

## Grenzgänge

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper  
Genderpiraten, Traumberufe, Sinnsprünge  
und der Weg ins innere Geschlecht



## Impressum

[www.maennerzeitung.ch](http://www.maennerzeitung.ch), ISSN 1661-7231,  
Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf

### Redaktion

Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08,  
[redaktion@maennerzeitung.ch](mailto:redaktion@maennerzeitung.ch)  
René Setz, Benjamin Spycher, Adrian M. Moser,  
Hannes Hochuli, Martin Schoch, 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](mailto: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](mailto: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](http://www.cavelti.ch)

**Layout** Thomas Hirter, [www.thomashirter.ch](http://www.thomashirter.ch)

**Webdesign** Simon Rothfahl,

[webmaster@maennerzeitung.ch](mailto:webmaster@maennerzeitung.ch)

**Titelbild** Marc Lauber

**Fotos** Seite 3: Andreas von Gunten

Seiten 12–27: Marc Lauber

3 **Editorial**

4 **Vermischtes**

5 **Buchtipps**

## Politik

6 **«Die sogenannte Säule 3e ist ein kapitalistisches Modell»**

Roger Stettler politisiert ganz links aussen.

## Grenzgänge

8 **«Es ist der Kopf, der dich vorwärts bringt.»**

Dominik Spycher treibt erfolgreich Sport neben Beruf und Kind.

Sein Bruder Benjamin Spycher hat ihn interviewt.

10 **Auf der Grenze zwischen Mann und Frau**

Nik Flütsch hat 46 Jahre als Frau gelebt. Adrian Moser

12 **Am Ende der Kräfte**

Besuch in einer Burnout-Klinik. Hannes Hochuli

16 **Sinnsprung nach Berlin**

Auswandern! Christoph Schlupe

18 **Spurensuche an der Körpergrenze**

Raus aus dem Kopf, rein in die Sinne. Ivo Knill

22 **Vom Reiz des Totseins**

Gedanken über die andere Seite des Lebens. Paul Hasler

24 **Spaziergang mit Geisthund**

Ein junger Mann sieht mehr als normal ist. Martin Schoch

26 **Genderpiraten im Zhong Hua**

Spiele an der Geschlechtergrenze. Martin Schoch

28 **In sieben Schritten zum Traumberuf**

Über die Grenzen wachsen! Harald Berenfänger

## Buben, Männer, Väter

30 **Vater, Freund und Sohn** Matthias Rauh

31 **18 Jahre Männerpalaver Zürich** Martin Bachmann

31 **Deine Grenze ist näher, als du denkst!** Michael Gohlke, Avanti Papi

32 **Schmerz und Wut und Geduld** Oliver Hunziker, VeV

## Körper, Geist und Sinne

34 **Das ganz totale Leben** Stefan Eigenmann

35 **Männerfreundschaften: Wandern verbindet** Steve Stiehler

36 **Verschunden im Loch** Michael Sasdi

## Angemerkt

45 **Agenda**

48 **Abserviert: Die letzte Grenze** René Setz

49 **Angerichtet: Lamm mit Thymian-Kruste** Roland Breitler

50 **Aufgang: Rauf und runter macht müde Männer munter** Jürg Reinhard

## Inserate

38 Beratung & Weiterbildung, 41 Produkte, 42 Ferien & Reisen

43 Tantra, 44, 47 Diverse

**DER ENGELSETZTE SEI  
NEN RECHTEN FUSS AU  
F DAS MEER UND DEN LIN  
KEN FUSS AUF DIE ERDE**

(Offenbarung des Johannes;  
Säuleninschrift Christkatholische Kirche Bern)



Schon wieder. Ein Tick zu viel, eine Stunde zu lang, ein Hauch zu nett, eine Prise zu ironisch. Mist. Ich schaffe es nie. Die andern wissen, was sie wollen und sie kennen ihre Grenzen. Ich nicht. Ich schramme andauernd darüber hinaus. Weiter, mehr, schneller. Gut sein wollen, besser. Und dann ist doch nur noch nichts. Auf der anderen Seite der Grenze: Leere, über die Mauern geworfener Müll, Plastiksäcke am Wüstenrand, Herumstrolchen mit letzter Kraft, Schweiß, der kleben bleibt, Atem, das Pochen in den Adern.

Und doch: Ich spüre mich, das Tempo, die Haut, Haar, das Herz: jenseits des Gewohnten. Ja! Es ist geschafft, ich bin wei-

ter gekommen als je, zäh, ausdauernd und stürmisch. Ich bin ganz unten durchgegangen. Die Enge liegt hinter mir, die Anstrengung hat sich gelohnt. Jenseits der Grenze, da beginnt das Geborgene, das Frische, das Neue. Hier sind Farben, Blumen und Früchte! Sie blühen, sie hängen schwer und süß in der neu angebrochenen Zeit!

Es gibt kein Leben ohne Grenzen, die schützen, ohne Rahmen, der trägt, ohne Gewohnheit, die stützt. Aber Grenzen wollen ausgelotet, errungen, überschritten und neu gewonnen werden. In diesem Heft lernen Sie Grenzgänger und Grenzgänge kennen. Sportler,

Burnoutpatienten, einen Mann, der als Frau geboren wurde, ein Ehepaar, das die Sinnengrenze nach Deutschland überschreitet. Wir philosophieren über den Tod als letzte Grenze, über das Tabu der männlichen Erregung. Wir spazieren mit imaginären Hunden durch einen realen Sonntag. Und für den Fall, dass Sie auf der Suche nach Ihrem Traumjob sind, haben wir Ihnen einen Ratgeber zusammengestellt.

Grenzgänge? Ja, das ist bunt und reich – lassen Sie sich inspirieren!

Herzliche Grüsse  
Ivo Knill

## 12. Freiburger Männertag

### Männer und Mütter – Prägung und Lösung

Die Erfahrungen mit den Müttern sind vielschichtig und prägend für unsere Rollenvorstellungen von Mann und Frau und oft auch für die spätere Beziehung zum anderen Geschlecht. Der 12. Freiburger Männertag schafft einen Raum, sich in Vortrag, Workshops und Gespräch der eigenen und gesellschaftlichen Erfahrungen mit Müttern bewusst zu werden, sich kritisch damit auseinanderzusetzen und sie zu würdigen.

Freiburger Männertag am 17.3.2012  
[www.maennertag-freiburg.de/](http://www.maennertag-freiburg.de/)

## Fachtagung zu Buben- und Mädchenarbeit

### 11. und 12.6.2012

Die IG Bubenarbeit Schweiz organisiert zusammen mit dem Dachverband offene Jugendarbeit DOJ eine Fachtagung zu Buben- und Mädchenarbeit. Wer Interesse an geschlechtergerechter Kinder- und Jugendarbeit – in der offenen Jugendarbeit, in der Sozialpädagogik oder Verbandsjugendarbeit – hat, wird die 10 Workshops und die Fachreferate sowie den Austausch schätzen. Schwerpunkte sind die Möglichkeiten und Herausforderungen der Kooperation zwischen Mädchen- und Bubenarbeit sowie die Cross-Gender-Arbeit (Männer mit Mädchen, Frauen mit Jungen). Montag/Dienstag 11. und 12. Juni in Ittigen bei Bern. Anmeldung oder weitere Information über [welcome@doj.ch](mailto:welcome@doj.ch) oder [ron.halbright@ncbi.ch](mailto:ron.halbright@ncbi.ch).

## 1. St.Galler Boys' Day

### «Jungs packet's a»

Unter dem Titel «Jungs packet's a» findet der 1. St.Galler Boys' Day 2012 statt. Am 13. März 2012 sind rund 60 Schüler der Buebeflade des Klosterschulhauses in St.Gallen eingeladen, Pflegefachmänner, Sozialarbeiter und Sozialpädagogen in der Praxis zu treffen und ihnen bei der Arbeit über die Schultern zu schauen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen in der Jugendbeiz Talhof des Jugendsekretariats St.Gallen, besuchen sie an der FHS St.Gallen ein Seminar. Dort wird ihnen auf spielerische Art und Weise berufsspezifisches Fachwissen vermittelt.

## Zwitterbewegung

### Leben mit dem Phänomen Intersexualität

Eines von 5000 Kindern kommt mit uneindeutigem Geschlecht auf die Welt. Es ist weder eindeutig weiblich noch eindeutig männlich. Viele Formen der Intersexualität sind einzigartig und deren Ursachen und Folgen unbekannt.

Eine «Kontext»-Sendung in zwei Teilen befasst sich mit dem Leben mit und in anderen Geschlechtern. Sie wurde gestaltet von Katharina Bochsler und ausgezeichnet mit dem Prix Média 2011.

Die website <http://zwischenengeschlecht.org> setzt sich für die Bedürfnisse und Rechte von Zwittern ein. Sie wehrt sich gegen medizinische Zwangseingriffe.

[www.drs4news.ch/www/de/drs4/sendungen/kontext/5005.sh10203088.html](http://www.drs4news.ch/www/de/drs4/sendungen/kontext/5005.sh10203088.html)

## Gesucht:

### Männer für Männergruppe in Zürich

Zur Gründung einer zweiten geleiteten Männergruppe sucht Jürg Wiler noch Teilnehmer, die sich mit sich und anderen Männern austauschen und auseinandersetzen wollen. Themen: Erfahrungen, Freuden, Schwierigkeiten, Wünsche und Visionen. Geplant ist, dass sich die Gruppe alle vier Wochen jeweils am Montag (evtl. am Donnerstag möglich) zwischen 19 Uhr und 21.30 Uhr nahe beim Hauptbahnhof (Konradstrasse) in Zürich oder in der nahen Natur trifft. Es sollen Begegnungen in einer Atmosphäre möglich sein, die geprägt ist von wohlwollender Offenheit und konstruktiver Konfrontation.

Jürg Wiler, Mentor für Männer, 044 942 33 45,  
[juergwiler@bluewin.ch](mailto:juergwiler@bluewin.ch), [www.maennergruppe.ch](http://www.maennergruppe.ch)

## mann tanzt

### Ein TanzTheater-Projekt für Männer März–Juni 2012

Wir suchen Männer jeden Alters, die Lust haben, sich mit diesen und anderen Fragen auseinanderzusetzen. Auch wenn Sie zu denen gehören, die glauben, nicht tanzen zu können. Wir bieten während 12 Wochen Proben an mit Bewegungstraining, strukturierten Improvisationen, Erarbeitung von Szenen durch Fragestellungen und Einstudierung von Bewegungsabfolgen

Tina Mantel – Choreographin, Roger Nydegger  
– Regisseur

[www.tinamanteltanz.ch/aktuell.html](http://www.tinamanteltanz.ch/aktuell.html)

**Patti Smith:  
Just Kids**

Wie wird man eigentlich Künstler? Ein wunderbares Buch gibt darüber Auskunft: Patti Smith beschreibt in ihrer Autobiografie «Just Kids» ihre Freundschaft mit Robert Mapplethorpe. Es ist beeindruckend, wie beide täglich und stündlich auszogen, um Kunst zu machen. Sie zeichnete und schrieb, er machte Collagen und begann zu fotografieren. Geld hatten sie keines, aber sie brannten vor der Lust, aus allem etwas zu schaffen und Grenzen zu überschreiten. Robert entdeckte noch während seiner Freundschaft mit Patti seine Homosexualität. Die Verbindung mit Patti Smith blieb und auch der Wunsch, den andern in seiner Entwicklung bedingungslos zu stärken. Ein wunderbares Buch, über Freundschaft, über den Mut zum Leben und den Mut, Grenzen und Tabus hinter sich zu lassen.

Fischer Verlag,  
ISBN 9783596188857, CHF 14.90

**Ulrich Teusch:  
Jenny Marx – die rote Baroness**

Die junge Baroness Jenny von Westphalen galt als »das schönste Mädchen von Trier«, als Balkkönigin, charmant, witzig, intelligent. In ihrem Elternhaus wurde ihr eine umfassende Bildung zuteil. Ihre Wahl fiel schließlich auf einen Bürgersohn jüdischer Herkunft: Karl Marx. Dass er ihr fürs Erste kein standesgemäßes Leben würde bieten können, ist Jenny klar. Was sie dann erlebt, übertrifft wohl selbst ihre schlimmsten Befürchtungen: lebenslanges Exil, materielle Not, Krankheiten, politische Enttäuschungen. Mehrere ihrer Kinder und Enkelkinder sterben früh, was weder Jenny noch Karl je verwinden können.

Ohne Jenny hätte Karl Marx niemals der sein können, der er war, lautet das Urteil ihrer jüngsten Tochter Eleanor.

Über ihr Leben hat sich Jenny Marx (1814–1881) immer wieder in Briefen an vertraute Menschen ausgesprochen. Diese Texte zählen zum Schönsten, was die Briefliteratur des 19. Jahrhunderts zu bieten hat. Aus ihnen formt sich das Bild einer der aussergewöhnlichsten Frauengestalten ihrer Zeit.

Rotpunkt Verlag,  
ISBN 978-3-85869-459-1, CHF 25,00

**Ralf Bönt: Das entehrte Geschlecht – ein notwendiges Manifest**

«Der Feminismus (...) kann kein Beitrag zu einem Entwurf einer Gesellschaft im 21. Jahrhundert sein. Mit der Forderung nach im Beruf härter kämpfenden Frauen wird er neoliberal und passt auf einen Bierdeckel.»

Der Titel ist reisserisch, die Sprache über weite Strecken auch, und man würde sich wünschen, dass das etwas leiser ginge – denn im Kern liefert Ralf Bönt eine sehr lesenswerte Auseinandersetzung mit den wilden Jahren des weiblichen Aufbegehrens, und zwar aus der Sicht eines Mannes, der sehr wohl für gleiche Rechte und gleiche Würde eintritt, der aber auch Mühe hat mit der Polemik einer Alice Schwarzer und einem Mainstreamfeminismus, der zwischen Männern als menschlichen Wesen und dem Patriarchat als gesellschaftlicher Einrichtung so genau zu trennen die Mühe sich nicht nimmt. Bönt spricht darüber, wie er Abtreibung erlebt hat, was im Sex stecken könnte, wenn er nicht verideologisiert wird, und er spricht vor allem auch davon, was Männer heute zu gewinnen haben – unter anderem ganz neue Beziehungen zu ihren Kindern. Seine Forderungen:

- «Wir brauchen:
- Das Recht auf ein karrierefrees Leben.
- Das Recht auf Krankheit jenseits der Vorwürfe von Hypochondrie und Fühllosigkeit.
- Das Recht auf eine geehrte Sexualität jenseits von Ablehnungen und Kriminalisierung.»

Das ist bedenkenswert, oder?

Pantheon Verlag,  
ISBN 3570551857, CHF 18.90

**Stefan Eigenmann:  
Liebe, Lust und Stolpersteine**

Unser Kolumnist Stefan Eigenmann hat eine Sammlung von Texten, die er für den «Tagesanzeiger» verfasst hat, als Buch herausgegeben. «Anleitung zur sexuellen Blockade», «Zweifel, Ungeduld und Angst», «Mein Orgasmus gehört mir»: So lauten die Überschriften zu vergnüglich und nachdenklich stimmenden Streifzügen in den Alltag der Seele, des Körpers und des Befindens. Es ist DAS Buch für alle, denen eine Stefan-Eigenmann-Kolumne pro «Männerzeitung»-Ausgabe zu wenig ist.

C.F. Portmann Verlag,  
ISBN 978-3-906014-09-8, CHF 32.80

**Sebastian Schlösser: Lieber Matz, Dein Papa hat 'ne Meise**

Mit der Diagnose «manisch-depressiv» landet Sebastian Schlösser in der Psychiatrie. In seinem Buch erzählt er seinem achtjährigen Sohn, was die Krankheit mit ihm gemacht hat – mutig, anrührend und liebevoll.

Schlösser galt als Shooting Star. Mit gerade mal 27 wurde er Theaterregisseur am Hamburger Schauspielhaus. Doch der Höhenflug endet abrupt: Schlösser leidet an einer bipolaren Störung. In den manischen Phasen ist er grössenwahnsinnig, arbeitet Tag und Nacht und ist durch nichts zu bremsen. In den depressiven Phasen ist er so in sich gefangen, dass er nichts mehr fühlt und an Selbstmord denkt. Schliesslich bricht er zusammen. Was mit einem Menschen passiert, der in die «Irrenanstalt» eingeliefert wird; was es bedeutet, psychisch krank zu sein; und wie schwierig es ist, seine «Meise» zu bezwingen – das alles beschreibt Schlösser auf wunderbare Weise seinem kleinen Sohn.

Ullstein Verlag  
ISBN 9783550088704, CHF 29.80

**Morena Pelicano: Ich habe die Zügel aus der Hand verloren.**

Morena Pelicano begleitete Menschen mit einem Handicap während einiger Monate auf ihrem Weg in die Arbeitsintegration. Die Betroffenen erzählen die Geschichte ihrer Behinderung, wie sie sich mit dem Handicap arrangieren und wo sich die Leistungseinschränkung auf die Arbeitsfähigkeit auswirkt. Sie berichten über das Leben mit chronischen Schmerzen, über psychische Erkrankungen, Lernbehinderungen, Alkoholabhängigkeit und über die Schwierigkeit, sich mit ihrer Behinderung abfinden zu müssen.

Zusätzlich kommen ein Arbeitgeber und ein Jobcoach zu Wort. Ergänzt werden die Porträts mit Textbeiträgen des Soziologen Ueli Mäder, von Niklas Baer, dem Leiter Psychiatrische Rehabilitation KPD Liestal, und des Sozialethikers Hans Ruh. Das Projekt Solas – eine Schreinerei in Utzenstorf BE – zeigt schliesslich auf, wie im primären Arbeitsmarkt Arbeitsplätze für Menschen mit einer psychischen Störung geschaffen werden können.

Rex Verlag,  
ISBN 3725209219, CHF 19.80

# «Die so genannte Säule 3e ist ein kapitalistisches Modell»

*Roger Stettler politisiert ganz links aussen.*

6

Roger Stettler ist seit der Neugründung der Partei der Arbeit (PdA) des Kantons Bern im Jahre 2003 Mitglied. Seit 2005 ist er im Vorstand. Stettler sitzt ehrenamtlich im Verwaltungsrat der Verlagsgenossenschaft *vorwärts*. Er studiert Soziologie in Basel.

Roger Stettler, bringen Sie bitte die politischen Ziele der PdA auf den Punkt!

Wir stehen auf der Seite der Schwachen und Ausgebeuteten. So wie unsere Vorgänger – die Kommunistische Partei – streben wir in erster Linie die Überwindung des Kapitalismus an. Diesen Punkt führt zwar auch die SP in ihrem Parteiprogramm, aber wie ernst sie es meint, ist eher fragwürdig. Doch diese Überwindung ist nicht mit Reformen möglich, dazu braucht es eine Revolution.

Und wie soll diese Revolution aussehen?

Eine Revolution kann auch gewaltlos sein, wie in Venezuela. Die Schweiz muss eine grundlegende Änderung des Systems erfahren. Die Produktionsmittel müssen entweder in staatlichen Besitz wechseln – z.B. die SBB und die Post – oder genossenschaftlich organisiert werden. Im Grunde genommen braucht es eine Demokratisierung der Wirtschaft, das heisst, dass der Mehrwert eines Unternehmens nicht mehr nur an den Besitzer fliesst, sondern unter allen ArbeiterInnen aufgeteilt werden soll.

Vertreten Sie auch Anliegen der Männer?

Wir vertreten eigentlich mehr die Anliegen der Frauen. Unser Parteiprogramm stammt aus dem Jahre 1991. Damals stand aufgrund der patriarchalen Strukturen diesbezüglich die Frau im Zentrum. Die Frage ist leider auch heute noch aktuell. So sind Frauen in der Politik, in der Wirtschaft und an den Hochschulen als Lehrpersonen noch immer untervertreten.

