



Alles über Sex

Hüte die Zunge und nähre dein Begehren

Impressum

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

Redaktion

Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08,
redaktion@maennerzeitung.ch
René Setz, Benjamin Spycher, Adrian M. Moser,
Hannes Hochuli, Peter Anliker (Lektorat),
Ruggero Ponzio (Schlusslektorat),
Joëlle Valterio (Medienspiegel)

Erscheint

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

Auflage

4500 Exemplare
Abonnemente +41 (0)61 711 81 90,
abo@maennerzeitung.ch

Abonnementspreis 45 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 Thomas Hirter, www.thomashirter.ch

Webdesign Simon Rothfahl,
webmaster@maennerzeitung.ch

Titelbild Luca Simón Bricciotti

Fotos Seiten 17 und 26–35:

Luca Simón Bricciotti
www.superlunes.com

lucasolaar@gmail.com

Seite 3: Andreas von Gunten

Habe ich mich in sie verliebt als Preis dafür, dass sie mit mir geschlafen hat?

Bernhard Schlink, Der Vorleser

Wenn die Lust kommt: Fliehe ich?

Ich rede sehr ungerne über Sex. Warum eigentlich? Es ist die Scheu, Dinge zu benennen, in Worte zu übersetzen, denen ich nur halb traue. Nicht einmal in meinen eigenen Notizen bin ich offen und ehrlich. Ich verberge das Sexuelle vor mir selbst.

Vielleicht hege ich in meinem Schweigen auch die Hoffnung, dass Sex ein letzter Bezirk des Natürlichen oder gar des Wilden ist. Ein weisser Fleck auf der Landkarte. Es wäre ein Ort, wo anderes Recht gilt, wo Fremdheit zum Aroma der Nähe wird. Zu seinen Zimmern und Gärten gibt es aus unserem alltäglichen Bewusstsein keinen Eingang. Es sind andere Schlüsse: Haut, der Duft von Haaren, abgestreifte Kleider, aufgehobene Zeit, Scheu, Lust, die sich langsam regt.

Vielleicht gibt es ein Nachdenken, eine Art des Redens über Sex, das der Lust ihr Recht lässt?

Haruki Murakami hat das Bild des geistigen Schneeschaufels geschaffen. Es beschreibt eine besondere innere Arbeit. Sie besteht darin, geduldig und nachsichtig Schichten abzutragen, die sich auf die Dinge des Lebens gelegt haben. In unserem Fall heisst das: Gewissheiten, Urteile, Klischees abtragen, die das verbergen, was Sexualität sein kann. Konkret: Wir beleuchten, wie der öffentliche Diskurs Sexualität an den Fällen von Kachelmann und Co. abhandelt. Wir fragen, wie die Körper/Geist-Spaltung der Kirche in uns weiter wirkt – und wie sie wieder heilen könnte. Wir betrachten mit Peter Gehrig und Karol Bischof Sexualität aus dem Blickwin-



kel des «Sexocorporel». Wir fragen, wie Paare und jeder einzelne Schlüssel suchen können, die Kammern der Lust zu öffnen vermögen. Und wir tappen um das herum, was Sex erst mit Lust erfüllt: Das Spiel von Verhüllen, Verbergen, Entblättern und Verschweigen.

Die Fotos zu dieser Nummer stammen von Luca Simon Bricciotti. Es wird sein Geheimnis bleiben, warum er im Verlaufe der Arbeit eines Nachts von Sex mit einer Ausserirdischen träumte. Geheim bleibt auch, welche Gedanken der Lust, der Hingabe und der Verführung die Männer und die Frau in sich wach gerufen haben, als sie vor dem Auge der Kamera sass.

Ivo Knill

3	Editorial
4	Vermischtes
	Politik
6	Männerzeitung und männer.ch: Gemeinsam stärker Einladung zum Mitmachen.
7	Mehr Männerpolitik! Alec von Graffenried kandidiert als Nationalrat und als Ständerat für die Grünen in Bern.
8	«Damit Väter Väter sein können» Norbert Hochreutener, CVP, setzt sich für Väteranliegen ein.
10	Nationalratsparteien im Männerranking Maria Roth-Bernasconi und Patricia Mattle nehmen Stellung.
	Die wirklichen Geheimnisse rund um den Sex
12	Raus aus dem Tunnel Einblick in das Sexocorporel-Konzept. Ivo Knill
14	Lust ist übertragbar Interview mit Karoline Bischof
16	Guter Sex beginnt in Dir Inspirationen für eine erfüllte männliche Sexualität. Christoph Walser
18	Sex und Beziehung Therapie als Lernen mit dem Körper. Robert Fischer
21	«I can't get no Satisfaction» Wider die Banalisierung des Sexuellen. Bruno Wermuth
23	Warum wir soviel über Sex sprechen Sex ist das, was wir darüber sagen. Martin Schoch
26	Eros und Buddha Spiritualität ohne Eros verdorrt. Stefan Eigenmann
30	Und was ist dein Sex? Aufzeichnung eines Gesprächs über das, was uns treibt. Ivo Knill
34	Nicole Sex entsteht im Kopf – nicht in einer fremden Frau. Siegfried Chambre
	Buben, Männer, Väter
36	Vater bleiben dagegen sehr! Oliver Hunziker, GeCoBi
38	Der Mann im (Sorge-)Recht Stephan Bernard
41	Die Wahrheit über das Männerpalaver Peter Loppacher
42	Zivis blicken tiefer Adrian M. Moser
44	Bärte und Geheimnisse Michael Gohlke, Avanti Papi
	Körper, Geist und Sinne
57	Viel zu viel Gefühl! René Setz
58	Holzwege des Begehrens Michael Sasdi
	Angemerkt
54	Agenda
60	Studie Männer in Bewegung René Setz
61	Schön scharf! Roland Breitler
62	Das Geheimnis ist hinter dem, was wir sehen Jürg Reinhard
	Inserate
	45 Beratung & Weiterbildung, 48 Produkte, 50 Ferien & Reisen, Kontakte
	52 Diverse, Tantra

Papa steht seinen Mann

Einblicke in das Leben eines modernen Vaters. Vom Balanceakt zwischen Partnerschaft und Kindererziehung, Familie und Freizeit, Egotripp und Gemeinschaftssinn.

Papa steht seinen Mann: Von der Kunst, Vater zu sein und Mannsbild zu bleiben
Sven Broder
Beobachter-Buchverlag, April 2011
ISBN 978-3-85569-452-5

«Faule Jungs – strebsame Mädchen?»

Der wissenschaftliche Diskurs um geschlechtsspezifische Bildungsungleichheiten hat sich – parallel zu strukturellen Entwicklungen, die zu einem Abbau geschlechtsspezifischer Ungleichheiten beigetragen haben – in den letzten Jahren stark gewandelt: weg von einer geringeren Bildungs- und Erwerbsbeteiligung der Frauen, hin zur Benachteiligung der Männer im Bildungssystem.

«Faule Jungs – strebsame Mädchen?»
Geschlechterunterschiede im Schulerfolg
Elisabeth Grünewald-Huber et al.
Zentrum für Forschung und Entwicklung der PH Bern, 30.06.2011
www.fualejungs.ch/pdfs/projektbericht_30.6.11.pdf

Männer – die ewigen Gewalttäter?

Gewalt von und gegen Männer in Deutschland. 2009 erschien im Auftrag der evangelischen und katholischen Männerarbeit die Studie. «Männer in Bewegung». Es wurden 1470 Männer und 970 Frauen befragt. In einer neuen Publikation wird der Frage nachgegangen, wie sich Männer und Frauen in Bezug auf Gewalt verhalten. Die zentralen Ergebnisse der Studie lassen sich folgendermassen zusammenfassen:

1. Männer und Frauen sind zu gleichen Anteilen Täter und Opfer – sie unterscheiden sich jedoch in den ausgeübten Gewaltformen

2. Häusliche Gewalt ist keinesfalls Männergewalt, auch Frauen üben gegen den Partner physische Gewalt aus
3. Gewaltaktivitäten gehen durch alle Schichten, Milieus und Männertypen – die Gewaltformen variieren auch hier
4. Eine schwache männliche Identität scheint Gewalthandeln zu fördern
5. Junge Männer sind überdurchschnittlich gewaltaktiv – aber auch junge Frauen
6. Der Zusammenhang zwischen Einstellung – etwa zu Gewalt oder zum Feminismus – und Gewalthandeln ist bei Männern nicht eindeutig
7. Die subjektive Einschätzung der Lebenssituation und der Lebensbiografie als glücklich oder nicht glücklich haben einen sehr grossen Einfluss auf Gewaltaktivität von Männern
8. Gewaltaktive Männer sehe sich selber zu einem grossen Anteil als Atheisten.

Männer – die ewigen Gewalttäter?
Gewalt von und gegen Männer in Deutschland 2011. 173 S. Mit 42 Abb. u. 75 Tab. Br.
ISBN: 978-3-531-17923-0

Der Held – ein Nachruf

Mann, Du hast es nicht leicht. Von Natur aus Jäger, Sammler und Verführer bist Du seit 68ff., Feminismus und Patchmurks völlig ortlos. Du bevölkerst Spielplätze, liest Ratgeber und gehst in Elternzeit. Soziologen bezeichnen Dein Befinden als «postheroisch». Anders gesagt: Du bist ein Weichei, ein Selbsterfahrungskrüppel. Was ist aus dem guten, alten Helden geworden? Dem Vater Courage, der nicht zuallererst an sich und sein Wohlbefinden denkt? Rückgrat, Mut, Leidenschaft – Werte wie diese sind zäher als vermutet. Und sogar wieder en vogue. Darf/soll Mann also wieder männlich sein?

Der Held – ein Nachruf
Michael Klonovsky
Diederichs-Verlag, Juli 2011
ISBN 978-3-424-35058-6

Sexualpädagogik in der Schule: Eine Notwendigkeit

Schulische Sexualerziehung wird seit Wochen heftig öffentlich diskutiert. Das ist grundsätzlich erfreulich. Die Auseinandersetzung ist jedoch auch geprägt von vielen Missverständnissen und Fehlinformationen. Die folgenden Feststellungen sollen der Klärung und Versachlichung der Diskussion dienen.

Sexualpädagogik in der Schule:
Eine Notwendigkeit
Kompetenzzentrum Sexualpädagogik und Schule der PH Zürich, Juli 2011
www.amorix.ch/fileadmin/media/amorix.ch/Aktuell/Informationsblatt_Sexualpaedagogik_PHZ_07-11.pdf

Österreichische Männertagung 2011

Diversität von Männlichkeiten.
20. – 21. Oktober 2011 in Graz

Im Zentrum der Tagung steht die Auseinandersetzung mit der Vielfalt von männlichen Selbst- und Rollenbildern, die unser soziales Miteinander massgeblich beeinflussen.

Ausgangspunkt ist das Konzept der «Hegemonialen Männlichkeit», begründet von der australischen Soziologin Raewyn Connell: Der weiße, heterosexuelle, durchtrainierte und erfolgreiche Manager dient als maskulines Leitbild einer (mittlerweile globalen) Kultur, die manche Männer komplizenhaft einbindet, andere unterordnet oder gar ausschliesst. «Allen Männern gemeinsam ist wiederum die Unterordnung der Frauen», heisst es im Programm.

Infos, Programm und Anmeldung unter maennertagung2011.mur.at

Wandern!

Peter Anliker («pan.»), Redaktionsmitglied seit den Anfängen der Männerzeitung und ebenso lange als Korrektor unser stilistisches und orthografisches «Gewissen», hat ein kleines Buch herausgegeben, auf das wir an dieser Stelle alle Leser und Leserinnen hinweisen, die gerne wandern. «Jungfrau-Aletsch: Wandern am Rande des Welterbes» schlägt eine Tour von Meiringen über die Grosse und Kleine Scheidegg nach Lauterbrunnen, die Sefinenfurgge, das Hohtürli nach Kandersteg, den Lötschenpass an die Südrampe und schliesslich durchs Goms und über den Grimselpass wieder zurück nach Meiringen vor. Wem diese Umrundung, die mindestens drei Wochen dauert, zu lang ist, der findet auch alle nötigen Hinweise, wie man mit dem öffentlichen Verkehr oder mit dem Auto an die einzelnen Etappenorte kommt, so dass von der mehrstündigen bis zur mehrtägigen Wanderung viele Varianten möglich sind. Als praktisch erweist sich das Büchlein, wenn man unterwegs übernachten möchte, finden sich doch zahlreiche Telefonnummern von Berghütten und Hotels und die Kontaktdaten der Tourismusbüros in den durchwanderten Orten. Auch allgemeine Tipps zum Wandern (Ausrüstung, beste Reisezeit etc.) fehlen nicht.

Als grosser Bonuspunkt erweist sich, dass das Büchlein nicht nur praktische «Features» wie Übersichtskarten und Höhenprofile bereitstellt, sondern auch kulturelle, historische und wirtschaftliche Hintergrundinformationen auf durchaus vernünftige Art vermittelt. Sagen aus den durchwanderten Orten geben einen Einblick ins Denken der Leute und herrliche Bilder wecken die Lust, sofort loszulaufen. Das Büchlein passt in jede Jacken- oder Hosentasche und ist als praktischer Reisebegleiter konzipiert.

Peter Anliker: Jungfrau-Aletsch: Wandern am Rande des Welterbes. Conrad Stein Verlag, Band 296 der Reihe «Der Weg ist das Ziel», 1. Auflage 2011. ISBN 978-3-86686-9

Medienspiegel und Agenda der Männerzeitung

Beachten Sie auch unsere Online-Angebote auf www.maennerzeitung.ch

Der **Medienspiegel** liefert jeden Monat einen Überblick über die Berichterstattung zu Männerthemen – ergänzt um ein Editorial und um Hinweis auf aktuelle Publikationen, wie sie oben aufgeführt sind. Sie können den Medienspiegel abonnieren oder online nachlesen. Die Titel und Themen der letzten Ausgaben:

- Juli 2011: «Männlichkeit ist schliesslich nichts Böses»: Neue, freiwillige und gemietete Väter – ein wenig Sex und Aufklärung über das Wesen der Familie. Und ein Titelfimmel.
- Juni 2011: Sparvorlage 3e – Puls der Männer – Antifeminismus – Sexualerziehung
- Mai 2011: Elternzeit – Sorgerecht – Vätertag

Die **Online-Agenda** listet, laufend aktualisiert, ein breites Spektrum von Kursen, Seminaren, Männertreffs und weitere Veranstaltungen auf, die Männer etwas angehen.

Mehr Männer in typische Frauenberufe

Fachtagung
Rorschach, 24./25. November 2011

Die Tagung geht auf der Grundlage eines Forschungs- und eines Kooperationsprojekts der Fachhochschule Ostschweiz an der FHS St.Gallen mit der PHSG, PHZ Zug, BFH Bern und HSLU der Frage nach, wie Männer für die Soziale Arbeit und für Lehrberufe gewonnen werden können. Die Tagung spricht Dozierende, Forschende, Studierende, Gleichstellungsverantwortliche aus Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen an. Eingeladen sind auch Fachleute aus der Berufsberatung, Vertreter und Vertreterinnen aus der Frei-

willigenarbeit, dem Zivildienst, der praktischen Sozialen Arbeit sowie Lehrpersonen und andere Interessierte.

FHS St.Gallen, Fachbereich Soziale Arbeit
Carina Zehnder, Tel. +41 71 844 48 31
www.fhsg.ch/mehr_maenner

10 Jahre Stopp Männergewalt

Die Berner Fach- und Beratungsstelle «Stopp Männergewalt» feiert ihr zehnjähriges Bestehen. Im Jubiläumsjahr gibt Toni Gurtner, seit der Gründung treibende Kraft, das Präsidium ab. Ein Dauerproblem bleibt die Finanzierung des Angebotes – der Leistungsvertrag mit der Polizeidirektion deckt nur einen Teil der Kosten. Trotzdem ist es gelungen, die Fachstelle gegenüber Behörden, Öffentlichkeit und Rat suchenden Männern als professionelles und gefragtes Angebot zu etablieren.

www.stopppmaennergewalt.ch

Männerbüro Basel von 214 auf 415

In den letzten drei Jahren hat sich die Zahl der Beratungen durch das Männerbüro Basel von 214 auf 415 «Face-to-Face»-Beratungen erhöht. Ein Beleg dafür, dass dieses Angebot zunehmend an Bedarf und Akzeptanz gewinnt. Neben der Beratungstätigkeit engagiert sich das Männerbüro Basel in öffentlichen Auftritten, mit Weiterbildungsangeboten und in seiner Netzwerkarbeit gegen Gewalt und für die Anliegen von Männern, Vätern und Buben.

www.mbrb.ch

Männerzeitung und männer.ch: Gemeinsam stärker

Männer.ch und die Männerzeitung arbeiten enger zusammen, um gemeinsam mehr zu erreichen. Unterstützen Sie uns, indem Sie Mitglied von männer.ch werden.

6

Lieber Leser, liebe Leserin
Im Juni dieses Jahres hat eine Gruppe von 14 Nationalräten und 6 Ständeräten eine Motion und ein Postulat für ein Sparmodell zur Elternzeit eingereicht. Es soll den Rahmen dafür schaffen, dass zukünftige Eltern ein Konto ansparen können, das sie nach der Geburt eines Kindes als Elternzeit beziehen können – analog zur zweiten und dritten Säule, die ein individuelles Sparen aufs Alter ermöglichen und damit die AHV ergänzen. Im Herbst kommt der Vorstoss voraussichtlich im Ständerat zur Debatte. Dazu ist noch viel Lobby- und Überzeugungsarbeit gefragt.

Die Initiative zu diesem Sparmodell kam von der Männerzeitung und wurde von männer.ch mit grosser Energie aufgegriffen: Ein gutes Beispiel für die Zusammenarbeit beider Organisationen. Es ist gelungen, ein Eltern- und Väteranliegen in die politische Diskussion zu tragen.

Unabhängige Organisationen: Die Männerzeitung ...

Die Männerzeitung bringt Lebenswelten, Anliegen und Wünsche von Männern zur Sprache. Wir stehen für einen Journalismus, der hinschaut. Zum Beispiel, wenn wir über einen pensionierten Mann berichten, der seine Frau mit Alzheimer betreut, wenn wir einem jungen Mann das Wort geben, der Zivildienst leistet, wenn wir einen Mann zu Worte kommen lassen, den viele vorschnell als sexsüchtig abtun würden. Wir stehen auch für einen Journalismus, der Missstände benennt und zur Diskussion stellt – zum Beispiel beim Thema der Scheidung – und zwar auf differenzierte Weise, wie sie in dieser Nummer lesen können. Ich bin überzeugt davon, dass wir für Männer und Frauen, die an einer Auseinandersetzung mit ihrem Lebensentwurf als Mann, als Frau, als Partner interessiert sind, wertvolle Anregung bieten können, dass wir ein Feld, das mit zunehmender Hitze diskutiert wird, besonnen und konstruktiv betrachten.

... und männer.ch

männer.ch ist der Dachverband für Männeranliegen. Ihre Vernetzungsarbeit, die Öffentlichkeitsarbeit, die vielen Treffen und Sitzungen werden weitgehend ehrenamtlich geleistet. Gemessen an den Mitteln ist der Erfolg enorm. Markus Theunert als Präsident von männer.ch ist regelmässig in der öffentlichen Diskussion präsent und bringt immer wieder eine differenzierte und klare Sichtweise auf Männeranliegen ins Spiel. In Zusammenarbeit mit der Organisation GeCoBi ist es männer.ch auch gelungen, in der Sorgerechtsfrage den konstruktiven Weg einer getrennten Behandlung von Sorgerecht und Unterhaltsfragen zu öffnen – auch hier wieder in enger Zusammenarbeit mit Politikern wie dem Nationalrat Alec von Graffenried. Wir sehen: männer.ch ist ein Dachverband für Männeranliegen, der Hirn und Muskeln hat, der Anliegen formuliert, aber auf Feindbilder verzichtet und der sich auch nicht in einer kräfteverschleissenden Abarbeitung am Feminismus verlieren will. männer.ch steht für einen engagierten und konstruktiven Blick nach vorne – zu zahlreich sind die Anliegen von Männern, Buben und Vätern, als dass wir sie in einem ideologischen Hickhack begraben sollten.

... gehen zusammen und bleiben unabhängig

Ich bin seit der Gründung von männer.ch aktives Mitglied. Seit diesem Sommer gehöre ich zudem zur Geschäftsleitung von männer.ch. In dieser Funktion kann ich in den Dachverband einbringen, was in der Männerzeitung als Forum der Männerbewegung diskutiert wird. Ich bin dabei, wenn es darum geht, zu politischen Vorlagen Stellung zu nehmen, wenn Ideen, Ziele und Strategien formuliert werden, die Männeranliegen in den Bereichen Familie, Arbeit, Bildung und Gesundheit vorwärts bringen.

Als Organisationen bleiben männer.ch und die Männerzeitung selbständig. Um die knappen Ressourcen beider Organi-

sationen besser zu nutzen, arbeiten wir im administrativen Bereich enger zusammen. Die Männerzeitung übernimmt die Mitgliederbetreuung für männer.ch. Publizistisch bleibt die Männerzeitung unabhängig.

Werden Sie Mitglied von männer.ch!

Die Zeit ist reif dafür, Männeranliegen in den politischen Entscheidungsprozess zu tragen. Männer.ch tut das, und zwar differenziert, konstruktiv und mit grossem Erfolg. Mit ihrer Mitgliedschaft unterstützen Sie genau diese Form von Männerpolitik – und ich glaube, die tut not! Der Jahrsmitgliederbeitrag bei männer.ch beträgt 200 Franken. Wenig Verdienende oder Männer mit familiären Pflichten können ihn auf 150 Franken reduzieren. Im Mitgliederbeitrag ist das Abonnement der Männerzeitung eingeschlossen. Für Sie als Abonnent ergibt sich also mit einer Investition von 100 oder 150 Franken die Möglichkeit, eine sinnvolle, kreative und konstruktive Geschlechterpolitik für Männer zu unterstützen!

Wie gehen Sie vor?

Melden Sie sich direkt unter folgendem Link an: www.maenner.ch/das-koennen-sie-tun. Geben Sie unter dem Feld Bemerkungen an, wenn Sie bereits Abonnent der Männerzeitung sind. Sie erhalten im Dezember die Rechnung für Ihre Mitgliedschaft im Jahr 2012; Ihr Abo der Männerzeitung wird als Mitgliedschaftsabo bei männer.ch weitergeführt.

N.B. In den nächsten Tagen finden Sie – falls wir über Ihre E-Mail-Adresse verfügen – in Ihrem Postfach einen kurzen Reminder zu diesem Thema.

Mit freundlichen Grüssen
Ivo Knill

Mehr Männerpolitik!

Alec von Graffenried kandidiert als Nationalrat und als Ständerat für die Grünen im Kanton Bern. Er ist aktives Mitglied von männer.ch.

Mehr Programme für lernschwache Buben und Knaben mit Migrationshintergrund, Schulen, die auch den Jungs wieder Spass machen, mehr Männer an Schulen, mehr Männer als Gleichstellungsbeauftragte, gemeinsame elterliche Sorge, Vaterschaftsurlaub, work-life-balance für berufstätige Väter, Massnahmen für die Männergesundheit: Für all diese Forderungen braucht es eine eigenständige Buben-, Männer- und Väterpolitik. Die gibt es bisher nicht. Wir wissen aber, dass sie notwendig ist. Dies ist ein Anliegen, das ich mit Hilfe von maenner.ch in den letzten vier Jahren sachte thematisieren konnte, und das ich in den kommenden vier Jahren noch prominenter vertreten möchte. Lange hatte Gleichstellungspolitik vor allem Frauen im Blick. Das wollen wir ändern.

Der Fokus auf Buben, Männer und Väter auf der parlamentarischen Ebene ist neu. Tatsache ist: Mädchen haben die besseren Schulabschlüsse und beginnen häufiger als ihre männlichen Kollegen ein Studium. Wir haben uns sehr lange auf die Förderung von Mädchen konzentriert. Das war

richtig und wichtig, da ein Nachholbedarf bestand und teilweise immer noch besteht, z.B. in den technischen Berufen. Nun bestehen Strukturen zur Mädchenförderung. Wenn es aber darum geht, Buben zu fördern, fehlen uns die Instrumente dazu. Daher brauchen wir jetzt eine Gleichstellungspolitik, die beiden Geschlechtern gerecht wird. Darunter verstehe ich zum Beispiel, dass mehr Männer in pädagogischen Berufen arbeiten, vor allem im Bereich der obligatorischen Schulzeit. Dieses Anliegen teilen auch Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Wir wissen heute, dass die Lebenserwartung der Männer seit langem hinter der Lebenserwartung der Frauen herhinkt und auch im Jahre 2010 immer noch um 4,4 Jahre tiefer liegt. Wir kennen auch die Ursachen dieses Unterschieds, z.B. das geringere Gesundheitsbewusstsein von Männern, oder den Alkoholmissbrauch. Die höhere Risikobereitschaft im Sport und im Strassenverkehr sind zu nennen, und schliesslich die potenziell höhere Sterblichkeitsrate in typischen Männerberufen. Wir ken-

nen all diese Ursachen, und trotzdem handeln wir nicht entschlossen. Es gibt keine «Vision zero» für Arbeitsunfälle, und es gibt kein Programm zur Anpassung der männlichen Lebenserwartung an diejenige der Frauen.

Wir wissen, dass Männer öfter Gewaltverbrechen begehen als Frauen und haben Massnahmen gegen die häusliche Gewalt und zum Opferschutz getroffen. Das ist gut so. Wir wissen aber auch, dass Männer öfter Opfer von einigen Gewaltverbrechen werden als Frauen, z.B. wurden 2010 doppelt so viele Männer als Frauen getötet (163 Männer gegenüber 86 Frauen). Dreimal so viele waren Opfer einer schweren Körperverletzung (359:119). Haben wir genügend Massnahmen gegen die Gewalt an Männern getroffen, natürlich auch wenn es um Gewalttaten von Männern gegen Männer geht?

Diese Fragen zeigen: Es gibt viel zu tun, und ich freue mich, diese Aufgaben mit Hilfe vieler engagierter Männer in den kommenden vier Jahren im Bundeshaus verstärkt anzupacken! Wahltag ist am 23. Oktober.



Mitglieder von männer.ch und VeV bewerben sich für einen Sitz in der Eidgenössischen Frauenkommission – damit Gleichstellung von Männern und Frauen gemeinsam angepackt wird.

7

«Damit Väter Väter sein können»

Norbert Hochreutener setzt sich als Nationalrat der CVP für Väteranliegen ein und hat die Motion zum Sparen 3e eingereicht.

8

Norbert Hochreutener, geboren 1946, hat Rechtswissenschaften an der Universität Bern studiert. Beruflich war er unter anderem als Bundeshausredaktor für Radio DRS und das Schweizer Fernsehen tätig sowie als Informationschef der Bundeskanzlei. Seit 1995 ist er Beauftragter für Public Affairs des Schweizerischen Versicherungsverbandes in Bern. Hochreutener ist seit 2003 wieder Nationalrat der CVP Bern, für die er schon von 1995–99 im Rat gesessen hat.

In seiner Freizeit widmet sich Hochreutener der Schriftstellerei. Im Jahre 2005 hat er den Krimi «Dubach sieht rot» herausgegeben. Hochreutener ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er lebt in Wabern.

Die CVP sucht ihre Position als Familienpartei in einer Zeit, in der es keine Familien mehr gibt. Ein Widerspruch?

Es gibt nicht mehr nur die traditionelle Familie. Die CVP hat aufgrund dieser Entwicklung den Fokus auch auf die Patchworkfamilie gerichtet. Statistisch kann ich dies nicht belegen, aber ich bin sicher, dass es heute mehr Patchworkfamilien gibt als früher. Doch die CVP hat noch immer den gleichen Auftrag, sich für die Familie einzusetzen, einfach moderner umgesetzt. Ohne Familie ist ein Staat nicht denkbar.

Verliert dabei das «C» in der Parteibezeichnung an Bedeutung?

Bedeutet das «C» nur, dass man sich nur für die klassische Familie einsetzt? Das ist nicht zwingend. Früher war es noch ein «K» und bedeutete «katholisch-konservativ», seit 1971 tragen wir das «C». Im Programm hat unsere Partei schon vor mehr als zwanzig Jahren beschlossen, nicht mehr «nur» für die traditionelle Familie politische Arbeit zu leisten. In den Köpfen wird diese Position seit etwa fünfzehn Jahren mitgetragen.

Sie haben schon 2009 das Postulat «Väterschaft. Wie weiter?» eingegeben. Darin verlangen Sie, dass der Bundesrat

Rechenschaft darüber ablegt, wie er die partnerschaftliche Arbeitsteilung fördert. Das Postulat wurde abgelehnt. Wurden seither in diesem Bereich trotzdem Fortschritte erzielt?

Nein, leider ist man zu wenig weit gekommen. Es gelang nicht, auf die Sorgen und Rollen der Väter aufmerksam zu machen. Die Idee war damals, die Thematik aufzuzeigen und zum Handeln anzuregen. Erst jetzt tritt die Problematik an der einen oder anderen Stelle hervor. Schrittchenweise beginnt man, nach Lösungen zu suchen, wie zum Beispiel beim Sorgerecht. Grundlegendes hat sich seither aber nicht bewegt.

Wie wurden Sie für die Thematik sensibilisiert?

Im Verwandten- und Bekanntenkreis wurde ich auf Fälle aufmerksam, die mich nachdenklich stimmten. Zusätzlich kam die Erfahrung dazu, dass viele junge Eltern kaum mehr Familie und Arbeit unter einen Hut bringen. Das gilt für Väter und für Mütter. Hier muss ein Korrektiv eingebaut werden.

Welche Chance geben Sie Ihrer Motion «Elternzeit und Familienvorsorge» vom Juni 2011?

Wenn wir in der Politik das gleiche Echo erfahren wie in den Medien, dann bin ich sehr optimistisch. Wichtig ist, dass die Motion überparteilich, von links bis rechts, mitgetragen wird. Das erhöht die Chance, dass das Anliegen mehrheitsfähig wird. Trotzdem braucht es noch sehr viel Überzeugungsarbeit, unter anderem auch, um in jeder Partei noch Breitenwirkung zu erzeugen. Auch wenn der Bundesrat nur das Postulat von Anita Fetz annimmt, dann haben wir mindestens den ersten Schritt, wie ich es 2009 schon beabsichtigt habe: Eine Auseinandersetzung mit der Problematik.

Erläutern Sie doch diese Strategie noch genauer!

Im Nationalrat habe ich die erwähnte Motion eingebracht, im Ständerat liegt

das Postulat von Anita Fetz vor. Das erhöht die Chance, dass sich der Bundesrat der Thematik annimmt. Aufgrund der Unterstützung verschiedener Parteien könnte der Bundesrat durchaus zur Überzeugung gelangen, dass es gesellschaftspolitisch wichtig ist, dass Väter Väter sein können. Die Motion geht natürlich viel weiter als das Postulat, weil es eine konkrete Ausarbeitung eines Gesetzes oder das Ergreifen von Massnahmen bedeutet. Wenn der Bundesrat dies ablehnt, bringe ich das Thema auch noch als Postulat ein. Wenn er aber auch das Postulat ablehnt, dann hat das Anliegen wenig Chance.

