt wird. Viele der heute untauglichen Männer könnten Zivildienst leisten und würden dies auch tun, wenn die Bedingungen attraktiver wären. Davon würden sie selbst und die Gesellschaft als Ganzes profitieren. Dazu braucht es eine veränderte Wahrnehmung des Zivildienstes, der heute noch zu sehr als «ziviler Ersatzdienst» gilt, also praktisch als Strafarbeit für Kriegsverweigerer. Zivildienst ist aber ein Dienst an der Gemeinschaft, stärkt Solidarität, Zusammenhalt und kann helfen, Netze für die Menschen zu spannen, die aus der Gesellschaft zu fallen drohen. Wer den Zivildienst als gemeinschaftsbildende Institution betrachtet, findet auch keine Gründe gegen die Öffnung des Zivildienstes für Frauen und Ausländer auf freiwilliger Basis.

Samuel Steiner ist ausgedienter Zivi, freiwilliger Berater bei der Beratungsstelle [zivildienst.ch](http://zivildienst.ch), Geschäftsführer des Schweizerischen Zivildienstverbandes CIVIVA und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.



# BEDINGUNGSLOS SOZIAL

Die Schweiz ohne Armee wäre verkraftbar. Die Schweiz ohne Sozialdienst nicht. Plädoyer für ein Experiment zur Rettung der gesellschaftlichen Belästigung.

Das Unterteilen seiner sozialen Beziehungen in Freunde und Fremde ist fatal. Mit den einen ist man nah, mit den anderen fern. Es fehlt das grosse Stück sozialer Allmend dazwischen, jener Gemeinschaftsraum, der allen und niemandem gehört. Die seit alters her bekannte Fläche ist heute gefährdet. Wir leben in einer privatisierten Welt. Wen ich nicht kenne, hat nichts zu suchen bei mir. Wehe, Sie sprechen im Zug jemanden an. Das ging vor 50 Jahren. Heute grenzt das an soziale Belästigung.

Wir brauchen die Vision der sozialen Allmend. Das ist ein Ort, an dem wir uns begegnen, ein gesellschaftlicher Ort, den wir gemeinsam nutzen und pflegen. Sie soll gerade nicht Park oder Freizeitwiese sein, sondern ein Stück Arbeit im besten Sinn. Es soll etwas zu Ringen geben. Die Allmend ist ein Ort sozialer Belästigung im besten Sinn.

Ich mag das Wort «bedingungslos» beim so benannten Sozialexperiment «Grundeinkommen». Ich mag das Wort, weil es etwas Radikales, Anarchistisches hat. Das tut uns gut in einer Schweiz, die sich im Dreieck «Wohlstand», «Sicherheit» und «Gerechtigkeit» langsam auflöst. Das Bedingungslose scheint an etwas anzuknüpfen, das all dem widerspricht, das wir in sorgfältiger Abwägungspolitik als Plüschbezug über unser Land gelegt haben. Es hat etwas Raues, Uriges, Erratisches. Es passt zu uns Schweizern.

Ebenso passt ein bedingungsloser Sozialdienst zu uns, wobei gleich anzumerken ist, dass das Wort «Dienst» so oder so nicht zu uns passt. Es sticht uns in der Nase. Wir sind zu fein zum Dienen. Dafür haben wir die anderen. Gerade darum aber lassen wir das Wort stehen. Der Sozialdienst ist eine Art Provokation, eine Art Brachfläche im Meer der Produktivität, eine Anbauschlacht des Gemüthhaften. Hier würde gespielt und geformt. Man gibt sich hinein und knetet. An sich, am anderen, am Bekannten und Unbekannten. Man ist Knetmasse.

Mein bisher klarstes Erlebnis in Sachen Knetmasse war das Militär. Zugegeben, die Masse war dünn angerührt, verhielt sich wie ein fader Brei auf fadem Sinn-Bisquit (Bundesziegel). Und doch war klar: Wir sind auf einer Art Allmend, mit einer Art Auftrag, der uns als Gemeinschaft identifiziert. Je nach personeller Zusammensetzung wurde das Ganze dann mehr oder weniger geniessbar oder sogar überaus exquisit.

Der bedingungslose Sozialdienst wäre weit davon entfernt, Militär zu sein, bis auf den Umstand, dass er obligatorisch wäre, eben bedingungslos. Es gäbe quasi keine Bedingungen, um ihm auszuweichen. Weder Vermögen noch Geschlecht könnten verhindern, dass man alle zwei Jahre Teil dieses

seltsamen Vereins würde. Sogar die vollsten Terminkalender würden Seiten kennen, die nur einen Strich und ein Wort zeigten: Allmend.

In dieser sozialen Allmend ginge es ums Leben, ums Alltägliche, um die Verwurzelung. Davon haben wir ja zu wenig. Endlich würden wir es uns leisten können, den Dingen auf den Grund zu gehen, mässig produktiv, mässig kreativ, mässig verbissen. Eine Art Ferienlager also. Zwischen 15 und 88 würden alle teilhaben an diesem Regenbogen gesellschaftlicher Auseinandersetzung. Jeweils eine oder zwei Wochen würden anfallen, Schlafsack mitnehmen, für alle Fälle. Die Themen wären breit gestreut, angefangen bei Kochen mit Gemüse über Geschichten erzählen, Korn dreschen, Autos lackieren (das eigene oder fremde), Menschen heilen (oder zumindest so tun wie wenn), den Mond beobachten und Frauen kennenlernen.

Nicht alle Kurse wären gleich beliebt. Jedes zehnte Jahr dürfte man auswählen, die anderen Jahre gäbe es eine Überraschung. Einrücken dann und dann zu dem und dem Abenteurer. Auch Bundesrichter kann man sein für eine Woche, oder zumindest sein Geselle.

Natürlich wäre es erwünscht, selber solche Allmenden mitzugestalten. Es ginge gerade nicht um ein Kurswesen im klassischen Sinn. Mehr um Wanderjahre. Oldtimer polieren, politische Pamphlete verfassen, Äpfel züchten, Altersheime dekorieren, Flugzeugträger filmen, Saxophone ausbeulen. Soweit die Theorie. Auch das Seeufer muss noch geputzt werden. Und eigentlich wäre die Welt froh, um die ein oder andere Allmend zu ihren Gunsten. Es muss nicht alles in der Schweiz bleiben.

Jeder, der selber im grünen Verein war, sieht sie schon, die gelangweilten Gestalten im Einheitstenuue, vor irgendeiner Unterkunft herumlungern, am Händi herumfummeln. Würde diese Allmend dem Sog der Banalisierung und Leckmirisierung entgehen können? Würde diese Form der gemeinschaftlichen Bedrängnis nicht sogleich wieder abgeschafft, weil wir alle ja etwas zu tun haben und uns nicht in peinliche Sandkastenspiele versenken wollen, noch dazu mit Menschen, die überhaupt nicht meine Kragenweite haben?

Der Reiz der sozialen Allmend ist ein archaischer. Nur wer sich selber investiert, bekommt sich selber auch wieder zurück. Alle anderen müssen mit verlorener Zeit vorlieb nehmen. Es ist mir unmöglich, die Frage zu beantworten, wie man diese Gesellschaft dazu bringen könnte, eine solche Art Gemeinschaftlichkeit zu erschaffen und zu pflegen. Aber ich würde es lieben, daran zu arbeiten.

Paul Hasler ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

# Sex ist schöpferisch

Manifest zur männlichen Sexualität

44

Das Mannebüro Luzern hat am 29. Juni 2013 in Hertenstein (LU) eine Tagung zum Thema Sexualität durchgeführt. Ihr Titel war: Männliche Sexualität jenseits von Enge und Moral, und sie umfasste Workshops und Referate. Als Hauptreferent wirkte Christoph Walser. Die vierundvierzig anwesenden Männer haben unter der Moderation von männer.ch-Präsident Markus Theunert ein Manifest erarbeitet und verabschiedet. So zielt der Tag neben dem persönlichen Erfahrungsgewinn auch auf eine nachhaltige, in der Öffentlichkeit wahrnehmbare Wirkung – denn Sexualität ist mehr als Privatsache und wird sehr stark durch die Bilder geprägt, die uns Medien und die Werbung vermitteln. Hier das Manifest im Wortlaut:

## **1. Wertschätzung statt Leistungsdruck**

Wir wollen uns mit allen unseren sexuellen Facetten ernst nehmen – und darin ernst genommen werden. Wir entwickeln unsere Lust als Lebenskraft mit Freude, Würde und Wertschätzung. Wir weigern uns, starren Bildern zu entsprechen, wie männliche Sexualität zu sein oder nicht zu sein hat.

## **2. Sein statt Haben**

Wir nehmen uns die Zeit und die Freiheit, unsere Sexualität selbstbestimmt und verantwortungsvoll zu leben: allein, in Begegnungen und in Beziehungen. Wir wissen, dass sexuelle Energie unbändig, frei und eigenwillig ist.

Wir anerkennen, dass sexuelle Erfüllung ein Geschenk und kein Konsumgut ist.

## **3. Achtsamkeit statt Autopilot**

Erfüllender Sex beginnt bei uns selber. Wir lernen, genitale, erotische und zärtliche Bedürfnisse wahrzunehmen und zu leben. Wir schätzen und achten die Kraft unserer Männlichkeit, aber wir reduzieren unsere Sexualität nicht auf den Schwanz.

## **4. Bildung statt Unmündigkeit**

Wir verstehen sexuelle Bildung als lebenslangen Prozess, dem wir als Einzelne und als Gesellschaft verpflichtet sind. Sexuelle Bildung – auch durch männliche Fachkräfte vermittelt – ist wirksame Prävention und Voraussetzung für sexuelle Mündigkeit und Verantwortung. Weil sexuelles Lernen lebenslanges Lernen ist, muss der Staat auch in diesem Bereich seinen Bildungsauftrag ernst nehmen.

## **5. Kraft statt Kriminalisierung**

Wir nehmen männliche Sexualität als schöpferische Lebens- und Beziehungskraft wahr.

Wir verurteilen jede sexuelle Gewalt und wehren uns gegen den Generalverdacht, dem sich männliche Sexualität ausgesetzt sieht. Achtsam und verantwortungsbewusst gelebte Sexualität ist nicht gewalttätig.

## **6. Verantwortung statt Ausbeutung**

Sexualität ist ein Freiheitsrecht, aber kein Freipass. Wir nehmen die Verantwortung für unser sexuelles Handeln wahr – auch im Bereich der sexuellen Dienstleistungen.

Wir respektieren das Schutzbedürfnis aller Involvierten. Wir gehen sorgfältig mit Online-Sex und Pornografie um und sind uns ihres Suchtpotenzials bewusst.

## **7. Begleiten statt Alleinlassen**

Wir fordern eine zeitgemässe Sexualpolitik, die Schutzinteressen statt Moralvorstellungen verteidigt. Wir setzen uns dafür ein, dass sich junge Männer nicht schutzlos Vorstellungen männlicher Sexualität aussetzen. Als Väter sprechen wir mit unseren Kindern offen und altersgerecht über das Thema Sexualität.

## **8. Ehrlichkeit statt Manipulation**

Wir wehren uns gegen jede Sexualisierung des öffentlichen Raums, die durch wirtschaftliche Interessen und kommerzielle Schönheitsideale bestimmt ist.

Wir leisten unseren Beitrag, realistische Bilder männlicher Sexualitäten sichtbar zu machen, indem wir über Sex so sprechen, wie wir ihn erleben.

# «Väterlunch» – der etwas andere Businesslunch

best practice vom Feinsten: Wie Männer für Männerfragen gewonnen werden können – ein Kurzbericht von einem Mitleiter und Fan.

## Was Väter wollen

Die Fachstelle für Gleichstellung reagierte auf die vermehrt an sie herangetragenen Väteranliegen und beschloss, ein entsprechendes Angebot zu erarbeiten. Die Projektleiterin Dorothee Gregori kontaktierte daraufhin im März 2011 zur weiteren Konzeptentwicklung René Setz vom Väternetz und mich vom mannebüro züri. Um eben das Projekt aus Männer-Sicht durchzudenken und hoffentlich eine gute Erreichbarkeit «der Männer» zu gewährleisten. Väter sollten sich also vernetzen und ihre Bedürfnisse an die Stadt als Arbeitgeberin diskutieren können, z.B. im Hinblick auf Arbeitszeitmodelle. Wir gingen davon aus, dass wir, wenn es gut laufen würde, einen einmaligen Anlass machen könnten, mit 10 – 20 Teilnehmern, dass allenfalls noch eine Folgeveranstaltung drinliegen würde. Dass es eine richtige Erfolgsgeschichte werden wird, hätten wir alle nicht gedacht.