Jedoch widerstrebt das dem bürgerlichen System inhärente Denken in Dichotomien, wie Mann-Frau, Ausländer-Schweizer oder Raucher-Nichtraucher,

mir sehr. Es greift zu kurz und zeigt Rollen anstatt Alternativen auf. Schlussendlich spaltet das die Gesellschaft nur.

Und trotzdem müssen sich aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungen auch die Männer neu orientieren. Die Sorgerechtsrevision ist auf der Zielgeraden. Was halten Sie davon?

Das ist eine gute Sache. Das Kind braucht mehrere Bezugspersonen. Jetzt herrscht in diesem Bereich keine Gleichberechtigung. Ich befürworte jedoch auch die Adoption für gleichgeschlechtliche Paare. Sich den Kinderwunsch auf diese Weise zu erfüllen ist sicher besser, als durch die Reproduktionsmedizin.

Im letzten Jahr wurde im Parlament ein Vorstoss eingereicht mit dem Inhalt, den Vaterschaftsurlaub, beziehungsweise eine Elternzeit, durch ein Säulenmodell zu ermöglichen. Die sogenannte Säule 3e soll wie die private Vorsorge steuerlich begünstigt sein. Wie stehen Sie zu diesem Modell?

Dies ist ein kapitalistisches Modell. Von der 3. Säule halten wir gar nichts, und die 2. Säule sollte man abschaffen. Ein Vaterschaftsurlaub soll möglich sein, aber nicht um jeden Preis. Die Lösung kann nicht privatwirtschaftlich und auf Eigenverantwortung beruhend organisiert werden. So ändert sich nicht viel, und wenn überhaupt, nur für diejenigen, die es sich leisten können.

Welche Lösung hätten Sie?

Der Vaterschaftsurlaub könnte wie die Mutterschaftsversicherung finanziert werden durch Arbeitgeber- und Arbeitnehmerbeiträge. Noch besser wäre eine Finanzierung durch die Steuern, da durch die Progression mehr Geld zur Verfügung stünde und auch die Finanzierung gerechter wäre. In diesem Zusammenhang kann auch die von uns unterstützte Mindestlohninitiative schon ein erster Schritt sein. Für viele Männer ist es gar nicht möglich, weniger zu arbeiten, da die Frau noch schlechter verdient.

Sie sind Mitglied einer Randpartei. Bei den letzten Wahlen hat die Partei sogar ihren einzigen Vertreter im Nationalrat verloren. Wie entstand diese Situation?

Wir sind nicht nur eine Randpartei, wir wurden auch zu einer Randpartei gemacht. Nach dem Zweiten Weltkrieg war die PdA mit sieben Nationalräten recht stark. Mit dem Kalten Krieg nahm die Überwachung und Ausgrenzung aufgrund der anti-kommunistischen Stimmung zu. Eine Parteimitgliedschaft bedeutete oft den Verlust der Arbeitsstelle. Ausserdem hat sich die Gesellschaft – und damit auch die SP – nach rechts bewegt. Hier im Kanton Bern hat die SP beispielsweise mit dem Ja zum Sozialhilfegesetz einer Vorlage zugestimmt, die sie vor zehn Jahren noch nicht angenommen hätte.

Allerdings fristen wir nicht überall ein Randdasein; in der Romandie sind wir heute noch zum Teil sehr stark. In Le Locle im Kanton Neuenburg haben wir in der Regierung die absolute, im Parlament die relative Mehrheit. Auch in Renens bei Lausanne stellen wir die Stadtpräsidentin.

Wie politisiert man in dieser Situation?

Erfolge oder Teilerfolge unserer Partei werden medial kaum kommuniziert. Erschwerend ist auch der Opportunismus in anderen Parteien, mit denen wir gemeinsame Ziele erreichen wollen. Die nächsten Wahlen sind oft wichtiger als das Verfolgen dieser Ziele. Wichtige Anliegen unsererseits kommen für sie so immer zum falschen Zeitpunkt auf. Aus diesem Grund sind wir vermehrt auf uns selber angewiesen.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie trotzdem etwas bewirken können?

Vielleicht kann ich ein wenig etwas bewegen. Wichtig ist, dass wir existieren. Denn wenn die SP noch weiter nach rechts driftet, braucht es uns umso mehr. Man darf uns aber nicht nur als parlamentarische Kraft verstehen. Wir sind auch ausserparlamentarisch sehr aktiv:



Mit Demonstrationen können wir auf unsere Anliegen aufmerksam machen. Unsere Unterstützung half auch schon einmal mit, dass ein Ausschaffungshäftling, dem in seinem Heimatland die Todesstrafe drohte, nicht ausgeliefert wurde. Ein schöner Erfolg.

***So ändert sich nicht viel, und wenn überhaupt, nur für diejenigen, die es sich leisten können.***

Die Fragen stellte Benjamin Spycher.

# «Es ist der Kopf, der dich vorwärts bringt.»

**Dominik Spycher treibt erfolgreich Sport neben Beruf und Kind. Sein Bruder Benjamin Spycher hat ihn interviewt.**

8

Vor 15 Jahren entdeckte Dominik Spycher den Triathlon. Seither gehört der Ausdauersport zu seinem Leben. Im Triathlon und Gigathlon stellt er sich Herausforderungen, die das Leben sonst nicht bietet. Er stösst dabei an keine körperliche Grenzen – aber an andere.

Dominik, du bist Vater, berufstätig und treibst Sport auf hohem Niveau. Im 7-Tage-Gigathlon erreichst du Platz 2. Wie schaffst du das?

In einem Mannschaftssport wäre es als Berufstätiger nicht möglich, auf diesem Niveau Sport zu betreiben. Als Einzelkämpfer ist die Trainingsorganisation einfacher. Ich kann selber entscheiden, wann und wo ich trainiere: am Morgen, über den Mittag oder abends. Der Beruf ist sogar ein Vorteil: Wenn mir ein Zeitraum zum Training zur Verfügung steht, dann muss ich diesen nutzen, ansonsten ist die Chance vertan.

Die beschränkten Möglichkeiten wirken demnach wie ein Zwang. Am Wochenende lebt jeweils noch dein zwölfjähriger Sohn bei dir.

Das stimmt. Er ist in einem Alter, in dem er am Morgen noch lange schläft. Diese Zeit nutze ich zum Training. Wenn er aufsteht, bin ich schon wieder zu Hause und habe das gute Gefühl, das Training schon absolviert zu haben.

Wie viel Zeit investierst du pro Woche?

Das hängt von der Jahreszeit ab. Im Winter sind es etwa fünfzehn Stunden. Im Frühling – wenn ich draussen auf dem Rennrad trainieren kann – bewege ich mich durchschnittlich zwanzig Stunden in der Woche. Ich absolviere meistens zwei Disziplinen pro Tag, also zum Beispiel ein Velo-Lauf-Training. Dies entspricht einer Trainingseinheit.

Stösst du dabei an Grenzen?

Eine Grenze setzt mir die zur Verfügung stehende Zeit. Der Beruf hat Priorität. Und teilweise setzt auch der Kopf Grenzen: Abends von zehn bis zwölf setze ich mich ganz bestimmt nicht mehr aufs Indoor-Velo.

Trotzdem: Sport auf diesem Niveau und in dieser Intensität ist eine – teilweise immer wiederkehrende – Grenzerfahrung: Wie macht sich diese Grenze körperlich bemerkbar?

Die Grenzerfahrung beim Ironman oder beim Gigathlon ist die Länge der Wettkämpfe. Durch das Training bin ich jedoch so vorbereitet, dass mein Körper nicht an die Grenze stösst. Mein Körper darf nicht an die Grenze kommen, denn sonst würde ich die weiteren Kilometer oder beim Gigathlon die nächsten Tage nicht mehr überstehen. Entscheidend ist zu wissen, mit welchem Tempo ich gehen kann und in welchen Abständen ich meinem Körper Nahrung zuführen muss. Das ist wie bei einem Auto: Wenn es Benzin hat, dann läuft es.

Du bist körperlich noch nie an eine Leistungsgrenze gestossen?

Im Training kann es schon mal passieren, dass ich zu wenig esse und deshalb die Leistungsfähigkeit sinkt. Die Grenze des Körpers spüre ich vor allem nach dem Wettkampf, wenn ich vor lauter Muskelkater kaum mehr gehen kann. Aber während eines Wettkampfs bin ich noch nie an eine körperlich fühlbare Grenze gestossen, an der es nicht mehr weiterging und ich den Wettkampf aufgeben musste.

Dein Körper hat sich noch nie gewehrt?

Selbstverständlich hatte ich auch schon kleine Verletzungen. Die können aber auch von einer falschen Bewegung her stammen. Ich kenne meine Grenzen. Die Berufstätigkeit ist auch hier ein Vorteil: Sie verschafft mir Pausen.

Es ist für mich schwierig zu verstehen, wie man die eigenen Grenzen kennen kann, wenn man nie daran anstösst.

Ich weiss aus Erfahrung, was mein Körper erträgt. In diesem Zusammenhang ist eben nicht nur der Puls entscheidend, sondern auch die äusseren Bedingungen und die Ernährung. Durch die vielen Wettkämpfe hat sich gezeigt, dass ich Hitze relativ gut ertrage. Ich weiss aber auch, wie ich mich schützen kann und kühle meinen Körper oft mit kaltem Wasser. Auch meine Ernährung überlasse ich nicht dem Zufall: Ich esse nur Nahrungsmittel – darunter natürlich auch Sportlernahrung –, die mein Magen absorbieren kann. Wenn an einem Wettkampf andere Produkte angeboten werden, organisiere ich mich so, dass ich *mein* Produkt habe! Viele Amateursportler unterschätzen dies.

Gibt es Elemente, die dich einschränken?

Die Motivation stösst teilweise an eine Grenze. Mindestens 50% der Leistung läuft mental ab. Es ist der Kopf, der mich zum Erfolg bringt oder nicht. Ich muss mich mental auf die Länge des Wettkampfes einstellen. Das braucht Konzentration und positives Denken. Wenn während des Wettkampfes der Gedanke aufkommt: *Ach, wie lange geht es noch?*, dann ist es vorbei.

Soviel ich weiss, hilft dir dabei mentales Training.

Ich habe das sogenannte Mentaltraining schon ausprobiert, das stimmt. Die positiven Erfahrungen aus erfolgreichen Wettkämpfen tragen mich aber viel stärker. Ich weiss, dass ich es bis jetzt immer geschafft habe, dass ich nie abbrechen musste. Dies ist die Grundlage meines positiven Denkens.

In seinem Buch *Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede* schreibt Haruki Murakami – Schriftsteller und Marathonläufer –, wie zermürend langanhaltende Anstrengungen sein können. Wer nicht einen bestimmten Gedanken gebetsmühlenartig wiederholt, könne nie durchhalten. Was denkst

du während deiner Trainings?

Ja, das stimmt. Eine Stunde rennen, das geht ja noch. Aber was mache ich, wenn ich drei Stunden auf dem Velo sitze? Zum einen ist Sport für mich ein Abschalten vom Alltag, ich höre Musik. Zum anderen bereite ich meinen Unterricht vor. Wann hat ein Lehrer mehr Zeit für die Vorbereitungen, als wenn er drei Stunden auf dem Velo sitzt?

Manchmal habe ich das Gefühl, Sport, wie du ihn treibst, ist eine Sucht.

Ein Bewegungsdrang ist es ganz bestimmt. Auch Bewegungssucht gibt es. Aber ich setze mir ja ein Ziel, ich trainiere auf einen Wettkampf hin. Im Herbst, nach der Wettkampfsaison, mache ich jeweils Pause. Und glaube mir, ich kann sehr gut Pause machen, denn ich bin überzeugt: Der Mensch ist bequem.

Ist dein Sport manchmal auch eine Qual?

Kurze Triathlon-Wettkämpfe oder die halbe Ironman-Distanz sind qualvoller, weil bei diesen das Tempo höher, die Intensität gesteigerter ist.

Leidest du dabei?

Es gibt Momente, in denen es mir schlecht geht wegen der Hitze oder des angeschlagenen Tempos der Gegner. Hier kommt eben das positive Denken ins Spiel. Aber nein, leiden muss ich nicht. Leiden und Qual sind ein bisschen harte Worte dafür. Ich muss auf die Zähne beißen.

Das erinnert mich an eine Aussage Murakamis: *Qual ist eine unvermeidliche Tatsache; sie zu ertragen oder nicht, bleibt jedoch dem Läufer überlassen.*

Ausser dass mir das Wort *Qual* nicht gefällt, stimme ich dieser Aussage hundertprozentig zu! Der mentale Bereich ist entscheidend: Wenn ich im Kopf nicht bereit bin, gewisse Schmerzen – oder besser gesagt: harte Momente – zu ertragen, kann ich nicht finishen. Daran scheitern viele Sportler.

Dominik, warum tust du dir das an?

Es ist eine Herausforderung. Früher musste man ums Überleben kämpfen. Diese Herausforderung gibt es heute bei uns nicht mehr. Ich empfinde aber auch eine Genugtuung, wenn ich ein sportliches Ziel erreicht habe. Und schliesslich ist es spannend, meinen eigenen Körper zu beobachten und kennenzulernen.



Dominik Spycher, 1972 geboren, studierte an der ETH Sportlehrer und absolvierte berufsbegleitend das Höhere Lehramt für den Allgemeinbildenden Unterricht. Spycher ist heute Hauptlehrer für Allgemeinbildung und Sport am Bildungszentrum für Technik in Frauenfeld. Im Gigathlon befand er sich in den Jahren zwischen 2005–2010 stets unter den ersten 5 Single-Athleten. Am 7-Tage-Gigathlon 2007 schaffte er es mit dem 2. Platz auf das Podest.

Im Jahr 2008 belegte Spycher Platz 6 in der Altersklasse 35–39 am Ironman in Florida. Sein Ziel für das Jahr 2012 ist, sich noch einmal für den Ironman Hawaii zu qualifizieren.

Informationen: [www.dominikspycher.ch](http://www.dominikspycher.ch)

Der Gigathlon ist eine Mischung aus Sportveranstaltung, Abenteuerreise, Teamerlebnis und persönlicher Grenzerfahrung. Als *Single*, im *Couple* oder als *Team of Five* gilt es Berge, Schluchten, Seen und Ebenen in den fünf Disziplinen Inline, Laufen, Schwimmen, Bike und Velo zu überwinden und dabei Wind und Wetter zu trotzen. Der Start des 7-Tage-Gigathlons 2007 lag in Basel. Mit den fünf Disziplinen – jeden Tag alle Disziplinen – ging die Route nach Dübendorf, Chur, via Oberalppass nach Interlaken, über den Grimselpass nach Leukerbad, von dort nach Nyon und schliesslich nach Bern. Insgesamt wurden 1'432 Kilometer und 26'690 Höhenmeter zurückgelegt.

Informationen: [www.gigathlon.ch](http://www.gigathlon.ch)

Benjamin Spycher ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

Foto: Amir Vitis

# Auf der Grenze zwischen Mann und Frau

***Nik Flütsch hat 46 Jahre als Frau gelebt. Heute steht er zu seiner Transsexualität, lebt als Mann und ist Oberarzt an der Frauenklinik des Triemlispihals in Zürich.***

10

Das Quartier am Stadtrand von Zug weiss nicht recht, wohin es gehört. Öltanks stehen neben Einfamilienhäusern; in das unterste Geschoss eines modernen, holzverkleideten Wohnblocks hat sich die Landi eingemietet. Auf der einen Seite der Strasse stehen fensterlose Industriebauten; auf der anderen warten die Parzellen eines Schrebergartens darauf, bestellt zu werden. Vor einem Haus liegen Holzplatten herum – wohl eine Schreinerei. Dann folgen wieder Mehrfamilienhäuser.

In einem von ihnen lebt Nik Flütsch. «Hallo! Ah, stimmt, wir haben abgemacht», sagt er, als er die Tür öffnet. Es ist ein feingliedriger Mann von sportlicher Statur, der da aus dem Halbdunkel nach draussen blickt. Die Haare trägt er kurz, der dunkle Pulli hat einen ausladenden, beigen Kragen, die khakifarbene Hose hat viele Taschen. Man sieht es nicht, aber man ahnt es, dass sie drahtige, kräftige Beine verdeckt. Aus der Hose schauen nackte Füsse. Sie stecken in blauen Badelatschen. «Kommen Sie rein.»

Flütsch setzt Kaffee auf und bittet den Gast auf das Sofa. Dort hat sich schon Mosche, der 16-jährige Kater, breitgemacht. Einen kurzen Moment lang entsteigt er dem Schlaf, reckt sich und gibt einen Sitzplatz frei. Dann rollt er wieder seinen grau-weiss getigerten Schwanz um sich und döst weiter.

Nichts deutet auf den ersten Blick darauf hin, aber die Geschichte von Nik Flütsch passt in dieses Quartier. Es ist die Geschichte des Zerrissenseins. Des Nicht-Wissens, wohin man gehört. Es ist die Geschichte eines Grenzanges zwischen Mann und Frau.

## Die Mühe mit der Mädchenfrisur

Am 9. August 1964 brachte Elsbeth Flütsch ihre Tochter zur Welt. Alles schien seinen gewohnten Gang zu nehmen. Das Mädchen wuchs heran zu einem kräftigen Kind. Sie war eines dieser Mädchen, das sich nicht mit Puppen und dergleichen aufhalten mochte. Sie spielte oft mit den Buben. Später wurde sie Anführerin einer Bande, prügelte sich, oft mit Buben. Ihre liebsten Spielplätze waren Baustellen.

Dann kam die Pubertät. «Mit der Pubertät kam der äussere Zwang», sagt Nik Flütsch. «Für mich war klar, jetzt werde ich Frau, jetzt muss ich mich damit auseinandersetzen.» Bis zu einem gewissen Grad habe er das auch gewollt. «Ich fand, ich müsse mich jetzt damit abfinden, dass ich eine Frau bin.»

Um dem nachzuhelfen, ging er zum Coiffeur und liess sich eine weibliche Frisur machen. «Danach habe ich immer totale Krisen geschoben», sagt er. «Das hat mit meinem Inneren überhaupt nicht übereingestimmt.» Seinem Vater zuliebe hat er ab und zu einen Rock angezogen – und sich den ganzen Abend lang geschämt.

«Das Burschikose blieb», sagt er. «Das bringt man nicht weg. Ich glaube, man hat mich einfach als männliche Frau wahrgenommen.» Den Begriff «Transsexualität» kannte Nik Flütsch damals noch nicht. «Ich konnte das nicht benennen», sagt er, «aber

ich spürte eine grosse Spaltung zwischen dem, was ich fühlte und dem, was äusserlich ablief.» Er habe sich total verloren in dieser Zerrissenheit. «Gleichzeitig gab mir die Gesellschaft vor, wie ich mich als Frau zu verhalten habe.» Es sei ein grosser Druck gewesen zu wissen, dass da etwas nicht zusammenpasst.

## Transsexuell – ein Begriff für ein Empfinden

Dann kam noch etwas anderes hinzu: «Ich habe gemerkt, dass es die Frauen sind, die mich sexuell anziehen», sagt Flütsch. «Ja gut», sagte ich zu mir, «dann bist du halt lesbisch.» Wenigstens ein Problem habe er damit aus der Welt schaffen können: Dass heterosexuelle Männer auf ihn gestanden seien, ihn als attraktive, begehrenswerte Frau angesehen hätten. Aber die Enttäuschung folgte bald: «Ich dachte, Lesben seien Frauen, die eigentlich Männer sein wollen», sagt er. «Ich musste feststellen, dass dem nicht so ist.»

Die Erkenntnis kam während des Medizinstudiums. «Da wurde ich mit dem Begriff «Transsexualität» konfrontiert», sagt er. «Mir wurde klar: Aha, das ist es eigentlich.»