Beim Postulat würde sich die Umsetzung wieder in die Länge ziehen.

Das ist richtig, aber wenigstens bestünde eine Auseinandersetzung mit dem Thema.

Die Motion überzeugt durch das Instrument des «selbstverantwortlichen Sparens». Ein Problem wird jedoch der Kündigungsschutz beziehungsweise die Wiederanstellung sein. Wie sehen Sie das?

Ja, das wird ein Problem sein, und der Bundesrat wird sich darauf stürzen. Natürlich sollte der Staat nicht ohne Not in Arbeitsverträge eingreifen. Aber das ist nichts Neues, z.B. bei der Durchsetzung einer einheitlichen Kündigungsfrist für Arbeitnehmer und –geber haben wir das auch. Aber: Man muss im Zusammenhang mit den gestellten Forderungen ganz sicher differenzieren zwischen KMU und Grossunternehmen: Bei KMU sind solche Eingriffe unmöglich, Grossunternehmen sind die Forderungen jedoch zumutbar. Eine weitere Hürde ist auch, dass der Staat durch die Steuerbefreiung weniger einnehmen wird. Aber dies darf nicht der Grund einer Verhinderung sein.

Teilzeitarbeit in verantwortungsvollen Positionen ist sowohl für Frauen als auch für Männer noch kaum möglich.

9



Das Modell Elternzeit und Familienvorsorge 3e:

Die politischen Vorstösse in National- und Ständerat möchten den Weg frei machen für ein Modell, das selbstverantwortliches Sparen für die Elternzeit steuerlich begünstigt, ähnlich dem steuerbefreiten Sparen für die Altersvorsorge. Das Modell sieht vor, dass Arbeitnehmende und Selbständigerwerbende ein Elternschaftsguthaben aufbauen können. Dieses kann bei Elternschaft dazu eingesetzt werden, eine zusätzliche Elternzeit oder eine Arbeitszeitreduktion zu finanzieren.

Das Modell Sparen 3e geht auf eine Initiative von männer.ch und der Männerzeitung zurück und wurde im Rahmen des Vätertages vorgestellt.

Die Motion zur Prüfung dieses Sparmodelles wurde von Norbert Hochreutener (CVP) im Nationalrat eingereicht und unterzeichnet von Ignazio Cassis (FDP), Christophe Darbellay (CVP), Andrea Martina Geissbühler (SVP), Jean-Pierre Graber (SVP), Antonio Hodgers (Grüne), Peter Malama (FDP), Isabelle Moret (FDP), Barbara Schmid-Federer (CVP), Jean-François Steiert (SP), Hans Stöckli (SP), Marianne Streiff-Feller (CVP), Alec von Graffenried (Grüne), Christian Wasserfallen (CVP) und Reto Wehrli (CVP).

Das Postulat zur Prüfung von Umsetzungsvarianten wurde von Anita Fetz (SP) im Ständerat eingereicht und unterzeichnet von Peter Briner (FDP), Raphael Comte (FDP), Christine Egerszegi-Obrist (FDP), Erika Forster-Vannini (FDP), Claude Janiak (SP), Luc Recordon (Grüne), Anne Seydoux-Christe (CVP), Roberto Zanetti (SP). Es wird voraussichtlich in der Herbstsession behandelt.

Interview und Foto: Benjamin Spycher, Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

Nationalratsparteien im Männerranking

Maria Roth-Bernasconi und Patricia Mattle nehmen Stellung zu den Anliegen von männer.ch

10

Arbeit	«männer.ch» fordert flexible, familiengerechte Arbeitszeitmodelle und Teilzeit, bzw. Jobsharing auch auf Kaderstufe. Ist unsere Wirtschaft bereit, eine solche Forderung aufzunehmen?
Maria Roth-Bernasconi Nationalrätin SP GE	Die Teilzeitarbeit muss neu diskutiert werden, ist sie doch im Moment noch eher ein Hindernis, um sich beruflich zu entwickeln und weiter zu kommen. Die Möglichkeit zur Teilzeitarbeit muss aber für alle Geschlechter auf allen Funktionsstufen gefördert werden. Dabei sollen Modelle der Lebensarbeitszeit und der Möglichkeit von befristeten Urlauben bei Krankheit oder Betreuung diskutiert werden, ohne den sozialen Schutz zu vernachlässigen und ohne erneut Geschlechterrollen zu zementieren. Innovative Unternehmen sind bereit, solche Forderungen umzusetzen. Doch solange Engagement vor allem dadurch verstanden wird, 150% und dauernd verfügbar zu sein, wird sich hier nur schwer etwas ändern. Wir fordern zudem noch die Umsetzung der Lohngleichheit und eine Geschlechterquote von mindestens 30 Prozent für Unternehmensleitungen und Verwaltungsräte.
Patricia Mattle JCVP NR-Kandidatin SG	Die CVP unterstützt diese Forderung und setzt sich seit Jahren an vorderster Front für diese Themen ein. Familienfreundlichkeit ist heute ein entscheidender Wettbewerbsfaktor, um talentierte Fachkräfte anzuziehen. Die Unternehmen sind gefordert, ihren Mitarbeitenden familienfreundliche Arbeitsmodelle wie Teilzeitstellen oder Home-Office-Tage anzubieten. Für kleine und mittlere Unternehmen ist es vielleicht nicht immer ganz einfach, aber in allen Unternehmen, wie die Erfahrung zeigt auch in KMU, ist beispielsweise Topsharing auf Kaderstufe ein super Modell, von dem sowohl Arbeitnehmende als auch Arbeitgebende profitieren.
	Der Verband «männer.ch» will eine gesetzlich verankerte Elternzeit und einen Anspruch auf Wiederanstellung nach einer Elternpause. Nur so sind die Familie und das Berufsleben in Zukunft miteinander zu vereinbaren.
Maria Roth-Bernasconi Nationalrätin SP GE	Elternzeit ist wichtig, aber sie darf nicht zu lange ausfallen. Ich unterstütze den Vorschlag der EKFF.
Patricia Mattle JCVP NR-Kandidatin SG	Auch diesen Vorschlag unterstütze ich. Die CVP ist die Familienpartei und fordert ein Recht auf Erziehungszeit für Väter und Mütter, also ein gesetzlich festgelegtes Recht auf unbezahlten Urlaub. Eltern sollen sich dann Zeit für ihr Kind nehmen können, wenn es sie am meisten braucht. Das ist nicht nur in der ersten Lebensphase des Kindes der Fall. Man denke gerade auch an die Pubertät. Oder wenn das Kind krank ist. Da ist auch wieder Flexibilität vom Arbeitgeber gefordert.
Sexualität	«männer.ch» will eine staatliche Förderung der Sexualpädagogik, finanziert durch eine Lenkungsabgabe auf Pornos und Prostitution. Nur so können die gesellschaftlichen Probleme in diesem Bereich gelöst werden.
Maria Roth-Bernasconi Nationalrätin SP GE	Eine intensive Sexualaufklärung, eine einfach zugängliche Familienplanung und eine kostengünstige Verhütung befähigt die Menschen, im Bereich der Sexualität selbstverantwortliche Entscheide zu fällen. In diesem Sinne geht nur der Ausbau der Sexualpädagogik zu wenig weit.
Patricia Mattle JCVP NR-Kandidatin SG	Das finde ich eine Superidee! Einerseits könnten wir so ein Konsumgut besteuern, welches nach wie vor immer noch tabuisiert wird und aber Realität ist und andererseits könnten wir den Unterricht in Sexualpädagogik an Schulen fördern. Hier würde mich aber interessieren, nach welchen Kriterien diese Lenkungsabgabe genau erhoben werden soll...

11

Familie	Ein Ziel von «männer.ch» ist, dass der Bund innerhalb der Bundesverwaltung eine Kompetenzstelle für Männer-, Väter- und Bubenanliegen schafft. Ohne eine solche Stelle wird der Thematik der Familie und den Männerfragen zu wenig Beachtung geschenkt.
Maria Roth-Bernasconi Nationalrätin SP GE	Die SP steht klar zur Gleichstellung der Geschlechter und setzt sich für eine Politik ein, die der Individualisierung Rechnung trägt. Dabei gilt der Grundsatz der Gleichstellung der Geschlechter, wie er im Artikel 8 der Bundesverfassung festgeschrieben steht. Die Gleichstellung gerät aber im Moment in einen Geschlechterkampf von rechts: Konservative PublizistInnen und PolitikerInnen, Männerrechtler, FamilienfundamentalistInnen und AbtreibungsgegnerInnen wenden sich gegen die Gleichstellung, indem sie Biologismen heranziehen, Männer zu Opfern der Gleichstellung machen, sich unter Berufung auf freiheitliche und zivilgesellschaftliche Prinzipien gegen «staatliche Bevormundung» stellen und somit generell jeglichen Staatsabbau befürworten. Deshalb braucht es dringend eine Männerbewegung, wo Männer aus fortschrittlicher Männeroptik die Gleichstellung einfordern und mitgestalten. Dazu braucht es auch Ressourcen und Strukturen!
Patricia Mattle JCVP NR-Kandidatin SG	Über diese Forderung können wir meiner Meinung nach wieder reden, wenn Frauen endlich gleichviel verdienen wie Männer und absolut gleichberechtigt sind. Solange reicht es, wenn wir ein Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung für Mann und Frau haben. Dieses hat den Auftrag, sich die Förderung der Gleichstellung der Geschlechter in allen Lebensbereichen und für die Beseitigung jeglicher Form direkter und indirekter Diskriminierung einzusetzen. Es sollte eigentlich selbstverständlich sein, dass dies Gleichstellung bzw. Nicht-Diskriminierungen beider Geschlechter einschliesst. Eine zusätzliche Kompetenzstelle erachte ich als unnötig.
	«männer.ch» fordert die gemeinsame elterliche Sorge als Regelfall bei einer Scheidung. Ohne diese Regelung herrscht bei einer so zentralen Frage wie der Kinderbetreuung kein gleiches Recht.
Maria Roth-Bernasconi Nationalrätin SP GE	Ich befürworte die Einführung der gemeinsamen Sorge im Regelfall verbunden mit Verbesserungen im Unterhaltsrecht. Damit wird jedoch weder die Gleichstellung gestärkt noch den Vätern mehr Verantwortung in der Erziehung übertragen. Denn die eigentliche Diskussion ist jene der partnerschaftlichen Rollenteilung. Diese beginnt nicht erst bei der Scheidung und kann nicht einfach im Scheidungsfall angeordnet werden. Deshalb braucht es Rahmenbedingungen, die die partnerschaftliche Rollenteilung möglich machen. Beispielsweise der Einsatz für einen Vaterschafts- oder Elternurlaub. Zudem habe ich als Co-Präsidentin der SP Frauen Schweiz vor einem Monat eine Motion eingereicht, die die obligatorische Mediation bei der Scheidung fordert: Dabei soll eine frühzeitige und kostenlose Mediationssitzung in Scheidungsfällen obligatorisch sein, in denen Kinder betroffen sind. Zudem sollen mindestens sechs weitere Sitzungen für Eltern zur Verfügung stehen, die diesen Weg gehen möchten. Die Motion wird von ParlamentarierInnen aller Parteien unterstützt.
Patricia Mattle JCVP NR-Kandidatin SG	Da möchte ich darauf hinweisen, dass dieses berechnete Anliegen nur dank dem engagierten und hartnäckigen Einsatz von CVP-Nationalrat Reto Wehrli realisiert wird. Das Wohl des Kindes hat für die CVP oberste Priorität und die gemeinsame elterliche Sorge entspricht einem modernen Verständnis von verantwortlicher Elternschaft. Kinder brauchen Mutter UND Vater!

Maria Roth-Bernasconi ist Nationalrätin der SP. Sie ist als zweites Kind einer siebenköpfigen Tessiner Familie in Luzern aufgewachsen und lebt heute in Genf. Seit 2001 amtet sie zusätzlich als Vizepräsidentin der SP-Frauen. Sie ist verheiratet und Mutter zweier Kinder.

Patricia Mattle ist Mitglied des Parteipräsidiums der CVP Schweiz (seit 2008) und Mitglied im Vorstand Junge CVP Schweiz (seit 2008). Sie kandidiert für den Nationalrat.

Raus aus dem Tunnel

Das Sexocorporel-Konzept sieht menschliche Sexualität als Zusammenspiel von Körper und Seele, das ein Leben lang gelernt und entwickelt werden kann.

12

Früher stand er wie eine Rakete – heute ist nichts mehr los, nichts. Der Mann ist in den besten Jahren, Tunnelbauer von Beruf, kräftig, senkrecht und einer, der seine Frau noch immer zufrieden zu stellen wusste. So stellt Peter Gehrig einen seiner Patienten vor – bei dem eben nichts mehr geht, Erektionsstörung, Depressionen, Medikamente, Beratungen: Nichts hilft. Therapie? Der Mann ist doch kein Psycho, sagt, er brauche keine Therapie – er will, dass die Sache im Bett wieder läuft wie früher. Aber eben: Im Kopf jagen sich die Gedanken, erst recht wenn er es mit seiner Partnerin wieder einmal versucht. Aber es reicht beim besten Willen nicht, um ihn überhaupt nur reinzustecken. Bei vielen Paaren beginnt spätestens an diesem Punkt eine Spirale abwärts – aus Angst, dass es dann doch nicht klappen wird, vermeidet der Mann das Bett, reagiert unwirsch, die Partnerin zweifelt an sich selber. Oder man versucht es zum x-ten Mal, der Erfolg bleibt aus, der Mut geht weg: Die Beziehung gerät in die Falle. Wie geht Peter Gehrig in einem solchen Fall vor? Sein Rezept heisst üben. Gehrig beobachtet, dass viele Männer (und auch Frauen) ein eher enges Repertoire von sexueller Stimulierung anwenden. Rubbeln, einen runterholen. Der Körper steht unter hoher Anspannung. Die Erregung baut sich mit Druck und Muskelspannung auf. Das ist nicht schlecht, meint er. Aber in einem Orchester wäre dieser Erregungsmodus die Pauke. «Damit Musik entsteht, brauchen wir aber auch andere Instrumente».

Für den Tunnelbauer heisst das: Üben, experimentieren am eigenen Leib. Aber ich bin doch nicht schwul, meint dieser. Erotisch ist ihm der Körper der Frau, nicht sein eigener. Sich unter der Dusche einen runterholen, ok, aber erotische Experimente mit sich selbst? Und muss dann sowas noch Spass machen? In der Therapie wird Gehrig diesen Weg des Übens mit konkreten Anleitungen begleiten – und mit Viagra, wenn es hilft, erste Erfolge zu erzielen.

Begabung zum Sex

Spätestens seit Sigmund Freud verwenden wir Ausdrücke und Bilder für Sexualität, die sie vom restlichen Menschen abspaltet. Es seinen «Triebe», die uns steuern, sie wirken aus dem dunklen Bereich des Unbewussten. Noch älter ist die Idee, männliche Sexualität als etwas Schmutziges aufzufassen – im Gegensatz zu den reinen Gefühlen der Liebe, die der Frau zugeordnet sind. Max Frisch bringt diese Sicht auf den Punkt: «Es hat mich immer verwundert, wenn eine Frau sich in mich verliebt hat. Dann fühlte ich mich genötigt, sie zu bewundern, sie zu verwöhnen.» Noch drastischer ist die Erkenntnis, die er in einem späten Interview formuliert: «Es hat gedauert, bis ich gemerkt habe, dass die Frau den Beischlaf auch will.»

Natürlich haben auch feministische Sichtweisen nicht wirklich geholfen, die den Geschlechtsakt als Akt der Unterdrückung der Frau durch den Mann lesen, die Penetration als

Aggression sehen und das männliche Glied als Waffe. In ihrem Buch «Der kleine Unterschied und seine großen Folgen» (1975) analysiert Alice Schwarzer die Sexualität als «Angelpunkt der Frauenfrage. Sexualität ist zugleich Spiegel und Instrument der Unterdrückung der Frauen in allen Lebensbereichen. Hier fallen die Würfel. Hier liegen Unterwerfung, Schuldbewusstsein und Männerfixierung von Frauen verankert. Hier steht das Fundament der männlichen Macht und der weiblichen Ohnmacht.»

Und natürlich hilft auch die öffentliche Debatte um die sexuellen Verwirrungen der mächtigen und weniger mächtigen Männer nicht, der männlichen Sexualität positive Seiten abzugewinnen.

Gehrigs Ansatz schlägt eine andere Sichtweise vor: Eine lustvolle und gut funktionierende Sexualität beruht auf der Fähigkeit, sich selbst und sein Gegenüber zu erotisieren.

Vom Phallus

Um zu unserem Tunnelbauer zurück zu kommen: Guter Sex war für ihn, wenn Mann die Frau befriedigt. Gehrig setzt auch hier mit seiner Sichtweise einen anderen Akzent. Guter Sex ist, wenn sich beide dabei gut fühlen, beide ihre sexuelle Erregung geniessen. Und es geht nicht ohne ihn, den Phallus. Dieses «Ding zwischen den Beinen», das dazu gehört und dafür gemacht ist, in dunkle Höhlen einzudringen. Manche Männer mögen zu stark von dieser phallischen Lust gesteuert sein. Wobei noch immer die Frage ist, ob all die mächtigen Männer, die sich Sex überall herholen und erzwingen, wirklich vom Schwanz gesteuert sind. Oder ob es der Kopf ist, der sie in die Irre führt. Jedenfalls: Männer legen in ihrer sexuellen Biografie einen bemerkenswerten Weg zurück. Wir beginnen unser Leben im Körper einer Frau und sind die erste Zeit unseres Leben ganz in der Frauenwelt aufgehoben. Sexuelle Erregung ist schon früh im Spiel, bei Babys und Kleinkindern können wir sie schon auf dem Wickeltisch beobachten. Die sogenannten Doktorspiele sind ein starker Beleg für kindliche Neugierde, die die sexuelle Entwicklung vorantreibt und möglich macht.

Für Buben führt der Weg früher oder später einmal weg von der Mutter. Und sehr bald einmal wird die Beziehung zum eigenen Penis wichtig und mit ihm das phallische Prinzip von Schiessen mit Spielzeugpistole und Indianergewehr, von Steinen herumwerfen und an die Büsche pissen. Erkundungen des Penetrierens, urtümliche Lust, politisch überhaupt nicht korrekt. Knaben, die sich mit ihrem Geschlecht und seiner Fähigkeit, einzudringen, verbinden können, errichten damit einen zentralen Pfeiler ihrer Männlichkeit. Und das Lernen geht weiter: In dem Masse, wie für Männer ihre Potenz Identität stiftet – und das tut sie in hohem Grade – in dem Masse wird das Üben wichtig. Die Porno-Industrie verdankt ihr Bestehen und Florieren wohl zu einem guten Teil dem männli-

chen Hang zum Üben, sich seiner Potenz zu vergewissern und seine Bereitschaft zum Sex aufrecht zu erhalten.

Hyper oder Hypo

Es gibt, gewiss, Männer, denen der Penis zu sehr das Leben zu steuern scheint. Man würde sie schwanzlastig nennen. Sie wollen viel und schnell bumsen, ficken, flach legen, nageln. Hinter dem «hyper»männlichen Verhalten versteckt sich im Grunde aber eine verunsicherte Männlichkeit, die Angst vor Verweiblichung. Die Beziehung zum eigenen Geschlecht ist nicht sinnlich-lustvoll, sondern mechanisch. Sie spielen in Gehrigs Ausdrucksweise die Trommel der Lust und riskieren, dass irgendetwas die Erregung ins Stocken kommt, die Reize stärker werden müssen, weil die mechanische Stimulation sich abnutzt. Im Konzept des Sexocorporel werden sie dem Typus des hypermaskulinen Mannes zugeordnet.

*«Mit Frauen sucht er [der hypermaskuline Mann] in der Sexualität Überlegenheit und Aktivität, nicht Verschmelzung. Er fürchtet Intimität, Gefühle, hat Mühe zu vertrauen, zeigt oft ein starkes Bedürfnis zu kontrollieren. In seinem Innersten fühlt er sich unfähig zu lieben, hat Angst vor Abhängigkeit und das Gefühl, nicht liebenswert zu sein. Der Penis wird symbolisiert als Werkzeug, Waffe, Gewehr, Bohrer, Steuerknüppel.» **

Zu wenig Lust am Penetrieren kann aber auch schwierig werden: Gehrig beschreibt solche Männer als liebevolle Partner, die gerne den Kehrtritt runter tragen. Im Bett sind sie nett und verständnisvoll, den Akt selbst scheuen sie fast. Ihrem Penis misstrauen sie, wie der männlichen Sexualität überhaupt; einzige Weihe gibt die Frau; wenn Sex in ihr drin geschieht, gewissermassen in ihrem Allerheiligsten, ist er erlaubt.

*«Der hypomaskuline Mann ist nicht stolzer Träger eines männlichen Geschlechts, sondern versteckt dieses durch Zurücknehmen des Beckens. Er erlebt andere Männer als dominierend, rivalisierend und als potenzielle Aggressoren. In Situationen von Intimität mit Männern ist er gestresst. Oft bereitet es ihm Mühe, sich in einem männlichen Arbeitsumfeld anzupassen.» **

Zwischen Rammeln und Verzagen müsste es etwas Drittes geben – und das wäre eine neu entdeckte Kunst der Körperlichkeit, die den eigenen Körper ebenso wie Körper und Wesen der Frau zu erotisieren vermag, und die aus einer tiefen Wahrnehmung der eigenen, männlichen Lust gespiessen ist.

Wellenförmiger Erregungsmodus (WEM)

Der Tunnelbauer lernt auf seinem Weg zu einer neuen männlichen Potenz neue Formen der Erregung – weniger angespannt, fliessender, mit Einbezug des ganzen Körpers. Er entwickelt das Spiel feiner bis heftiger Bewegungen, langsamer bis ra-

cher Rhythmen und sich ändernder Muskelspannung. Es ist der wellenförmige Erregungsmodus, der Lust im ganzen Körper zu aktivieren vermag. Der bewegte Körper ist stärker durchblutet, lebendiger und besser spürbar als der angespannte Körper. Durch das Vorwärts-rückwärts-Bewegen der «Beckenschaukel» wird die genitale Durchblutung und damit die sexuelle Erregung gesteigert. Dabei hilft eine Atmung, die tief in den Bauch geht. Im Loslassen der Muskelspannung im Oberkörper, Hals und Unterkiefer («obere Schaukel») können die Lustgefühle bis zum Orgasmus gesteigert und vertieft wahrgenommen werden.

An diesem Punkt ist mir der Tunnelbauer voraus. Der wellenförmige Modus ist mir noch ein Geheimnis – sicher nicht das letzte. Hier liegt neues Ufer für den neuen Mann: Körper und Seele gleichermassen in Schwung und in Fluss zu bringen – das bleibt zu entdecken.

Was sich aber ohne weiteres erschliesst aus dem sexocorporellen Ansatz: Jenseits vom Gestampel nach Erregung eröffnet sich dem Suchenden ein Feld des Erlebens – in einer Sexualität, die als Gabe angenommen ist.

* www.ziss.ch/veroeffentlichungen/erektionsstoerungen_peter_gehrig.pdf

Peter Gehrig ist Dr. med. FMH Psychiatrie u. Psychotherapie, Klinischer Sexologe ASCLIF (Association des Sexologues Cliniciens francophones), Sexoanalytiker (Institut International de Sexoanalyse, Montréal) und Gründungsmitglied und Ausbilder des Institut Sexocorporel International (ISI). Mitglied des ZISS.

Die Unterscheidung der mentalen und sexuellen Gesundheit ist Basis des Sexocorporel-Konzepts. Prof. Jean-Yves Desjardins entwickelte den Sexocorporel am Département de séxologie de l'Université du Québec in Montréal. Auf der Basis von klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen erarbeitete er zwischen 1968 und 1988 ein Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität, welches er seither in Zusammenarbeit mit Sexologinnen und Sexologen entsprechend neuer sexualwissenschaftlicher Erkenntnisse erweiterte.

13

Lust ist übertragbar

Das Sexocorporel-Konzept sieht menschliche Sexualität als Zusammenspiel von Körper und Seele, das ein Leben lang gelernt und entwickelt werden kann.

14

Wir befassen uns in dieser Nummer sehr ausgiebig mit der Frage der männlichen Sexualität – was sie ist, wie viel an ihr zu entdecken ist. Nehmen wir einmal an, sie ist entdeckt, erforscht und erkundet: Wie bringt «Mann» sie an die Frau?

Wenn der Mann seine Sexualität entdeckt, entdeckt er auch seine Sinnlichkeit und wird so auch seine Partnerinnen besser spüren, ihr Körper wird für ihn interessanter; ihre Vagina erregender, weil er sie und sich erotisch stärker spürt. Für die Frau kann die Lust des Mannes ein Kompliment sein. Sie freut sich, wenn sie ein Begehren spürt, das mehr als nur mechanisch ist, das wirklich ihr gilt. Im besten Fall teilt sich also die neu gefundene Lust über den Körper mit.

Dazu muss man aber schon mal im gleichen Bett liegen, oder?

Es ist natürlich auch eine Frage der Verführung! Und die funktioniert am besten als Einladung zu einem gemeinsamen Projekt einer erfüllten Lust. Der gute Verführer weckt in der Frau den Wunsch, sich ihm zu nähern. Wenn er sich selbst zu rasch annähert und durch seine Berührungen seine Bedürfnisse ausdrückt, ist das nicht einladend, es kann sogar bedrückend wirken. Einladend wird er, wenn er sich aus der Distanz zeigt als attraktiver Mann – in seiner Haltung, seinen Gesten, ein Mann, der sein Becken bewohnt, seine Männlichkeit mit Stolz trägt, aber auch Zugang zu seinen Emotionen hat. Ein Verführer ist wie ein Fischer, der weiss, welchen Köder er auslegen muss, der zu warten weiss, aber auch weiss, wo er seine Beute aufsuchen kann.

Sind Tricks erlaubt?

Es hilft, wenn der Mann versteht, wie die Frau sexuell funktioniert. Weibliche Erregung ist anders als männliche. Vielen Männern ist es wichtig, zu spüren, dass ihr Penis funktioniert, dass er steif wird – sie wünschen sich daher bald direkte genitale Stimulation. Bei Frauen baut sich Lust dagegen eher über den ganzen Körper auf. Also nicht gleich bei der Klitoris beginnen, sondern den ganzen Körper einbeziehen, den Appetit auf genitale Berührungen wachsen lassen! Etwa die Hälfte der Frauen finden die Penetration nicht so erregend, weil sie die Erregbarkeit ihrer Vagina noch nicht voll entwickelt haben. – Hier kann der Mann die Frau auch unterstützen, wenn er beim Vorspiel die Scheide der Frau einbezieht. Massiert er gleichzeitig den unteren Bauch und die Scheide, kann er die Erregung in ihrem Innenraum wecken und verstärken. Dabei ist Massieren und Drücken für die Scheide stimulierender als rasches Rein-raus-Reiben.

Was ist verboten?

Ungeschickt ist jede Form von Nötigung! Alles, was mit «wenn» anfängt – so im Sinne von: «Wenn ich keinen Sex mit dir haben kann, geht es mir nicht gut.» Nur wollen ist noch nicht verführerisch, und drohen schon gar nicht. Die Frau soll

das Gefühl haben, dass sie bei der Sache was gewinnen kann, wenn sie mitmacht – nicht, dass sie was verliert, wenn sie nicht mitmacht.

Sprechen über Sex – das ist oft eine Bewegung in einem Feld von Geheimnissen, Tabus und Klischees – kennen Sie Wege, wie das gelingen kann?

Sprechen kann als Lustkiller wirken, weil es sich schnell mit Messen, Fordern und Urteilen verbindet. Die Sprache der Lust dagegen ist eine Sprache, die heiss macht. Nur schon einer Frau zu sagen, was man an ihr schön und erregend findet, wirkt Wunder – wenn es aufrichtig und nicht an Forderungen geknüpft ist. Ein phallischer Mann versteht es, seine Frau auch mit Worten zu nehmen. Dirty talk, sich beim Sex zu sagen, was man gerade geil findet, miteinander Fantasien spinnen, sich erregende Texte vorlesen. Da gibt es viel zu entdecken!

Schön! Aber es gibt doch bei vielen Paaren diese Momente und Epochen, wo die Lust weg ist, zum Beispiel nach der Geburt des Kindes. Wie kommt man da weiter?

Hat die Frau keine Lust, nützt Drängeln langfristig nichts – sie wird sich vielleicht mal fügen, aber Gefälligkeitssex ist keine Dauerlösung. Vielleicht lohnt es sich, nachzufragen, was ihr Interesse am Sex wieder wecken könnte, oder wie denn der Sex aussehen müsste, damit sie auf ihn Lust haben könnte: «Ich würde dich gerne wieder mehr für unser erotisches Projekt gewinnen, kannst du mir da weiterhelfen? Was könnte ich tun?»

Das wirkt?

Wenn es dem Mann gelingt, das aufrichtig zu meinen – und offen zu sein auch für eine negative Antwort. Damit überträgt er der Frau einen Teil der Verantwortung und lockt sie aus der passiven Rolle derer, die einfach «nicht will». Sie muss sich aktiv überlegen, was sie will. Kann sie das beantworten, ist schon viel gewonnen. Ob er das Gewünschte dann umsetzen möchte, ist nochmal eine andere Frage.

Und wenn beide keine Lust haben?

Manchmal sind sich zwei zu nahe, gerade z.B. wenn sie Eltern geworden sind. Erotische Spannung braucht auch Distanz – ohne die gibt es kein Begehren, keine Träume. Was wir schon haben, das können wir nicht mehr begehren, dessen werden wir eher überdrüssig. Erotik braucht den Mut, nicht alles über den anderen wissen zu wollen – so bleibt auch Platz, ihn zu idealisieren. Harmonie und ständige Vertrautheit gibt zwar ein gutes Sicherheitsgefühl. Aber beim gemeinsamen Zahnseideln kommt bei den wenigsten erotische Spannung auf...

Das Sexocorporel-Konzept ermuntert Männer dazu, sich mit dem Phallischen zu verbinden, koitales sexuelles Begehren zu



entwickeln. Hinter uns liegen Jahrzehnte eines Feminismus, der im Phallischen den Ausdruck sexueller Unterdrückung der Frau gesehen hat. Noch weiter zurück liegen Jahrhunderte einer gesellschaftlichen Moral, die alles Geschlechtliche verurteilt hat. Und jetzt plötzlich diese Befreiung?

Frauen haben etwas von Männern, die sich phallisch gut bewohnen. Das setzt voraus, dass Frauen sich selbst, ihre Scheide bewohnen, ihre Vagina erotisch und begehrenswert erleben. Auch das gelingt nicht ohne Lernprozesse. Der Feminismus definierte sich lang am Leiden unter einer aggressiven Männlichkeit, statt eigenständige Weiblichkeit aufzubauen. Ein Feminismus, wie ich ihn sehe, bejaht die Frau in ihrer Stärke – und aus dieser Stärke heraus kann die Frau auch den Mann bejahen. Zum Frausein gehört die Vagina – kennt eine Frau ihre Scheide als sexuell erregend, dann ergibt auch der erigierte Penis einen Sinn, denn an ihm kann sie sich erregen. Damit wird dessen Träger, der phallische Mann, begehrenswert statt bekämpfenswert.