An einer Art Väter-Forum, so der erste Arbeitstitel, soll es verschiedene Impulse für die Väter geben, für die Vaterrolle und die Arbeitnehmerrolle. Aber eben: In welchem Rahmen funktioniert so ein Vätertreff? Wie kann man Männer erreichen, die nicht schon sensibilisiert sind für Väterfragen? Zumal klar war, dass das Treffen nicht auf Arbeitszeit gehen kann, sondern zulasten der Freizeit gehen wird.

## Angenehm, praktisch, nützlich

Uns war schnell klar, dass es ein Randzeiten-Angebot sein muss, so dass es in die erweiterte «Arbeitszeit-Matrix» passt. Weiter darf es nicht zu «gschpür-

schmig» klingen. Und eine weitere wichtige Erkenntnis hatten wir, glücklicherweise: Es braucht neben dem «Väter-Impuls» einen zweiten Benefit, frei nach dem pragmatisch-männlichen Prinzip, dass das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden sei.

Und so funktioniert es tatsächlich enorm gut. Der Väterlunch, so der definitive Name, dauert genau eine Stunde. Es gibt einen leckeren Stehlunch von einem Fingerfood-Buffer, eine kurze Begrüssung zu Beginn und kurz nachher für ca. 20 Minuten den thematischen Impuls. Bevor um 13 Uhr die Verdankung und Verabschiedung kommt, bleibt dazwischen nochmals reichlich Zeit fürs Essen, Austausch, Vernetzen, Fragen stellen. Dorothee Gregori von der Fachstelle für Gleichstellung eröffnet und verabschiedet, den inhaltlichen Teil moderieren René und ich als Fachmänner. Oft laden wir einen Gast zum Väterlunch ein, der nochmals einen interessanten Akzent setzen kann. Die jährlich vier Väterlunches finden abwechselnd dienstags und donnerstags statt.

## Die Themen

Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Männergesundheit, Elterncoaching für Mitarbeitende der Stadt, flexible Arbeitsformen, Selbstorganisation als Vater, Teilzeitarbeit, Burnout-Prävention, ... – die Liste wächst weiter. Wir sammeln laufend Themen, Anliegen, auch von den Väterlunch-Teilnehmern – dies mittels eines unterdessen im Intranet installierten Feedback-Formulars, auf dem eben auch neue Ideen eingebracht werden können, was rege genutzt wird.

Es kommen zwischen 30 und 50 Männer, Tendenz zunehmend! Das übertrifft unsere Erwartungen schon. Mir gefällt auch die schlanke Struktur des Angebots. Es ist klein aber fein; wir halten die inhaltlichen Erwartungen bewusst tief. Es ist immer «nur» ein Einstieg in ein grosses Thema. Der Väterlunch ist in dieser Form ein bestes Schnuppergefäss für Männer, die neue Männerluft schnuppern wollen, testen wollen, die Ideen andenken möchten, Themen anschauen können, ohne grad reagieren zu müssen.

Mir gefällt die Vielseitigkeit – der Väterlunch beleuchtet sinnstiftende Aspekte des Mannseins. Mir passt das Mass an Verbindlichkeit (es braucht eine Anmeldung per E-Mail) und Unverbindlichkeit (man kann etwas sagen, muss aber nicht). Ich finde auch wertvoll, dass die Stadt Zürich den Raum und das Mittagessen, das Buffet spendiert. Viele Männer schätzen das sehr als Anerkennung ihrer Arbeit, ihrer Rollenbüz, nehmen das als Merci wahr.

Martin Bachmann ist 44 Jahre alt, Männerberater im mannebüro züri. Er ist verheiratet und hat drei Töchter.

[www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung](http://www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung)

[www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)

[www.vaeternetz.ch](http://www.vaeternetz.ch)

# Ja zum gemeinsamen Sorgerecht

Im Juni haben National- und Ständerat das gemeinsame Sorgerecht beschlossen. Was heisst das für die Väter?

46

Der Nationalrat hat den Ständeratsvorschlag für die Revision des Sorgerechts angenommen. Was genau besagt das neue Gesetz?

Nach bis jetzt geltendem Recht erhält bei unverheirateten Eltern automatisch die Mutter das Sorgerecht; ein gemeinsames Sorgerecht ist nur auf gemeinsamen Antrag möglich. Bei verheirateten Eltern muss das Sorgerecht bei der Scheidung einem Elternteil zugewiesen werden; das gemeinsame Sorgerecht nach der Scheidung ist wiederum nur auf gemeinsamen Antrag möglich. Dieses System hat in den letzten 13 Jahren für viel Unglück und Streit gesorgt, weil Väter nur über die Zustimmung der Mütter ein gemeinsames Sorgerecht erhielten. Das neue Gesetz hingegen bestimmt die gemeinsame elterliche Sorge als Standard, unabhängig vom Zivilstand der Eltern. Bei einer Scheidung wird die elterliche Sorge nur noch in Ausnahmefällen zugeteilt, in allen übrigen Situationen bleibt sie bei beiden Eltern. Unverheiratete Väter müssen einen einfachen Antrag an die Behörde stellen und erhalten danach das gemeinsame Sorgerecht, notfalls auch gegen den Willen der Mutter, sofern nicht objektive Kriterien gegen den Vater sprechen.

Die neue Regelung betont so die Gleichwertigkeit beider Eltern gegenüber den gemeinsamen Kindern.

Wann tritt es in Kraft?

Die Eidgenössischen Räte haben am 21. Juni das Gesetz verabschiedet. Aktuell läuft die Referendumsfrist noch bis Oktober; es ist aber nicht anzunehmen, dass in dieser Hinsicht noch etwas passieren wird. Vorausgesetzt, es bleibt dabei, wäre ein erster möglicher Termin für die Inkraftsetzung der 1. Januar 2014.

Welche Konsequenzen hat es für

bereits geschiedene Väter?

Bereits geschiedene Väter, deren Scheidung nicht länger als fünf Jahre zurückliegt, können einen Antrag auf Erteilung der gemeinsamen Sorge stellen, sobald das Gesetz in Kraft tritt. Bei unverheirateten Vätern gibt es keine Begrenzung der Rückwirkbarkeit; sie können den Antrag in jedem Fall stellen, sofern ihr Kind noch nicht volljährig ist. In beiden Fällen ist aber zu erwarten, dass es eine Frist gibt, während der ein Antrag gestellt werden muss.

An wen müssen sich Väter wenden, die rückwirkend das Sorgerecht beantragen?

Wie und wo genau ist noch nicht bekannt. Es ist jedoch davon auszugehen, dass dies entweder bei der zuständigen KESB (Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde) oder beim Familiengericht sein wird. Die Behörde

***Damit meine ich, dass die Beziehung nicht über die Mutter laufen sollte, wie das häufig der Fall ist, sondern dass Väter und ihre Kinder auch Gemeinsamkeiten entwickeln, welche ohne Mutter stattfinden.***

wird dann prüfen müssen, ob eine der Voraussetzungen für einen Entzug der Sorge nach neuem Gesetz gegeben ist. In diesem Fall, und nur in diesem Fall, würde das Sorgerecht nicht erteilt.

Was bedeutet die neue Regelung für Väter, die sich in einer laufenden Trennung oder Scheidung befinden?

Väter, deren Trennung gerade aktuell ist, werden so oder so von der neuen Regelung profitieren können. Entweder, weil die definitive Scheidung erst nach Inkrafttreten des Gesetzes erfolgt, oder, weil sie auf jeden Fall dann noch

keine fünf Jahre her ist, oder, und das ist zunehmend spürbar, weil immer mehr Richter bereits auf die neue Gesetzgebung hinweisen und darauf drängen, bereits heute einen gemeinsamen Antrag zu stellen, da die Zuteilung der elterlichen Sorge zum heutigen Zeitpunkt keinen Sinn mehr macht aufgrund der kommenden Gesetzesänderung.

Wie ist eigentlich die Situation für die unverheirateten Väter?

Unverheiratete Väter können nach neuem Gesetz einen Antrag an die Behörde stellen, sofern sie ihre Partnerin nicht von einem gemeinsamen Antrag überzeugen können. Selbstverständlich ist der gemeinsame Antrag immer noch der bessere Weg. Falls dies aber nicht möglich ist, kann der Antrag auch unabhängig vom Willen der Mutter des Kindes gestellt und bewilligt werden.

Was kann ich als Vater tun, um meiner Beziehung zum Kind über die Scheidung hinaus eine gewisse Sicherheit zu geben?

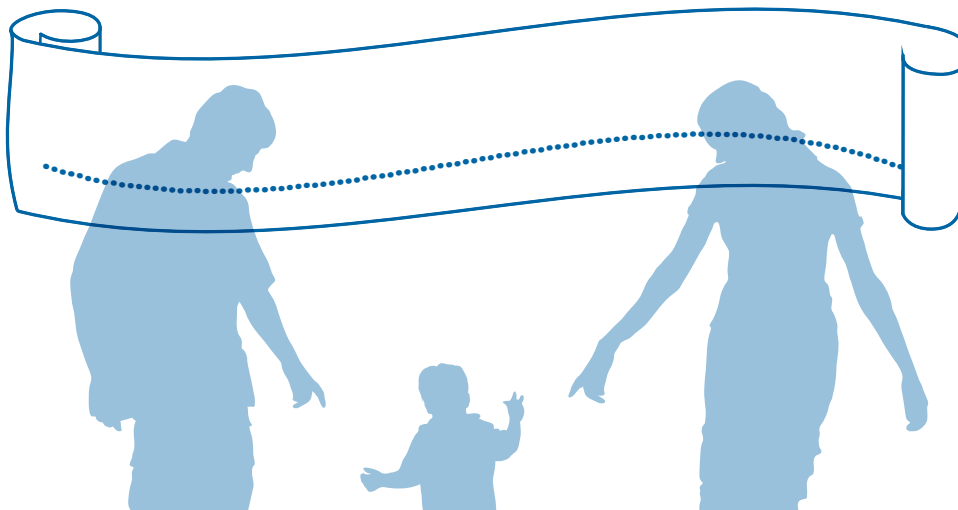
Das Wichtigste überhaupt ist, eine gute, tragfähige Beziehung zu den Kindern aufzubauen, vor der Trennung. Je besser diese Beziehung ist, desto grösser die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich auch über eine Trennung hinaus retten lässt. Wichtig scheint mir dabei auch, dass Väter eine Beziehung zu den Kindern aufbauen, welche unabhängig von der Mutter ist. Damit meine ich, dass die Beziehung nicht über die Mutter laufen sollte, wie das häufig der Fall ist, sondern dass Väter und ihre Kinder auch Gemeinsamkeiten entwickeln, welche ohne Mutter stattfinden.

Kann man als Eltern auch in guten Zeiten Vereinbarungen treffen?

Selbstverständlich. Man kann sich

# KIND-ELTERN-VERTRAG

für



Download Eltern-Kind-Vertrag via [www.vev.ch](http://www.vev.ch)

47

schon bei der Geburt eines Kindes Gedanken machen, wie eine allfällige Regelung bei der Trennung aussehen könnte. Man kann sich schon während der Beziehung darauf verständigen, wie die Betreuung verteilt ist, und wie sie neu verteilt werden müsste bei einer Trennung. Damit verhindert man die klassische Falle der Rollenteilung weitgehend. Man kann ausserdem den sogenannten Eltern-Kind-Vertrag unterschreiben, ein Commitment für schlechte Zeiten.

## Soll man denn überhaupt heiraten?

Mit der Heirat bezeuge ich letztlich meinen Willen, mit dieser Person zusammenbleiben zu wollen, gemeinsam die Stürme zu überstehen und, falls nötig – und das ist jetzt meine Interpretation – auch gemeinsam Schiffbruch zu erleiden und diesen zu überstehen. Das ist vielleicht die neue Interpretation, welche von jener der Kirche etwas abweicht. Die Vorstellung, dass eine Ehe ein Leben lang halten wird, ist vielleicht etwas unrealistisch geworden, aber es zu versuchen, ist sicherlich nicht falsch.

Für den GeCoBi und männer.ch, die beide für eine gemeinsame elterliche Sorge gekämpft haben, ist dieses Gesetz ein Erfolg. Wie geht es weiter?

