

Spiritualität

Die Erotik des Weihrauchs
Vom Eigensinn des Glaubens
Der ferne Schoss der Kirche



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 Marc Lauber

Fotos Seite 3: Andreas von Gunten
Seiten 11–26, 37: Marc Lauber
Seite 30–35, 38: Thomas Hirter

3 Editorial
4 Vermischtes
5 Nachruf Martin Buchmann-Schmirli 1947 – 2011

Politik
6 «Investiere in dich selbst»
Andy Keel betreibt eine Onlineplattform für Teilzeitjobs.
Interview: Benjamin Spycher

Spiritualität
8 «Dinge passieren, weil sie passieren sollen»
Wer glaubt eigentlich was? Die Männerzeitung fragt sich durch.
11 Von der Erotik des Weihrauchs
Fürchte Gott und schwinge das Weihrauchfass des Zweifels!
Martin Schoch
14 Vom Eigensinn des Glaubens
Gottes Gewand ist das Universum. Ivo Knill
20 Der ferne Schoss der Kirche
Bestandesaufnahme. Andreas Borter
22 Mann im Lebensfluss
Ein Initiationsgeheimnis. Hannes Hochuli
24 Sonntagskind sucht Sinn
... und findet ihn in Zen. Andrea Zwicknagel
26 Mann, sprich mit Deiner Seele!
Das Gespräch mit der Seele eröffnet neue Perspektiven des Sinns.
Bernhard von Bresinski
36 Zwiegespräche mit Gott
Heute: Disko-Fox. Ahne

Buben, Männer, Väter
38 Stabil auf drei Säulen Markus Theunert, männer.ch
40 Kann denn Scheidung Sünde sein? Oliver Hunziker, GeCoBi
42 «Auch Zug palavert...» Philipp Nanzer
42 Ohm mit Geschirrspüler Michael Gohlke, Avanti Papi
43 Führen – Leben – Lieben Markus Ehrat
44 Männer und die Zukunft: Sex, Echtheit und Macht Robert Fischer
45 Agenda Deutschland
46 Agenda Schweiz

Körper, Geist und Sinne
52 Das Tier im Tantraland Michael Sasaki
54 Leiterli-Spiel mit dem Ego Stefan Eigenmann

Angemerkt
55 Ratgeber: Vom Verdienen und vom Teilen Martin Bachmann
56 «Läbchueche» aus dem eigenen Backofen Kristin und Ursula Göldi
58 Der tätige Geist in unseren Organen Jürg Reinhard

Inserate
47 Beratung & Weiterbildung, 49 Produkte,
50 Ferien & Reisen 51 Diverse und Tantra

Biermann

**Gott, und bist du nichts
als ein Loch
dann lass
mich durch
Gott, und bist du nichts
als ein Brot
dann komm in
meinen Bauch
Gott, und bist du nichts
als ein Schluck
dann fliess durch
meinen Hals
Gott, und bist du nichts
als ein Licht
dann mach
mich an**

Wolf Biermann, Alle Lieder, Köln 1991



Der Kopf allein reicht nicht. Es braucht Schuhe, eine Schaufel und den Mut zu klammen Fingern. Die Frage, ob es Gott gibt, die Frage, was wir glauben können, worauf wir hoffen dürfen, die Frage, wie Gott, Spiritualität, Gelassenheit, Hingabe und Verzeihen in unser Leben kommen: Sie lässt sich mit dem Kopf allein nicht beantworten.

Davon sprechen die heiligen Schriften: Vom Leiden, von Ungerechtigkeit und Verzeihen. Vom Aufbrechen in ein neues Land. Von Jüngern, die ihre Welt hinter sich lassen, um einem zu folgen, der mehr sieht als sie.

Klaas Hendrikse, der «gläubige Atheist», wie er sich nennt, bringt seinen Gott auf die biblische Formel «Ich bin der ich bin»: So gibt sich Gott Moses zu erkennen, als er ihm im Dornbusch erscheint. Und als Moses fragt, was er seinem Volk von und über ihn sagen soll, sagt er:

«Geh und ich gehe mit dir». Gott ist mit uns, wenn wir aufbrechen.

Gott ist mit uns, wenn wir uns auf die innere oder äussere Reise machen. Im All finden wir ihn und als Funke in unserer Seele. Jeder weiss das. Nur unsere Wörter sind zu ungeschickt, ihn zu fassen.

Wirklich wird Gott in allem Tun, das dem Menschen und der Schöpfung dient. «Was ihr dem Geringsten meiner Brüder getan habt, das habt ihr mir getan», heisst es. Unser täglicher Mut, mit dem wenigen, was wir haben, unter Menschen und in unserer Welt zu leben, der kleine Optimismus, der uns durch die Tage trägt, auch wenn er sich verbirgt, grad so wie die Blütenknospe eines Fruchtbaums den Winter überdauert: Das ist Liebe, Geist und Spiritualität. Mögen noch Übungen und Exerzitien dazu kommen, mag sich eine Kirche darum herum bauen, mag sie ihrem Gott Paläste des Prunks weihen – es

ist beides nichts ohne unser Handeln aus dem reinen Herzen.

Diese Nummer war geplant als ein Einblick in viele Formen der Spiritualität. In alle Richtungen liessen wir die Tauben fliegen. Sie kamen zurück und brachten Berichte über persönliche Glaubenswege, die im Schosse der Kirchen begannen und irgendwann darüber hinaus führten. Wohin? Das ist nicht so sehr die Frage. Wichtig ist, dass wir aufbrechen.

Wenn das Reich Gottes auf die Erde kommen soll, müssen wir die Schaufel in die Hand nehmen, den Boden lockern, unseren Geist frei halten und im Grunde genommen gar nicht viel mehr denken und wissen als der Käfer, der mit uns auf dieser Welt herumkrabbelt. Oder als die Katze, die in der Sonne schnurrt. Und tun, was uns geheissen wird: Gehet hin in Frieden.

Ivo Knill

Leserbrief

Zum Artikel «bedingungsloses Grundeinkommen» aus der Ausgabe Nr. 42 vom 1. Juli 2011

Ein sehr guter Artikel, der zeigt, dass man die ganzen Vorteile dieser Idee des bedingungslosen Grundeinkommens ohne Nachteile haben könnte. Die positiven Effekte bezüglich Freisetzung neuer kreativer Ideen oder verminderter Krankheitskosten, wenn Menschen nicht mehr gezwungen sind, sich selbst für ihren Lebensunterhalt «zu verkaufen» sind ja noch nicht einmal mit eingerechnet. (...)

Vielleicht müssen wir uns erst wieder daran erinnern, dass Freiheit nicht erbettelt, sondern erkämpft wird. Zwar sind die Zeichen, dass unsere wachstumsabhängige Marktwirtschaft an ihr Ende kommt unübersehbar, aber der Widerstand dagegen hängt noch in unkoordinierten Einzelprotesten fest. Es fehlt aber nicht nur an der Ausrichtung und Organisation, sondern vor allem auch an einer Vision, wie eine neue Gesellschaftsordnung aussehen könnte. Artikel wie dieser können gerade dabei wichtige Denk- und Diskussionsanstösse geben!

Und dann ist es vielleicht ja doch möglich, viele Menschen auf die Strassen zu bekommen, um die Umsetzung dieser Idee zu erzwingen.

Richard König, Männergruppe Laufen

Väter unter sich

Das volle Leben als Mann und Vater – ein Begegnungsangebot.

In Männergesprächen hören wir oft, dass viele dankbar davon Gebrauch gemacht hätten, wenn es «damals» die Möglichkeit zum Austausch zwischen Vätern gegeben hätte. Ein guter Vater sein – welcher Mann möchte das nicht? Wie meistern wir als Männer die vielfältigen Erwartungen und Wünsche, die an andere und wir selbst an uns stellen? Vereinbarkeit von Beruf, Familie, Freizeit – ein gesellschaftspolitischer Dauerbrenner – wer kriegt das alles unter einen Hut? Wir schaffen Raum für Begegnungen und Austausch von Mann zu Mann.

Unser Workshop findet in der Regel in Winterthur statt. Im Auftrag von Firmen und Institutionen auch in deren Räumlichkeiten in der weiteren Region.

Mehr Infos unter info@maennerrollen.ch, bei Markus Schatzmann 079 205 79 22 oder Josef Kühne 079 102 42 04. www.maennerrollen.ch

Familienplattform: Mehr Mitglieder und Angebote

Der Verein Familienplattform Ostschweiz berät Unternehmen und Institutionen, im speziellen deren Personalabteilungen, sowie berufstätige Eltern zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Die Beratung erfolgt hauptsächlich über die Webseite sowie persönlich über die Geschäftsstelle. Dem Verein sind mittlerweile 86 öffentliche Körperschaften und führende Unternehmen aus den Kantonen St. Gallen, Thurgau und beider Appenzell angeschlossen.

www.familienplattform-ostschweiz.ch

Erziehungs-App für das iPhone

Die langjährige Arbeit auf einer Kinder- und Familienberatungsstelle hat den Sozialpädagogen und Familientherapeuten Jürgen Feigel bewogen, Eltern ein praktisches, alltagstaugliches Hilfsmittel für Erziehungsfragen zur Verfügung zu stellen, das immer und überall eingesetzt werden kann: eine Applikation für das iPhone, die den Dialog zwischen Müttern und Vätern mit ihren Kindern fördert.

Die App für Eltern, Grosseltern, Alleinerziehende, Tagesmütter, Lehrer und andere mit Erziehungsfragen konfrontierte Personen ist fürs Apple iPhone ab sofort bei iTunes in Deutsch und Englisch verfügbar und kostet CHF 4.–.

<http://itunes.apple.com/ch/app/erziehungsapp-fur-eltern-mit/id454708737?mt=8>
juergen.feigel@emmen.ch

Buchhinweis: Männlichkeit leben. Die Stärkung des Maskulinen

Wie liebt und lebt ein Mann heute selbstbewusst, stolz und unabhängig seine Männlichkeit?

Björn Thorsten Leimbachers Buch will sich dort einmischen, wo das Maskuline gefährdet ist und zu verschwinden droht. Es will Männer aufrütteln, ihre männliche Identität zu entdecken und ihr Selbstbewusstsein und ihre emotionale Autonomie zu stärken.

Dieses Buch macht Mut zur Erweiterung des eigenen Repertoires und zur Rückeroberung des Herzens, denn die meisten Männer, so der Autor, haben ihr Herz an die Frauen verloren: an die Müt-

ter, die Erzieherinnen, die Freundinnen, die Ehefrauen. Was viele dabei übersehen: Solange Männer auf Bestätigung durch Frauen hoffen, bleiben sie in einer abhängigen und isolierten Position. Und ohne es zu bemerken, opfern sie das Beste, was sie besitzen: ihre Männlichkeit.

Ein Mann, der hingegen seine männlichen Qualitäten wie Mut, Ehrlichkeit und Selbstdisziplin sowie ein positives Verhältnis zu seinem Aggressionspotential entwickelt und Verantwortung übernimmt, kann auch in den Genuss seiner weiblichen Anteile kommen und befriedigende Partnerschaften leben.

(Rezension: Katharina Aeby- Hammel)

Leimbach, Björn Thorsten: Männlichkeit leben.

Die Stärkung des Maskulinen. Hamburg, Ellert & Richter Verlag GmbH, 2010, 320 S., ISBN 978-3-8319-0285-9

Donnerseelen

Ist das neoesoterischer Quatsch, wenn eine Handvoll Männer mit dem Mercedes in den Wald fahren, in die Bäume rennen und Magier, Söhne der Natur, Jäger und Weise werden? Eine Reinszenierung von überwunden geglaubten Geschlechterklischees? Oder eine interessante Inspiration? Jedenfalls haben wir einen Link mit folgendem Kommentar zugesandt bekommen:

«Muss Spiritualität immer lieb und fromm sein? Und spirituelle Musik deshalb sanft dahinplätschern? Diese Annahmen haben uns nie gefallen und so haben wir selbst eine CD produziert, die ganz anders ist! Mit Djembe, Darbuka, Pow-Wow-Drums, Toms, Cajon, Rasseln und einigem anderen Equipment, was uns im Studio vor die Hände geriet, haben wir zehn Songs über männliche Archetypen aufgenommen. Jetzt können der Krieger, der Magier, der Liebhaber, der König, der Grüne Mann, der Narr, der Jäger und Sammler, der Wanderer, der Wilde Mann und der Weise miteinander tanzen, schwitzen, schreien und lachen.»

www.youtube.com/watch?v=QpN6C6FR-2Y

Nachruf Martin Buchmann-Schmiri 1947 – 2011



Am 18. August 2011 verstarb völlig unerwartet Martin Buchmann-Schmiri. Viele in der Männerarbeit Engagierte haben mit seinem Tod einen Freund, Animator, Begleiter und Unterstützer verloren. Bereits in den 90er Jahren war er am Aufbau von Vater-Kind-Angeboten, aber auch in andern Bereichen der Erwachsenenbildung mit Männern beteiligt. So trug er auch wesentlich bei zur Durchführung der Langzeitweiterbildung «Kontakt & Autorität», welche für viele Männer – und auch für ihn selber – zu einem wichtigen Ausgangspunkt für weiterführende Angebote für Männer geworden ist. Später wirkte er mit beim Auf- und Ausbau der «Männerpalaver» und war Pionier mit seinem Angebot für Grossväter: «Wenn Grossväter auf die Welt kommen.»

Überall ermutigte er durch seine unterstützende, wohlwollende, wenn nötig auch konfrontierende Haltung Männer dazu, ihr Potential zu nutzen und bewusst ihren eigenen Weg zu gehen.

Ab 1997 baute er das Projekt «Timeout statt burnout» mit auf, das Module zur Burnoutprävention für männliche Führungskräfte anbietet. Er brachte seine langjährige Erfahrung als Führungsoachse in der Privatwirtschaft ein und war damit auch wegweisend für einen Paradigmenwechsel in der Männerarbeit. Bis dahin gab es männerspezifische

Bildungsarbeit nur in der Freizeit. Mit «Timeout statt burnout» gelang es von Anfang an, Männer in Firmen, Verwaltungen und Fachhochschulen im Bereich Männergesundheit weiterzubilden. Sein wertvolles Wissen brachte er schliesslich auch in die Fachgruppe «Mann und Arbeit» des Dachverbandes männer.ch ein.

Von 2003 bis 2007 half Martin Buchmann als Geschäftsleiter mit, die Berner Beratungsstelle STOPPMännerGewalt aufzubauen. Ihm ging es darum, gewaltausübende Männer wirklich zu erreichen und ihnen dabei zu helfen, Gewalt in konstruktive Aggression umzuwandeln. Auch auf «schwierige Typen» konnte er einführend zugehen und er verfügte über ein grosses Geschick, in der Männerwelt für emotionale Wärme zu sorgen.

In der Männerarbeit war für Martin Buchmann die Beziehungsebene zentral. Herzlichkeit, Menschenliebe und Humor waren für ihn die Leitlinien. Er verstand es wie kaum ein anderer, in Gruppen prozessorientiert vorzugehen und die Inhalte mit Anliegen von Teilnehmern zu verbinden. Aus Elementen seiner zahlreichen Ausbildungen entstand mit der Zeit ein ganz eigener, methodisch vielseitiger Ansatz in der Männerarbeit. Dabei verband er den offenen Austausch mit Körperarbeit, handfeste Methoden zur

Alltagsbewältigung mit einfachen Ritualen und spielerischen Elementen. Spiritualität war ihm wichtig und er liess sie auf unverkrampfte Weise einfließen, zum Beispiel mit Gesängen, Schweigen in der Natur sowie Zitaten und Geschichten aus westlichen und östlichen Traditionen. Persönliches und Berufliches flossen bei ihm ineinander. So brachte er auch an die Öffentlichkeit, dass er selbst eine Burnout-Krise durchlitt, was Mut brachte, ihm jedoch als Lehrer und Fachmann in diesem Bereich noch mehr Glaubwürdigkeit gab. Eine besondere Rolle spielte er in der Männerbewegung als Mentor. Er hatte eine grosse Begabung, jüngere Männer als Mitgestalter in Männerprojekten zu gewinnen.

Martin Buchmann hat in den letzten zwanzig Jahren Männer allen Alters in Seminaren, professionellen Coachings, in Einzelbegleitungen und mit kleinen Zeichen der Anteilnahme auf ihrem Lebensweg unterstützt und sie ermutigt, sich untereinander persönlich und politisch zu vernetzen. Er wird fehlen mit seiner humorvollen Frische und seiner «gross-väterlichen» Lebensweisheit. Mit seinem ganzheitlichen Engagement in der Männerbewegung wird er für viele ein Vorbild bleiben.

Andreas Borter und Christoph Walsler

«Investiere in dich selbst!»

Andy Keel hat sich die Erfahrung als Vollzeit-Hausmann erlaubt – und aufgegeben. Ein Gespräch.

6

Hauptbahnhof Zürich, siebzehn Uhr. Ich suche den Ausgang zum Restaurant «Au Premier» und finde ihn im Bahnhofsgebäude vis-à-vis der Bahnhofstrasse. Banker kreuzen meinen Weg, sie kommen von der Arbeit. Einen ehemaligen Banker werde ich jetzt zum Gespräch treffen. Einer, der Hausmann werden wollte, obwohl er in der Direktion einer namhaften Bank beschäftigt war. Das Experiment schlug fehl – oder doch nicht?

Der Mann, der mir gegenüber sitzt, heisst Andy Keel. Er ist noch zwei Tage in der Woche zu Hause, daneben arbeitet er auf selbständiger Basis. Aufgrund seines Lebenswegs wurde Keel schon in der ganzen Schweizer Presse herumgetragen, obwohl: Er ist erst 33-jährig und hat sich bis vor einiger Zeit gesagt: Warum muss ich mich mit Männerthemen befassen? Ich bin ja ein Mann...

Das sagen Sie sich nun nicht mehr, Andy Keel, denn Sie sind Mitglied von «männer.ch». Warum?

Weil dies die einzige namhafte Organisation ist, die sich mit Männerthemen befasst. Es gibt zwar viele Plattformen zu dieser Thematik im Internet, aber die meisten Inhalte werden von Frauen geschrieben. Das kann doch nicht sein? Wenn, dann bitte von Männern für Männer. Doch leider tun sich Männer schwer damit, sich selbst zu thematisieren. Wir Männer sind noch zu wenig emanzipiert!

Sie wurden aber auch nur auf dieses Thema aufmerksam, weil Sie Ihre Arbeitsstelle aufgegeben hatten, um als Hausmann zu wirken.

Ja, das stimmt. Ich war ein Karriere- mann und wurde zum Hausmann. Doch mit dieser Rollenveränderung habe ich mich schwergetan.

Das glaube ich Ihnen gerne. Sie kündigten eine gutbezahlte Arbeitsstelle. Warum haben Sie das getan?

Da gab es verschiedene Einflussfaktoren. Einerseits war ich in meiner Karriere an einem Punkt angelangt, an dem ich mich fragte: Wofür arbeite ich eigentlich? Für Geld natürlich, das ist die einfachste Antwort. Aber was kommt dann? Bleibe ich als 30-Jähriger jetzt noch 30 Jahre auf der Bank? Ich habe nach einem Inhalt, nach einem Sinn gesucht. Andererseits heiratete ich damals meine Frau Birgit mit zwei Kindern, die noch einmal studieren und dann arbeiten wollte.

Sie waren nur etwas mehr als ein Jahr Hausmann. Hat Sie die Arbeit als Hausmann nicht befriedigt?

Als Hausmann würde ich mir die Beurteilung «knapp genügend» geben. Ich glaube, für Frauen ist es einfacher, zu Hause zu bleiben.

Ich glaube viel eher, auch Frauen stehen schon unter dem Druck, Karriere zu machen.

Natürlich, es gibt viele Familienmodelle – und bewusst ergreife ich nicht Partei für das eine oder andere. Jeder muss selber herausfinden, in welchem Modell er glücklich ist. Dazu muss man aber erst einmal die bestehende Situation verändern. Doch gerade in dieser Änderung liegt die grösste Gefahr: Wenn ein Mann plötzlich 20% zu Hause ist, dann ist das Revier nicht mehr klar abgegrenzt. Der Geschirrspüler ist ein gutes Beispiel dafür.

Der Geschirrspüler?

Ja, wenn der Geschirrspüler anders eingeräumt ist, dann wird das als Grenzüberschreitung wahrgenommen. Schon das kann zu Konflikten führen. Dabei spielt es gar keine Rolle, wie die Maschine eingeräumt ist! Wenn man sich für die Teilzeitarbeit entscheidet, um ein, zwei Tage zu Hause zu sein, dann ist das nicht ausschliesslich eine Angelegenheit des Mannes. Die Teilzeitarbeit muss mit der Frau gestaltet werden. Mann und Frau werden zum Ernährer-, Familien- und Haushaltsteam. Es muss klar geregelt

sein, wann das Kind beispielsweise keine Gummibärchen nach dem Mittagessen mehr erhält oder wann es keinen Nuggi mehr gibt. Eine Übergabe muss stattfinden, damit alle am gleichen Strick ziehen.

Team tönt sehr organisiert, das tönt nach Arbeit.

Ja, das ist es auch. Anfangs hatte ich selber gedacht, das werde eine gemütliche Zeit: Zuerst einmal einen Kaffee trinken, dann... Jeder freut sich sehr auf den Tag zu Hause und läuft dann in den Hammer. Mein Hausmannjahr war das Anstrengendste, das ich je erlebt habe. Als Hausmann muss man inhaltlich, organisatorisch und emotional sechzehn Stunden pro Tag präsent sein. Das war viel anstrengender als meine Arbeit auf der Bank. Vor Eltern, die Vollzeit zu Hause sind, habe ich grössten Respekt!

Ich sehe da Ähnlichkeiten mit dem Lehrerberuf.

Durchaus. Bei der Arbeit erlebte ich Emotionen nur dann, wenn mir jemand in einer E-mail die Meinung sagte. Kinder spiegeln jedoch dein Verhalten ununterbrochen, da ist Empathie gefragt; mit analytischem Denken kommst du nicht weit.

Sie haben radikal umgesattelt, vom Banker zum Hausmann. Sollte man besser direkt in die Teilzeitarbeit wechseln?

Da kann ich keinen Ratschlag geben, jeder muss sein Modell finden. Die Teilzeitarbeit gibt jedoch Raum und eröffnet Möglichkeiten für Mann und Frau. Dazu musst du aber – temporär – loslassen können von Karriereoptionen, vom klassischen Modell – und vom vollen Lohn.

Das können Sie leicht sagen.

Als Banker haben Sie genug verdient, um sich das leisten zu können. Können das andere auch?

Wir Schweizer führen sehr gerne rationale, in diesem Fall finanzielle Argumente an. Dies verhindert jedoch eine

wahre Auseinandersetzung mit dem Thema. Wenn man sich für die Teilzeit entscheidet, dann führt das dazu, dass man als Ehepaar das Einkommen bestreiten muss. Und mit einer Lohneinbusse von zehn Prozent, glaube ich, können sehr viele Familien in der Schweiz leben. Aber es stimmt: Für tiefe Einkommen ist das nicht möglich.

Im Parlament wurde nun die Motion «Elternzeit und Familienvorsorge» eingereicht mit dem Ziel, ein Sparmodell mit Steuererleichterung einzuführen, die sogenannte «Säule 3e». Was halten Sie davon?

Zuerst dachte ich: Wow, fantastisch, das ist die Schweizer Lösung! Doch dann habe ich schnell gemerkt, dass dieses Modell alleine nicht genügt, und zwar aus dem erwähnten Grund: Viele Familien können es sich gar nicht leisten, selber in eine 3e einzuzahlen. Flankierende Massnahmen sind unbedingt nötig.

Haben Sie einen Vorschlag, wie diese Massnahmen aussehen könnten?

In Österreich herrscht in der Frage der Familienbetreuung eine ganz andere Überzeugung. Ein Land muss sich fragen: Wie viel ist uns die Familienbetreuung wert? In Österreich kann ein junges Paar nach der Geburt eine Elternzeit zwischen ein paar Monaten und drei Jahren beziehen. Jedes Paar teilt die Zeit beziehungsweise den Betrag individuell untereinander auf.