Der wellenförmige Erregungsmodus klingt recht kompliziert – Becken und Brust spielen zusammen, Erregung und Emotion greifen ineinander. Kann man diesen Modus auch ohne Anleitung finden?

Viele Leute haben guten Sex – auch ohne Kurs. Leute, die zu uns in die Beratung kommen, sind mit ihrer Sexualität an Grenzen gestossen. In unserer Arbeit geht es dann oft darum, die Beziehung zum eigenen Körper zu vertiefen. Das ist wie das Erlernen eines Instrumentes.

Manche Leute holen dank viel experimentieren und üben auch alleine viel aus ihrem Instrument heraus, andere haben nur einen kleinen Teil ihres Registers eingeübt. Da wird das Zusammenspiel mit einer Partnerin manchmal schwierig. Sie

profitieren dann von Übungen, wo es darum geht, das Potential ihres Instrumentes besser zu nutzen.

Wenn du geliebt werden willst – dann liebe! Dieser alte, harte Spruch gilt also auch hier: Wenn du begehrt werden willst – begehre!

Die Frau interessiert sich für den Mann als ganzes Gegenüber. Ein Mann, der weiss, was er will, der seine sexuelle Kraft entwickelt und entfaltet und offen bleibt für die Frau – der kommt gut an. Wesentlich ist, dass er sich gut spürt. Mancher hat Angst, sich um die eigene Wahrnehmung zu kümmern, das sei egoistisch. Das stimmt gar nicht! Nur wenn er sich selbst gut spürt, kann er auch die Frau gut wahrnehmen. Ausserdem verkümmert der Mann, wenn er im Bett nur das tut, von dem er denkt, dass sie es will, bald mal zum braven Diener und wird erotisch langweilig.

Der gute Macho wäre also einer, der seiner Lust folgt und offen ist für die Frau?

Das ist natürlich ein hohes Ziel – ist es nur im Ansatz erfüllt, genügt es vielen schon. Aber ja: Ein Mann, der sich spürt und seine erotische Intensität zeigt, seine Lust offenbart, seine Bedürfnisse, auch auf das Risiko hin, abgelehnt zu werden: Der wagt im besten Sinne Intimität. Er zeigt, wer er ist, wie er fühlt. Und wer sich selber spürt, ist auch offen für die Bedürfnisse des anderen.

Karoline Bischof Guscetti ist Dr. med. FMH Gynäkologie und Geburtshilfe, Klinische Sexologin ISI und Ausbilderin des Institut Sexocorporel International (ISI). Sie ist Mitglied des ZISS, des Zürcher Instituts für klinische Sexologie & Sexualtherapie, www.ziss.ch.

Guter Sex beginnt in Dir

Inspirationen für eine erfüllte männliche Sexualität

16

In einer Gratiszeitung gab ein 25-jähriger Mann kürzlich ein fast schon weises Statement ab. In seinem Selbstportrait machte er zum Stichwort Sex ein Wortspiel: «Wird meist überschätzt, oft unterschätzt, aber selten geschätzt.» Wenn ich auf meine Arbeit der letzten Jahre mit Männern im Themenfeld Sexualität und Spiritualität zurückschaue, kann ich es als Fazit kaum kürzer und bündiger sagen. Erstens: Sex ist beileibe nicht so wichtig, wie es uns die sexualisierte Marktwirtschaft täglich weismachen will. Zweitens: Männer unterschätzen jedoch auch oft, wie wichtig der Zugang zur eigenen Sexualität für das männliche Selbstwertgefühl ist. Und drittens: In der westlichen Kultur ist eine abschätzige Haltung gegenüber Sexualität weit verbreitet, bei Männern und Frauen. Es fällt uns Männern deshalb nicht leicht, Sex in seinem Wert zu schätzen und einfach zu geniessen. Haben wir mit Sex mehr Verdruss statt Genuss? Wie gelingt es uns Männern, in dieser Gesellschaft selbstbestimmte und lustvolle Liebhaber zu sein?

Sex unter Druck

Glaubt man den Botschaften von Trendmedien, so sollte Sex der ständige Aufsteller sein. Sex ist gesund, macht dich männlich, potent, attraktiv und vieles mehr. Wenn Männer offen über ihre Erfahrungen reden, wird jedoch klar, dass konkreter Sex häufig auch mit diffusem Druck und Unwohlsein verbunden ist. Und dass es gar nicht so einfach zu erkennen ist, woher der Druck eigentlich kommt. Hierzu habe ich aufgrund von vielen Gesprächen mit Männern und theoretischen Recherchen die folgende These entwickelt: Der Druck, den wir Männer beim Sex wahrnehmen, stammt zum grössten Teil von Vorstellungen, wie ein «richtiger Mann» sich sexuell zu verhalten hat. Diese Normen und Bilder von Männlichkeit sind tief in der christlich-westlichen Kultur verwurzelt und in sich sehr widersprüchlich. Sie führen in uns zu Abspaltungen, Verwirrungen und schlechten Gefühlen in der Sexualität.

Ich sehe, wie Überreste negativer kirchlicher Prägungen in Männern immer noch wirksam sind: Sex ist unrein, Sex ist wie ein unberechenbares Tier, das es zu zähmen gilt, man schämt sich für sexuelle Fantasien, Selbstbefriedigung ist Sünde, das Bild von der Frau als Heilige oder Hure. Askese führt zu Gott, Ekstase ist schuldbehaftet. In einer zweiten Schicht von Prägungen zeigen sich dominante Werte der rationalen Moderne: Sex ist irrational, der Verstand soll aber die Kontrolle behalten, der Körper soll funktionieren wie eine Maschine. Und in einer dritten Schicht prägt uns die heutige Konsum- und Leistungsgesellschaft: Sex als Performance und Männlichkeitsbeweis. Konsum von Sex, möglichst oft mit möglichst hoher Erregung. Bei jedem Mann sind die Einflüsse je nach Biografie sehr verschieden gewichtet. Die Inhalte des mentalen und emotionalen Drucks variieren, sie wirken sich jedoch ähnlich aus. Wenn im Sex Moral, Kont-

rolle, Leistung und Konsum zu viel Raum bekommen, geht es statt um Genuss darum, gewissen Bildern zu entsprechen. Man sieht sich von aussen und neigt dazu, ein Programm ab-zuspulen, statt mit Leichtigkeit der Lust zu folgen. Solcher Sex fühlt sich eng und schwer an. Er kann sich sogar in Sucht und Gewalt äussern. Mann macht Sex, mit wenig Atem, Bewegung, Variation und Kreativität. Es fehlt die Inspiration und deshalb auch die Freude und Lust.

Unselige Spaltungen überwinden

Um im Sex nicht fremdbestimmt und lustlos zu werden, ist es wichtig, sich die eigenen Prägungen bewusst zu machen und auch nachzuforschen, woher sie kommen. Denn Sexualität ist von klein auf gelernt. Wir können angelerntes Verhalten aufgeben, wenn wir durchschauen, wie Denken, Seele und Körper in der Sexualität zusammenwirken. Ein neue, ganzheitliche Sexualität kann gelernt und geübt werden. Sexologische Erkenntnisse und Übungswege sind dafür ein Segen. Sie helfen, männliche und weibliche Sexualität besser zu verstehen, vermitteln einen neuen Zugang zur Erregung und zum Penis und zeigen auf, wie man als ganzer Mann konkret Lust und Befriedigung mit sich selbst und in Beziehungen erfahren kann.

Mein zentrales Anliegen in der Männerarbeit ist es, die unselige Spaltung von Sexualität und Spiritualität in unserem Denken und unseren Körpern zu überwinden. Hier liegt meiner Ansicht nach eine der tiefsten Verwundungen unserer Männlichkeit und gleichzeitig auch die Chance, auf einen Weg der Heilung und Befreiung zu gehen. Ein spiritueller Mann ist nicht sexuell und ein sexueller Mann nicht spirituell – dieses Konstrukt des christlichen Westens hat sich nicht nur verheerend auf die Lebenslust von vielen Männern ausgewirkt, es ist schlicht falsch, weil im direkten Körpererleben diese Bereiche nicht voneinander getrennt sind. Ursprünglich war in der jüdisch-christlichen Tradition die Schöpfungskraft gemeint, die alles Leben auf der Erde und den ganzen Menschen mit Körper, Seele und Geist durchströmt. Im Englischen wird bis heute unterschieden zwischen «spirit» und «mind». Im Deutschen wird für den «heiligen Geist» das gleiche Wort verwendet wie für den denkenden Geist im Kopf. Kurz gesagt, ging im Laufe der Zeit die Kraft der ganzkörperlichen Begeisterung immer mehr verloren und eine verkopfte Spiritualität blieb übrig. Ein grosser Verlust für unsere Lebendigkeit und ganz besonders für die Sexualität! Mir geht es darum, dass wir Männer die spirituelle Kraft wieder in unseren Sex einfliessen lassen und umgekehrt die sexuelle Kraft auch unsere Spiritualität vitalisiert. Das Bild hilft mir: Spiritualität und Sexualität sind wie zwei Brüder, die sich über lange Zeit voneinander entfremdeten, einander jedoch so viel zu sagen haben. Gemeinsam suchen sie eine Lebendigkeit, die uns tiefer in unserem Mannsein verwurzelt als unser alltägliches Leisten und Wirken.

Spiritualität und Sexualität sind wie zwei Brüder, die sich über lange Zeit voneinander entfremdet haben.

17



Sexbejahende Spiritualität

In einer Kultur, die derart schwankt zwischen dem Vergöttern und Verbieten von Sex, brauchen wir ein starkes Selbstbewusstsein, um einen persönlichen Weg zu gehen und unsere Sexualität zu geniessen. Woher nehmen wir die Kraft dafür? Ich meine aus einem gemeinsamen Suchprozess mit andern Männern und der Verwurzelung in einer spirituellen Grundhaltung, die uns im Kern unseres sexuellen Wesens bejaht. Das Wort Spiritualität kommt vom lateinischen Verb «spirare»: atmen. Im bewussten Atmen nehme ich wahr, wie ich in der Tiefe von mir selbst ankomme und gleichzeitig als ganzer Mann verbunden bin mit dem grossen Ganzen, dem Kosmos. Als Mann spirituell leben heisst für mich, mich immer von neuem mit dem Urgrund allen Lebens zu verbinden und mir staunend bewusst zu sein, welch ein Wunder das Leben und die eigene Lebendigkeit ist. Albert Schweitzer (1875–1965) sagte es in einem Satz: «Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.» Daraus wächst in mir eine Dankbarkeit für all das, was mir von Natur aus und von der Kultur gegeben ist, bevor ich etwas tue und auch für meine Fähigkeiten, das mir Gegebene weiterzuentwickeln. Diese dankbare Grundhaltung ist für mich ein Schlüssel, der auch das Tor zu einer lustvollen und schönen Sexualität öffnet.

Sex als Gabe

Der innere Liebhaber kann sich in uns Männern entfalten, wenn er das Ja aus vollem Atem und die Dankbarkeit für das Geschenk der Sexualität und Sinnlichkeit spürt: Danke für die Schönheit und Vielfalt des Männlichen und Weiblichen. Danke für das grossartige Potential der Erregung in unserem

Beckenraum und für die pralle Kraft und gleichzeitig hohe Sensibilität unseres «kleinen Mannes». Danke für die Fähigkeit, mit Bewegungen, Spannung und Entspannung und mit dem Atem die Erregung zu steigern und in den ganzen Körper strömen zu lassen, bis zum Orgasmus. Danke für alle unsere Sinne, die es ermöglichen, die Lust in einem wunderbaren Gesamtkunstwerk von Kopf bis Fuss zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen. Danke für die Gabe, in völliger Freiheit sexuell zu fantasieren. Danke für die Lust zu begehren, zu verführen, zu berühren, zu streicheln, zu massieren, zu küssen, zu penetrieren und zu umarmen, und für die Wonne, mit all dem auch selbst verwöhnt zu werden. Danke für den Segen der Fruchtbarkeit, die so vielen Männern ermöglicht, neues Leben zu zeugen. Danke für das grosse Geschenk und die Vielfalt unserer Sexualität, die uns eine tiefe, einzigartige Befriedigung als Mensch und Mann erleben lässt. Danke!

Wir können immer weiter lernen. Die sexuellen und spirituellen Schlüsselfähigkeiten verstärken sich dabei gegenseitig: bewusst atmen, sich besinnen, präsent sein, aufmerksam wahrnehmen, dem Fluss des Lebendigen folgen, üben, geniessen. Die Verbindung der beiden Energieströme im eigenen Körper gibt uns den sinnlichen Boden, um gemeinsam eine neue Kultur der Wertschätzung von Sexualität aufzubauen, so dass junge Männer hoffentlich eines Tages sagen können: Sex wird kaum mehr überschätzt, selten unterschätzt und immer mehr wertgeschätzt.

Christoph Walser, Ref. Theologe, Dipl. Coach ZIS, Sexualberater AS. Angebot: siehe Agenda und www.timeout-statt-burnout.ch.

Sex und Beziehung

Therapie als Lernen mit dem Körper

18

Auf meine Frage hin, was sein Ziel sei, eröffnete mir der 25-jährige Peter F.: «Ich will potent sein wie ein Pornostar, immer bei Gelegenheit eine Superlatte haben, so dass den Frauen Hören und Sehen vergeht. Ich bin gut, aber noch nicht ganz dort!» Sein Hausarzt gab ihm wegen stundenlangem Internetpornokonsum meine Adresse. Gelebte sexuelle Beziehungen funktionierten nicht. Er gefiel mir in seiner unschuldigen Direktheit bezüglich seines Zieles, der potenteste Liebhaber zu sein. Viele Männer wollen das.

Wo es brennt

Im Folgenden beschreibe ich typische Themen aus meiner Arbeit mit Männern und Paaren, die ein Problem mit Sex haben. Ich gehe auf mögliche Hintergründe ein und skizziere Lösungswege. Die Namen sind abgeändert.

Den sensiblen und differenzierten Achmed D. und seine Partnerin beschäftigte, dass er oft schon vor dem Eindringen kommt. Er möchte eine gelingende sexuelle Beziehung. Er glaubt, ein sexuell liebender Mann müsse die Bedürfnisse der Frau erfüllen.

Hansjörg S. wurde von seiner Freundin für Sitzungen motiviert. Er hat kaum noch Lust auf Sex und hat auch diesbezüglich keine Initiative. Warme Zärtlichkeit mit ihr genießt er. Er liebt sie. Die beiden haben gemeinsame Zukunftspläne.

Kurt P., zuverlässig und engagiert, hat Frau, Kinder und eine anspruchsvolle Arbeitsstelle. Er hat sich emotional und sexuell von ihr entfremdet, sie entspreche nicht seiner Idealfrau. «Ich nehme in mir nicht wahr, wie es weitergehen soll», sagt er. Er hat kaum Zeit für sich selbst.

Rainer W., Vater von erwachsenen Kindern, will seine dynamischen, maskulinen, sexuellen Impulse leben, «sonst verleugne ich mich». Seine jüngere Partnerin Alice Z. will ihre Empfindungen in der Vagina nicht mehr mit schnellem Rein-Raus überfahren lassen. «Ihre Ablehnung meiner männlichen Sexualität ist für mich so unerträglich, dass ich mich oft trennen möchte, obwohl die Beziehung vor zwei Jahren sehr schön begonnen hat.»

Gesehen werden

Sexualität und Beziehung gehören zusammen. Wir leben, weil unsere Eltern eine sexuelle Beziehung hatten und uns gezeugt haben. In der Schwangerschaft ist das Kind im Bauch der Mutter bei jeder sexuellen Begegnung dabei. Nach der Geburt ist das Kind in dem Sinne dabei, dass die Eltern beim Sex sich sehr bewusst sind, wo das Kind ist, um sich möglichst ungestört lieben zu können. Der Mensch erlebt schon vor dem ersten Atemzug Sexualität in Verbindung mit Beziehung. Diese Verbindung allerdings bleibt nicht immer erhalten.

Wenn der 4-jährige Junge stolz und freudig sein Glied seiner Mutter präsentiert und diese idealerweise sich darüber freut und sein kindliches Sexuell-Sein spiegelnd bestätigt, erlebt er

als kleiner Mann ein sexuell Angenommen-Sein von der ersten Frau in seinem Leben. In seiner unschuldigen Art ist sein Herz dabei: Seine Sexualität und sein Herz sind eins. Er erlebt seine noch kindliche Sexualität als ganz natürlich, ebenso natürlich ist es für ihn, sich so der Frau zu zeigen. Das bedeutet eine frühe sichere Erfahrung der Natürlichkeit und lebhaften Entspannung im männlichen Sexuell-Sein gegenüber der Partnerin. Diese Erfahrung fehlt vielen Männern.

Die Würde des Körpers

Die Sexualität von Peter F. ist vom wirklichen Beziehen weit entfernt, genau so entfernt ist er von seiner Herzenswärme sich selbst und einer Frau gegenüber. Er lebt Sex im Exzess mit Idealvorstellungen, denen er glücklicherweise nie entsprechen wird. Er (miss-)braucht seinen Penis als Hochleistungs-Erregungsmaschine, hat starke Erregungszustände, ist aber allein, ohne Liebe zu sich und ohne Beziehung zu einer richtigen Frau. Ein sexuell virtueller Einsiedler. Was er vor dem PC tut, hat nichts mit seiner Würde als sexueller Mann zu tun. Er verbringt täglich wertvolle Zeit seines Lebens mit diesem suchtartigen Verhalten. Vor allem Letzteres störte ihn, daher war er für Sitzungen motiviert: Er lernte seine Körpersignale ernst zu nehmen, seine sexuellen Impulse so zu leben, wie sie ihm selbst entsprachen und nicht dem pornografischen Idol. Er übte sich darin, seine sexuellen Interessen in Beziehung zu Frauen zu bringen. Das drängende Verlangen nach virtuellem Ideal-Sex mit PC verlor sich immer mehr.

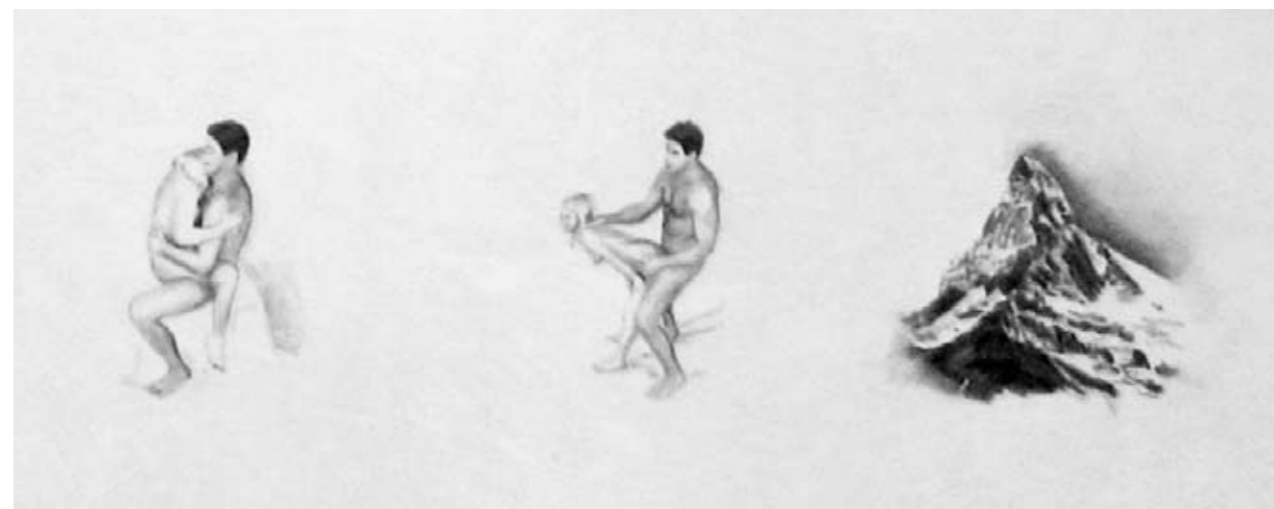
Bei sich sein

Die Mutter von Achmed D. wurde in der Beziehung zum Mann nicht glücklich und vereinnahmte wohl unbewusst ihren Sohn. Er lernte, es ihr recht zu machen, damit sie weniger unglücklich ist. So war er auch im Sexuellen immer mit den

Er begriff, dass er nicht verantwortlich für die Zufriedenheit der Frau ist und rief sich das immer wieder in Erinnerung.

Bedürfnissen der Frauen beschäftigt, «scannte» sie, um ihnen gerecht zu werden. Er war sexuell sehr interessiert, missverstand Beziehung aber als «es dem anderen recht machen» und nicht, sich sexuell wahrhaft auszudrücken. Das erzeugte hohe Spannung in ihm, die sich zu früh entlud. Er lernte mit Körperübungen, sich in seinem Erregt-Sein zu entspannen. Er begriff, dass er nicht verantwortlich für die Zufriedenheit der Frau ist und rief sich das immer wieder in Erinnerung. So entdeckte

19



er eine neue Qualität und hatte viel mehr Zeit zum Geniessen. Ein aufmerksamer Vater hätte ihm helfen können, aus dieser Rolle bei der Mutter zu kommen und ihn lehren können, dass er sich als Mann sexuell so äussern kann, wie er ist.

Hansjörg S. engagierte sich aktiv im Beruf und passiv in der Partnerschaft. Sexuelle Interessen nahm er zwar wahr, brachte sie aber nicht in Beziehung zur Freundin. Er wusste nicht, dass das auch zur männlichen Liebe gehört. Ihm wurde das mit rollenspielähnlichen Körpererfahrungen klar. Er begann sich zu ändern, nahm seine sexuellen Interessen ernst und wurde in der Beziehung sexuell initiativ. Das veränderte die Situation des Paares, Sexualität fand wieder statt.

Postmoderne Klippen

Kurt P. verlor seiner Frau gegenüber die emotionale und sexuelle Beziehung. Er hat noch sexuelle Interessen zu Frauen, die für ihn bezüglich der Körperformen Idealfrauen sind. Er und seine Frau gehören zu den postmodernen Paaren, die mit hohen Ansprüchen an sich selbst mehrfach belastet sind: Beruf, Kinder, Partnerschaft, freundschaftliche und familiäre Beziehungen... Musse ist ein Fremdwort, etwas entstehen lassen auch. Schon gar in der Beziehung. Ausserdem ist ihnen als sexuelles Paar die Umschiffung der Klippe der Geburten ihrer Kinder nicht geglückt. Damals begannen die Störungen in der Sexualität. Kurt P. brauchte erst mal Zeit für sich selbst. Er lernte mit szenischen Körpererfahrungen, seine sexuellen Impulse von der Abhängigkeit von Idealfrauen zu lösen und mit einer natürlichen Sicherheit für sich selbst zur Verfügung zu haben. Als sexuelles Paar nahmen sie sich anschliessend Zeit, um sich neu kennenzulernen. So finden sie heraus, wohin der Weg gehen soll.

Herzhafter!

Rainer W. will sexuell sich dynamisch ausdrücken können und damit angenommen sein. Seine Partnerin Alice Z. will Beziehung, und zwar zum eigenen Körper und zu ihm. Sie will ihn präsent mit seinem Penis in sich fühlen. Bei anderen Paaren kann ein ähnlicher Konflikt so klingen: Er kann sein Herz nur öffnen, wenn er sexuell bei ihr ankommt. Sie kann die Vagina erst dann öffnen, wenn sie sich mit ihm, z.B. nach guten Gesprächen, bezogen fühlt. Er will im sexuellen Pol bei ihr ankommen, sie im Herz bei ihm: «Erst wenn Du dich mir anpasst, geht es.» Rainer W. entdeckt mit therapeutischen Körpererfahrungen und Paarübungen mit Alice Z., wie er seine maskuline sexuelle Kraft «herzhafter» leben kann, das heisst in Präsenz, in Verbindung mit seinem Herzen und bezogen mit ihr. Alice Z. entdeckte, in ihrem weiblichen Dasein noch mehr zu entspannen. Sie finden einen sexuellen Kreislauf zusammen: Er gibt Energie von seinem Penis zu ihrer Vagina, sie lässt sich davon bis ins Herz berühren und gibt von dort ihre Energie zu seinem Herzen. Er ist rezeptiv, lässt sich berühren und führt diese Kraft zum Genital, von wo er sie wieder zu ihr weitergibt. Das begleiten sie mit ihrem Atem. Viele Paare erleben das als besonders schöne Art, Liebe zu machen.

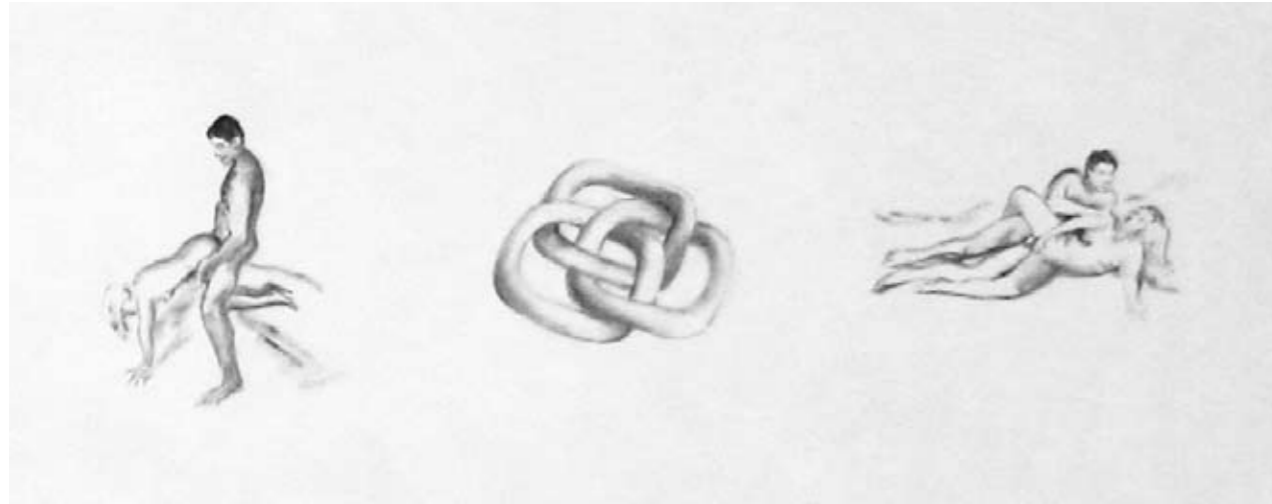
Nachreifen

In meiner sexualtherapeutischen Arbeit spielt die Methode Sexual Grounding® von Willem Poppeliers die wichtigste Rolle. Viele Männer und Frauen haben nicht genügend Unterstützung für ihre sexuelle Entwicklung gehabt. Mit dieser Methode können Reifestufen der sexuellen Entwicklung von der Kindheit bis ins Erwachsenenleben «nachgenährt» werden, sodass mehr Freiheit und Selbstregulation beim Gestalten

«I can't get no Satisfaction»

Die Generation der sexuell befreiten Erwachsenen sorgt sich um den Pornokonsum der Jungen. Was verbirgt sich dahinter? Und was wäre klüger, als auf allen Computern Filterprogramme zu installieren?

20



der sexuellen Beziehung möglich wird. Teilweise findet dieses Nachhären der psychosexuellen Entwicklung in rollenspielerartigen therapeutischen körperlichen Erlebnissen statt. Dabei entstehen neue körperliche und psychische Erfahrungen und Erinnerungen. Die Ergebnisse der Hirnforschung der letzten Jahre kommen zum Schluss, dass mit Körpererfahrungen am wirksamsten gelernt wird. In der Sexualität können Erwachsene auf diese neuen Erinnerungen zurückgreifen, sodass sie Grundlage für entspannteres und doch vitales sexuelles Lieben werden. Auch Wissensvermittlung gehört zur Methode. Bei der Begleitung und Behandlung aller der genannten Beispiele spielt diese ressourcenorientierte Arbeitsweise eine wichtige Rolle. Bis zu einem gewissen Grad ist das in Einzel- und Paarsitzungen möglich, weitere Möglichkeiten bietet die therapeutische Arbeit in Gruppen.

Robert Fischer ist Psychiater und Psychotherapeut. Er arbeitet in seiner Praxis, leitet Männerseminare und mit seiner Frau, beide Sexual-Grounding®-Trainer, gemischte Seminare und Fortbildungen zu den Themenschwerpunkten Sexualität, Beziehung, männliche und weibliche Identität. www.mann-frau.com

21

Seit in den sechziger Jahren die Fruchtbarkeit durch die Anti-Baby-Pille kontrollierbar geworden ist und die Schlafzimmer von den letzten Spuren viktorianischer Prüderie und bürgerlichen Miefs befreit worden sind, hat sich Sexualität mehr und mehr zu einem Lifestyle-Produkt entwickelt. Der Mensch 2.0 ist jugendlich, interaktiv und dynamisch. Moral ist Verhandlungssache. Man swingt, zeigt sich schamlos unbehaart und betont vielfältig. Der Körper wird zurechtgeschnipselt, aufgespritzt und fit getrimmt. Der moderne Mann schaut Pornos, spickt Potenzpillen und frequentiert Bordelle. Die moderne Frau hält sich einen Toyboy oder vibriert sich mit Hilfe von allerlei Sexspielzeug emanzipiert eigenmächtig zum Höhepunkt. Der regelmässige Besuch im Sexshop ist bald so normal wie noch vor hundert Jahren der sonntägliche Kirchgang. Und «Sexsucht» wird zur Masendiagnose.

Es gibt aber auch eine Kehrseite dieser Medaille: Die gleichen sexuell befreiten Erwachsenen beklagen lautstark den Zerfall sittlicher Werte und fürchten um die gesunde sexuelle Entwicklung ihrer Kinder und Jugendlichen. Diese werden, so der Grundtenor, durch die Omnipräsenz explizit sexueller Darstellungen massiv beeinträchtigt oder gar beschädigt. Um den Nachwuchs zu schützen, installiert man deshalb Filterprogramme auf Computern, kontrolliert Handys, stellt Präventionsprogramme auf die Beine und verschärft Gesetze. Mit vereinten Kräften wird gegen den Feind aus dem Pornoland und für den Schonraum Kindheit gekämpft.

Die innere Leere schafft äussere Feinde

Dass die Pornografisierung der Sexualität und die Banalisierung des Sexuellen hausgemacht und eine Folge der sexuellen Revolution der Sechzigerjahre ist, wird ausgeblendet. Ebenso, dass seither mehrere Generationen von Erwachsenen die Entblössung der Sexualität vorangetrieben haben und – blind und gefangen im eigenen Konsumrausch – weiter vorantreiben. Was heute «Sex» genannt wird, ist höchstens ein Abglanz dessen, wonach sich viele im Innersten sehnen. Trotzdem gibt man sich mit dem Versuch zufrieden, brennende Sehnsüchte durch mechanische und sinnentleerte Akte zu stillen, auch wenn dabei – egal wie sehr man sich abmüht – keine echte Befriedigung entsteht.