Es geht praktisch nahtlos weiter mit der Neuregelung des Unterhaltsrechtes, von vielen als die zweite Hälfte der Sorgerechtsdebatte bezeichnet. Auch dort ist es wichtig, dass wir Männer unsere Stimme und Sichtweise einbringen, und das tun wir ja auch. Darüber hinaus stehen natürlich etliche weitere Gesetzesänderungen an, bereits aufgeleitet oder noch nicht. Unstimmigkeiten bei der Elternzeit, bei Teilzeitarbeit, beim Steuerrecht und viele weitere Themen werden dafür sorgen, dass wir noch lange zu tun haben.

Für die Mitgliedsorganisationen von GeCoBi geht es aber parallel dazu zunächst darum, die Änderungen des Sorgerechts in der Praxis bekannt zu machen. Unsere Mitgliedsorganisationen sind über viele Jahre als Spezialisten in diesem Thema unterwegs und haben ein breites Wissen darüber, was mit dem neuen Gesetz möglich ist und wie man es umsetzen sollte. Wir werden daher unsere Beratungstätigkeit in

den kommenden Monaten verstärken und intensivieren und insbesondere auch das Gespräch mit den entsprechenden Behörden suchen.

Wir haben einen grossen Erfolg erzielt, aber wir stehen erst am Anfang einer gesellschaftlichen Veränderung, welche die klassischen Rollenbilder von Mann und Frau neu verhandelt und neu definiert. Dafür werden wir uns weiterhin einsetzen.



Oliver Hunziker  
ist Präsident des VeV und von GeCoBi  
[www.gecobi.ch](http://www.gecobi.ch)

# Die Lust im Ganzen

Wenn allenfalls Erektionen auch ohne jene Nerven entstehen – was könnte es dann sein?  
Ein Gespräch mit Kristina Pfister.

48

In der Juninummer der Männerzeitung (2013/2) befasste sich Kristina Pfister mit der Nachbehandlung bei Prostatakrebs-Operationen und warf die Frage auf, inwieweit eine «Physiotherapie für den Penis» Sinn machen könnte und ob eine Erektion möglicherweise auch ohne die um die Prostata herumführenden Nerven entstehen kann. Im Gespräch mit der Männerzeitung beschreibt sie ihren Ansatz in der Arbeit mit Männern.

Männerzeitung: Ist männliche Impotenz ein Problem?

Der Erektions-Funktions-Druck zählt immer noch zum grössten Gefängnis, in dem Männer sitzen. Die Erektion ist kein willentlich steuerbarer Vorgang. Gleichzeitig gilt sie als Ausdruck der Männlichkeit schlechthin: «Er steht - also bin ich Mann». Wir reden und denken vom sexuellen «Versagen», ohne ernsthaft zu hinterfragen, inwieweit es sich hier überhaupt um ein Versagen handelt, denn wir stellen die Kriterien, an denen gemessen man zum «Versager» wird, nicht in Frage.

Das hat auch eine gesellschaftliche Dimension.

Noch ist undenkbar, dass Männer sich öffentlich outen. Zum Beispiel: «Mein Kopf will, dass mein Schwanz funktioniert. Aber er bleibt manchmal weich – und das ist okay so!» Vielleicht wäre das ja mal ein mutiges Projekt einer Männerorganisation.

Meiner Meinung nach trauen wir

dem Penis wenig Weisheit zu. Wir belassen es bei den alten Definitionen von Impotenz, Potenzschwäche, Erektile Dysfunktion, Erektionsunfähigkeit und unterscheiden nicht zwischen einer Normvariante, einer intelligenten Körpersprache, einem normalen Alterungsprozess und einer tatsächlichen Störung.

Welche Männer kommen zu Ihnen?

Einerseits sind es Männer, die unter einer überschnellen Ejakulation leiden. Andererseits kommen Männer mit sogenannter «Erektiler Dysfunktion» oder wie ich lieber sage «Erektionsunregelmässigkeiten», weil es in meinem Verständnis keine Dysfunktion gibt. Ich könnte sogar noch einen Schritt weiter gehen und «Erektionswachheit» sagen, weil hier möglicherweise ein «wacher Penis» im Verständnis einer intelligenten Körpersprache auf nichtstimmige Atmosphäre, übergrosse Erwartungslast und andere Faktoren reagiert.

Was bietet Ihre Arbeitsweise diesen Männern an?

Ergänzend zu den Gesprächssitzungen finden Körper-Therapie-Sitzungen statt. Dort findet der Klient Zugang zu inneren Räumen, zu einer entspannten Innenatmosphäre und Empfindungswelt, die ihm bisher möglicherweise nicht bewusst und somit noch nicht erschlossen waren. Er kann erleben, wie Erektion aus sich selbst heraus entstehen kann – aus dem Loslassen, dem Fallenlassen, der Hingabe, der Gelassenheit. Es zeigt sich eine andere

Art von Erektionsqualität, die aus der Stille, aus dem «Nichts» kommt, aus der Absenz von Tun, Machen, Wollen, Stimulieren und insbesondere aus der Absenz von erotischen Phantasien. Meine Vermutung geht dahin, dass diese andere Art von Erektionsqualität unabhängig von dem Prostata-Nervengeflecht ist.

Es geht also ums Loslassen?

Heilung hat viel zu tun mit vollständiger Präsenz im gegenwärtigen Moment. Ich bin überzeugt, dass ruhevollere und erwartungsfreie Wachheit Energien freisetzt, die zur Heilung beitragen. Insbesondere für Reha nach Prostataoperation und generell beim Potenzthema gehe ich davon aus, dass durch ein kontinuierliches Training auf verschiedenen Ebenen eine Regeneration der Erektionsfähigkeit möglich ist. Es braucht viele und stetige Impulse und liebevolle Zuwendung.

Ist auch der Kopf gefragt?

Ja. Es braucht aktive mentale Arbeit und die Auseinandersetzung mit Fragen von Männlichkeit und Identität. Wofür braucht es eine Erektion? Wie viel Erektion braucht Intimität? Muss Liebemachen klappen? Könnte man Dank (!) der Reglosigkeit des Penis ganz neue Wege entdecken und den Fokus vom Tun aufs Sein lenken? Statt zu funktionieren, gemeinsam im Bett die Lebensfreude suchen? Und es braucht schlicht Wissen, wie beispielsweise über die Vereinigung mit weichem Penis.

Physiotherapie am Knie ist problemlos – am Penis scheint sie undenkbar, aber sie gehört zu Ihrem Konzept.

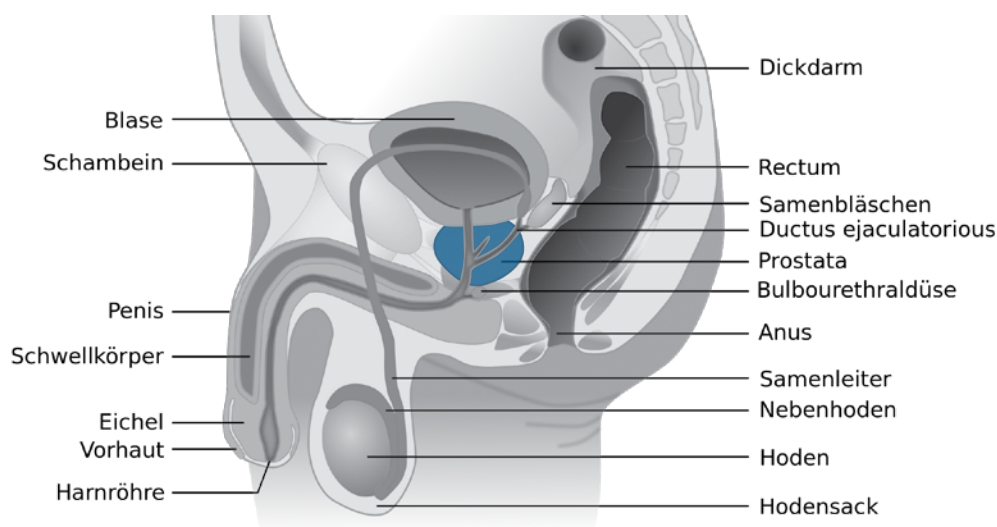
In ein therapeutisches Gesamtkonzept gehört auch die therapeutische Berührung des Geschlechts. Für viele mag dies ein Tabu sein. Viele können es sich noch nicht mal vorstellen, dass man den Genitalbereich heilsam berühren kann – entweder selbst oder durch die Partnerin oder durch eine geschulte Fachperson. Betreffend Letzterem: Die Vorstellung, dass da – als Nebenwirkung – Lust entstehen könnte, kann Angst hervorrufen. Unser Denken ist zu sehr Objekt-Subjekt-bezogen. Lust wird häufig nicht als ein unabhängiger, autonomer, innerer Empfindungszustand gesehen, sondern gekoppelt an

die reale oder phantasierte Aktion bzw. Interaktion mit einer (anwesenden) Person.

Wie beurteilen Sie den aktuellen Stand der Behandlungsangebote?

Aus meiner Sicht fehlt ein systematischer Aufbau, ein ganzheitlicher Prozess der Rehabilitation/Regeneration, ein durchdachtes Gesamtkonzept. Viel therapeutisches Potenzial wird nicht angegangen, nicht ausgeschöpft, nicht ausprobiert, nicht erforscht. Das ist verwunderlich. Insbesondere wenn man bedenkt, dass Prostatakrebs die häufigste Krebsart beim Mann ist und die Operationsfolgen immerhin doch jenes Körperteil betreffen, das für so vieles erhalten muss.

Kristina Pfister Jaermann führt in Winterthur eine Praxis für Sexualberatung und leitet alleine und mit ihrem Partner Claude Jaermann Workshops und Seminare rund um die Themen Beziehung und Sexualität. [www.sexual-beratung.ch](http://www.sexual-beratung.ch)



## Männer in Saft und Kraft

20. - 22.09.2013 - Intuition des "Magiers"  
22. - 24.11.2013 - Würde des "Königs"

Schwitzhütte  
für Männer



041 371 02 47  
www.maenner-initiation.ch  
Stefan Gasser-Kehl, Männercoach

Gemeinsam konstruktive  
Lösungen finden...



## Ausbildung zum Mediator

Ausbildungsbeginn: 14./16.11.2013

Ausbildungsinstitut perspectiva | Aberg 9 | 4051 Basel  
www.perspectiva.ch | info@perspectiva.ch | 061 641 64 85

50

Doris Christinger + Peter A. Schröter

Persönlichkeitstraining

Liebe  
Partnerschaft  
Sexualität  
Spiritualität



Seminare Coaching Bücher



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

Zürich | Tel +41 44 261 01 60 | www.scpt.ch

männer:art

pandrea

Paar x Paar Beratung / Seminare  
www.pandrea.ch – 033 783 28 75

Beratung / Seminare für Männer  
und Frauen

www.maenner-art.ch – 033 783 28 25

Beratung / Supervision  
Lebens- und Trauerbegleitung  
www.afroelich.ch – 033 783 28 75

Peter & Andrea Oertle Frölich in Bern, Basel & Zürich

eigen:art

## MÄNNERKRAFT - LEBEN LEBENSKRAFT SCHÖPFEN

Wir gründen eine Männergruppe.  
Wir besprechen aktuelle Themen wie Mannsein, Trennung,  
Stark- und Schwachsein, Ausbeutung, Missbrauch,  
Verarbeitung tieferreichender Erfahrungen.  
Die Themen werden durch die Gruppe bestimmt.  
Wir treffen uns alle 3-4 Wochen für 2 Stunden in der Stadt Bern.  
Wir beginnen, sobald wir 5 interessierte Männer sind.  
Wir treffen uns ab August 2013, weitere Infos:



PETER GERBER  
Telefon 079 693 29 64 · www.maennerkraft-leben.ch

PETER GERBER

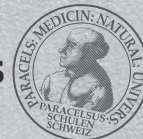


## ICH WILL NATURHEILPRAKTIKER WERDEN

Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus

Fachausbildungen nach Qualitätsprüfabel der Krankenkassen

Naturheilpraktiker +++ Sporttherapeut +++ Kinderheilkunde +++ Psychologischer Berater +++ Wellnesstrainer  
+++ Yogatherapeut +++ Schulmedizinische Grundlagen +++ Tierheilpraktiker +++ diverse Seminare und Workshops



paracelsus  
die heilpraktikerschulen


Bernastrasse 47a • 8057 Zürich • Telefon: 043 - 960 20 00 • www.paracelsus-schulen.ch




**Seminare für Männer | Robert Fischer**

**Väter und Söhne:**  
**Mi 28.5. (18h) bis So 1.6.2014 (15h), Gais AR**  
 Die Verbesserung der Beziehung zum Vater oder Sohn bringt mehr Selbstverständlichkeit als Mann. Teilnahme alleine oder mit Sohn/Vater.