Und diese Wahl funktioniert? Beanspruchen nicht alle Paare grundsätzlich drei Jahre?

Nein, eben nicht, das ist ein Trugschluss.

Wie ist das finanzierbar? Das scheint eine SP-Lösung zu sein.

Mir gefällt die Eigenverantwortung sehr, wie sie bei der Säule 3e vorgesehen ist. Aber wir müssen dieses Sparmodell flankieren, auch wenn nur für die einkommenschwachen Familien, im Sinne von Ergänzungsleistungen.

Bei der UBS, wo Sie nun für die Innovation zuständig sind, haben Sie die Idee der Säule 3e eingebracht. Wie würde diese Idee umgesetzt, Steuererleichterungen kann die UBS ja kaum bieten?

Nein, aber die UBS könnte hohe Zinsen bezahlen. Es wäre ein Sparkonto mit hohem Zins und würde ideal zum UBS Family-Paket passen, das schon existiert und Familien entlastet.

Ich hoffe, die UBS wird auch in diesem Punkt nicht ruhen... Um vom Finanzi-

ellen wieder wegzukommen: Sie haben einmal gesagt, dass das Hausmann-Dasein Ihrem Selbstwertgefühl geschadet hat. Wie könnte man den Stellenwert der Familienarbeit in unserer Gesellschaft wieder erhöhen?

Die Wertigkeit ist hier das Kernproblem. Was bin ich wert als Hausmann oder als Hausfrau? Entscheidender finde ich jedoch den Findungsprozess: Es braucht Zeit, bis man das Arbeitsmodell gefunden hat, in dem man glücklich ist. Wir leben eingeschränkt in Mustern und wagen selten, uns auf den Weg zu begeben. Dazu braucht es Mut, und dieser Mut sollte eine Wertschätzung erfahren. Ich bin überzeugt, dass Wiedereinsteiger nach einem Findungsprozess viel wertvoller für einen Arbeitgeber sind als vorher.

Wobei wir wieder beim Wert wären...

Ja, aber in einem anderen Sinne. Vorher war der Arbeitnehmer einfach ein Kostenfaktor; wenn er weg ist, muss er ersetzt werden. Hier rede ich von übergeordneten Werten, die nur Unwissende wieder monetär quantifizieren wollen.

Das heisst, er kommt mit Selbstwert zurück?

Genau. Ich wäre nie an diesem Punkt angelangt, wenn ich die Zeit als Haus-

mann nicht erlebt hätte. Ich empfehle jedem: Begib dich auf den Weg, investiere in dich selbst!

Ein Problem dabei ist die Arbeitswelt. Aus vielen Branchen hört man: Teilzeit geht nicht. Ihr Schlusswort: Wie geht es trotzdem?

Das ist eine Frage der Perspektive. Wenn man Verwaltungsratspräsident einer grossen Bank sein kann und zusätzlich noch Verwaltungsrat einer namhaften Versicherung, dann ist mir unerklärlich, warum nicht auch Teilzeitarbeit möglich sein soll. Wir müssen loslassen von bestehenden Arbeitsmodellen und kreative Lösungen suchen, individuelle Lösungen, die auf den Arbeitsort zugeschnitten sind.

Vielen Dank für dieses Gespräch.

Andy Keel ist Co-Gründer des Portals www.teilzeitkarriere.ch.

Das Portal bietet täglich fast 4000 aktuelle und qualifizierte Teilzeitjobs an. Zudem findet man umfassende Informationen rund um die Teilzeit und die Möglichkeit zum Netzwerken.

Foto: Benjamin Spycher



7

«Dinge passieren, weil sie passieren sollen»

**Wer glaubt eigentlich was? Und was ändert das?
Die Männerzeitung fragt sich durch.**

8



Linus
13, Kantischüler.

1. Fühle ich mich als Sohn Gottes?

Grundsätzlich ja, aber es ist mir nicht immer bewusst. Am ehesten noch in der Kirche.

2. Gibt es etwas, woran ich glaube?

Ja, ich glaube, dass alles seinen Ursprung in Gott hat, und dass von allen Versionen, die ich kenne, die christliche am plausibelsten ist.

3. Was ändert das?

Ich bewerte mein Leben nach moralischen Massstäben. Ich kann mir Ziele setzen, die über das Kurzfristige hinaus gehen.
(Foto Michael Gohlke)



Giancarlo Pugliese
37, Berlin, Lehrer und Übersetzer;
betreibt den Sprachladen *speakeasy sprachzeug* in Berlin.

1. Fühle ich mich als Sohn Gottes?

Nein, dafür müsste ich an die Existenz Gottes glauben. Als Agnostiker ist es mir egal. Wie auch der Marxismus ist Gott ein interessantes Konzept. Menschen projizieren ihren Glauben auf ein übergeordnetes Wesen und hoffen, es werde es schon irgendwie richten. So wie der Vater, wenn man als Kind wieder mal Scheisse gebaut hat.

2. Gibt es etwas, woran ich glaube?

Ich glaube an die Biologie und andere Wissenschaften. Ich glaube an die fleischliche Lust. Vor allem aber glaube ich an zwischenmenschlichen Respekt, an Anstand und Rücksicht. Diese sozialen Komponenten kommen natürlich auch in institutionalisierten Religionen vor. Für mich ist das jedoch gesunder Menschenverstand.

3. Was ändert das?

Es geschieht viel Unrecht und oft fehlt es an Gerechtigkeit: Beides manifestiert sich in alltäglichen Situationen. Es bedarf keiner Naturkatastrophen oder kriegerischer Auseinandersetzungen, um dies zu beobachten und zu begreifen. Jemand lässt seinen Hund vor deine Haustür scheissen. Du trittst in den noch warmen Haufen. Glasflaschen zerschellen auf Radwegen. Platte Reifen stehen an der Tagesordnung. In solchen Augenblicken muss man Ruhe bewahren – cool bleiben – und Herr seiner Emotionen sein. Das ist für mich wirkliche Stärke.



Matthias Quaas
37, betreibt in Berlin die *Sprachschule speakeasy sprachzeug*.

1. Fühle ich mich als Sohn Gottes?

Da der Name Matthias mit «Sohn Gottes» oft übersetzt wurde, habe ich ein leichtes Gefühl, dieser zu sein. Ganz ernsthaft allerdings, glaube ich nicht an eine Gestalt «Gott», so dass ich mich auch nicht als dessen Sohn verstehen kann. Eine Art «Gott» steckt jedoch in allen Dingen auf dieser Welt, also wohl auch zu einem winzigen Teil in mir!

2. Gibt es etwas, woran ich glaube?

Ich glaube an die eigene Kraft, physisch und psychisch, und an das Schicksal. Dinge passieren, weil sie passieren sollen. Was man daraus macht, liegt an einem selbst.

3. Was ändert das?

Für mich ändert das nichts. Ich reflektiere die Dinge, die mir widerfahren und erkenne so manchmal einen schicksalhaften Willen der Welt. Ich lasse mich dennoch nicht einfach so leiten und akzeptiere einfach alles, was passiert. Ein eigener, aktiver

9

Wille in mir existiert, so dass ich die Dinge, trotz schicksalhafter Schläge, versuche selbst in die Hand zu nehmen.



Martin Walther
26, Studiert an der ZHdK Fotografie.

1. Fühle ich mich als Sohn Gottes?

Nein. Ich verabscheue Religionen.

2. Gibt es etwas, woran ich glaube?

Es fällt mir schwer, an etwas zu glauben. Ich glaube mehr an den Tod als ans Leben.

3. Was ändert das?

Ich nehme mich nicht wichtiger als andere. Mir zu imponieren ist schwer; ich konsumiere Menschen und bin schnell von ihnen gelangweilt. Ich fühle mich schuldig für die ausbeuterischen, dummen Handlungen meiner Rasse – der Mensch.



Evelyn Hofer
26, Dekorationsgestalterin, Studentin, arbeitet teilweise in einer Bar oder auf einem Kinderspielplatz.

1. Fühle ich mich als Tochter Gottes?

Ich fühle mich als geborgene Tochter zweier wundervoller Menschen. Ich möchte diese jedoch nicht Gott nennen. An einen Gott glaub ich nicht.

2. Gibt es etwas, woran ich glaube?

In schlechten Zeiten, wenn so richtig alles schief geht, dann glaube ich an wieder bessere Zeiten. Daran zu glauben hilft mir, solche Tiefs durchzustehen. Jedoch bin immer noch ich diejenige, welche die Fäden in den Händen hält. Somit liegt die Verantwortung, etwas zu ändern, bei mir. Vielleicht wird man manchmal von jemandem unterstützt. Dieser Jemand ist für mich eher Schicksal als Gott.

3. Was ändert das?

Daran zu glauben gibt mir Energie und Mut. Vielleicht auch Hoffnung. Ein Mix von allem. Ein Mix, der gut tut.



Milan Gottardi
24, Student an der ZHdK in der Vertiefung *Game Design*

1. Fühle ich mich als Sohn Gottes?

Es gibt diese winzigen Blitze am Horizont, die mir sagen, dass jemand über mich wacht. Ein Menschenleben würde nicht ausreichen, um an den Horizont zu gelangen, doch der Raum bis dorthin ist die Freiheit, die mir gegeben ist.

2. Gibt es etwas, woran ich glaube?

Ich glaube an meine Verbundenheit mit etwas, das grösser ist als mein Geist. Diese Verbundenheit bewusst wahrzunehmen und aufrecht zu erhalten, muss mein Ziel bleiben.

3. Was ändert das?

Je mehr ich meinen Brustkorb mit Luft fülle, desto mehr werde ich mir meiner Grenzen und Möglichkeiten durch diese Verbundenheit bewusst. Meistens ändert das aber nichts am Gewicht in meiner Brust...

Von der Erotik des Weihrauchs

Von einem, der dem Gebirgsfriedhof entsprang, das Weihrauchfass mit Inbrunst schwenkte und schliesslich der Kirche entwachsen ist.

10

Der Schriftsteller Juerg Federspiel schrieb über sein Heimatdorf: Wer dort aufgewachsen sei, habe für den Rest seines Lebens eine seltsame Affinität zu Friedhöfen. Ich bin in diesem Dorf zwar nicht aufgewachsen, verbrachte aber als Kind viel Zeit bei Verwandten dort. Die Rede ist von Domat-Ems im Churer Rheintal. Der Friedhof liegt da nicht irgendwo, sondern thront auf einem der vielen Hügel, die dieses Dorf prägen, auf dem Tuma Turera. Und beinahe so hoch wie der Hügel selber ist der Turm der Friedhofskirche Baselga da Sogn Gion Battista. Fährt man auf der A13 durchs Rheintal, so vermag dieses imposante Bollwerk des Todes gar die Dorfkirche zu verdecken, die Kirche der (noch) Lebenden.

Meine Grossmutter und die Unzahl von Tanten, Urtanten und Gross-Kusinen schafften es nie aus ihrer schwarzen Trauerkleidung hinaus. Irgendwer aus der Verwandtschaft, die wohl das halbe Dorf umfasste, war immer gerade gestorben. Und jedes Mal, wenn wir aus dem Unterland ins Dorf kamen, gab es endlose Geschichten über die armen Seelen, die seit unserem letzten Besuch, in meist tragischer Weise, abberufen worden waren. An langen Winterabenden, wenn ich mit meiner Grossmutter und ihrer Entourage alleine war, wenn sie Karten spielten und Likör tranken, erhaschte ich noch viel gruseligere Geschichten. Aber nicht nur die Alten waren dem Tode zugewandt.

Den jungen Männern in diesem Dorf gereichte die Mitgliedschaft in der Cumpania da Mats, der Vereinigung der unverheirateten Männer, zu höchster Ehre. Nun würde man meinen, dass diese Jungmänner ihre Aufmerksamkeit auf die Schönheiten des Dorfes richten. Aber die Schönheit, der Glanz dieses Dorf gehörte von jeher dem Tode. Die grössten Auftritte dieser in historische Uniformen gekleideten, strammen und in der Blüte des Lebens stehenden Gardisten, waren den Festen des Todes geweiht. Fronleichnam, das Hochfest des Leibes und Blutes Christi, Maria Himmelfahrt und Karfreitag, an denen ihre jungen Körper vor dem Tod paradierten, als hätten sie sich vor ihm zum Casting aufgestellt.

Es wäre wohl vermessen zu behaupten, dass alleine dieses «Milieu des Todes» verantwortlich war für das Gottesbild, das in mir als Knabe wuchs. Ein Bild des strafenden Gottes, der die Menschen willkürlich in den Tod abberief, ob sie nun gefehlt hatten oder ob es ihm einfach so beliebte. Soweit ich mich erinnere, war das Bild Gottes, das in mir wuchs, ein sehr beängstigendes. Ich glaubte an ein Leben nach dem Tod, und ich litt unter dem drohenden Fegefeuer. Wenn der Leichenwagen von schnaubenden Pferden den Tuma Turera hinaufgezogen wurde, wenn die Funken unter den Hufen auf dem Kopfsteinpflaster aufblitzten und die monotonen Gebete den Toten begleiteten, dann sah ich wenig Hoffnung für die Seele, die da entflohen war. Dann erschauerten mich die Gedanken an den strafenden Gott, die Auslieferung ans letzte Gericht. Ich lebte in der Angst vor Gott, ich war ein Knabe der Gottesfurcht.

Das Bündnis mit Gott

Ein ganz anderer Gott herrschte in der Pfarrei, in der ich aufwuchs, in St. Martin zu Olten. Prunkvoll ist sie, diese Kirche, die 1908 vom Architekten Augustin Hardegger in einer kraftvollen Mischung aus Neugotik und Neuromantik gebaut wurde. So prunkvoll, dass der Bischof von Solothurn einschritt, da er befürchtete, sie könnte seinen Dom an Glanz übertreffen.

Dieser Prunk gefiel mir, er gefiel mir so gut, dass ich mich bei der Erstkommunion gleich in die Liste der Ministrantenanwärter eintragen liess. Ich wurde ein Ministrant aus Berufung. Aus göttlicher Berufung? Wohl kaum. Aber aus der Berufung des Edlen, des Überwältigten. Alles faszinierte mich an dieser Kirche. Ihre hohen Türme, in denen sechs riesige Glocken sonntags zum Hochamt riefen. Die grandiosen Festtagsmessen, bei denen Kirchenchor, Orchester und Orgel den Raum mit der Krönungsmesse Mozarts füllten. Trompeten, Violin Klänge und die überdimensionierten Pfeifen der Orgel begleiteten am Konservatorium ausgebildete Sopranistinnen und Tenöre, die dieses musikalische Gesamtkunstwerk vollendeten. Und vorne am Altar war der Aufmarsch der Hauptakteure. Der Pfarrer im Messgewand aus Brokat, die Vikare mit Talar und goldener Stola, die grossen Ministranten in weissen Alben und eine Vielzahl von kleinen Ministranten im roten Rock mit Chorhemd. Das war ein absoluter Gegensatz zu meinen frühkindlichen religiösen Erlebnissen. Dort Sühne und Tod, hier das Leben, die Inszenierung, die ultimative Show.

Gott? Ich glaube, der hatte für mich in diesem Szenario nicht viel Platz. Das war so quasi der Verwaltungsratspräsident, fernab von der Filiale, die hier betrieben wurde. Sein CEO in Rom, damals Paul VI., bestärkte mein Bild des prunkvollen Glaubens. Urbi et orbi, perfekte Show vom Balkon des Petersdomes für die Stadt und die Welt. Da war nichts zu sehen von armen Sündern, die dem strafenden Gott zum Opfer fielen, da wurde der Bund mit Gott gefeiert. Man reihte sich ein in diese Hierarchie, man war auf Gottes Seite, wo Glanz und Reichtümer waren. Man war nicht der arme Leibeigene, der Arbeit und Leben dem Fürsten opfern musste. Hier war man am Hof des Herrn. Und ich glaube, ganz insgeheim wollte ich schon damals in dieser Hierarchie aufsteigen. Denn mir war damals klar: ich will Pfarrer werden, oder sogar Bischof oder sogar... naja, den Posten hat halt jetzt Herr Ratzinger, aber so ganz hätte ich das damals nicht ausgeschlossen.

DEO, CEO, EGO

Natürlich war es eine Art Tellerwäscherkarriere, die ich da anstrebte. Zuerst hiess es lateinische Gebete auswendig zu lernen, denn damals wurde die Messe im Hochamt noch in Latein gelesen. Confiteor Deo omnipotenti – ich bekenne Gott, dem Allmächtigen, rief ich mit knabenreiner Stimme – und der Präses musste bald bekenne, dass ich der Beste und Fleissigste war. So dauerte es nicht lange und ich stand beim Hochamt





nicht mehr unter den kleinen Messdienern, die Tarzen (Kerzen auf langen Stäben) tragen mussten, sondern wurde als richtiger Ministrant eingesetzt, der dem Pfarrer beim Gottesdienst diente und während der Wandlung die Messglocke läutete. Das Ziel, das ich anstrebte, war jedoch das Amt des Rauchfass-Trägers. Mit zwölf Jahren hatte ich es erreicht.

Was für ein Glanz: Mitternachtsgottesdienst an Weihnachten, die Kirche ist mit mehr als tausend Gläubigen zum Bersen voll. Die Messe beginnt mit Kirchenchor, Orchester und dem von der Orgel ins Schiff hinuntergeschmetterten Kyrie. Der Huldigungsruf an Gott erschallt. Da trete ich vor den Pfarrer, öffne das Weihrauchfass, er legt Weihrauch und Myrrhe ein und segnet den Altar. Während die andern Ministranten im Altarraum oder im Chorgestühl verharren müssen, darf ich das Fass mit den wohlriechenden Düften durch den Kirchgang in die Sakristei tragen, um dann wieder zum Evangelium, zur Wandlung und zum Auszug meinen nächsten Auftritt zu haben, eskortiert von einem zweiten Ministranten, der das Gefäss mit der Myrrhe trägt. Alle Augen sind auf mich gerichtet. Jeder Auftritt ist eine Parade vor einem Riesenpublikum. Mein Körper, gekleidet in eine lange weisse Albe, mein Gesicht umrahmt von einem Doppelkragen aus feinstem Stoff. Und dann während der Wandlung, wenn die Kirche in gläubigem Staunen der Verwandlung von Wein und Brot zu Blut und Leib Christi beiwohnt, halte ich das Rauchfass hoch und schwinde es dreimal zum Altar hin. In diesem Moment der göttlichen Wandlung, dem Geheimnis und Mysterium des Glaubens, bin ich der Einzige, der sich bewegt. Oh Herr, alle Augen sind auf mich gerichtet. Das Klirren der Ketten des Rauchfasses und das Klirren der Altarglocke sind die einzigen Geräusche, die den riesigen Raum erfüllen, den ich in diesem Moment mit dem heilig-herben Duft des Weihrauches veredle.

(Weihrauch, so schrieb die «Wienerpost» am 12. September dieses Jahres, soll in seiner Wirkung ähnlich wie die menschlichen Sexualhormone sein. Wissenschaftlich bewiesen sei dies. Weihrauch und das darin enthaltene Sandelholz sind «Waffen der Verführung». Die Erotik des Weihrauches, diese Waffe der Verführung in meinen Händen, in den Händen eines Pubertierenden.)

Um mir diese Position zu erhalten, überzeugte ich unseren Pfarrer, dass auch wir einen Oberministranten brauchten, wie das in unserer Nachbarpfarre der Fall sei, der den Präses entlaste und die Ministranten zum Dienst einteile. Der geneigte Leser darf dreimal raten, wer Oberministrant wurde und wer sich selber bis zum Ende seines Ministrantendienstes als Rauchfass-Träger eingeteilt hat.

Die Abkehr von Gott

Mit etwa fünfzehn Jahren schied ich «altershalber» aus dem Ministrantendienst aus und zugleich auch aus der Welt Gottes. Der strafende Gott meiner Kindheit blieb mir nur in Form von

tief eingelagerten Ängsten erhalten, die Huldigung Gottes in der grossen Show des Hochamtes blieb als leere Hülle zurück – und den Sitz des CEO's hab ich, altruistisch wie ich bin, den Deutschen überlassen, die jetzt Papst sind.

Für mich charakterisieren den Katholizismus, ja sogar das Christentum als Ganzes, genau die beiden Elemente, die ich beschrieben habe. Auf der einen Seite das Gefühl des ewigen Leidens, des Tragens der Ursünde, der Zwang zur Beichte; auf der andern der Griff nach göttlicher Macht, der sich in organischen Prunk wirft. Monotheistische Religionen, vorab das Christentum, sind so gesehen die Wegbereiter einer sinnentleerten, marktwirtschaftlich orientierten Moderne. Auf der einen Seite ist der Zwang zum Selbsterkennen, zum Führen des Selbst, zur Hinterfragung auf der Couch des Psychotherapeuten; auf der anderen Seite die Suche nach dem Prunk, dem Reichtum, der Macht und Herrschaft, die uns über die andern erheben sollen. Das ist der Motor der Moderne: die Angst vor dem sündhaften Selbst und der Versuch, es im hedonistischen Hochamt zu überwinden. Und das alles im Namen des Herrn oder der neoliberalen Weltwirtschaft.

Ich nenne mich nicht mehr Christ und kann dem Christentum nichts Gutes abgewinnen. Und dennoch: Ich bin Agnostiker und nicht Atheist. Ich beneide die Menschen, die in tiefem Glauben auf eine Urwahrheit vertrauen. Was wäre es für ein Geschenk für unsere sinnentleerte, oberflächliche Moderne, wenn wir uns spirituellen Werten, spirituellem Urvertrauen und dem Glauben an das Gute dieser Welt überantworten könnten. Wenn wir ein Urvertrauen in eine Ursprünglichkeit, in die Macht des Guten in unseren Seelen aufbauen und den Wirren, Ängsten und Überforderungen der Moderne in einen ruhigen Hafen entfliehen könnten! Was für ein Glück wäre es, eine Spiritualität zu finden, die uns Vertrauen und ein Zuhause schenkt und nicht zu unablässigem verzweifeltem Handeln und Suchen zwingt. Ja, es wäre ein Glück, aber mir ist es fern, und sei es wegen des Friedhofes auf Tuma Turera. Bis ich es gefunden habe, schwinde ich mein herb duftendes Weihrauchfass des Zweifels.

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.

Vom Eigensinn des Glaubens

Gottes Gewand ist das Universum.

14

Ich bin einer aus der grossen Schar der Söhne Gottes, die der Kirche irgendwann entlaufen sind, oder die von ihr abgesprungen sind wie von der Titanic. Vielleicht ist mir mein Glaube von früher auch einfach abhanden gekommen, wie beim dritten oder vierten Umzug in eine neue Wohnung die Liebesbriefe der ersten Freundin irgendwo liegen bleiben. Jemand findet sie, seufzt ein bisschen und steckt sie in den Sack zum Wegwerfen.

Ich schleiche und streiche um Kirchen wie einer, der auf einer Nachtwanderung sehnsuchtsvoll in die warm beleuchteten Stuben der Häuser am Weg schaut – und der doch weiss, dass hinter den geborgenen Mauern auch gestritten, gezweifelt und einsam gewacht wird.

Ich bin einer der Söhne Gottes, die im Herzen so manches aus glaubensvollen Kindertagen hegen. Wir sind verlegen, weil wir älter wurden und sahen, dass die Jesusfiguren auch nur aus Gips sind. Die Krippe sieht zu jeder Weihnacht etwas dürftiger aus, auch wenn die Kinderzeichnungen darum herum berühren. Aber wenn wir in fremde Städte gehen, setzen wir uns doch manchmal in die grossen leeren Kirchen.

Oft schlage ich den Kopf an der Welt an, und wenn es richtig weh tut, dann frage ich mich wieder, wo eigentlich Gott hockt. Und ich ringe – mit dem Sinn, mit mir und dem Alten da oben, der hinter allem steckt.