Aber statt die eigene Unzufriedenheit überhaupt wahrzunehmen, sich Fragen zu stellen und an der Oberfläche dieser «sexuellen Freiheit» zu kratzen, werden die scheinbar fremdverursachten, schädlichen Verhältnisse angeprangert. Statt Sexualität über Pornografie, Endlosorgasmus und Kommerz hinaus neu zu denken und zu beseelen, werden im Namen der Kinder und einer besseren Welt die Pornografisierung und Sexualisierung der Gesellschaft bekämpft. Weil es einfacher ist, gegen einen äusseren Feind anzutreten, als sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Weil dies bedeuten würde, sich

der Scham über das eigene Handeln, beispielsweise den eigenen Pornokonsum oder die eigene sexuelle Oberflächlichkeit zu stellen, und niemand mehr umhin könnte, sich die Leere im Herzen und die unbefriedigten Sehnsüchte einzugestehen und seinen Teil der Verantwortung an den aktuellen Zuständen zu übernehmen.

Pornografie ist eine gesellschaftliche Realität – und durchaus notwendig

Das Problem ist nicht die Pornografie und auch nicht der Pornokonsum der Jugendlichen. Diese eignen sich nämlich einfach an, was sie in der Welt vorfinden. Wenn die von Erwachsenen geschaffene Realität bezüglich der sexuellen Kultur kaum etwas zu bieten hat, was über die reine Mechanik des Geschlechtsaktes und die pornografische Darstellung desselben hinausgeht, ist es auch nicht verwunderlich, wenn Jugendliche sich an diesen Bildern orientieren. Dafür dürfen und können sie nicht verantwortlich gemacht werden.

Gezeigte Sexualität oder Pornografie ist für junge Menschen zudem aber durchaus auch nützlich: Erstens stillt sie ihre Neugier und beantwortet Fragen zur sexuellen Praxis, die zu beantworten sich sonst nur wenige Erwachsene trauen. Und zweitens eröffnen ihnen die Darstellungen die Möglichkeit, sich mit dem «Tier» in sich selbst, mit den eigenen Abgründen auseinander zu setzen, indem sie ihnen das «andere Gesicht» der Sexualität spiegeln. Dasjenige, welches von vielen verdrängt wird und deshalb – in den Deckmantel der Pornografie gehüllt – umso heftiger zurück ins Bewusstsein drängt: Das Rauschhafte, Orgiastische, Infantile und Triebhafte, ihre ungezähmte, nicht domestizierbare wilde Seite, ihre Abgründe. Dass diese Auseinandersetzung eine sorgfältige und liebevolle Begleitung erfordert, versteht sich von selbst.

Sich sexuell weiter zu entwickeln ist eine Lebensaufgabe

In der Jugend und auch noch im jungen Erwachsenenalter ist Sex oft bestimmt von heftigen Phantasien und leidenschaftlichen Gefühlen. Die Lust junger Menschen scheint unstillbar zu sein. Ihr Sex ist koitusfixiert, orgasmusorientiert und sportlich. Diese Form von Sexualität ist quasi entwicklungsbedingt das Privileg der Jugend. Tragisch ist, dass sich auch ein Grossteil der Erwachsenen immer noch mit dieser triebhaft-pornografischen Form von Sexualität abmüht und krampfhaft gegen die natürliche Schwerkraft und für den Erhalt von Jugend, Sexyness und Potenz kämpft.

Dabei wäre es die Aufgabe des Menschen nach vierzig, sich um das zu kümmern, was auf die von Pornografie und Körperkultur bestimmte Sexualität des jungen Erwachsenenalters folgt. Und Antworten zu suchen auf die Frage, wie eine reife und vielfältig ins Leben integrierte Sexualität aussehen und wie sie gelingen könnte. Es wäre die Pflicht des gereiften

*Eine reife Sexualität zu leben,
bedeutet, die Wahlfreiheit zu haben.*

22



Menschen, statt sich in einem Fitnessstudio abzumühen, Unsummen für Antifaltensalben und Potenzmittel auszugeben, Sexualität über den Geschlechtsverkehr und den kalten, pornografischen Akt hinaus zu denken. Und Entwürfe zu wagen für eine Zeit, in der sich die von der Phantasie genährten und der Bilderflut vermittelten Möglichkeiten des Geschlechtsverkehrs in unzähligen Akten verbraucht haben, die Sehnsucht aber noch immer nicht gestillt ist.

Aus seiner, den Stürmen des Lebens abgetrotzten Sichtweise, wäre der ältere Erwachsene in der Lage, neue Dimensionen der Sexualität zu erschliessen, ihre Tiefen auszuloten und sie als wichtige Quelle für Spiritualität zu entdecken. Damit würde er eine neue Perspektive eröffnen, welche über den sexuellen Jugendlichkeitskult hinausweist: Auf eine andere Form von Alter und auf eine reifere Sexualität. Beides würde zu mehr Gelassenheit im Umgang mit dem möglicherweise eher oberflächlichen Sexualleben von jungen Erwachsenen und deren Pornokonsum beitragen. Ihre sexuellen Vorlieben wären nun nicht mehr der Höhepunkt der Sexualität im Erwachsenenalter, sondern zeitlich begrenzte, an einen bestimmten Lebensabschnitt gebundene und auf Sexualität bezogene Verhaltensweisen, welche sich im Prozess des Alterns fließend weiterentwickeln und in andere, den körperlichen und seelischen Lebensumständen angemessenere Formen verwandeln könnten.

Weil aber in unsrer Leistungsgesellschaft das Thema Alter weitgehend negativ besetzt ist und mit Scheitern oder Versagen in Verbindung gebracht wird, liegt es für die meisten näher, sich um die «ewige» Jugend zu bemühen, statt zu versuchen, das Älterwerden und die Sexualität würdevoll und mit Stolz zu leben.

Unterwegs zu einer reifen Sexualität

Die der Jugend entsprechende, körperbetonte, hormonell befeuerte und lifestyle-orientierte Sexualität dient oft nur einer kurzfristigen Bedürfnisbefriedigung und baut bestenfalls Druck oder Frust ab. Von ihren Möglichkeiten her bleibt sie aber weitgehend gefangen in einem von der Wirtschaft und den Medien abgesteckten Rahmen. Die gereifte Sexualität hingegen genügt viel mehr sich selbst. Sie zeichnet sich durch eine gewisse Gelassenheit aus, hat den kompensatorischen Charakter weitgehend verloren und muss daher auch keine unerfüllten Sehnsüchte und Defizite in Bezug auf eine Geschlechterrolle oder ein Lebensalter mehr ausgleichen. Eine reife Sexualität zu leben, bedeutet, die Wahlfreiheit zu haben. Sie schliesst den Konsum von Pornografie oder scheinbar oberflächlicher Sexualpraktiken zwar nicht aus, sie ist jedoch auch nicht nur auf diese beschränkt.

Eine solche Weiterentwicklung der Sexualität setzt aber voraus, dass man dem «Tier» in sich in die Augen geschaut und sich mit dem «anderen Gesicht» der Sexualität konfrontiert hat, statt es zu verdrängen. Sie bedingt die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Alterungsprozess auseinander zu setzen, sich als reifen Menschen erkennen und akzeptieren zu können. Und sie erfordert ein Nachdenken darüber, ob das mittlere Alter neben Prostatabeschwerden und Klimakterium nicht vielleicht doch auch noch etwas anderes zu bieten hat.

Bruno Wermuth (48) berät seit 2008 als «Doktor Sex» die Leser von 20 Minuten Online und führt daneben freiberuflich Beratungen und Weiterbildungen zu sexualitätsbezogenen Themen durch. Er lebt in Bern und ist Vater eines vierzehnjährigen Sohnes. www.brunowermuth.ch

Warum wir soviel über Sex sprechen

Sex ist das, was wir darüber sagen.

Mit einer Tasse Kaffee in der Hand sitze ich in der Redaktionsstube der Männerzeitung. Sexualität im öffentlichen Diskurs – worüber soll man da schreiben? Der Fall Jörg Kachelmann in der Septemberausgabe der Männerzeitung? Die Sauregurkenzeit ist dann vorbei, der Fall Kachelmann Vergangenheit. Die Staatsanwaltschaft wird kaum ernsthaft in Erwägung ziehen, den Fall nochmals aufzunehmen. Endlos ist die Kette der Stimmen, die sich medial dazu geäußert haben, so dass schlussendlich das Staunen der Medien über ihr eigenes Tun wie eine leere Hülle übrigblieb.

Wieso dieses unermüdliche Suchen nach der Wahrheit, wieso dieses Wissenwollen? Ja, wollten wir denn wirklich Wissen und Gewissheit schaffen über den Mann, der jeden Abend über das Harmloseste spricht, was als Thema anstehen kann, das Wetter? Oder war es nicht vielmehr die Möglichkeit, endlich über den Sex zu sprechen? Nicht Kachelmann, sondern den Sex auszuhorchen? Aus dem Sex das letzte Quäntchen Wahrheit herauszupressen? Und damit noch mehr «Wissen» über den Sex zu schaffen? Und hier wird es eben spannend.

Sex ist, was man darüber sagt

Michel Foucault, der bekannte und kontrovers diskutierte Philosoph des zwanzigsten Jahrhunderts, schrieb in seinen Abhandlungen über die Sexualität, dass diese nicht als eine Naturgegebenheit zu betrachten sei. Vielmehr sei Sexualität ein Produkt des Wissens und der Machtverhältnisse in unserer Gesellschaft. Und fügt hinzu: Während andere Gesellschaften es verstanden, eine *ars erotica*, eine Kunst der Erotik zu entwickeln, entwickelte das Abendland eine *scientia sexualis*, eine Wissenschaft der Sexualität.

Tatsächlich spricht Foucault dem, was wir Sexualität nennen, seine Essentialität, seine Naturgegebenheit ab. Für ihn ist der Sexualtrieb, die *Libido sexualis*, ein reines Produkt menschlichen Denkens und menschlicher Machtverhältnisse. Das ist eine Absage an Freud und eine Absage an die Sexualbefreiung der 68er Jahre des vergangenen Jahrhunderts, die beide auf der Existenz eines Sexualtriebes beharrten. Nach Foucault gibt es da aber nichts zu befreien, weil da nichts ist. Das, was wir als die natürlichste Sache der Welt betrachten, hat keine Essenz, keinen ursprünglichen Inhalt. «Sexualität» ist ein Konstrukt, das die westliche Welt über der Lust, über dem Begehren aufgebaut hat. Die Wissenschaften, die sich um die Sexualität bemühen, erklären und erforschen ihren Gegenstand nicht, sie schaffen ihn fortlaufend selber.

Von der Erbsünde ...

So gewagt diese These, so gewagt ist es, hier in wenigen Zeilen erklären zu wollen, wie Foucault diese begründet. Es soll denn auch mehr ein Denkanstoss sein, eine Motivation, Sexualität losgelöst von Sünde, Perversion und Missbrauch auf der

einen Seite und von Naturgegebenheit, Erfüllungspflicht und Versagensangst auf der andern Seite zu denken.

Was der Sexualität unserer westlichen Kultur zu Grunde liegt, ist die Sichtweise des Christentums bezüglich des Umgangs mit der Lust. Das Christentum hat die Lust immer schon problematisiert. Der Begriff des sündigen Fleisches nimmt seinen Anfang wortwörtlich bei Adam und Eva und fand seine Manifestation in der Erbsünde. Im Vergleich dazu kannten die Griechen keine moralischen Bedenken der fleischlichen Lust gegenüber. Der Gebrauch der Lüste wurde nicht von der Moral her kritisiert; er war vielmehr ein Handlungsfeld der richtigen Lebensweise. Der griechische Bürger sah sich eingeladen, körperliche Lust in Mass und Formen zu leben, die ihm gut taten, aber er sah sie als positive Gegebenheit. Ähnlich dürfte es sich für viele Kulturen, insbesondere der asiatischen Welt, darstellen. Ebenso dürfen wir davon ausgehen, dass sich auch im Mittelalter die moralisch-negative Sichtweise auf das sündige Fleisch vornehmlich auf klerusnahe Schichten beschränkte.

... über die Aufklärung ...

Den endgültigen Grundstein zum heutigen Denken der Sexualität legten dann im Ausgang des Mittelalters zwei wichtige Ereignisse: Die Aufklärung, welche die Welt wissenschaftlich zu betrachten begann, und das aufkommende Bürgertum.

Im Gegensatz zum Adel, der seine Daseinsberechtigung auf seine Herkunft oder, wie es in Adelskreisen üblicherweise bezeichnet wird, auf sein Blut zurückführt, fehlen dem neu erwachsenden Bürgertum seine Stammbäume. Die protestantische Ethik, eine rigide Lebensform, zwingt den Bürger zur Besinnung auf sich selber, seine Berufung und sein Tun und seine Nachkommen. Richtige Lebensführung bedeutet Arbeit und Absage an die Genüsse, die Lüste. Hier knüpft die bürgerliche Moral an die Problematisierung des Fleisches im Christentum an. Aber nicht nur zu sich selber muss der Bürger – und das war von Anfang weg selbstredend der bürgerliche Mann – Sorge tragen, nein, auch seine Gattin, Gefäss der Fortpflanzung und der daraus hervorgehende Nachwuchs, die Kinder, bedurften grösster Sorge. Die asketisch-prüde bürgerliche Kleinfamilie entsteht, die in der viktorianischen Zeit ihre Hochblüte erfährt.

Die Wissenschaften, vorab Biologie, Medizin und die Psychiatrie, geben den wissenschaftlichen Kontext zu dieser Formation. Rassentheorien, Geschlechtertheorien, Sexualhygiene und Moralinstanzen geben der Sexualität ihre Kontur und problematisieren sie fortan. Den Schlussstein zu diesem Wissensgebäude legte die Psychiatrie in Form des von ihr postulierten Sexualtriebes. Hier wurde die Furcht des Bürgers um sein Innerstes wissenschaftlich verankert in Form des damit postulierten Sexualtriebes, der stets zu entarten droht.

23

...zum bürgerlichen Familienideal

War diese Sorge um den Sex vorerst nur dem Bürger anheim gelegt, so wurde sie nach und nach über die ganze Bevölkerung gedacht. Im Zuge der Industrialisierung wurde der Volkskörper als Gut erkannt und mit Regulationsmassnahmen bedacht, die seine Leistungsfähigkeit zu erhalten und steigern versucht. Hier ist die Geburtsstunde der uns heute so vertrauten Kleinfamilie: Diesem aus ferner Warte so skurril anmutenden Modell, in dem sozioökonomische Werte, Liebe und Erotik, Sexualität, Fortpflanzung und Aufzucht des Nachwuchses auf engstem Raum bewältigt werden müssen, und dies mit minimalstem Personalaufwand. Es ist ständig bedroht von noch weiterem Personalabbau bis hin zur Einzelternfamilie, die alle Belange des Lebens regeln soll.

Mit der Aufklärung wurde der Mensch dem Manne gleichgesetzt und die Frau als in ihrem Wesen andersartig, als minder verstanden. So sind es denn auch vornehmlich die Männer, deren Sexualität zu entarten droht, während die Sexualität der Frau als schwächer ausgeprägt wahrgenommen wurde, lediglich als Gefäss der Fortpflanzung.

... zur neuen Sündhaftigkeit

Zu Beginn des letzten Jahrhunderts waren es die Schwulen und die Perversen, deren Triebentartung zu reden gab. Der Schwule gehört heute zum festen Bestand unserer gesellschaftlichen Vielfalt. Der Perverse hat in den meisten Belangen abgedient und erscheint heute unter einer liberalisierten Sexualpolitik in der Vielfalt sexueller Spielereien. Wen wir aber neu erkannt haben, ist der Mann als Täter an den Körpern der Frauen und Kinder. Die Macht der Sexualdiskurse ist so mächtig, dass sich auch niemand daran zu zweifeln traut. Und es gibt auch nichts zu bezweifeln, denn die Sexualstraftäter sind real, es gibt sie. Die Frage ist nur, ob sie in unserem Diskurs als Ausnahme auftreten, die die Regel bestätigen, dass männliche Sexualität in Ordnung ist – oder ob der Diskurs über Sexualität von der Tatsache, dass es Triebtäter gibt, auf die Gefährlichkeit eines ganzen Geschlechtes schliesst. – Und damit jeden Mann, jeden «Schwanzträger», als potentiellen Täter kreierte.

Genau da aber legen sich Leute wie Jürg Kachelmann die Schlinge um den Hals. Promiskuität und sexuelle Spielereien stehen Prominenten, ja sogar Männern generell, durchaus gut an. Kachelmann aber hat den Frauen nicht sexuelle Spielereien, sondern feste Bindung und Familie in Aussicht gestellt. Er hat ihnen dieses oben genannte Konstrukt der Klein(st) familie in Aussicht gestellt. Genau dieses Konstrukt bedarf in seiner Fragilität des besonderen gesellschaftlichen Schutzes. Wer hier die Grenzen nicht wahrht, der vergreift sich dort, wo unsere Gesellschaft ihr letztes moralisches Widerlager über das Begehren legt, an Frau und Kind. An den letzten Residuen bürgerlicher Moral, die unserer Gesellschaft überhaupt noch ein moralisches Gerüst geben. Denn nur noch hier hat der

Mann Gelegenheit, sich von der modernen Frau abzugrenzen, indem er den vornehmlich ihm zugesprochenen Sexualtrieb zu beherrschen weiss und so seine Männlichkeit, seine Legitimation zum Herrschen über sich und seine Familie unter Beweis stellt. Er ist bis zum Rand gefüllt mit Sex, der moderne Mann, aber er muss Geschick zeigen, wie er mit dieser Fülle umgeht, und das hat Kachelmann verkachelt. Als Meteorologe wird ihm verziehen, wenn er falsche Voraussagen macht, nicht aber als Mann, als Wesen, das die Verantwortung über die Sexualität in sich und in unserer Gesellschaft trägt.

Sprache schafft Wirklichkeiten

Seit dem Strukturalismus versuchen die modernen Exponenten der Philosophie zu erklären, dass unsere Sprache nicht beschreibend, sondern schaffend ist. Den meisten von uns liegt die Vorstellung fern, dass das, was wir als Sexualtrieb in uns zu spüren glauben, auf den in unsere Körper und in unser Denken eingepflanzten gesellschaftlichen Machtverhältnissen und Wissensbeständen beruht. Sex wollen wir als die natürlichste Sache der Welt betrachten. Aber eben: Da hat uns die Aufklärung fehlgeleitet und unsere moderne neoliberale Weltanschauung perfektioniert die Sache sogar. Die neoliberale Weltanschauung, die uns sexuelle (und viele andere) Freiheiten verspricht und dabei Risiken aufzeigt, denen sie durch Kontrolle und Massregelung dieser Freiheit gleich wieder Einhalt zu gebieten versucht. Diese Kontrollen ziehen sich mittlerweile bis ins eheliche Bett. Der Grat, auf dem wir wandern zwischen dem Versagen im Bett und dem Vorwurf des Missbrauchs am schwachen Geschlecht und an Kindern, ist schmal geworden. Aber wir lassen nicht vom Weg ab. Es sind in der Tat sehr starke Machtverhältnisse, die sich in Form der Sexualität über Lust und Begehren gebreitet haben. So stark, dass wir uns gar nicht getrauen zu verstehen, dass der Diskurs über die Sexualität nicht reinste Wahrheit ist; dass es Machttechniken und Herrschaftskonstrukte sind, die sich über unsere Gesellschaft und unsere Körper gelegt haben.

Die neoliberale Armada

Bleibt eine letzte Frage. Wer steht hinter dem Machwerk dieser Herrschaft des Sexes, diesem mächtigen Wahrheitsdiskurs? Ich interpretiere Foucault so, dass es die gesamtgesellschaftliche Art des Denkens und Lenkens, die dem Neoliberalismus inne wohnt, ist. Diese Art des Denkens und des Erzeugens von Diskursen legt sich über die Gesellschaft als Ganzes. Dieses Denken braucht keinen Chefideologen, der sich übers Volk erhebt, es rumort in jedem Einzelnen von uns. Kleine Kräfte, kleine Impulse, mit denen jeder und jede zum Diskurs des Sexes beiträgt und so das Bewusstsein um eine unheilvolle Existenz der Sexualität zu bestätigen vermag. Kleine Kräfte und Impulse, die sich zu einer Gesamtstrategie fügen, ohne dass eine einzelne Person am Steuer sitzt. Wir alle sind Steu-



ermänner in einem Riesenverband, die schlussendlich zusammen die Armada des sexuellen Diskurses steuern, dieses utopische Gebilde, das sich in unserer Gesellschaft als Instrument der Macht und Herrschaft über Begehren und Lust legt. Wer mit dieser Herrschaft über sich selbst und über die andern schlecht umzugehen weiss, hält ein äussert gefährliches Instrument in der Hand, das sich allzuschnell gegen ihn selbst richtet. Kachelmann wusste offensichtlich nicht damit umzugehen und hat dafür teuer bezahlt.

Martin Schoch, Dr. (54), 1 Sohn; ist Soziologe und Genderfachmann sowie Toxikologe im Bereich Fortpflanzungsmedizin. Er arbeitet als selbständiger Männer- und Sexualberater in Basel: www.männerberatung-basel.ch – Seit zehn Jahren ist er Vorstandsmitglied und Berater im Männerbüro Basel.

Die Bildausschnitte auf den vorhergehenden Seiten stammen aus dem auf dieser Seite ganz wiedergegebenen Bild «Die Tiere des Kaisers III» von Magdalena Zajac. Als Inspiration diente ihr ein Text von Jorge Luis Borges. Er erfand eine merkwürdige Klassifikation, angeregt durch den Kaiser von China: «Die Tiere gruppieren sich wie folgt: a. Tiere, die dem Kaiser gehören, b. einbalsamierte Tiere, c. gezähmte, d. Milchschweine, e. Sirenen, f. Fabeltiere, g. herrenlose Hunde, h. in diese Gruppierung gehörige, i. die sich wie Tolle gebärden, k. die mit einem ganz feinen Pinsel aus Kamelhaar gezeichnet sind, l. und so weiter, m. die den Wasserkrug zerbrochen haben, n. die von weitem wie Fliegen aussehen.»

Eros und Buddha

Spiritualität ohne Eros verdorrt.

26

Lieber Buddha

Zuerst habe ich mich nicht getraut, mich Dir mit dem Thema Erotik und Sexualität anzuvertrauen. Aber nachdem ich erfahren habe, dass im Oktober in Deutschland ein Kongress mit dem Titel «Buddha, Sex und Leidenschaft» stattfinden wird, trete ich hiermit von der Bremse. Dir zu sagen, dass mich beides, sowohl meine Natur als sinnfrohes sexuelles Wesen, als auch die Erforschung der wahren Natur meines Seins sehr interessieren, ist stark untertrieben. Die Erforschung des Menschseins zwischen Sinn und Sinnlichkeit hat sich in den letzten Jahren zu einer sinnstiftenden Hauptschlagader in meinem Leben entwickelt. Und, um es gleich klar zu machen: Den Tanz zwischen Erotik und Spiritualität verstehe ich nicht Entweder, sondern Sowohl-als-auch. Aber wem sage ich das!?

Auf der Grundlage der Vier Edlen Wahrheiten hast Du vor über zweieinhalbtausend Jahren Deine weltumspannende Lehre verkündet. Du behauptest, dass der menschliche Daseinskreislauf letztlich leidvoll ist und die Ursachen des Leidens aus Gier, Hass und Verblendung bestehen, oder, etwas weniger drastisch formuliert: aus Begehren, Aversion und Nichtwissen. Du hast durch unglaublich viel Achtsamkeit und Meditation herausgefunden, dass das Leiden erlischt, wenn die Ursachen erlöschen. Und zum Erlöschen des Leidens führe der Edle Achtfache Pfad, sagst Du. Dieser Pfad ist sozusagen das Filetstück Deiner Lehre und liefert die Anleitung zu Nirvana, zum Erwachen, manche sprechen von Erleuchtung.

Auf diesem Pfad befinde ich mich und ich bin Dein Schüler. Und so sehr mich Deine Lehre überzeugt und bestärkt, so sehr forderst Du mich damit auch heraus und irritierst mich. Lust, Abneigung und Unwissenheit bezeichnest Du als die Ursachen allen menschlichen Leidens. Gier und Selbstsucht lösen Unruhe und Streit aus und führen zu Krieg zwischen Völkern und Ländern; damit bin ich einverstanden. Aber Du sprichst Eros an. Du behauptest, dass der Durst nach Leidenschaft und Wonne, das Verlangen nach Sinnesvergnügen und nach Lustgewinn unheilvolle Geisteszustände sind und dem Erwachen im Wege stehen. Um ehrlich zu sein, hadere ich manchmal mit diesem Pfeiler Deiner Lehre; zuweilen sogar sehr.

Gemeinsam mit Sigmund Freud verstehe ich Eros als eine Lebensenergie, als ein Trieb, der das Verhalten des Menschen bestimmt. Eros steht letztlich für die Selbst- und Arterhaltung, für das Überleben und die Fortpflanzung des Individuums. Eros steht auch für Vergnügen, Lebenslust und Lebensfreude. Und Eros ist spirituell.

«Wer menschlich bleibt, bleibt unvollkommen.» Dieser tröstende Satz stammt von dem zeitgenössischen Mystiker Pierre Stutz. Er ist auch ein spiritueller Lehrer und er plädiert für eine Spiritualität der Unvollkommenheit. (Ich übersetze es provokativ in Spiritualität der Fülle.) Da atme ich erleichtert aus und mein Herz weitet sich. Pierre Stutz ist vor allem auch ein sexueller Mann, der im widersprüchlichen Entweder-Eros-



oder-Gott-Dilemma viel Leid erfahren hat und trotzdem – oder gerade deswegen – verwundbar, ohnmächtig und berührbar geblieben ist. Es entspannt meinen zweifelnden Geist, wenn ich bei Stutz lese, dass die Versöhnung zwischen Sexualität und Spiritualität ein zentrales Thema eines jeden Lehrpfades bleibt. Er macht mir Mut, die Angst vor der Lust, welche die christliche Tradition oft mit Sünde gleichsetzt, zu verlieren und meine Sinnlichkeit als einen ebenfalls weisen Kompass im Leben zu würdigen und zu schätzen. Erotik und Spiritualität sind zutiefst miteinander verbunden und bedingen einander. Ist das so? Bin ich spirituell, wenn ich geil bin?

«Eine Spiritualität, die sich von der Lebensmacht der Erotik abwendet, trocknet aus und verdorrt.» Dieser Satz könnte von meinem ehemaligen Tantralehrer (und heutigen Freund) Saleem M. Riek stammen. Gesprochen hat ihn hingegen die christliche Mystikerin Mechthild von Magdeburg vor ungläublichen achthundert Jahren. Potz Heimatland, die Frau hatte Mut!

Im authentischen, lustvollen und prallen Leben gibt es weder Generalprobe noch Aufzeichnung; es findet immer live statt. Und wenn ich dauernd vorne am Bühnenrand stehe und versuche, mich dem Leben anzuvertrauen, ekstatisch aus mir selbst herauszutreten, um mich dem, was ist, hinzugeben, dann entspanne ich vor allem dadurch, weil ich mir erlaube, nicht zu wissen. Nichtwissen hat Charme, finde ich, und es ist ein wesentlicher Kompass im Gestaltungsraum von erotischer Intimität. Ehrlich gesagt stehe ich auf Menschen, mit denen ich zuweilen nicht weiss, wie es weitergeht oder was als Nächstes kommt. Aber wem sage ich das.

Ich bleibe dran an Dir, lieber Buddha.

Mit grossem Respekt, viel Liebe und einem frechen Augenzwinkern grüsst

Guido

Quellenangaben:

«Verwundet bin ich und aufgehoben» von Pierre Stutz



Und was ist dein Sex?

«Gelobt seien die Frauen von der Zürcher Langstrasse, die Nuten von Amsterdam und die selbstbewussten Mexikanerinnen. Ich habe sie geliebt und genossen. Und ich habe bezahlt dafür, so oder so.»

30

«Angefangen hat alles auf der Kletterstange. Kein Ort war mir lieber im Turnunterricht. Dass die Erregung etwas mit Sex zu tun hatte, war mir nicht bewusst. Meine Schwester war fünf Jahre älter als ich. Als sie mein Heftchen mit den halbnackten Frauen fand, war sie von mir enttäuscht und hörte auf, zuhause ihre Nacktbäder zu nehmen. Schade! Ihre Reaktion liess mich spüren, dass es etwas Schlechtes gab um diese Lust. Die grossen Brüste der Kindermädchen bestaunte ich als Wunder der Natur. Ich wollte sie sehen, wollte sie anfassen, aber die Frauen lächelten nur. Als ich einer beim Stillen zuschauen durfte, war das ein grosses Gefühl. Als Junge lebte ich in einer Welt voller weiblicher Verheissungen. Von Schuld wusste ich wenig, das brachte man mir bei.

Die Frauen an der Langstrasse konnte ich mir eigentlich nicht leisten. Manchmal stahl ich dafür. Und stahl mich nach Hause, wenn ich bei ihnen gewesen war. Den Eltern erzählte ich von Barbesuchen mit Freunden. Schlimm war die Leere danach, der Schmutz, der Gestank von billigem Parfum und von Pisse in den Treppenhäusern. Ich duschte lange – sauber fühlte ich mich nie.

Drei bis vier Tage dauerte die Leere an, dann regte sich schon wieder die Lust. Ich liebte die Vorbereitungen. Man überlegt sich, was man gerne hätte. Man blättert in den Anzeigen: Grosse Brüste, kleine, blond, dunkel – was man will. Man sucht, vergleicht, stellt sich die Dinge vor, was für eine Vorfreude! Dann die Fahrt zur Adresse der Lust, die sich kaufen lässt. Du legst das Geld hin, man macht ab, was es geben soll: Und das bekommst du. Keine Diskussionen, keine Schuldgefühle der Frau gegenüber. Du hast diesen enormen Hintern vor dir, von dem du geträumt hast, genau wie du ihn dir geträumt hast – die Lust entlädt sich, viel zu schnell bei mir, ich komme immer viel zu schnell. Und die Leere folgt wie ein simpler einfacher Schlag eines Affen mitten aus dem Gebüsch heraus. Der Gestank, das Duschen, die leeren Tage, die neue Lust, die immer weiter führt. Manchmal sind es Wochen des schnellen Taumels in Lust und Nichts und Grösse und Erniedrigung. Natürlich die Frage, ob das noch das Eigene ist oder eine Sucht, die vielleicht in grosse Worte zu bringen ist, zum Leben aber sehr eng, sehr klein, beschissen.