Info & Anmeldung: L'hom, T +41 31 372 21 20, [seminare@mann-frau.com](mailto:seminare@mann-frau.com)  
[www.mann-frau.com](http://www.mann-frau.com), Info zu Inhalt: T +41 31 372 21 21, [fischer@mann-frau.com](mailto:fischer@mann-frau.com)



Der handlungs- und erfahrungsorientierte Ansatz der **Dramatherapie** integriert und verbindet gedankliches, gefühlsmässiges und körperliches Erleben. Dieses Zusammenspiel ist für Wachstum und Veränderung erforderlich.

**Ausbildung zum Kunsttherapeuten ED, Fachrichtung Dramatherapie**

Nächster Ausbildungsstart am 24. Februar 2014

Mehr Infos erhalten Sie beim dramatherapie.ch Bildungsinstitut:  
[institut@dramatherapie.ch](mailto:institut@dramatherapie.ch) | 071 222 00 35 | [www.dramatherapie.ch](http://www.dramatherapie.ch)



**Naturarzt/Heilpraktiker**

Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Vollzeit- oder Teilzeitausbildung /  
 Einzelfachbelegung möglich


**Studienbeginn: August 2014**



**AKADEMIE FÜR NATURHEILKUNDE**

Eulerstrasse 55, CH-4051 Basel  
 Tel. +41 61 560 30 60, [www.anhk.ch](http://www.anhk.ch)





ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER LA **BIGENITORIALITÀ**  
 SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR **GEMEINSAME ELTERN**SCHAFT  
 ASSOCIATION SUISSE POUR LA **COPARENTALITÉ**

Ausbildung zum

# Trennungsberater

Willst du anderen Menschen helfen, ihre Trennung oder Scheidung konstruktiv zu bewältigen?

Ende August 2013 beginnt die interdisziplinäre Ausbildung zum dipl. Trennungsberater GeCoBi.

In 7 berufsbegleitenden Modulen vermitteln anerkannte Fachleute das essenzielle Wissen rund um das Thema Trennung und Scheidung.

**alle Infos auf**  
<http://ausbildung.gecobi.ch>



**Erwachsenen- und Elternbildung**

## Man(n) lernt nie aus

- **Vater-Kind-Kochen**  
 Mit Kind(ern) kochen und dann mit der Familie geniessen  
 1x am Sa, 26.10.13, 10:00 – 16:10 Uhr, Fr. 50.--\*
- **Abenteuerküche für Männer**  
 Kochkenntnisse entdecken und erweitern  
 5x ab Mo, 28.10.13, 18:00 – 21:10 Uhr, Fr. 110.--\*
- **Kampfspiele® für Väter und Söhne (7-12Jahre)**  
 Kraft und Körperlichkeit positiv erleben  
 2x ab Sa, 23.11.13, 13:00 – 15:15 Uhr, Fr. 75.--\*
- **Stammtisch für Väter (von Kindern bis 5 Jahre)**  
 Inputreferat mit Frage- und Diskussionsrunde  
 1x am Mi, 27.11.13, 19:00 – 22:10 Uhr, Fr. 40.--\*
- **Basics der Kochkunst**  
 Für alle, die in die Welt des Kochens einsteigen möchten  
 4x ab Mo, 13.01.14, 18:00 – 21:30 Uhr, Fr. 100.--\*

\*Kurspreise bei Wohnsitz in der Stadt Zürich, Aufpreis für Auswärtige. Exkl. Materialgeld

**Anmeldung und weitere Kursangebote:**  
 Fachschule Viventa  
 Wipkingerplatz 4  
 8037 Zürich  
 044 446 43 43 / [zuerich@viventa.ch](mailto:zuerich@viventa.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb](http://www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb)

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Die Schule fürs Leben

Viventa

Für  
MännerBanden  
Väter – Söhne – Väter

**Bogenschiessen  
Schwizhüttenrituale  
Flusswanderungen**

Initiation für Männer in jedem Alter

Mit dir / euch zusammen gestalte ich ein unvergessliches Wochenende.  
1 – 2 – 3 Tage in der wilden Natur, du mit dir, in Verbindung mit dem grossen Ganzen.  
Kontakt und weitere Infos: [ju.ry@bluemail.ch](mailto:ju.ry@bluemail.ch)

52

*Führen – Leben – Lieben*

**Retreat im Kloster Hauterive**  
19. bis 22. September

**Waldkloster  
Feuerschule  
Oasentage**

Markus Ehrat

[www.männerspiritualität.net](http://www.männerspiritualität.net)

 **krebsliga aargau**

**Gesprächsgruppe für  
krebsbetroffene Männer in Aarau**

Ein Sozialarbeiter der Krebsliga Aargau leitet ungefähr alle drei Wochen jeweils am Mittwoch von 17 bis 19 Uhr eine Gesprächsgruppe im «Bullingerhaus» an der Jurastrasse 13 in Aarau. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Informationen und Anmeldung**  
Samuel Stierli, Sozialarbeiter, Krebsliga Aargau, Schwertstrasse 4, 5400 Baden  
056 210 47 50, [samuel.stierli@krebssliga-aargau.ch](mailto:samuel.stierli@krebssliga-aargau.ch)  
[www.krebssliga-aargau.ch](http://www.krebssliga-aargau.ch)



**Kloster Kappel**

Allein – erfüllt von Leben umgeben. Für Männer und Frauen ohne PartnerIn mit Claudia Epprecht. 6. – 8. Dezember  
[www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch) | [info@klosterkappel.ch](mailto:info@klosterkappel.ch) | Tel. 044 784 88 30

*Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen.*  
Ludwig Wittgenstein



**Gewaltfreie Kommunikation**  
nach Marshall B. Rosenberg  
Einführungskurs: 30./31.10.2013  
Ausbildungsbeginn: 20./22.02.2014

Ausbildungsinstitut perspectiva | Auberg 9 | 4051 Basel  
[www.perspectiva.ch](http://www.perspectiva.ch) | [info@perspectiva.ch](mailto:info@perspectiva.ch) | 061 641 64 85

**TANE MAHUTA –  
DER VERBORGENE MANN**

MÄNNERWORKSHOP  
MIT TIKIRAU ATA UND TE KAHU:  
6.-8.9.2013 UND 27.-29.9.2013

«Ihr ur-eigenes Wissen um die Anbindung an die Natur, die Gemeinschaft, an die Väter und Vor-Väter, macht die Arbeit der Maori so einzigartig. Die Erfahrung, Kraft aus den eigenen Wurzeln und der Ahnenlinie schöpfen zu können, war für mich neu und überwältigend.»

INFOS 079 420 42 64  
{ [bluelodge.ch](http://bluelodge.ch) } { [maori-spirit.com](http://maori-spirit.com) }

**Vaterhaus** Stefan Wohlwend  
Begegnung Begleitung Besinnung

für Männer  
im Umbruch



- Einfühlsame und annehmende Begleitung (Einzelsitzungen)
- Eintritt in den ergänzenden Bewusstseinsraum 'Vaterhaus'
- Emotionale Perspektive auf dem Weg zur seelisch-körperlichen Ganzheit

Anmeldung unter: 031 829 12 69  
Infos unter: [www.vaterhaus-stewohl.ch](http://www.vaterhaus-stewohl.ch)



**Machen Sie ihr den Heiratsantrag!**

Und starten Sie bei uns ins gemeinsame Leben – mit Aussicht und Genuss.

Seminarhotel Lihn • Filzbach GL • [www.lihn.ch/heiraten](http://www.lihn.ch/heiraten)

## Ayurveda in Kerala, an der Küste Süd-Indiens, im Agastya Ayurveda Garden

# Ayurveda für den Mann

## Spezialangebot für die Leser der Männerzeitung

Das uralte Ayurveda-Gesundheitssystem ist auch heute aktuell.



**10% Rabatt für die ersten fünf Männer, die sich auf Grund dieses Inserates bis Ende 2013 anmelden** (Rabatt-Code 2091mz).

### Jede Reise hat 16 bis 30 Reisetage

Aufenthalt im wunderschönen Agastya Garden: Echter Ayurveda. Schwimmen. Bootsfahrten. Touren entlang der Küste. Kulturelle Ausflüge.

### Grosszügige Anlage am Meer

Das Resort zeichnet sich dadurch aus, dass die Bungalows ganz aus Naturmaterialien (Adobe, Bambus, Palmenblätter, Holz) erbaut wurden. Jedes

Bungalow hat einen eigenen Sitzplatz mit Meerblick. Die ganze Anlage umfasst über 60'000 Quadratmeter.

### Das ayurvedische Regenerationsprogramm

Im Massagezentrum arbeiten zwei Ayurveda-Ärzte und acht Masseure.

### Wetter an der Küste Keralas

Das ganze Jahr überwiegend freundliches Wetter, im Juni Monsun.

**Ayurveda-Reisen gibt es das ganze Jahr über, 16 Tage ab Fr. 3070.- bis Fr. 3980.-.**



Infos und Gratisbroschüre durch **INTERTRECK**, Haselstrasse 15, 9014 St.Gallen. 071 278 64 64 oder durch [ayurveda@intertreck.com](mailto:ayurveda@intertreck.com)  
Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.ayurveda.ch](http://www.ayurveda.ch)

53

## casa santo stefano

im Malcantone, Südtessin



### Ein «etwas anderes» Albergo

- Individuell, persönlich, wohltuend
- Für eine Auszeit, zum Entspannen
- Für Aktivferien und Seminare

Tel. 091 609 19 35, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

## FERNBLICK BILDUNGSHAUS

### Klang - Rhythmus - Wort

20.-22.9.13

Musik vermag tiefe Gefühle in uns anzurühren und dem Wortlosen Ausdruck zu geben. Der Kurs orientiert sich an den Möglichkeiten der Musiktherapie und setzt dabei auf Klangreisen und die heilsame Wirkung der Musik. Mit Monika Renz und Charles Megert

### Über Stock und Stein - vom Umgang mit Stolpersteinen

14.-16.9.13

Stolpersteine auf unserem Lebensweg machen uns darauf aufmerksam, dass es sich lohnt, sie zu betrachten und ihre Botschaft zu erforschen. In diesem Kurs werden wir uns dieser Steine bewusst und lernen, sie zur Seite zu legen. Mit Anna Regula Maurer

### Das Leben ist stärker - Trauma und Transformation

25.-27.10.13

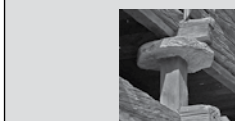
Viele Menschen machen Erfahrungen, die nicht verarbeitet werden konnten. Den Weg der Heilung zu gehen, ist herausfordernd. Diese Arbeit kann in uns das Bewusstsein entstehen lassen, dass das Leben ein Geschenk für uns bereit hält: Es ist stärker als das Trauma! Mit A. Kuwertz und A.R. Maurer

B Ü N D T S T R A S S E 2 0 A - C H - 9 0 5 3 T E U F E N A R  
Tel. 071 335 09 19 - [info@fernblick.ch](mailto:info@fernblick.ch) - [www.fernblick.ch](http://www.fernblick.ch)

## WeitWandern

[www.weitwandern.ch](http://www.weitwandern.ch)

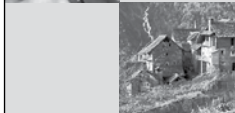
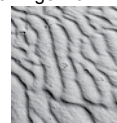
Geführte Wanderungen in der Schweiz, den Alpen, im Massif Central, den Pyrenäen und in Marokko. Gletscherwanderungen, Schneeschuh- und Skitouren.



- Wandern - 21./22.09.2013 Südliche Walliser Seitentäler: Simplon - Saastal  
- 28.09. - 05.10.13 Dolomiten von Cortina d'Ampezzo  
- 05.10. - 08.10.13 Von Liechtenstein ins Rätikon  
- 05.10. - 12.10.13 Massif Central 5: Caroux - Languedoc  
- 18.10. - 20.10.13 Valle Onsernone: Locarnese - Val Vigezzo



- Marokko - 27.09. - 14.10.13 Hoher Atlas: vom Tizi n'Tichka zum M'Goun  
- 20.12.13 - 6.1.14 Dünen und Oasen im Oued Draa  
Schneeschuh - 26.12. - 29.12.13 Altjahreswoche Parc Jura vaudois  
- 31.12.13 - 4.1.14 Silvester/Neujahr in Simplon Dorf  
- 02.01. - 05.01.14 Neujahrwoche zwischen Albula und Julier



Kontakt: WeitWandern  
Markus Zürcher  
Allmiggässli 27, Postfach 122  
3703 Aeschiried



033 654 18 42  
[www.weitwandern.ch](http://www.weitwandern.ch)  
[markus.zuercher@weitwandern.ch](mailto:markus.zuercher@weitwandern.ch)





# Schweizer Kirsch und mehr

**HUMBEL**  
DEPUIS 1918

Spezialitätenbrennerei 5608 Stetten

Aus süssen kleinen schwarzen gelben roten sauren Kirschen gebrannte Bio Knospe Hochstamm  
Suisse Garantie Slow Food Förderkreis Biodiversität Kirschbrände. [www.humbel.ch](http://www.humbel.ch)

54

## Nest – die ökologisch-ethische Pensionskasse



Wie gross Ihr Unternehmen auch immer ist, wir haben die Vorsorgelösung, die Ihren Bedürfnissen entspricht.