Wir sind aussichtslos vernünftig

Kein Zweifel: Was wir tun, hat einen Zweck, und die Mittel, die wir einsetzen, sind rational. Wenn wir etwas erreichen wollen, zählen wir nicht auf das Gebet, sondern auf die Tat. Wir glauben nicht, wir wissen. Wir hoffen nicht, wir rechnen uns realistische Chancen aus. Oder? Ja, tagsüber tun wir so, als wäre die Vernunft unser striktes und einziges Gebot, aber abends legen wir uns mit dem Leichtsinns ins Bett. Wir stürzen uns kopfüber von Brücken, um den Kitzel des Daseins zu spüren, wir kaufen, was wir können, wir werfen Dinge weg, die wir noch gar nicht richtig ausgepackt haben. Es ist ein Hunger, der uns treibt, ein Hunger, den Ziel, Zweck und Verstand nicht stillen können. Wir wollen den Sinn fühlen, wir wollen ihn mit allen Sinnen spüren und so verpassen wir die Schätze aus dem Schoss der Erde und häufen Berge von Schulden, Abfall und Sorgen auf die Lebensbahnen unserer Kinder. Unsere Industrie sucht mit allen Mitteln der Technik nach Öl, sie verursacht Kriege und Katastrophen, um uns mit dem hoch raffinierten Treibstoff zu versorgen. Und wir? Wir füllen das Benzin in den Tank, um damit um die nächste Ecke ins Fitness zu fahren. Um in noch eine Stadt zu fliegen. Um einer Arbeit nachzugehen, die viel zu weit von allem entfernt ist, was wir lieben.

Wir lieben mit dem Messer in der Hand.

Der Hunger nach Sinn lässt uns unmöglich lieben. Oder warum verlieben sich kluge junge Frauen in Männer, die zwei Kinder

haben und eine Frau, die sie angeblich verlassen wollen, es aber nicht tun, bis sie schliesslich von ihr verlassen werden? Ist das Liebe, die nährt? Nein, aber wir fühlen, dass wir leben. Liebe, die weh tut, zeigt uns, dass wir leben. «I hurt myself today / To see if I still feel / I focus on the pain / The only thing that's real» singt Johnny Cash (der Text ist ursprünglich von Michael Trent Reznor). Warum tun wir das? Die Antwort: Was unser Leben seit der Kindheit prägt, sind nicht die guten Worte allein, nicht die Momente der Zufriedenheit. Eingeschrieben hat sich, vielleicht noch viel stärker als das Gute, all das, was uns weh getan hat: Tod, Verlust, Einsamkeit. Ausgeschlossen worden zu sein. Oder einen Sieg errungen zu haben, der den Einsatz aller Kräfte verlangte. Rechnungen, die aufgehen, Rätsel, die die Vernunft zu lösen vermag, das ist nur halb interessant für einen Drang in uns, dem Leben, Lieben, Leiden, Hasen und Schaffen einerlei ist.

Wir sollten mehr glauben.

Das Leben hat einen eklatanten Mangel an Sinn. Ihn mit Konsum von Dingen, Gefühlen und Menschen zu füllen, ist auf die Dauer schlimm. Mangel an Sinn ist ein Mangel an gefühltem, mit Leben erfülltem Wissen. Und hier setzt der Glaube ein.

Glauben heisst: Die Laterne beiseite legen und akzeptieren, dass Nacht ist. Die Dinge so nehmen, wie sie kommen und wissen, dass wir nicht alles richtig machen können.

Natürlich kennt auch der Glaube diesen Widerspruch in sich: Dass er wissen will.

Aber Glaube und Beweis schliessen sich aus.

Kirchen und Gurus, die Gewissheiten über Leben und Tod verbreiten, sind Diebe am Glauben, denn wer weiss, hört auf zu glauben.

Die grossen Gläubigen waren Könner des Zweifels: Alle haben sie gezweifelt, alle haben sie dem Unnennbaren Raum verschafft: Gandhi, Buddha, Sokrates – und der Mann, der aufs Kreuz gestiegen ist, ans Ende der Liebe gekommen, dorthin, wo Liebe zu bluten beginnt: «Mein Herr, warum hast du mich verlassen?», fragt er. Es ist die pathetische Version von Sokrates' abgrundtiefer Bescheidenheit vor dem Meer an Dingen, die sich unserem Verstand verschliessen: «Ich weiss, dass ich nichts weiss.»

Wer glaubt, spannt ein Seil zwischen zwei Gewissheiten: Wir wurden geboren und wir werden sterben. Unser Bewusstsein ist nur ein kleines Blinken zwischen zwei Ewigkeiten, die ausserhalb unserer Macht stehen. Zwischen ihnen spinnen wir den Faden unseres Lebens, Liebens und Leidens. Wer glaubt, geht davon aus, dass der Balanceakt einen Sinn hat und dass dieser Sinn uns zu tragen vermag.

Inhalte des Glaubens

Was gibt es Leichteres als das Gewebe von Geschichten, Sagen und Überlieferungen, die unseren christlichen Glauben





umfassen? Sie wurden von Mund zu Mund durch die Jahrtausende weitergegeben, auf Pergament geschrieben, an Kirchenwände gemalt, aber alles blieb leicht und vergänglich. Ein Wind trägt, was wir Menschen glauben, durch die Jahrtausende, wie er knisternde Plastiktüten an den Säumen von Oasendörfern tanzen lässt.

Und doch: Noch fast jeder, der im christlichen Kulturraum aufgewachsen ist, kann die Inhalte unseres Glaubens hersagen: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Du sollst Vater und Mutter ehren. Du sollst nicht töten. Wir sind vielleicht keine fleissigen Kirchgänger – aber die Fundamente der christlichen Ethik bestimmen unser Handeln und sie legen den Grund für den Katalog der Menschenrechte. Das Gebot der Nächstenliebe begründet unsere Sozialwerke – wer hat, soll teilen, auf dass auch ihm

Solidarität zugute komme, wenn er Mangel leidet. Die UNO-Kinderrechte schreiben das Recht auf eine Beziehung zu Mutter und Vater als Grundrecht des Kindes fest – ein Korrektiv gegen Elternegoismus und unseren Drang, die Wurzeln, die wir haben, gering zu schätzen. Nicht zu töten: Das ist, auch wenn es ganze Staaten brechen, Gesetz. «Urteile nicht, auf dass du nicht geurteilt werdest!»

Auch wenn wir nicht in der Kirche sitzen: Die Grundsätze der christlichen Ethik sind uns präsent, ja, wir bedürfen ihrer sogar, weil wir, so ungezogen wir auch sein mögen, letztlich danach streben, gut zu leben. Manchmal scheint mir, die Kirche renne ihren Gläubigen davon, wenn sie an einer Moral werkelt, in der Kondome sündhaft sind und geschiedene Männer und Frauen zur Gemeinschaft nicht mehr dazu gehören.

Lerne zu verzeihen!

Manchmal stelle ich mir vor, dass es in den Bergen Israels Höhlen gibt, noch unentdeckt, keinen Steinwurf entfernt von Checkpoints, von Stacheldrähten und Knabensoldaten mit Kaugummi im Mund und einer Maschinenpistole in der Hand; Höhlen, in denen Schriftrollen liegen, die die Gedanken der Bergpredigt und des Verzeihens in sich tragen wie ein alter Mann, der ein winziges Neugeborenes mit seinem Körper zu schützen versucht, indem er es in seinem Schoss einrollt. Sind wir fähig zu lernen?

«Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir unseren Schuldigern vergeben.» In Zeiten, wo Politiker und Banker über den Schnitt von Milliardenschulden sprechen, weil ohne Schuldenerlass kein neues Wirtschaften und Vertrauen absehbar ist, wird die alte Ökonomie des Verzeihens wieder interessant.

Verzeihen: Was für ein Abenteuer der Gefühle, wenn wir es mit den Augen der Moderne betrachten! Bei uns geht es um

Recht, nicht um Gnade. Und wer Recht hat, der hat zu kämpfen, bis es ihm gewährt wird – sonst steht er schlecht da vor der Welt und sich. Wir müssen Unrecht an den Tag bringen, denn einen Gott, der es sieht, haben wir nicht. Wer rechnet, kann keinen Fehler zulassen.

Wer glaubt, kann Unrecht verzeihen. Er weiss um ein Meer, das die Sünden, Fehler und Schuld aufnimmt. Wer glaubt, weiss sich als Mensch, der fehlt, der nicht vollkommen ist, klein in seinem Streben, gross in seinem Aufbegehren. Ist das so verkehrt? Die Schule des Verzeihens, sie ist auch eine Schule der Befreiung. Wer verzeihen kann, ist nicht mehr nur Opfer. Und wer Schuld anerkennt, in die er sich selber verstrickt, macht sich frei von ihr. Gott ist das Meer, das längstens aufnimmt, was wir in unserem Erdendasein zu sündigen vermögen.

**«I hurt myself today
To see if I still feel
I focus on the pain
The only thing that's real»**

Der Herr und seine Söhne

Das Christentum, das Judentum, der Islam: Monotheistische Herrenreligionen. Religionen des Wortes. Mögen ältere Religionen, die Natur und Fruchtbarkeit verehrt haben, in ihnen weiterleben und die Mutter Gottes verehren oder die Frau in anderer Gestalt – mit dem Wort und der Schrift hat sich das Prinzip des Männlichen den Himmel erobert. Am Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott. Was für ein Ärgernis in einer Welt, die kein Geschlecht über das andere stellen will. Ruth Klüger beschreibt dieses weibliche Aufbegehren gegen das männliche Vorrecht an Gottes Wort.

Dabei haben die Söhne die Kirche längst verlassen. Die Kirchen, wo sie sozialer Alltag sind, sind Kirchen der Frauen. Sie organisieren Alternsnachmittage, Kindernachmittage, Adventssingen und Karmeditationen. Soll jetzt die Religion weiblich werden? Oder tragen die Kirchen einen Aspekt des Männlichen durch die Jahrhunderte, den wir heute nötiger haben als je? Religiöse Suche, Spiritualität, innerer Aufbruch, Besinnung – wäre das nicht heilsam für ein Geschlecht, das in der Moderne nach seiner Bestimmung sucht? Setzen wir uns in die Kirchen, singen wir Lieder mit, die Männer, wie wir vor langer Zeit geschrieben haben? Erfinden wir neue? Schaffen wir dem Gott der gleichen Würde neue Kapellen, in denen die Lust nicht mehr Schlange ist, sondern gottgewollt?

«Und bist du nichts als ein Loch...»

...dann lass mich durch lalei, verdammt» noch mal, singt Wolf Biermann. Wir werden nie wissen können, wie es um Gott steht, ob er das ist, was wir von ihm denken, ob er einen Bart hat, ob er überhaupt ein Wesen hat, ob und aus welchen Gründen er in die Welt eingreift, oder ob er lieber in der Sakristei Karten spielt.

Heisst das, dass ich auf Spiritualität verzichten muss? Ich glaube nicht. So wie ich mein Zimmer aufräume, Staub wische, das Bett zurechtmache, wie ich ein einfaches Gericht zubereite, Wasser aufsetze, Zwiebeln schneide: So kann ich auch in meinem Innern die muffige Luft aus den Kissen schütteln und mich ein wenig bereit für das Wunder des Lebens machen. Innehalten, meinem Atem lauschen, der mich Zug um Zug weiterleben lässt. Ich spüre die Zellen der Haut, der Muskeln, der Nerven, des Knochenmarks, in denen Flüssigkeit und Leben zirkulieren: So wird mir das Wunder des Lebens spürbar, wo immer ich bin: Auf dem Meditationskissen, in einer Kirche, im Wald, beim Warten auf den Zug. Ich spüre den Boden, der mich trägt, schon so lange getragen hat. Ich weiss auch, dass in meinem Körper beständig Zellen sterben, dass meine Atemzüge gezählt sind. Einer wird der letzte sein. Das ist die älteste aller spirituellen Übungen: Sich das Leben bewusst machen und auch seine Vergänglichkeit. Das ist mir der Urgrund aller Gebete, der innere Raum, wo ich Gott nahe bin.

Dinge, die mich beschäftigen, an mir zehren, nehme ich manchmal in diesen inneren Raum. Vielleicht könnte man sagen: Ich bereite sie vor Gott aus, vor seinem Auge. Und sie lösen sich, weil ich sie gelassener betrachte. Oder sie lösen sich auch nicht. Spirituelle Praxis kann Schwierigkeiten nicht in den Parfümrauch eines Räucherstäbchens aufgehen lassen. Aber sie kann helfen, diesen tröstlichen Geruch trotz allem wahrzunehmen. Bereit zu bleiben für das Wunder des Lebens.



Der ferne Schoss der Kirche

Männer sind auf der Suche nach Sinn, Einsicht und einem Leben aus eigener Bestimmung. Hilft ihnen die Kirche dabei?

20

In Fachzeitschriften, in Boulevardmedien oder in Masterarbeiten ist die Debatte darüber, was heutiges Mannsein konstituiert und prägt, in vollem Gange. Zum Thema werden dabei etwa die grossen Anforderungen der Arbeitswelt, die hohen Erwartungen in der Familie oder der Anpassungsdruck von Technik und Wirtschaft. In der Männerbewegung formulieren wir Visionen und Forderungen, was Not tut im Hinblick auf ein gutes, zukunftsorientiertes Männerleben, und umschreiben dabei Handlungsfelder, in welchen Massnahmen nötig sind, um ganzheitliches Mannsein zu ermöglichen (siehe z.B. www.maenner.ch: das wollen wir). Zur Sprache kommen hier neben den öffentlichen und familiären Bereichen auch persönliche Aspekte wie Wohlbefinden, Gesundheit oder Sexualität. Was jedoch explizit kaum in den Blick kommt, ist der Mann in seiner religiösen Dimension.

Wer geht in die Kirche?

Auch in den wissenschaftlichen Studien zu Männlichkeit findet sich kaum etwas darüber, wie Männer Religion empfinden und leben. Löbliche Ausnahmen im deutschen Sprachraum bilden zwei Untersuchungen, die von den Deutschen Evangelischen Kirchen in Auftrag gegeben wurden. Die Studie «Was Männern Sinn gibt»¹ vermittelt erstmals einen breiten Überblick, wie heutige Männer in ihrer Sinnsuche unterwegs sind. Sie umschreibt Sinndimensionen und Leit motive im Männerleben und zeigt auf, wie stark die Sinnsuche heutige Männer bewegt. Die zweite Studie, «Männer in Bewegung»², macht deutlich, dass im Zeitraum von 10 Jahren das Interesse von Männern an Sinnfragen stark zugenommen hat und dass der Glaube für die Bewältigung persönlicher Krisen wichtiger geworden ist. Trotzdem: Nur wenige Männer fühlen sich in der Kirche noch aufgehoben. Eine Umfrage der Identity-Foundation nennt eine Zahl von noch ca. 10%.

Religion und Kirche sind in unserer Kultur zunehmend Frauensache. Es sind hauptsächlich Frauen, die noch zur Kirche gehen und Altersnachmittage, Müttertreffs und Drittweltprojekte in Gang halten. Der Auszug der Männer aus der kirchlichen Basis findet zur gleichen Zeit statt wie die Zuwanderung von Männern aus Ländern, in denen die Religion noch ein starker Pfeiler von Männlichkeit ist. In unserer westlichen Kultur trägt Religion dagegen in der Regel wenig dazu bei, männliche Identität zu entwickeln und zu stärken. Mit religiösen Traditionen verbinden viele Männer eine patriarchale Männlichkeit, die für sie nicht mehr zeitgemäss ist. Andere sehen die Kirche als Ort einer weichen, lieben Männlichkeit, mit der sie nicht viel anfangen können. Mit dem Bezug zum Kirchlichen verlieren viele Männer auch den Bezug zum Spirituellen und zu den Fragen nach Sinn und Lebensgestaltung. Die «Sinnstudie» der reformierten Kirchen zeigt aber eindrücklich, dass ein Grossteil der Männer sich auf einer ernsthaften Sinnsuche befindet, notfalls auch ausserhalb der Kirchen. Männer suchen Inseln der Selbstbestimmung, welche die zunehmend fremdbestimmte Alltags-

welt überhaupt erträglich machen. Solche Inseln können intensive Erlebnisse in der Natur oder im Sport sein, die wieder eine Verbindung zum Körper und zum Empfinden öffnen. Spürbar ist ein Hunger nach mehr Autonomie, nach mehr Selbstbestimmung im Männerleben, kurz ein Hunger nach mehr Leben.

Spirituelle Wanderer

Der Grossteil der Männer in unserer Kultur gehört gemäss der Identity-Foundation zur Kategorie der «spirituellen Wanderer». Einige finden in den östlichen Philosophien und Religionen eine Spiritualität, die eine «Gegenwelt» zur Ziel- und Gewinnorientierung unserer Gesellschaft anbietet: Gelassenheit, innere Harmonie und Loslassen-Können sind Haltungen, die dem gestressten Mann des Westens einen Ausweg aus den in allen Lebensbereichen immer stärker werdenden Abhängigkeiten anbieten. Schade eigentlich, dass auf diesem Weg nicht mehr Männer Nahrung und Unterstützung aus der ihnen angestammten Tradition erwarten. Viele Männer scheinen die Erfahrung gemacht zu haben, dass die christliche Lehre eher eine Gegenkraft als eine Unterstützung zu mehr Autonomie im Männerleben ist.

Eigentlich könnte uns der christliche Zuspruch zur «Fülle des Lebens» neue Perspektiven eröffnen. Eigentlich könnte uns die oft verdrängte Auseinandersetzung mit Schuld und Vergebung und die daraus folgende Zusage von Heil und Heilung auch bei Erfahrungen des Scheiterns, z.B. in einer Beziehung, einen Neuanfang ermöglichen. Eine echte christliche Spiritualität könnte auch mithelfen, den Männeralltag nachhaltig zu verändern: sie erschöpft sich nämlich nicht im Hinhören auf die eigene innere Stimme, sie hat einen Beitrag zu leisten zum Finden von Auswegen aus dem täglichen Erleben von Abhängigkeit. Alltagsbezogene, christliche Spiritualität baut nicht an einer Gegenwelt zum täglichen Erleben, sondern hilft mit, dieses neu zu gestalten. Es muss dabei gelingen, spezifisch auf die Sorgen und Nöte des Männeralltages zu hören und diese zur Sprache zu bringen. Männlicher Glaube muss mithelfen, lebenswidrige Umstände auch öffentlich zu benennen und Szenarien zu deren Abbau zu entwerfen. Männliche Religiosität kann auch zu neuen Netzwerken führen, wo spirituelle Wanderer sich gegenseitig dazu «ermannen», neue Wege zu gehen. Freundschaften und Lebenscoaching haben eigentlich im alten Wort der «Brüderlichkeit» eine lange Vorgeschichte. Auch sonst hält eigentlich unsere christliche Tradition für die Sinnsuche im Männerleben noch viele Schätze bereit, die bisher nicht wirklich gehoben wurden und die es auch gerade im Dialog mit andern Männern noch zu entdecken gäbe... (siehe Interview).

¹ Engelbrecht Martin u.a.: Was Männern Sinn gibt. Leben zwischen Welt und Gegenwelt. Kohlhammer 2007

² Volz Rainer u.a.: Männer im Aufbruch. 10 Jahre Männerentwicklung in Deutschland. Baden-Baden 2009

Hunger im Männerleben

**Nicht nach Aufstieg
hungert mich,
nicht nach Einfluss, Macht und Streben,
es hungert mich: nach Leben!**

**Nach Kinderlachen
hungert mich,
nach Spiel, nach Sinn, nach Segen,
es hungert mich: nach Leben!**

Andreas Borter

21

Fünf Fragen an Andreas Borter

Andreas Borter, die vielen, noch nicht wirklich gehobenen Schätze für Männer in der kirchlichen Tradition – wo liegen sie?

Die jüdisch-christliche Tradition wurde zwar vorwiegend von Männern geprägt und trotzdem wurde sie bisher kaum daraufhin befragt, welche Hilfen sie bietet zur bewussten Ausgestaltung des Männerlebens. Dabei sind unsere Überlieferungen ja nicht zuletzt Zeugnisse des Ringens von Männern um Anerkennung und Erfolg, Geschichten von ihrem Umgang mit Visionen und Enttäuschungen, Beispiele von Aufbruch und Scheitern. Biblische Männer spiegeln unsere eigenen Erfahrungen und können uns helfen, diese in einer andern Perspektive zu sehen.

Welche biblischen Gestalten sind bis heute lebendig?

Es gibt deren viele. Ich denke schon nur an die viel «verschmähten» biblischen Patriarchen: Ein Abraham oder ein Jakob brechen auf mit grossen Visionen und Ambitionen. Sie sind die «global players» ihrer Zeit und müssen dann mit den alltäglichen Brüchen und Beschränkungen in ihrem Lebensentwurf zurechtkommen.

Oder die 12 Jünger Jesu, jeder in einem andern Milieu beheimatet, versuchen sie je auf ihre Weise das von Jesus propagierte neue Männlichkeitskonzept in ihren eigenen Lebensentwurf zu integrieren.

Oder – als Weihnachtsbeispiel – der Joseph, «der Vater am Rande»: Wohl Garant für Sicherheit und Überleben, aber sonst bei der Geburt ganz im Schatten von Mutter und Kind, ganz ohne Sorgerecht.

Das Christentum wird oft als patriarchale Vater-Sohn-Religion gesehen.

Auch damit übersehen wir leider ein in unserer Tradition vorhandenes Potential. Die Vater-Sohn-Allianz wird hier eben gerade aufgebrochen. Das dazu kommende dritte Element, der heilige Geist, ist eine Absage an alle Formen des dualistischen und polaren Denkens. Diese Dimension schafft eben

gerade Raum für neue und ungewohnte Rollen – auch in der Geschlechterfrage. Hier könnte also auch eine Transgender-Theologie ihren Anfang nehmen!

Die Frage nach Gott ist für viele eigentlich die Frage nach Sinn ...

... und wie auf alle Fragen unserer Zeit hätten wir auch hier gerne eine möglichst rasche Antwort. Diese ist aber nicht in Instant-Form zu haben. Sie lässt sich zwar durch kurzfristig sinngebende Ersatzprodukte aufschieben. Beispielsweise können Hobbys, Sport und Unterhaltung dazu dienen, die Lücke zu füllen. Letztlich muss aber auch im Männerleben ein Raum geschaffen werden, in welchem es möglich ist, sich denjenigen Fragen auszusetzen, die im Grunde unbeantwortet bleiben, oder die uns selber immer wieder zu neuen Antworten herausfordern. Im Alltag ist das so schnell nicht zu haben. Ich muss mir daher Orte schaffen, um diesen Fragen Raum zu geben. Das braucht auch Distanz zum Alltag.

Früher war eine Kapelle ein solcher Raum – und heute?

Das kann auch heute eine traditionelle Kapelle sein, oder ein anderer Ort, an welchem in mir etwas zum Klingen kommt. Es kann auch der Klangraum der Musik sein, oder für mich, wie es meiner reformierten Tradition besonders entspricht, auch ein Wortraum. Ich selber besuche regelmässig alte sakrale Räume, zum Beispiel bei meinen Klosterzeiten, wo sich der Raum mit den gregorianischen Klängen des Mönchsgesangs verbindet. Im Wochenalltag sind mir das Singen, aber auch das Taichi zu besondern «Orten der Stille» geworden. Und eben schliesslich die Sprache: Hier versuche ich, durch sprachliche Collagen, auch mein spirituelles Erleben einzufangen und freue mich, wenn damit auch bei anderen etwas ins Schwingen kommt.

Andreas Borter arbeitet freiberuflich als reformierter Theologe, Organisationsberater und Genderfachmann. Er ist Vorstandsmitglied von maenner.ch.

Mann im Lebensfluss

Wie entwickelt sich ein Glaube, das Verhältnis zur Kirche, die Frage nach dem, was trägt, über ein halbes Leben hinweg? Ein Rückblick.