Das war vor mehr als 25 Jahren. Die Zeit war damals noch nicht reif für ein Outing – trotz der Erkenntnis. Flütsch wurde Gynäkologin, eröffnete in Zug eine Praxis. Und lebte weiterhin als Frau, trotz aller Zerrissenheit. «Ich habe mich nie als Frau gefühlt», sagt er heute. «Aber ich konnte auch nicht sagen, dass ich mich als Mann fühlen würde.»

Dann, vor zwei Jahren, entschied er sich doch für das Coming-out. Operation. Hormontherapie. Die Praxis gab er auf. Seine Patientinnen, die sich jahrelang von einer Gynäkologin behandeln liessen, sollten nicht plötzlich einen Mann vor sich haben. Heute ist Nik Flütsch Oberarzt an der Frauenklinik des Triemlispihals in Zürich.

## Mehr als eindeutig

«Ich sage auch heute nicht: Ich fühle mich als Mann», sagt er. «Ich fühle mich als das, was ich bin.»

Nik Flütsch lehnt sich in seinem Sessel zurück. Einen Moment lang blickt er gedankenversunken an die weisse Wand. Dann ist er wieder da. «Ja», sagt er, «mein Äusseres ist mir sehr wichtig.» Dann grinst er etwas verlegen, schaut kurz auf den Boden und hebt wieder den Kopf. Flütsch hat sich das Gesicht rasiert, aber am Kinn hat er ein kleines Bärtchen stehen gelassen. Der Bart sei für Transmänner das, was für Transfrauen die Brüste, sagt Flütsch. Er fasst sich an die Backe. Die Hormone wirken. «Es dürfte noch mehr werden», sagt er. Dann grinst er wieder.

Flütschs Wohnung ist spärlich eingerichtet. Ein Fernseher auf einem schmalen TV-Möbel. Zwei Sessel, der eine aus weissem Korb mit einem Kissen drauf, der andere, auf dem Nik Flütsch sitzt, mit einem braun-weiss geschleckten Kuhfell überzogen. Auf dem roten Ledersofa schläft noch immer der Kater. Unter dem kleinen Couch-Tischchen liegt ein schwarzes Schaf-

*«Ich habe mein Leben gelebt. Aber es war nicht mein wahres Leben.»*

fell. Darauf steht eine Schale mit mehreren Tabakpfeifen drin.

«Vor einem Jahr habe ich mit dem Pfeifenrauchen begonnen», sagt er. Schon mit dreizehn habe er das gewollt. «Aber zu mir als Frau passte das nicht.» Statussymbole sucht man in der Wohnung vergebens. Auf dem Esstisch liegen zwar ein iPad und ein MacBook Pro, aber sie sind nicht ausgestellt wie Trophäen. Sie liegen einfach da, zwischen Briefen und anderem Papier. «Ja, das stimmt», sagt Nik Flütsch. «Es gibt ganz andere Arztwohnungen. Ich sammle keine Kunst und habe keine teuren Autos. Ich habe es gerne gemütlich.»

«In meinem Leben geht es nicht nur um Transsexualität», sagt Flütsch. Es sei einfach ein Attribut, wie wenn jemand sage: Ich bin Vegetarier. «Das macht ja auch nicht die ganze Persönlichkeit eines Menschen aus.»

Flütsch hat viele transsexuelle Menschen kennen und schätzen gelernt seit seinem Outing. Ausserdem betreibt er im Spital eine Sprechstunde für transsexuelle Menschen, die rege besucht wird. «Die Leute trauen sich, mit mir über ihre Probleme zu reden, weil sie wissen, dass ich selber betroffen bin», sagt er. Dennoch findet er, das Thema Transsexualität spiele für ihn im Alltag nur noch eine kleine Rolle. Zu Flütschs Umfeld gehören nach wie vor auch viele alte Freunde und Freundinnen.

### **Die Velos und das Salz in der Suppe**

Nik Flütschs grösste Leidenschaft ist das Velofahren. «Unterwegs sein, mit Sack und Pack, das ist für mich das Grösste», sagt er. In mehreren Touren ist er der Westküste der USA entlang geradelt. Angefangen hat er ganz «oben» in Seattle, aufgehört ganz «unten» in San Diego.

Im Keller stehen die Velos. Das Mountainbike sei das nächste, das er ersetzen wolle, sagt er. Damit erklimmt er am Abend, nach der Arbeit, den Zugerberg. Daneben steht das Alltagsvelo, sein ganzer Stolz, wie er sagt. Hersteller: MTB Cycletech. Modell: Carpe Diem. Scheibenbremsen, Titanrahmen, Nabendynamo. Weiter hinten im Keller stehen auch noch das Tourenvelo, ebenfalls MTB Cycletech, und der Renner aus Carbon. Ein Fuhrpark, der sich sehen lassen kann.

Bevor Nik Flütsch sich wieder hinsetzt, geht er ins Arbeitszimmer und kehrt mit einem Stapel Fotoalben zurück. Die ersten Bilder sind schwarz-weiss. «Ich sah aus, wie Babys halt aussehen», stellt er fest. Einige Seiten weiter hinten kommt ein kleines Mädchen auf den Fotografen zugelaufen. Es hält ein halbes Dutzend Puppen umklammert, einige mit dem Kopf nach unten, einige nackt. «Da hiess es, ich soll doch jetzt mal meine Puppen holen», sagt er.

Es folgen die seltenen Bilder, auf denen Nik Flütsch, nun als junge Frau, einen Rock trägt. Dann die junge Frau mit Kurzhaarfrisur beim Wandern, beim Klettern, beim Velofahren. Auf einem anderen Bild posiert sie mit breitem Hut und aufgeklebtem Schnauz als Drag King – kaum jemand würde sie darauf als Frau erkennen.



11

Nik Flütsch bezeichnet die Frau, die er war, als androgyn. «Es kommt mir so fremd vor, wenn ich das sehe», sagt er, während er in den Alben blättert. «Auf diesen Bildern komme ich mir vor wie ein Geist vor mir. Wie nicht ganz da.» Genau so habe er sich auch gefühlt.

Er sei trotz der Widrigkeiten nicht todunglücklich gewesen vor dem Outing, sagt Flütsch. «Ich habe mein Leben gelebt. Aber es war nicht mein wahres Leben.» Es sei gewesen wie eine Suppe, die nicht gesalzen ist. Wie ein schlecht gedrucktes Bild sei es ihm vorgekommen, ein Bild, bei dem die Farben verschoben seien. «Ich habe nach aussen ein anderes Leben geführt, als ich in mir drin gefühlt habe. Jetzt konnte ich das Äussere meinem inneren Selbstbild anpassen.»

### **Transsexualität**

**Transsexualität liegt vor, wenn ein Mensch körperlich eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht angehört, sich jedoch als Angehöriger des anderen Geschlechts empfindet und danach strebt, sich auch körperlich diesem Geschlecht so gut wie möglich anzunähern. Viele Transsexuelle unterziehen sich deshalb einer geschlechtsanpassenden Operation oder zumindest einer Hormonbehandlung. Transsexualität ist nicht zu verwechseln mit Intersexualität. Intersexuell geborene Menschen weisen Geschlechtsmerkmale am Körper auf, die nicht eindeutig dem männlichen oder weiblichen Geschlecht zuzuordnen sind.**

Adrian Moser ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

# Am Ende der Kräfte

*Wenn es nicht mehr weiter geht,  
fängt es vielleicht erst an:  
Zu Besuch in einer Burnout-Klinik  
im Appenzellerland.*

Es ist ein eisiger, nebliger Tag. Auf der kurvigen Fahrt vom Walensee ins Appenzellerland muss ich aufpassen, damit Glatt-eis mich nicht ins Schleudern bringt. Vor der Tobelbrücke eine Baustelle, Lichtsignal, Rot. Ich stoppe und warte geduldig, bis ich die schmale Spur über die Brücke fahren kann. Dann den Berg hinauf und plötzlich ist sie überraschend da: Gerade geht die Sonne auf und lässt das Dorf in goldenem Schein erstrahlen. Ich frage eine Einheimische nach der Burnout-Klinik. Sie hat noch nie davon gehört, vermutet aber, es könnte das Gebäude neben dem Bahnhof sein. Richtig: Chefarzt Milan Kalabic erwartet mich wie abgemacht am Empfang. Schon am Telefon zeigte er Interesse, Red und Antwort zu stehen: «Die Medien verbreiten zum Thema Burnout oft ein verzerrtes Bild!»

## **Die Grenze der Grenzüberschreitung**

«Ich höre von meinen Patienten oft die Aussage, dass sie Opfer des Chefs, der Arbeit, irgendwelcher Umstände sind», steigt Kalabic engagiert ein. «Ich stelle dann jeweils die Frage, ob man das Burnout-Syndrom so einseitig betrachten darf. Auch in Fachkreisen wird die Ursache immer wieder in ungünstigen Arbeitsbedingungen gesucht. Für mich gehören zwei Dinge dazu: Die äusseren Bedingungen, aber auch das, was im Menschen drin passiert.» Dr. Kalabic vertritt die Meinung, dass äussere Drucksituationen krankhafte Züge intensivieren oder auslösen können und bestimmte Charaktereigenschaften

sich verstärken. Es sei wie Fahren mit angezogener Handbremse: Das Auto braucht mehr Benzin, die Bremsen nutzen sich schneller ab, alles geht viel langsamer. Ein Burnout sei eine Grenzüberschreitung hoch zwei. Kalabic: «Grenzüberschreitungen sind nicht grundsätzlich schlecht. Eine gute Karriere kann man nicht mit 42 Stunden pro Woche machen. Der Mensch ist prädestiniert, Grenzen zu überschreiten. Die Zivilisation hätte ohne Grenzüberschreitungen nie solche Fortschritte gemacht. Burnout ist nicht unbedingt die Frage der Grenzüberschreitung, sondern, wo die Grenze des Grenzüberschreitens liegt...»

## **Martin: Burnout in Wellen**

Martin war sich dieser Grenzen definitiv zu wenig bewusst. Ich sitze einem 42-jährigen Mann gegenüber, der seit vier Wochen in der Tagesklinik im Programm steckt. Er ist Senior Art Director in einer grossen Werbeagentur. Er erzählt vom Burnout, das er vor zwanzig Jahren schon gehabt hatte, vom Burnout seiner Lebenspartnerin vor einem Jahr und darüber, wie es bei ihm zum Rückfall kam: «Ich hatte schon lange starke Schlafstörungen. Als ich um ein Uhr ins Bett ging, war ich innerhalb von Sekunden schweissüberströmt. Es kamen Panikattacken auf. Ich stand wieder auf, beruhigte mich und versuchte wieder ins Bett zu gehen. Das Ganze wiederholte sich bis zum Morgen.» Martin erzählt von der permanenten





Überlastung am Arbeitsplatz, von seiner perfektionistischen Veranlagung, der fehlenden körperlichen Betätigung und vom Freundeskreis, der immer kleiner wurde. Er arbeitete 50 bis 60 Stunden pro Woche, wenn's sein musste auch am Wochenende. Er kam dabei gar nicht mehr zu wichtigen Ruhe- und Erholungszeiten, der Stresspegel war permanent hoch. Der Gang zum Arzt bestätigte rasch, was Thema ist. Martin wurde krankgeschrieben, erhielt Medikamente, die ihn ruhig machten, und begann die ambulante Therapie in Teufen. «Die ersten Tage waren kaum zum Aushalten: Schon das Treppensteigen war für mich anstrengend, die Ruhe in der Klinik und die fehlenden beruflichen Herausforderungen kaum zum Erleben.» Trotzdem zeigte die Kurve der ersten drei Wochen steil nach oben: Die Fitness nimmt spürbar zu, die Atemtherapie zeigt Mittel und Wege, um in Panikmomenten richtig zu reagieren, viele Kleinigkeiten, die er eigentlich wüsste, werden in Erinnerung gerufen. Jetzt, in Woche vier, beginnt der Prozess der Reflektion über die Auslöser. Waren es wirklich nur die beruflichen Umstände?

### **Menschen brauchen Menschen**

Warum entwickelt sich das Burnout-Syndrom vorwiegend in Industrieländern zur Volkskrankheit? Was ist anders als vor 20 Jahren? Dr. Kalabic: «Es zeigt, dass unsere Gesellschaft in den letzten 20 bis 30 Jahren viele Veränderungen erlebt hat.

Früher brauchte es für grosse gesellschaftliche Umwälzungen drei bis vier Generationen, heute erlebt eine Generation fünf bis sechs Veränderungen. Die gesellschaftlichen Prozesse haben massiv an Beschleunigung zugenommen. Seit den 90er Jahren haben wir einige grosse Neuerungen erlebt, z.B. die Fortschritte in der Informations- und Kommunikationstechnologie. Die haben die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Prozesse massiv beschleunigt. Der Mensch hat in der Geschichte noch nie so viel kommuniziert – quantitativ –, qualitativ leider noch nie so schlecht. Vor zwanzig Jahren hatte man sich nach der Arbeit zwei- bis dreimal pro Woche mit Kollegen getroffen, Kaffee oder Wein zusammen getrunken und sich emotional ausgetauscht. Heute telefonieren wir zehnmal pro Tag mit denselben Menschen, schreiben 20 Mails, aber wir sehen uns überhaupt nicht mehr. Wir haben öfters mit der Einsamkeit zu kämpfen. Der Mensch vergisst diese emotionale Ebene. Menschen brauchen Menschen, um die Gefühle auszulieben. Jede geteilte Trauer ist leichter zu ertragen und umgekehrt die positiven Erlebnisse, das geteilte Glück kann man nur gemeinsam voll auskosten.»

### **Rolf: Versöhnung macht sozial und glücklich**

Rolf ist in der Beratungsindustrie tätig. Der 45-Jährige flüchtete sich seit Jahren in die Arbeit, übernahm freiwillig die schwierigsten Geschäftsfälle und bewies sich damit seinen



Selbstwert. Auch sein Freundeskreis wurde kleiner und kleiner. Eine Parallelbeziehung zu zwei Frauen erfüllte kurzfristig seine Leere, bis alles zusammen zu viel wurde und das Kartenhaus einstürzte. War es wirklich die anspruchsvolle Arbeit, oder liegt der wahre Grund für das Burnout anderswo? Rolf: «Plötzlich war mir bewusst, dass der Ursprung in meiner Kindheit liegt. Ich war fünf oder sechs Jahre alt, meine Eltern trennten sich und waren für mich nicht mehr da. Es fehlte ein Mass an Liebe. Seither musste ich unbewusst meiner Mutter beweisen, dass ich jemand bin, dass ich etwas kann.» Rolf erzählt über seinen Seelenschmerz, über das dumpfe breite Gefühl, das so sehr weh tut. Er habe seiner Seele mehr und mehr zugemutet, aufgeschichtet und vieles nie bereinigt. Jetzt sei die Zeit gekommen, hinzuschauen, wieder abzubauen und sich den vielen Situationen zu stellen. Auch in der Begegnung mit Menschen, mit denen es etwas zu bereinigen gibt.

Spielt die Liebe eine Rolle im Burnout-Prozess? Kalabic: «Die Liebe ist das A und das O. Glückliche Menschen sind diejenigen, die zwei Gaben haben: Die Liebesgabe und die Vergabungsgabe. Das sind die positiven Gefühle, die einerseits sich selbst gegenüber vorhanden sein müssen, aber auch nach aussen. Wenn ich mich selber nicht lieben kann, bin ich kaum fähig, andere Menschen zu lieben. Eine Art positiver Egoismus muss jeder Mensch haben. Definiert sich der Mensch nicht selber, wird er von anderen definiert. Die Versöhnungsgabe

macht uns hingegen sozial und glücklich. Das sind die positivsten Gefühle, die wir haben können. Aus meiner Praxiserfahrung kann ich sagen, dass es nur ein Gefühl gibt, das stärker ist als die Liebe: die Angst. Dort wo nicht die Liebe vorhanden ist, herrscht sehr oft Ängstlichkeit. Und das gleicht dann wiederum dem ‚Fahren mit angezogener Handbremse‘.»

#### **Max: Auch mal Nein sagen!**

Max hatte seine Therapiezeit vor einem Jahr beendet. Was hat sich für ihn seither verändert? Nimmt er seine Grenzen besser wahr? Max: «Mein Lebensstil ist bewusster geworden. Mir ist klar geworden, dass es wichtig ist, mir treu zu bleiben und meine echten Bedürfnisse zu kennen. Und diesen Bedürfnissen dann auch nachzugehen. Denn das sind die Inseln, die es mir ermöglichen, wieder aufzutanken.» Max hat entdeckt, dass Bewegung für ihn sehr wichtig ist. Er treibt vermehrt Sport und macht regelmässig Tai Ji. Er hat gelernt, Dinge einfach wahrzunehmen, ohne sie gleich verändern zu wollen. Merkt er, dass er seine Grenzen überschreitet, dann nimmt er das heute viel eher wahr als früher. Und er hat ein neues Verhältnis zu seinen Grenzen: «Kurze Grenzüberschreitungen sind ja nicht unbedingt gesundheitsschädlich, sondern können auch sehr motivierend wirken.» Sich besser und intensiver wahrzunehmen helfe auch, näher an die echten Bedürfnisse zu kommen und herauszufinden, was wichtig ist und gut



*«Glückliche Menschen sind diejenigen, die zwei Gaben haben: Die Liebesgabe und die Vergebungsgabe.»*

15

tut und was belastet und schadet. Seine Grenzen nimmt Max definitiv viel besser wahr: «Durch das Burnout bin ich feinfühleriger geworden. Ich spüre eher, was mich belastet und Energie kostet und was mich freut und mir Energie gibt.» Max hat noch etwas entdeckt: «Ich habe gelernt – und bin es noch am Trainieren – Grenzen zu setzen. Wenn ich mir meiner Grenzen bewusst bin, ist das schon der erste Schritt dazu, diese auch einzuhalten. Nicht immer ist es einfach, auch mal Nein zu sagen oder für seine Bedürfnisse und Grenzen einzustehen. Und dann versuche ich auch, nicht mehr alles so ernst zu sehen. Humor ist eine hervorragende Energiequelle. Da bin ich noch fleissig am Üben.»

Hannes Hochuli ist Hotelier über dem Walensee und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

**Burnout-Test: Sind Sie burnout-gefährdet?**

Beantworten Sie die nachfolgenden Fragen.

**1. Haben Sie sich hohe berufliche Ziele gesteckt und sind bereit, viel Zeit und Engagement in deren Verwirklichung zu stecken?**

**2. Betrachten Sie Pausen vor allem als Zeitverluste?**

**3. Fällt es Ihnen schwer, Arbeitsaufgaben abzulehnen, wenn Kollegen, Vorgesetzte oder Kunden Sie um deren Erledigung bitten, auch wenn Sie eigentlich schon genug zu tun haben?**

**4. Haben Sie das unwiderstehliche Bedürfnis, auch im Privatleben (z.B. bei der Ausübung von Hobbys) möglichst produktiv, leistungsfähig und effizient zu sein?**

**5. Tendieren Sie dazu, beruflichen, bzw. privaten Ärger und Frust eher «herunterzuschlucken», anstatt ihn offen und direkt zu äussern?**

**6. Schwanken Sie stark in Ihrer arbeitsbezogenen Selbsteinschätzung – mal halten Sie sich für äusserst fähig und geschickter als alle anderen, dann wieder für völlig inkompetent und kurz vorm Versagen?**

Haben Sie drei oder mehr Fragen mit «Ja» beantwortet, gehören Sie wahrscheinlich zur Gruppe der prinzipiell burnout-gefährdeten Menschen. Das bedeutet nicht, dass Sie bereits ein Burnout-Syndrom entwickelt haben. Es heisst lediglich, dass das Risiko, unter bestimmten Lebensbedingungen Burnout-Symptome zu entwickeln, bei Ihnen höher liegt als bei anderen Menschen. Wollen Sie wissen, ob bei Ihnen bereits Symptome eines Burnouts vorhanden sind, gibt es hier noch einen empfehlenswerten, ausführlicheren Online-Test: [www.swissburnout.ch](http://www.swissburnout.ch).