**Kontaktieren Sie uns für eine Beratung!**

Nest Sammelstiftung T 044 444 57 57 [info@nest-info.ch](mailto:info@nest-info.ch) [www.nest-info.ch](http://www.nest-info.ch) **nest**  die ökologisch-ethische Pensionskasse

## Eine „Aktie“ namens Lotti...



Wir produzieren nicht nur schmackhaftes, naturnahes und gesundes Fleisch, sondern auch Natur. Seit 1997 beweiden wir mit unseren schottischen Hochlandrindern Weideflächen im Tessin, vom Centovalli bis zum Val Colla. Ohne Bewirtschaftung würden diese Flächen verbuschen und verwalden.

**Neu Hühnerinvestment**

**Kuh-, Schweine- oder Hühnerinvestment**  
Noch nie schmeckte Ihnen Ihr Investment so gut!

Dokumentationsmaterial stellen wir Ihnen gerne unverbindlich zu:

**Natur Konkret - Guido Leutenegger**  
Gutsbetrieb Ulmberg, Lochwisstrasse 1, 8272 Ermatingen  
Tel. 071 660 10 70  
[g.leutenegger@natur-konkret.ch](mailto:g.leutenegger@natur-konkret.ch)



Das tier- und naturfreundlichste Label der Welt

[www.natur-konkret.ch](http://www.natur-konkret.ch)



**In der Grosswohnung «Giesserei» in Winterthur-Hegi ist noch ein Zimmer frei**  
je 26 m<sup>2</sup> / Fr. 770 inkl. allg. NK  
**mit grosser Wohnküche, Bädern und Terrassen mit viel Himmel.**  
Wir (4 Frauen, 2 Männer, 45-67 J.) freuen uns über dein Interesse!  
Kontakt: gw8@giesserei-gesewo.ch  
Informationen: www.gesewo.ch



**Unternehmen Mitte Gerbergasse 30 Basel 20.00 Uhr**

MO 21.10.2013 **Eifersucht**  
Treue versprechen – ein Versprecher? Ich lass mich nicht so leben wie ich möchte – dann darfst du auch nicht!

DO 21.11.2013 **Teilzeitmann-Teilzeitvater**  
Ich würde ja schon gern, aber...  
Teilzeit und/oder Karriere? Hindernisse und Chancen

DI 10.12.2013 **Glauben** – auch ein Männerthema? Wie vom Glauben reden, wo wir ihn längst verloren haben?  
Bald ist Weihnachten...

www.baslermaennerpalaver.ch 2013/2014

Tagesseminar für Männer

**«Meine Frau hat fast nie Lust auf Sex.»**

30.11.2013 in Winterthur  
Infos unter: www.sexual-beratung.ch



**Sexualberatung**  
Kristina Pfister  
Praxis in Winterthur und Bülach  
Telefon 044 860 04 85  
www.sexual-beratung.ch

**Sexuelle Gesundheit, Beratung für Männer mit vorzeitigem Samenerguss**  
Studierende vom ISP Uster (Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie) führen im Rahmen ihrer Ausbildung von September 2013 – Januar 2014 Sexualberatungen im Raum Basel, Bern, Zürich und Winterthur durch.  
Eine Beratung umfasst sechs Einzelstunden und ist kostenlos.  
Interessierte melden sich per Mail unter Angabe ihrer Region auf folgender Adresse: maennerberatung@gmx.ch



**Unterwegs zum Du**  
erfolgreiche Partnersuche seit 1938  
nicht gewinnorientiert

Basel / Zürich 061 313 77 74  
Bern / Mittelland 031 312 90 91  
Ostschweiz / Zürich 052 672 20 90

www.zum-du.ch



**Kinder brauchen BEIDE Eltern**

**Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung**

- Gleichwertige Beziehung zu Mutter UND Vater
- Gemeinsame. elterliche Verantwortung  
Mediation statt Kampfscheidung

**Unser Angebot**

- Erstinformationen, Hilfe und Beratungen
- Begleitungen bei Behördengängen wie Vormundschaftsbehörden, Sozialamt, Schulen
- Begleitungen bei Kinderübergaben
- Begleitete Kinderkontakte (Besuchsrecht)
- Hilfe beim Erstellen von Briefen an Behörden
- Monatliche Treffs in verschiedenen Regionen
- Vorträge, Workshops, Kurse
- Väterhaus ZwüscheHalt

**Weitere Informationen erhalten Sie unter der Nummer 079 645 9554 oder [www.vev.ch](http://www.vev.ch)**



**Herzflow-TanzDating®**

**Kontaktplattform für partnersuchende Frauen und Männer Ü40-65.**  
Samstagabends in Bern 20:00-22:30




In lockerer Atmosphäre wirst du achtsam durch das TanzDating® geführt, um unverbindlich interessante Menschen kennenzulernen. Nebst Gesprächen hast du die Gelegenheit zur Begegnung im freien Tanz.  
Preis 59.- inkl. Apéro alkoholfrei.  
Moderation: Liliane von Allmen, Tel. 031 301 88 88  
Info und Anmeldung: www.phoenixzentrum.ch



**EroSpirit®-Tantra**  
**Liebeskunst und Lebensweg**

**Kundalini – mit Tantra zu Lebensfreude und Kreativität**

13.–15. September 2013

Genuss auf höchstem Niveau  
Ort: Schloss Glarisegg am Bodensee  
Infos: Ruth Oswald,  
Tel. 043 535 71 79

Geniesse  
EroSpirit®-Tantra!

**Info@erospirit-schweiz.ch [www.erospirit-schweiz.ch](http://www.erospirit-schweiz.ch)**

Datum	Anlass	Ort	Information
6.9.2013	<b>Maori-Time for Men</b> TANE MAHUTA - den «verborgenen Mann» entdecken. Ein Wochenende mit Maori. Fr 6.9.2013, 15:00 – So 8.9.2013 17:00	Blue Lodge, Seeblick 545 9405 Wienacht/AR	Tikirau Ata, Te Kahu (Tuhoe-Maori/NZ) und Daniel Chardon, 071 891 21 41, daniel.chardon@chardon.ch www.maori-spirit.com
7.9.2013	<b>Herzflow-TanzDating® Männer gesucht</b> Kontaktplattform für partnersuchende Frauen und Männer Ü40 – 65. 07.09.2013, 20:00 – 22:30	Phönix-Zentrum, Ostermundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch
7.9.2013	<b>Dramatherapie Theorie und Praxis 1</b> Einführung in die Basiskonzepte der Dramatherapie Samstag/Sonntag, 7. – 8. September 2013	La Conversion bei Lausanne 1093 La Conversion	Anmeldung: institut@dramatherapie.ch Tel. 071 222 00 35 www.dramatherapie.ch
13.9.2013	<b>Spirit-of-Fire MännerSeminar (3)</b> Magier der Transformation: Weekend-Seminar mit Schwitzhütte Freitag 13. 9.3013, 18:00 – Sonntag 15. 9.2013, 15:30	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Bernhard von Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch
13.9.2013	<b>Männer in Beziehung</b> Wir lernen überholte Beziehungsmuster neu zu program- mieren Fr 13.09.2013, 18:30 – So 15. 09.2013, 14:00	Raum Ostschweiz (siehe www.) 8266 Steckborn	Pablo Hess, 076 424 05 37 pablo.hess@integrale-LebensKunst.org www.integrale-LebensKunst.org
13.9.2013	<b>Manne-Apéro</b> mit Kari Joller, Künstler Freitag 13.9.2013, 17.00 – 19.00 Uhr	Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
14.9.2013	<b>Playback Theater und Dramatherapie</b> Eine besondere Form des Improvisationstheaters Samstag/Sonntag, 14. – 15. September 2013	Rosenbergstrasse 42b 9000 St. Gallen	Anmeldung: institut@dramatherapie.ch Tel. 071 222 00 35 www.dramatherapie.ch
15.9.2013	<b>Stille, Wut und Zärtlichkeit</b> Konstantin Wecker im Gespräch mit Niklaus Brantschen. Sonntag 15.9.2013, 18:30 – 20:30	Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn 6313 Edlibach	Anmeldung unter 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org/events.html
16.9.2013	<b>Psychische Erkrankungen ...</b> 17. Homöopathie-Woche mit Henny Heudens-Mast Mo 16.09.2013, 10:00 – Fr 20.09.2013, 12:00	Hotel Valbella Inn 7077 Valbella- Lenzerheide	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
20.9.2013	<b>Männer in Saft und Kraft III</b> Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Weisheit und Intuition des «Magiers» Fr 20.9.2013, 18:15 – So 22.9.2013, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
21.9.2013	<b>Schwitzhütte – Herbst</b> Männerschwitzhütte zur Tag- und Nachtgleiche Samstag 21.9.2013, 15.00 Uhr	In der Nähe von Stein, AR 9000 St. Gallen	ForumMann, Anmeldung nötig bei blumendietz@sunrise.ch www.forummann.ch/veranstalten/
22.9.2013	<b>Zen-Tage im Kloster Kappel</b> Vertiefung der eigenen spirituellen Praxis 22. – 27.9.2013; So 17.00 Uhr – Fr 14.00 Uhr	Kloster Kappel, Kappelerhof 5 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel; 044 764 88 30; kurse.theologie@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
23.9.2013	<b>Dramatherapie Ausbildung Infoabend</b> Informationen zu Inhalt und Struktur der Ausbildung und zum eidg. Diplom Montag, 23. September, 17:30 – 19:30	Rosenbergstrasse 42b 9000 St. Gallen	Anmeldung: institut@dramatherapie.ch Tel. 071 222 00 35 www.dramatherapie.ch
28.9.2013	<b>Visionssuche für Männer</b> Unter Männer und in der Natur dem Wesentlichen auf die Spur kommen Sa 28.9.2013, 11:30 – Mi 9.10.2013, 16:30	Im wilden Valle Onsernone 6663 Spruga	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
29.9.2013	<b>Manne-Zmorge</b> Männer mit und ohne Kinder treffen sich Sonntag 29.9.2013, 10.00 – 12.00 Uhr	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
4.10.2013	<b>Herzblut und Seelenruhe</b> Die Kunst engagierter Gelassenheit 4. – 6.10.2013; Fr 18.00 Uhr – So 13.30 Uhr	Kloster Kappel, Kappelerhof 5 8926 Kappel am Albi	Kloster Kappel, 044 764 88 30, kurse.theologie@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
11.10.2013	<b>Manne-Apéro</b> Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu, stossen an. Freitag 11.10.2013, 17.00 – 19.00 Uhr	Cafeteria Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
19.10.2013	<b>Herzflow-TanzDating® Männer gesucht</b> Kontaktplattform für partnersuchende Frauen und Männer Ü40 – 65. 19.10.2013, 20:00 – 22:30	Phönix-Zentrum, Ostermundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch
21.10.2013	<b>Ausb. Natur- und Wildnispädagogik</b> Berufsbegleitende Ausbildung mit verschiedenen Kursmodulen Beginn Lehrgang: 21.10.2013	Tipilager Naturschule Woniya 7408 Cazis	Naturschule Woniya, 081 630 06 18, info@naturschule-woniya.ch www.naturschule-woniya.ch