Später, in Mexiko, habe ich eine wunderbare Frau geliebt. Ihr Hintern war unvergleichlich und sie wusste es. Er fühlte sich an wie der Stein vor dem Grab von Jesus. Sex mit ihr hiess, mit Engelskraft diesen kolossalen Stein wegzuwälzen, mehr noch: Mit ihm auf und davon zu fliegen und ein neues Leben geschenkt zu bekommen. Vor mir hatte bereits ein anderer an diesem Ort gewirkt. Dass ich ihn beiseite schob, bereitete mir wenig Kummer. Als ein anderer dasselbe mit mir tat, litt ich wie ein Hund. Sie hatte mich eines Tages aus ihrem Auto gestellt und war davon gefahren. Freunde halfen mir, Gespräche unter anonymen Alkoholikern. Sucht, was ist Sucht, was ist Leben.



Manchmal mag ich nicht mehr vögeln. Mein Penis verändert sein Form. Ich habe alle möglichen Geschlechtskrankheiten gehabt, einen Virus trage ich bis heute in mir herum. Und dann hockt meine Freundin auf mir und möchte Sex. Ich kann ihr nicht gut sagen, dass ich so viel gevögelt habe, dass ich fast nicht mehr kann. Jetzt ist es so. Ich bereue nichts, ich habe meinen Sex gelebt, mein Sex war so, ein Teil von mir. Wenn ich darüber sprechen kann, fühle ich mich freier. Und was ist dein Sex? Lebst du ihn?»

Gespräch mit einem Mann im Herbst 2010, aufgezeichnet von Ivo Knill



Nicole

Sex entsteht im Kopf – und nicht in einer fremden Frau.

34

Nicole kam nicht. Ich sah zum x-ten Mal auf die Uhr. Das akademische Viertel war schon gegessen und Nicole kam nicht. Was noch nicht gegessen war, wartete in der Küche des No-beletablissemments, in dem ich mich mit ihr verabredet hatte, bei unserem letzten Treffen vor einem Jahr. Wir hatten seit-her nicht mehr darüber gesprochen, aber sie hatte unser Date noch nie vergessen, seit 10 Jahren nicht. Die Kellnerin huschte vorbei, stellte sich als Babette vor und fragte, ob sie servieren soll oder ob ich noch weiter warten möchte. Ich wollte warten, noch eine Viertelstunde. Babette grinste frech und mir fiel auf, dass ich sie mit Nicole verglich, obwohl es da nichts zu vergleichen gab. Die Kellnerin hatte blondes, kurzes Haar, eine runde, niedliche Stupsnase, wasserblaue Augen, ein volles Gesicht mit vielen Sommersprossen und das schon erwähnte, freche Grinsen kam aus einem durchaus sinnlichen Mund. Nicole hingegen war schwarzhaarig mit giftgrünen Raubkatzenaugen, einer spitzen Nase und schmalen, energischen Lippen. Nur die Länge der Beine war ähnlich, soweit man das mit einem kurzen Blick abschätzen kann.

Ach ja, ich vergass zu erwähnen, dass ich Nicole jedes Jahr in diesem etwas schummrigen, nicht ganz koscheren Etablissemment traf. Aber das war ja auch der Reiz unserer Treffen, Abseits des Alltags etwas ganz anderes erleben, prickelnd, sinnlich und vor allem, sagen wir es doch offen, geil. Und nun kam Nicole nicht. Ich dachte an letztes Jahr. War da etwas vorgefallen, was mir entfallen war? Hatte es ihr keinen Spass gemacht? War der Eindruck, den ich damals einfach wegge-wischt hatte, doch richtig? Nämlich der Eindruck, dass unsere Treffen sich nach 10 Jahren etwas abgenutzt und viel-leicht auch abgelutscht hatten?

Als wir zum ersten Mal Sex hatten, war das langsam und intensiv und berauschend. Dafür gab es viele Gründe. Wir waren uns fremd, aber konnten uns gut riechen, wir hatten ähnliche Phantasien und keine Hemmungen, sie auszuspre-chen, aber vor allem haben wir uns nichts vorgelogen von wegen Liebe oder gar grosser Liebe. Es ging einfach nur um Sex in seiner primitivsten Form, wobei primitiv hier nicht als dumm zu lesen ist, sondern als ursprünglich, als unbelastet von Konventionen oder gar eigenen Vorstellungen, so, als würde man jede Kammer des Gehirns schliessen und nur das Gemach der Triebe öffnen. Diese Erfahrung war so nachhaltig prägend, dass wir beschlossen, dieses Gefühl Jahr für Jahr auf diese Art heraufzubeschwören. Hier in diesem schumm-rigen Etablissemment, wo die Kellnerinnen nicht nur luxuriöse

Menüs servierten. Und nun kam Nicole nicht. Als ich meiner Frau beichtete, dass ich Lust auf andere Frauen habe, sagte sie nur: «Sex ist ein Spiel, das im Kopf entsteht und nicht in einer anderen Frau.» Sie würde mir dieses Spiel beibringen, sagte sie. Aber nun kam Nicole nicht. Jedoch die blonde Kell-nerin, die kam wieder und fragte, ob sie mir zum Essen und für danach eine Ersatzdame schicken solle, da meine offensicht-lich nicht mehr kam. Sie legte mir einen Zettel hin, ich solle darauf beschreiben, wie die Dame auszusehen hat. Ich nahm den Zettel ohne die Absicht, ihn auch auszufüllen. Für Nicole gab es keinen Ersatz. Die fahle Farbe ihrer Haut, das glän-zende Schwarz ihrer Haare, der pikante Geschmack ihrer Lip-pen, der Anblick ihrer unanständig langen Beine, ihr runder, schamloser Po, ihr schmaler Oberkörper, der sich perfekt an-zulehnen verstand, ihre lasziven Brüste und ihr Geruch nach schwerer Vanille waren nicht zu ersetzen. Ich wartete weiter. Nach einer Stunde – oder waren es zwei? – begann ich den Zettel der Kellnerin auszufüllen. Aus Enttäuschung, nicht aus Verlangen. Die Dame kam bald darauf im Federkleid von Kopf bis Fuss wie ein Vogel, auf dem Gesicht eine Maske. Ihre Figur, soweit man die erahnen konnte, hatte tatsächlich Ähnlichkeit mit Nicole. Nur die Art, wie sie ihre Finger ableckte, hatte je-nen vulgären Ausdruck, den ich bei Nicole nie entdeckt hatte. Zur Konversation kam es nicht, sie beschränkte sich darauf, maliziös zu lachen, heftig zu nicken, den Kopf zur Seite zu neigen und die langen Haare baumeln zu lassen oder pikiert zu hüsteln. Es gab auch nicht viel zu reden, ich wollte nur fertig essen, mich anschliessend mit ihr für Nicoles Fernblei-ben rächen und dann so schnell wie möglich verschwinden. Es kam dann aber anders, ganz anders. Es wurde eine lange, nicht enden wollende, lustvolle Nacht in fast völliger Dunkel-heit, wo der Tastsinn den Sehsinn ersetzt, wo spärliche Be-rührungen Gefühle starker Erregtheit erzeugen. Und das war nicht die einzige Überraschung. Als ich nach Hause kam, lag in unserem Bett die Dame, die mich erst kurz zuvor so genuss-voll vernascht hatte, die Federdame. Nur ihre Maske hatte sie nicht auf. Sie sagte: «Sex entsteht im Kopf und nicht in einer fremden Frau», – und dass wir das nächste Jahr wiederholen sollten, genau wie die letzten 10 Jahre. Ich hatte meine Lek-tion erhalten – und Nicole ist endlich gekommen.

Siegfried Chambre ist Journalist, PR-Texter, Ghostwriter.
Er lebt und arbeitet in Belp und Bern.

35



La petit mort

*Zwei Teile Wodka
1 Teil Absinth
1 Teelöffel Zucker*

Gut mixen, kühl servieren.

Vater bleiben dagegen sehr!

Vater zu bleiben über eine Trennung hinaus ist schwierig. Aber auch wichtig – und wertvoll.

36

Wie ein Mann zum Vater wird, brauche ich hier sicher nicht zu erklären... Was ein Mann dann aus seiner Vaterschaft macht, wie er also Vater ist, bleibt weitgehend dem einzelnen Mann überlassen. Ob er seine Vaterschaft leben will, ob er sich davor drückt, ob er gar ganz abhaut oder ob für ihn ein Wunsch in Erfüllung geht, all das ist Sache jedes Einzelnen. Vater werden wäre also klar, Vater sein im Prinzip auch. Wie aber soll man Vater bleiben, wenn sich die Lebensumstände verändern, wenn die gewohnte Familie auseinanderfällt und sich verändert?

Studien berichten uns längst unzweifelhaft davon – nicht nur die Mutter ist wichtig für die Entwicklung des Kindes, auch der Vater trägt einen grossen und wichtigen Anteil daran, wie ein Kind sich entwickelt. Der Vater ist männliches Vorbild für die Jungs und für die Mädchen ein erstes männliches «Übungsobjekt». In beiden Fällen zeigt er den Kindern durch seine blossen Anwesenheit, wie Männlichkeit funktioniert und wie sie sich eben von Weiblichkeit unterscheidet. – So beschreibt es auch Julia Onken in ihrem Buch «*Vatermänner*»: *Der Vater ist der erste Mann im Leben eines Mädchens.*

Zentral ist die Rolle des Vaters als zweiter Elternteil, als Instanz, als Korrektiv oder Ergänzung zur Mutter. Er bietet dem Kind die Gewähr, dass Entscheidungen der Eltern durch zwei Personen getroffen werden, dass mögliche Fehler korrigiert werden können und dass auch beim Ausfall eines Elternteils immer noch eine zweite Person verfügbar ist. Selbstverständlich funktioniert dies alles auch umgekehrt: Die Mutter bildet das Korrektiv zum Vater.

Ein Vater wird geboren

Ich erinnere mich: Wie ein Biltz durchzuckte es mich – von einer Sekunde zur anderen wurde aus der eher abstrakten Erkenntnis, dass ein Kind geboren würde, die reale Tatsache, dass hier mein Sohn lag. Die Gefühle für ihn stellten sich in der gleichen Sekunde ein, und sie waren von überraschender Heftigkeit und Intensität.

Da war kein langsames Drangewöhnen, kein Herantasten, es machte Klick und die ganze Intensität war da. Ich bin sicher, so geht es den allermeisten Menschen – Männern und Frauen – beim Anblick ihres eigenen Kindes.

Und was bedeutet es denn, Vater zu sein? Wie kann ich Vaterschaft leben? Ist es wirklich so, dass nur Männer, die Teilzeit arbeiten, gute Väter sind? Ist es wirklich so, dass ein Mann, der seinen Beruf behält und darum weniger Zeit mit seinen Kindern verbringt, ein schlechter Vater ist?

Viele Männer verstehen unter Vaterschaft, für ihre Familie und insbesondere ihre Kinder zu sorgen. Sie zu beschützen und ihnen auf ihrem Weg zu helfen.

Die meisten Männer setzen dies um, indem sie einerseits für die wirtschaftliche Sicherheit der Familie sorgen, andererseits aber mit den Kindern zusammen die Gefahren des Lebens erleben, sie vor dem Sturz vom Fahrrad bewahren, ihnen zeigen, wo es gefährlich ist und wie man der Gefahr entgehen kann. Kritiker werden jetzt sagen, dass dies ein überholtes Bild von Männlichkeit sei, aber seien wir doch ehrlich – was genau haben wir uns denn von unseren Vätern erwünscht und hoffentlich auch erhalten? Väter fühlen sich verantwortlich für ihre Kinder. Die Tatsache, dass

sie viele Stunden von zuhause fort sind, widerspricht diesem Gefühl nicht, sie überlassen ja die Kinder in dieser Zeit einer Person, der sie vertrauen, der Mutter der Kinder nämlich. Sie gehen davon aus, dass sich die Mutter genauso um die Kinder kümmern wird, wie sie es selber tun würden.

Vater zu sein bedeutet für viele also weniger, unablässig um die Kinder herum zu sein. Es bedeutet nicht, zu jeder Zeit genau zu wissen, was die Kinder tun oder wo sie sind, es bedeutet vielmehr, zu jeder Zeit sicher zu sein, dass die Kinder in Sicherheit sind, dass ihnen nichts fehlt und dass es ihnen gut geht.

Schnellzug der Gefühle

Die neue Realität nach einer Trennung sieht im Regelfall so aus, dass der Vater die Kinder an zwei Wochenenden im Monat sieht. Wie lässt sich das leben? An 26 Tagen im Monat sind die Kinder nicht da. Sie fehlen: ihr Lachen, ihr Weinen, ihre grossen und kleinen Sorgen. Es fehlen die kleinen Momente des Glücks, die entstehen, wenn Kinder in der Nähe sind. Das ist hart. Und alle 14 Tage brausen für 48 Stunden ein oder mehrere Wirbelwinde durch das Leben des Vaters. Eine Fülle von Eindrücken, Gefühlen und Erlebnissen prasseln auf ihn ein und noch ehe er es sich recht versieht, ist es schon wieder vorüber – wie ein Schnellzug, der durch den Bahnhof rast. Zurück bleibt ein Vater, der gerade wieder anfang, sich als solcher zu fühlen. Zurück bleibt ein Mann mit nicht selten gebrochenem Herzen und dem Wissen, dass es nun wieder 14 Tage dauert. Bis zum nächsten Wirbelsturm.

Viele Männer versuchen, diese Gefühle zu verdrängen. Sie stürzen sich in

die Arbeit, in Hobbys, in neue Beziehungen, sie lenken sich ab und reden sich ein, es gehe ihnen gut. Andere Männer können nicht mit diesem Wechselbad umgehen und entziehen sich den 14-täglichen Kontakten, um dadurch ihren Seelenfrieden nicht zu gefährden. Wieder andere stürzen sich in den Kampf um ihre Kinder, übertragen ihr Verantwortungsgefühl auf die juristische Ebene und versuchen auf diese Weise, mit ihren Kindern verbunden zu bleiben.

Es gibt vermutlich kein Patentrezept, um mit seinen Kindern auch nach der Trennung verbunden zu bleiben, zu unterschiedlich sind die Konstellationen, zu verschieden auch die Ausgangslagen.

Für Kontinuität sorgen

Sicher ist aber eins – für die Kinder ist es nicht in erster Linie wichtig, wie viele Stunden sie mit Papa verbringen können, sondern, ob diese stattfinden, ob der Papa verlässlich ist, ob die Mama die Kontakte zulässt ohne dem Kind zu vermitteln, dass sie es eigentlich lieber nicht hätte. Ungehinderte Kontakte des Kindes zum anderen Elternteil sind die Grundvoraussetzung, dass das Kind diesen anderen Elternteil (meist den Vater) weiterhin als das wahrnehmen darf, was er ist, nämlich eben eine wichtige Bezugsperson für das Kind.

Ein ganz wichtiger Punkt ist meiner Meinung nach die Authentizität des Vaters. Er soll versuchen, so zu sein, wie er ist, wie er auch schon vor der Trennung war. Weder den Superpapi spielen, noch die Kinder als Klagemauer missbrauchen. Weder Actionweekends noch Trauertage veranstalten, sondern ganz einfach das gewohnte Leben weiterführen, wie es vor der Trennung war.

Das gibt den Kindern Sicherheit und das Gefühl der Kontinuität. Rituale sind besonders für jüngere Kinder sehr wichtig. Wenn der Papa sie vor der Trennung mit einer Geschichte zu Bett brachte, so sollte er das auch jetzt tun. Wenn sonntags immer die Grosseltern besucht wurden, so sollte das auch jetzt noch stattfinden. Dinge, die vorher wichtig waren, sollten auch nachher noch wichtig sein.

Kinder können problemlos mit mehreren Umgebungen und auch verschiedenen Regeln umgehen, sie lernen das schon von klein auf. Und sie sollten auch nach der Trennung merken, dass Papas Regeln immer noch die gleichen sind, auch und gerade dann, wenn sie sich von Mamas Regeln unterscheiden.

Das ist manchmal nicht ganz einfach, da Scheidungskinder sehr schnell lernen, die beiden Elternteile gegeneinander auszuspielen. Aber wer vorher schon echt und ehrlich war, der wird auch nachher keine Schwierigkeiten haben, zu seinen Regeln zu stehen und den Kindern zu erklären, dass es hier bei Papa halt so läuft.

Es ist die Mühe wert

Sich um seine Kinder zu bemühen ist nach der Trennung ein hartes Stück Arbeit. Den Kontakt zur Schule und den übrigen Bezugspersonen zu halten kommt manchmal einem Hürdenlauf gleich, viele unschöne Erfahrungen müssen verkraftet werden. Und doch lohnt es sich, denn die Kinder spüren, dass sich der Vater weiterhin für sie einsetzt.

Vater bleiben ist ein täglicher Kampf gegen das Vergessenwerden, gegen die zunehmende Oberflächlichkeit und gegen unzählige Dinge, die mit zunehmendem Alter der Kinder wichtiger werden

als die Eltern. Gerade in der Pubertät trifft es die getrennt lebenden Väter noch einmal schwer, denn wenn die Kinder immer weniger Zeit mit ihren Eltern verbringen, so wird aus der ohnehin schon knappen Kontaktzeit des Vaters häufig ein «no contact». Da gilt es dann dran zu bleiben, mit den Kindern Kontakt zu halten, für sie verfügbar zu sein und ihnen zu zeigen, dass man immer noch da ist.

Glücklicherweise hat uns die Natur ja für diese grosse Aufgabe hervorragend vorbereitet. Nicht umsonst hat sie uns im Moment der Geburt des Kindes diesen Blitz geschickt, und die damit verbundenen, intensiven Gefühle für dieses neugeborene Kind. Diese Vaterliebe überdauert fast jede Schwierigkeit, sie gibt vielen getrennt lebenden Vätern tagtäglich die Kraft, nicht aufzugeben, weiterhin gegen alle Widrigkeiten zu kämpfen, die sie von ihren Kindern fernhält. Sie gibt ihnen den Mut, die 26 Tage pro Monat zu überstehen um die 2 mal 2 Tage zu geniessen. Sie gibt ihnen auch die Hoffnung, dass sie ihre Verantwortung dennoch wahrnehmen können, auch wenn es nicht immer so einfach ist.

Oliver Hunziker ist Präsident von GeCoBi

GeCoBi ist die Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft. Sie wurde 2008 in Bern gegründet und ist die Dachorganisation von 18 Männer-, Väter- und Kinderrechtsorganisationen aus der ganzen Schweiz. Sie betreibt politisches Lobbying auf nationaler Ebene, beteiligt sich an Vernehmlassungen zu Familienrechtsthemen, veranstaltet Fachkongresse und sorgt für die Vernetzung der einzelnen Organisationen untereinander. www.gecobi.ch

37

Der Mann im (Sorge-)Recht

Die gesellschaftliche Debatte um Scheidung und Sorgerecht wird mit Hitze geführt. Die Besonnenheit sollte uns aber nicht verloren gehen.

38

Die derzeit sehr präsenten Themen wie gemeinsame elterliche Sorge und die rechtliche Behandlung von Vätern berühren meinen beruflichen Alltag stark: Während Jahren praktizierte unser Anwaltsbüro in einer interdisziplinären Bürogemeinschaft mit der leider nicht mehr bestehenden Zürcher Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer. Ebenfalls seit Jahren bin ich im Vorstand des mannebüro züri und amte für diese Institution als Vertrauensanwalt.

Einer meiner beruflichen Schwerpunkte ist deshalb der «Mann im Recht». Ich habe in den letzten Jahren über sechzig Männer in Eheschutzverfahren, über fünfzig Männer in Scheidungsverfahren, mehr als dreissig Männer und Jungen als Gewaltbetroffene und fast ebenso viele Männer als Angeschuldigte von häuslicher Gewalt oder Sexualdelikten in Strafverfahren vertreten. Auch in Besuchsrechtsstreitigkeiten und anderen Familienrechtsfragen habe ich viele Männer rechtlich begleitet. Zudem arbeite ich als Mediator und unabhängiger Kinderanwalt in Familiensachen.

Ich ärgere mich ebenso über die Verzögerung des Regelfalls der gemeinsamen elterlichen Sorge wie über die weit verbreiteten Verzerrungen in der Wahrnehmung dieser Themen – auch bei uns Männern. Ich versuche daher nachfolgend einige meiner Erfahrungen als Beitrag zur laufenden Debatte einzubringen. Dabei schreibe ich weder in meiner Funktion als neuer Präsident des Vereins mannebüro züri noch als Sprachrohr der Advokatur Aussersihl, sondern gebe meine persönliche Meinung wieder.

Verzerrungen mancher Männer

Manche Männer- und Väterorganisationen kritisieren, die Rechtsprechung führe ein realitätsfremdes Eigenleben und/oder sei «feministisch unterwandert». Bisweilen könnte man fast den Eindruck gewinnen, dies sei der einzige Grund für die «vaterlose Gesellschaft».

Das stimmt nicht. Recht ist zwar oft abstrakt und für Laien schwer verständlich. Dennoch bewegt sich die Rechtsprechung nicht im luftleeren Raum, sondern innerhalb der gesellschaftlichen Koordinaten und ist von diesen stark beeinflusst; gerade dann, wenn sie auf ausserjuristische Wertungen zurückgreifen muss. Geht es um Familie und Kinder, Sexualität und Gewalt, Männer und Frauen, kommt kein Rechtssystem um vor- und ausserjuristische Wertungen herum. Und in aller Regel spiegeln Gesetze und Rechtsprechung ziemlich exakt – wenn auch mit gewissen Verzerrungen und Verzögerungen – die bestehenden Kräfteverhältnisse und Vorstellungen einer Gesellschaft wider.

Justiz und Gesellschaft

Etwas pointiert: Im richterlichen Vorverständnis finden sich daher die gleichen Bilder und Klischees von Männlichkeit und Weiblichkeit wie in all unseren Durchschnittsköpfen. Demnach erstaunt es nicht, dass auch in der Justiz tendenziell von einer fordernden, aktiven männlichen und einer vermeidenden, passiven weiblichen Sexualität ausgegangen wird. Mit der Folge, dass meinen 14-/15-jährigen Klienten, die von Stiefmüttern oder Lehrerinnen sexuell ausgebeutet werden, weit weniger geglaubt wird als Mädchen in vergleichbaren Ausbeutungssituationen durch den Stiefvater oder Lehrer. Wird der Bub dagegen vom Stiefvater oder Lehrer missbraucht, glaubt man ihm beinahe in ähnlicher Weise wie dem Mädchen – denn der Täter ist ein Mann. Ähnliche Vorurteile dominieren unsere, und damit auch richterliche, Vorstellungen von häuslicher Gewalt: Der Gewalttätige hat ein Mann zu sein. Das ist er auch sehr oft, aber eben nicht immer. Mit fatalen Folgen für männliche Opfer und/oder falsch angeschuldigte Männer: Man glaubt ihnen oft nicht.

Im Familienrecht spitzen sich viele Vor-Urteile zu; denn die «Familie» ist ein Lehrbuchbeispiel für einen wertungs-

aufgeladenen Lebenszusammenhang. Unsere Biografien, unsere Vorstellungen von Intimität, unsere Konzepte von Väterlichkeit und Mütterlichkeit, unsere Wünsche und Ängste vermengen sich hier in einer oft sehr unreflektierten Art und Weise. Es kommt dazu, dass gerade da viele gesellschaftliche Leitbilder in Veränderung sind. Diese Umbruchsituation findet in der Gerichtspraxis und den gesetzlichen Leitplanken zu Trennung und Scheidung ihren Niederschlag. Die weit verbreitete Gerichtspraxis, Männer auf Zahlväter und Wochenendeventmanager zu reduzieren, ist Folge der Vorstellung einer klassisch bürgerlichen Rollenteilung. Gerade in Landgerichten habe ich mich in Scheidungsverhandlungen schon mehr als einmal geärgert, wenn einem väterlichen Wunsch auf ein zusätzliches Znacht oder einen Nachmittag unter der Woche mit den Kindern grundlos nicht entsprochen wurde. Auf der anderen Seite erlebe ich immer wieder junge urbane Richter und gerade auch Richterinnen (!), welche die Zuteilung der elterlichen Obhut effektiv nicht vom Geschlecht, sondern der Eignung abhängig machen; bisweilen hatte ich hier schon den Eindruck einer beinahe kompensatorischen, Vätern bevorzugenden Haltung als Gegenreaktion zu einem als konservativ empfundenen Mainstream.

Exkurs: ein Blick auf die Finanzen nach einer Trennung

Männer wie Frauen empfinden ihre Finanzlage nach einer Trennung als unbefriedigend. Die Schuld geben beide oft der vermeintlichen Bevorzugung des anderen Geschlechts. Ihr Problem hat aber zuerst einmal eine strukturelle Ursache: Zwei getrennte Haushalte statt ein Familienhaushalt kosten 25 bis 50% mehr. Weil es meist nicht zeitgleich mit einer Trennung gelingt, das Einkommen entsprechend zu steigern, sind beidseitig finanzielle Abstriche unumgänglich. Trennungen sind ein ökonomischer Luxus bzw. ein Armutrisiko. Und zwar

auch für den (gehobenen) Mittelstand: Lebt eine Familie beispielsweise mit zwei Kindern vor einer Trennung mit 9000 Franken komfortabel, reicht dieses Budget für zwei Haushalte mehr schlecht als recht.

Dennoch: Auch hier sind der gesetzliche Rahmen und die Rechtsprechung teilweise überholt und/oder ungerecht. Ich kann hier nur einige Punkte auf diesem weiten Feld streifen. Ungerecht ist beispielsweise, dass in das Existenzminimum des Unterhaltsverpflichteten (Mannes) zur Ausrichtung von Kinderunterhaltsbeiträgen nicht eingegriffen wird. Dies hat zur Folge, dass nur die Unterhaltsberechtigten (Frau) auf die Sozialhilfe angewiesen ist, wenn das familiäre Gesamtbudget nicht reicht und sie dort Schulden anhäuft. Kommt sie später in wirtschaftlich bessere Verhältnisse, ist sie zur Rückzahlung für die bezogene Sozialhilfe verpflichtet. Er ist dies hingegen nicht, obwohl ja seine Unterhaltsbeiträge nicht kostendeckend waren. Das ist ungerecht. Und Bundesrätin Sommaruga hat recht, wenn sie dies ändern will. Die Vermischung mit der Sorgerechtsfrage im heutigen politischen Umfeld fand ich dagegen falsch, führt dies doch zu einer weiteren Verzögerung der deutlich älteren Vorlage.

Auf der anderen Seite erachte ich folgende bundesgerichtliche Rechtsprechung für überholt: Eine unterhaltsberechtigten Hauptbezugsperson muss nach einer Scheidung erst Teilzeit arbeiten, wenn das jüngste Kind zehn Jahre alt ist, und erst Vollzeit nach dessen 16. Geburtstag. Hier schimmert nach wie vor die Vorstellung des männlichen Alleinernährers durch. Zwar wurde diese Rechtsprechung relativiert; sie gilt nur dann in dieser absoluten Form, wenn die Hauptbezugsperson vor der Scheidung nicht erwerbstätig war, und manche kantonalen Gerichte senken die Altersgrenzen etwas. Aber deutlich verbesserte familienergänzende Betreuungsangebote machen sie doch insgesamt reichlich anachronistisch.

Auf der anderen Seite ist es wiederum problematisch, dass eine ledige, alleinerziehende Mutter eines Kleinstkindes sofort nach einer Trennung arbeiten gehen muss, will sie nicht sozialhilfeabhängig werden. Denn Kinderunterhaltsbeiträge reichen nie aus, um ihren Unterhalt und denjenigen des Kindes zu decken; und einen Anspruch auf persönlichen Unterhalt hat sie nicht. Diese Ungleichbehandlung der geschiedenen Frauen und jener Frauen, die ein Konkubinat gelebt haben, halte ich für falsch. Die 50%-Scheidungsrate rechtfertigt es nicht (mehr), die Ehe zum zentralen familienrechtlichen Anknüpfungspunkt zu machen. Kostendeckende Kinderunterhaltsbeiträge, kombiniert mit einer Art zivilstandunabhängigem «Lohnersatzunterhaltsbeitrag» – abgestuft nach Alter und Anzahl der Kinder – für die Hauptbetreuungsperson wären zeitgemässer. Deutschland kennt in etwa solche Lösungen.

Die Überforderung der Behörden mit hochstrittigen Fällen

Gelingt es Eltern nach einer Trennung, sich nicht zu bekämpfen, funktioniert unser System zwar nicht optimal, aber einigermaßen erträglich. Für Betroffene und gerade ihre Kinder unerträglich sind aber die sogenannten hochstrittigen Fälle, die meist irgendwann auf den Tischen von Erziehungsbeiständen und Vormundschaftsbehörden landen. Hier scheint mir, dass unsere Institutionen gerade bei den mit ihrer Trennung gänzlich Überforderten ihrerseits mit der grössten Überforderung reagieren. Sexuellen oder anderen Missbräuchen, Missbrauch des Missbrauchvorwurfs, Gesprächs- oder Besuchsverweigerungen wird oft hilflos begegnet. Diese Fälle werden nicht selten verschleppt; es werden vielfach über Jahre Gutachten eingeholt und man wird bisweilen den Eindruck nicht los, niemand wolle – aus Angst vor Fehlentscheiden – auch nur irgendetwas entscheiden. Es ist für Behörden (gerade für Besuchsrechtsbeistände) sicher auch schwer, in diesem

verminten Terrain mit ständig zu knappen Zeitressourcen adäquat und allparteilich zu reagieren. Einfache Lösungen gibt es in solchen Fällen nicht. Radikalforderungen mancher Väter nach dem flächendeckenden Einsatz des Strafrechts als Sanktion für verweigernde Besuche gegen die Mütter würden das familiäre Klima kaum verbessern und die Kinder (am Ende sogar im Zeugenstand bei der Staatsanwaltschaft!) noch mehr belasten. Auch andere vermeintliche Zauberstäbe erweisen sich bei näherer Prüfung als optische Täuschungen. Ich wünsche mir oftmals einzig eine mutigere, kreativere, zügigere Herangehensweise der Behörden; und gleichzeitig bedauere ich ihre viel zu knappen Handlungsspielräume.

Was für uns Männer zu tun bleibt

Abschliessend stellt sich die Frage, was wir Männer sinnvollerweise tun können und fordern sollten. Sicher vieles. Auf bloss drei Punkte möchte ich eingehen.

Wichtig wäre, dass viel mehr Männer und Frauen vor einer Trennung Erwerb- und Hausarbeit teilen. Weil es Spass macht, bereichert und gegenseitiges Verständnis fördert. Aber auch, weil ich deutlich weniger hochstrittige Trennungen bei *rollenteilenden Eltern* erlebt habe. Etwas zugespitzt: Rollenteilende Elternschaft ist weniger eine Trennungsprävention, sondern verhindert viele Rosenkriege. Und es kommt noch folgendes dazu: Wäre elterliche Rollenteilung üblich, so änderte dies Bilder der Behörden und damit auch ihre Praxis. Der fürsorgliche Mann als Vater wäre gesellschaftlicher Mainstream und kein kauziger Exot. Männer sollten diese Expedition in fremde Gelände vermehrt wagen, Frauen sind gefordert, diese Invasion in ihr Territorium zulassen und die gesellschaftlichen Strukturen sollten Rollenteilung fördern. Druck auf Arbeitgeber, Teilzeitarbeit bei Männern vermehrt zuzulassen, ist dabei ebenso zentral wie etwa ein Vaterschaftsurlaub, der diesen Namen verdient. Last, but

39

Die Wahrheit über das Männerpalaver

Ab und zu fragt mich jemand: Und, was treibst du so als Pensionierter? Wenn ich dann von meiner Mitarbeit beim Basler Männerpalaver spreche, folgt oft die Frage:

40

not least sind die Forderungen der Frauenbewegung nach mehr familienergänzenden Betreuungsplätzen und gleichen Lohn für gleiche Arbeit auch Forderungen für uns Männer; denn für die meisten Familien wäre erst dann eine Teilung von Erwerbs- und Familienarbeit ohne finanzielle Einbusse möglich.