# Sinnsprung nach Berlin

*Von einem, der in der Schweiz ein gemachter Mann war und mit seiner Frau nach Berlin zog, um dem Nilpferd auf dem Barhocker Paroli zu bieten.*

Früher oder später begegnet sie jedem, die heimtückischste aller Fragen. Sie kommt ganz zahm und leise daher, ohne grosses Gepolter und Getöse. Auf dem Weg zur Arbeit, unter der Dusche vielleicht oder beim Anziehen des Wintermantels im Flur. Sie kommt so unauffällig, dass man sie auch ohne grosse Umstände wegschieben kann. «Was ist aus deinem Leben geworden?», fragt sie wieder, wenn man auf dem Parkplatz die Autotür zuschlägt und dann wieder, wenn man in einer Besprechung kurz zum Fenster hinausschaut. Und eigentlich geht sie beim Wegschieben nicht richtig weg, sondern tritt bloss etwas in den Hintergrund und lässt den schrilleren Tönen des Alltags den Vortritt.

## Die windige Fünzigergrenze

Da ich schon einige Jahre zuvor die unbarmherzige Fünzigerschwelle in mir ahnte, nahm ich mir mit 49 eine Auszeit und wanderte drei Monate lang von der Schweiz bis an die Nordsee. Seit meiner Jugend trug ich dieses Bild der Hoffnung mit mir herum, das ich, bevor es eng werden sollte, noch überprüfen wollte. Das Bild sah ungefähr so aus: Ich komme nach vielen Entbehrungen endlich ans Meer, schaue zum Horizont, und da ist er, der erlösende Engel, die Erleuchtung, das mystische Erlebnis, das alle Fragen nach dem Sinn ein für alle Mal beantwortet.

Die Realität hielt sich nicht an mein Bild: Nach tausendfünfhundert einsamen Kilometern tauchte das Meer endlich auf.

Es war windig und kalt – und weit und breit kein überwältigendes Szenario am Horizont. Ein paar in ihre Jacken gehüllte geduckte Gestalten, breiter Strand mit Pfützen und weit draussen im Dunst schemenhafte Schirmsurfer. Zwei Mädchen galoppierten auf Ponys mit fliegenden Haaren an mir vorbei. Sandwolken peitschten mir ins Gesicht.

Da stand ich nun. Hinter mir versanken eben meine Wanderschuhe. Die Flut kam schneller herein, als ich erwartet hatte. Das romantische Bild von der Erleuchtung am Meer verschwand unaufhaltsam im Wasser, wie die Sandburg, die ein Kind vor kurzem geschaufelt hatte. Meine Pilgerreise an die Nordsee hatte nicht die erhoffte Beruhigung gebracht. Es rumorte gewaltig im Gebälk meines inneren Selbstverständnisses.

## Das Nilpferd auf dem Barhocker

Mit einiger Beklemmung sah ich meinem 50. Geburtstag entgegen. Ohne genau zu wissen warum, schien mir diese Schwelle für mein Leben wichtig zu sein. Äusserlich änderte sich nicht viel nach meinem Fünfzigsten, aber die Frage säuselte nicht mehr wie ein Windchen, sondern sie sass auf mir wie ein Nilpferd auf einem Barhocker. Seit 16 Jahren war ich glücklich verheiratet, führte mit zwei Kolleginnen eine gut eingeführte Kleintierpraxis, hatte ein gutes Team von Mitarbeiterinnen und zufriedene Kundschaft. Ich liebte die Tiere und meine Arbeit, und trotzdem hatte ich das Gefühl, nicht mehr weiter zu





kommen, in meinen Alltagsmustern festzustecken. Ich hatte mein Leben optimal organisiert, mit genügend Freizeit, mit einem vertrauten Umfeld, mit Lebensritualen, die genügend Sicherheit versprachen. Und doch: Nun ging es definitiv in die zweite Halbzeit, die wahrscheinlich noch kürzer werden würde als die erste. Und wie gesagt: Die Frage nach dem Sinn wurde schwerer. Wie sollte ich sie beantworten?

Gleich weitermachen wie bisher, nachdem ich schon die letzten Jahre nicht weiter gekommen war?

### **Nichts tun**

Meine Frau trug auch schon länger ähnliche Gedanken mit sich herum. Sie wollte tanzen, steckte aber dermassen im Alltag fest, dass für einen kreativen Prozess keine Zeit mehr blieb. Es musste etwas passieren. Der Entscheid fiel auf Elba: Auswandern nach Berlin! Es dauerte zwei Jahre, unsere Angelegenheiten in der Schweiz zu einem guten Ende zu bringen und uns in aller Ruhe zu verabschieden. Am 2. September 2011 machten wir uns auf den Weg. Mit einem Teil unserer Habe im Laderaum eines gemieteten Transporters verliessen wir die Schweiz Richtung Norden. Wir brauchten nicht mehr so viele Möbel, denn wir zogen von einem Fünfstückhaus in eine kleine Zweizimmerwohnung. In Berlin wollten wir die nächsten Jahre verbringen und uns der Frage nach dem Sinn des Lebens widmen. Meine Frau würde es sicher anders formulieren.

Sie wollte tanzen; über den Sinn des Lebens nachgrübeln, das sollte, wer wollte – also ich.

Seit über vier Monaten leben wir nun in Berlin und die Befürchtung, dass die Beziehung auf engem Raum schwieriger werden könnte, ist schon mal nicht eingetroffen; die Beziehung ist besser geworden. Die Enge des Alltagsdrucks war für sie die grössere Herausforderung als die Enge einer Wohnung.

Berlin ist eine lebendige, wirblige, vielfältige und sehr tolerante Stadt. Sofern man auf den verschiedenen Ämtern seinen Obolus entrichtet und sich an die wichtigsten Regeln des menschlichen Zusammenlebens hält, wird man hier in Ruhe gelassen. Sogar die Hunde lassen die Jogger im Park in Ruhe ihrer Wege trampeln. Es scheint so, als habe hier jeder einen Plan, ein Ziel, ein Projekt, sogar die Hunde – und so fällt es nicht auf, dass ich nichts von dem allem habe. Käme heute die Frage auf mich zu: «Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nur noch ein Jahr zu leben hättest?» – ich würde genau das zu tun wünschen, was ich im Moment tue: Nichts.

Und was ist denn aus der Frage nach dem Sinn des Lebens geworden? Nun, die habe ich erst einmal vertagt. Das Nichtstun braucht meine volle Aufmerksamkeit.

Dr. med. vet. Christoph Schlupe (geb. 1959) lebt als freischaffender Schriftsteller in Berlin.

# Spurensuche an der Körpergrenze

*Raus aus dem Kopf, rein in die Sinne.*



18

Der Anfangskreis findet nicht am Anfang statt – am Anfang wärmen wir unsere Körper auf. Und um die wird es auch gehen: «Bone – Sex» ist der Titel des Workshops. Das Thema: Wo eigentlich sind im Tanz die Grenzen und Übergänge zwischen sinnlicher Nähe, erotischem Knistern und sexueller Präsenz? Und was tun wir mit dem sexuellen Körper, wenn wir tanzen?

Beim Dehnen, Ruhen und Atmen betrachte ich Jess Curtis: Er ist ein Mann in den Fünfzigern, schätze ich, graues, kurzes Haar, auffällige Ohringe, ein Gesicht, das Schwere und Sinnlichkeit zugleich in sich trägt; ein Mensch, dem man ansieht, dass für ihn nicht so wichtig ist, was «man» tut. Er jedenfalls erklärt in wenigen Worten – und damit sind wir jetzt in der Begrüßungsrunde – wie er im Kalifornien der 80-er Jahre zwischen der Tanzszene und der experimentierfreudigen freien Sexszene gependelt ist. Der Tanz schien ihm wunderbar sinnlich und erotisch, ohne sexuell zu werden, die Sexszene ziemlich genital und handgesteuert, ohne den ganzen Körper anzusprechen. In seinem Tanz sucht er die Verbindung von beiden. Im Performanceprojekt «Symmetry» tanzt er mit Maria F. Scorini. Über weite Strecken sind beide nackt – ohne dass es peinlich, unerotisch, pornografisch oder sonst anders wirken würde als sehr natürlich, physisch, gelassen und tröstlich. So tröstlich wie die Nacktheit im Paradies oder jedem anderen Ort, wo Scham keine Rolle spielt.

## **Eine Frage der Scham**

Nacktheit ist nicht nur eine künstlerische, ästhetische oder moralische Frage. Sie ist eine Frage der Scham, und damit eine, die sich immer stellt, nicht nur in der Kunst: Welchen Raum, welches Auftreten und welchen Blick gewähren wir dem, was wir wirklich sind, ohne alle Hüllen? Und ganz konkret: Wie leben wir unseren sexuellen Körper? Wie leben wir die Lust und die Erregung unseres männlichen Körpers? Oder noch konkreter: Hat ein erregter Körper in einer Sauna Platz? Wie reagiere ich, wenn ich beim Tanzen in die Lust komme und meine Partnerin das vielleicht bemerken kann? Ich persönlich schäme mich normalerweise. Es ist mir peinlich und ich verberge meinen Zustand, so gut es eben geht: Lust und Erregung sind meist ungehörig.

Die meisten Workshopteilnehmer befassen sich schon länger mit dem Thema: Pablo ist aus Madrid nach Berlin gekommen, weil er sich für die Fetisch-Szene und die vielen experimentellen Räume interessiert, die es hier gibt. Er unterrichtet Tango und Yoga. Christine hat mit ihrem Partner schon mehrere Bondageworkshops gemacht, sie möchte sehen, wie sie diese Energie in den Tanz tragen kann. Holger hat zwei Kinder, seine Frau hat er im Tantraworkshop kennen gelernt. Bettina ist Physiotherapeutin, Körpertherapeutin, Tänzerin und sie sieht sich auch als Sexworkerin. Der Workshop findet in der Schwelle 7 statt, einem Raum für Kurse und Workshops im Zeichen der befreiten Sinne und der zuweilen gefesselten Körper.



### **Nein, danke!**

Jess unterrichtet schnörkellos und direkt. Eine der ersten Übungen geht so: Eine Person legt der anderen Person eine Hand auf die Brust. «Danke, aber das ist nicht, was ich im Moment brauche!», sagt die zweite Person, nimmt die fremde Hand und führt sie sanft weg von ihrem Körper. Eine einfache Übung, in der eigentlich schon unglaublich viel steckt: Nähe empfinde ich oft als etwas, das ich dankbar annehmen sollte: Jemand wendet sich mir zu, zeigt Interesse, berührt mich – da muss ich mich doch öffnen, oder? Alles andere wäre eine Zurückweisung, die sich nicht gehört, denke ich mir. Aber nein, lerne ich: Ich kann die Annäherung eines anderen Menschen würdigen und zugleich darüber entscheiden, ob ich sie im Moment wünsche oder nicht. Das wäre der erste Grad der Freiheit: In einer Welt zu leben, wo man einander Ja und Nein sagen kann, schnörkellos und selbstverantwortlich.

### **Schossgeschichten**

Und dann geht es auch schon los: Wir sollen einen Lapdance tanzen. Das ist ein Striptease-Tanz: Eine Person sitzt, die zweite tanzt um den Stuhl und auf dem Schoss des Sitzenden. Das wusste ich bis zu diesem Zeitpunkt nicht, und mein Respekt vor der Übung ist gross. Meine Partnerin ist zum Glück etwas versierter. Sie wirft sich gleich ins Zeug und lässt ihr Becken einladend kreisen – mit zunehmendem Erfolg, wie ich

in meinem Schoss bemerke, wo sich nun sehr offenbar jener Zustand einstellt, den ich in jedem anderen Setting tunlichst vermeiden würde. Jetzt aber kann ich dieses wunderbare Aufblühen der Lust geniessen – und es liegt an der beckenkreisenden Tänzerin, wie weit sie sich dem aussetzt, was sie herbeigeführt hat. Sie setzt sich sehr aus, merke ich, und sie zögert nicht, meine Sinne weiter anzufachen und meine Frisur an ihrer Brust zu zerzausen. Ich staune: Es ist ein unglaubliches Geschenk, dieses Urgefühl der Lust, sich ohne jeden Zwang entfalten zu lassen.

Später tanze ich mit Bettina. Ich weiss noch, wie ihr Schweiss und ihr Parfüm gerochen haben, und ich habe sie auf meine Schultern gehoben, bin mit ihr zu Boden gegangen, unsere Körper haben sich tragen lassen: Es ist diese Welle, die ich von der Contact-Improvisation her kenne. Es ist ein Fluss der Körper und der Sinne. Und durch den Tanz tragen wir wie eine Marienfigur über der Prozession schwer und schwankend die schönsten Gestalten der Lust und der Freude.

In einer anderen Sequenz des Workshops tausche ich mit Karsten Lebensgeschichten aus. Er sitzt auf meinem Schoss und flüstert mir ins Ohr, was er an diesem Tag getan hat: Mit der Frau gefrühstückt, die Kinder geweckt, im Keller geräumt, zum Bahnhof gegangen, im Zug Mails geschrieben. Nichts Besonderes, aber das Flüstern und die Nähe schaffen eine Verbindung, als würden wir von unseren Ursprüngen erzählen.



Und ich sehe vor mir, wie Karstens Kinder älter werden, wie sie ausziehen und wie er eines Tages ein Kinderzimmer räumen wird, statt des Kellers, den er heute geräumt hat.

Von Sex war die Rede – was sich einstellt sind Nähe, Intimität, Vertrauen und ein Gefühl, geborgen zu sein unter Menschen, die ganz sachte eine soziale Körpergrenze unterwandert haben. Das Monster der Sexualität, von der Kette gelassen, wird zur Hand, die das Flackern einer Kerze schützt.

### Was wäre denn frei?

Einige Wochen später sitze ich mit Freunden beim Feuer am offenen Kamin. Ich erzähle vom Workshop. Wir sprechen darüber, was denn freie Sexualität sein könnte. «Ich möchte im scharfen Minirock im Coop einkaufen gehen», sagt Theres, «ohne dabei von Männern dumm angemacht zu werden». Wie schön! «Aber gesehen werden möchtest du schon, und dass sie dich irgendwie geil finden auch!», werfe ich ein. «Ja, nein, ja», sagt sie.

Ich finde, die männliche Sexualität sei unfrei, schon in dem Moment, wo unser Blick ins Spiel kommt und gewertet wird. Wohin darf ich schauen? Darf ich Theres auf den Hintern gaffen? Darf ich einer Frau zeigen, dass ich ihren Körper schön und auch erregend finde – oder ist das schon übergriffig und grusig? «Ach», sagt Nathalie, «wir Frauen sind doch längst schon viel weiter. Die Lust eines Mannes ist doch ein Geschenk!»

Ja, ja, denke ich mir, aber wir reiben uns doch beide an der selben Grenze der Scham: Als Mann Lust zu zeigen, sich als Frau sexy zu kleiden – das ist doch g'schämig. Es könnte falsch verstanden werden – als aufdringlich, schlampenhaft und übergriffig. Also verstecken wir uns, unsere Lust. Und bleiben auf der sicheren Seite der Lustlosigkeit.

Oder eben nicht. Dann beginnt ein Risiko und die Kunst, Lust zu zeigen, in einer Weise, die den andern nicht schon kolonialisiert und überfällt – weder als Lustobjekt einspannt noch mit leeren Verprechungen aufreizt. Die Kunst, einen Kontext zu schaffen, in dem Körper Körper sein dürfen, die Kunst, die Schleier der sicheren Lustlosigkeit ganz sachte wegzuziehen.



Jess Curtis  
Regisseur/Choreograph (San Francisco/Berlin).  
Lebt und arbeitet in San Francisco und Berlin.

Seit der Gründung von Gravity im Jahr 2000 hat Curtis ein umfangreiches Werk an Performances geschaffen, in denen er mit zahlreichen renommierten internationalen KünstlerInnen und Compagnien zusammenarbeitet, für die er in den Kritiken gepriesen wird und eine Vielzahl an Preisen und Ehrungen erhalten hat. Im Laufe seiner Karriere beinhalteten seine Praxis und Forschung Arbeiten und Spiele innerhalb der queeren, sex-positiven Gemeinschaften in San Francisco, wo er mit Pionieren wie Annie Sprinkle, Fakir Musafar, Madame Cleo Dubois, Joseph Kramer, Keith Hennessy und Chester Mainard studiert, geübt und gespielt hat.

Von 1991 bis 1998 war er Co-Director des legendären 848 Community Space in San Francisco, einem Ort vieler Gemeinschaftsexperimente in Kunst, Politik, Sexualität, Gemeinschaft und Kultur.

Weitere Informationen:  
[www.jesscurtisgravity.org](http://www.jesscurtisgravity.org); [www.schwelle7.de](http://www.schwelle7.de)

# Vom Reiz des Totseins

*Gedanken über  
die andere Seite des Lebens*

Vielleicht unterschätzen wir die Bedeutung des Nichtlebens. In einer Welt, die dem Lebenswahn verfallen ist, bekommt das Totsein eine seltsame Aura, es wird zu einer Gegenwelt, zum maximalen Kontrast, zur fundamentalen Utopie. Dieser Kontrast vereinigt auf sich die Qualitäten des definitiven Loslassens, der Verweigerung und des Zurückkehrens. Es ist, wie wenn eine endlose Schwere von mir Besitz ergriffe und mich hinabzöge an einen Ort, der – auch wieder Ich ist. Diese Spiegelung des Seins am Nichtsein bekommt in unserer heutigen Welt einen besonderen Geschmack.

Wir leben in einer Gesellschaft, die sich dem Lebendigen verschrieben hat, oft aber nur das Produktive damit meint. Leben wird gleichgesetzt mit Vorwärtskommen, mit Aufbau, mit Gewinnstreben und Karriere. Es wundert nicht, dass alle anderen Formen der Lebensmanifestation als weniger wertvoll taxiert werden. Bereits Kinder werden skeptisch betrachtet und mit Medikamenten auf den richtigen Weg zurückgeführt, wenn sie zu weit von diesem abgekommen sind. Alte Menschen werden noch misstrauischer beobachtet. Es bedarf fast einer Verklärung des Lebensbegriffes, um sie im bestehenden System wertschätzen zu können, wenn man es denn schafft. Gelegentlich bekommt man den Eindruck, dass ihre Lebensberechtigung von einer dünnen humanitären Schicht gehalten wird, die nicht mehr aus dieser Zeit stammt.

Wie wunderbar muss sich da die Verweigerung anfühlen. Dieses lustvolle Hinabtreten in den Nicht-Ort, der ausgeklammert, verbrämt und ausgegrenzt wird; der unserer Gesellschaft geradezu Angst macht. Die Leichenblässe und das matte Lächeln der Hingabe wirkt auf unsere amphetamingeschwängerte Zeit wie das Aussprechen des Nicht-Wortes, das alles in Frage stellt, das gleichsam das Fundament all dessen einzureissen droht, auf das die Zivilisation sich gebaut hat.

Es wundert nicht, dass junge Menschen ein Sensorium für diesen Zustand des Nicht-mehr-Wollens haben und sich in einer lustvollen Verweigerung dem Morbiden zuwenden, ihm lüstern zulächeln, sich mit blutunterlaufenen Augen zum alles verschluckenden Dunkel bekennen. Es ist vielleicht ein Spiel, wie so vieles, aber zumindest ist es eines, und es ist ein machtvolles. Denn nur wenige Jahre später kann man es schon nicht mehr spielen. Das Entrinnen aus der Umklammerung der Gesellschaft gelingt nicht mehr und die Seele rebelliert vergeblich. Sie wird nicht mehr erhört; es dringt nur noch dumpfe Wehmut nach aussen ins Bewusstsein; eine Art Traurigkeit, später vielleicht Depression, Burn-Out und Krankheit.