22

«Leider muss ich Dich enttäuschen», schreibt mir mein Freund Thomas. «Gerne diskutiere ich im persönlichen Gespräch über Gott und die Welt. Ich möchte dies jedoch nicht über Medien publik machen. Ich fürchte, dass dadurch etwas, das mir viel bedeutet, an Wert verlieren könnte. Oder mit anderen Worten: Das Thema ist mir zu intim. Ich bin sicher, dass Du leicht einen Ersatz finden wirst.» Thomas hat mich keineswegs enttäuscht. Aber er hat sich getäuscht: Geplant waren für diese Seiten vier unterschiedliche Männerporträts. Daraus wurde nichts. Rundum nur Absagen. Hatte ich bei den falschen Männern angefragt? Jedenfalls ist nicht jedermann dazu bereit, sich zu solchen Themen offen zu äussern. Warum wohl? Wäre ich selber bereit, über die Gott-Erfahrungen zu berichten, die mein Leben bisher prägten? Kurzentschlossen greife ich selber in die Tasten und schreibe. Ganz einfach über mich selber, über mein Erleben, mein Mannsein, meine Spiritualität. Vielleicht wird es auch intim, vielleicht wäre Publizität auch nicht angebracht. Und ehrlich gesagt: Ich bin selber gespannt, was am Schluss auf diesen Seiten stehen wird...

Keine Wahl

Auf die Welt kam ich vor 44 Jahren in einem Dorf, wo man noch in die Kirche ging und an Gott glaubte. Vater und Mutter waren bekennende und praktizierende Christen, im selben Haushalt lebte auch meine Grossmutter mit ihrer dicken, schweren Bibel. Meist sass sie in ihrem grossen Armlehnstuhl. Sie verbrachte täglich viele Stunden in Fürbitte für Menschen auf der ganzen Welt, bis zum Tod in einem biblischen Alter. Mein Vater war einige Jahre im Kirchenrat, meine Mutter war Sonntagsschullehrerin. Wir beteten vor den Mahlzeiten, feierten alle christlichen Festtage, heiligten den Sonntag und gingen lückenlos zur Sonntagsschule und zur Predigt. Ich nahm an mehreren christlichen Kinder- und Jugendferienlagern teil und lernte dort «alles über Gott und die Bibel».

Ein Gemeinde- und Pfarrerwechsel führte uns als Familie und mich als Junge plötzlich in eine landeskirchliche Gemeinde, in der – vom Pfarrerpaar charismatisch geprägt – Gott wirkte, wie wir das bisher nicht kannten. Bald reichten die Kirchenbänke für den Sonntagsgottesdienst nicht mehr aus. Der Pfarrer hatte Ausstrahlung und war ein ausgezeichnete Prediger. Die Leute reisten von weit herum an, hörten auf seine Auslegungen, liessen sich berühren vom Wort und manchmal von Gott. Ich selber war Sänger und Gitarrist in einem Lobpreischor, der die Leute auf ihre Begegnung mit Gott einstimmte. Rundherum sprossen Hauskreise wie Pilze aus dem Boden. Im Alter zwischen zwölf und vierunddreissig Jahren nahm ich an solchen Treffen an verschiedenen Orten teil, zeitweise führte ich selber einen Hauskreis. Bis fünfundzwanzig erlebte ich zudem eine intensive und bereichernde Jugendgruppenzeit mit viel Engagement, unzähligen Projekten und einem prächtigen Lernumfeld in den verschiedensten Be-

reichen, das mir später auch im Beruf nützte. So spielte sich meine Freizeit zu einem beträchtlichen Teil in der Gemeinschaft ab.

Nach mehreren grossartigen Jahren – manchmal auch mit Zeichen und Wundern – spaltete sich die ganze Gemeinde auf. Der Pfarrer fühlte sich zu Höherem berufen, das er innerhalb der Landeskirche nicht gestalten konnte. Er gründete zusammen mit der Hälfte der Mitglieder kurzerhand seine eigene Kirche. Wir anderen blieben sprachlos, irritiert und tief frustriert zurück. Spaltungen gingen teilweise mitten durch befreundete Familien hindurch.

Vom Kirchenmann zum verlorenen Mann

So wuchs ich zum geradlinigen, ehrlichen Mann auf, zu einem Christen, der wusste, wie Gott es meint. Mein biblisches Fundament war fest und unumstösslich. Mein Glaube an den Gott der Bibel half mir, bei Höhenflügen auf dem Boden zu bleiben und gab mir Kraft bei Tal-Wanderungen. Mit 24 Jahren heiratete ich. Das Familienleben, zu dem auch bald zwei Kinder gehörten, war – so wie wir es von unseren Eltern auf den Weg mitbekommen hatten – christlich und kirchlich geprägt. Nach einem Umzug und beruflichen Veränderungen wählten wir eine Gemeinde, die uns darum faszinierte, weil man einen fröhlichen Glauben und ein praktisches Christsein lebte, und sich auch um die Schwachen der Gesellschaft kümmerte. Kaum waren wir richtig angekommen, wurde der Gemeindeleiter in eine andere Region abberufen. Darauf folgten Auf- und Abzeiten, die Gemeinschaft schrumpfte stark und machte die unterschiedlichsten Phasen durch. Machtstreben einzelner Mitglieder der Gemeindeleitung bewog mich dazu, auszutreten. Seither bin ich gemeindelos. Überrascht erlebte ich, dass Gott trotzdem da war, manchmal stärker spür- und erlebbar als zuvor. Manchmal so nah, wie ich ihn in den Gemeindejahren zuvor selten erlebt hatte. Erstaunt stellte ich fest, dass es eine Welt ausserhalb der Kirche gibt: Mir begegnen seither viele Menschen, die sich zwar nicht christlich bezeichnen, jedoch ernsthaft auf der Suche nach Gott, nach Wahrheit sind.

Zu spät und doch rechtzeitig

Mit 42 Jahren dann das grosse Aufwachen: Die Ehe zerbrach. Diese Tatsache haute mich vom Hocker, die einsetzende Lebenskrise kam über mich wie ein Wirbelsturm. Ich verlor dabei Gott – mein Fundament, worauf ich manchmal auch ein bisschen stolz war und das mir in allen Lebenslagen Sicherheit gab. Wer war dieser Gott, der es zulies, dass unsere Ehe auseinander brach, die wir an einem trüben Regentag mit seinem Segen fürs Leben geschlossen hatten? Während der ersten Wochen irrte ich mehrmals durch dunkle und kalte Winternächte, schrie meinen Schmerz ins Tal, rechtete mit Gott. Und jedes Mal machte ich die erstaunliche Erfahrung, dass Gott mich wieder suchte, mich wieder einholte: Durch Erlebnisse, be-



sondere Begegnungen, mit Texten, die genau zum Augenblick passten. Auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Jedes Mal spürte ich Gott anders. Anders als er mir bisher bekannt war. Einmal, auf einer meiner geliebten Bergtouren, war ich wieder in lauter Zwiesprache mit Gott. Ich rang mit ihm, stellte Fragen und stellte Forderungen in die frische Bergluft hinaus. Auf die Wiederholung «warum alles so kommen musste» antwortete mir Gott diesmal spontan und tief in meinem Herzen laut hörbar: «Du musst nicht alles verstehen!» Ich machte immer öfters die Erfahrung, dass Pläne bestehen und Gesetzmässigkeiten gelten, die ich manchmal handfest erlebte, manchmal nur erahnen konnte.

Vom Geheimnis des Lebensflusses

Meine Frau und ich vertrauten unsere Lebenssituation, die Sorgen und Probleme einem weisen Mann an. Seine Fragen brachten bei mir vieles ins Rollen. Ein Bild, das der alte Mann immer wieder brauchte, begleitete mich bis heute: der Lebensfluss. «Springen Sie, springen Sie!», ermutigte er immer wieder. Damit machte er mich oft auch wütend, weil ich der Meinung war, schon lange gesprungen zu sein. Erst Monate später begriff ich, dass ich noch immer am Ufer stand, am Alten festhielt, zurückblickte und überlegte, wie ich das Rad zurückdrehen könnte. Da ich nicht viel zu verlieren hatte, wurde ich aktiv: Ich buchte Männerseminare, schnupperte Tantraluft, las unzählige Bücher, bekam Inputs von vielen Menschen, die zu meiner Situation passten, und so lüftete sich immer mehr das Geheimnis vom Lebensfluss. Lasse ich mich in der Flussmitte treiben und lasse dabei vertrauensvoll los, dann verändert sich mein Leben sofort. Ich begegnete im richtigen Moment Menschen, mit denen ich ein Wegstück teilen durfte, das mir

weiterhalf. Bücher lagen Titel für Titel, immer in der richtigen Reihenfolge, zum richtigen Zeitpunkt auf meinem Tisch. Beruflich erlebte ich zeitgleich die bisher anstrengendste Phase mit Neubauten, Renovationen und dem Start eines neuen Betriebskonzepts. Doch plötzlich war alles wieder im Fluss, alles gelang auf wunderbare Weise. Ich begann das Leben ganz anders zu leben, den Menschen anders zu begegnen. Durch die Männerseminare, die tantrischen Erfahrungen, fand ich einen neuen, bisher unbekanntem Zugang zu meiner Seele, zu meiner Sexualität, zu mir selber. Unzählige Übungen, Meditationen und viele Gespräche mit Männern und Frauen führten dazu, dass Heilung begann. Heilung, die weit über unsere Eheprobleme und meine persönlichen Knörze hinaus gingen. Alles ist so dicht verwebt, so ganzheitlich, so perfekt, dass ich Zufälle ausschliessen muss. Ich kann dahinter nur einen grossen Plan erahnen, Gottes Plan. Mein Blick öffnet sich für andere Sichtweisen, auch für andere Religionen und für all das, was sich auf dieser Welt gerade verändert. Den Gott meiner Kindheit und Jugend habe ich verloren. Und ich stehe dazu: Ich «habe Gott» nicht mehr. Immer wieder und hoffentlich für den Rest meines Lebens entdecke ich Gott neu. Als einer, der mir überraschend und liebevoll begegnet. Ich habe gelernt, dabei nicht gestresst zu sein. Ich lasse mir Zeit, ab und zu amüsiere ich mich sogar: über mich und manchmal auch über Gott und seinen Humor. Das «Abenteuer Leben mit Gott» hat neu begonnen und ich freue mich jeden Tag auf das, womit es mich überrascht. Gottlob darf ich diesen meinen Weg gehen!

Hannes Hochuli ist Hotelier über dem Walensee und Journalist im Nebenberuf.

Sonntagskind sucht Sinn

Eugen Staub hat im Zen eine spirituelle Praxis gefunden, die auch im Alltag trägt.

24

Wer Eugen Staub begegnet, trifft auf ein «Sonntagskind» – sagt er selbst. Leuchtende blau-grüne Augen, ein offener Blick, herzliches Willkommen, ein Mann mit Engagement und Begeisterungskraft. Doch selbst Eugen Staub ist nicht alles in den Schoss gefallen. Um die 40 erwischt auch ihn die Sinnfrage. Alles ist gelungen: Die Partnerschaft läuft gut, die drei Kinder gedeihen, er hat Erfolg im Beruf, Freunde, ein vorzeigbares Heim, er hat sieben Marathons absolviert. Dahinein kam dann doch die Frage: «War's das?» Er war erschöpft vom Laufen – nicht gerade im Hamsterrad, aber doch auf dem Laufband des Erreichenwollens, auf dem er so lange einen Fuss vor den anderen setzte. «Ich hatte eine tiefgreifende Sehnsucht nach ich weiss nicht was», erzählt Staub.

«Ich suche, ich weiss nicht was.»

Er macht sich auf die Suche. Zu den Jugendtagen in der Pfarrei, wo man die Theologie der Befreiung diskutierte, Leonardo Boff studierte und in grosser Offenheit über die Fragen des Lebens philosophierte, hatte er längst den Bezug verloren. «Über die Erstkommunion meines Sohnes war ich als Lektor und Kommunionhelfer wieder in die Gemeindearbeit eingestiegen», blickt Staub zurück, «aber die Antwort auf meine Suche war das noch nicht.» Er geht los ohne festes Ziel, er weiss ja nicht wohin, aber er geht. Trifft Menschen, liest Bücher, besucht Kurse: Ama, die Inderin, die ihre Zuhörer durch Umarmen heilt, Graziella Schmidt, die spirituelle Hebamme. Er liest Eckart Tolle «Jetzt! Die Kraft der Gegenwärtigkeit», ein Buch, das ihn heute noch begleitet. Und er besucht bei Lukas Niederberger einen Kurs zum Beten. «Dort gab es erst mal das Gefühl, ah, das könnte damit gemeint sein.»

«Der Zen-Weg ist zu steil für dich»

Ein nahegelegenes interreligiöses Kurszentrum wird zum Anknüpfungspunkt. Immer wieder geht Staub dort in einen der schlichten Gottesdienste, begegnet den Menschen, die das Haus prägen, vertieft sich in die Themen und spirituellen Wege. So stösst er auch auf das Buch von Niklaus Brantschen «Als Christ Buddhist», in dem der Autor seine Lebenserfahrung als christlicher Ordensmann auf dem buddhistischen Zen-Weg beschreibt. «Ich war fasziniert und verängstigt zugleich», gesteht Staub. «Der Weg ist zu steil für dich», sagte der innere Zweifler. Dennoch. Der Stachel ist gesetzt. Erst mal besucht der Sinnsucher weiter Kurse. Doch die Erfahrung nutzt sich ab. Irgendwann dominiert doch wieder der Alltag. So reift der Entschluss, sich in gut jesuitischer Tradition einen geistlichen Begleiter zu suchen, um mit ihm den Alltag zu durchdringen. «Ich wollte dem Spirituellen einen festen Raum geben mitten in meinem Leben, nicht nur in den Sonderzeiten besonderer Seminartage.» Die Wahl fiel auf den Zen-Lehrer Marcel Steiner. Seine Gottesdienste hatten Staub immer wieder von neuem angerührt. Leise, reduziert, konzentriert, still, aber auch vol-

ler Humor. «Ja, bei ihm möchte ich das machen», beschliesst Staub. Aber – bei einem Zen-Lehrer? Die Frage nach dem steilen Weg stellt sich noch mal. «Ich bin unruhig», beschreibt sich das Sonntagskind selbst. «25 Minuten vor der weissen Wand sitzen und sonst nichts – das geht nie. Und doch liess Zen mich nicht los. Es war so geheimnisvoll und kostbar. So modern und passend in diese Zeit. Ehrfurcht beschlich mich, wie vor einem Marathonlauf.» Im Jahr 2007 meldet er sich endlich an zum Einführungswochenende. Die drei Tage werden zu einem Erlebnis: sich wohl und aufgehoben fühlen, eine tiefe Erfahrung. «Ganz auf dem Grund meines Herzens wurde deutlich: «Die Probierphase ist zu Ende. Ich bin angekommen.» Freude, Dankbarkeit, ja Glück erfüllen den Zen-Aspirant. Die Quelle gefunden. Zuhause. Ein alter Meisterspruch drückt es aus: Wenn du von der reinen Quelle getrunken hast, ist alles andere wie eine Pfütze.

«Es gibt keinen Zweifel mehr.»

Bald fünf Jahre ist das her. Seither steht Staub jeden Morgen um 5.30 Uhr auf und sitzt vor der weissen Wand. Kein Problem. Ganz neu entdeckt er die Kostbarkeit der Morgenfrühe, der Stille. Er vergleicht das Leben mit einem aufgewühlten Wasserglas. In der Stille setzt sich der Schlamm. Die wichtigen Lebensthemen schwimmen oben auf. Die Angst, wo komm ich her, wo geh ich hin, sinkt auf den Grund. In Übungstagen und Morgenmeditationen montags und freitags im Kurszentrum erfährt er die unterstützende Kraft des gemeinsamen Meditierens.

«Spannend, herausfordernd, befreiend.»

Eugen Staub praktiziert Zen. Im Kleinen wie im Grossen. In der Familie, wie im Beruf. Anfang dieses Jahres hat Staub seinen Job als Betriebsleiter einer Einrichtung für Menschen mit Erwerbsbehinderung aufgegeben. Über neun Jahre hatte er das Unternehmen aufgebaut und zum Erfolg geführt. Nun ist etwas Neues dran. Als selbständiger Berater will er flexibel da sein, wo er Nutzen bringen kann. «Der Weg in meine berufliche Selbständigkeit war und ist immer noch spannend, herausfordernd und befreiend. Eine schöpferische Arbeit», liest man auf seiner Website und blickt in die offenen, motivierenden Augen des Sonntagskinds Eugen Staub. Möge das Glück mit ihm sein.

In der Schweiz gibt es zahlreiche Zentren für Zen-Meditation. Im Text beschrieben ist das von Jesuiten geleitete Lassalle-Haus: www.lassalle-haus.org. Ein buddhistisch geprägter Ort ist zum Beispiel das Felsentorzentrum www.felsentor.ch.



Mann, sprich mit Deiner Seele!

Das Gespräch mit der Seele eröffnet neue Perspektiven des Sinns.



Unwillkürlich richten wir unseren Blick in die Grenzenlosigkeit des Alls, wenn wir Gott suchen. Jenseits der Sterne, über der Welt, die er geschaffen hat, vermuten wir ihn. Seit jeher gibt es die Gottessucher, die den Blick nach innen richten. Wenn sie das Geheimnis des Lebens suchen, finden sie es in der Versenkung, im Inneren, als Seelenfunken. Weil das Grösste und das Kleinste zusammenhängen, werden wir auf beiden Wegen fündig, und auf beiden Wegen verlieren wir den Boden des Gewohnten unter den Füßen. Können wir dem trauen, was sich unserem Ahnen, Empfinden und Spüren offenbart?

Bernhard von Bresinski zeigt im folgenden Text einen Weg nach innen auf, eine Reise zur Seele. Dort gibt es eine Instanz, die vieles weiss, wogegen sich unser Alltagsbewusstsein verschliesst. Man kann den Gott des Universums eine Projektion heissen und man kann die Seele für ein Hirngespinnst halten. Wir können uns aber auch in der Kunst des Spürenlesens üben und dem Teil in uns Aufmerksamkeit schenken, der weiss, was wir vor uns selbst verbergen.

Eigentlich war vorgesehen, dass ich hier einen Text über Männer-Initiation als naturmystischen Weg schreibe. Ich leite seit einigen Jahren Männer-Seminare und vermittele neuerdings dort auch, wie ein Mann mit seiner eigenen Seele sprechen kann. Der Redaktor hat mich ermutigt, davon aus einer persönlichen Perspektive zu erzählen. Daraus ist nun der Bericht über eine sehr persönliche Erfahrung geworden.

Vor genau einem Jahr habe ich aus einer Not heraus mehrere Male das Gespräch mit meiner Seele gesucht. Eines dieser Gespräche möchte ich hier öffentlich machen. Die Gespräche mit meiner Seele haben mein Leben verändert. Der regelmäßige Kontakt mit meiner Seele gibt meinem Leben viel Klarheit, Sinn und Erfüllung. Wenn ich mich mit meiner Seele bewusst verbinde, dann fühle ich mich ganz wahrgenommen und angenommen. Und ich kann mich darauf verlassen, dass das so bleibt. Auch wenn meine Seele mich mit harten Wahrheiten konfrontiert – sie tut es sehr liebevoll.

Geschätzter Leser, ich kann gut verstehen, wenn bei Dir jetzt einige Fragen auftauchen. Gibt es eine Seele? Was ist die Seele? Wie kann ich verstehen, dass ich eine Seele bin?

Die einfachste Antwort für mich ist: Die Seele ist der ewige Teil von mir, derjenige Teil, der weiterlebt, wenn ich sterbe als Mensch – als Körper, als Psyche und als ein vernunftbegabtes Wesen. Meine Erfahrung ist, dass es nicht so wichtig ist, zu verstehen. Hauptsache ist, Du gehst davon aus, dass Du mit Deiner Seele sprechen kannst. Probiere es aus. Stelle wichtige Fragen – Deine Seele wird Dir die Antworten geben, die Du gerade brauchst.

Wie erkenne ich die Stimme meiner Seele?

Meine Seele spricht nicht über den Kopf zu mir, sondern durch das Herz – das geistige Herz. Um wirklich die Seele zu hören, war es für mich wichtig zu lernen, tief hineinzuhören, die Stimme meiner Seele zu unterscheiden von anderen inneren Stimmen. Und wahrzunehmen, wann ich Angst habe vor den Wahrheiten der Seele. Im Grunde ist das einfach – es braucht jedoch Übung. Wir haben viele innere Stimmen und einige davon sind Produkte unserer Einbildungskraft. Die Stimme der Seele spricht zu uns über echte Intuitionen. Diese erfolgen blitzartig, sie kommen unerwartet und bilden sich unmittelbar. Intuition ist nicht das Resultat eines Denkprozesses. Sie ist auch nicht die Reflexion eines Gefühls. Intuition ist eine Form von Erkenntnis, die logisch nicht fassbar ist, aber von der wir unmittelbar wissen: «Ja, natürlich, so ist es.»

Auch unechte Intuitionen sind sehr schnell. Sobald wir wahrnehmen, dass der Stimme, die wir für eine echte Intuition halten, eine Empfindung von Besorgnis, Angst oder Hoffnung vorausgeht, können wir davon ausgehen, dass es keine echte Intuition ist, sondern eine eingebildete Stimme. Je unmittelbarer eine Intuition ist, um so eher wird es sich um eine echte Intuition handeln.

Es ist normal, dass uns echte Intuitionen Angst machen und wir ausweichen wollen. Es fällt uns schwer, innere Wahrheiten anzunehmen, weil wir dann einen liebgewordenen Teil von unserem Selbstbild loslassen müssen. Im hier aufgezeichneten Gespräch gibt es mehrere Momente, wo mein Körper auf innere Wahrheiten mit Benommenheit oder Übelkeit reagierte – das Ausweichen zeigt sich körperlich sehr direkt.

Das Gespräch fand in einer Situation statt, wo ich darunter litt, dass mein Vater vor zwei Jahren aufgrund eines Konflikts den Kontakt zu mir abgebrochen hatte. Es zeigte sich, dass es für Jahre sein würde. Bereits während meiner Kindheit hatte er zwanzig Jahre lang die Brücken abgebrochen. Die alte Wunde des Verlassenseins brach wieder auf. Durch meine Ausbildung zum Körperpsychotherapeuten habe ich viel innere Heilung erfahren und glaubte, diese Lebenswunde weitgehend verarbeitet zu haben. Meine Seele hat mir aufgezeigt, dass ein wichtiger Heilungsschritt noch fehlte.

Ich schreibe die Gespräche mit der Seele auf wie ein Interview. Vor meinen Aussagen steht der Anfangsbuchstabe meines Vornamens «B». Der Anfangsbuchstabe «S» steht für die Aussagen meiner Seele. Ich beginne die Gespräche immer mit einer Anrufung der Seele und verabschiede mich am Schluss bewusst von ihr.

Hallo Seele!

B: Hallo, meine Seele, ich rufe dich, ich möchte sprechen mit dir, hörst du mich?

S: Ja, ich höre dich gut!

B: Ach, es ist so lange her, dass ich dich so direkt zum Gespräch eingeladen habe. Es macht mich so traurig...

S: Ja, ich bin da für dich.

B: Oh, meine Seele....

S: Ja, da bin ich, da für dich.

B: Es ist einfach eine so grosse Trauer in mir!

S: Ich bin da für dich.

Mit diesen wenigen Sätzen spielt sich für mich ein sehr starkes Wiedersehen ab, wie mit einer geliebten, lange entbehrten Person. Ich reagiere mit Trauer und muss weinen. Ich fühle mich damit zutiefst angenommen. Dann offenbare ich meiner Seele meine Ratlosigkeit in Bezug auf meinen Vater.

Rate mir!

B: Ich bin so ratlos und hilflos in Bezug auf meinen Vater.

Was kann ich tun?

S: Du kannst annehmen, was ist!

B: Aber ich nehme doch an, was ist.

S: Nein, das tust du nicht!

B: Was nehme ich nicht an?

S: Du nimmst nicht an, dass dein Vater nicht da sein kann für dich. Es ist dein tiefer Schmerz und die Trauer darum, dass

dein Vater nie für dich dagewesen ist!