Auf der Ebene der *Behörden* wäre es zentral, dass deren *Arbeitstempo* endlich der galoppierenden Entwicklung von Kindern angepasst würde und entsprechende Fristen verbindlich gesetzlich verankert würden. Monatelanges Warten auf Gerichtstermine und -urteile ebenso wie zweijährige Ausarbeitungszeiten für kinderpsychiatrische Gutachten zermürbt alle Beteiligten und läuft dem vielzitierten Kindeswohl klar zuwider. Es ist nicht einzusehen, warum sich Gutachter und Behörden über Monate Zeit lassen können, um ihre Arbeit zu erledigen, während Anwälte in den gleichen Verfahren für komplexe Rechtsmittelverfahren wenige Tage Zeit haben und die Betroffenen antraben müssen, wann immer man sie gerade bestellt.

Wichtig wäre auch, dass es für Eltern mehr niederschwellige, kostengünstige Angebote zur Konfliktbereinigung gäbe und man sie teilweise auch zwänge, diese in Gebrauch zu nehmen. Der Regelfall gemeinsames Sorgerecht alleine wird die bestehenden familiären Probleme nicht alle lösen. Wenn ein Elternteil

erziehungsunfähig ist oder die Eltern derart zerstritten sind, dass nicht ein Ansatz eines Gesprächs zwischen ihnen möglich ist, wird man auch künftig dem geeigneteren Elternteil als Ausnahme von der Regel die Sorge alleine zuteilen müssen. Denn das Kindeswohl wird weiterhin die wichtigste Leitplanke sein; und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen deutlich, dass bei höchststrittigen Trennungen/Scheidungen das gemeinsame Sorgerecht für die Kinder zu traumatischeren Erlebnissen führt als das alleinige Sorgerecht des Vaters oder der Mutter. Ich hätte es aber ohnehin begrüsst, man hätte sich bei der geplanten Revision von dem problematischen Begriff «Sorgerecht» gelöst und andere gesetzliche Lösungen gesucht. Differenziertere juristische Modelle lagen vor; sie fanden indessen kaum Gehör. Im jetzigen politischen Umfeld ist es dafür leider zu spät oder zu früh; und man kommt nicht um eine Positionierung zur vorhandenen Vorlage herum. Das nackte *gemeinsame Sorgerecht* als Regelfall hat vor allem, aber nicht nur symbolische Wirkung. Auch diese Symbolik soll nicht klein geredet werden. Männer sollen wie Frauen in die familiäre Verantwortung gehen dürfen und auch müssen; dahin gehend muss die Politik sich verhalten. Und das gemeinsame Sorgerecht ist nun einmal hier für viele Väter von hohem symbolischem Wert. Ich sehe

täglich die Verletzung von zahlreichen Männern, die nicht mehr sorgeberechtigt sind. Die Folge ist oftmals eine Art väterliche Migration aus der Familie mit all den negativen Folgen. Auch Väter, die weniger im Alltag präsent sind und ihr Engagement aufs Wochenende beschränken, sollen überdies bei Grundsatfragen wie Schule, religiöse Erziehung oder Wohnort unabhängig vom Zivilstand mitentscheiden können. Das kann nicht Alleinkompetenz der Mutter sein. Der Regelfall gemeinsame elterliche Sorge setzt aber voraus, dass es entsprechend ausgebaute ergänzende Angebote zur Differenzvereinbarung und zur Einübung der Differenzverträglichkeit gibt. Sonst leiden am Ende die Kinder unter streitenden Eltern. Die teilweise schon gesetzlich verankerte Förderung der Mediation in familienrechtlichen Verfahren gehört sicher dazu; günstige, staatlich unterstützte Mediationsstellen auch als Bewältigungshilfe des Nachtrennungsgeschehens und Besuchsrechtsbeistände mit vernünftigen Fallzahlen und ausreichenden Zeitressourcen wären aber ebenfalls unabdingbar.

Stephan Bernard ist Anwalt und Mediator; er ist Partner der Advokatur Aussersihl (www.advokaturaussersihl.ch). Der rollenteilende Vater von zwei Söhnen lebt und arbeitet im Kreis Vier in Zürich.

«**Männerpalaver, was ist denn das?**» Ohne meine Antwort abzuwarten, lassen viele Männer ihrer Frage auch gleich erste Vermutungen und Vorstellungen folgen: Ach ja, da sitzt ihr wohl so im Kreis und redet über euren Welt-schmerz, über Sex und Frauen und heult einander ins Gilet. Und manche fügen dann gleich auch noch an: Nein danke, ich kenne diese Touch-me-feel-me-love-me-Runden zur Genüge, das ist nichts für mich! Wieder andere denken an Stammtisch, Bier, deftige Witze und Platzhirsch-Gebaren. Auf die Aufforderung, doch einmal an einem Palaver teilzunehmen, reagieren viele eher abwehrend, skeptisch, kritisch, klopfen Sprüche – oder wechseln ganz einfach das Thema. Dazu passt, dass immer wieder einzelne Männer, die zum ersten Mal an einem Palaver teilnehmen wollen, beim Anblick der im Kreis aufgestellten Stühle wieder Reissaus nehmen.

Frauen fragen eher interessiert: Ja, was macht ihr denn da? Ganz bestimmt redet ihr einmal mehr über Frauen und Sex. – Wie bitte? Männer, die einander zuhören und ausreden lassen, die von sich erzählen und über ihre Gefühle reden, gibt es das tatsächlich? Oder aber: Das ist eine gute Idee, das ist es, was Männer brauchen, das tut denen gut. Und wenn sie die verschiedenen Palaverthemen erfahren, folgt oft die Bemerkung: Ja, da müsste mein Mann/Partner

einmal hingehen (oft gehört zum Thema «Mütter»). Frauen sind eher «gwundrig», manchmal ungläubig, finden die Idee gut und nötig, fragen nach Themen und Inhalt der Gespräche, worüber wir reden und was dabei rauskommt. Ja, viele möchten sogar einmal mit dabei sein!

Wie geht es nun wirklich zu an einem Männerpalaver?

Zu den Palavern kommen Männer unterschiedlichster Herkunft und verschiedenen Alters. Viele sind im besten Mannesalter, so zwischen 40 und 70, einige jünger, einige älter. Viele kommen, weil sie am Thema interessiert sind, weil sie wieder mal nur unter Männern sein möchten, weil sie gerade mit einer Frau Probleme haben, weil sie einsam sind oder einfach aus Neugier. Sie sind motiviert, wollen zuhören und erfahren, wie es anderen Männern mit diesem Thema ergeht, suchen den Gedankenaustausch, vielleicht auch Antworten auf ihre Fragen und Unsicherheit.

Die Spielregeln sind einfach. Nach einer Einführung durch die Moderatoren und den ersten Wortmeldungen ist allen klar: Von sich selber erzählen, anderen zuhören und sie ausreden lassen, auch mal einfach still sein und nach innen hören. Da wird nicht heftig diskutiert, da geht es nicht ums Rechthaben und Besserwissen, sondern um eigene Erlebnisse, Ansichten und Gedanken. Das

ist immer wieder faszinierend: Männer unter sich können sehr wohl einander zuhören und ausreden lassen. In reinen Männerrunden fällt es ihnen auch leichter über Persönliches und Gefühle zu reden, Unsicherheit zu zeigen, Schwächen und Versagen zuzugeben. Die Männer erzählen von packenden, lustigen, traurigen und ergreifenden Erfahrungen. Die Stimmung wechselt von Spannung zu Fröhlichkeit, Betroffenheit und erstem Nachdenken.

Und ein Mann hört vielleicht den ganzen Abend nur zu. Aber auch er ist in der Runde mit dabei. Und du? Wann bist du dabei?

Die Basler Männerpalaver finden vom Oktober 2011 bis März 2012 statt.

Themen sind:

- Mann und Feminismus
- Der verunsicherte Mann
- Männer spielen
- Mein Weg zum Glück
- Freundschaft zwischen Mann und Frau
- Jokerabend

Genauere Angaben dazu finden sich in der Agenda.

Peter Loppacher ist pensioniert und hat vor sieben Jahren die Basler Männerpalaver initiiert.

41



Zivis blicken tiefer

Die Armee wird kleiner, die Zahl der Zivildienstleistenden nimmt zu – was heisst das konkret?

42

«Rekrut Moser!»
«Hier!»
«Sie können gehen.»

Ich war perplex. Erst zwei Tage war es her, seit ich mein Gesuch um Zulassung zum Zivildienst abgeschickt hatte. Um nicht enttäuscht zu werden, hatte ich mich darauf eingestellt, dass es mindestens eine, wenn nicht sogar zwei Wochen dauern würde, bis mein Gesuch behandelt wird. Ich brauchte einen Moment, um zu begreifen, dass ich mich geirrt hatte.

«Wir müssen gleich los», sagte der Oberleutnant. «Zum Schulkommandanten. Und dann zum Hauptfeldweibel. Abrüsten. Sie fahren noch heute Abend nach Hause.»

Die Zeit reichte gerade noch, um meinen Kameraden vom Einheitssanitätskurs die Hand zu schütteln. Sie wussten, dass ich das Gesuch abgeschickt hatte. Jetzt war ihnen der Neid ins Gesicht geschrieben. Jedem von ihnen wäre freigestanden, es mir gleichzutun. Aber keiner hatte den Mumm dazu. Nicht jetzt, nicht in der dreizehnten Woche.

Es folgte eine gehetzte Tour durch die Kasernen Airolos: Motto Bartola, Albinengo, Bedrina. Ich musste ein paar Formulare unterschreiben. Und ich sollte eigentlich mein Material loswerden. Nach einigem Herumtelefonieren überlegte es sich der Hauptfeldweibel

anders. «Nehmen Sie das Zeug mit nach Hause. Sie werden später zum Abrüsten aufgebeten», sagte er.

Drei Stunden später setzte mich der Hauptfeldweibel am Bahnhof ab. Er schüttelte mir zum Abschied die Hand. Das war's. Ich stieg in den Zug Richtung Zürich und entspannte mich.

So nahm meine Militärkarriere im Winter 2010 ein jähes Ende. Aber immerhin zwölf-einhalb Wochen lang hatte ich meinem Vaterland gedient. Grundausbildung und Lastwagenprüfung in Chur, Minenwerferschiessen in Hinterrhein, Einheitssanitätskurs in Airolo. Von Anfang an hatte ich vor, die Übung abzublasen und auf Zivildienst umzusatteln, wenn es mir zu bunt werden sollte. Ich will aber nicht leugnen, dass die Zeit in Grün auch für mich ihren Reiz hatte. Meine Freundin wird mir noch lange vorhalten, dass ich mich sogar ein wenig darauf gefreut hatte.

Aber die Freude ist mir vergangen. Daran vermochte auch der eigentlich sinnvolle Sanitätskurs in Airolo nichts mehr zu ändern. Es wurde Zeit, die grüne Parallelwelt zu verlassen. Zeit, tiefer zu blicken.

Fünf Wochen später holte mich die Bauersfrau an einem Bahnhof im Entlebuch ab. Nach zehn Minuten sass ich bei den Bauersleuten am Küchentisch,

frühstückte Bauernzöpfe und Milchkafee und versuchte mich mit der Familie vertraut zu machen, bei der ich die nächsten fünf Wochen wohnen würde. Dann ging's los. In den Stall. Das Vieh füttern. Der Bauer liess mich von Anfang an gewähren. Und trotzdem merkte ich ihm an, dass er in mir den Unterländer sah, den Städter, den Bürogeizhals, den Schreibtischtäter.

Die Diskussionen beim Mittagessen waren aufschlussreich. Der Bauer redete viel. Und er mochte keine kritischen Fragen.

Er ist aber auch fortschrittlich. Er hält Mutterkühe und produziert für Coop Naturabeef. Und dass es im Moment danach aussieht, als ob keiner seiner Söhne dereinst den Hof übernehmen will, bereite ihm keine Sorgen, sagte er.

Nach fünf Wochen verliess ich den Hof mit der Gewissheit, um eine wertvolle Erfahrung reicher zu sein. Ich bekam Einblick in eine Welt, die mir verschlossen geblieben wäre, hätte ich mich nicht für den Zivildienst entschieden.

Noch im selben Sommer trat ich meine zweite Zivi-Stelle an, in einem Altersheim in der Stadt Bern.

«Musst du da den Alten den Hintern abwischen?» Die Mutter aller Fragen. Eine gefühlte Million Mal bekam ich sie

gestellt. Die meisten Frager waren enttäuscht ob meiner Antwort. Schon hatten sie vorsorglich die Nase gerümpft – aber ich musste nicht.

Dafür lernte ich einen Haufen interessanter Menschen kennen: Menschen mit Gefühlen, Menschen mit Hochs und Tiefs, jung gebliebene und solche, die sich älter gaben als sie sind. Vor allem aber: Menschen, die geprägt sind von ihrer Biografie. Da war der weitgereiste Konsul – belesen und anspruchsvoll. Oder der Lastwagenchauffeur, der jeden Tag eine neue Geschichte aus seinem Berufsleben zu erzählen wusste. Oder die Deutsche, deren Mann im Krieg gefallen war.

Eine fast hundertjährige Frau aus dem Bündnerland beschied mir jeden Morgen, wie schade es doch sei, dass ich der Armee den Rücken gekehrt hätte. «Sie wären ein guter Leutnant geworden», pflegte sie zu sagen. Und: «Ein richtiger Mann geht ins Militär.» Gleichzeitig war sie froh um meine Hilfe. Auf diesen Widerspruch traf ich während meines Dienstes im Altersheim immer wieder.

Als Zivi war ich in einer komfortablen Position. Ich war derjenige, der Zeit hatte. Zeit für ein Schwätzchen am Frühstückstisch. Zeit für einen Spaziergang im Park. Zeit, zuzuhören. Dabei bekam ich einmal mehr Einblicke, die

mir ohne den Zivildienst verwehrt geblieben wären.

Zivis blicken tiefer. Das galt früher, gilt heute und wird auch in Zukunft gelten. Aber der Zivildienst ist nicht mehr, was er einmal war. Und er wird in Zukunft etwas anderes sein als er heute ist. Der Zivildienst befindet sich in einem nervösen Wandel. Oder wie es Samuel Werenfels, der Leiter des Zivildienstes, ausdrückt: Der Zivildienst bleibt eine Baustelle.

Hätte ich mein Gesuch gut zehn Monate früher eingereicht – vor dem 1. April 2009 –, hätte ich mich noch einer Gewissensprüfung unterziehen müssen. Seither gilt die «Tatbeweislösung». Zwei Wochen später – ab dem 24. Februar 2010 – hätte ich nach Einreichen des Gesuches weitere vier Wochen lang im Dienst bleiben müssen. Erst wenn ich mein Ansinnen nach dieser «Bedenkfrist» schriftlich bestätigt hätte, wäre es behandelt worden. Der Bundesrat reagierte mit dieser Ordnungsänderung auf den sprunghaften Anstieg der Zahl der Gesuche, den der Verzicht auf die Gewissensprüfung ausgelöst hatte. Im Jahr 2008 wurden 1948 Gesuche eingereicht, 2009 waren es deren 7213. Ende 2010 waren in der Schweiz 23'227 Personen zivildienstpflichtig. Die Zahl der Gesuche stagnierte auf hohem Niveau.

Die lockereren Zulassungsbedingungen wirkten sich aber nicht nur auf die Zahl der Gesuche aus, sondern auch auf das Wesen des typischen Zivis. Zivildienst – das war der Club der notorischen Weltverbesserer. Schon früher wurde dieses Bild der Sache nur teilweise gerecht. Wer es heute aber noch immer bemüht, der muss besonders begabt darin sein, die Dinge so zu sehen, wie er sie sehen will.

Seit dem Wegfall der Gewissensprüfung steht dem jungen Schweizer die Wahl zwischen Armee und Zivildienst faktisch frei. Damit gesellten sich weitere Zivi-Typen zu denen, die den Militärdienst nicht mit ihrem Gewissen vereinbaren können. So zum Beispiel jene, die auf den Zivildienst genau so wenig Lust haben wie auf das Militär, sich dessen Unannehmlichkeiten aber so schnell wie möglich entziehen wollen. Zivis von diesem Typ merken dann oft erst am Informationstag, dass sie nun anderthalb Mal länger Dienst leisten und ihre Einsätze selbst organisieren müssen. Einige wollen sogar gleich wieder zurück ins Militär. Mit diesen Herren werden die Vollzugsstellen noch einiges zu tun haben. Aber auch sie werden tiefer blicken – wohl oder übel.

Adrian M. Moser ist Journalist und Redaktionsmitglied der Männerzeitung

43

Eine fast hundertjährige Frau aus dem Bündnerland beschied mir jeden Morgen, wie schade es doch sei, dass ich der Armee den Rücken gekehrt hätte. «Sie wären ein guter Leutnant geworden», pflegte sie zu sagen. Und: «Ein richtiger Mann geht ins Militär.»

Bärte und Geheimnisse

44

Das letzte Mal, dass ich mich über den Samichlaus gefreut habe, war vor dreissig Jahren. Ich war zwölf Jahre alt und das erste Jahr im Gymnasium, noch voller Elan und Fleiss. Die älteren Klassen organisierten am 6. Dezember für die ersten Klassen einen Samichlaus, d.h. wahrscheinlich verkleidete sich ein angehender Maturand als Samichlaus und stiefelte von Klasse zu Klasse, um einen grossen Sack mit Nüsschen, Mandarinen und Schokolade zu verteilen. Nicht, dass ich noch an den Samichlaus geglaubt hätte, nein. So naiv war ich nicht mehr. Aber gefreut habe ich mich und ich muss zugeben, dass ich sogar recht nervös war, obwohl ich zu dieser Zeit noch keinen Grund hatte zu befürchten, dass ich die Fitze bekommen könnte. Ich kann also eigentlich nicht so recht erklären, wie meine Freude zustande kam. Als Kind war der Samichlaus natürlich schon eine faszinierende Figur und ich erinnere mich an einen Super-8-Film aus den frühen Siebzigerjahren, welchen mich als Dreikäsehoch vor dem Nikolaus zeigt, nervös von einem Bein aufs andere wankend und, hätte es zu dieser Zeit schon Tonfilme gegeben, man hörte bestimmt mein Stottern beim Rezitieren des Gedichtes. Gross war auch jeweils die Freude, wenn wir in der Stadt das Märli tram sahen, welches ja vom Samichlaus gefahren wird. Obwohl ich es schon früh ahnte, war ich mir doch lange Zeit nicht so sicher, ob es nicht tatsächlich der echte Samichlaus ist, der da für die VBZ seine Runden fuhr, und selbst als es dann mit der Zeit doch klar war, ging der Zauber nie so richtig verloren.

Und was hat das Ganze mit Sex zu tun? Nein, es geht nicht um das Geheimnis, ob ich auf Männer mit Bart und roter Robe stehe, und ich wünsche mir auch nicht im Geheimen Sexspielchen mit der Rute. Es geht darum, dass der Zauber verloren geht, wenn das Geheimnis gelüftet wird. Wenn im Oktober schon die ersten Schoggisamichläuse in den Regalen der Grossverteiler stehen, wenn im November dann an jeder Hauswand ein Samichlaus die Fassade hinaufklettert und im Dezember vierzig Samichläuse mit sexy Samichläusinnen auf ihren Harley-Davidsons durch die Zürcher Altstadt donnern – unter begeisterten Blicken der erwachsenen Passanten notabene – dann, ja dann verliert das Geheimnis um den Samichlaus definitiv seinen Zauber und das Leuchten in den Kinderaugen verschwindet immer früher.

Ähnlich verhält es sich mit dem Geheimnis rund um die Sexualität. Aufklärung tut Not und in angebrachter Form darf sie von mir aus auch schon im Kindergarten beginnen, aber ich möchte gar nicht alles über die Sexualität wissen, weder über die weibliche noch über meine eigene. Ich wünsche meinen Kindern, dass sie (und nicht die Werbung, nicht das Internet und nicht die Handyfilmchen) die Geheimnisse eines nach dem anderen lüften und dass am Ende trotzdem das eine oder andere ein Geheimnis bleibt, auf dass der Zauber, der die Sexualität im besten Fall begleitet, nie verloren geht.

Michael Gohlke ist Gründer von Avanti Papi, der Organisation für progressive Väter

Die Nr. 1 in Europa • www.paracelsus-schulen.ch

► Grosses Seminarprogramm

paracelsus heilpraktikerschulen

Naturarzt/ärztin für Sport
Wellness- und Fitnesstrainer/in
Psychologische/r Berater/in



Studienleiter
R. Beer

Berninastrasse 47a • 8057 Zürich • Telefon: 043 - 960 20 00

45

Coaching & Weiterbildung
für Männer
seit 20 Jahren

Christoph Walser

Alle Angebote
zurzeit auf

www.timeout-statt-burnout.ch



Kraft – Kompetenz – Verantwortung

Seminare für Männer | Robert Fischer

Das nächste Seminar:

Der sexuelle Mann

Mi 19. (18h) - Sa (15h) 22.10.2011

Heilung und Entfaltung der sexuellen Kraft und der sexuellen Liebesfähigkeit.



Info & Anmeldung: L'hom/MannFrau, T +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com
www.mann-frau.com, Info zu Seminarinhalt: T +41 31 372 21 21, fischer@mann-frau.com

MÄNNER IN DER SEXUALPÄDAGOGIK UND DER SEXUALBERATUNG



Als Identifikationsfigur, als Vorbild begleiten Männer mit ihrem männlichen Potenzial sowie ihrer Lebensfreude engagiert und aktiv Jugendliche, Männer und Frauen in ihrer sexuellen Gesundheit. Männer verfügen in diesem Fachbereich über einen interessanten männlichen Blick. Dieser inspiriert und regt Menschen zur eigenen Reflexion und zu weiteren Lernschritten in der Gestaltung der Sexualität an.

Der Master-Lehrgang MAS in Sexualpädagogik und Sexualberatung wird in Kooperation mit der Hochschule Merseburg/Leipzig, dem ISP Wien und auf DAS Ebene mit der FHS St.Gallen durchgeführt. Die kompetenten Kooperationspartner bringen wertvolle fachliche Ergänzungen zu den Pionierleistungen des ISP Uster/Zürich.

Der Lehrgang ist berufsbegleitend und findet zweimal monatlich freitags und samstags am ISP Uster statt. Wir freuen uns, wenn Sie sich auf unserer Homepage www.sexualpaedagogik.ch oder www.sexualtherapie.ch informieren und wenn Sie die ausführlichen Unterlagen bestellen.



Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie
Brauereistrasse 11
8610 Uster
Tel. +41 44 940 22 20



**Samstag–Sonntag
19.–20. November**
Boldern Männedorf www.dazugehoeren.net

boldern!

«Nackt bin ich gekommen aus dem Leib meiner Mutter...» (Hiob 1,21)

Was bedeutet es, dass wir alle geboren sind?



Die Tagung bringt Menschen zusammen, die über die «Gebürtigkeit» des Daseins nachdenken wollen.

Eingeladen sind v.a. auch Männer, die neue Wege suchen, das Leben zu verstehen und sich als Väter ernst zu nehmen.

Mit Ina Praetorius, Elke Rügger-Haller, Hans Saner, Christina Schües und Brigitte Becker

Auskunft / Anmeldung

Boldern • Evang. Tagungs- und Studienzentrum
Sekretariat Tagungen und Studien
Boldernstr. 83, 8708 Männedorf, 044 921 71 71
tagungen@boldern.ch • www.boldern.ch

innehalten
wahrnehmen
benennen
wertschätzen
mutig gestalten
....

Coaching und Supervision mit
Ivan Seeholzer
www.aussensichten.ch - 031. 305 85 71

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



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Erwachsenen- und Elternbildung

In unseren Eltern- und Eltern-Kind-Kursen sind Väter herzlich willkommen:

Aus unserem neuen Kursprogramm 2011 / 2012

- **Männer und Väter im Gespräch**
Di-Abend, 6x ab 06.09.2011 oder ab 28.2.2012
- **Kampfspiele® für Väter und Söhne**
Sa, 2x ab 12.11.2011
- **Schleuderkurs für Väter - Freude haben am Vater sein**
Mi-Abend, 1x am 23.11.2011
- **Vater-Kind-Kochen - mit der Familie geniessen**
Sa, 1x am 03.12.2011
- **Vater-Kind-Abenteuerwochenende im Schnee**
Sa und So, 28. und 29.01.2012

Anmeldung, weitere Angebote und Informationen:
Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
8037 Zürich
044 446 43 43 / viventa@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Die Schule fürs Leben

viventa



Naturarzt/Heilpraktiker

Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Studienbeginn: August 2012

**AKADEMIE FÜR
NATURHEILKUNDE**

Eulerstrasse 55, 4051 Basel
Tel. 061 560 30 60, www.anhk.ch

EDUQUA Basler Bildungsgruppe

Timeout für Männer 2011



www.klosterkappel.ch

Mentoren-Training für Männer, die sich sozial verantwortlich einbringen wollen und bereit sind, mit Jungen im Alter von 12 – 17 Jahren – nach dem seit 14 Jahren erfolgreichen Konzept des Gruppen-Mentorings – zu arbeiten.

**BOYS
2 MEN
MENTORING**

17. und 18. September 2011

Ref. Kirche, Gemeindedienste und Bildung,
Schwarztorstrasse 20, 3007 Bern

Infos: www.BoysToMen.ch, Telefon 031 352 10 38

Leitung: Stefan Hermann, Gründer BoysToMen Europa

BoysToMen Abenteuerwochenende:

28. – 30. Oktober 2011 für Jungs ab 12 Jahren.

Stefan Gasser
Naturrituale und
Coaching für Männer

Männer in Saft und Kraft

Büttenstrasse 11
CH-6006 Luzern
+41/ 041/ 371 02 47
info@maenner-initiation.ch
www.maenner-initiation.ch

Integrative Körperarbeit

3-jährige berufsbegleitende Weiterbildung
in körperzentrierter Beratung und Körperarbeit im
Wasser
8.10.2011 im Centro d'Ompio, Orta, Norditalien

IKA

www.integrativekoerperarbeit.ch
Denise Weyermann, 079 459 14 04
IKA-Handbuch: www.kairosverlag.ch

Doris Christinger + Peter A. Schröter

Persönlichkeitstraining

**Liebe
Partnerschaft
Sexualität
Spiritualität**



Seminare Coaching Bücher



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

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

**WERKSTATT
FÜR KONTAKT & DIALOG**
Beratung • Coaching • Seminare

**Paarberatung/Sexualberatung
Psychologische Einzelberatung
Berufliches Coaching
Mediation und Rechtsberatung**

Wir bekräftigen und begleiten
Männer und Frauen,
Einzelne, Paare und Gruppen,
Kontakt und Dialog, Nähe und Distanz, Ja und Nein,
offen, mutig, aufrichtig und partnerschaftlich
zu gestalten und zu pflegen.

Stefan Eigenmann

Werkstatt für Kontakt & Dialog
Einzel-, Paar- & Sexualberatung
Bülach, Tel. 043 928 23 00
werkstatt@kontaktDialog.ch
www.StefanEigenmann.ch
www.KontaktDialog.ch



krebsliga aargau

Gesprächsgruppe für krebsbetroffene Männer in Aarau

Ein Sozialarbeiter der Krebsliga Aargau leitet jeweils am dritten Mittwoch jeden Monats 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@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch

www.krebsliga-aargau.ch

Internationales Seminarhaus
WALDHAUS ZENTRUM LÜTZELFLÜH

Bei uns findest du ein reichhaltiges Angebot an Seminaren und Ausbildungen mit international bekannten und erfahrenen Lehrern und Therapeuten.

Unser Haus zeichnet sich durch eine liebevolle Atmosphäre, eine köstliche vegetarische Küche und die schöne Emmentaler Umgebung aus. Unser Team freut sich, dich bei uns im Emmental willkommen zu heissen!



Waldhaus Zentrum CH-3432 Lützelflüh
 034 461 07 05 · info@waldhaus.ch · www.waldhaus.ch

Wir sind die Pioniere

Edo Caretta
 Betriebsbuchhaltung



nest
 die ökologisch-ethische Pensionskasse

«Für unsere Geldanlagen haben wir uns klare Regeln gegeben. Bei Waffenhandel, Kinderarbeit, Atomenergie... da lassen unsere Anlagespezialisten die Finger davon.»

Darin sind wir Pioniere – **seit 25 Jahren.** www.nest-info.ch

Die Rhythmen der 12 Apostel
Männergottesdienst

11. November, 19.00 Uhr
 in der Kirche St. Jakob, Zürich

Leitung, Pfr. Markus Ehrat und Team
 Infos: 079 263 03 43
 markus-ehrat@bluewin.ch

männer | zeitung

Hier könnte Ihr Inserat stehen.
Diese Anzeige kostet 180.-



Weitere Infos unter www.maennerzeitung.ch/inserate

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



Wakonda

Leben und Lernen in und mit der Natur!

Sich selbst führen und andere führen können 10./11 + 17./18. Sept. 2011
 Führungskompetenzen erlangen

Weekend für Vater und Sohn 1./2. Okt. 2011
 Herbstwelt im Wald wie ein Trapper erleben

Männer-Weekend 15./16. Okt. 2011
 Der Mann, der Jäger: Praktische Auseinandersetzung mit dem Mann-Sein

Leben wie die Inuit 28./29. Jan. 2011
 Winterwildnis erleben

Weekend für Vater und Sohn 11./12. Feb. 2012
 Gemeinsam die Winterwildnis erleben

WaldläuferInnenschule für Erwachsene 14. – 19. Juli 2012
 Sich als Teil der Natur erleben

Waldläufer-Schule für Vater und Sohn 30. Juli – 4. August 2012
 Gemeinsam Waldlebenskompetenzen erfahren

Für Kontakte:
Institution Wakonda GmbH
 Höheweg 70 · CH-Liebfeld
 Telefon: 0041 (0)31 972 38 61
 Fax: 0041 (0)31 972 41 47
 sekretariat@wakonda.ch

www.wakonda.ch



Informationen: 031 972 38 61 oder www.wakonda.ch
 Anmeldung: sekretariat@wakonda.ch



Jetzt ein saftiges
Stück
 Fruchtfleisch.

VEGETARIAN RESTAURANT BAR TAKE AWAY CATERING
 WWW.TIBTIS.CH | WWW.TIBTIS.CO.UK
 TIBTIS ALS APP  TIBTIS AUF FACEBOOK 

tibits



buchplanet.ch STIFTUNG TOSAM
GRATIS LIEFERUNG AB EINEM BESTELLWERT VON CHF 50.-

FERIENLEKTÜRE

FÜR MÄNNER UND FRAUEN

ONLINE BESTELLEN

WWW.BUCHPLANET.CH

Es gibt Orte, von denen eine spürbare positive Kraft ausgeht. Hier können Sie Energie tanken und entspannen. Verlangen Sie kostenlos Unterlagen.