26.10.2013	<b>LiebesElternPaar</b> auftanken, verwöhnen, lieben ... für Eltern, die mehr Paar sein wollen Sa 26.10.2013, 11.00 – So 27.10.2013, 16.00	Hotel Heiden 9410 Heiden	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85 www.paare.ch
26.10.2013	<b>«Mama, es tut so weh!»</b> Homöopathie-Seminar mit Mario Ghenzi Sa 26.10.2013, 09.00 – So 27.10.2013, 16.00	Aula der Gewerbeschule 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
27.10.2013	<b>Manne-Zmorge</b> Männer mit und ohne Kinder treffen sich Sonntag 27.10.2013, 10.00 – 12.00 Uhr	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
30.10.2013	<b>Männerpalaver Luzern</b> Meine Kreativität. Input von 2 Künstlern Mittwoch 30.10.2013, 19.15 – 21.45 Uhr	Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
2.11.2013	<b>men's walk - Herbstwanderung</b> Männer im gemeinsamen Gespräch zu Fuss unterwegs Samstag 2.11.2013, Start zwischen 8 und 10 Uhr	Sternförmige Wanderung nach St. Gallen 9000 St. Gallen	keine Anmeldung, Info 071 244 41 71 www.forummann.ch
7.11.2013	<b>Ich finde meinen Quellpunkt</b> Intensivseminar für Männer, geleitet von Markus Theunert Do 07.11.2013, 14:30 – So 10.11.2013, 14:30	Visionshaus am Brienzersee 3852 Ringgenberg	theunert@quellpunkt.ch www.quellpunkt.ch
8.11.2013	<b>«Breath of Life» Tanzworkshop</b> mit Fabrice George (live Musik!) Fr 8.11.2013, 18:00 – So 10.11.2013 17:00	Kientalerhof, Seminarzentrum 3723 Kiental	Kientalerhof, 033 676 2676, info@kientalerhof.ch www.kientalerhof.ch
8.11.2013	<b>Burn Out und CFS</b> Homöopathie-Seminar mit Henny Heudens-Mast Fr 08.11.2013, 13.00 – So 10.11.2013, 13.30	Landhaus 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
8.11.2013	<b>Manne-Apéro</b> mit Otto Junker, Psychologe im Forensischen Dienst der Luzerner Psychiatrie Freitag 8.11.2013, 17.00 – 19.00 Uhr	Cafeteria Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
9.11.2013	<b>LiebesPaar</b> Die Kunst, intim zu bleiben. Neue Wege in Intimität und Sexualität. Sa 9.11.2013, 11.00 – So 10.11.2013, 16.00	Hotel Heiden 9410 Heiden	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85 www.paare.ch
9.11.2013	<b>GAY-TANTRA: Anal,- &amp; Prostatamassage</b> Massageworkshop 09.11.2013, 10:00 – 10.11.2013, 20:00	TaYo-FreiRaum, Schweighofstrasse 405b 8055 Zürich	GAY-TANTRA, 004930/26344515, info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de
15.11.2013	<b>Was ist nur los mit mir?</b> Seminar mit Dr. med. Ilse Kutschera Fr 15.11.2013, 15.00 – So 17.11.2013, 16.00	MorgenAbendLand 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
15.11.2013	<b>Dramatherapie   Einführungstag</b> Theoretischer Einblick & Übungen zum integrativen Ansatz der Dramatherapie Freitag, 15. November 2013	Rosenbergstrasse 42b 9000 St. Gallen	Anmeldung: institut@dramatherapie.ch Tel. 071 222 00 35 www.dramatherapie.ch
16.11.2013	<b>Herzflow-TanzDating® Männer gesucht</b> Kontaktplattform für partnersuchende Frauen und Männer Ü40 – 65. 16.11.2013, 20:00 – 22:30	Phönix-Zentrum, Ostermundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch
21.11.2013	<b>Männerpalaver Luzern</b> Verdiene ich genug? Annäherung an ein Tabu Donnerstag 21.11.2013, 19.15 – 21.45 Uhr	Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
22.11.2013	<b>Männer in Saft und Kraft IV</b> Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Würde und Verantwortung des «Königs» Fr 22.11.2013, 18:15 – So 24.11.2013, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
22.11.2013	<b>Männer – Beruf und Berufung</b> Glück und Erfolg durch die bewusste Entscheidung für meine Berufung Fr 22.11.2013, 18:30 – So 24.11.2013, 14:00	Raum Ostschweiz (siehe www.) 8266 Steckborn	Pablo Hess, 076 424 05 37 pablo.hess@integrale-LebensKunst.org www.integrale-LebensKunst.org
23.11.2013	<b>Klimakterische Beschwerden</b> Homöopathie-Seminar mit Maria Schuller Sa 23.11.2013, 09.00 – So 24.11.2013, 16.00	Jugendherberge 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
24.11.2013	<b>Manne-Zmorge</b> Männer mit und ohne Kinder treffen sich Sonntag 24.11.2013, 10.00 – 12.00 Uhr	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
6.12.2013	<b>Spirit-of-Fire MännerSeminar (4)</b> Kapitän des Wandels: Weekend-Seminar mit Schwitzhütte Freitag 6.12.2013, 18:00 – Sonntag 8.12.2013, 15:30	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Bernhard von Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch

**Agenda | Schweiz**

11.12.2013	<b>Männerpalaver Luzern</b> Mut zu Ecken und Kanten. Gehe ich meinen Weg? Mittwoch 11.12.2013, 19.15 – 21.45 Uhr	Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
13.12.2013	<b>Manne-Apéro</b> Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu, stossen an. Freitag 13.12.2013, 17.00 – 19.00 Uhr	Cafeteria Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
14.12.2013	<b>Herzflow-TanzDating® Männer gesucht</b> Kontaktplattform für partnersuchende Frauen und Männer Ü40 – 65. 14.12.2013, 20:00 – 22.30	Phönix-Zentrum, Ostermundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch
21.12.2013	<b>Schwitzhütte – Winter</b> Männerschwitzhütte zur Wintersonnenwende Samstag 21.12.2013, 14.00 Uhr	In der Nähe von Stein, AR 9000 St. Gallen	ForumMann, Anmeldung nötig bei blumendietz@sunrise.ch www.forummann.ch/veranstalten/
22.12.2013	<b>Wintersonnenwende-Ritual</b> Einstimmung in einer Jurte, Feuer im Bireggwald, Ausklängen bei Teilete Sonntag 22.12.2013, 17.30 – 22 Uhr	Hügelweg 7 6005 Luzern	www.manne.ch
29.12.2013	<b>Manne-Zmorge</b> Männer mit und ohne Kinder treffen sich Sonntag 29.12.2013, 10.00 – 12.00 Uhr	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
31.12.2013	<b>Silvester – Feuerlauf</b> Das Jahres-Übergangsseminar ganz für Dich selbst 31.12.2013, 12.20 – 1. 1.2014, 14.00	Leuenberg 4434 Hölstein BL	Beat Gerber, 034 415 40 51, beat.gerber02@mac.com http://db.tt/jQ2R3NKJ

**Agenda | Ausland**

27.12.2013	<b>Liebe, die Freude des Herzens</b> GAY-TANTRA Training 27.12.2013, 18:00 – 01.01.2014, 17:00	Haus Ebersberg, Ebersberg Str. 27 34596 Bad Zwesten	GAY-TANTRA, 004930/26344515, info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de
------------	--	---	---

58

# MÄNNERSEMINAR MIT MARKUS THEUNERT 7. BIS 10. NOVEMBER 2013 AM BRIENZERSEE

INFORMIEREN&ANMELDEN [WWW.QUELLPUNKT.CH](http://WWW.QUELLPUNKT.CH)



**QUELLPUNKT**  
ICH WERDE MICH

# Innehalten und neu orientieren!

« Mir kommt die Freude am Leben immer mehr abhanden. Ich funktioniere ohne richtigen Antrieb, kann mich nicht mehr richtig motivieren, schlafe schlecht und irgendwie habe ich das Gefühl, immer tiefer in dieser Lustlosigkeit zu versinken. Ständig grüble ich an dieser Situation herum, kreisen meine Gedanken darum und gleichzeitig werde ich immer gereizter. Wie finde ich den Ausstieg? »  
Hans

59

Lieber Hans,  
zunächst danke ich dir für deine Frage. Sich einzugestehen, dass einem die Lebensfreude und Motivation abhandengekommen ist und darüber zu reden, ist der erste Schritt in eine neue Richtung. Rund 16 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer gaben in Bevölkerungsumfragen an, unter Depressionssymptomen wie Energielosigkeit, Schlafstörungen oder Appetitverlust zu leiden. Gerade Männer sprechen oft nicht darüber und geraten in ein immer tieferes Tal, das ab einer bestimmten Tiefe den Namen Depression trägt. An einem bestimmten Punkt wird professionelle Hilfe dann unausweichlich. Einen Selbsttest findest du hier: [www.depressionen.ch/de/selbsthilfe/selbsttest.php](http://www.depressionen.ch/de/selbsthilfe/selbsttest.php)

Was führt in dieses Tal? Besonders Männer lernen früh, dass einige Gefühle unmännlich sind, z.B. Angst und Trauer. «Indianer kennen keinen Schmerz und Männer weinen nicht», das haben wir alle schon gehört. Und so lernt man, dass es vermeintliche Vorteile verschafft, so zu tun, als ob man alles im Griff habe. Leistungsbereitschaft, Erfolg, Macht, Status sind die gesellschaftlich definierten Strategieziele, um erfolgreich zu sein und Anerkennung zu erfahren. Aber diese Strategie hat ein doppeltes Risiko: Den

schleichenden Verlust der eigenen Lebendigkeit auf der einen oder das Risiko des Scheiterns auf der anderen Seite.

Lebendigkeit und Gefühle gehören jedoch zusammen. Gefühle dienen dem lebendigen Miteinander und bewegen uns im Erleben, ob wir wollen oder nicht. Was passiert, wenn man diese emotionale Energie mehr und mehr unterdrückt? Zunächst einmal kostet auch das «im Zaum halten» Kraft und Energie und diese fehlt an anderer Stelle, eben bei der eigenen Lebendigkeit. Diese Muster haben viele Männer früh kultiviert und bewegen sich in der Folge nicht selten in Gefangenschaft ihrer früh gelernten emotionalen Kontrolle. Und wenn Lebensfreude und Motivation verloren gehen, kämpfen sie dagegen an, was letztendlich noch tiefer ins Tal führt.

Deshalb: Was du erlebst, Hans, ist eine Einladung zum Innehalten. Nicht dagegen ankämpfen, das vergrössert deinen Ärger und deine Enttäuschung über dich selbst und raubt dir noch mehr Energie. Begegne deinem Erleben frage: Was raubt die Energie, warum versteckt sich die Lebensfreude, wie und wo ist sie verloren gegangen? Spüre weiteren Fragen nach und lass sie dich bewegen. Tue es nicht im stillen Käm-

merlein, sondern gehe dabei spazieren, schwimmen oder Velo fahren, tue es in Bewegung. Höre zu, welche Antworten dich finden, welche Erkenntnisse du gewinnst. Behalte es nicht für dich, sondern gib deinen Gedanken, Gefühlen, Erkenntnissen Ausdruck, bring sie zu Papier, als Bild, als Text, teile sie mit vertrauten, authentischen und dir nahen Menschen. Das unterstützt den Prozess der Wandlung. Gehe Dingen nach, die dir gut tun, die du gerne machst. Sauna, Schwimmen, Massage, Fotografieren, Musizieren, Angeln. Unternehme einige dieser Dinge auch mit Freunden. Wichtig ist, dass es für DICH stimmt und DEINER Seele gut tut. Der Teil deiner verloren gegangenen Lebensfreude und Lebendigkeit will gesehen, gehört, genährt und wertgeschätzt werden, wende dich ihm zu. Wenn diese Massnahmen dir nicht zum Ausstieg verhelfen, suche professionelle Hilfe auf, am besten zuerst beim Hausarzt, um deinen Schlaf regulieren zu helfen.

Uwe Bening ist Dipl. Psychologe und Fachverantwortlicher Recovery. Beratungstelefon der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana: 0848 800 858 Montag und Dienstag 9 – 12 Uhr, Donnerstag 9 – 12 Uhr und 14 – 17 Uhr (CHF 0.08 pro Minute)

# Militärische Strafverschärfung

Wer im Gefängnis sitzt, kann keinen Dienst leisten. Das ist logisch. Aber er muss Wehrpflichtersatz bezahlen. Das ist absurd. Zweiter Tagebucheintrag von Washington, der eine mehrjährige Haftstrafe im Gefängnis Pöschwies verbüsst.

60

Meine erste Rechnung für den Militärpflichtersatz erhielt ich ins Gefängnis geschickt, mit einer Mahngebühr von 176 Franken. Ich schrieb der zuständigen Behörde und ersuchte um Erlass des Wehrpflichtersatzes. Gemäss Artikel 37 des Bundesgesetzes vom 12. Juni 1959 wird die Wehrpflichtersatzabgabe erlassen, wenn der Zahlungspflichtige sich in einer Notlage befindet oder durch Zahlung in eine solche geriete.