B: Gibt es ein Körnchen Wahrheit darin, wenn er mir vorwirft, dass ich mich von meiner Seele verabschiedet habe?

S: Nein, ein klares Nein, und du hast Recht, wütend zu werden, denn es ist nicht in Ordnung, was dein Vater da mit dir macht.

B: Oh, das tut gut, das zu hören, lange hatte ich Zweifel, ob da etwas Wahres dran ist.

S: Du weisst selbst, dass du viel häufiger mit mir sprechen könntest.

Meine Seele fordert mich auf, anzunehmen, was ich nicht annehmen kann, und befreit mich gleichzeitig von einem nagenden Zweifel. In der Folge lehrt sie mich, im Bild des Vaters mein eigenes zu sehen. Sie lädt mich zum Nachdenken ein und zeigt mir auf, wie Männer mit Denken ihre Gefühle im Griff haben.

Dein Seelenspiegel

B: Weshalb spreche ich so selten mit dir, es ist doch so einfach ?

S: Weil du Angst hast vor einem seelenvollen Leben.

Weil du so stolz bist, wie dein Vater auch!

B: Wie hindert mich mein Stolz daran?

S: Denke darüber nach! (...*ich spüre in mich hinein und denke nach...*)

B: Könnte es sein, dass ich zu stolz bin, mir einzugestehen, dass ich es nicht alleine kann?

S: Ja, goldrichtig. Aber bei dir und deinem Vater geht es um einen falschen Stolz, der damit zu tun hat, dass euch beiden der Vater so sehr gefehlt hat.

B: Jetzt verstehe ich, wir sind auf dem gleichen Auge blind.

Was für ein Stolz ist das, der soviel Macht hat über uns?

S: Es ist der Stolz, der im klaren Denken liegt, der Stolz, der dir das Gefühl gibt, dass du über der Sache stehst, die deine verwirrten Gefühle sind. Es ist der Stolz von Männern, die dem Denken mehr vertrauen als den wahren Gefühlen.

Die Einsicht, dass der Gewohnheit meines Denkens ein falscher Stolz zugrunde liegt, mit dem ich mich schütze und Macht gewinne über tiefen Schmerz, trifft mich. Oft bin ich diesem Thema in der Philosophie begegnet. Als Nächstes überrascht mich meine Seele mit Liebe und verwirrt mein Denken. So führt sie mich mitten in die Gefühle.

Ich liebe dich

Pause

B: Hallo meine Seele, ich rufe dich erneut, bist du da ?

S: Ja, ich bin immer noch da für dich und ich liebe dich.

B: Du liebst mich? (*ich bin überrascht*)... Ich spüre es, es ist schön, ich geniesse es. Es verwirrt aber mein Denken.

Denn wenn du mich liebst, dann sind wir zwei, oder?

S: Ja, auf gewisse Weise sind wir zwei, im Grunde genommen sind wir eins.

B: Gerade wird mir ein bisschen übel, ich spüre einen eigenartigen inneren Druck.

S: Du spürst mich und damit deine wirklichen Gefühle, die auftauchen!

(*ich lasse mich von starken Gefühlen durchfluten*)

B: Ja, ich spüre Trauer, Angst, ... Wärme, Licht, Liebe und ... Schmerz.

S: Ich danke dir, dass du den Mut hast, solche Gefühle zuzulassen. Es bringt uns einander näher.

B: Wieder spüre ich grossen Schmerz in Bezug auf meinen Vater.

S: Lenke deine Aufmerksamkeit noch mehr auf diesen Schmerz, erforsche ihn und lass die Gefühle fliessen.

B: (*Ich muss weinen...*) Ich spüre, wie sehr mir ein Vater gefehlt hat, der mich sieht als derjenige, der ich bin... ein Vater, der mich immer wieder in die Arme nimmt und mir seine Wärme schenkt (*ich schluchze*), ... ein Vater, der vorlebt, wie ein Mann Verantwortung übernimmt für sein Leben (*ich weine*)... Ich weiss, dass ich das von meinem Vater nicht erwarten kann und doch habe ich immer wieder Sehnsucht danach.

Am Grund von Schmerz und Trauer angelangt, spüre ich, dass ich bereit werde, anzunehmen, was ich bis hier nicht annehmen konnte. Die Seele weist mir einen Weg.

Vergib!

B: Was kann ich tun, um diese Sehnsucht loszulassen ?

S: Es geht um Vergebung. Du hast schon grosse Schritte gemacht und hast deinem Vater vergeben, so weit du konntest. Aber es braucht noch mehr. Es ist schwierig für dich, weil er dir erneut Unrecht zufügt, aber er tut, was er kann und du solltest nicht mehr erwarten von ihm. Gib ihn frei, löse dich von ihm als Vater und mache dich frei für dein Leben.

B: Ich spüre, dass es richtig ist, was du sagst, und doch halte ich noch fest an dem Wunsch, dass mein Vater mich sehen kann, wie ich bin.

S: Gehe davon aus, dass dies nicht möglich ist. Lasse diesen Wunsch los. Danke deinem Vater für das Leben, das er dir geschenkt hat und für die wunderbaren Begegnungen, die zwischen euch stattgefunden haben.

B: Werden wir keine nähere Beziehung mehr haben?

S: Das ist wieder der kleine Junge mit seinen grossen Fragen.

Kümmere dich um deinen kleinen Jungen ebenso, wie du dich um deine Töchter kümmerst. Du bist ein toller Vater, und genau so einen Vater braucht nun dein kleiner Junge.

Rufe ihn jeden Tag, damit er spürt, dass du immer da bist für ihn!

Wenn Angst und Beklemmung die Boten der unbequemen Seelen-Wahrheiten sind, so ist eine tiefe körperliche Entspannung oder eine erlösende Müdigkeit das Zeichen dafür, dass wir auch die Lösung erkennen, die die Seele uns anbietet.

Seelenfrieden

B: Nun bin ich sehr müde und könnte einschlafen.

S: Wenn du so intensive Gespräche führst mit mir, dann macht das müde, das ist normal. Aber noch mehr wird es dir Kraft geben.

B: Danke meine Seele, dass du für mich da bist!

S: Ich danke dir, dass du sprichst mit mir. Es gibt auf dieser Erde nur wenige Männer, die mit ihrer Seele sprechen und du bist einer von ihnen. Es ist mir eine Ehre, deine Seele zu sein!

B: Danke für deine Liebe.

S: Wenn du mit mir, deiner Seele, sprichst, dann übernimmst du Verantwortung für dein Leben, dann bist du richtig Mann!

B: Ich danke der göttlichen Liebe für das Leben.

S: (Verneigt sich vor B.)

B: (Verneigt sich stumm vor seiner Seele).

Wie alle Erforscher der Innenwelt habe ich keine Beweise, keinen Link auf das «www» der Seele. Aber meine innere Erfahrung ist mir so gewiss wie die Luft, die ich atme.

Der Seelen-Dialog: automatisches Schreiben

Die Technik des schriftlichen Seelendialogs ist abgeleitet von der «Ecriture automatique» (automatisches Schreiben), die 1889 der französische Psychiater Pierre Janet als Behandlungsmethode entwickelt hat. Das Ziel war, durch freies Assoziieren unzensiert Gefühle, Bilder und Ausdrücke ins Bewusstsein zu holen. Bereits 1861 hatte der französische Spiritist Allan Kardec die Methode für die schriftliche Kontaktaufnahme mit Geistern verwendet. Berühmt geworden ist die «Ecriture automatique» 1920 als literarische Methode durch André Breton, den Begründer des Surrealismus.

Bernhard von Bresinski hat Philosophie in Zürich und Sozialanthropologie in Paris studiert. Er bietet Männer-Seminare mit Schwitzhütte und Tanz an. Er ist Körper-Psychotherapeut mit Praxis in Zürich (Psychologische Beratung, Paarberatung & Trauma-Therapie). Ausserdem ist er Vorstandsmitglied von maenner.ch. Angebote: www.healing-insight.ch



Gott schuf die Welt
in sieben Tagen.

In Island ist die
Landschaft
fortwährend am
Entstehen.

Es dampft und zischt
aus dem Boden
und stinkt zum Himmel
und zur Hölle.

Die zwischen zwei
Kontinenten-
platten eingeklemmte
Insel ist gerade
mal 17 bis 20 Millionen
Jahre jung.

Eine fotografische
Annäherung an
die Schöpfung von
Thomas Hirter.





Zwiegespräche mit Gott, heute: Disko-Fox

36

A: Na Gott.

G: Na.

A: Na, hat ma neulich eena anjesprochen, uff de StraÙe, dissick ja wohl ma ab und zu mit dir rede und der hat ma jefragt, ob ick dir ma wat fragen könnte, weila wat wissen wollte, von dir.

G: Der soll ma schön ma selba komm'.

A: Der hat aba keene Zeit. Der hat imma so ville zu tun. Der abeitet nmich, in'n Büro und da mussa imma supaville ba-stunden machen.

G: Mussa janich.

A: Naja, mussa schon.

G: Sachta.

A: Ja. Machen die aba alle da.

G: Weil se blöde sind.

A: Weil se ihren Abeitsplatz behalten wollen, Gott.

G: Weil se doof sind.

A: Ej, Gott ej, ick meine, dit jibt ja wohl ooch Leute noch, die müssen ihre Familje anhrn, wa, die knn' ja wohl nich einfach sagen: ‚Ach, heididei, jeh ick ma villeicht liebas zun Frisör statt zu Abeit, oda zun Bio-Secondhand‘, man, da jehts für die ums Existenzielle.

G: Quatsch.

A: Wie Quatsch?

G: Na, Quatsch eben.

A: Du kannst doch nich einfach sagen, Quatsch!

G: Na, und ob ick dit wohl ma sagen kann?! Ick sag Quatsch, wenn ick Quatsch sagen will, ick sagit soja dreima hintananda, wennick lustich bin, Quatsch, Quatsch, Quatsch, siehste!

A: Weil de Gott bist, oda wat?

G: Dit is davon unabhngich. Dit hat wat mit Logik zu tun, bei den Problem.

A: Gott und Logik, oh, dit passt ja zusamm' wie ne Stecknadel und 'n Luftballon.

G: Wird nich frech, Bürschchen. Spann ma lieba deine Lauscha uff. Dit is nmich so, und zwar...

A: Dit jeht jetz aba bitte nich bein Urknall los, ja Gott?

G: Also, zun Anfang da war ja wohl der Urknall. Na, haste dir aschreckt? Keene Sorge man, den Urknall jabs nich, ick hab doch allet aus Lehm damals...., jut, also, dit jing ja wohl darum, dit die Schollis da in ihre vapupsten Buden drinhocken und absolut jede ScheiÙe zu absolut jeda Zeit machen tun, für janscht an Lohn.

A: Jede ScheiÙe is ja wohl ein bisschen batrieben.

G: Sagen wa, fast jede.

A: DrauÙen warten schlieÙlich 4 Milljon uff die erstbeste Gelegenheit.

G: Dit se ooch jede ScheiÙe, tschuldigung, fast jede ScheiÙe...?

A: Die wolln den Job, Gott, so einfach isset.

G: Na, denn solln se'n haben, man.

A: Und?

G: Und wat?

A: Denn stehste uff de StraÙe, Gott.

G: Na, denn stehste eben uff de StraÙe. Kannst da ja ooch uff'n Platz stellen, wenn de StraÙen nich so magst. Man, siehste dit denn nich, wenn dit hier so weitajeht, denn haste hier bald Zustände wie in'n alten England oda wie in'n neuen Indien. Denn hacken sich die kleenen Leute untananda die Oogen aus, während die Chefs schön aus'n Vollen die Kohle scheffeln. Dit liecht doch wohl uff de Hand.

A: Darfick da ma anfassen, Gott?

G: Mit Hand, dit war eha symbolisch jemeint.

A: WeeÙsick. Darfick?

G: Meinste ick zaplatze, oda wat?

A: Nee. Ick frag ma nur, ob du dit jetze bist, Gott, oda obit der andre is, hier, der vonne Kommunisten?

G: Bleib ma uff'n Teppich, Sportsfreund. Ick hab einfach nur eins und eins zusammenjezhlt. Ick dachte zwar einklich, ditta soweit ooch schon seid, in eure, na, sagen wa ruhich Entwicklung, aba scheinbar ja wohl nich. Könnte man jetz natürlich sagen, dittick da wohl am falschen Ende jespant hab, aba ick sag einfach ma, ick hab Hoffnung, ick hoffe, dit dit nur der berühmt eene Schritt zurück is, dem denn glei wieda direktemang uff'n FuÙ zwee'e nach vorn folgen.

A: Meinste Disko-Fox, oda wat?

G: Manche sagen Evolution dazu, für mich isset einfach 'n Weg, wenn du dazu Disko-Fox sagen willst, bitteschön, tu da keenen Zwang an.

A: Danke, Gott, ick jeh denn ma.

G: Dein Null-Euro-Jobber, wat wollte der einklich von mir wissen?

A: Habick vajessen. Tschüss Gott.

G: Tschüss. Wohin jehste einklich?

A: Icke? Ins.....ins Kino.

Ahne ist 1968 in Berlin geboren, gelernter Drucker. Die Wende war für ihn ein Glücksfall: Er wurde arbeitslos und Hausbesitzer. 1997 gründete er die «Surfpoeten». Er veröffentlichte seit 2001 mehrere Bücher und zählt zu den ganz grossen Autoren in der Welt der Lesebhnen.

Er sagt von sich: «Ahne ist ein Mensch. Er ist da, weil er geboren wurde und noch nicht gestorben ist. Er setzt sich ein für alles was gut ist und kämpft gegen alles was er nicht gut findet. Er findet, dass kein Zwang zur Lohnarbeit von Nöten ist, dass jeder Mensch alles kriegen sollte, was er braucht und Kinder und Tiere und Pflanzen und Mineralien, die sollte man nicht essen, auÙer wenn es nicht anders geht (Hunger). Ahne hasst Menschen, die überall mitmachen und er liebt Musik, die man nicht ständig hört.»

Seine Zwiegespräche mit Gott fhrt er schon seit Jahren, unter anderem auch regelmässig im Radio. Kostproben und weitere Informationen: www.ahne-international.de/



Stabil auf drei Säulen

Am 14. September 2011 hat der Ständerat erstmals für das Anliegen einer Väterzeit gestimmt. Ein Erfolg für männer.ch

38

Etliche Anläufe haben links-grüne Politiker und Politikerinnen in den letzten Jahren unternommen: Vaterschaftsurlaub für alle, Recht auf unbezahlten Urlaub, Väterzeit statt WK – alle diese Vorschläge hat das Schweizer Parlament schnöde abgelehnt. Jetzt glückte ein erster Durchbruch.

Der Vorschlag kommt aus der Redaktionsstube der Männerzeitung. Wenn sich schon keine Mehrheit für einen eigentlichen Vaterschaftsurlaub finden lasse, so dachte sich Ivo Knill, dann müssen wir halt einen kleineren Schritt dazwischen schalten und uns für eine privat finanzierte, aber steuerbefreite Elternzeit einsetzen. Das Modell wurde zusammen mit männer.ch ausgearbeitet. Eine überparteiliche Parlamentariergruppe mit Alec von Graffenried (Grüne), Anita Fetz (SP), Norbert Hochreutener (CVP), Christian Wasserfallen (FDP) und Andrea Geissbühler (SVP) hat am 1. Juni 2011 die Bundeshausmedien informiert und einen entsprechenden Vorstoss eingereicht.

Der Vorschlag knackte die klassische Links-Rechts-Front und lancierte die festgefahrene Diskussion neu. Andererseits gewannen wir neue Unterstützer. So kündete beispielsweise der Schweizerische Arbeitgeberverband einen Kurswechsel an und stellte plötzlich fest: «In den letzten Jahren hat sich im Bereiche des Verständnisses der Familien und der Wichtigkeit der Präsenz der Väter Verschiedenes verändert. Nachdem die Väter lange Zeit sehr oft wenig präsent waren, ist heute unbestritten, dass ein verstärktes Engagement der Väter in der Kindererziehung und Kinderbetreuung wünschbar ist. Da auch Frauen mit Kindern zunehmend erwerbstätig sind und dies weiter gefördert werden soll, ist die Forderung nach einer verstärkten Präsenz der Väter eine konsequente Folge.» Auch der Bundesrat zeigte Interesse und empfahl den Vorstoss zur Annahme. Er wird in den kommenden Monaten unser Modell prüfen und eine Auslegung möglicher weiterer Modelle vornehmen. Weniger glücklich zeigten sich die Gewerkschaft TravailSuisse und

das männer.ch-Kollektivmitglied Avanti Papi: Sie sehen in unserem Vorschlag die Privatisierung einer staatlichen Aufgabe.

Drei-Säulen-Konzept

Der Vorstand von männer.ch hat Verständnis für diese grundsätzlichen Vorbehalte, gewichtet aber die Notwendigkeit für eine pragmatische Realpolitik in der verkrusteten Diskussion höher. männer.ch will dabei den ersten Erfolg des Elternzeitvorstosses nutzen, um in einer weiteren Perspektive zu einer breit abgestützten Lösung für junge Familien zu kommen. Konkret verfolgen wir ein Drei-Säulen-Konzept, wie es sich bei der Verankerung der Altersvorsorge in der Schweiz bereits bewährt hat:

- Die erste Säule ist die staatlich finanzierte und für alle zugängliche Elternzeit (analog AHV). Hier besteht mit der Mutterschaftsversicherung von 14 Wochen bereits ein minimales Fundament, auf das eine zusätzliche Väterzeit auch versicherungsrechtlich aufgebaut werden könnte.
- Die zweite Säule ist die von Arbeitgebern und Arbeitnehmern gemeinsam finanzierte Elternzeit (analog betriebliche Pensionskasse). In dieser Säule gibt es bereits Modelle innovativer Unternehmen, welche freiwillig einen Vaterschaftsurlaub von 5–20 Tagen anbieten und finanzieren. In dieser Säule sind verschiedene Formen einer Mischfinanzierung von Arbeitgeber- und Arbeitnehmerbeiträgen denkbar.

• Die dritte Säule ist die von den Privaten selber finanzierte, aber steuerbefreite Elternzeit (analog Pensionskasse 3. Säule). Hier gibt es reiche Erfahrung mit der privaten Altersvorsorge, welche nach diesem Modell finanziert wird. Dieses Kapital kann nur für den Erwerb von Wohneigentum, bei Selbständigkeit oder bei dauerhaftem Wegzug ins Ausland vor der Pensionierung bezogen werden. Elternschaft müsste hier als weiterer Grund anerkannt werden.

männer.ch fordert ein Eltern- und Väterzeithaus, das auf allen drei Säulen steht. Mit welcher Säule der Bau begon-



Eltern- und Väterzeit für alle:
das 3-Säulen-Modell von männer.ch

1. Säule: Väter-/Elternzeit staatlich finanziert
2. Säule: Väter-/Elternzeit betrieblich finanziert
3. Säule: Väter-/Elternzeit privat finanziert

nen wird, ist für uns eine nachrangige Frage. Die Befürchtung, dass der Bau nach dem Bau einer Säule völlig auf Eis gelegt wird, teilen wir nicht. Vielmehr sind wir überzeugt, dass die Schräglage des Baus sehr viel sichtbar wird, wenn er dann einmal auf einer Säule stehen wird, als wenn es weder Bauplatz noch Bauplan gibt. In diesem Sinn bitten wir alle engagierten Männer und Väter um Unterstützung für ein pragmatisches Vorgehen mit Augenmass – auf dass in Zukunft 70'000 Babies in der Schweiz mit mehr väterlicher Präsenz ins Leben starten können.

«Das Spirituelle ist politisch» – Fünf Fragen an Markus Theunert

Wie gehören für dich Männerpolitik und Männerspiritualität zusammen?

Sie sind untrennbar verbunden. Schon als wir vor zwölf Jahren die Männerzeitung aus der Taufe hoben war klar: Die Männerbewegung braucht beides, gesellschaftlich-politische und individuelle psychologische, durchaus auch spirituelle Entwicklung. Neue Lebensentwürfe für Männer brauchen neue Rahmenbedingungen. Dafür müssen wir Männer uns politisch engagieren. Aber es braucht auch den Mut des einzelnen Mannes ins Eigene und Offene. Das ist auch ein spiritueller Aufbruch.

Du machst nun den Schritt vom politischen Männerengagement bei männer.ch in die Männerarbeit und startest ein Projekt unter dem Namen «Quellpunkt».

Ich selber gehe auch schon auf die 40 zu. In diesem Lebensabschnitt habe ich nach zehn Jahren politischer Arbeit eine Bilanz gezogen und festgestellt: Die Politik gebärdet sich heute als Kampf aller gegen alle, als Kampf um ein vermeintlich immer kleiner werdendes Kuchenstück. männer.ch kämpft hier nicht nur darum, auch ein Stück vom Kuchen zu bekommen, sondern steht ein für eine andere Art des Politisierens. Das finde ich unvermindert wichtig. Deshalb bleibe ich auch Präsident von männer.ch. Aber auf die Dauer würde mich diese Welt aufreiben und krank machen, wenn es meine einzige wäre.

Ich bin ja ursprünglich Psychologe und habe mit einer Weiterbildung beim bekannten Schweizer Psychotherapeuten Peter Schellenbaum wieder an diesen Ursprung angeknüpft. Ich finde seinen Ansatz gerade auch in der Verbindung von Psychologie und Spiritualität ziemlich genial.

Was ist das Besondere bei Schellenbaums Ansatz?

Schellenbaum geht einen Schritt weiter als klassische Therapieschulen. Er begnügt sich nicht mit einer Technik, die das Problem wegbringt, sondern zeigt, was Neues wachsen kann, damit anstelle des alten nicht bloss ein neues Problem tritt... Der Name «Quellpunkt» zeigt diesen Weg grob auf. Es geht um Achtsamkeit und Verbindung, um die Fähigkeit, ganz bei sich zu sein, ohne dabei zum Egoisten zu werden – es geht darum, sich im Spurenlesen zu üben, den abenteuerlichen Weg zum Ureigenen

zu gehen, Antworten auf die entscheidende Frage zu finden: Was ist mir wirklich wichtig? Im Seminar in der Gruppe tritt das lustvolle, ja fast schon heitere Potenzial der Methode stärker in den Vordergrund.

Ist das noch politisch?

Ja. Statt immer mehr haben zu wollen immer mehr sein zu können: Das ist doch genauso individuelle wie gesellschaftliche Herausforderung. Ich verstehe die Sinnkrise der westlichen Welt und die Finanzkrise Europas jedenfalls als Erschütterung unserer Ideologie, dass kollektive Gier zum grösstmöglichen Wohlstand führe. Hier braucht es Erneuerung. «Geringstmögliches Leid für möglichst wenige» muss die Maxime des «grösstmöglichen Glücks für möglichst viele» ablösen. Wenn wir da Gegensteuer geben und selbstbewusst einstehen für Lebensdienlichkeit: Dann ist das Männeremanzipation im besten Sinn – persönlich und politisch. Man darf diese beiden Dimensionen nicht spalten und gegeneinander ausspielen: Das Spirituelle ist politisch und das Politische spirituell. Trauen wir uns, diese beiden Sphären zusammen zu führen!

Du baust gerne Tempel, scheint mir: Ein wunderbarer dreisäuliger Tempel für eine fundierte Väter- und Elternzeit, ein Tempel für die männliche Lust, sein Glück zu schmieden. Wo ist dein ganz persönlicher spiritueller Quellpunkt?

Sonne und Sex? Sex in der Sonne! (lacht). Ich bin immer dann an der Quelle meiner Kraft, wenn ich identisch bin mit allem, was grad ist. Wie ich mich dieser Präsenz und Achtsamkeit nähere, verändert sich immer wieder. Beispielsweise nutze ich dafür die Vorstellung, nicht selber atmen zu «müssen», sondern vom grösseren Ganzen geatmet zu werden. Ich hatte letzte Ostern einen Traum, in dem ich das ganz leiblich erfahren habe. Das dient mir als Anker.