ORT DER KRAFT

HOTEL Sass da Grüm

Hotel Sass da Grüm, Tel. 091 785 21 71
CH-6575 San Nazzaro, www.sassdagruem.ch

 **kamelkarawane stiftung iferovane**

Nachhaltige Reisen in der Sahara mit den Tuaregnomaden

Sterne und Stille – kleine Gruppen – Kulturaustausch

01.10.-15.10.2011 Frauen + Männer
12.11.-26.11.2011 Frauenkarawane
11.02.-25.02.2012 **Neu: Männerkarawane**

www.kamelkarawanen.ch ☎ 033 243 33 70

 **Oeko Hotel Gruebismalm/Rigi**

Autofrei, kinder und familien freundlich, für Ferien, Feste und Klein Seminare.

Familie Schaub, 6354 Vitznau
Telefon: 041 397 16 81, www.gruebismalm.ch
E Mail: oeko hotel gruebismalm rigi@bluewin.ch

casa santo stefano im Malcantone, Südtessin
Hotel Gami – Seminarhaus



Das «etwas andere» Albergò
In den historischen Mauern der Casa Santo Stefano erwartet Sie eine stilvolle, gepflegte Einfachheit, verbunden mit modernem Komfort.

Angeli und Christian Wehrli, CH-6986 Miglieglia
Tel. 091-609 19 35, www.casa-santo-stefano.ch

 **ca stella**

Das spezielle Gästehaus für besondere Menschen

- * Erholung
- * Erlebnis
- * Begegnung
- * heimelig
- * öko-logisch !
- * individuell

Der Geheimtip im Vallemaggia für Familien, Paare, Singles, Gruppen und Seminare. **Wir freuen uns auf euch !**

www.ca-stella.ch / Tel. 091 754 34 34
6676 - Bignasco / info@ca-stella.ch

FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

Kontemplationswochen «via integralis» 9. - 15.10.11 und 28.10. - 3.11.11
In diesen Kontemplationswochen werden wir täglich mehrere Stunden im Stil des Zazen sitzen, schweigen und uns achtsam Atemzug um Atemzug einsammeln. Mit Hildegard Schmittfull (1. Woche) und Margrit Wenk-Schlegel (2. Woche).

Herzens-Anliegen - Herzkräfte neu entfalten 15. - 16.10.11
In diesen Kurstagen laden wir ein, der Stille des Herzens Raum zu geben und sich zu öffnen für Impulse, die unser Handeln hier und jetzt in dieser Welt neu ausrichten können: Im persönlichen und zwischen-menschlichen Bereich ebenso wie in Bezug auf den gesellschaftlichen oder politischen Bereich. Mit Hildegard Montz und Theres Bleisch.

Ein Fenster zu neuen Horizonten - Oasen-Zeit 4. - 18.12.11
Der Fernblick gibt Menschen die Möglichkeit, eine kürzere oder längere Zeit mitzuleben, mit fachlicher Begleitung Lebensübergänge zu gestalten oder einfach aufzutanken. Mit Theres Bleisch, Hildegard Schmittfull, Mona Lutz.

BÜNDTSTRASSE 20A - CH-9053 TEUFEN AR
Tel. 071 335 09 19 - info@fernblick.ch - www.fernblick.ch

Neue Angebote: Seminare fürs Leben

 **Seminarhotel Lihn**
Beflügelt Geist und Sinne

Seminar-Agenda und Flyer finden Sie aktuell auf unserer Homepage!

Seminarhotel Lihn, CH-8757 Filzbach GL
Tel. +41 55 614 64 64, E-Mail: info@lihn.ch **www.lihn.ch**

Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

innehalten - durchatmen neu beginnen

Im Sunnehus haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen. An einzigartiger Lage im obersten Toggenburg und in der behutsamen Atmosphäre des Hauses finden Sie sich selber wieder neu. Unser Kernangebot, die Atem- und Empfindungsarbeit, führt zu einer tiefen Entspannung und die Beruhigung der Gedanken öffnet dem Leben neue Räume. In hilfreichen Gesprächen und den kreativen Möglichkeiten in unseren Ateliers oder im Klangraum werden Sie durch das erfahrene Kurbegleitungs-Team betreut. In sich hinein horchend finden Sie hier möglicherweise neuen Sinn und entdecken eine eigene Spiritualität für die ganzheitliche und gesundheitserhaltende Bewältigung des Alltags. Lassen Sie sich telefonisch beraten oder vereinbaren Sie einen Termin für ein Gespräch mit Hausbesichtigung!

www.sunnehus.ch • mail: info@sunnehus.ch
Telefon: 071 998 55 55 • Fax: 071 998 55 56

 **HAUS FÜR BILDUNG UND BEGEGNUNG HERZBERG**

Ihr Haus für:

- Seminare
- Weiterbildungen
- Outdoorurse

im herrlichen Aargauer Jura
+41 +62 878 16 46
www.herzberg.org

unterwegs mit kaeptn gerry

unter segel unterwegs zu sein macht frei und lueftet die seele. als mental-trainer kann ich dich auch in aktuellen entwicklungsprozessen begleiten und unterstuetzen. in den kapverden leben liebenswerte leute und man kann viel von ihnen lernen. ich freue mich auf einen kontakt mit dir. mehr details findest du auf meiner hp www.hacita.com oder tel 00238 5946 729 skype kaepten-gerry bis bald mein neuer freund - kaepten gerry

 **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

WeitWandern

www.weitwandern.ch

Geführte Wanderungen von 2 bis 15 Tagen Dauer in der Schweiz, den Alpen, dem Massif Central, dem Apennin, den Pyrenäen und in Marokko.

Wandern - 30.09. - 02.10.11, Greina - Medelserhütte
- 30.09. - 08.10.11, Monti Lattari - Amalfiküste
- 08.10. - 15.10.11, Massif Central: Parc national des Cévennes
- 13.10. - 16.10.11, Goldener Herbst im Mittelwallis
- 28.10. - 30.10.11, Val d'Anniviers - Vallon de Réchy - Val d'Hérens

Marokko mit begleiteter Bahnreise nach Marrakech
- 30.09.11 - 17.10.11, Atlas traversierung: Ait Bougmez - Imilchil
- 23.12.11 - 09.01.12, Dünen und Oasen im Oued Draa
- 10.02.12 - 27.02.12, Jebel Zereg: roter Sand und Vulkangestein

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

033 654 18 42
www.weitwandern.ch
markus.zuercher@weitwandern.ch

 **Chesa SPUONDAS**

Das Familienhotel im Engadin
Via Somplaz 47, 7500 St. Moritz
Tel. 081 833 65 88, Fax: 081 832 14 30
E-Mail: spuondas@projuventute.ch
www.chesaspuondas.ch



EroSpirit®-Tantra
 Feiere die Liebe!
 Genieße EroSpirit®-Tantra!

**Kundalini – Mit Tantra
 zu Lebensfreude und Kreativität**
 7. - 9. Oktober 2011

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

Geniesse
 EroSpirit®-Tantra!

Info@erospirit-schweiz.ch www.erospirit-schweiz.ch



**Berührung,
 die alle
 Sinne
 weckt.**

Sehnsucht, Lust & Leidenschaft sind wie kleine Geheimnisse in unserem tiefsten Inneren. Wer sich öffnet für die Sinnlichkeit, wird reich beschenkt mit lustvollen Gefühlen & Spaß am eigenen Körper. Lassen Sie sich berühren mit Haut und Haaren, um sich selbst zu entdecken. Unvergessliche Momente – allein & zu zweit.

Zürich
 +41 (0)44 955 22 44
 www.dakinimassagen.ch

Stuttgart
 +49 (0)711 29 09 56
 www.dakinimassagen.de

dakini
 Massagen & Events

**iPhone und iPad
 Ihre Infos immer zur Hand**

Anliegen – Sie wollen Ihre Daten effizient bearbeiten und nutzen.

Angebot – Ihre Geschäftsabläufe werden optimal abgebildet. Sie erhalten individuelle Unterstützung durch mein Fachwissen in der Entwicklung von Datenbanken in verschiedenen Branchen.

Ziel – Eine massgeschneiderte Lösung aufbauend auf Bestehendem, Migration auf neue Version oder Neukonzeption mit

FileMaker und FileMakerGo

Die benutzerfreundliche Datenbank für Windows und Macintosh.

Zappatini GmbH CH - 9010 St. Gallen www.zappatini.com

**MEDITATION & TANTRA
 GAY-TANTRA®**

...zur Stärkung der männlichen
 Sexualität & Identität

**Seminare mit
 Armin C. Heining**
 (AT, CH, DE, EU)


MEDITATION & TANTRA - GAY-TANTRA®
 Bundesallee 156 | D-10715 Berlin | Tel.: +49 30 26344515
info@meditation-tantra.com | www.meditation-tantra.com

Tagesseminar für Männer

**«Meine Frau hat fast
 nie Lust auf Sex.»**
 3.12.2011 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



loval

Tantramassagen Erika Müller Telefon 079 918 48 78 loval.ch



Tel 143
 Die Dargebotene Hand
 Bern

Telefon 143
Die Dargebotene Hand Bern
 ist 24 Stunden und 365 Tage im Jahr für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit alltäglichen Sorgen da und bietet Telefon- und Onlineberatung an.

Wir suchen Männer und Frauen als Freiwillig Mitarbeitende

Das freiwillige Engagement umfasst 4 Dienste (auch Nacht- und Wochenend-Dienste), ca. 25 Stunden im Monat.

Wir erwarten:


- Offenheit für alle menschlichen Probleme
- genügend privaten und beruflichen Freiraum
- Belastbarkeit, Toleranz und Verschwiegenheit
- Lernbereitschaft und Teamfähigkeit
- minimale PC- Erfahrung
- Mindestalter: 30 Jahre

Wir bieten:

- fundierte Ausbildung
- eine sinnvolle und bereichernde Beratungstätigkeit
- fachliche Begleitung, Supervision und Weiterbildung
- Vergütung der Reisespesen
- Arbeitszeugnis und Sozialzeitausweis

Der nächste Einführungskurs beginnt im Januar 2012.
 Detaillierte Angaben finden Sie auf unserer Homepage www.bern.143.ch.

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Kontaktaufnahme an Werktagen von 8.30 bis 13.00 Uhr bis am **14. September 2011** unter Telefon 031 305 50 69 oder 079 697 61 93.



mannschafft
 bei trennung und scheidung

Beratung - Austausch - Engagement

Seit über 30 Jahren beraten wir Männer in Trennung und Scheidung. Wir helfen Ihnen

- Ihre Trennung/Scheidung inAnstand und Würde zu regeln
- mit Ihrer Partnerin eine einvernehmliche Lösung zu finden (Mediation)
- eine Konvention auszuarbeiten oder zu prüfen
- Kontakt und Austausch mit ebenfalls Betroffenen zu finden

Väter sollen vor und nach einer Trennung für ihre Kinder dasein können. Treten Sie mit uns für die gemeinsame Elternschaft ein!

mannschafft ist für Sie da – jeden Tag – 24h
Tel. 044 362 99 80 – www.mannschafft.ch



**Wohnen im
 Hirschen Diessenhofen**

Der Hirschen bietet individuelles Wohnen in einem sozialen Netz für Menschen in der zweiten Lebenshälfte nach der Berufs- und Familienzeit. Hier leben Gleichgesinnte in einer Hausgemeinschaft, ideell miteinander verbunden, aber mit einem privaten Rückzugsbereich in der eigenen Wohnung.

Unser Zuhause ist ein mittelalterliches Altstadthaus, welches einmal Teil der Stadtmauer war und in ein modernes, ökologisches und energieeffizientes Gebäude umgebaut wurde.

Ab sofort oder nach Vereinbarung vermieten wir moderne und grosszügige Wohnungen

3½ - Zimmer, 1. OG, 91 m², Fr. 1'708.-
2½ - Zimmer Maisonette, 65 m², Fr. 1'360.-
2½ - Zimmer Dachgeschoss, 72 m², Fr. 1'480.-

Ursi Angst Obertor 28 8253 Diessenhofen
 Tel. 052 654 12 22
www.hirschen-diessenhofen
ursi.angst@bluewin.ch



vev verantwortungsvoll
 erziehende väter und mütter

Kinder brauchen BEIDE Eltern

Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung

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

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**

ZWÜSCHEHALT
 DAMIT MANN WEISS WOHNEN
www.zwueschehalt.ch

Datum	Anlass	Ort	Information
1.9.2011 15. und 29.9.2011	Start einer Männergruppe Männer sind gemeinsam auf Wegen zum Mann-Sein unterwegs. 19:00 – 21:00	Leuenberg, Tagungsort der reformierten Kirche BL 4434 Hölstein	bis 17.8.2011, 061 956 12 12 www.leuenberg.ch
2.9.2011	Outdoorweekend für Väter und Kinder Ein starkes Erlebnis unter freiem Himmel – für eine starke Beziehung! Fr, 2. Sept. 18:00 bis So, 4. Sept. 14:00	Im Wald in der Lägernregion 8115 Hüttikon	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, Tel. 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch
3.9.2011	Eigentlich steckt viel mehr in mir Vertrauen finden, seine Talente zu leben. Ein Workshop in der Natur Sa 3.9. 9:00 bis 19:00	Outdoor 3550 Langnau i.E.	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
4.9.2011 2.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.2011	Vater Kind Zmorgä Frühstücken, spielen und sprechen mit anderen Vätern und ihren Kindern. jeweils von 9:00 bis 12:00	Abenteuerspielplatz Holzwurm, Brauereistrasse 8610 Uster	www.zovv.ch
4.9.2011	Mannebüro Luzern, Herbstwanderung Unterwegs mit Männern. 9:20 Postauto ins Eigenthal, 17:35 retour nach Luzern.	Luzern-Eigenthal- Regenflüeli-Luzern 6003 Luzern	Daniel Ammann, Tel. 041 360 63 04 manne.ch
6.9.2011	Männer und Väter im Gespräch Fortlaufende Männergruppe – mit Christoph Walser 6x dienstags: 6.9./4.10./1.11./6.12.2011/ 10.1./7.2.2012 – jeweils 19:00 – 21:35	Altstadt/Brunnenturm, Obere Zäune 26 8001 Zürich	Stadt Zürich/Fachschule Viventa, 044 446 43 43, viventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa
6.9.2011	Mannebüro Luzern, Männergruppe Selbstgeleitete Männergruppe: Neue Ausrichtung im Leben finden? 19:30 am 6.9., 13.9. und 21.9.	Unterlachenstrasse 12 6005 Luzern	Thomas Betschart, Tel. 041 250 62 10 manne.ch
9.9.2011	Standort Feuer Mit Männern am Feuer deinen Standort im Leben kristallisieren. Fr 9.9. 18:00 bis So 11.9. 2011 15:00	Tagungshaus Rügel 5705 Seengen	MannFrau, L'hom, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
9.9.2011	Sexualität und Spiritualität Männer auf der Suche nach Verbindung – mit Christoph Walser Fr. 9.9.11, 18:30 – So. 11.9.11, 13:00	Lassalle-Haus Bad Schönbrunn 6313 Edlibach	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org
9.9.2011 14.10., 11.11., 9.12.2011	Mannebüro Luzern, Manne-Apéro Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu und stossen an, jeweils 17:00–19:30	Cafeteria Zentrum Barfüesser Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	manne.ch
10.9.2011	Systemaufstellungen Aufstellungen von Familien, Symptome, Praxen, Unternehmen, Vermögen etc. Sa, 10.9., 9:00 bis So, 11.9., 17:00	MorgenAbendLand Könizstr. 19 A 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch
10.9.2011	Wer im Gespräch bleibt, ... Konflikt-Partnerschaftstraining für Paare Sa 10.9. 10:00 bis 17:30	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
13.9.2011	Timeout im Kloster Stille Tage für Männer – mit Christoph Walser Di 13.9.11, 12:00 – Fr. 16.9.11, 13:00	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, sekretariat. kurse@klosterkappel.ch, www.kursekappel.ch
13.9.2011 21.9.2011	Mannebüro Luzern, Männergruppe Selbstgeleitete Männergruppe: Neue Ausrichtung im Leben finden? 13.9. und 21.9. jeweils 19:30	Unterlachenstrasse 12 6005 Luzern	Thomas Betschart, Tel. 041 250 62 10 manne.ch
16.9.2011	Männer in Saft und Kraft IV Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Weisheit und Intuition des «Magiers» Fr 16.9., 18:15 bis So 18.9., 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
18.9.2011	Zeit zum Paar-Sein Ferienseminar im Garten der Liebe im Tessin So 18.9., 18:00 bis Sa 24.9., 13:00	Casa Santo Stefano 6986 Miglieglia	Stefan Eigenmann, 043 928 23 00, info@stefaneigenmann.ch www.stefaneigenmann.ch
21.9.2011	Interkulturelle Bubenarbeit Kurs für die Arbeit mit Jungs in der Schule Mi. 21.9.2011, 13.30–17.00	Olten, Bahnhof 4600 Olten	Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
24.9.2011	Schwitzhütte «Herbst» Geleitetes Ritual zur Jahreszeitenwende 15:00 – 22:00	Stein AR 9000 St. Gallen	ForumMann – Anmeldung: siehe homepage www.forummann.ch/veranstalten
24.9.2011	Dazugehören und mitgestalten Kultur-Werkstatt mit Slam-Poet Kilian Ziegler Sa 24.9. 10:00 bis 16:00	Hirschengraben 50 8001 Zürich	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch

25.9.2011	MannFrau Symphonie 3. Zyklus Würde und Essen – Kernthemen der zweiten Lebenshälfte So 25.9., 18:00 bis 1.10.2011, 15:00	Idyll Gais 9056 Gais	MannFrau-Seminare, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
25.9.2011 30.10., 27.11.2011	Mannebüro Luzern, Mannezmorge Männer treffen sich zum Zmorge. Väter können Kinder mitbringen. Fr. 8.–, 10.00 – 12.00	Sentitreff, Baselstr. 21 6003 Luzern	manne.ch
26.9.2011	Visionssuche für Männer In der Natur unter Männern dem Wesentlichen auf der Spur Mo 26.9. 15:30 bis Sa 8.10. 12:30	Valle Onsernone 6663 Spruga	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
28.9.2011	Flirt, Anmache oder Übergriff? Kurs in Prävention sexueller Übergriffe durch Jungs Mi. 28.9.2011, 13.30-17.00	Zürich, Mannebüro 8000 Zürich	Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
28.9.2011	Väter sind wichtig – von Anfang an Die Beziehung mit kleinen Kindern und die Partnerschaft im Alltag gestalten 20.00 bis 22.00	Jugendsekretariat, Kursraum, Winterthurerstrasse 11 8180 Bülach	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, Tel. 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch
30.9.2011	Schwitzhüttenseminar 3 Mann-oh-Mann Intuitiv, wandlungsfähig, weise wie der innere Magier Fr 30.9., 18:00 – So 2.10., 14:00	Schloss Glarisegg, www.schloss-glarisegg.ch 8266 Steckborn	Bernhard v. Bresinski praxis.im.element@bluewin.ch 076 476 42 65, www.healing-insight.ch
8.10.2011	Crashkurs Lebensfreude Das Leben geniessen, mit Sandra Unternährer und Richard Holdener Sa 8.10.11, 10:00 bis So 9.10.11, 14:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
10.10.2011	Good bye Sex Wenn Sexualität sich aus der Beziehung verabschiedet. Männerseminar 5 mal Montag – 10./17./24./31.10.2011 sowie 7.11.2011 jeweils 19:30	Kurslokal wird bei Anmeldung mitgeteilt 4057 Basel (Kleinbasel)	Dr. Martin Schoch, MSB – Männerberatung, – 061 322 08 41 www.männerberatung-basel.ch
14.10.2011	Kämpfen und Lieben Ein Seminar für Männer von 19 – 99 Jahren Fr. 14.10. 19:00 bis So, 16.10. 14:00	Tagungshaus Rügel 5707 Seengen	Ref. Landeskirche Aargau, 062 838 00 10, kurse@ruegel.ch www.ruegel.ch
14.10.2011	Mannebüro Luzern, Manne-Apéro Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu und stossen an. 14.10., 11.11. und 9.12., jeweils 17.00 – 19.30	Cafeteria Zentrum Bar- füesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	manne.ch
21.10.2011	Familienaufstellungen Systemische Arbeit mit Figuren und Probanden Fr 21.10., 15:00 bis So 23.10., 11.30	MorgenAbendLand, Könizstr. 19 A 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch
22.10.2011	Erlebnis-, Genuss- und Info-Abend Eine erfrischende Zeit mit kraftpendender Energie Sa 22.10., 18:00 bis 22:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
27.10.2011	Basler Männerpalaver Mann und Feminismus Do 27.10., 20:00 – 22:00	Unternehmen Mitte Gerbergasse 30 4001 Basel	info@baslermaennerpalaver.ch www.baslermaennerpalaver.ch
27.10.2011	Workshop für Gesang Mit den Brüdern Gerhard und Peter Doss Do 27.10. 18:15 bis So 30.10. 16:00	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
29.10.2011	men's walk – Herbstwanderung Männer im gemeinsamen Gespräch zu Fuss unterwegs Start ca. 10:00	Raum St. Gallen – Toggenburg – Appenzell 9000 St. Gallen	ForumMann – Details siehe homepage www.forummann.ch/
29.10.2011	LiebesPaar Paarseminar. Mehr Lust am Lieben. Sa 29.10. 11:00 bis So 30.10. 16:00	Hotel Heiden 9410 Heiden	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85 www.paare.ch
29.10.2011	Schulische Bubenarbeit – konkret! 2-tägiger Aufbaukurs Sa. 29.10. + 26.11.2011, je 9:00–17:00	Olten, Bahnhof 4600 Olten	Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
1.11.2011	Sinn durch Engagement? Potenziale für Individuum und Gesellschaft Di 1.11. 9:30 bis 17:00	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
6.11.2011	Der Zauber des Wir Wie Politik und Gemeinschaft gelingt, Boldern- Forum So 6.11. 10:00 bis 13:30	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
7.11.2011	Vom Symptom zum System Intensivwoche mit Dr. med. Ilse Kutschera Mo 7.11., 9:00 bis Fr 11.11., 12:00	Herzberg 5025 Asp ob Aarau	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch

Viel zu viel Gefühl!

7.11.2011	Väter auf Zeit Trotz Trennung im Kontakt mit den Kindern sein und Vater bleiben? Geht das? 20:00 bis 22:00	Jugendsekretariat, Kursraum, Winterthurerstrasse 11 8180 Bülach	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, Tel. 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch
10.11.2011	MännerBande I – der Krieger Dieses Basisseminar setzt sich mit der Krieger-Energie im Mann auseinander Do 10.11.2011 07:30 bis So 13.11.2011 16:00	Guggischwandhüsli 6122 Menznau	044 261 01 60 www.scpt.ch
12.11.2011	GAY-TANTRA Workshop Anale Massage – für Männer aller Art Sa 12.11.2011, 10:00 bis So 13.11.2011, 20:00	Nähe Klusplatz, Zürich – 8032 Zürich	Weitere Informationen per Mail oder telefonisch Armin C. Heining +49 30 26344515, info@gay-tantra.ch, www.gay-tantra.ch
12.11.2011	Mit Wurzeln und mit Flügeln Tagung für Geschiedene, Getrennt-Lebende und Allein-Stehende Sa 12.11. 10:30 bis So 13.11. 16:00	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
14.11.2011	Mannebüro Luzern, Männerpalaver Das Leben ist tödlich. Kosten: Fr. 15.–/12.– 19:30 bis 22:00	Rathaus am Kornmarkt 6004 Luzern	manne.ch
14.11.2011	Basler Männerpalaver Der verunsicherte Mann Mo 14.11. 20:00 bis 22:00	Unternehmen Mitte Gerbergasse 30 4001 Basel	info@baslermaennerpalaver.ch www.baslermaennerpalaver.ch
16.11.2011	Auf zur genderbalancierten Schule! Fachsymposium zum 10-Jahr-Jubiläum NWSB Mi. 16.11.2011, 19:00 bis 21.15	Hotel Glockenhof 8001 Zürich	Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
18.11.2011	Abenteuer-Coaching Vortrag über Huna-Schamanismus mit Eva Gütlinger 18.11., 19.30 – 21.30	MorgenAbendLand, Könizstr. 19 A 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch
18.11.2011	ich und ich Workshop zum Thema Selbstbild Fr 18.11. 18:00 bis So 20.11. 15:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung, www.LebeninBewegung.ch
19.11.2011	LiebesElternPaar auftanken, verwöhnen, lieben ... für Eltern, die mehr Paar sein wollen Sa 19.11. 11:00 bis So 20.11. 16:00	Hotel Heiden 9410 Heiden	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85 www.paare.ch
19.11.2011	Abenteuer-Coaching Huna-Schamanismus mit Eva Gütlinger Sa 19.11., 9.00 – So, 20.11., 17.00	MorgenAbendLand, Könizstr. 19 A 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch
19.11.2011	Was bedeutet, dass wir geboren sind Tagung über das Dasein – auch für Männer, die sich als Väter ernst nehmen Sa 19.11. 10:00 bis So 20.11. 15:30	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
19.11.2011	Wenn alte Eltern Hilfe brauchen Hilfe für Angehörige in Pflege und Begleitung Sa 19.11. 9:30 bis 17:00	Haus am Lindentor, Hirschengraben 7 8001 Zürich	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
25.11.2011	2012 – Globale Transformation Die Zukunft der Menschheit Fr 25.11. 14:00 bis Sa 26.11. 16:30	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
29.11.2011	Mannebüro Luzern, Männerpalaver Too much. Was ist zu viel für die Beziehung? Kos- ten Fr. 15.–/12.–, 19:30 bis 22:00	Rathaus am Kornmarkt 6004 Luzern	manne.ch
3.12.2011	Meine Frau hat fast nie Lust. Tagesseminar für Männer. 10:00 bis 18:00	Praxis Neumarkt 17 8400 Winterthur	Kristina Pfister, 044 860 04 85 www.sexual-beratung.ch
4.12.2011	Vom Ende zum Anfang Das etwas andere Adventserlebnis mit Sandra Unternährer, Hannes Hochuli 4.12. 18:00 bis 10.12. 14:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch

Agenda | Ausland

17.9.2011	Mentaltraining für Gays Eine Seminarwoche über Liebe und Partnerschaft Sa 17.9. 9:00 bis Sa 24.9. 12:00	Toskana Castiglion Fiorentino	PEOPLECARE www.peoplecare.ch
8.10.2011	GAY-TANTRA FerienSeminar für Männer aller Art Sa 8.10.2011, 18 h bis Sa, 15.10.2011 14:00 h	Hotel Souda Mare, Kreta 74060 Palakias/GR	Armin C. Heining +49 30 26344515, info@gay-tantra.ch www.gay-tantra.ch
19.10.2011	Der sexuelle Mann Erotische männlichkeit ist schöpferisch. Mi 19.10. 18:00 bis So 22.10.2010 15:00	Seminarzentrum Sonnenstrahl D-88353 Kisslegg	MannFrau, L'hom, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com

In meinem Freundeskreis geht eine Beziehung nach der anderen in die Brüche. «Wir haben uns auseinander-gelebt», «unsere Sexualität ist eingeschlafen», «sie hat keinen Bock mit einem Gefühls-Analphabeten zusammenzuleben» sind Gründe, die ich zu hören bekomme. Diese Gefühle kenne ich aus dem eigenen Beziehungsalltag, nur sehe ich – bis jetzt – nicht ein, warum ich mich deswegen trennen sollte! «Gut genug» und eine mittlere Portion Gefühle reicht mir eigentlich! Oder verpass ich da was?
Reto

Lieber Reto

So verschieden die Gründe für die Trennungen deiner Freunde sich anhören, sie haben etwas gemeinsam: die Ernüchterung und Enttäuschung. Den «Mister Right» oder «die Richtige» gibt es eben nicht. Wieso suchen wir sie trotzdem? Die Werte und Überzeugungen, nach denen wir im Beziehungsalltag Entscheidungen treffen, sind nicht nur Privatsache. Sie werden in hohem Masse von ökonomischen, politischen und kulturellen Kräften geformt. Dies zeigen Langzeituntersuchungen zum Wertewandel. Mitte der 60er Jahre waren 52% der Ansicht, dass Werte wie «Pflichtgefühl», «Toleranz» und «Nachsicht» für den Erhalt von langjährigen Beziehungen wichtig sind. 1997 waren nur noch 14% dieser Ansicht. Über die Jahrzehnte deutlich zugelegt hat dafür der Wert «Gefühle»; Zuneigung, Liebe, Verständnis, Treue, Vertrauen: In den 60er Jahren hielten nur 9% der Befragten diese Gefühle von zentralem Wert für den Bestand einer Beziehung. 1979 waren es 49%. Das ist eine steile Karriere für den Wert «Gefühle»! Wie kommt das? In den letzten Jahrzehnten hatten wir zweimal einen deutlichen Wandel der Werte:

Ich!

Die 70er Jahre waren gekennzeichnet durch die Abkehr von materiellen Werten: Individualisierung, Selbstverwirklichung, Emanzipation. Als Leitsatz galt: «Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach deinen Erwartungen zu leben, und du bist nicht auf dieser Welt, um nach meinen zu leben. Du bist du und ich bin ich.» Inspiriert vom Wert der Selbstverwirklichung versuchten Paare in Kursen und Selbsterfahrungsgruppen ihrem jeweiligen Ich in der Partnerschaft Geltung zu verschaffen.

Wir!

Der zweite Wertewandel begann anfangs der 1990er Jahre. Seine Hauptmerkmale sind die Aufweichung der Ich-Fokussierung und die Aufwertung von Gemeinschaft. Der Wandel zeigte sich in Phänomen wie «Cocooning», dem Rückzug ins Private, oder dem «Clanning», der Bildung von «communities», Gruppen mit gleichen Interessen. Partnerschaft als individuelle Sinnstiftung rückt ins Zentrum, und damit verbunden eine enorme Aufwertung der Gefühle. Paare bauen ihr gemeinsames Haus oft ausschliesslich auf ihren Liebesgefühlen auf. Stellt sich das erhoffte intensive Liebesgefühl nicht ein oder verflüchtigt sich – wie das in den Aussagen deiner Freunde treffend zum Ausdruck kommt – dann glauben Frauen und Männer sehr schnell, den oder die «Richtige» noch nicht gefunden zu haben, trennen sich und machen sich auf die Suche ...trennen sich... und ...

Gut ist gut genug!

Mit deiner pragmatischen Haltung «Gut ist genug» und deinem Wunsch auf eine «mittlere Portion Gefühle» liegst du aus meiner Sicht richtig! Das braucht etwas Mut, aber es schafft auch Platz für Leben, oder?