Die Vergewaltigung zur Leistungsfähigkeit ist ein Verrat am Leben. Der eigentliche Lebensimpuls wäre vielfältiger, weitläufiger, widersprüchlicher und magischer. Wir reduzieren unsere Energien auf eine Funktionsweise, kanalisieren unsere Wahrnehmung und verhungern fortan an der Einseitigkeit un-





serer seelischen Ausrichtung. Der Zwang zum Leben als Leistung ist schmerzhafter Verlust unserer ursprünglichen Magie. Sich zu manifestieren in all seinen Facetten, auch allen unbewussten und scheinbar unproduktiven, ist essentiell für das, was wirklich mit uns passieren sollte.

Das Leben unterscheidet sich hier vielleicht weniger vom Tod, als wir denken. Beides ist ein Fallenlassen, ein Vertrauen auf die Macht der ursprünglichen Beseelung, ein sich Hineingeben in etwas, das wir nicht kennen, nicht kontrollieren können, nicht planen können. Wie ärmlich nimmt sich dagegen eine Karriereplanung aus. Sie ist wie ein einstudierter Spaziergang in einer ausgestopften Welt, wohingegen das eigentliche Leben mit unbekanntem Orten nach uns ruft, die uns erschauern lassen, sei es aus Lust oder Angst oder beidem.

Das Totsein ist eine Rückkehr an den Ort, wo alles begann, wo alles noch in Ordnung schien. Es ist der Ort, wo man noch nichts musste, weil alles mit einem passierte. Mag sein, dass dies naiv erscheint, kindlich romantisch. Aber es ist ein Hinweis auf etwas, das in sich noch intakt scheint, auch wenn es in unseren wohlherzogenen Augen gelegentlich nach dem Gegenteil aussieht. Das Leben schöpft mehr aus dem Totsein als wir denken.

Paul Hasler leitet das Büro für Utopien – gesellschaftliche Entwicklung – social change. Er liebt stille, provokative und verzauberte Veränderungsprozesse. [www.utopien.com](http://www.utopien.com)

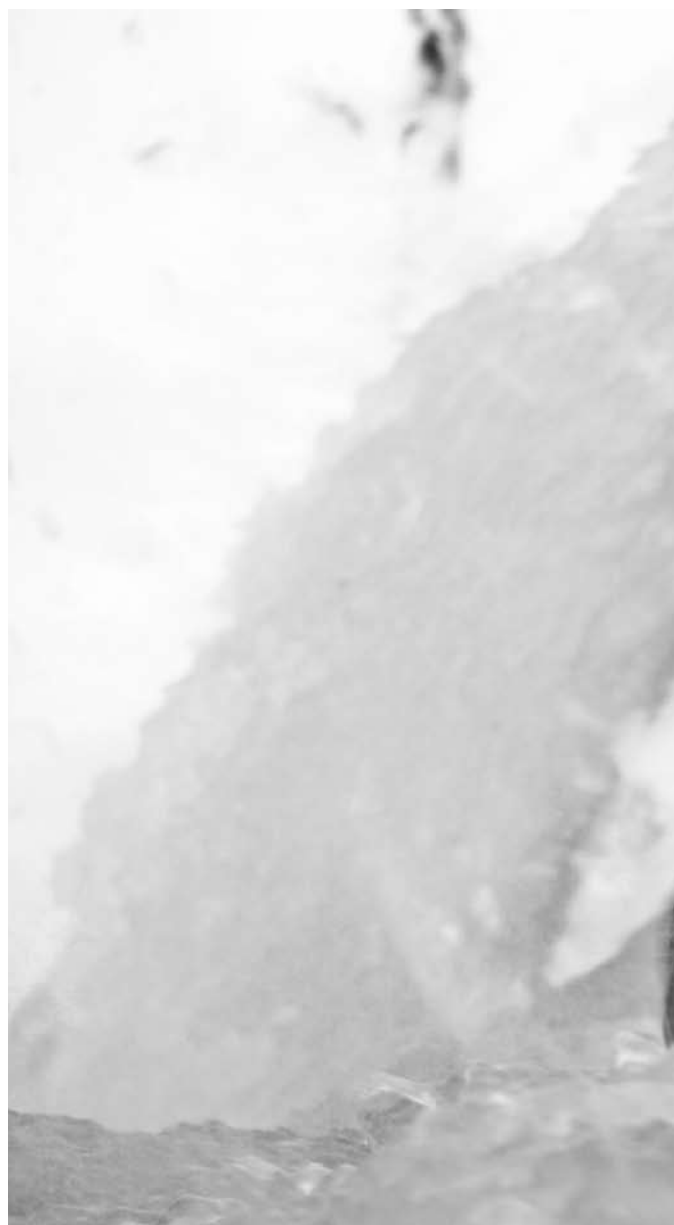
# Spaziergang mit Geisthund

*Fabian ist ein sympathischer junger Mann, der mehr in der Welt sieht, als normal ist.*

«Hallo Martin, bist du schon auf?»  
«Ehm, ja, klar bin ich auf.»  
«Hast du gesehen, wie schön die Sonne scheint? Es ist schon ganz schön warm draussen.»  
«Ja super, so herrlich.»  
«Was machst du heute?»  
«Ehm, ich ähh...»  
«Komm, wir fahren an den Zürisee, zum z'Mörgele.»

Natürlich war ich noch nicht auf, und dass die Sonne scheint, wusste ich zu diesem Zeitpunkt auch nur durch das eben geführte Telefongespräch. Denn wer ist am Sonntagmorgen um sieben schon wach und munter? Auch wenn es Juni ist. Ich nicht! Nie! Aber Fabian schon! Fabian immer! Er erwacht jeden Tag um fünf Uhr und beginnt zu überlegen, was man mit dem Tag anstellen kann, und manchmal auch, was man mit mir anstellen könnte, wie an besagtem Sonntagmorgen.

Es gelang mir, noch eine knappe Stunde herauszuschinden, mit dem Vorwand, gemütlich meinen Kaffee fertig trinken zu wollen und die Zeitung fertig zu lesen. Ich habe zwar ausser der «Männerzeitung» keine Zeitung abonniert und schon gar keine, die am Sonntagmorgen um sieben ausgetragen wird. Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung. Ausser man hat einen Freund namens Fabian.



Als ich bei Fabian vorfuhr, stand er wie üblich schon am Strassenrand und die drei Zigarettenkippen neben ihm am Boden verrieten, dass er schon eine Weile da stand, wie üblich.

Mit strahlendem Gesicht, gleich der Sonne an diesem Sonntagmorgen, schwingt er sich ins weiche Lederpolster, wünscht mir einen guten Morgen, und ich fahre los. Fabian strahlt auch, wenn die Sonne nicht scheint, und im Gegensatz zu mir auch am Sonntagmorgen. Aber dieses heitere Gemüt ist ansteckend, und so lasse ich mich ein paar Mal im Jahr zu solch frühen Sonntagsausflügen überreden.

Fabian spricht nicht viel. Nur, als wir auf die Autobahn einbiegen und ich beschleunige, meint er: «Es tut einfach gut, wieder mal Kilometer zu blochen, das Weite zu spüren. Früher, als ich meinen Chauffeur noch hatte, da haben wir das immer gemacht. Aber jetzt habe ich dich, und du machst das auch sehr gut.» Das ist das Schöne an Fabian. Er sieht alles positiv, sogar meinen Fahrstil. Und da ist er wahrlich der Einzige. Alle andern winden sich, wenn ich am Steuer sitze, in Todesängsten.

Am Zürihorn angekommen, parkiere ich den Wagen und wir schlendern gemütlich zum Café, wo wir frühstücken und belanglos plaudern. Fabian erzählt, wie viel Arbeit er diese Woche hatte und wie er gestern Abend bei seiner Mutter zum Znacht war. Und wie immer war es fein, was sie gekocht hatte. Zwischendurch grüsst er freundlich Leute am Nachbartisch, findet ein paar gute Worte für die Kellnerin. Alle mögen Fabian.



Ende dreissig, schlank und trainiert, braungebrannt und mit perfektem Haarschnitt. Geradezu ein Beau, ausnahmslos in sportliche Kleidung gekleidet, mit einem kleinen grünen Krokodil als Label. Selbstverständlich original und immer aus der diesjährigen Kollektion – und ein umwerfend sympathisches Lächeln auf den Lippen.

Auf dem Rückweg schauen wir zu, wie ein paar Hunde einander über die Wiese nachjagen, und plötzlich sagt Fabian: «Der sieht aus wie meiner», und deutet auf einen jungen Retrieverrüden. «Hä? Du hast doch keinen Hund.» «Nein, klar nicht», sagt Fabian, «haben tu ich keinen, aber gemacht habe ich einen. Und der sah genauso aus wie der dort.»

Ok, dann gehen wir mal wieder über die Grenze in Fabians zweite Welt: «Wie hast du denn den gemacht?»

«Hab dir doch schon oft erzählt, dass ich einer der letzten Alchemisten bin. Auch wenn du und die andern nicht daran glauben, es funktioniert; aber dazu muss man die alten Meister kennen und an Gott glauben. Wenn ich mich ganz fest konzentriere, ganz fest Gott anrufe, dann ist das möglich und vieles mehr.» Dann folgt die Rezitation verschiedener Stellen aus alten alchemistischen Werken, die er nahezu auswendig weiss. Faszinierend, denn ab und zu zeigt er mir die Bücher; sie sind wirklich geschrieben worden, damals vor der Aufklärung. Am Schluss wie immer die Ermahnung, dass ich dieses Wissen für mich behalten solle, denn die «Andern» würden nur Unfug damit anstellen.

Die «Andern», das sind primär die Leute, die Fabian betreuen, die Psychiater und Sozialarbeiterinnen, die ihm Medikamente gegen Schizophrenie verschreiben, damit nicht zu viele herrenlose Hunde durch unsere Städte streunen. Denn ohne die Medis würde Fabians Produktion ins Unermessliche steigen. So bleibt es halt bei dem einen Hund, und von dem hat er nur mir erzählt.

Der Wahnsinn ist immer dort, wo wir es nicht verstehen, einer Gegebenheit Sinn zuzuschreiben. Bei mythischen Wesen, bei Wichteln und Feen gelingt uns das nicht, sie gehören den Esoterikern und Wahnsinnigen. Für uns Normale gehören sie in die Zeit vor der Aufklärung. Wir glauben an reale Dinge wie Boni, SMI, DaX und Nikkei sowie an die Wunder der Wirtschaft. Alles andere wäre Wahnsinn.

Nachtrag: Ich hab auch versucht, so einen Hund zu schaffen. Es geht wirklich. Wenn auch nicht auf Anhieb. Meinen sieht man zwar nicht, man hört ihn auch nicht. Aber wenn ich am Morgen erwache, dann sehe ich, dass er mit mir in der Nacht spielen wollte. Denn da liegt immer ein zerknülltes Stanniolpapier, wie wir es zum Beispiel von Schokoladepackungen kennen, das zu einem kleinen Ball geknüllt ist. Aber das macht er tief in der Nacht, denn sogar an besagtem Sonntagmorgen, als mich Fabian so früh aus dem Schlaf riss, weil die Wirkung seiner Medikamente nachliess, lag der kleine Ball schon neben meinem Bett. Ich mag Fabian und ich liebe meinen Hund, aber bitte erzählt es nicht den «Andern».

# Genderpiraten im Zhong Hua

*Interkulturelle Beobachtungen zu  
Grenzgängern des Geschlechtes  
und der politischen Korrektheit.*

Samstag Abend im Niederdörfli. Ich sitze mit einem Freund an einem Tischchen im Asia-Restaurant «Zhong Hua». Wir haben eben Pad Thai serviert bekommen, da öffnet sich die Türe des Restaurants und ein Mann Mitte dreissig, von Typ und Kleidung her ein Schweizer in Kaderstellung, betritt das Restaurant. Nichts Besonderes in Zürich. Seine Begleitung erregt mein Interesse allerdings viel mehr. Eine wunderschöne Frau. Sie ist einfach perfekt, eine Schönheitskönigin. Schätzungsweise Ende zwanzig, vom Haupttyp her das, was die Südamerikaner *marrón*, oder, wenn sie einer besseren Schicht angehören, *trigueña* nennen. Ich wage mit Sicherheit zu behaupten: Sie ist Mittelamerikanerin, am ehesten aus Venezuela. Ihre Augenlider sind weit offen, die Lippen voll und dennoch nicht plump, sondern einen Hauch, in meinen Augen sogar einen Orkan von Erotik ausstrahlend; der Busen ist wohlgeformt und straff, ebenso der Po: Vollendete Weiblichkeit. Da nur noch das kleine Tischchen neben uns frei ist, kommt diese Frau direkt neben mich – ja lieber neidischer Mann, du hörst richtig – direkt neben mich zu sitzen, und eine angenehme Brise von Givenchy's «*ange ou démon*» erfüllt die Atmosphäre; und mischt sich in die Pheromone, die ich tonnenweise zu versprühen glaube.

Die beiden treffen sich, was ich so nebenbei aus ihrer englisch geführten Konversation entnehmen kann, zum ersten Mal. Als ihr Begleiter sie dann fragt, woher sie ursprünglich

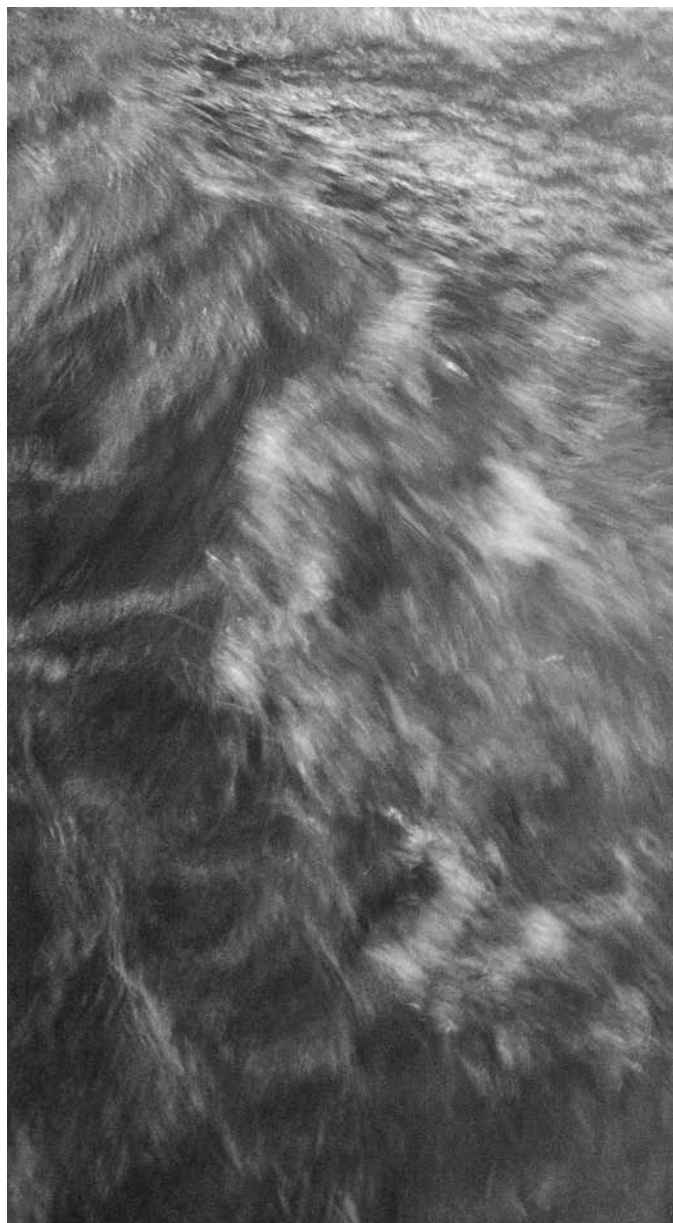
komme, sagt sie mit leicht rauchgefärbter Stimme, wie ich sie von Frauen aus Mittelamerika kenne – und liebe und vergöttere – «Originally I am from Corea, from Seoul.»

Und als ich auf ihre, ein wenig zu breiten Hände schaue, da dämmert's mir. Ich bin wieder mal in die Irre gelaufen. Die innere Blamage, dass ich nach so vielen Jahren intensiver Auseinandersetzung mit Transgender-Themen nicht auf Anhieb die Situation erkannt habe, sei hier weiter nicht ausgeführt.

Mein Freund, den ich später am Abend auf die Frau anspreche, sagt dann: «Du meinst den Ladyboy aus Laos, mit der operierten Nase, den plastisch veränderten Lippen, den vergrösserten Augen, den farbigen Kontaktlinsen und der Hormonbehandlung? Der ist keine Frau und auch nicht ein Transsexueller, er hat sich noch nicht einmal operieren lassen.»

## **Der Offizier mit dem Schmugglerblick**

Mein Freund arbeitete als Officer bei der Polizei in Bangkok. Bei seinen Einsätzen im berühmten Silom Soi 2, dem Touristen- und Vergnügungsdistrikt im Herzen von Bangkok, war es für ihn unabdingbar, Delinquenten dem Geschlecht zuzuordnen zu können. Wer sich schon mal im Soi 2 aufgehalten hat, weiss, dass biologisches Geschlecht und dargestelltes Geschlecht in dieser Neon- und Glamourworld in vielen Fällen nicht übereinstimmen. Es gilt deshalb, «kulturelle Genitalien» anders zu lesen, als wir das hier in der Schweiz tun würden.





Die ersten Geschlechtsmerkmale, die er ins Visier fasst, sind die Schulterbreite und die Ausgestaltung der Rückenmuskulatur. Beim Becken ist es dann weniger die Breite, da viele asiatische Frauen sehr enge Becken haben. Hingegen sagt die Haltung des Beckens viel aus, insbesondere wenn es stärker nach vorne gekippt ist, um so einen vorhandenen Penis zu verbergen. Typische Geschlechtsmerkmale, auf die wir zu achten gewohnt sind, wie zum Beispiel lange Haare, Busen, Wippen der Hüfte, Kosmetika und so weiter, würden dort die Geschlechtszuordnung mit Sicherheit zum Scheitern bringen.

Hingegen gibt es keinen kulturellen Unterschied bezüglich des Gelächters, das ein Polizist erntet, sei es in Bangkok oder in Basel, wenn er einen Mann ins Frauengefängnis einweist.

Bei uns in Mitteleuropa können wir den Wunsch eines Menschen, sein Geschlecht selber zu wählen, zumeist nur in Begriffen der Pathologie oder des Showbusiness verstehen. Andere Kulturen, sei dies im lateinischen Amerika oder in asiatischen Gefilden, denken es, zumindest teilweise, als eine Lebenskunst, als eine Destination.

### **Der Verräter ist die Perfektion**

Manuel Baez, ein bekannter chilenischer Psychiater mit eigener Fernsehshow, verriet mir, dass er sein Studium als Playback-Sängerin in grossen Shows finanziert habe. Auf die Frage einer Journalistin, wie er das denn als Mann hinkriege,

so perfekt als Frau aufzutreten, antwortete er: «Ich stell mir vor, ich sei etwas hübscher, etwas unbeholfener und ein wenig geistig zurückgeblieben und schon bin ich eine Frau.» Die Journalistin verstand seine zynische Art, Geschlechterstereotypen aufzudecken, nicht. Das Interview war somit beendet.

Und doch: Wer sich in den Kosmetik- und Bodyshops, in der Fernsehwerbung umsieht, stellt leicht fest, mit welchem Aufwand Frauen ihre natürliche Weiblichkeit ständig nachkorrigieren müssen.

Die transsexuelle Frau verrät ihr männliches Herkunftsgeschlecht nicht dadurch, dass sie das weniger gut kann. Sie verrät sich durch ihre Perfektion. Die schönsten Frauen sind Männer. «Nur», meint da Manuel Baez, «da in Mittel-Europa die Frauen sich dahin emanzipieren, dass sie die Männer in vielen Belangen zu kopieren versuchen, wird es für euch langsam schwierig, richtig schön zu sein, denn wie wollen sich Männer in Frauen wandeln, wenn diese wie Männer aussehen und sich auch so geben?»