Ich verwies in meinem Schreiben darauf, dass ich im Monat ca. 300 Franken zur Verfügung habe, um meine Grundbedürfnisse wie Zahnpasta, Hygieneartikel, Schuhe und Wäsche zu decken. (In der vorherigen Anstalt musste ich sogar für die Alltagskleidung selber aufkommen). Bei Krankheit oder einem Arbeitsunfall reduziert sich dieser Betrag. Ich legte dar, dass ich den Mahnbetrag nicht zahlen könne und somit eine Betreibung fällig würde. Dies wiederum würde meine Wiedereingliederung in die Gesellschaft nach der Verbüsung meiner Haftstrafe erheblich erschweren, da ich mit einem Eintrag im Betreibungsregister keine Chance habe, eine Wohnung zu bekommen. Zudem verwies ich auf die hohen Gerichtskosten und Entschädigungen, welche ich ebenfalls mit dem Betrag von 300 Franken abzahlen muss. Ich hielt fest, dass ich durch die Bezahlung des Wehrpflichtersatzes in eine klare Notlage kommen würde.

Mein Erlassgesuch wurde abgelehnt, lediglich der Mahnbetrag wurde zurückgezogen. Erst durch die Hilfe des Sozialdienstes wurde mir später ein Teilerlass gewährt, so dass ich nun «nur» noch 200.– Franken pro Jahr zu zahlen hatte.

Mit der Gesetzesänderung betreffend Wehrpflichtersatzabgabe per 1.1.2010 gab es wieder eine Verschärfung. Nun muss ich trotz Teilerlass jährlich 400.– Franken bezahlen! Dies bedeutet für mich, dass ich im Vorjahr zu sparen beginnen muss, um den Wehrpflichtersatz des Folgejahres



bezahlen zu können und eine Betreibung zu umgehen. Ich habe mit meinen Mitgefangenen gesprochen, um herauszufinden, wie es ihnen mit dem Wehrpflichtersatz geht. Das Resultat: Wer nicht die Eltern oder andere Geldgeber ausserhalb der Gefängnismauern hat, kann den Wehrpflichtersatz schlicht nicht bezahlen. Manche Insassen werfen die Veranlagungen einfach weg. Dass wir überhaupt Militärpflichtersatz zu bezahlen haben, begreift keiner. Aufgrund unseres Gefängnisaufenthaltes werden wir vom Militär als untauglich erklärt und können weder Militärdienst noch den zivilen Ersatzdienst leisten. Nicht weil wir es nicht möchten, sondern weil wir es wegen der Umstände nicht können.

Die Erhöhung von 200.– auf 400.– Franken im Jahr 2010, die Rede von Ueli Maurer, die «beste Armee» der Welt haben zu wollen und das ewige Geplänkel über Kampfflugzeuge in einem Land, das sich als neutral bezeichnet, lösen Wut und Unverständnis bei den Mitgefangenen aus. Die Meinung ist klar unter den Insassen: Wir müssen die

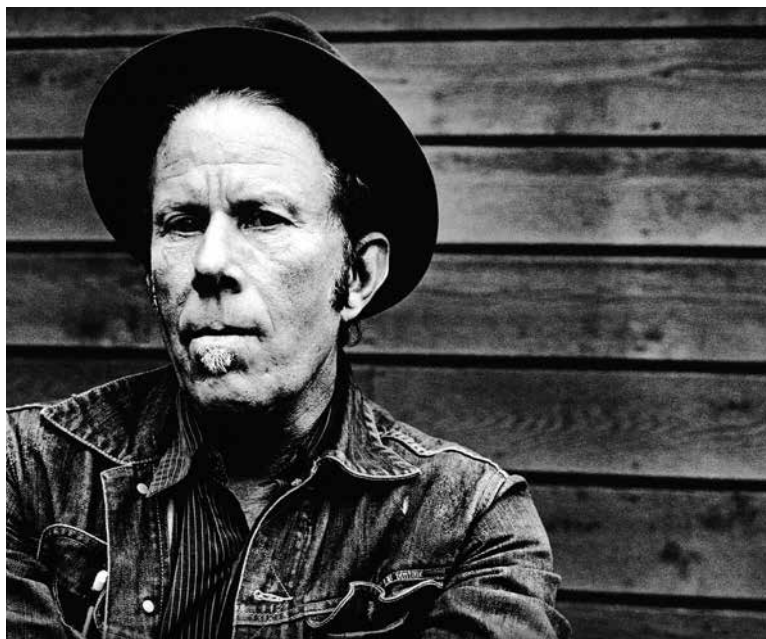
Wehrpflicht abschaffen, sie ist veraltet. In der heutigen Welt sind Kriege in Wirtschaftsländern, insbesondere inmitten von Europa, nicht mehr denkbar. Deshalb brauchen wir als neutrales Land demnach eine ständig in Alarmbereitschaft versetzte Armee?

Wir haben hier im Normalvollzug 180 Gefangene. Es gibt von den Zahlungspflichtigen nur zwei Personen, welche diese Rechnung selbst begleichen können. Sie sparen sich die Ersatzabgabe vom Mund ab. Bei den anderen müssen Eltern oder Familienangehörige einspringen oder sie lassen sich Jahr für Jahr weiter von der Verwaltung des Militärs betreiben. Die Betreibungen betreffen lächerlich kleine Beträge im Vergleich zu einem Armeebudget von mehreren Milliarden Franken. Ihre Konsequenzen auf die Wiedereingliederungschancen sind aber enorm. So straft uns das Militär zusätzlich.

Washington verbüsst eine Strafe in der Jugendvollzugsanstalt Pöschwies und schreibt für die Männerzeitung ein Tagebuch.

# Tom Waits: Orphans. Brawlers, Bawlers & Bastards

Wer Tom Waits kennt und liebt, kann hier mit Lesen aufhören. Wer ihn nicht kennt oder hasst, muss Tom Waits und seine Musik unbedingt (besser) kennenlernen. Dafür gibt es eine grosse Auswahl musikalischer Werke, davon sei aber das Dreifachalbum «Orphans. Brawlers, Bawlers & Bastards» besonders empfohlen.



61

Tom Waits' musikalisches Werk umfasst momentan 25 Studioalben, die zwischen 1973 und 2011 erschienen sind. Der Mann ist eine lebende Musiklegende, obwohl er nie grosse kommerzielle Erfolge feierte. Oder vielleicht gerade deswegen. Waits versucht mit grosser Konsequenz, die Erwartungen des Publikums nicht zu erfüllen und nicht der Gefälligkeit zu erliegen. Er versteht sich als Künstler, nicht als Produzent von Verkaufsgütern. Seine Einzigartigkeit ist schon fast penetrant, sein Durchhaltevermögen beachtlich. Ein Mann, der etwas auf sich hält, sollte mindestens einige Waits-Alben in seiner Musiksammlung haben. Oder aus lauter Hass die eigene Stereoanlage für jegliche Töne von Tom Waits sperren. Nur Unkenntnis in dieser Sache ist unverzeihlich.

Wir suchen also den Einstieg in das Tom-Waits-Universum mit seinem umfangreichsten Werk, dem Dreifachalbum «Orphans», das sich aus den Einzelscheiben «Brawlers» (Streithähne), «Bawlers» (Schreier) und «Bastards» (Bastarde) zusammensetzt. Darauf

liegen 54 Songs, teils ältere Stücke aus den Achzigerjahren, viel neues Material. Allesamt keine leichte Kost, keine Partymusik, eher etwas für den gemüthlichen Abend alleine auf dem Sofa. Gegen ein Glas Wein oder Whisky dazu sei nichts einzuwenden. Was hören wir nun? Stampfende, rumpelnde Beats. Wirre Melodien. Eine Stimme, die klingt «als wäre sie in einem Fass Bourbon getränkt, einige Monate in die Räucher-kammer gehängt, dann nach draussen gebracht und mehrmals mit dem Auto überfahren worden», wie sie der Musikkritiker Daniel Durchholz beschreibt. Wir hören die tiefen Abgründe des Blues, versöhnliche Folk-Klänge, jazziges Klavier, verstörenden Industrial-Rock. Wir hören tieftraurige Geschichten, Episoden aus dem abseitigen Leben, gar einen Ausschnitt aus Georg Büchners «Woyzeck». Vor allem hören wir viel Gefühl und echte, rohe, Musik. Und immer diese Schleifpapierstimme, die uns nahe kommt, von der wir uns berühren lassen können. Wenn wir wollen.

Vielleicht hören wir auch einfach nur Krach, disharmonische, unausge-

reifte Klänge, dilettantische Kompositionen. Ein solches Urteil ist schnell gefällt, nur zu oft lehnt man Tom Waits' Musik nach den ersten zwei, drei Stücken ab und hört sie nie mehr. Das ist schade, denn man verpasst viel. Es braucht vielleicht etwas Durchhalte-willen, viel Musse, sich auf diese Kunst einzulassen. Gerade deshalb ist ein Dreifachalbum eine gute Sache: Erst nach dem Durchhören der über drei Stunden Musik soll man sich eine Meinung machen und einen Entschluss fassen: Noch mal von vorne? Das nächste Album kaufen? Nie mehr Tom Waits hören?

«Orphans. Brawlers, Bawlers & Bastards» von Tom Waits erschien 2006.

# Oh, wie schön ist «Kanada»

62



Als meine Söhne 5 und 7 Jahre alt waren, entdeckten sie gemeinsam ein Buch mit vielen Bildern aus Kanada. Da gab es endlose Wälder, wilde Tiere, schneebedeckte Berge und weite Landschaften. «Oh, wie schön ist Kanada», sagte der ältere mit staunenden Kinderaugen. Als ich mit ihnen einen Tag später durch die Aareauen bei Belp spazierte, etwas abseits der üblichen Pfade, sagte der Kleine plötzlich: «Kanada». Er deutete auf einen Platz unter einer riesigen Tanne. Es war mitten im Februar, Schnee glitzerte unter den Bäumen, ein paar grüne Halme stachen darunter hervor. Die zwei begannen mit Stöcken und Grashalmen, Steinen und Baumrinde zu spielen. Ich setzte mich auf einen gefällten Baumstamm und sah ihnen zu, wie sie die Welt ringsum vergassen und nur noch in «Kanada» lebten. Sie bauten ein Haus, eine Blockhütte, aus Moos und Ästen für Mutter, Vater und Kinder. Es gab einen Garten mit Blumen aus Eisstückchen, einen Pool aus einer alten Konservedose und einen Steinhund in einem Pferdegatter aus Stöckchen. Hinter dem Haus war ein zugefrorener See, der im Frühling

zu einem Tümpel wurde, in dem die Kaulquappen schwammen.

Es waren unbeschwerte Stunden, in denen sie vergessen konnten, dass sie bald wieder aus «Kanada» heraus mussten – zurück in die Realität einer geschiedenen Ehe, in einen Zeitraum, der für sie aufgeteilt worden war in den Mama-Alltag und Papa-Wochenenden alle zwei Wochen. In «Kanada» war die Welt in Ordnung, die Phantasie konnte sich grenzenlos entfalten und eine heile, ungeteilte Welt entstehen lassen, in der alles so war, wie es sein sollte: Mutter, Vater und Kinder bildeten im Spiel eine Einheit, in der Probleme durchlebt und ausgehalten wurden, in der es keine Trennung gab, weil sie nichts löste. Da ging die Mutter Pilze sammeln und der Vater blieb bei den Kindern daheim. Und am nächsten Tag ging der Vater auf die Jagd und die Mutter blieb bei den Kindern daheim in der Blockhütte. Da stritt man heftig, aber am Ende versöhnte man sich immer. Das war «Kanada», ein Ort, der Kraft spendete, weil er jenseits dessen lag, was trennte und entzweite.

Während ich sie beim Spiel beobachtete, gingen mir tausend Gedanken durch den Kopf. Werden sie jemals begreifen können, was geschehen ist? Werden sie jemals verstehen, dass eine Trennung des Vaters von den Kindern zwangsläufig, früher oder später, in einer Entfremdung endet? Wer immer nur «Ausnahmesituationen» mit seinen Kindern hat, Wochenende, Ferien etc. und keine Chance auf den Alltag, wird immer eine Ausnahmestellung haben. Nichts kann das intensive Zusammenleben ersetzen.

Als ich viele Jahre später – die Kinder waren fast erwachsen – «Kanada» öfters allein besuchte, ging das immer einher mit der bitteren Erkenntnis: Was immer ich ihnen an den Papa-Wochenenden auch bieten konnte, ob weniger oder mehr, es war niemals das, was sie sich am meisten wünschten: «Kanada» als intaktes Zuhause, als ein Ort, der Kraft spendet wie kein zweiter.