Markus Theunert ist seit 2005 Präsident von männer.ch (www.maenner.ch). Unter dem Namen Quellpunkt bietet er 2012 u.a. ein psychologisches Seminar für wache Männer an (Jahreszyklus mit 6 Samstagen). Weitere Daten und Informationen: www.quellpunkt.ch

39

Kann denn Scheidung Sünde sein?

Die Kirchen haben Mühe mit dem Segen zur Trennung – sollen sie der Bibel, dem Herzen oder der Zeit folgen?

40

Bei einer Scheidungsrate von rund 50% ist es unvermeidlich, dass auch gläubige Menschen immer häufiger von Trennung und Scheidung betroffen sind. Diese Menschen müssen zusätzlich zur «normalen» Trauer um den geplatzten Lebenstraum, zusätzlich zu den häufigen Schwierigkeiten rund um Kontaktrecht und Alimentenzahlungen auch noch mit einer weiteren Last fertig werden, nämlich mit dem Gedanken an die Sünde, welche sie laut herrschender Meinung der Kirche begehen, wenn sie sich trennen. «Was Gott zusammenfügt, das soll der Mensch nicht trennen», heisst es. Eine Scheidung wird für Gläubige zum Wortbruch vor Gott. Diese Schuld ist manchen eine schwere zusätzliche Last.

Ich habe mich darum schon öfters gefragt, wie man denn damit umgehen kann. Im VeV gibt es eine Gruppe von Männern, die sich mit diesen Fragen auseinandersetzen, für die aber trotz allem der christliche Glaube eine Quelle der Kraft und des Trostes ist.

Ein Mitglied der Gruppe, ich nenne ihn hier Stephan, hat mir einige seiner Fragen und Gedanken mitgeteilt, die ich hier anführen möchte:

Hat sich nicht schon mancher einmal hinterfragt:

Was ist Glaube? Woran glaube ich? Hilft mir mein Glaube?

Das Wort «Glaube» bedeutet «Treue, Vertrauen».

Das heisst «ich verlasse mich auf..., ich binde meine Existenz an..., ich bin treu zu...»

Unendliche viele Religionen geben sich höchste Mühe, uns in diesen Grundwerten zu unterstützen und zu trainieren.

Wir machen alle unsere eigenen Erfahrungen mit dem Glauben. Und wer ist in seiner inneren Verzweiflung der Frage «wo bist Du, Gott?» noch nie erlegen? Wer ist schon über alle Zweifel erhaben? Aber Luft ist auch nicht fassbar und doch gibt es sie. Vieles bleibt unseren Augen verborgen und doch existiert es.

Unsere Last schnürt uns die Luft ab.

Dabei lebt sie vor allem in unseren Gedanken.

Tief durchzuatmen und diese Last an eine höhere Macht abzugeben vermag diese unsere Gedanken zu beruhigen. Wir fühlen uns besser. Äusserlich hat sich nichts verändert. Aber unsere Gedanken und unsere Sichtweise haben sich möglicherweise verändert. Wir haben bewusst diesen Prozess beeinflusst.

Wir sind auf der Suche nach Frieden und Geborgenheit. Diese liegen nicht auf der Strasse oder fallen uns in den Schoss, weil wir uns als liebe Menschen empfinden. Noch weniger kommen wir zu Frieden und Geborgenheit, wenn wir auf unsere Ansprüche pochen. Aber oft kann eine Aktivierung der Gedanken und somit des Glaubens unterstützend wirken.

«Hilf dir selbst, so hilft dir Gott.» Diese mittelalterliche Weisheit taucht schriftlich fixiert im 16. Jahrhundert beim Schriftsteller Justus Georg Schottel in der Form: «Mensch, hilf dir selbst, so hilft Gott mit» auf. Ähnliches schrieb auch der Römer Cicero: «Fortes fortuna adjuvat» = «Den Mutigen hilft das Glück». Und selbst in Schillers «Wilhelm Tell» fordert Gertrud Stauffacher ihren Mann Werner zum Widerstand gegen die Reichsvögte auf: «Dem Mutigen hilft Gott.»

Aus diesen Zeilen spricht ein Glaube, der nicht mit Gott und der Welt richten will, die Einsicht, dass Vertrauen auf eine höhere Macht helfen kann, die eigenen Kräfte im Umgang mit Streit, Trauer und Sorge zu finden. Stephan hat den Kinderglauben an einen richtenden und eingreifenden Gott hinter sich gelassen. Aber er hat die Erfahrung gemacht, dass der Glaube zu Zuversicht, Gelassenheit und Abstand zum Konflikt helfen kann.

Daraus kann denn auch die Kraft zur Selbsthilfe wachsen.

Dieses Konzept von «Hilf Dir selbst, so hilft Dir Gott» entspricht meiner persönlichen Anlage eher. Ich kann mich nicht damit abfinden, in Demut abzuwarten, bis irgendetwas geschieht. Ich brauche

das Gefühl, selbstverantwortlich zu sein, ich will mit meinen Taten und Fähigkeiten dazu beitragen, dass sich etwas verändert, hoffentlich zum Guten.

Das Konzept, nur genügend zu beten, dann wird es schon werden, könnte ich innerlich nicht nachvollziehen. Aber darauf beschränkt sich ein reifer Glaube auch nicht, wie ich aus Stephans Zeilen lese. Als wenig religiöser Mensch glaube ich, dass ich für mein Glück und meine Zufriedenheit weitgehend selber zuständig bin. Stephan fühlt sich viel stärker einer grösseren Macht verbunden. Ich bin davon überzeugt, dass diese höheren Mächte uns nicht mit der Fähigkeit uns selbst zu helfen ausgestattet hätten, wenn sie nicht geplant hätten, uns diese auch nutzen zu lassen.

Die Hilfe im VeV baut auf der Erkenntnis auf, dass sich letztlich jeder selber helfen kann und muss. Wir geben Anleitungen dazu, wie man sich selbst wieder aus dem Sumpf ziehen kann, wo man selbst aktiv werden kann, um die Gesamtsituation zu verbessern. Und wenn dann hie und da Entwicklungen geschehen, die niemand so erwartet hätte, dann sprechen wir gerne von einem Wunder – und wer dafür zuständig ist, haben wir ja alle in der Sonntagschule gelernt. Oder?

Gespräch mit Jürg von Niederhäusern – ref. Pfarrer in Seon AG

Jürg von Niederhäusern – was tut ein Pfarrer, wenn sich jemand in Trennung oder Scheidung an ihn wendet?

Ich als Pfarrer kann in diesen Momenten zunächst das anbieten, was jeder andere Mensch auch könnte, nämlich zuhören. Und zwar aktiv zuhören, Anteil nehmen und auch meine Meinung zu dem Gehörten abgeben. Ich gebe keine Ratschläge, denn auch Ratschläge sind Schläge und davon hat der oder die

Betroffene oft schon genug bekommen, im übertragenen Sinne natürlich.

Wieso tut sich unsere Kirche mit der Scheidung so schwer?

In der Bibel steht, dass Mann und Frau eins sind. Trennt man diese Einheit, so fehlt ein Teil. Geht man von dieser Grundlage aus, kann man eine Trennung/Scheidung gar nicht befürworten.

Auf diese Weise kann die Kirche ihren Mitgliedern wohl kaum helfen. Oder kommen viele Menschen wegen Trennungsproblemen zum Pfarrer?

Es ist schon so, dass nur wenige Menschen mit diesen Sorgen zum Pfarrer kommen. Es sind auch nur sehr wenige, die aus einer solchen Krise heraus zur Religion finden.

Trotz der oben erkannten Grundlage von der Einheit von Mann und Frau glaube ich, dass die Kirche sich stärker in diesem Gebiet einbringen sollte. Die Tatsache, dass heute bald jede zweite Ehe geschieden wird, müsste auch bei der Kirche entsprechende Angebote auslösen.

Gibt es denn schon entsprechende Angebote?

Es gibt in Bülach einen katholischen Pfarrer, der eine sogenannte Ehegarantie abgibt. Dabei handelt es sich um wiederkehrende Gespräche, die der Pfarrer auch noch lange nach der Eheschliessung mit dem Paar führt. Dabei hat er die Möglichkeit, entstehende Schwierigkeiten anzusprechen und damit Lösungsvorschläge möglich zu machen. Ein sehr interessanter Ansatz und sicherlich etwas, was breiter angewendet werden könnte. Wir Pfarrer bieten ja Ehevorbereitungskurse an, dann könnten wir ja auch «Nachkontrollen» machen, um zu sehen, ob das Gelernte auch angewendet wird.

Es gibt auch Angebote für Menschen in Trennung/Scheidung oder auch für danach. Allerdings leider noch nicht bei uns in der Schweiz.

Aber wir hoffen und sind bestrebt, bald solche Möglichkeiten als Workshops z.B. anbieten zu können.

Jesus zählt in der Bibel verschiedene benachteiligte Menschen auf, so zum Beispiel Witwen, Kranke und auch Kinder. Warum fehlen in dieser Liste die von Trennung oder Scheidung betroffenen Menschen?

Ich denke, dieser Umstand fehlt ganz einfach deshalb, weil Scheidungen zur Zeit Jesu kaum vorkamen. Familien gingen durch Tod des einen oder anderen Partners auseinander und der überlebende Partner suchte sich so schnell als möglich neu zu verbinden. Witwen und natürlich auch Witwer galten darum als benachteiligt, sie waren schuldlos in die Krise geraten. Es ist darum wie auch in vielen anderen Beispielen wichtig, dass man die Bibel auslegt. Wenn man davon ausgeht, dass Jesus mit seiner Aufzählung alle Benachteiligten ansprechen wollte, so könnte man in der Auslegung durchaus auch die durch Trennung/Scheidung in Not geratenen Menschen dazu zählen.

Die Bibel sagt «Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst» – in Trennung und Scheidung gilt dann aber oft «Jeder ist sich selbst der Nächste». Wie stehen Sie dazu?

Die Frage heisst hier nicht, «wer ist mein Nächster» – sie heisst vielmehr «wem kann ich der Nächste sein». Also wem kann ich helfen, wen kann ich lieben, und nicht Ausschau halten nach jemandem, der mir helfen könnte. In der Bibel wird dies am Beispiel des barmherzigen Samariters erklärt. Samariter waren Ausländer, eher ungeliebt und misstrauisch beachtet. Und ausgerechnet dieser Mann hilft dem am Boden Liegenden, nachdem so viele Menschen achtlos vorbei gegangen sind.

Jürg von Niederhäusern, besten Dank für dieses Gespräch.

Jürg von Niederhäusern, 47, geschieden und wieder verheiratet, keine Kinder. Er ist reformierter Pfarrer in Seon seit 2005 und ehemaliger Mitarbeiter von Ernst Sieber.

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

41

«Auch Zug palavert...»

Ab Januar gibt es auch in Zug ein Männerpalaver!

Wir freuen uns, die lesenden Männer über unser neues Angebot und über einige Hintergründe zu informieren. Die Institution des Männerpalavers wurde in der Männerzeitung schon mehrmals vorgestellt. Die Bandbreite so irgendwo zwischen Treff, Stammtisch, Ideenwerkstatt, Selbsthilfegruppe, Element der (Männer-)Politik und noch vielem mehr hat auch uns überzeugt. Auch – oder vielleicht gerade – im gut situierten Kanton Zug haben mänderspezifische Angebote noch keinen leichten Stand.

Was wollen wir? Seit ein paar Jahren arbeitet einerseits der Verein «Männer-Zug» www.maennerzug.ch, andererseits ein kleines Männerteam der Paar- und Familienberatung «eff-zett das fachzentrum» www.eff-zett.ch daran, Workshops, Gruppen- oder Beratungsangebote an

den Mann zu bringen. Auch Events wie z.B. Männerhearings zu bestimmten Themen sind gefragt. Wir haben nun beschlossen, mit vereinten Kräften das bekannte und an anderen Orten sehr erfolgreiche Männer-Palaver nach Zug zu holen. Der gemeinsame Auftritt der beiden Organisationen soll das Angebot an Männeraktivitäten vergrössern und neue interessierte Männer an Bord holen.

Wer sind wir? Unser aktuelles Veranstalter- und Moderatorenteam setzt sich wie folgt zusammen: Thomas Zehnder ist Männercoach, Projektmanager und Schilterfahrer. Rafael Kamp Psychologe, Männercoach und Undercover-Magier. Andreas Ledermann ist Vater, Naturheilpraktiker und Buchautor. Philipp Nanzer Kletterer (im Fels und im Leben), Musiker und Psychologe.

Wo sind wir? Im Zentrum von Zug haben wir einen attraktiven, geräumigen, zentral gelegenen Raum gefunden, um so richtig zu palavern. Auch ein kleiner Imbiss (Feierabendbier oder inspirierender Tee oder...) wird nicht fehlen.

Erste Themen sind: 9. Jan. 2012, ab 19.30h «Der entmachtete Mann – die Mär von den männlichen Privilegien». 6. Feb. «Therapie ist für Frauen – Männer wollen Bier trinken!» Weitere Termine sind in der Agenda der Männerzeitung festgehalten. Wir freuen uns auf Eure rege Teilnahme und sind auch offen für Wünsche und Anregungen. Es ist keine Anmeldung erforderlich, freiwilliger Unkostenbeitrag.

Philipp Nanzer

Nähere Infos auf www.maennerpalaver-zug.ch

Buben, Männer, Väter | Avanti Papi

Ohm mit Geschirrspüler

Oooouuuuhhhmmmm. Beim Kochen. Oooouuuuhhhmmmm. Beim Staubsaugen. Oooouuuuhhhmmmm. Beim Hausaufgaben helfen. Oooouuuuhhhmmmm. Beim Windeln wechseln. Nein, da tönt es eher so: Oh, uh, iihhhhh.

Mir scheint, dass sich der familiäre Alltag und die Spiritualität beissen. Dies, obwohl das Vatersein durchaus spirituelle Themen aufgreift. Da ist die Transzendenz, da ich auch nach meinem Tod durch meine Handlungen in meinen Kindern weiterlebe. Da ist die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod: Jeder Vater macht sich mal Sorgen um seine Kinder und manch einer denkt auch darüber nach, wie die Kinder mit dem Tod des Vaters umgehen würden. Schliesslich wird man früher oder später auch damit konfrontiert, ob und wenn ja, wie man seinem Kind die Religion näher bringen will. An manchen Familientischen wird auch heute noch gebetet, Familien besuchen gemeinsam am Sonntag den Gottesdienst in der Kirche, andere gehen in eine Moschee und bei vielen hat all dies

eigentlich mehr mit strukturierten Ritualen und Tradition, denn mit Spiritualität zu tun.

An sich sind ja auch die Religionen nicht auf Familien ausgerichtet. Diejenigen Orte, in welchen Spiritualität täglich gelebt wird, die Klöster, sind familienfreie Zonen und selbst bei den sogenannten Naturvölkern sind die spirituellen Riten den Erwachsenen vorbehalten. Manche Religionen sehen vor, dass man als junger Erwachsener ein paar Jahre im Kloster verbringt, um sich dann zu entscheiden, sein Leben weiterhin der Religion zu widmen oder wieder in die Welt hinauszugehen, um eine Familie zu gründen.

Und doch finde ich mit meinen Kindern eine intensive Spiritualität. Es ist die Verbundenheit mit diesen kleinen

Wesen, eine Verbundenheit vom ersten Augenblick an, eine Verbundenheit, die nicht auf gegenseitiges Geben und Nehmen beruht, eine vollkommen uneigennützige Verbundenheit. Eine Liebe ohne Verliebtheit, eine Liebe, die sich ihre Tiefe nicht jahrelang erarbeiten muss, eine Liebe, die einfach von Anfang an da ist, ohne Reflexion und Wahlmöglichkeiten. Es ist eine Opferbereitschaft, weil ich für meine Kinder alles geben würde, wenn es sein müsste.

Ausser den Geschirrspüler ausräumen. Und ihr Zimmer aufräumen. Das müssen sie schon selbst tun, aber damit wären wir eben wieder im unspirituellen Alltag angekommen...

Michael Gohlke

Führen – Leben – Lieben

Markus Ehrat verbindet Männerarbeit Natur und Spiritualität.

Am 11. November 2011 startete das Projekt «Führen – Leben – Lieben». Es richtet sich an Männer, die auf der Suche sind nach einer christlich fundierten und zugleich offenen Spiritualität. Es beginnt mit einem Männergottesdienst in der offenen Kirche St. Jakob in Zürich und ist offen für Neueinsteiger.

Das Projekt schafft den Rahmen für eine Verbundenheit und eine Kontinuität unter Männern, die über die Teilnahme an Seminaren und Männergruppen hinausgeht. Im Zentrum steht die brüderliche, väterliche oder einfach männliche Kraft, die ermächtigt, Führen – Leben – Lieben zusammenzubringen. Das Angebot umfasst Männergottesdienste, Pilgertage, Retreats im Kloster oder in der freien Natur sowie kontinuierliche Oasentage: Ziel dieser Tage ist es, einmal im Monat das eigene Leben zu betrachten, frei vom Druck, irgendwelchen Ansprüchen genügen zu müssen, ernst zu machen mit der Praxis der Kontemplation und sich gegenseitig zu bestärken auf dem Weg.

Das Gemeinschaftsprojekt ist ein organischer Prozess und wird sich durch die Erfahrungen, die Bedürfnisse und die Ressourcen der Teilnehmenden laufend gestalten. Die konzeptionelle und inhaltliche Leitung obliegt Markus Ehrat in Zusammenarbeit mit einem Projektrat, bestehend aus drei Mitgliedern. Das Projekt ist finanziert und getragen durch privates Sponsoring sowie durch die Beiträge der entgeltlichen Kurs- und Beratungsangebote.

Weitere Informationen auf:

www.maennerspiritualitaet.net

Interview mit Markus Ehrat

Was hat dich dazu bewogen, die spirituellen Angebote für Männer zu entwickeln?

Nach dem Theologiestudium 1993 arbeitete ich zunächst als Gefängnisseelsorger und Pfarrer. 1994 begann ich Retreaten zum Thema Mann – Natur – Spiritualität anzubieten. In den jährlichen Kursen am Flusslauf des Schwarzwassers entwickelte sich eine kleine kontinuierliche Gemeinschaft. Später war ich als Therapeut tätig und gründete Männergruppen, die sich regelmässig treffen. Mir wurde im Laufe der Zeit in meinen Beratungen und Kursen immer klarer, dass wirkliche Heilung und Veränderung immer mit Spiritualität verbunden ist. Und ein wesentliches Element dabei ist die Gemeinschaft. Ich sah die Sehnsucht der Männer nach verbindlicher Begegnung.

Sind es also vor allem religiöse Männer, die sich von deinen Angeboten angezogen fühlen?

Zu Beginn der Retreaten nahm ich noch die Bibel mit, später habe ich mich mehr und mehr einzig auf die Natur und den Gruppenprozess verlassen. Für Männer, die in die Kurse kommen, sind kontemplatives Gebet, Segnungsritual oder Lobgesang am Morgen und am Abend sicher kein Tabu.

Was beschäftigt die Männer, die zu dir kommen?

Es sind oft Männer, die wissen, dass sie das «Gelände der Machbarkeit» verlassen wollen. Eigentlich sind sie auf der Suche nach den Mysterien des Lebens.

Also Lieben, Sterben, Tod, Abschied und Aufbruch in neues Werden?

Ja, konkret: Wie gehe ich mit der Einsamkeit nach einer Scheidung um. Wieso komme ich nicht zu einem erfüllenden Kontakt in einer Liebesbeziehung? Wie kann ich zu mir stehen, ohne andere zu verletzen? Oder wie kann ich auf andere eingehen, ohne mich selbst zu verlieren? Manchmal geht es auch darum, seelische Intimität mit sich selber und andern Männern zu finden. Manchmal muss ich jemandem einfach zeigen, wo er gerade in seiner Lebensphase steht. Manchmal helfen schamanische Aufstellungen oder

Rituale, um Bilder entstehen zu lassen, die Perspektiven zu öffnen.

Was bewirkt die Gruppe, wenn solche Fragen aufgeworfen sind?

Die Rituale sind in der Gruppe mächtiger, weil ein Feld konstelliert wird, das den Prozess intensiviert. In der Gruppe tritt die persönliche Psychologie, das kleine Ich, etwas in den Hintergrund. Ich bin immer wieder berührt, mit welcher Tiefe und gleichzeitig mit welcher Offenheit Männer sich in ihrer Seele berühren können. Dazu kommt die spezielle Atmosphäre in der Natur: In der Stille der Natur einfach sein und sich als Teil der schöpferischen Evolution erleben. Wenn Männer brüderlich beisammen sind, ist die Verbundenheit mit allen Wesen besonders spürbar. Ich denke, diese Verbindung von Dasein, Gemeinschaft und Werdegang sind das Herzensgebet der Wüstenmönche und der Waldbrüder.

Mit welchen Fragen treten die Männer, wenn man das so sagen kann, vor Gott?

Eine der tiefsten Fragen ist die biblische Frage des Engels: Wer bist du? Es geht hier um Versöhnung. Was bedeutet das? Versöhnung ist, wenn wir uns den Folgen unseres Handelns stellen, wenn wir den Schattenkampf gegen uns und andere aufgeben und uns segnen lassen. So werden wir aufgerichtet und erfahren Frieden, die schönste Ekstase.

Die Kirche von heute, so scheint es, kann ihre Söhne nicht mehr halten – stimmt der Eindruck?

Es macht auch mir Sorgen, in kirchlicher und gesellschaftlicher Hinsicht. Doch ich bin froh zu wissen, dass ich nicht der einzige bin... Und ich weiss von vielen Männern, in denen ein heiliges Feuer brennt, das nicht verzehrt.

Markus Ehrat ist Theologe VDM, Psychologe FG POP und Männerberater

Männer und die Zukunft: Sex, Echtheit und Macht

Robert Fischer ist Mitorganisator eines Männerpodiums zu brisanten Themen.

Sex
Farbige Plakatwände, der Busen und das Gesäss der Arbeitskollegin, der Bildschirm zuhause und Gespräche am Stammtisch haben etwas gemeinsam: Es geht um Sex. Gut ein Drittel der Männer haben regelmässige Pornozeit. Viele davon leben keine Partnerschaft. Sexuelle Schwierigkeiten wie Lustlosigkeit bewirken gähnende Leere in der sexuellen Liebe, während der Kopf voll mit Phantasien ist. Einige Männer experimentieren innerhalb und ausserhalb der Partnerschaft oder bleiben der Freiheit wegen Single. Andere suchen Wege, wie sie ihre sexuelle Liebe in einer komplexen Patchwork-Situation gut handhaben können. Junge finden alle sexuellen Möglichkeiten im Internet. Oft fehlen ihnen erwachsene Männer, die vorleben, wie diese Möglichkeiten und die Lust am Sex in einer Partnerschaft erfolgreich gelebt werden kann. Viele Junge haben die Sehnsucht nach langjähriger Partnerschaft und Familie mit Kindern.

Echtheit
Der gutmeinende Mann, der es den anderen recht machen will, weiss nicht mehr, wo er selbst und damit seine Echtheit

geblieben ist. Er meint, Ansprüche erfüllen zu müssen und erlebt, dass er weder den Frauen noch dem Chef noch eigenen Vorstellungen gerecht werden kann. Manche finden sich nur dank Burnout oder Krankheit wieder. Die Herausforderung bleibt: Wie kann man sich selbst und echt sein und gleichzeitig eine Partnerschaft, eine gute Arbeit erfolgreich meistern?

Macht
Angepasst und lieb sein führt nirgends hin. Schon gar nicht in die Zukunft. Ohne Macht und Aggression bewirkt der Mann nichts und kann keine Verantwortung übernehmen. Das gilt in der Sexualität und in der Liebe, in der Arbeit, in der Erziehung und in grössten Zusammenhängen wie Umwelt und Ökonomie. Verweigerung von Macht ist verantwortungslos; die Macht nicht zu missbrauchen anspruchsvoll. Die alte Männer-Macht aus der Position in der Gesellschaft ist Vergangenheit. Jetzt und für die Zukunft braucht es eine neue.