Das ist frech.

Martin Schoch, Soziologe, Redaktionsmitglied der Männerzeitung, Vorstandsmitglied und Mitarbeiter im Männerbüro Basel. Selbständiger Männerberater [www.männerberatung-basel.ch](http://www.männerberatung-basel.ch)

# In sieben Schritten zum Traumberuf

***Sind Sie auch unzufrieden mit Ihrem Beruf? Träumen Sie davon, was anderes zu machen? Endlich den Beruf zu finden, der wirklich zu Ihnen passt? Warten Sie nicht länger. Fangen Sie an! Diese Tipps helfen dabei.***

28

## 1. Träumen Sie Ihren idealen Tag

Stellen Sie sich vor, nächste Nacht kommt eine Fee und sorgt dafür, dass Sie ab morgen ausschliesslich das tun und so leben, wie Sie sich Ihr persönliches, berufliches und privates Schlaraffenland vorstellen. Was tun Sie? Ganz konkret. Wo sind Sie dann? Mit wem? Was arbeiten Sie? Wie gestalten Sie Ihren Tag, Ihre Woche, Ihr perfektes Jahr? Schreiben Sie es auf. Ausführlich und hemmungslos.



.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Schreiben Sie Ihre Autobiografie

Kennen Sie Ihr eigenes Leben? Welche Herausforderungen mussten Sie bewältigen? Welche Krisen und Konflikte durchstehen? Woran sind Sie gewachsen? Was hat Sie stolz gemacht? Was waren die glücklichen Momente, und welche haben Ihnen Kraft gegeben? Fangen Sie einfach an zu schreiben. Ohne Planung und Konzept. Legen Sie einfach los – der rote Faden Ihres Lebens entwickelt sich dann ganz von selbst.



.....

.....

.....

.....

.....

## 3. Setzen Sie auf Ihre Stärken

Es ist hilfreich, die eigenen Schwachpunkte und blinden Flecke zu kennen – aber es hat keinen Sinn, den Grossteil seiner Kraft und Energie auf deren Korrektur zu setzen. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie sehr gut können und was Sie persönlich antreibt. Stärken Sie Ihre Stärken! Denn es wächst, was Sie nähren.



.....

.....

.....

.....

.....

## 4. Definieren Sie Ihre Leitplanken

Kennen Sie Ihre wichtigsten Werte? Wofür stehen Sie, und wofür brennen Sie? Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist und legen Sie Ihren Fokus darauf – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. So geht's: Sie definieren eine Rolle, etwa «Ich als Angestellte» und notieren alle Antworten auf die Frage «Was ist mir in dieser Rolle besonders wichtig?» Hilfreich ist es, die Antworten jeweils in Form eines einzigen Substantivs festzuhalten, zum Beispiel «Ehrlichkeit», «Sicherheit» und so weiter. Wenn Ihre Liste fertig ist, ordnen Sie alle Werte einem von sieben Stapeln zu, und danach entscheiden Sie, auf welche zwei der sieben Stapel Sie am ehesten verzichten könnten. Den verbleibenden fünf Stapeln geben Sie jeweils eine Überschrift – und dann kennen Sie Ihre Top-5-Werte in der jeweiligen Lebensrolle. Das sind Ihre wertvollsten Leitplanken für den neuen Job.



.....

.....

.....

.....

.....

**5. Bauen Sie ein festes Fundament**

Jeder Mensch braucht verschiedene, starke Säulen, um festen Halt zu haben. Wie sieht es aus mit sozialen Kontakten? Haben Sie Familie, Freunde? Ist Ihr Körper gesund? Haben Sie ausreichende finanzielle Mittel? Sehen Sie einen Sinn in Ihrem Leben? Und wie sieht es aus mit Ihren Überzeugungen? Glauben Sie «nützlich»? Oder denken Sie immer noch, «ich kann das nicht, weil...» oder «ich schaff das sowieso nicht, denn...»? Finden Sie heraus, an welchen Stellen Ihr Fundament löchrig ist und reparieren Sie es. So stehen Sie im Sturm der Veränderungen stabiler.



.....

.....

.....

.....

**7. Betreiben Sie Marktforschung**

Formulieren Sie einen Fragebogen mit etwa zehn Fragen, deren Antworten Ihnen hilfreich sein könnten, beispielweise «Wo siehst du mich in fünf Jahren?», «Für welches Produkt/Für welche Dienstleistung von mir würdest du Geld ausgeben?», «Was hältst du für meine grösste Stärke?» usw. Diesen Fragebogen schicken Sie an Menschen, auf deren Urteil Sie Wert legen. Es kann sehr erhellend sein zu lesen, wie die anderen einen sehen.

Und nun? Fangen Sie an! «Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füsse», sagt Martin Walser. Viel Spass und viel Erfolg!



.....

.....

.....

.....

**6. Legen Sie Ihre Rahmenbedingungen fest**

Wissen Sie nur, dass Sie keinen langweiligen Beruf mehr haben möchten – oder wissen Sie, wie Sie wirklich arbeiten wollen? In welcher Branche, mit welchen Produkten, angestellt oder selbstständig, zu Hause, in der Stadt oder in Australien? Wie lang darf der Weg zur Arbeit sein, und welche Bedingungen muss Ihr Arbeitsplatz erfüllen? Ein sehnsüchtiges Hätte-Könnte-Würde ist hier nicht genug. Seien Sie konkret!



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Harald Berenfänger (45) ist Vortragsredner zum Thema «Mannsein» und Coach für eine klare Richtung und für ein souveränes Auftreten. Seine Herkunft: Philosophie-Studium, 10 Jahre Theater, 15 Jahre PR und Marketing. [www.berenfaenger.com](http://www.berenfaenger.com)

# Vater, Freund und Sohn

**Oder wenn Vater und Sohn über Fernsehsendungen, Papas Grenzgänge, seine Weggeschichte und ihr gemeinsames Schicksal sprechen.**

30

«Du tönst wie Barney Stinson aus «How I met your mother.» Das ist der Kommentar meines jüngeren Sohnes auf den ersten Entwurf zu meiner Trennungsgeschichte eines Vaters. Ich verstehe nur Bahnhof, worauf er mich über Youtube in die Welt der Seifenopern einführt. Barneys Charakter lebt von Selbstüberzeugtheit, amerikanischer Grenzenlosigkeit und einem bescheidenen «I can!». Barneys Motto heisst: Ermöglichen allein reicht nicht mehr, wir müssen unsere eigene Welt «vermöglihen». Es wird ein heiterer Morgen zwischen Brunch, Computer und Aufbruch in den Sonntagnachmittag. Mein Sohn und ich amüsieren uns über das arrogante Männerbild dieser Soap. Und wir diskutieren meinen Text über mein Vatersein. Ich habe ihn in der dritten Person geschrieben. Er beginnt als Geschichte eines jungen Mannes, der alles sehr ernst nahm – und vor 15 Jahren Frau und Kind verliess:

*«Mit der Trennung verband er Eigenständigkeit, schaffte sich Raum. Er konnte sich als Mann neu definieren. Lernte sich als Liebhaber, Bildhauer und Berufsfachmann kennen. Nach dem Schreck, als ihn sein Sohn mit dem Vornamen seines Nachbarn angesprochen hatte, begann er seine Vaterrolle ernst zu nehmen und zu gestalten.»*

Mein Sohn findet den letzten Satz Blödsinn. Das töne ja so, als könne ein Vater in einer festen Partnerschaft seine Verantwortung nicht wahrnehmen und müsse sich erst trennen und Konkurrenz spüren, um Papa zu werden. Ich verteidige meinen Protagonisten, indem ich darauf hinweise, dass alles eine Frage vom Raum und der Zeit sei. Als Vater und Mann brauche man Platz und Momente, in denen man sich entwickeln könne.

*«Als getrennt lebender Vater tauchte er ins Leben ein. Er war nun knapp 30 Jahre alt und begab sich auf eine Odyssee mit*

*tollen und schwierigen Erlebnissen, die ihn prägen sollten.»*

Mein Sohn rollt die Augen, ob ich nun noch in die griechische Mythologie abtauchen müsse, ich hätte ihn ja auch Telemach taufen können.

*«Mit dem Verlust seiner Tochter, die an Krebs erkrankt war, und seiner Mutter, die bei einem Unfall ums Leben kam, folgten Schicksalsschläge, die alles in Frage stellten. Es kam eine Lebensphase, in der jeder Tag neu zählte. Fehler, Schuld und Vergebung tauchten als Themen auf. Er vermisste seine Kinder im Alltag. Als Wochenend- und Ferienvater lag es an ihm, den Kontakt zu gestalten. Er verstand seine Kinder, dass die sich überwinden mussten, ihr vertrautes Zimmer und die Nähe zu ihren «Gspänli» zu verlassen. Und dennoch: Er war einfallsreich und kreativ, nach dem Verlust von Tochter und Mutter erschien jeder Tag als ein kleines Wunder. Die Erfahrung, dass jede Begegnung bedeutsam ist und jeder Abschied der letzte sein könnte, gab Kraft und verlangte nach Farben, Erlebnissen und Sinnfragen.»*

«Auch das hat mit der ursprünglichen Trennung nichts zu tun», meint mein Sohn. Es wird mir bewusst, wie verschieden wir mit unserer Trauer umgegangen sind und wie der ältere Sohn dem Schulpsychologen erklärte, er brauche keine Selbsthilfegruppe, um über den Verlust seiner Schwester zu trauern, er habe ja seinen Bruder.

Als ich mit meinem Sohn über das Thema spreche, wird mir deutlich, wie wertvoll solche Gespräche für mich geworden sind. Meine These, dass sich die Vaterschaft nur dank der Trennung meines Helden entwickeln konnte, beginnt zu lahmen. Sie wird eindimensional. Entwicklung heisst, sich einlassen, aktiv gestalten, üben und annehmen.

*«Er ist mit seinen Söhnen unterwegs im Kanu und Kajak, und sie verbringen*

*Männerferien in Finnland: Feuer, Seen und Hechte. Er führt die beiden im Winter auf Schitouren. Er ist stolz auf sie und besucht ihre Lehrabschluss- und Maturitätsfeiern. Nun sieht er sich plötzlich zwischen zwei grossen, jungen Männern, die ihm ähnlich sehen.»*

«Dank der Trennung gut gewachsen?», bemerkt mein Sohn verschmitzt. Der Artikel ist mittlerweile neu gestaltet, ich habe mich vom alten getrennt, die Anfangsidee hat sich gewandelt.

*«Der Held wurde dann von einer jüngeren Frau verlassen. Worauf er vor Selbstmitleid und Schmerz verzweifelte. Er stellte sich das erste Mal die Frage, ob es ihn wirklich brauche, und wenn ja, wozu. Er liess sich dann von einer Amazone wecken, die ziemlich verrückte Sachen machte. Sie lehrte ihn, dass Trennung heisst, alles gehen zu lassen und sich auf das Nächste einzulassen. Es sei nicht nötig, verpassten Gelegenheiten nachzutruern. Er hörte heimlich Ekehart Tolles Hör-CD «Kraft der Gegenwart», die er eigentlich doof fand, bis sich sein Schmerz löste. Er war bereit für neue Abenteuer.»*

*«Sein Leben hat sich vereinfacht, er hat sich wieder neu verliebt und ist in neue Hobbys eingetaucht. Er empfindet sich als Freund, Mann und Vater und hat heute gelernt, dass es seine Söhne nicht mögen, wenn er die Trennung als Voraussetzung für die eigene Entwicklung in den Vordergrund stellt.»*

«Und er nahm sich wieder furchtbar ernst und wichtig», meldet sich sein Sohn zurück, und ich lasse ihm gerne das letzte Wort.

Matthias Rauh widmet sich als Berater dem lösungsorientierten Ansatz und der Musikimprovisation. Er ist im ambulanten Suchtbereich tätig. Seine nun erwachsenen Söhne trifft er am liebsten zum Brunchen unter freiem Himmel.

# 18 Jahre Männerpalaver Zürich

## Ein Rückblick und eine Liebeserklärung ans Männerpalaver.

Letzten Herbst fand die 18. Serie des Männerpalaver Zürich statt! Das Männerpalaver ist eine Institution geworden. Es hat Ortswechsel, Leitungswechsel und Geldsorgen überstanden und präsentiert sich vital wie eh und je. Es erhält Anerkennung und auch schon seit längerer Zeit finanzielle Unterstützung durch die Stadt über die Fachstelle für Gleichstellung. Die kompakte Form, sechs aufeinanderfolgende Montagabende, wurde zwar immer wieder mal hinterfragt, bewährt sich aber jedes Mal wieder.

Es gibt Männer, die beschreiben einen Palaver-Groove, in den man reinkommen kann. Das ist gut so. Das passt. Männer sitzen im Kreis und legen los, haben Zeit und Raum, öffnen sich, ihre Herzen, ihre Köpfe und Münder und schauen, was passiert. Das hört sich unspektakulär an – und doch ist es erstaunlich ergiebig. Ich höre, lerne und entwickle bei diesen Palavern Dinge, auf die ich sonst nie gekommen wäre. Dieses Nicht-Diskutieren lässt mich in mich hineinhören. Das Teilen von verschiedenen Männer-Welten, die Suchbewegung um ein Thema herum, dieser freie Marktplatz der Gedanken und Erfahrungen schenkt mir

alltagstaugliche, lebensrelevante Perlen, Klarheiten und Blitzlichter.

Ich leite das Männerpalaver Zürich nun schon seit 10 Jahren mit. Äusserlich hat es sich in den vielen Jahren nicht sehr verändert. Die Form, die Architektur ist geblieben. Diese Konstanz ist in unserer schnellen Zeit ja auch gerade wieder attraktiv. Hat sich etwas inhaltlich verändert? Welche Themen haben wir bearbeitet, was hat uns bewegt, mit welchen Fragen ringen wir Palaver-Männer?

Die Statistik sagt, dass am Palaver Zürich in 10 Jahren über drei Hauptthemen geredet und nachgedacht wurde: Sex (10x), Arbeit (8x), Partnerschaft (7x). Gelegentlich gearbeitet wurde an: Träume (4x), Weisheit (4x), Freundschaft (3x), Glaube (3x), Gesundheit (3x), Vaterschaft (2x), Spiel (2x). Nur einmal traktandiert waren: Amok, Palaver, Freiräume, Projekte, Ehre, Abschied, Mutter, Zeit, Umbrüche, Kindheit, Angst, Konfrontation, Politik. Und einmal gabs einen Jokerabend ohne Thema.

Sexualität ist das Top-Thema und es sorgte über die Jahre auch für die bestbesuchten Abende. Auch Arbeit und Partnerschaft schwingen oben auf. Das Thema

Partnerschaft ist in der Tendenz weniger wichtig geworden. Ebenso das Thema Gesundheit. Das hat Raum gegeben für das neuere Thema Glaube; und für mehr Einzel-Traktanden, diese haben auch zugelegt. Fazit also nach 10 Jahren Männerpalaver: Die Ehefrau und die Gesundheit sind etwas weggerückt, näher gekommen sind der Glaube und die Vielfalt.

Ich denke, dass wir heute eine etwas weniger hetero-zentrierte Perspektive einnehmen und etwas mehr aus uns heraus suchen und fragen. Es mag nur eine Tendenz sein, aber mir gefällt diese Perspektive, sie bietet etwas mehr Eigenständigkeit und Unabhängigkeit. Und das, so glaube ich, tut mir und uns gut, macht uns stärker und schöner. Das Schöpfen aus der eigenen Kraft ist ein Urelement des Palavers. Das hat etwas Anachronistisches, Nichtangepasstes; das ist nicht zielorientiert und vorprogrammiert, sondern kreativ, witzig, berührend, wahr und überraschend, immer wieder mal. Cool. So soll es weiter gehen.

Martin Bachmann ist 42, Männerberater im mannebüro züri. Er ist verheiratet und hat drei Töchter.

31

# Deine Grenze ist näher, als du denkst!

**Wer mit dem Strom schwimmt, schwimmt bergab. Wie wahr. Was aber, wenn mein Ziel das Meer ist?**

Was, wenn ich meine Kinder aufwachsen sehen möchte, mich auf die Enkelkinder freue und daher lieber langsam und gemächlich, dafür etwas länger leben will? Was, wenn ich Zahnweh habe und mein Zahnarzt gerade jeden Tag so lebt, als wäre es sein letzter und entsprechend nicht in der Zahnarztpraxis anzutreffen ist?

Ich gebe zu, mein Leben ist ziemlich beschränkt. Beschränkt durch den Elfjährigen, dem ich bei den Hausaufgaben helfen muss, eingegrenzt durch den Achtjährigen, dem ich abends noch Gutenachtgeschichten erzähle, und limitiert durch die Zweijährige; ach, das

aufzuzählen würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, aber jeder engagierte Vater weiss, wovon ich spreche.

Auf dass mich niemand falsch verstehe: Ich jammere nicht, denn diese Grenzen habe ich selbst gewählt und ich möchte auch mit niemandem tauschen, der gerade barfuss zum Nordpol wandert, free-solo den Primetower erklimmt oder Patagonien mit einem Fahrrad und Klavier im Anhänger durchquert, immer auf der Suche nach den eigenen Grenzen und fotogenen Motiven, damit andere, welche nur von Grenzerfahrungen träumen, während sie vielleicht unseren Müll entsorgen, unsere Strassen wischen oder unsere Nahrung anpflanzen, diese dann an einem Multimediavortrag im Volkshaus in Zürich bestaunen können.

Grenzen zu überwinden kann eine wunderbare Erfahrung sein, doch dazu muss ich weder alleine durch die Wüste noch im Team auf einen Berg klettern. Es würde genügen, meinen Sitznachbarn im Tram ehrlich nach seinem Befinden zu fragen oder mit meiner Liebsten offen über meine Bedürfnisse und Ängste zu sprechen.

Darum halte ich es lieber mit Diogenes, Niklaus von der Flüe oder anderen, welche ihre äussere Welt beschränkten, um sich innerlich zu befreien. Oder, um es mit den Worten der viel zu früh verstorbenen, weil zu schnell gelebt-habenden Janis Joplin auszudrücken: «Freedom's just another word for nothing left to loose.»

Michael Gohlke, [www.avanti-papi.ch](http://www.avanti-papi.ch)

# Schmerz und Wut und Geduld

***Scheidungsberatung ist ein Balanceakt zwischen Verstehen, Akzeptieren und Ratschlägen zu pragmatischem Handeln.***

32

«Ich bring sie um, die Schlampe! Wenn sie mir noch ein einziges Mal die Kinder vorenthält, ich schwör's, ich bring sie um!» So startet Marc\*, 38, kaum dass der VeV-Beratungstreff begonnen hat. Und er doppelt gleich nach: «Und ihren Typen, den leg ich gleich auch noch um! Der glaubt, er könne mir als Vater sagen, was ich zu tun habe.»

Im gleichen Ton geht es noch ein wenig weiter, in Marc hat sich eine ungeheure Wut angestaut. Ich lasse ihn, wie meist in solchen Fällen, zunächst ein wenig wüten. Nach einigen Minuten ist er fertig, ausgepowert und holt tief Luft. Ich frage ihn, was er glaube, was seine Kinder von ihm halten würden, wenn er ihre Mutter umbringen würde. Ganz trocken werfe ich das ein, und wie meist, hat es die gewünschte Wirkung. Marc wird ganz still; ich spüre, wie er mit den Tränen kämpft. Dann bricht es aus ihm heraus: Wie sehr er seine Kinder vermisst, die er seit Monaten nicht mehr gesehen hat. Wie er kaum noch klar denken kann, wie er beinahe zusammenbricht, wenn er auf der Strasse Kinder sieht, die ihn an seine eigenen erinnern.