Tipp zum Weiterlesen:
Psychologie heute, 2009

Vielleicht so

Dich zu finden,
ohne mich zu verlieren.
Mich dir geben,
ohne mich aufzugeben.
Dich verstehen,
ohne mich zu übersehen.

So könnte es gehen.
Hans Kruppa

Holzwege des Begehrens

Oder wie man zu Verlorenheit findet.

58

1 Schon vor dem Traualtar hatte ich's gewusst, aber ich wartete, bis die Kinder ausgeflogen waren. Meine Frau bekam das Haus, das ging völlig in Ordnung, schliesslich und endlich. Den Kinder gab ich eine Stange Geld, bar auf die Hand, die sollten was davon haben, wenn sie jung waren, und ich war niemandem mehr etwas schuldig. Meine Frau konnte nichts dafür, wahrscheinlich liegt das in der Natur der Sache. Wenn man sich zusammentut, um Kinder, Haus und Verantwortung zu haben, geht die Lust flöten, da kann man nichts machen, ausser zuschauen und sich wundern, wie schnell das zerrinnt.

Aber das alles habe ich hinter mir gelassen, vor zwei Jahren, endlich war ich frei. Ich rannte los, stolperte prompt und fiel in die nächste Beziehung hinein. Im Handumdrehen waren sie wieder da, die Ansprüche, Erwartungen und die Enge, und sie tanzten um mich herum Hand in Hand, als wäre ich ein Weihnachtsbaum. Diesmal wartete ich aber nicht zwanzig Jahre, diesmal war das Ganze schon nach wenigen Monaten so dürr, dass ich beschloss, das ausgebrocknete Beziehungsgestrüpp gleich selber in Brand zu setzen, so wie ein verlorener Junge den Hof des Vaters abfackelt mit Mann und Maus, nur damit das endlich ein Ende hat. Als ich dann vor meiner kokelnden Beziehung sass, blies ich noch mal so richtig in die Glut, und es wehte mir die Asche meiner verkrüppelten Lust ins Gesicht. Im Schein des munteren Feuerchens sass es sich nun recht wohlig, so wohlig, dass ich abglitt, aber für einmal nicht ins Grübeln, sondern ins Nachdenken. Ich machte Ordnung, nahm Gedanken für Gedanken aus dem Chaos, besah ihn mir und reihte ihn ein in dieses Puzzle, das mein Leben war. Und wenn man mal mit Denken angefangen hat, hört man nicht wieder auf, da gehen einem die Lichter auf wie an Weihnachten, ein kleiner Weltenbrand. Als dann alle Gedanken an ihrem Platz waren, gab das ein Bild, das Bild eines Einzelgängers in einer kleinen Welt, der

abends gerne die Türe hinter sich zumacht. Aber nicht nur das, ich erkannte einen in mir, der gerne zum Fenster raus schaut, im Winter ganz allein hockt und mit dem Schnee fällt, Flocke für Flocke.

Sowieso sind mir Schneeflocken am liebsten, fast noch lieber als Regentropfen, immer wieder eine neue, eine andere, bis sie sich verliert, und ich mir eine neue aussuche.

2 Das Hauptproblem an einem One-Night-Stand sind nicht Skrupel oder weibliche Moral, sondern die Geschwätzigkeit der Frauen. Bevor du im Hotel deine «Zigarette danach» fertig geraucht hast, haben sie dir die geilste Nacht zerredet und vorbei ist es mit der Entspannung. Schon zieht sich wieder alles in dir zusammen, aber weggehen geht dann nicht mehr wegen der guten Erziehung und dem schlechten Gewissen, die auf dir hocken wie zwei Backen ein und desselben Hinterteils. Und du hockst darunter mit einem beschissenen Gefühl, obwohl du gar nichts versprochen hast und sie wollen nicht mehr gehen, obwohl das doch abgemacht war. Wenn dann endlich fertig ist, rufen sie schon wieder an oder schreiben SMS. Und am nächsten Tag stehen sie vor deiner Bude, obwohl du ihnen doch weder Namen noch Telefon gegeben hast. Die finden dich rein nur mit weiblicher Intuition. Und dann kann man ja nicht so sein und am Ende ist alles nur noch Barmherzigkeit. Aber Sex ist eben nicht eine Fürsorge-Angelegenheit. Darum liess ich das sein. Wieder war ein Jahr verdorrt, wieder hatte ich's mit dem Winter, wieder liess ich mich gehen mit den Flocken.

3 Der Mensch isst mit den Augen, sagt der Volksmund. Aber der hat gut reden, er muss sie ja nicht essen, die stinkende Enttäuschung, wenn die schönen Lippen nicht so schmecken, wie sie aussehen. Und das kann ich aus eigener Erfahrung sagen, je schöner die Frau, desto schlechter der Sex. Tut mir leid, aber

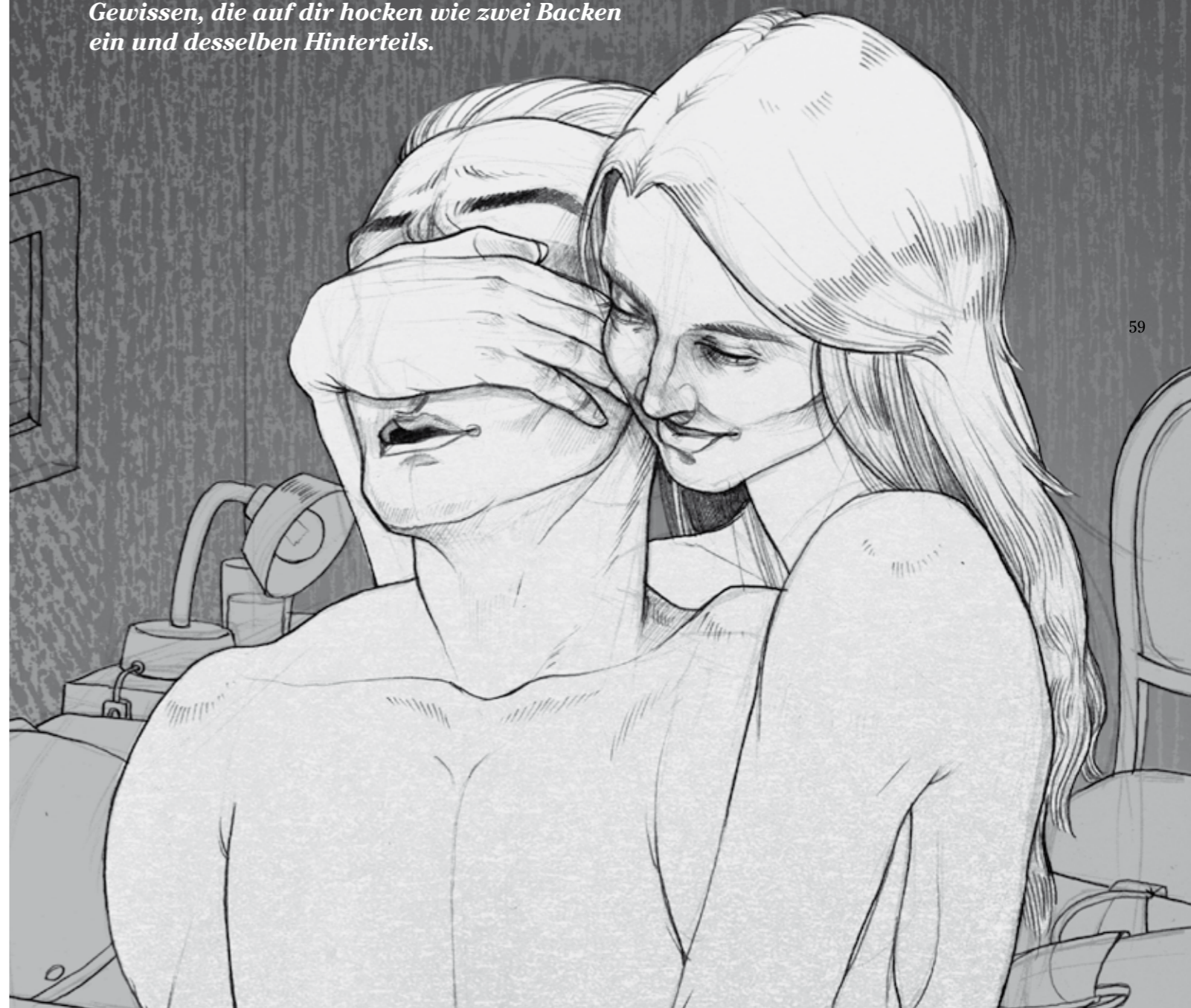
das ist so. Nur, ohne Auge kann man es leider auch nicht machen und weil austechen nicht gut ging, liess ich auch das sein. Das heisst bis zum Tag, als ich mit meiner nicht gerade gutaussehenden Nachbarin in die blinde Kuh essen ging. Nicht nur das Essen schmeckte. Auch wenn ich mich danach so schnell vom Acker machte, wie es meine Höflichkeit zulies, war der Groschen gefallen.

Ich suchte sie und fand sie, diese Welt ohne Licht; eine Szene mit Leuten, die nur eins wollen, das aber richtig, ohne Scheuklappen und so oft wie möglich, im Schutze der Dunkelheit. Ich liess mich fallen und tauchte ein in diese lichtscheue Welt, taumelte in sexueller Erfüllung durch die Dunkelheit eines sexuellen Kosmos, schwerelos wie im Orbit. Mein Leben wurde zum dunkeln Zimmer.

4 Wir hatten vereinbart, wir würden uns im Hinterhof treffen, hinter Masken verkleidet. Sie würde mir die Augen verbinden und ins Zimmer führen, nichts Ungewöhnliches, reine Vorsichtsmassnahme wegen der dunkeln Gestalten, die, vom süssen Blut angezogen, nach der Schönheit trachten und die Freiheit auszusaugen drohen.

Aber in diesem Fall war das was Anderes, schon wie sie mir die Augenbinde umband und vor allem ihr Duft. Ohne gierige Hast wartete ich, ohne Zeit und Wollen. Als sie mich nach einer Ewigkeit entband, feuerte mir ein Lichtermeer aus Tausenden von Kerzen unterschiedlichster Grösse entgegen, alle schwarz gerusst. Kein Wort befleckte den Raum, nur ein Lachen waberte durch die lose Zeit und schwoll an zusammen mit meiner Lust. Meine Augen schloss ich, so wie ich es mir zur Gewohnheit gemacht hatte, mit der Haut schauen, von Körper zu Körper. Sie aber bedeutete mir: «Mach die Augen auf und schau!» Das versties gegen meine Prinzipien, war doch alles, was ich in der Unterwelt erlebte hatte, einzig und allein der Dunkelheit geschuldet, so glaubte ich zumindest. Sie aber bestand darauf, und das war umso erstaunlicher,

... wegen der guten Erziehung und dem schlechten Gewissen, die auf dir hocken wie zwei Backen ein und desselben Hinterteils.



59

als ihr Körper alles andere als schön war. Als ich sie länger besah, wusste ich auch warum. Ihr Körper blieb nicht, was und wer er war. Er fing an sich zu verändern, verschlankte und verpüpte sich im Rhythmus sonderlicher Bewegungen und ihre Maske, die aus indischem oder chinesischem Holz sein musste, feuerrot mit schwarzen Strichen, wurde immer wilder in ihrer fremden Schönheit.

Ohne ein Wort zu wechseln liebten wir uns, wieder und wieder. Was weiss ich, vielleicht ein Jahr, vielleicht eine Ewigkeit, im Wald, im Himmel, vielleicht auch in der Hölle. Und als es nichts mehr zu schweigen gab, fielen die Worte wie Flocken, bezuckerten uns, bis wir ganz und gar süss waren. Und als wir nicht

mehr süss sein wollten, wurden aus den Worten Gedanken, die wir aus uns rauschwitzten wie Salztropfen. Alles war Liebe, alles war Sex, sie wurde schöner und schöner. Nur eines gab's nicht, ihr Gesicht. Ihre Maske blieb, da konnte ich betteln und schwören. Aber wie das so ist, nichts trotz der Ewigkeit, nur der Teufel. Finster sagte sie mir, ich könne schon, aber zahlen müsse ich, schliesslich hätte alles seinen Preis. Es würde das letzte Mal sein und nicht nur das.

Aber wie das so ist, nichts trotz der Ewigkeit, nur der Teufel. Finster sagte sie mir, ich könne schon, aber ich müsse wissen: «Die Flüsse fliessen aus dem Paradies hinaus und nicht dorthin zurück.» Es würde das letzte Mal sein

und nicht nur das.

Ich konnte nichts dafür, es waren meine Finger, die unbedingt wollten, dahinter schauen und sich verbrennen. Ich schrie auf. Das war gar kein Holz, das war ihre Haut, die Maske war ihr Gesicht und dazu heiss und kalt wie Trockeneis.

Entsetzt versuchte ich, uns um den Verstand zu lieben. Sie aber schwiag bloss, verschwand dann und kam nicht wieder, nimmer mehr. Seither krieche ich durch die Dunkelheit und kann jede haben, die ich will. Aber schmecken tut mir keine mehr.

Michael Sasdi ist Schriftsteller und Filmemacher.
Illustration: Lara Klopper

Studie Männer in Bewegung

Dreimal kurz stutzig werden!

Fachkräfte

Hand auf Herz? Waren Sie auch schon mal in einer Männergruppe? Ich meine nicht das Militär oder das Team am Arbeitsplatz oder im Sport. Nein, eine Männergruppe, wo die Leiden und Freuden der Männer im Zentrum stehen – Sachliches und Emotionales Platz hat!

Wenn Sie jetzt mit «Ja, klar, ich mache schon bei einer Gruppe mit» antworten, dann gehören Sie zu den 5% exklusiven Ausnahmeerscheinungen unter den Männern!

Hätten Sie mit «Nein, auf keinen Fall» geantwortet – dann wären Sie bei der Mehrheit von 47% «Neinsager». Nimmt man auch noch die Gruppe der «Nein, eher nicht» dazu, dann sind für satte 74% der Männer, Männergruppen kein Angebot, das sie für ihre persönliche Entwicklung nutzen würden.*

Ob wohl Fachkräfte diese Zahlen aus der Studie «Männer in Bewegung»* zur Kenntnis nehmen? Ich zweifle daran! Im Beratungsalltag erlebe ich oft, dass die Strategien und didaktischen Grundlagen der Frauenbewegung in die Arbeit mit Männern übertragen werden. Wenn dann die Männer nicht mitmachen, heisst es schnell mal: «Männer sind eine schwierige Zielgruppe!» Ich finde es echt stark, wenn Männer Fachkräfte abservieren und sich nicht einfach eine Methode überstülpen lassen, sondern darauf beharren, dass sie mitreden können, was für sie ein gutes und sinnvolles Angebot ist.

Kirchen

Die Studie «Männer in Bewegung» ist fast so spannend wie die Krimis meiner Lieblingsautorin Donna Leon. Raten Sie mal, welche Aussage bei den Männern mehr Zustimmung erhalten hat: «A: Die Kirche sollte sich dafür einsetzen, dass das traditionelle Verhältnis zwischen Männern und Frauen nicht verloren geht» oder «B: Ich erwarte mir von der Kirche einen Beitrag zur Neugestaltung der Männerrolle».

Wenn Sie jetzt ganz klar auf A getippt haben, dann müssen Sie und ich unsere Meinung zumindest teilweise abservieren. 31% der Männer wünschen den Einsatz der Kirchen für die Bewahrung der traditionellen Geschlechterverhältnisse und ebenfalls 31% der Männer wünschen sich Unterstützung der Kirche bei der Neugestaltung.

Der Trend zeigt eine deutliche Zunahme des Anteils für die Unterstützung der Neugestaltung: von 12% (1998) auf 31% (2008), also um beachtliche 19 Prozentpunkte! Die Studie ist aus Deutschland und die Ergebnisse können nicht tel quel auf die Schweiz übertragen werden – aber sie zeigt, dass zumindest für die Männer in Deutschland die Kirche als möglicher Partner für Veränderungen in Frage kommt!

Alter

«Sie kommen doch wieder?», eigentlich hätte ich nein sagen wollen ... aber darf man das zu einem Mann sagen, der seit Jahren fast wie unter Hausarrest lebt? Wie so viele Männer hat er eine jüngere Partnerin, die noch fit und zwäg ist. Er hingegen hat Hüft- und Rückenprobleme, die seine Mobilität auf ein Minimum reduziert haben. Sie wohnen seit Jahrzehnten in der gleichen Wohnung im 4. Stock, kein Lift. Eine grosszügige Wohnung mit einem wunderschönen Innenhof. Hier sitzt der Mann seit ein paar Jahren tagsüber im gleichen Stuhl, der Fernseher läuft, ein paar Zeitschriften liegen daneben. Liebevoll wird er von seiner Frau umsorgt, vom «Mueti», wie er sie nennt. Früher hat sie ihm geholfen, die Treppen runterzugehen. Jetzt geht es nicht mehr, er ist zu unsicher auf den Beinen und sie hat nicht mehr die Kraft, ihn zu unterstützen. Einmal pro Woche kommt eine Frau von der Spitex vorbei und geht mit ihm die Treppen runter, dann auf dem Trottoir bis zu nächsten Strassenabiegung und wieder zurück in die Wohnung. Ich erzähle ihm von anderen Männern, die im nahen Altersheim wohnen – ob das für ihn eine Option sei? Nein, meint er, so was komme nicht in Frage, das «Müetti» wolle das nicht! Sie würde alles für ihn machen, sie schaue ja gut zu ihm und er müsse dankbar sein! «Sie kommen doch wieder, bitte?» «Ja, wir fahren dann ins Altersheim!», bin ich versucht zu sagen...

* Quelle: www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publicationen/publikationen,did=121150.html

Schön scharf!

Wie ein Schweizer Rüebl den Weg in ein Thai-Curry fand, und warum Miau-Miau zum richtigen Zeitpunkt das Richtige sagte.



Grundrezept für vier Personen

600 g Hühnerbrust ohne Haut
200 g frische Pilze nach Angebot
(z.B. Champignons, Pleurots, Shitake)
1 rote Peperoni
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
1 Karotte
Red-Curry-Paste (alternativ Green-Paste, die ist aber noch schärfer),
Hühnerbouillon, Soja-Sauce
4 – 5 dl Kokosmilch
ev. mildes Curry-Pulver als Zugabe
Thai-Reis oder normaler Reis

Als unsere charmante Tour-Guide mit dem Namen Miau-Miau uns in ein angesagtes Lokal in Bangkok ausführte, waren wir ob der Vielfalt der auf dem Tisch sich türmenden Speisen schon etwas überwältigt: Von Seafood in allen Variationen, über Suppen, Schalen mit Unbekanntem, Gebrilltem zu Saucen reichte die Auswahl. Wie essen? Stäbchen, Löffel, Hand? «Free eating», erklärte Miau-Miau und genau das praktizierten auch die Gäste an den Nebentischen. Wir griffen herzhaft zu.

Natürlich geht die Thai-Küche weit über Curry hinaus, wie schon das Beispiel zeigt, doch ein Thai-Curry ist nach wie vor eine schmackhafte Sache und in unserer Familie sehr beliebt. Da ich indes Zitronengras und gewisse andere exotische Zutaten nicht immer zur Hand habe, habe ich das Rezept etwas «ingeschweizert» und den hiesigen Zutaten angepasst: Dem Genuss tut das keinen Abbruch, es riecht und schmeckt (fast) genauso, wie ich es in Erinnerung habe und es wird auch reichlich scharf und heizt tüchtig ein.

Zubereitung

Zwei geschälte Zwiebeln der Länge nach vierteln und mit 4 Knoblauchze-

hen und den grob geschnittenen Rüebl kurz anschwitzen, mit gut 2 dl Hühnerbouillon ablöschen, etwas Soja-Sauce und ein Lorbeerblatt dazu geben und rund 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach Knoblauch und Rüebl durch die Knoblauchpresse drücken und wieder hinzugeben, Zwiebeln ganz lassen. Zwei gestrichene Esslöffel Red-Curry-Paste dazugeben und 15 Minuten weiter köcheln, dann 4 – 5 dl Kokosmilch hinzugeben und aufkochen. In der Zwischenzeit nicht vergessen, den Reis aufzusetzen.

Die Hühnerbrüste in mundgerechte Würfel schneiden, ebenso die Pilze. Das Huhn würzen und scharf anbraten und mit einer Schaumkelle ohne das Bratfett in die kochende Brühe geben. Pilze und die in Streifen geschnittenen Paprika roh dazu geben, 2 bis 3 Minuten weiter kochen lassen. Brühe abschmecken, entweder noch mehr Curry-Paste dazu geben (vorsichtig!) oder auch mit mildem Curry-Pulver abschmecken. Sofort mit dem Reis servieren, als Besteck dienen Stäbchen und ein grosser Löffel. Dazu passt ein Asia Beer oder auch ein Jasmin tee.

Ich wünsche guten Appetit!

Roland Breitler ist Querdenker und Gernkocher aus dem Toggenburg.
Foto: Alexandra Siegrist

Das Geheimnis ist hinter dem, was wir sehen

62

So sehr wir uns an der Natur erfreuen und sie bewundern, empfinden wir uns Menschen ihr gegenüber als Heger und Pfleger. Die Haustiere sind auf den Bauern angewiesen, der Garten auf die liebevolle Pflege und die Steine können nicht anders als sich dem Baumeister fügen. Die Erdenstoffe müssen sich hilflos den Bedürfnissen des Menschen ergeben. Selbst den physikalischen Gesetzen bleibt keine andere Wahl, als sich in die Gedankengänge des Ingenieurs einzufügen und ihm zu dienen. Oft scheint es so, als ob der Mensch der Natur überlegen wäre, als ob er als Herrscher über die Naturreiche erhabener wäre als der Löwe selbst. Wahrlich selten gibt es eine Zirkusvorstellung, in der ein Floh seinen geliebten und sehr verehrten Mit-Tieren den Zirkusdirektor vorführt. Und doch begegnen wir dieser Situation öfters als angenommen, nämlich dann, wenn der Mann beim Erwachen vor einer Spinne auf seinem Kopfkissen erschreckt oder die Frau vor einer Maus auf den nächsten Stuhl flieht oder wenn der Geist des Plutoniums vor uns lebendig wird.

Jedes physische Ereignis ist geistig bedingt! Der Anblick einer Schlange

kann unsere Wirbelsäule zum Schlingeln, die Knie zum Zittern bringen und unsere Nerven erstarren lassen; der Blick ins Auge einer Kröte hatte schon Lähmungen zur Folge. Wie ist dies möglich? In Überraschungsmomenten sieht der in seinen Wesensgliedern leicht gelockerte Mensch, ohne dass er sich dessen im Sekundenbruchteil bewusst wird, den Gruppengeist der Spinne, und der ist wahrlich gewaltig in seiner Erscheinung! Wir erleben eine Erschütterung unseres Selbst durch die Begegnung mit einem vor uns stehenden, ebenbürtigen Spinnen – Ich.

Der Mensch in seinem Alltags-Kaffee-Bewusstsein empfindet sich als lässig und erhaben der Natur gegenüber. Umso mehr wird er im nachtodlichen Erwachen der Naturgeistigkeit und den Hierarchien gegenüber erblassen und sich schämen seiner Überheblichkeit wegen. Denn er wird sich bewusst, dass er in seinem gegenwärtigen Entwicklungszustand der untersten Hierarchie angehört. Hier der Mensch – dort die neun Hierarchien über ihm, deren Blick er erst ertragen lernen muss.

Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn der Mensch heute nicht mehr beerdigt, sondern feuerbestattet wird. Doch kann sich das schlagartige Erwachen in der geistigen Welt paralysierend auf den Materialisten auswirken. Doch auch dieser Schock kann sich als heilend herausstellen.

Die Agonie des Feldherrn: Wenn sie einen Menschen im nahtodlichen Erwachen, in der Agonie, mit Dämonen kämpfen sehen, dann hilft nur eines: Zu wissen, dass diese Wesen auch da waren, bevor sie sich zeigten: Sie haben die Schlacht geführt. Hat der Mensch beispielsweise im Fieberzustand Blicke in die geistige Welt, so kann ihm der Gedanke helfen, dass diese Welt auch da ist, wenn er sie nicht wahrnimmt.

Physiker und Politiker spielen mit mächtigen überpersönlichen Geistern, doch das ist nicht ganz richtig ausgedrückt: Diese spielen auch mit ihnen!

Naturgesetze sind nichts Starres, sie sind Gedanken geistiger Wesenheiten, die sich ändern können.

Jürg Reinhard ist Arzt, Kernphysiker, Bergführer



Freischwimmer vor
schwarzweissem Himmel,
leicht blau.



Glotzen ist Objekt,
auch ohne Glotze.

Männerinitiativen, national

männer.ch Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern, 041 260 85 26, info@maenner.ch, www.maenner.ch
maenner.org Online-Portal für Männerorganisationen und -angebote, www.maenner.org
maennerpalaver.ch Gemeinsame Homepage aller Deutschschweizer Männerpalaver

Männerinitiativen, regional

Mannebüro Luzern, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, T 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
MännerZug, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, info@maennerzug.ch, www.maennerzug.ch
ForumMann, Postfach, 9004 St. Gallen, 079 277 00 71, info@forummann.ch, www.forummann.ch

Männer-, Väter- und Bubenarbeit

Avanti Papi / Progressive Väter Schweiz, info@avanti-papi.ch, www.avanti-papi.ch
Elternbildung CH, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, 044 253 60 60, info@elternbildung.ch
Elternnotruf Zürich, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), www.elternnotruf.ch (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)
Fachstelle Frauen & Männer, Ref. Kirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, www.zh.ref.ch/maenner
Fachstelle Männer- und Bubenarbeit, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 01 242 03 81
GeCoBi, Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft, Postfach, 8026 Zürich, 079 645 9554, info@gecobi.ch, www.gecobi.ch
IG Bubenarbeit Schweiz, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50
IG-Väterarbeit, Joachim Zahn, Hirschengraben 50, PF, 8052 Zürich, 044 258 92 41
Intervention Bubenarbeit Zürich, okaj Zürich, Langstrasse 14, 8026 Zürich, 044 366 50 10, www.okaj.ch
mannschafft, bei trennung und scheidung, Seminarzentrum Klus, 8032 Zürich, 044 362 99 80, zentrale@mannschafft.ch, www.mannschafft.ch
Männer- und Jungenprojekte, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, maennerprojektereferbiel@bluewin.ch
Männerbüro Region Basel, Feldbergstr. 55, 4057 Basel, 061 691 02 02, mail@mbrb.ch, www.mbrb.ch
Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, Zentralstrasse 156, 8003 Zürich, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch, www.nwsb.ch
Selbstbehauptung für Jungs, Selbstbewusst und stark, Verein Respect!, 055 243 44 33, urban.bruehwiler@gmx.ch
VeV Schweiz, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, info@vev.ch, www.vev.ch
zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein, info@zovv.ch, www.zovv.ch
Weitere Links: www.halopa.ch, www.hausmaennernetz.ch, www.fairplay-at-home.ch, www.tochtertag.ch, www.scheidungskinder.ch

Täter- und Opferberatung

agredis.ch – Gewaltberatung von Mann zu Mann, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, 078 744 88 88, gewaltberatung@agredis.ch
Hau den Lukas, Kontaktstelle für Jungen / Männer, Peter Merian-Str. 49, 4002 Basel, 061 273 23 13, Fax 061 273 23 12, hau-den-lukas@bluewin.ch
Institut für Gewaltberatung, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, u.rohrbach@gewaltberatungbasel.ch, www.gewaltberatungbasel.ch
Institut Männer gegen Männer-Gewalt Ostschweiz, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen, 071 22 333 11, Ostschweiz@gewaltberatung.org
mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 044 242 03 81, info@mannebuero.ch, www.mannebuero.ch
manner plus – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, www.opferhilfe-bb.ch
Männerbüro Region Basel, Rixheimerstr. 32, 4055 Basel, 061 691 02 02, mail@mbrb.ch, www.mbrb.ch
Opferhilfestellen generell: In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter www.ofj.admin.ch (Opferhilfe)
Gewaltberatung Biel, Beratung für gewalttätige Erwachsene und Jugendliche, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, gewaltberatungbiel@bluewin.ch
STOPPMännerGewalt, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, info@stoppmaennergewalt.ch
ZwüscheHalt, c/o VeV Schweiz, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, info@zwueschehalt.ch

Familie und Beruf

Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen: Postfach 2702, 6002 Luzern, info@und-online.ch, www.und-online.ch, weitere Kontaktstellen in Basel (061 283 09 83), Bern (031 839 23 35), Zürich (044 462 71 23)
Mobbing Internet-Plattform, www.mobbing-info.ch

Gesundheit

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Haslerstrasse 30, 3008 Bern, 031 599 10 20, info@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch
Fair-Sex, www.don-juan.ch, Informationen für Freier
Sucht Info Schweiz, Postfach 870, 1001 Lausanne, 021 321 29 11, info@sucht-info.ch, www.sucht-info.ch
Verein Forum Männergesundheit, Rene Setz, Kistlerweg 10, 3006 Bern, 079 627 79 77, info@gesunde-maenner.ch, www.gesunde-maenner.ch

Private Männerangebote

Auf zur Kraft der Mitte, DAO, Beat Hänkli, Gesellschaftstr. 81a, Postfach, 3000 Bern 9, 031 302 55 65 / 079 44 385 88, taichidao@bluewin.ch, www.taichidao.ch
L'hom, für Männer, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com
MannZeit, Alexius Amstutz, Claridenstrasse 7, 8800 Thalwil, 044 720 79 74, tram.amstutz@swissonline.ch, www.mannzeit.ch
männer:art, Peter Oertle, Unterhaus, 3764 Weissenburg-Berg, 033 783 28 25, Bern, Basel & Zürich, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch
männer im element, Männer-Initiation & Coaching, Bernhard von Bresinski, Nordstr. 56, 8006 Zürich, 076 476 42 65, www.healing-insight.ch
Männer in Saft und Kraft, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, www.maenner-initiation.ch
MÄNNERKRAFT-LEBEN, Peter Gerber, Muristrasse 38, 3006 Bern, 079 693 29 64, gerber@maennerkraft-leben.ch, www.maennerkraft-leben.ch
MSB Männerberatung – Identität, Sexualität, Beziehung; Beratung und Kurse – Dr. Martin Schoch, Basel, 061 322 08 41, www.männerberatung-basel.ch
Perspektiven, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
Schröter und Christinger Persönlichkeitstraining, Mühlegasse 33, 8001 Zürich, info@scpt.ch, www.scpt.ch
Stefan Eigenmann – Beratung und Seminare im Raum zum Sein, Bahnhofstrasse 34, 8180 Bülach, 043 928 23 00, www.stefaneigenmann.ch
Timeout statt burnout, Christoph Walser & Martin Buchmann, Zürich und Thun, 043 343 90 40 oder 033 221 70 55, www.timeout-statt-burnout.ch
Unabhängige Vorsorgeberatung, Stefan Geissbühler, Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern, Tel. 031 387 68 76, unabhaengig@vorsorgen.ch, www.vorsorgen.ch
Wege der Kraft – MännerSeminare, Lorenz Ruckstuhl & Alexander Lanz, 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch, www.wegederkraft.ch