Diesen Themen stellen sich die Teilnehmer des ersten internationalen Männer-Symposiums in der Nähe des zentral gelegenen Hubs Frankfurt a. M.. Sie las-

sen sich inspirieren und bringen ihre eigene Sichtweise ein. Weltcafé, Impulsreferate, Kurzworkshops und mehr bieten den Rahmen dazu. Junge Männer sind ganz besonders willkommen! Genau so wie alle anderen interessierten Männer, auch Berufsleute, die schon lange oder erst seit kurzem mit Männern arbeiten. Neue Ideen, Kontakte und ein Netzwerk mit weiterem Austausch für die Zukunft sollen entstehen.

Die beiden Initianten Nick Duffel und Robert Fischer sind seit Jahrzehnten in der Männerarbeit engagiert, Nick in England, Frankreich und Skandinavien, Robert im deutschsprachigen Raum sowie in der Ukraine, in Russland und im Baltikum. Sowohl Nick wie Robert sind Väter.



Robert Fischer

«An Sünde denke ich nicht» 5 Fragen an Robert Fischer

Die Themen des Symposiums sind prägnant formuliert: Männer und ihre Mühen mit Sex, Macht und sich selbst. Wie hart wird es am Symposium zugehen?

Es wird freundschaftlich, kreativ, spielerisch, angeregt und gemütlich sein. Am Feuer werden vielleicht slawische Lieder von den russischen und ukrainischen Teilnehmern gesungen oder Geschichten erzählt. Spielerisch hart wird es höchstens im Fussball oder beim Seilziehen in den Pausen. Am Symposium sollen pointierte, sogar provokative Beiträge Platz haben, aber auch Reaktionen, die Schattenseiten davon oder das Fehlende aufzeigen. Aus dieser Auseinandersetzung, so glaube ich, entsteht etwas Drittes, das bereichernd und weiterführend ist.

An wen richtet sich das Symposium?

An neugierige, engagierte und interessierte Männer, vom jungen bis zum alten Mann, die sich im Austausch Gedanken über ihre heutige und zukünftige Situation und ihren Beitrag machen wollen. Das kann der Mann sein, der schon seit

Jahren mit Männerfragen unterwegs ist, aber auch derjenige, den das erst seit kurzem beschäftigt. Das können Männer sein, die beruflich mit Männern zu tun haben oder Männer, die aus persönlicher Motivation kommen.

Haben Männer wirklich so viel Schwierigkeiten mit Sex – oder werden diese als neue Sünde in unserer Konsum- und Lustgesellschaft herbeigeredet?

Beruflich begegne ich als Psychiater und Sexualtherapeut der schwierigen Seite der Männersexualität. Im privaten Umfeld ist das ausgeglichener: Ich begegne auch der spannenden, erfüllenden, berührenden, humorvollen Seite. An Sünde denke ich nicht. Mich beschäftigt, wo und wie es Wege zur Weiterentwicklung gibt und was dabei hilfreich ist. Dem dient auch das Symposium, um gemeinsam weiterführende Wege zu entdecken.

Was wäre denn eine neue, verantwortungsvolle Weise, mit Macht umzugehen?

Ein Schlüssel ist das, was Nick einbrachte und was oft verborgen ist: annehmen und wahrnehmen unserer Verletzlichkeit. Und vor allem ist es wichtig, die Angst vor der Verletzlichkeit zu verlieren.

So können wir mit dem Herz dabei sein, missbrauchen das Gegenüber nicht mehr als Objekt und agieren auch nicht etwas aus. Wir werden fähig, authentisch-echt, mitfühlend und mächtig zu handeln und Verantwortung zu übernehmen.

In unserer Nummer geht es um Spiritualität: Könnten Männer in einer verstärkten Zuwendung zur Spiritualität Heilung finden, gerade in Themen wie Macht und Sex?

Auf jeden Fall. Ich erlebe oft, dass es Menschen dank Spiritualität möglich wird, Heilung zu finden. Spirituelle Praxis hilft, einen grösseren Blickwinkel zu erhalten und sich vom bisherigen Festhalten an Erlebnissen und Überzeugungen zu lösen, kurz: «grossherziger» zu werden. So sprechen denn spirituelle Richtungen auch vom Ego-Tod, dem Auflösen dessen, was wir bisher glaubten zu sein. Ich glaube, dass Teilnehmer am Symposium spirituelle Momente erleben können.

Das Symposium findet vom Do 31.5.2012 abends bis So 3.6.12 in der Nähe von Frankfurt am Main statt. www.mann-frau.com

Agenda | Deutschland

Datum	Anlass	Ort	Information
26.12.2011	Liebe, Eros und Bewusstsein Tantrischer Jahreswechsel für Männer und Frauen Mo 26.12. 19:00 bis Mo 2.1.12 14:00	Gut Helmeringen bei Ulm D-89415 Lauingen	Schule des Seins, +49 761 453690, info@art-of-being.de , www.art-of-being.de
13.1.2012	Wanderer zwischen Nacht und Tag Aussergewöhnliche Reise für Männer in die Stille und zu sich selbst Fr 13.1. 14:00 bis So 15.1.2012 16:00	Haus Hollerbühl, Schwarzwald, D-79875 Dachsberg	Peter Oertle «maenner:art», 033 783 28 25, info@maenner-art.ch , www.maenner-art.ch
9.3.2012	Lustvoll Mann Sein Eine Kraftvolle Reise zu uns selbst Fr 9.3.12 19:00 bis So 11.3.12 16:00	bei Freiburg im Breisgau D-79211 Denzlingen	Schule des Seins Tel +49 761 453690 info@art-of-being.de , www.art-of-being.de

Datum	Anlass	Ort	Information
2.12.2011	MannOhMann! Schwitzhütten-Seminar Ritueller Wochenende in der Natur mit Schwitzhütte und Tanz Freitag 18:00 bis Sonntag 14:00	Schloss Glarisegg am Bodensee 8266 Steckborn	Bernhard von Bresinski, 076 476 42 65, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch
3.12.2011	Meine Frau hat fast nie Lust Tagesseminar für Männer 10 bis 18:00	Praxis Neumarkt 17 8400 Winterthur	Kristina Pfister, 044 860 04 85 www.sexual-beratung.ch
4.12.2011	Vater Kind Zmorgä Frühstücken, spielen und sprechen mit anderen Vätern und ihren Kindern So 4.12., 18.12. jeweils von 09:00 bis 12:00	Abenteuerspielplatz Holzurm, Brauereistrasse 8610 Uster	www.zovv.ch
4.12.2011	Vom Ende zum Anfang Das etwas andere Adventserlebnis mit Sandra Unternährer, Hannes Hochuli 4.12.2011 18:00 bis 10.12.2011 14:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
7.12.2011	Basler Männerpalaver Männer spielen 20:00 bis 22:00	Unternehmen Mitte, Gerbergasse 30 4001 Basel	info@baslermaennerpalaver.ch www.baslermaennerpalaver.ch
9.12.2011	Mannebüro Luzern, Manne-Apéro Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu und stossen an. 17.00 bis 19.30	Cafeteria Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	manne.ch
10.12.2011	Licht und Feuer Feuerlauf mit Richard Holdener Sa 10.12.2011 14:00 bis 10.12.2011 23:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
12.12.2011	Mannebüro Luzern, Männerpalaver Bin ich mit meinem Vater im Reinen? Kosten: Fr. 15.-/12.- 19.30 bis 22.00	Rathaus am Kornmarkt 6004 Luzern	manne.ch
16.12.2011	Männer-Initiation. Der «König» Seminare zu den vier Archetypen des Mannes. Fr 16.12.2011 18:30 bis So 18.12.2011 13:00	Bad Schönbrunn 6313 Edlibach	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org
17.12.2011	Schwitzhütte «Winter» Geleitetes Ritual zur Jahreszeitenwende 14:00 bis 21:00	Stein AR 9000 St. Gallen	ForumMann – Anmeldung: siehe www.forummann.ch/veranstalten
18.12.2011	Vater Kind Zmorgä Frühstücken, spielen und sprechen mit anderen Vätern und ihren Kindern So 4.12., 18.12. jeweils von 09:00 bis 12:00	Abenteuerspielplatz Holzurm, Brauereistrasse 8610 Uster	www.zovv.ch
18.12.2011	Mannebüro Luzern, Wintersonnenwende Ritual zur persönlichen Einkehr und zum Bewusstwerden. Anschliessend Teilleite. 17.30 bis 22.00	Bireggwald 6000 Luzern	Treffpunkt: Hügelpweg 7, Luzern manne.ch
25.12.2011	Mannebüro Luzern, Mannezmorge Männer treffen sich zum Zmorge. Väter können Kinder mitbringen. Fr. 8.-, von 10.00 bis 12.00	Sentitreff, Baselstr. 21 6003 Luzern	manne.ch
28.12.2011	Silvester-Potpourri Ein Fest der Sinne mit viel Bewegung und meditativen Elementen 28.12.2011 14.00 bis 1.1.2012 14:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
6.1.2012	Lebendigkeit in der Paarbeziehung ins Staunen kommen, neue Impulse für die Beziehung Fr. 6.1.2012 18:00 bis 8.1.2012 15:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
13.1.2012	Väter unter sich Das volle Leben als Mann und Vater – ein Begegnungsangebot Freitags, ab Januar 2012	Winterthur, 5 Minuten vom HB 8400 Winterthur	info@maennerrollen.ch oder 079 205 79 22 www.maennerrollen.ch
23.1.2012	Crashkurs für Väter Kinder fördern, die Beziehung stärken: mit Regeln, Freiräumen und Zuwendung! Mo, 23.1., 6.2., 5.3.2012, 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
28.2.2012	Männer und Väter im Gespräch Fortlaufende Männergruppe – mit Christoph Walser 6x dienstags ab 28.2. – 10.7.2012 / 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
16.3.2012	Männer in Saft und Kraft II Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Durchsetzungskraft des «inneren Kriegers» Fr 16.3.2012 18:15 bis So 18.3.2012 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch

Neue Männer braucht das Land...

Praxis Peter Schertenleib

- Klassische Homöopathie
- Phytotherapie, Spagyrik
- Systemische Arbeit mit Figuren
- Lösungsorientiertes Coaching
- Schamanismus

Rabbentalstrasse 67
3013 Bern
Telefon 031 352 10 38
info@praxis-schertenleib.ch
www.praxis-schertenleib.ch

innehalten
wahrnehmen
benennen
wertschätzen
mutig gestalten
....

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

Für faire Trennungs- und Scheidungsvereinbarungen

www.infomeditation.ch
0800 001444 (gratis)

Timeout für Männer 2011

www.klosterkappel.ch

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

Raum zum Sein

Liebe - Lebensfreude - Achtsamkeit

Die Seminare im Raum zum Sein stehen in der Tradition von The Art of Being®. Es handelt sich um eine erfahrungsorientierte, vom Tantra inspirierte Lebensschule. Zwischen Liebe, Eros und Spiritualität ist die ganze Vielfalt des Seins eingeladen. Im Fokus stehen die Bereiche Lieben lernen, Sinnlichkeit und Sexualität erforschen, Kontakt und Dialog gestalten, Mitgefühl und Lebensfreude entwickeln sowie Achtsamkeit üben.

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

„Sinnenfroh ins Neue Jahr“

Ein berührender Jahreswechsel in Gemeinschaft
vom 28. Dez. 2011 bis 2. Jan. 2012
in www.Schloss-Glarisegg.ch in Steckborn

Stefan Eigenmann
Seminare im Raum zum Sein
Einzel-, Paar- & Sexualberater
Bülach, Tel. 043 928 23 00
www.RaumZumSein.ch
www.KontaktDialog.ch

männer im element



Männer-Seminare
mit Schwitzhütte & Tanz
Nächstes Seminar 2.- 4. Dez

Körperpsychotherapie
& Paarberatung

Bernhard von Bresinski • www.healing-insight.ch
praxis.im.element@bluewin.ch • ☎ 076 476 42 65

Coaching & Weiterbildung für Männer seit 20 Jahren



Christoph Walser

Alle Angebote
zurzeit auf

www.timeout-statt-burnout.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



Kraft – Kompetenz – Verantwortung

Für Männer | Robert Fischer

Väter und Söhne – Seminar: zur Vater-Beziehung

Mi 16. (18h) - So 20.5.12 (15h), Gais/CH

Männer und die Zukunft: Sex, Echtheit und

Macht – Internationales Symposium

Do 31.5. (18h) - So 3.6.12 (13h), Frankfurt a.M.

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

Wir sind die Pioniere

Alois Alt
Bereichsleiter Beratung



nest

die ökologisch-ethische Pensionskasse

«Die Prämie muss stimmen, die Leistung, das Angebot. Quer durch alle Branchen gibt es immer mehr Betriebe, die sich für unsere ökologisch-ethische Grundhaltung interessieren.»

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

Neues Familienstellen nach Bert Hellinger

Das neue Familienstellen ist mehr als eine Methode, es ist eine Haltung. Aufstellungen können gute Lösungen zeigen für all jene, die ihren Platz in der Familie, Partnerschaft und im Leben finden möchten.

georg.windlin@seelenbewegung.ch



Ausbildung zum

Trennungsberater

Wollen Sie anderen Menschen helfen, ihre Trennung oder Scheidung konstruktiv zu bewältigen?

Im Sommer 2012 beginnt die interdisziplinäre Ausbildung zum dipl. Trennungsberater GeCoBi.

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

alle Infos auf

<http://ausbildung.gecobi.ch>

Jahreskurs Biografiearbeit 2012 Die Biographie – ein Gesamtkunstwerk?



Wo komme ich her? Wo bin ich? Wo will ich hin?:
Signaturen erkennen, den roten Faden wieder aufnehmen,
die Perspektive auf „harte“ Zeiten wechseln,
Spiegelungen erkennen, Puls der Zeit und Rhythmen!
Beginn Freitag 23.3.2012 17.00 – 25.3.2012 16.00
Informationen: www.ieba.ch
Tel: 079 459 14 04 Denise Weyermann



Erwachsenen- und Elternbildung

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

- **Männer und Väter im Gespräch**
Geleitete monatliche Männer-Runde mit Austausch zu aktuellen Themen.
Di-Abend, 6x ab 28.2.2012
- **Kampfspiele® für Väter und Söhne**
Söhne stärken im fairen und respektvollen Zweikampf ihre Selbstwahrnehmung und ihr Vertrauen.
Sa, 2x ab 17.03.2012
- **Schleuderkurs für Väter**
Freude haben am Vater sein
Di-Abend, 1x am 20.03.2012
- **Vater-Kind-Abenteuerwochenende im Schnee**
Verbringen Sie ein Wochenende mit Ihrem Kind und setzen Sie sich mit Ihrer Vaterrolle auseinander.
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

viventa



Naturarzt/Heilpraktiker

Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Vollzeit- oder Teilzeitausbildung /
Einzelfachbelegung möglich

Studienbeginn: August 2012



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

EDUQA Basler Bildungsgruppe

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



**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

FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

Kontemplation «via integralis» - Aufbau tage 27. - 30.1.12
In einer Zeit raschen Wandels, in der wir überflutet werden von Informationen und Eindrücken, bietet Kontemplation unserer Seele Gelegenheit, inne zu halten, Atem zu holen, innere Kraft zu sammeln und zu erwachen in Gott. Mit Margrit Wenk-Schlegel.

Kontemplationswoche «via integralis» 4. - 9.3.12
In diesen Kontemplationszeiten werden wir täglich mehrere Stunden im Stil des Zazen sitzen, schweigen und uns achtsam Atemzug um Atemzug einsammeln. Mit Hildegard Schmittfull.

Timeout für Männer 31.8. - 2.9.12
An diesem Wochenende befassen wir uns damit, wie uns Männer im Alltag oft eine ungesunde Leistungslogik bestimmt und zeigen Wege auf zu einem anderen Umgang mit sich selbst. Mit Christoph Walsler, Männercoach, Theologe und Charlie Wenk, Theologe, Gemeindeleiter.

B Ü N D T S T R A S S E 2 0 A - C H - 9 0 5 3 T E U F E N A R
Tel. 071 335 09 19 - info@fernblick.ch - 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 (Glarus Nord)
Tel. +41 55 614 64 64 • E-Mail info@lihn.ch • www.lihn.ch



Wintergenuss im Biohotel

UCLIVA

Morgens die Sesselbahn vor der Türe,
abends die Holzsauna im Haus und den
ganzen Tag genussvolle Biospezialitäten
auf dem Teller.

Skiferien im Biohotel Ucliva!

Mit Blick auf die weissen Berggipfel
der Surselva erholen Sie sich wunderbar
in unseren neu renovierten Zimmern.

Unsere attraktiven Winterangebote finden
Sie auf unserer Homepage.
Oder einfach anrufen und buchen.
Wir freuen uns auf Sie!

Biohotel Ucliva CH-7158 Waltensburg/Vuorz
Tel. 081 941 22 42 Fax 081 941 17 40
info@ucliva.ch www.ucliva.ch

Unterwegs zum Du
erfolgreiche Partnersuche seit 1938
nicht gewinnorientiert

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

www.zum-du.ch

**Singles spazieren gemeinsam durch
Zürich und lernen sich kennen.**



5x pro Jahr (Jan./März/Mai/Sept./Nov.)
Sonntags 15 - 17.30h

Information: www.tangent.ch unter „Single's Walk“

WeitWandern
www.weitwandern.ch

Geführte Wanderungen in der Schweiz, den Alpen,
dem Massif Central, den Pyrenäen und in Marokko.
Schneeschuhtouren, Skitouren.

Schneeschu - 24.12.11 - 26.12.11, Weihnachtstage im Flüelatal
- 27.12.11 - 30.12.11, Altjahreswoche auf dem Col de Marchairuz
- 29.12.11 - 02.01.12, Silvester/Neujahr im Schächental
- 30.12.11 - 02.01.12, Silvester/Neujahr Simplon Dorf/Wergenstein
- 31.12.11 - 02.01.12, Silvester/Neujahr im Rosenlauri

Wandern - 10.02.12 - 27.02.12, Jebel Zereg: roter Sand und Vulkangestein
- 25.02.12 - 03.03.12, Camogli, Ligurische Riviera
- 06.04.12 - 09.04.12, Ostern: Mendrisiotto, Südzipfel der Schweiz
- 06.04.12 - 15.04.12, Äolische Inseln: Lipari, Salina und Vulcano
- 20.04.12 - 30.04.12, Mallorca: Serra Tramuntana

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

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



Kinder brauchen BEIDE Eltern

Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung

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

Unser Angebot

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

**Weitere Informationen erhalten Sie unter
der Nummer 079 645 9554 oder www.vev.ch**



ZWÜSCHEHALT
DAMIT MANN WEISS WOHNEN
www.zwueschehalt.ch

Liebe Eros Bewusst Sein * Tantra

Einführungswochenenden * Intensivgruppen
Jahrestrainings * Ausbildung

Lustvoll Mann Sein
Workshop mit Ludwig Sandner am 9.-11. März 2012 bei Freiburg (D)



Schule des Seins
Saleem Matthias Riek
Vaubanallee 43
D - 79100 Freiburg
Tel: (+49) 761-453690
www.art-of-being.de



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

Liebeskunst und Lebensweg
Tantra-Neujahrs-Happening
Mit Silvester-Ritual und Vision 2012

29. Dez. 11 - 1. Januar 2012

Genuss auf höchstem Niveau
Ort: Seminarzentrum Chlotisberg
Infos: Ruth Oswald,
Tel. 043 535 71 79

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

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

**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



loval

Tantramassagen Erika Müller Telefon 079 918 48 78 loval.ch

Das Tier im Tantraland



Michael Sasdi ist Schriftsteller und Filmemacher
Illustration: Lara Klopfer

Jetzt hat er es getan, der Boxer Roli. Er hat Britta, unsere deutsche Tantralehrerin, gebumst. Man muss sich das vorstellen, Britta, die achtsam ist im Atmen und immer im Schneidersitz, immer feinstofflich und nur im allerhöchsten Respekt Liebe macht, keine Hast und keine Erektion kennt und alles immer in alle Ewigkeit. Und genau diese Britta ist nach dem Kurs um den Roli rumgeschlichen wie eine rammlige Katze. Da hat er sie genommen, die Katze – schliesslich war es auch ein wenig Brittass Schuld, dass es mit Silvia aus war – in fünf Minuten, in Hundestellung, Geklatsche gegen ihren Hintern, kurzum Gebumse mit unwürdigem Abspritzen. So jedenfalls hat er's mir erzählt, und wenn er es sagt, dann stimmt es, weil ein Bumser ist der Roli keiner, genauso wenig wie ein Boxer. Boxer Roli ist nur sein Übername aus unserer Tech-Zeit, weil er immer hartnäckig behauptete, er sei als Pubertierender das Jungtalent in Charly Bühlers Boxkeller gewesen.

Silvia hat er bestimmt nie gebumst, das war seine grosse Liebe, ein Liebes-Machen von Anfang bis Ende, und vielleicht lag gerade darin das Problem. Vielleicht wollen Frauen nicht ständig und immer nur auf Händen getragen werden, und vielleicht wollen sie auch nicht immer nur Liebe machen. Vielleicht wollen sie auch einfach mal wie Katz und Hund.

Jedenfalls mich hat es nicht sonderlich gewundert, als Silvia irgendwann angefangen hatte, unter dem Zaun hindurch zu fressen. Zuerst beim Yoga-Inder im Hata-Kurs. Wobei, gefressen hat sie dort wahrscheinlich noch nicht, erst mal nur geschnuppert, weil der soll ziemlich ledrig gewesen sein. Kein Wunder, der hat, wie er selber erzählte, 50 Jahre auf einem Pfahl mitten im Ganges meditiert, bis er eine Eingebung hatte, Jesus auf einem roten Kreuz ist vom Pfahl gestiegen und gleich in die Schweiz geflogen.

Mit Yoga und solchem Zeugs musste man Roli nicht kommen, aber stören tat es ihn nicht wirklich. Auch Reiki und sogar Sexual Grounding Therapy liess er ihr durchgehen. Erst beim Tantra jagte es ihm die Sicherung raus. Aber irgendwie war er nicht Kerl genug, Silvia in den Senkel zu stellen. Da hätte er sagen müssen: «Kommt nicht in die Tüte, du bleibst zu Hause oder du gehst, aber dann für immer.» So etwas brauchen Frauen wie die Silvia gelegentlich, eine harte Hand zur Orientierung, weil die wollen eigentlich gar nicht wirklich, nur so ein bisschen zäuseln und zündeln.

Doch wir wollen dem Roli nicht unrecht tun, denn ein Kerl war er zweifelsohne. Damals, als wir uns in der Cüpli-

Bar vor dem Tech in Biel volllaufen liessen, hätte er jede abschleppen können und nicht nur die Besoffenen, aber er hatte nur Augen für seine Silvia. Ein Mann war das beileibe, aber halt einer mit Gefühl, Sentimentalität, sage ich Ihnen, bis zum Geht-nicht-mehr. So nahm das Unglück seinen Anfang. Und weil ein Unglück selten alleine kommt, hatte er mich überredet, teilzunehmen an diesem Eso-Workshop. Ich dürfe ihn um Gottswillen nicht alleine lassen mit diesen Spinnern.

Ich hätte nicht gehen sollen. So Frauen wie Silvia, muss ich zu meiner Schande gestehen, reizen mich, und ich weiss das nur allzu gut.

Aber item, ich ging trotzdem hin, mit Rosmarie, meinem damaligen Zeitvertreib. Am Anfang war die Sache nur albern, jeder musste sich vorstellen, dann ein Gefühl in Form einer Pflanze, einer Blume oder für die Mutigen in Form eines Tieres darstellen. Roli schwitzte und bockte, ich gab mich zynisch und mimte eine Mikrobe. Aber je länger das Seminar dauerte, desto besser gefiel es mir. Vor allem die Frauen, die hätte man nie und nimmer in einer solchen Selbsthilfveranstaltung vermutet, ihre Typen dagegen schon, allesamt asexuelle Softies mit Bäuchlein.