## **Marc verliert die Fassung**

Nach und nach beginnt er zu erzählen, was ihn so in Rage gebracht hat, wie er zum wiederholten Mal vergeblich am Freitag vor der Tür seiner Exfrau gewartet und wie sie ihm die Tür nicht geöffnet hatte, obwohl er hören konnte, dass sie mit den Kindern da war. Wie er dann, wie schon so oft, die Polizei angerufen hatte, und dort zu hören bekam, man könne da nichts machen.

Ich versuche Marc zu beruhigen, frage ihn, warum er denn noch immer so aufgebracht sei, immerhin sei heute Donnerstag und der letzte Freitag schon eine Woche her. Marc zieht daraufhin wortlos ein Schreiben hervor, in welchem ihm der gegnerische Anwalt eine Strafanzeige androht, falls er seine Exfrau weiter belästige. In diesem Schreiben ist offenbar ausser dem Datum oben rechts kein Wort wahr.

Marc ist nicht zum ersten Mal hier, er gehört zu unseren regelmässigen Treffteilnehmern. Ich kenne Marc als ruhigen, überlegten Mann; er wirkt sehr kompromissfähig und auch bereit dazu. Seit langem versucht er mit seiner Ex-Partnerin einen Weg zu finden, um den Kindern auch weiterhin Vater zu sein. Er hat verschiedene Versuche gemacht, hat Meditation vorgeschlagen, hat sich auf immer neue Forderungen seiner Exfrau eingelassen, doch geholfen hat alles nichts. Monat für Monat verstreicht, ohne dass er seine Kinder sehen kann.

Marc hat ein gültiges Gerichtsurteil, in welchem steht, dass er seine Kinder alle zwei Wochenende von Freitag bis Sonntag zu sich nehmen darf, ausserdem zwei Wochen Ferien jährlich. Ohne Einschränkungen, ohne irgendwelche Massnahmen oder was auch immer. Einfach so, denn er ist der Vater der Kinder und das Gericht fand nichts, was einem solchen Umgang im Weg stehen würde.

Marc hat diese sogenannt gerichtstübliche Kontaktregelung akzeptiert, obwohl er fand, dass es verheerend wenig sei, für eine echte Beziehung zwischen Vater und Kind. Dass er aber seine Kinder überhaupt nicht mehr sehen würde, damit hatte er nicht gerechnet.

Besonders wütend macht ihn, dass seine Exfrau diese Manöver offensichtlich unter dem Schutz der Behörden durchführen kann. Alle zwei Wochen bricht sie seiner Ansicht nach geltendes Recht, und nichts geschieht. All seine Interventionen bei der Vormundschaft, beim Gericht, beim Beistand der Kinder, bei der Polizei – nutzlos. Es geschieht einfach nichts. Stattdessen wird Marc vom Freund seiner Exfrau attackiert, er solle abhauen, er habe hier nichts verloren, wenn er am Elternabend der Schule erscheint. Seine Exfrau schreibt ihm hämische SMS, in denen sie ihm sagt, er werde seine Kinder nie mehr sehen, sie hätten ihn längst vergessen, bräuchten keinen solchen Looser, hätten jetzt einen neuen Vater (den dritten in zwei Jahren übrigens) und so weiter. Natürlich hat Marc diese Nach-

richten den Behörden gezeigt – wollte damit beweisen, dass die Kontaktverweigerungen nicht etwa zufällig stattfinden, sondern mit Absicht – geschehen ist nichts. Noch immer wartet Marc darauf, seine geliebten Kinder wieder zu sehen.

## **Emotionen zulassen ...**

Situationen wie jene von Marc sind Alltag in unseren Beratungstreffs oder auch an unserem Beratungstelefon. Täglich rufen uns Männer an, die uns von ähnlichen Schicksalen berichten. Auch betroffene Frauen melden sich bei uns, wobei ihre Zahl deutlich tiefer liegt. Das eigentliche Problem ist deshalb aber keineswegs weniger gravierend.

Menschen wie Marc befinden sich auf einer extremen Achterbahn der Gefühle; sie bewegen sich ständig auf der Grenzlinie zwischen Schmerz und Wut. Resignation, Hoffnung, Enttäuschung, Unverständnis, Rebellion und wieder Resignation wechseln sich manchmal innert weniger Stunden ab und bestimmen häufig einen grossen Teil des Alltags dieser Menschen. Manche werden dabei depressiv, andere aggressiv, wieder andere wechseln zwischen den beiden Zuständen hin und her.

Werden sie depressiv und ziehen sich zurück, legt man ihnen das als mangelndes Interesse aus. Werden sie aber aggressiv und kämpfen, so sieht man sie als eine Gefahr für die Kinder und hält sie fern. Hätte Marc sein Eingangszitat nicht bei uns, sondern bei irgendeiner Behörde losgelassen, hätte er sich damit womöglich alle Chancen vertan.

## **... und in Bahnen lenken**

Unsere Beratungstreffs in den einzelnen Kantonen werden durchschnittlich von fünf bis zehn Männern pro Anlass besucht. Man kann sich leicht vorstellen, welch explosive Mischung dabei manchmal zusammenkommt. Die Aufgabe des Treffeiters ist es dabei, Emotionen zu kanalisieren, sie einerseits zuzulassen, andererseits aber auch auf die richtige Bahn zu bringen.

Ausbrüche wie jener von Marc haben durchaus Platz und helfen Dampf abzulassen. Daneben muss aber auch dafür gesorgt sein, dass anschliessend die Vernunft zurückkehrt und konstruktiv an weiteren Lösungen gearbeitet werden kann. Besonders heikel ist in solchen Momenten die Reaktion der anderen Anwesenden. Einerseits ist die spontane Reaktion meist sehr zustimmend, was dem Betroffenen natürlich gut tut. Andererseits besteht latent die Gefahr blinder Zustimmung, was schlussendlich in einer gemeinsamen Steigerung enden würde, und damit letztlich kontraproduktiv wäre. Der Treffleiter hat also auch da eine sehr komplexe Aufgabe zu bewältigen, indem er einerseits die Ventilfunktion des Treffs zulassen, andererseits aber auch dafür sorgen muss, dass daraus nicht eine explosive Mischung entsteht.

Situationen, in denen es nur um den Paarkonflikt zwischen Mann und Exfrau geht, sind noch relativ einfach. Hier geht es zumeist um noch nicht geklärte Verletzungen, meist auf beiden Seiten, die in irrationale Handlungen münden. Hier können unsere Treffleiter wirksam eingreifen und zumindest dem anwesenden Elternteil aufzeigen, wie er/sie die Kommunikation verändern kann, um dadurch die negative Energie zu reduzieren. Diese Situation ist häufig am Anfang solcher Konflikte zu beobachten und kann, sofern rechtzeitig erkannt, relativ erfolgreich korrigiert werden.

Wesentlich schwieriger wird es, wenn das System behördlicher Interventionen bereits zu greifen begonnen hat. Häufig beobachten unsere Treffleiter dann behördliche Anweisungen, die auch für uns absolut nicht mehr nachvollziehbar sind.

Die Frage stellt sich dann natürlich, wie man jemandem helfen kann, der tatsächlich und offensichtlich vom System benachteiligt wird. Hier geht es meist nicht mehr direkt um den Konflikt zwischen Mann und Frau, sondern vielmehr darum, Behörden dazu zu bringen, ihre einmal bezogene Position zu revidieren,

sich genauer mit der Situation auseinander zu setzen oder gar, endlich ihre Arbeit zu tun.

### **Geduld und gute Ausbildung der Treffleiter**

Hier bleibt oft nicht viel mehr, als den Betroffenen zu helfen, den Mut nicht zu verlieren, ihnen immer wieder konkrete Möglichkeiten aufzuzeigen, oder sie, in besonders schwierigen Fällen, auch persönlich zu begleiten. Solche Begleitungen sind enorm zeitaufwendig und kräftezehrend, werden aber von unseren freiwilligen Helfern gerne erbracht. Leider ermöglichen unsere beschränkten Ressourcen dies vorerst nur in kleinem Umfang. Trotzdem gelang uns schon der eine oder andere sehenswerte Erfolg, nur schon dadurch, dass die betroffenen Eltern nicht allein waren.

Damit unsere Treffleiter mit diesen hohen Anforderungen umgehen können, haben wir 2011 begonnen, sie regelmässig in Trainings weiterzubilden. Diese Trainings werden durch erfahrene Treffleiter sowie durch zugezogene externe Fachleute durchgeführt und finden mehrmals jährlich statt.

So wirken unsere Treffs und Beratungen in jedem Fall deeskalierend und sind auch durchaus präventiv zu verstehen. Wir helfen Menschen wie Marc, die Fassung wieder zu erlangen, ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und manchmal auch, dieses besser und schneller zu erreichen. Unser Ziel ist es, den betroffenen, Kindern ihre beiden Eltern zu erhalten, bzw. zurückzugeben. Dafür setzen unsere Freiwilligen viel Zeit und Energie ein – zum Wohl der Kinder.

\*Der Name ist geändert

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](http://www.gecobi.ch)

Der vev bietet regionale Höcks und Treffen an: [www.vev.ch](http://www.vev.ch)

# Das ganz totale Leben

## *Ein Beziehungsdrama in 3 Akten. Oder: Wer weiss schon, wie still es im Auge eines Hurrikans ist?*

34

### Prolog

Guido will nichts weniger, als total am Leben teilnehmen. Er ist erfüllt von der Sehnsucht, sich mehr und mehr und bedingungslos zu öffnen. Er strebt danach, sich dem Leben auf allen Ebenen uneingeschränkt anzuvertrauen, sich voll und mit aller Unvollkommenheit und Begrenztheit dem, was ist, hinzugeben. Und er fühlt sich widersprüchlicherweise ebenso herausgefordert, die «Fülle in der Leere zu erforschen und Einsamkeit in Alleinsein zu verwandeln». Es inspiriert ihn existentiell, sich dem Nichtwissen und dem Seinlassen mit Haut und Haaren zu verschreiben. Er möchte leidenschaftlich gerne herausfinden, was es bewirkt, das eigene So-Sein zu feiern, mit allem, was er bisher in sich gefunden, geschwächt oder abgelehnt hat. Und er ist herzlich entschlossen, an der Seite seiner Partnerin zu lieben, bis ganz am Schluss.

### 1. Akt

Guido ist alleine, er denkt und spürt in sich gekehrt nach: Seit einigen Monaten will sich eine neue Wahrheit in seinem Leben ausbreiten. Noch weiss niemand davon, und genau betrachtet ist es gar nichts Neues. Neu ist lediglich die Erkenntnis, dass er keine Wahl mehr hat, das innere Drängen länger in Schach zu halten. Die Strategien, die sein (Über-)Leben bisher gesichert haben, geraten ausser Kontrolle. Das schamhafte Versteckspiel vor dem inneren Richter und der öffentlichen Anklage nähert sich dem Ende. Das schuldhaftige Verleugnen eines wesentlichen Wesenskerns will nicht mehr gelingen. Die ängstliche Untreue sich selbst und seiner Natur gegenüber tut ihm nur noch weh. Die Wahrheit drängt ans Licht und die Konsequenzen sind unabsehbar. Er ahnt, dass sein geordnetes Leben völlig aus den Fugen geraten könnte. Die Mutprobe seines Lebens klopft an die Tür. Wird er bereit sein, seine Fesseln aus Angst und Feigheit zu sprengen und die Begrenzungen seiner jahrzehntelangen Beziehung zu zerstören?

### 2. Akt

Die beiden entspannen sich in der Küche in einer zärtlichen Umarmung, wie so oft in ihrem gemeinsamen Alltag. Plötzlich, wie aus heiterem Himmel, haucht sie ihm ins Ohr: «Du scheinst in letzter Zeit kaum noch Lust auf mich zu verspüren.» Guido atmet langsam aus und antwortet ihr dann ruhig: «Ja.» Sie braucht nicht lange, um ihn dann weiter zu fragen: «Und, hast du denn Lust auf andere Frauen?» Wie wenn die Umarmung ihm Sicherheit geben würde, brummt er leise: «Ja.» Und weil sie eine wagemutige Frau ist, flüstert sie ihm darauf zu: «Und, möchtest du deine Lust auf andere Frauen denn nicht gerne ausleben?» Im Wissen darum, dass der Point-of-no-return längst überschritten ist, antwortet Guido: «Ja.» Schliesslich löst sie sich entschlossen aus der Umarmung und fragt ihn laut und ungläubig: «Was? Heisst das etwa, dass du eine Fünfer-und-Weggli-Beziehung willst?» Jetzt gibt es kein Zurück mehr. Kontrolle ist ein Mythos. Und so stürzt er sich Hals über Kopf ins Leben. Jetzt! Auch wenn Guido den starken Impuls verspürt, die letzte Frage von ihr mit «ja aber» abzuschwächen, hört er stattdessen für ein paar Schläge sein Herz trommeln. Dann antwortet er abermals schlicht mit: «Ja!»

### Intermezzo

Dass die Liebe ein Kind der Freiheit sein soll – und sich der Lust anzuvertrauen folgerichtig auch – mag sich stimmig anhören, wenn man es auf einem Zuckertütchen liest. Aber im wirklichen Leben? So sucht Guido Bestärkung in Oshos Worten: «Das Leben ist kein Problem, das gelöst werden muss, sondern ein Mysterium, das gelebt werden will.» Im Tao findet er: «Ah! DAS ist es!» Zen sagt ihm: «Nein! Weder das, noch das, noch das, noch das ist es!» Und im Tantra hört er: «Ja! Das und das und das und das ist es!»

### 3. Akt

Immer noch in der Küche: Da stehen die beiden und schauen sich für eine kurze Ewigkeit wortlos an. In den Augen der

Frau glaubt Guido einen gewaltigen Wirbelsturm des Entsetzens und der Verzweiflung aufziehen zu sehen. In ihm selbst ist es für einen Moment absolut still. «Wir müssen reden!» – sagt sie und stapft in ihr Zimmer. Guido folgt ihr stumm.

### Epilog

Das Paar verbringt die nächsten drei Tage mehrheitlich damit, miteinander zu reden, zu schreien, zu weinen, sich gegenseitig zu verletzen, zu klagen, zu schweigen, zu streiten, zu behaupten, zu klären, zu kämpfen, zu argumentieren, Kompromisse zu verwerfen, sich zuzuhören, zu verzweifeln, zu bitten – auch um Verzeihung, aufzuräumen, zu verhandeln, zu misstrauen, zu resignieren, zu schlafen, zu lieben und vor allem nicht zu wissen. In der Folge beschliessen sie, doch gemeinsam in die bereits geplanten Ferien zu fahren. Dort – und an der Schwelle vom Sommer in den Herbst ihrer Beziehung – wollen sie den Grundstein legen, um ein neues Paar zu werden.

Freundlich grüsst  
Stefan Eigenmann

Stefan Eigenmann arbeitet als Einzel-, Paar- und Sexualberater in der Praxisgemeinschaft «Werkstatt für Kontakt & Dialog» in Büllach.

# Männerfreundschaften: Wandern verbindet

Nach einem Betriebsanlass bin ich mit Kollegen an der Bar hängen geblieben. Wie wir auf das Thema Freunde kamen, weiss ich nicht mehr. Jedenfalls begannen alle gleich wild durcheinander von früheren Heldentaten mit ihren Freunden zu erzählen. Als ich die Kollegen fragte, ob sie denn auch heute noch mit ihren Sorgen zu ihren Freunden gingen, war es plötzlich ruhig an der Bar. Etwas entgeistert schauten mich alle an und antworteten wie aus einem Munde: Mit ihren Problemen gingen sie heute doch zu ihrer Partnerin.

Ich bespreche meine Sorgen vor allem mit meinem besten Freund – stimmt das was nicht mit mir?

Edwin

## Lieber Edwin

Ob mit dir etwas nicht stimmt? Im Gegenteil, ich finde es toll, dass du auf die aktive Unterstützung deines besten Freundes zählen kannst! Aber auch die Reaktion deiner Kollegen an der Bar erstaunt mich nicht.

Wenn die Freundschaftsbeziehung zwischen Männern etwas auszeichnet, ist es ihr hoher Grad an Freiwilligkeit und ihre hohe Anpassungsfähigkeit an die aktuelle Lebenslage. Deine Kollegen folgen dem gängigen Muster, dass der intensive Kontakt zum Freund mit einer langjährigen Partnerschaft, einer Familiengründung oder einer zeitintensiven Berufskarriere deutlich nachlässt. Dabei muss die Beziehung zwischen guten Freunden an sich keinen Schaden nehmen! Meine eigenen Untersuchungen über Männerfreundschaften<sup>1</sup> zeigen, dass Männer in der Lage sind, ihre guten Freundschaftsbeziehungen in eine Art «stand by modus» zu versetzen. Auch diese «ruhenden Freundschaften» wirken emotional unterstützend. Sie wissen, dass sie sich im Notfall auf ihren Freund verlassen können. So ist es für viele Männer gerade in einer stimmigen Lebenssituation nicht selbstverständlich, ihre besten Freundschaftsbeziehungen tatsächlich auch aktiv zu pflegen.

Ich finde es wertvoll, dass du deine Sorgen mit deinem besten Freund besprichst. Ihr pflegt offenbar das offene Gespräch unter Freunden. Das ist nicht ganz selbstverständlich, denn Intimität und Vertrauen zwischen guten Freunden entsteht bei vielen Männern vor allem über geteilte Aktivitäten<sup>2</sup>. Aber Vorsicht: Das gängige Klischee, dass Frauenfreundschaften «face to face»-Beziehungen und Männerfreundschaften «side by side»-Beziehungen sind<sup>3</sup>, stimmt so nicht. In Männerfreundschaften finden viele Männer über das gemeinsame Tun zueinander. Männer pflegen ihre Freundschaften sehr oft beim Wandern, Bergsteigen, Radfahren und Autoschrauben und schaffen über diese gemeinsame Aktivität einen Rahmen für Nähe, Vertrautheit und Selbstoffenbarung. Geteilte Aktivitäten übernehmen eine wichtige Brückenfunktion für die Kommunikation mit dem Freund, seien diese noch so ritualisiert und selten. Im Gegensatz zu dir sprechen Männer in ihren Freundschaftsbeziehungen ihre Sorgen und Gefühle oft nicht offensiv und direkt an, sondern eher im vertrauten Rahmen gemeinsamer Unternehmungen. Jedoch stecken auch im offenen Erzählen der eigenen Situation für Männer Anteile von Selbstoffenbarung, und es braucht entsprechendes Vertrauen, wie eben zwischen besten Freunden. Männer drücken ein Wohlbefinden darüber aus, dass es mit der Person des Freundes jemanden gibt, der sie kennt<sup>4</sup>.

So möchte ich mit dem Wunsch abschliessen, dass du unbedingt deine Männerfreundschaften weiter pflegst. Und hoffen wir, dass die Partnerschaften deiner Kollegen von schweren Krisen verschont bleiben. Denn spätestens wenn es in der Partnerschaft eine schwere Krise gibt, sind vertrauensvolle Freunde gefragt, die offen zuhören und vorbehaltlos Unterstützung leisten. Selbst wenn die Unterstützung auf den ersten Blick einfach «nur» männlich wirkt.

Herzliche Grüsse, Steve Stiehler

1 Stiehler, Steve (2009): Männerfreundschaften. Juventa

2 Neumann, Wolfgang/Süfke, Björn (2004): Den Mann zur Sprache bringen. dgvt

3 Wright, Paul H. (1982): Men's Friendship, Women's Friendship ...  
In: Sex Roles 8: 1–20

4 Reid, Helen M./Fine Gerry A. (1992): Self-Disclosure in Men's Friendships.  
In: Nardi, Peter M.: Men's Friendships.

# Verschwunden im Loch

36



Und dann war er drin im Loch, trocken war es und eng. Ihm lief der Schweiss von seinem Quadratschädel in seine Fresse wie einer Memme, die noch nie hatte. Und eine Fresse war's, das Maul des Gino Zuppa, dieser Schrank aus dem Aosta. Er wurde schneller und schneller und mit ihm das Gerumpel, nur das Gequietsche blieb arhythmisch. Dabei war das Fleisch schon ziemlich tot, aber quietschen tat es trotzdem noch.