Siegfried Chambre

# Der «Spatz» in der Gamelle

Lieber Ravioli aus der Büchse oder ein Pot-au-Feu aus der Gulaschkanone?  
Ich bevorzuge das Kanonenfutter.



Essen und Militär? In meiner Erinnerung ist das ein kaum aufzulösender gordischer Knoten schlechter Erfahrungen. Ich habe Küchenchefs im Militär erlebt, die später tatsächlich zu Sterneköchen aufgestiegen sind, aber das Armee-Küchen-Reglement band sie strikte ans Ordonanzmass. Da gab es diese «Fotzelschnitten», fürchterlich, altes Brot, gewendet in Ei, Milch, Salz, Zucker und Zimt. Ein Desaster für einen jungen Menschen mit ungarischen Wurzeln, der bereits als Kind lieber ein Stück Brot mit rohen roten Zwiebelringen, Salz und Paprika gegessen hatte und das klassische Konfibrot links liegen liess (was meine weiteren Verwandten übrigens zur schieren Verzweiflung trieb). Dann das Armee-Curry. Die Sauce war gelb, das Fleisch Kuh, und geschmeckt hat es nach nichts. Ravioli aus der Büchse war auch nicht gerade das Gelbe vom Ei. Ja sicher, ich war knapp 20, als ich die RS absolvierte, mein Geschmack noch nicht besonders ausgereift, doch ich konnte schon einigermassen kochen, und von Geschmäckern verstand ich etwas, Grossmüttern und Mutter sei Dank.

Das «Festessen» der Schweizer Armee, dazumal zumindest, war «Spatz» oder Pot-au-Feu. Das gab's an hohen Feier- oder Besuchstagen. Es war für meinen Geschmack zwar etwas zu wenig gewürzt, aber ich habe es eigentlich immer ganz gern gehabt. Wenn ich die heutigen Zeitungsberichte über Armeebesuchstage richtig interpretiere, ist der Klassiker immer noch auf dem Programm. Ich habe einen guten Freund, der als «Zeitberufsmilitär» seinen Dienst leistet, um das originale Rezept gebeten. Et voilà.

Die Verdaulichkeit des Gerichts wird von der Schweizer Armee als «mittelschwer» gewichtet. Gerechnet wird übrigens, gemäss Reglement, mit einer Portion von 450 g pro Person. Sollten Sie zufälligerweise gerade keine Kompanie oder den gesamten Veteranenturnverein von Hinterdotiken-Bütschwil zu Besuch haben, dann dividieren Sie die Mengen halt einfach etwas runter. Hier nur so viel: Die Gesamtmasse des obigen Rezeptes beträgt 64 kg und reicht für 142 ordonanzmässige Esser. Rechne!

Guten Spatz, und guten Appetit.

## Pot-au-Feu («Spatz»)

### Zutaten

- 18 kg Rindsragout
- 2 kg Zwiebeln
- 6 kg Rüebli (in Würfeln)
- 3 kg Lauch (in Vierecken)
- 4 kg Sellerie (in Würfeln)
- 6 kg Weisskabis oder Wirz (in Würfeln)
- 15 kg Kartoffeln (in Würfeln)
- 10 kg Wasser
- Dazu Salz, Pfeffer, Nelken, Lorbeer, Bouillonpaste

Wasser aufkochen und mit Bouillonpaste kräftig abschmecken  
Fleisch begeben und aufkochen, abschäumen, ca. 1 Stunde vorkochen  
Gemüse begeben und mitkochen  
30 Minuten vor dem Servieren die Kartoffeln begeben und weichkochen  
Abschmecken

Roland Breitler ist unser querdenkender Koch aus dem Toggenburg. Foto: Pfander/Knill

## Männerinitiativen

**männer.ch** Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, Tulpenweg 7, 4153 Reinach, 061 711 37 58, [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch), [www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)  
**maenner.org** Online-Portal für Männerorganisationen und -angebote, [www.maenner.org](http://www.maenner.org)  
**maennerpalaver.ch** Gemeinsame Homepage aller Deutschschweizer Männerpalaver  
**ForumMann**, Postfach, 9004 St. Gallen, 079 277 00 71, [info@forummann.ch](mailto:info@forummann.ch), [www.forummann.ch](http://www.forummann.ch)

## Männer-, Väter- und Bubenarbeit

**Avanti Papi . Progressive Väter Schweiz**, [info@avanti-papi.ch](mailto:info@avanti-papi.ch), [www.avanti-papi.ch](http://www.avanti-papi.ch)  
**Elternnotruf Zürich**, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)  
**Fachstelle Geschlechter & Generationen**, Ref. Landeskirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, [www.zh.ref.ch/maenner](http://www.zh.ref.ch/maenner)  
**GeCoBi**, Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft, Postfach, 8026 Zürich, 079 645 9554, [info@gecobi.ch](mailto:info@gecobi.ch), [www.gecobi.ch](http://www.gecobi.ch)  
**IG Bubenarbeit Schweiz**, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50  
**Institut für Gewaltberatung**, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, [mail@gewaltberatungbasel.ch](mailto:mail@gewaltberatungbasel.ch), [www.gewaltberatungbasel.ch](http://www.gewaltberatungbasel.ch)  
**mannebüro züri**, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 01 242 03 81  
**manne.ch, Mannebüro Luzern**, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, T 041 361 20 30, [info@manne.ch](mailto:info@manne.ch), [www.manne.ch](http://www.manne.ch)  
**Männerbüro Region Basel**, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, [mail@mbrb.ch](mailto:mail@mbrb.ch), [www.mbrb.ch](http://www.mbrb.ch)  
**MännerZug**, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, [info@maennerzug.ch](mailto:info@maennerzug.ch), [www.maennerzug.ch](http://www.maennerzug.ch)  
**Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB**, Zentralstrasse 156, 8003 Zürich, 044 825 62 92, [nwsb@nwsb.ch](mailto:nwsb@nwsb.ch), [www.nwsb.ch](http://www.nwsb.ch)  
**Respect!** Selbstbehauptung für Jungs, [www.respect-selbstbehauptung.ch](http://www.respect-selbstbehauptung.ch)  
**VeV Schweiz**, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, [info@vev.ch](mailto:info@vev.ch), [www.vev.ch](http://www.vev.ch)  
**zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein**, 044 940 01 18, [info@zovv.ch](mailto:info@zovv.ch), [www.zovv.ch](http://www.zovv.ch)  
**Weitere Links:** [www.hausmaennernetz.ch](http://www.hausmaennernetz.ch), [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch), [www.stoppgewalt.ch](http://www.stoppgewalt.ch), [www.tochtertage.ch](http://www.tochtertage.ch), [www.scheidungskinder.ch](http://www.scheidungskinder.ch)

## Täter- und Opferberatung

**agredis.ch** – Gewaltberatung von Mann zu Mann, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, 078 744 88 88, [gewaltberatung@agredis.ch](mailto:gewaltberatung@agredis.ch)  
**HDL Beratung & Coaching**, Nauenstrasse 63/ 3 Stock, CH-4052 Basel, Tel. 061 2732313, [g.jannuzzi@hdl.ch](mailto:g.jannuzzi@hdl.ch)  
**Institut für Gewaltberatung**, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, [mail@gewaltberatungbasel.ch](mailto:mail@gewaltberatungbasel.ch), [www.gewaltberatungbasel.ch](http://www.gewaltberatungbasel.ch)  
**KONFLIKT.GEWALT**, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen und Obere Bahnhofstrasse 58, 8640 Rapperswil, 078 778 77 80, [kontakt@konflikt-gewalt.ch](mailto:kontakt@konflikt-gewalt.ch)  
**KONFLIKT.GEWALT**, Schützenstrasse 15, 8570 Weinfelden und Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur, 078 778 77 80, [kontakt@konflikt-gewalt.ch](mailto:kontakt@konflikt-gewalt.ch)  
**mannebüro züri**, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 044 242 03 81, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch), [www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)  
**Männerbüro Region Basel**, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, [mail@mbrb.ch](mailto:mail@mbrb.ch), [www.mbrb.ch](http://www.mbrb.ch)  
**männer plus** – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, [www.opferhilfe-bb.ch](http://www.opferhilfe-bb.ch)  
**MännerTelefon Zug**, Triage- und Beratungstelefon für alle Fragen, 041 761 90 90, [help@maennerzug.ch](mailto:help@maennerzug.ch)  
**Mobbing Internet-Plattform**, [www.mobbing-info.ch](http://www.mobbing-info.ch)  
**Opferhilfestellen generell:** In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter [www.ofj.admin.ch](http://www.ofj.admin.ch) (Opferhilfe)  
**STOPPMännerGewalt**, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, [info@stoppmaennergewalt.ch](mailto:info@stoppmaennergewalt.ch)  
**ZwüscheHalt**, c.o VeV Schweiz, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, [info@zwueschehalt.ch](mailto:info@zwueschehalt.ch), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)

## Jobs

**KAMPAJOBS** – Online-Jobbörse für die besten Stellen, Praktika und Ehrenämter der NGO-Welt, Kampagnenforum GmbH, [info@kampajobs.ch](mailto:info@kampajobs.ch), [www.kampajobs.ch](http://www.kampajobs.ch)  
**sozjobs.ch** – Die Stellenplattform des Sozial- und Pflegebereichs, [www.sozjobs.ch](http://www.sozjobs.ch)  
**Teilzeitkarriere.com**, Teilzeit AG, Bahnhofstrasse 14, 9450 Altstätten, +41 71 511 26 72, [info@teilzeitkarriere.com](mailto:info@teilzeitkarriere.com), [www.teilzeitkarriere.ch](http://www.teilzeitkarriere.ch)

## Gesundheit

**Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention**, Haslerstrasse 30, 3008 Bern, 031 599 10 20, [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch), [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
**Atemtherapie**, Silvia Kockel, 8700 Küsnacht, 043 844 08 18, [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)  
**Fair-Sex**, [www.don-juan.ch](http://www.don-juan.ch), Informationen für Freier  
**Sexuelle Gesundheit Schweiz**, Marktgasse 36, 3011 Bern, 031 311 44 08, [rainer.kamber@sexuelle-gesundheit.ch](mailto:rainer.kamber@sexuelle-gesundheit.ch), [www.sexuelle-gesundheit.ch](http://www.sexuelle-gesundheit.ch)  
**Sucht Schweiz**, Postfach 870, 1001 Lausanne, 021 321 29 11, [info@suchtschweiz.ch](mailto:info@suchtschweiz.ch), [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
**Verein Forum Männergesundheit**, Rene Setz, Kistlerweg 10, 3006 Bern, 079 627 79 77, [info@gesunde-maenner.ch](mailto:info@gesunde-maenner.ch), [www.gesunde-maenner.ch](http://www.gesunde-maenner.ch)

## Private Männerangebote

**L'hom, für Männer**, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, [seminare@mann-frau.com](mailto:seminare@mann-frau.com)  
**männer:art**, Peter Oertle, Unterhaus, 3764 Weissenburg-Berg, 033 783 28 25, Bern, Basel & Zürich, [info@maenner-art.ch](mailto:info@maenner-art.ch), [www.maenner-art.ch](http://www.maenner-art.ch)  
**Männer in Saft und Kraft**, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, [www.maenner-initiation.ch](http://www.maenner-initiation.ch)  
**Männerkraft-Leben**, Peter Gerber, Hopfenrain 19, 3007 Bern, 079 693 29 64, [gerber@maennerkraft-leben.ch](mailto:gerber@maennerkraft-leben.ch), [www.maennerkraft-leben.ch](http://www.maennerkraft-leben.ch)  
**Perspektiven**, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, [info@es-geht.ch](mailto:info@es-geht.ch), [www.es-geht.ch](http://www.es-geht.ch)  
**Schröter + Christinger Persönlichkeitstraining**, Langgrütstrasse 178, 8047 Zürich, 044 261 01 60, [info@scpt.ch](mailto:info@scpt.ch), [www.scpt.ch](http://www.scpt.ch)  
**Timeout statt burnout**, Seminare & Coaching für Männer, Christoph Walser, Zürich, 043 343 90 40, [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)  
**Unabhängige Vorsorgeberatung**, Stefan Geissbühler, Holzikofenweg 22, 3001 Bern, Tel. 031 378 10 25, [unabhaengig@vorsorgen.ch](mailto:unabhaengig@vorsorgen.ch), [www.vorsorgen.ch](http://www.vorsorgen.ch)