In der zweiten Session mussten wir zu sphärischer Musik im Raum zirkulieren, dann blödsinnig tanzen und schliesslich achtsam atmen. Ich hatte wenigstens all die Frauen zum Karisieren, aber Roli litt wie ein Schwein. Britta war krank und drum bat ihr schlapper Mann, ein Typ mit rundem Bauch und lichtem Schnauz, der sich ganz am Anfang des Seminars als bekennender Polyamorist outete, eine Freiwillige nach vorn. Silvia meldete sich und der arme Roli musste zuschauen, wie der Schnauz seine Silvia respektvoll und achtsam befigerte. Schliesslich durften sich alle Frauen ausziehen und mit einem Lungi, einem bunten Tuchfetzen, den der Schnauz zuvor in der Garderobe verteilt hatte, Gesäss und Brüste einwickeln und sich daraufhin in die Arme ihrer Partner fallen lassen.

Spätestens da hätte Roli die Sache abbrechen müssen, aber eben, liebeskümmerlich wie der war...

In einer der nächsten Sitzungen stand Tantramassage auf dem Programm: Im einen Raum viel Busen, Frauen nur im Lungi und Brittass schwere Brüste, im anderen der Schnauz, die schlappen Männer, der arme Roli und die Silvia ganz nackt. Ich war bei den Frauen als Freiwilliger. Als ich die Unterhosen ausziehen und mich mitten in den Frauenkreis legen musste, die abgesehen von

Slips auch nackt waren, war es mit der Freude vorbei. Im Internet Lesbenpornos gucken und nackt vor zehn Frauen liegen ist halt nicht dasselbe.

«Tantra-Massage ist keine Erotikmassage, wohl aber eine, die Erotik miteinander bezieht», leierte Britta. Darauf folgte ihr Achtsamkeits- und Respektsmantra, und schliesslich begann sie die Frauen in die Künste der Tantramassage einzuführen. Ich schwitzte eklig, schämte mich und hatte nur den einen Gedanken, ja keinen Steifen zu bekommen. Am Anfang wenigstens, dann brach mein Zynismus zusammen und ich fiel in meinen Körper. Immer tiefer, bis aus dem Boden Energie in meine Geschlechtsteile strömte. Mit Brittass Brüsten, die sie auf meiner Hühnerhaut vom Geschlecht zum Kopf rauf streichen liess und wieder runter, verteilte sich diese Energie im ganzen Körper. Aber, und das hört sich jetzt nicht sehr glaubhaft an, ich war nicht geil, sondern fühlte mich wie ein Baby, ein Körpergefühl absolut und unschuldig, eine fantastische Erfahrung. Ich muss ihnen nicht sagen, dass ich danach Britta mit ganz anderen Augen anschaute, etwa wie ein Siebenjähriger, der seine Mutter heiraten will. Und wie eine Mutter lächelte Britta verständlich und gütig. Die nächsten Sitzungen waren zäh und schrecklich langweilig. Es galt, die gelernten Massagetechniken beim Partner anzuwenden. Britta zeigte sich nicht mehr bei mir, sondern scharwenzelte nur noch um Roli rum, der immer finstere dreinschaute.

Dann kam die letzte Sitzung, Massage mit einem andern Partner. Eine Workshop-Teilnehmerin war ausgefallen, Britta schnappte sich Roli, der flehte mich an, die Massage mit Silvia zu machen. Was ich pflichtschuldig und nicht ohne schlechtes Gewissen tat. Im Gegensatz zu Brittass Massage war diese nicht genitallos und unser Atmen kam ganz von selber, ohne Achtsamkeit und Schneidersitz.

Das war's, der Workshop war zu Ende und Rolis Beziehung mit Silvia auch. Auf mich war er nicht einmal böse, sondern bat mich allen Ernstes, auf Silvia aufzupassen, was ich ihm, peinlich berührt, versprach.

Aber irgendwie will das jetzt nicht so recht munden, dieses überlassene Glück. Ich jedenfalls bin froh, dass Silvia zu ihrer Schwester zieht und nicht wie beabsichtigt zu mir. Dafür – und ich darf's fast nicht sagen – denke ich den ganzen Tag an Britta. Aber melden werde ich mich nicht bei ihr, das kann man nicht machen! Andererseits, rein tantramässig gäbe es nichts dagegen einzuwenden. Na, ja, wir werden sehen.

Leiterli-Spiel mit dem Ego

54

Guido sitzt still auf seinem Kissen und versucht achtsam, sich zu fokussieren, von Moment zu Moment. «Was haben Rumpelstilzchen, der historische Buddha und Sherlock Holmes gemeinsam?» Guido wundert sich über die gedanklichen Kapriolen, die sein Geist schon wieder produziert. Zwar hat er sich vorgenommen, mit der Wiederholung der Frage «Was ist mein Motiv?» die Tiefe seines Daseins zu erforschen. Dass ihm dabei der Buddha begegnet, überrascht ihn nicht. Aber dass ihm auch Detektive und Politiker über den Weg laufen, damit hat er nicht gerechnet. Schliesslich schüttelt er innerlich den Kopf darüber, welcher Bockmist ebenda gerade mal wieder abläuft.

Zu Begriffen wie Spiritualität, Meditation oder Buddha hat Guido ein zwiespältiges Verhältnis. Zwar gibt es einen Teil in seiner Persönlichkeit, der sich liebend gerne mit solchen Ausdrücken schmückt, ähnlich einem Pfau, der sein Rad schlägt. «Ich sehne mich nach Stille und Spiritualität. Der Buddha ist mein Lehrer und ich meditiere schon seit langer Zeit.» Guido gefällt sich in diesem Spiegel und scheut sich nicht, damit zu kokettieren. Sein Ego liebt es, sich auf solche Weise wohligh aufzuplustern, immer grösser, immer weiter, immer höher. Auf der anderen Seite schimpft sein innerer Kritiker zuweilen heftig: «Du bist ein grössenwahnsinniger, selbstbezogener Trottel, der von Nichts eine Ahnung hat. Nur, weil du es schaffst, eine Stunde lang ruhig auf dem Kissen zu sitzen, deinen schmerzenden Rücken auszuhalten und dem schwachsinnigen Geplapper in deinem Kopf zuzuhören, bist du doch noch lange nicht auf dem spirituellen Pfad. Das ist doch bloss eine affige Masche!»

Der Kampf zwischen verblendender Gefallsucht und zerstörerischen Selbstzweifeln, zwischen dem strahlenden Grossen und dem dunklen Kleinen kann einen zermürben. Guido kennt das, und hinter seinem Rücken wartet schon ein Schatten hämisch grinsend auf den Moment der Resignation. Schliesslich hat

Guido schon oft in seinem Leben etwas angefangen, nur um es dann schamvoll sang- und klanglos wieder aufzugeben. Wird es mit der Meditation und der Spiritualität auch wieder so herauskommen? Guido könnte jetzt eine Reihe von stichhaltigen Argumenten vortragen, weshalb es dieses Mal anders sein wird. Schliesslich liebt sein Geist solchen Denksport. Und nichts überzeugt Guido mehr als seine eigenen Überzeugungen. Aber weil er befürchtet, sich nach der rechthaberischen Selbstverteidigung schlechter zu fühlen, lässt er sich sein.

Also, welche Annahmen und Erwartungen, welche Wünsche und Sehnsüchte treiben einen über Jahre an, sich diszipliniert mehrmals täglich auf ein Kissen zu setzen und still zu sein? Wozu beobachtet jemand seinen Atem achtsam, bloss um sich andauernd in Gedanken zu verlieren? Was ist im Leiterli-Spiel mit dem Ego so motivierend, um nach grandiosen Höhenflügen doch immer wieder auf Feld Eins zu landen? Am liebsten wäre Guido – das hat er bereits herausgefunden –, ein spiritueller Weg, auf dem er nicht mit sich selbst konfrontiert wird, er aber dennoch Freiheit fände. Denn das Verweilen in der Stille ist zuweilen laut und anstrengend, und der Blick nach innen enttäuschend. Die Suche nach der Wahrheit kann ernüchternde Erkenntnisse fördern. Und auf wache, lichte Momente folgen nicht selten Angst, Desillusion und Katzenjammer. Also, wozu?

Guido sitzt still auf seinem Kissen und versucht achtsam, sich zu fokussieren, von Atemzug zu Atemzug. Er hört dem grandiosen Mumpitz in seinem Geist heiter gelassen und gewährend zu. Ruhe und Entspannung breiten sich aus und Guido spürt seinen Körper, warm und geborgen. Dabei nimmt er wahr, wie ein liebevolles Schmunzeln seine Lippen zart umweht. Gerade eben ist sein Ego wieder einmal zurück auf Feld Eins gerumpelstilzelt. Zuweilen herrscht auch an diesem Platz friedvolle Fülle.

Freundlich grüsst Stefan Eigenmann

Vom Verdienen und vom Teilen

Lieber Beat

Danke, dass Du dieses Thema ansprichst. Es ist schon lange fällig, dass wir Männer wieder übers Geld reden. Geld ist für Männer ein wichtiges Thema, insbesondere die Lohnfrage und die Salärhöhe.

Deine Frage finde ich darum so spannend, weil sie die Geld- mit der Paar-Frage verknüpft. Wenn es nämlich ums Verdienen und das Geld geht, können die Verhandlungen mit der Partnerin oft auch schwierig werden. Und es kann romantische Beziehungsvorstellungen arg ins Wanken bringen. Viele explosive Paar-Konflikte entstehen rund um Geldangelegenheiten.

Es gibt verschiedene taugliche Modelle, wie Paare und Familien sich in Geldangelegenheiten organisieren können. Das passende Modell muss jede Familie selber erarbeiten und aktualisieren. Das ist ja auch entscheidend davon abhängig, wer wieviel Erwerbsarbeit leistet. Im mannebüro züri beraten wir häufig Männer, die im gleichen Familienmodell leben wie Du: Der Ehemann arbeitet 100 %, die Ehefrau Teilzeit. Und da ist es interessanterweise wirklich so, dass weit über die Hälfte der Ehefrauen ihren vergleichsweise geringeren Lohn auf ein separates Lohnkonto erhalten, auf das der Ehemann keinen Zugriff hat. Aus dem vergleichsweise grösseren Einkommen des Ehemannes werden alle Fixkosten inklusive Haushaltsgeld beglichen; er bezahlt quasi alles ausser dem Sackgeld der Ehefrau, das verdient sie selber.

Dieses Modell funktioniert meines Erachtens dann gut, wenn es keine finanziellen Nöte gibt und wenn die Beziehungsqualität, die Vertrauensbasis, die respektvolle emotionale Verbundenheit stimmt. Sonst kommt bei fast allen Männern über kurz oder lang das Gefühl hoch, dass sie zu kurz kommen. Vom Gesetz her ist es klar: Alle Einkommen in einer ehelichen Gemeinschaft gehören der Ehe und aus dem Gesamteinkommen werden die Auslagen bezahlt. Wie kommt es also trotzdem zu diesem häufigen Modell mit separater Gattinnenkasse? Und warum wollen es so oft sowohl die Ehefrauen als auch die Ehemänner genau so?

Ich habe da nur einige Erklärungsansätze. Zum einen ist es bei fast allen Familien so, dass zu Beginn der Kinderphase die Ehefrau als Mutter zu Hause bleibt; dann bestreitet notgedrungenemassen das Ehemann-Einkommen das ganze Budget. Und die anfänglich kleinen Teilzeit-Löhne der Wiedereinsteigerinnen bleiben oft aus Motivationsgründen in den Ehefrauenhänden. Viele Ehefrauen verstehen ihren Einsatz als nun Doppelbelastete als Extra-Leistung und beanspruchen darum das Extra-Geld auch für sich. Und nicht zuletzt ist es für viele Ehemänner nach wie vor auch eine Ehrensache, für das ganze Familienbudget aufkommen zu können. Nicht wenige Männer freuen sich aus Grosszügigkeit darüber, dass es den Ehefrauenlohn nicht bräuchte und gönnen der Partnerin die zusätzlichen finanziellen Möglichkeiten redlich.

Nun nochmals abschliessend zu Dir, lieber Beat: Ich finde gar nicht, dass Du knauserig bist oder Euer Familien-Modell komisch. Ihr betrachtet die finanzielle Sorge um das Wohl der Familie als gemeinsame Aufgabe, die ihr solidarisch löst. Und ich denke, in dieser Solidarität löst ihr auch andere Fragen, die das Wohl der Familie betreffen.

Herzliche Grüsse, Martin Bachmann

«Kürzlich haben wir unter Kollegen über die Teilzeitarbeit unserer Ehefrauen gesprochen. In meiner Familie gehen beide Einkommen auf ein gemeinsames Konto. Daraus werden die Lebenskosten und persönlichen Auslagen bezahlt. Bei fast allen Kollegen werden die Lebenskosten aber aus dem Einkommen des Mannes bezahlt. Das Zusatzeinkommen der Frauen geht auf ein Konto der Ehefrauen und sie verfügen selber darüber. Sie zahlen höchstens mal einen Zustupf an die Familienferien. In unserer Männerrunde bin ich mir schon etwas knauserig vorgekommen. Was ist da so üblich?»
Beat

Martin Bachmann ist Männerberater im mannebüro züri. Das mannebüro züri berät und begleitet Männer in Paarkrisen und erarbeitet mit Männern gewaltfreie Konfliktlösungsmöglichkeiten.
www.mannebuero.ch

55

«Läbchueche» aus dem eigenen Backofen

Verzieren von Lebkuchen mit kleinen und grossen Kindern macht heiter, ergibt eine schöne Sauerei und wundervolle Weihnachtsgeschenke.

56

Lebkuchenteig (570 g Teig)

¾ dl Milch
10 g Trieb Salz*
50 g Zucker
150 g flüssiger Honig
300 g Ruchmehl
1½ El Lebkuchengewürz

Spritzglasur

1 Eiweiss
150 g Staubzucker

*in Drogerie erhältlich / genau abwägen!



Teig herstellen

Milch und Trieb Salz in ein Litermass geben und mit Holzkelle aufrühren.

Honig und Zucker beifügen und wieder gut mischen.

Mehl und Gewürz in eine Schüssel geben, mischen und in der Mitte eine Vertiefung machen. Honiggemisch langsam begeben und von der Mitte aus anrühren. Anschliessend gut kneten.

Lebkuchenteig in Plastiksack geben und 2–3 Tage im Kühlschrank ruhen lassen. Will man den Teig länger als eine Woche aufbewahren, muss dieser tiefgekühlt werden.

(In der Vorweihnachtszeit kannst du auch Lebkuchenteig im Grossverteiler oder in der Bäckerei kaufen.)

Teig verarbeiten

Teig vor dem Auswallen gut durchkneten.

Etwas Mehl auf den Tisch streuen und Teig gleichmässig auf 5 mm Dicke auswallen.

Formen ausstechen oder selbst gemachte Schablonen mit scharfem Messer ausschneiden.

Backen

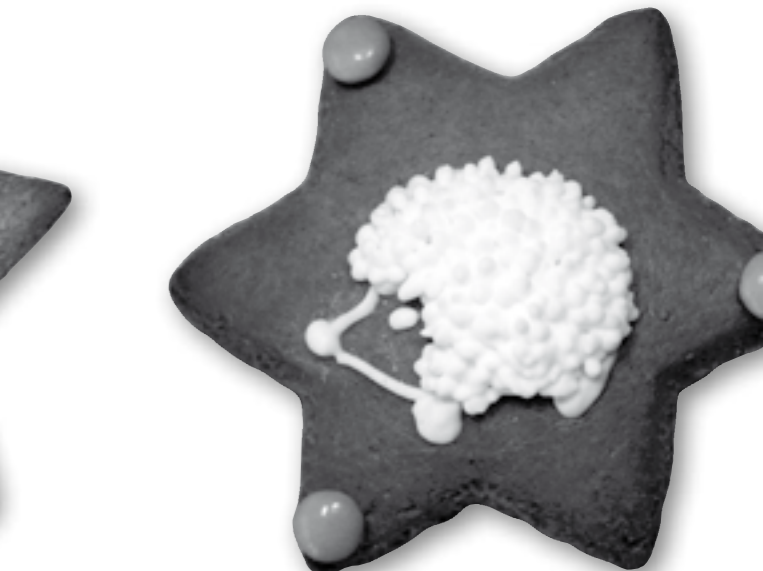
Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Mitte des Ofens während 8–15 Minuten, je nach Grösse des Backgutes, backen.

Sofort nach dem Backen sehr sparsam mit Milch oder Kaffeerahm bestreichen. Dies ergibt den schönen Glanz.

Verzieren mit Spritzglasur

Eiweiss mit Schwingbesen (Mixer) in Litermass zu Schnee schlagen. Staubzucker dazu sieben und mit Kelle oder Löffel sorgfältig zu gleichmässiger Masse rühren.

In Spritztüte einfüllen und ab die Post. Natürlich sind Silberperlen, rosa Härzli, bunte Chügeli, Mandelsplitter, ... die Renner bei allen Kleinen.



57

Der tätige Geist in unseren Organen

58

Unsere Organe sind eine Offenbarung des tätigen Weltgeistes. Zur Erkenntnis der menschlichen Natur verhelfen Ehrfurcht, die Fähigkeit zum Staunen, sich im gesamten Sternenzusammenhang zu fühlen und Erkenntnisgeduld. Das Sinnenfällige der Anatomie ragt nur wie ein kleiner Eisberg aus dem unsichtbaren Äther-, Seelen- und Geistmeer hervor. Die wirkliche Physiologie und Biochemie sind von unsichtbarer Art und werden daher als okkult bezeichnet. Will der Mensch sie erforschen, so muss er sich selber zum Wahrnehmungsinstrument des Geistigen hin erziehen. Fragen und Einsichten, die so gewonnen werden, können dann immer weiter vertieft werden.

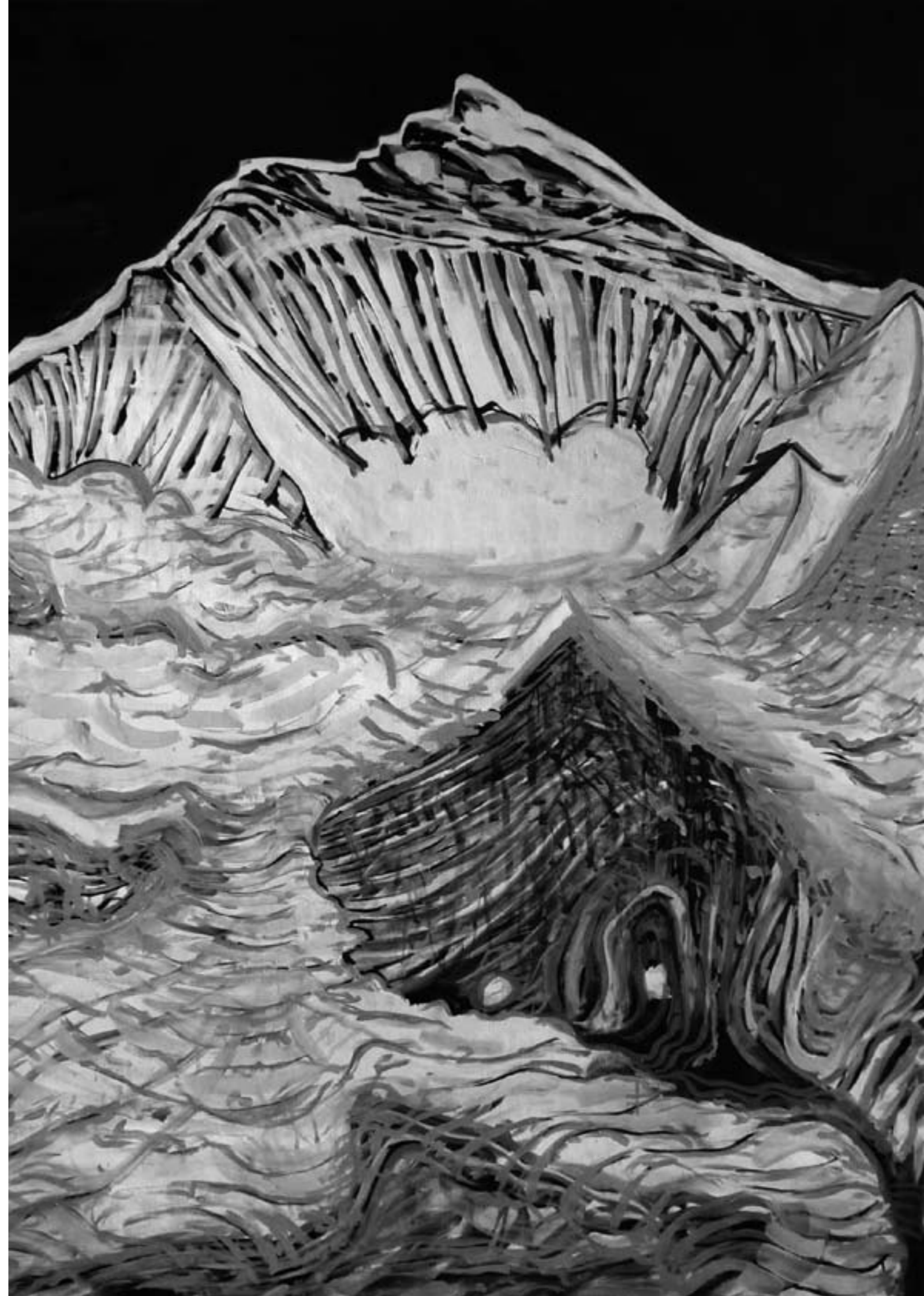
Es ist wichtig, Ehrfurcht nicht nur für das Göttlich-Geistige zu empfinden, sondern auch für die Offenbarungen des Göttlich-Geistigen auf der Erde. Meditationen, die darauf zielen, sich einseitig von der Erde abzuwenden, helfen kaum mit, die Erde zu erlösen.

Unwissend zu bleiben, wo Erkenntnis möglich ist, verstösst gegen das Menschsein und führt zum sozialen Leiden. Einrichtungen des öffentlichen und persönlichen Lebens, die so aufgebaut sind wie der Mensch selber, führen zu Gesundheit und Lebensfreude.

Richtige Antworten gibt es nur auf richtige Fragen, wie zum Beispiel: «Wie er stirbt die Materie aus dem lebendigen Geisteslicht?». Das Verkennen lebendiger Heilmittel führt zu grossen körperlichen Leiden. Ist es doch logisch einsehbar, dass eingenommene tote Medikamente das Leblose im Menschen vermehren und immer eine Belastung des Organismus bedeuten. Das wäre mit lebendigen Heilmitteln oft zu vermeiden.

***Besinnen, Erinnern,
liebevolles innerlich bewegtes Vorstellen,
loslassen, einschlafen,
vergessen und davon träumen
sind die Meditationsbewegungen,
die zum Wesentlichen führen.***

Literatur: Lunge, Leber, Niere, Herz
Jürg Reinhard, Physiker, Arzt, Bergführer
Bild: Jürg Reinhard, Jungfrau, 240 x 180 cm



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.hausmaennernetz.ch, www.fairplay-at-home.ch, www.stoppgewalt.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

Aids Hilfe Schweiz, Konradstrasse 20, Postfach 1118, 8031 Zürich, 044 447 11 11, www.aids.ch
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Haslerstrasse 30, 3008 Bern, 031 599 10 20, info@at-schweiz.ch, www.at-schweiz.ch
Atemtherapie, Silvia Kockel, 8700 Küsnacht, 043 844 08 18, www.lebensquell.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 Hänli, Gesellschaftstr. 81a, Postfach, 3000 Bern 9, 031 302 55 65 .079 44 385 88, taichidao@bluewin.ch, www.taichidao.ch
Geleitete Gruppe – gestärkte Männer, Zürich, Jürg Wiler, 079 310 66 25, juergwiler@bluewin.ch, www.maennergruppe.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
Praxis für Psychotherapie & Scheidungsbegleitung, lic.phil. Thomas Raschle, Zürich, 044 241 88 86, <http://scheidungsbegleitung-raschle.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 Walsler & 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

Abonnieren Sie die Männerzeitung: abo@maennerzeitung.ch