So schnell wurde er jetzt, dass die Lichter an ihm vorbeiflogen wie Adventskerzen beim Zimmerbrand, wie das berühmte gleissende Licht bei einer Nahoderfahrung. Normalerweise hatte er es in zwanzig Minuten, diesmal wollte und wollte es nicht enden.

Und dann dieses Padang-Padang, immer wieder. Er war nicht bei der Sache. Gino konnte das, jeder LKW-Fahrer kann es, nur so viel Aufmerksamkeit auf die Strasse wie nötig, der Rest irgendwo. Er hörte es nicht das Padang-Padang, dabei hätte es ihm auffallen müssen, in dieses Loch gehörte so was nicht.

Dieses Loch war geteert, seit er denken konnte und er als Kind mit seinem Grossonkel Silvio und seinem Geflügel ganz legal durch die Röhre von Italien in die Schweiz gedonnert war. Und interessant: Das Padang-Padang hatte er nicht wahrgenommen, aber an den Silvio hatte er denken müssen. Da hatte sein Unbewusstes ein bisschen mitgedacht und kombiniert: Padang-Padang, Zio Silvio, Hitler, Autobahn, Betonplatten, Padang-Padang. Weil früher doch der Silvio immer vom Krieg geredet hatte, von seinem Mussolini und seiner Fahrt mit den Schwarzhemden im Alfa Romeo, damals 1936 von Mailand an die Olympischen Spiele in Berlin. Und weil Hitlers Autobahn ja bekanntlicherweise eine Betonplatten-Operette war.

Das muss man sich vorstellen, da fährt einer mit einer Ladung Frischfleisch in den Tunnel zwischen Italien und der Schweiz. Nachts, aber nicht etwa weil das Fleisch schlecht ist, sondern weil er in Italien nichts mehr dafür bekommt, und er es deshalb illegal den Schweizern verkaufen muss. Und im Tunnel denkt er an Hitler und Mussolini, auf Schweizer Boden, zwischen Italien und Deutschland quasi. Und wenn er an Mussolini denkt, verheddert er sich familiär, weil er persönlich Silvio gar nicht so schlimm findet, das aber nicht zugeben kann, weil doch mütterlicherseits alles partisanisch gesinnt ist.

Und ehrlich gesagt verstehe ich, dass der Gino lieber über Partisanen und Faschisten grübelt als über Betonplatten, die am Vorabend noch nicht im Tunnel gewesen sind.

Nur, ob der Grüblerei hatte Gino nicht mehr so genau auf die Strasse geschaut und darum die Frau nicht gesehen, die auf einmal auf der Fahrbahn stand, eine käsweisse Frau ganz in Weiss gehüllt. Jetzt hörte er es, das Padang-Padang und fühlte es auch. Im Rückspiegel sah er sie wegschicken wie eine Puppe. Bremsen hatte er natürlich nicht mehr gekonnt, und nach dem Padang-Padang hätte es wahrscheinlich auch nichts mehr genützt. Aber anhalten hätte er schon gekonnt, Affekt hin oder her. Immerhin, nach fünf Minuten liess der Affekt nach, und als dann das Gewissen im Hirn angekommen war: eine Vollbremsung, ein zweiter Affekt sozusagen. Gino liess den Laster einfach stehen und latschte zur nächsten SOS-Säule.

Und das glaubt man nicht: Am andern Ende eine Frauenstimme, französisch lachend wie eine Ohrfeige. Dann ein Moment Ruhe und schliesslich ein Zetermordio. Er solle gefälligst zum Laster zurück und weiterfahren; ob er denn den Verstand verloren habe? «Die Frau», stotterte Gino. Wieder schallendes Gelächter. Ja, ja, die weisse Frau, sie wisse es. Es sei schon gut, er solle jetzt zum Laster zurück, noch sei kein anderes Fahrzeug im Loch. Auch sie hatte Loch gesagt! Die französische Stimme lachte ihm noch einige Salven hinterher und sagte dann: «A più tardi!»

Jetzt war er richtig drin im Loch. Wieder wurde er schneller, wieder schwitzte es aus seinem Quadratschädel heraus. Nur diesmal hatte er kein Gas geben müssen, diesmal war er auf der Bremse. Mittem im Tunnel ging es bergab; auf einmal war da ein Gefälle, dass es nicht mehr schön war. An Mussolini dachte er natürlich nicht mehr, es war ernst. Jetzt ging's nicht mehr um Frischfleisch und Kavaliersdelikt, jetzt ging's dem Abgrund zu. Am liebsten hätte er an die französische Stimme und ihr «a più tardi!» gedacht, aber irgendein Teufel brachte ihn wieder zu Silvio. Dieser hatte ihm opulent erzählt gehabt, dass die Deutschen in den Bombennächten von 1944 gehoppelt hätten wie die Karnickel. Abgerundet hatte er seine Erzählung mit einer obszönen Geste und der lapidaren Bemerkung, dass Wahnsinn und Angst zusammen ficken wie die Fürsten.

Dort, wo normalerweise längst Schweiz und frische Luft ist, wurde nach endloser Bremserei der Tunnel auf einmal eben und das Loch breiter, die Fahrbahn mehrspurig und auf dem mittlern Zollhäuschen hockte eine riesige Schweizer Fahne.

Alle Häuschen waren dunkel bis auf jenes für Lastwagen. Von weitem hatte er gemeint, es sei ein Mann, wegen der

Uniform und der Schirmmütze. Als er zum Häuschen gefahren war, sah er schönes blondes Haar unter der Mütze und ein Lächeln, dass dem Gino wieder der Schweiss trieb. Es war die französische Stimme von vorhin. Vor sich hatte sie eine Pistole und drehte sie belustigt wie einen Kreisel. Daneben hatte sie seinen Pass gelegt, andere Papiere hatte sie nicht gewollt. «Monsieur Gino, Monsieur Gino!», sagte sie und deutete mit der Pistole auf seinen Pass. Ob er das wirklich sei. Besser sehe er aus, als auf diesem Bild, viel besser, und ob er Familie habe. So einer wie er habe sicher Familie, so ein Monstrum von einem Kerl.

Gino schwieg wegen Französisch und Frischfleisch.

Als sie genug gelacht und mit dem Revolver gespielt hatte, wurde sie auf einmal ernst: «Monsieur Gino, Sie sind ein Gauner!» Gino wollte protestieren, sie sagte nur: «Nicht doch! Mir müssen Sie nichts erklären. Fahren Sie rechts ran, in 15 Minuten werde ich abgelöst. Dann nehmen Sie mich mit!»

Er drehte den Zündschlüssel, rollte los, Gas geben musste er nicht. Sie kam schnell in Fahrt, er schaute ihr nicht ins Gesicht, die ganze Zeit nicht, nicht einmal als sie auf ihm drauf sass und auch am Schluss nicht, als er mit 200 Sachen kam. Erst als der Lastwagen die Bodenhaftung verlor und fiel, hinein ins lodernde Loch, erkannte er die Weisse, sah die Knochenfrau, wie sie ihn umschlang und in die Tiefe riss.

Im «Blick» stand am nächsten Tag: «Schmuggel-Rätsel, herrenloser Italo-LKW in Schweizer Tunnel». Die Geschichte beschäftigte das Land noch längere Zeit; der Tunnel musste gesperrt werden, da sich der LKW im Tunnel derart verkeilt hatte, und nach dem Zuppa Gino wurde intensiv gefahndet, jedoch erfolglos. Um Ginos Verschwinden rankten sich wilde Gerüchte, zumal die Aufzeichnungen der Tunnelkamera just von dieser Zeitspanne von Unbekannt gelöscht worden waren und am Tatort ein weisser Schal aufgefunden worden war, der mit schwarzen Flecken und Blut übersät über den Führerstand gespannt war.

## Ein Männer-Pilgertag in den Höhen des Juras mit Stationen zum inneren Weg Sonntag, 6. Mai 2012

ca. 9-18 Uhr, Pilgerwanderung, Impulse, Stationen  
und gemeinsames Feuer im Berner Jura,  
Leitung: Markus Ehrat, Ref.Theol., Prozess.Psychol.,  
Männerseminare und Marc Brechbühl, Projekte  
für Männer+Jungen, Ref.Kirche Biel.  
Anmeldung bis: 23.4.2012 Beitrag Fr. 50.-  
maennerprojektereferbiel@bluewin.ch / 032 322 50 30

innehalten  
wahrnehmen  
benennen  
wertschätzen  
mutig gestalten  
....

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

38



**Institution Wakonda GmbH**  
Höheweg 70 · CH-3097 Liebefeld  
Tel: +41 (0)31 972 38 61  
Fax: +41 (0)31 972 41 47  
sekretariat@wakonda.ch

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

## Leben und Lernen in und mit der Natur

### Ausbildung zum Waldprojektleiter

Der Wald den anderen Menschen erlebbar näher bringen 4.2012 – 12.2013

### WaldläuferInnenschule für Erwachsene

Sich als Teil der Natur erleben 14. – 19.7.2012

### Waldläufer-Schule für Vater und Sohn

Gemeinsam Waldlebenskompetenzen erfahren 31.7. – 5.8.2012

Informationen und Anmeldung: siehe Balken links



### Naturarzt/Heilpraktiker

Studium gemäss EMR-Richtlinien  
mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Vollzeit- oder Teilzeitausbildung /  
Einzelfachbelegung möglich

**Studienbeginn: August 2012**



**AKADEMIE FÜR  
NATURHEILKUNDE**

Eulerstrasse 55, 4051 Basel  
Tel. 061 560 30 60, [www.anhk.ch](http://www.anhk.ch)

EDUQUA Basler Bildungsgruppe



**Stadt Zürich**  
Fachschule Viventa

## Erwachsenen- und Elternbildung

Mit welchem Kursangebot dürfen wir  
Sie im 2012 unterstützen?

- **Kampfspiele® für Väter und Söhne**  
2 x Sa 17./24.03.12, 13:00 – 15:30Uhr, Fr. 80.--\*
- **Schleuderkurs für Väter - Freude haben am Vater sein**  
1 x Di 20.03.12, 19:00 – 22:10Uhr, Fr. 60.--\*
- **Garderobe für Männer - Kleider auswählen und pflegen**  
1 x Mo 26.03.12, 18:30 – 20:45Uhr, Fr. 40.--\*
- **Mehr Freizeit durch Office Management**  
4 x Di ab 08.05.12, 18:00 – 20:35Uhr, Fr. 80.--\*
- **Hausaufgaben sinnvoll unterstützen**  
1 x Do 10.05.12, 19:00 – 20:40Uhr, Fr. 80.--\*

### Anmeldung und weitere Kursangebote:

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

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Die Schule fürs Leben

Viventa

# männer im element



**Männer-Seminare**  
mit Schwitzhütte und Tanz

**Der friedvolle Krieger**  
Steckborn, 23.- 25. März

Bernhard von Bresinski • [www.healing-insight.ch](http://www.healing-insight.ch)  
[praxis.im.element@bluewin.ch](mailto: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](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

39



*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](mailto:seminare@mann-frau.com)  
[www.mann-frau.com](http://www.mann-frau.com), Info zu Seminarinhalt: T +41 31 372 21 21, [fischer@mann-frau.com](mailto:fischer@mann-frau.com)

**Doris Christinger + Peter A. Schröter**

Persönlichkeitstraining

**Liebe  
Partnerschaft  
Sexualität  
Spiritualität**



Seminare Coaching Bücher



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

Zürich | Tel +41 44 261 01 60 | [www.scpt.ch](http://www.scpt.ch)

LASSALLE-HAUS  
BAD SCHÖNBRUNN  
[www.lassalle-haus.org](http://www.lassalle-haus.org)



**MÄNNERZEIT**  
SEMINAR ZU DEN VIER ARCHETYPEN 1.-3.6.2012

*Führen – Leben –  
Lieben*

**Kontemplation in Gemeinschaft  
Oasentage für Männer**

**Einen Tag im Monat**

10. März  
Präsenz & Geistesgegenwart

14. April  
Landschaften der Auferstehung

12. Mai  
Kämpfen & Lieben

8. - 9. Juni  
Die Stille der Nacht

Leitung: M. Ehrat, Männerberater

[maennerspiritualitaet.net](http://maennerspiritualitaet.net)

*Führen – Leben – Lieben*  
**Retreat am Flusslauf des Schwarzwassers**  
**Seelenfeuer und Feuergeister**

5. bis 8. Juli 2012  
Leitung: M. Ehrat, Männerberater

[maennerspiritualitaet.net](http://maennerspiritualitaet.net)

**Stefan Gasser**   
 Naturrituale und  
 Coaching für Männer

**Schwitzhütten-Seminare  
 Visionssuche für Männer**

+41/ 041/ 371 02 47  
 www.maenner-initiation.ch

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

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

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

**Stefan Eigenmann** 

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

**männer:art** 

**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

**eigen:art**

Peter & Andrea Oertle Frölich in Bern, Basel & Zürich



**Angebote für Männer 2012**  
 www.klosterkappel.ch

**MÄNNERSEMINARE wegederkraft.ch**

**Die Sehnsucht nach  
 dem Weiblichen**  
 Ein Wochenende zur Männeremanzipation  
 1. – 3. Juni 2012 · Waldhaus Zentrum Lützelflüh

**Männer unter sich**  
 Über Rivalität, Auseinandersetzung  
 und Freundschaft  
 21. – 23. September 2012 · Schweibenalp

Mit Lorenz Ruckstuhl und Alexander Lanz  
 info@wegederkraft.ch Tel. 034 431 51 20

**ICH WILL  
 NATURARZT FÜR SPORT WERDEN**

**Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus**


Fachausbildungen nach Qualitätsprüfabel der Krankenkassen

Naturarzt/-ärztin +++ Sporttherapeut/in +++ Kinderheilkunde +++ Psychologische/r Berater/in +++ Wellnesstrainer/in  
 +++ Yogatherapeut/in +++ Schulmedizinische Grundlagen +++ Tierheilpraktiker/in +++ diverse Seminare und Workshops

**paracelsus**  
 die heilpraktikerschulen

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



**vev** verantwortungsvoll erziehende väter und mütter

### Kinder brauchen BEIDE Eltern


**Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung**

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

**Unser Angebot**

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

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



**ZWÜSCHEHALT**  
DAMIT MANN WEISS WOHIIN  
[www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)



**buchplanet.ch**  
STIFTUNG TOSAM  
Der Onlineshop für gebrauchte Bücher

### Kluge Männer kaufen bei buchplanet.ch

41

### Riesenauswahl im Naturbett-Center

Seit rund 20 Jahren fertigt die Möbelschreinerei Josef Dobler in Jona Möbel, Schränke, Küchen, Betten, Tische usw. Möbel, individuell aus Massivholz, geölt/gewachst, auf die Kundenbedürfnisse angepasst.

**Betten**, die nach Ihren Vorstellungen geplant oder nach Vorlagen gefertigt werden, sind metallfrei, so fällt ein möglicher Strahlungsherd weg.

Dazu gibts ein grosses Angebot an **Bettwaren** aus natürlichen Materialien, auch für Kinder.

**Polsterbetten** mit ökologischen Materialien, aus nachwachsenden Rohstoffen, streng Schadstoff-kontrolliert. Alle Stoffe werden abnehmbar gefertigt.

**Das Sofa** ist mit reinen Naturmaterialien wie Merino-Schurwolle und 100% Naturlatex gepolstert. Es ist in verschiedenen Grössen erhältlich.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch**

**www.Naturbett-Center.ch**  
Bettssysteme: Artisana TRINATURA Prolana Relax/Massivholz-Möbelund-Küchen

**8645 Jona**  
Bürschstr. 2  
055/212 20 27



## Nest – die ökologisch-ethische Pensionskasse



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

**Kontaktieren Sie uns für eine Beratung!**

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

**nest** 

die ökologisch-ethische Pensionskasse



## Schweizer Kirsch und mehr



Spezialitätenbrennerei 5608 Stetten

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

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

# ORT DER KRAFT

**HOTEL**  
**Sass da Grüm**

Hotel Sass da Grüm, Tel. 091 785 21 71  
CH-6575 San Nazzaro, [www.sassdagruem.ch](http://www.sassdagruem.ch)

42

## Grund zum Feiern!

**Seminarhotel Lihn**

*Beflügelt Geist und Sinne*

Wir feiern das neue Seminarhotel Lihn  
und das neue Menzihuus: 11.-13. Mai 2012

Seminarhotel Lihn • CH-8757 Filzbach über dem Walensee  
Tel. +41 55 614 64 64 • E-Mail [info@lihn.ch](mailto:info@lihn.ch) • [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch)

im Malcantone, Südtessin  
**casa  
santo stefano**

Hotel Garni – Seminarhaus



## Kommen Sie in das «etwas andere» Albergo

An urchigen Holztischen erwarten Sie feine Frühstücksgenüsse mit selbstgebackenem Brot und Zopf und unzähligen hausgemachten Konfitüren.

### Eine Auswahl aus unserem Kursprogramm 2012

- 5. 5. – 6. 5. Wildkräuter-Kochwanderkurs
- 20. 5. – 25. 5. Yogaferien – rundum gesund
- 22. 7. – 28. 7. Yogaferien im Tessin
- 28. 7. – 3. 8. Yogaferien im Tessin
- 3. 8. – 9. 8. Yogaferien im Tessin
- 9. 8. – 12. 8. FineArt Printing & Imaging
- 12. 8. – 18. 8. Sommergarderobe selber nähen
- 2. 9. – 8. 9. Yogaferien im Tessin
- 6. 10. – 13. 10. Malwoche: Vom Motiv zum Bild
- 13. 10. – 19. 10. Wandern auf der Alpensüdseite
- 20. 10. – 21. 10. Heissi Marroni mit Erica Bänziger

**Neben den Kursen ist stets auch Platz für Individualgäste.**

Angeli und Christian Wehrli, CH-6986 Miglieglia  
Tel. 091-609 19 35, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

Ulrich Teusch  
**Jenny Marx  
Die rote Baronesse**  
246 Seiten, Bildteil  
Leinenband, 2011  
978-3-85869-459-1, Fr. 25.-

**Rotpunktverlag.**

»Das schönste Mädchen von Trier«  
Jenny von Westphalen (1814–1881) ist charmant, witzig, intelligent. Als Ehefrau von Karl Marx erduldet sie lebenslanges Exil. Aus den zahlreichen Briefen an Vertraute in der Ferne formt sich das Bild einer der außergewöhnlichsten Frauengestalten ihrer Zeit. Ulrich Teusch zeichnet mit seinem Buch *Jenny Marx – Die rote Baronesse* ein facettenreiches Porträt.

»Ein lesenswertes und sehr schön ediertes Buch dieser faszinierenden Frauengestalt« HR2 KULTUR

## FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

**Kontemplationswochen «via integralis»** 4.-9.3.12 und 10.-15.4.12

In diesen Tagen werden wir täglich mehrere Stunden im Stil des Zazen sitzen, schweigen und uns achtsam Atemzum um Atemzug einsammeln. Mit Hildegard Schmittfull (März) und Margrit Wenk-Schlegel (April)

**Das Leben ist stärker**

23.-25.3.12

Viele Menschen machen im Laufe ihres Lebens traumatisierende Erfahrungen, die zur Zeit des Geschehens nicht verarbeitet und integriert werden konnten. Den Weg zur Heilung zu gehen, ist herausfordernd und kommt einer Heldenreise gleich. Mit Anna Kuerzert und Team Fernblick

**Timeout für Männer**

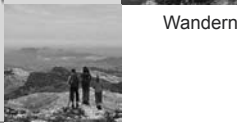
31.8.-2.9.12

«Ich bin nur etwas, wenn ich etwas leiste.» Wir zeigen Wege auf zu einem anderen Umgang mit sich selbst: Wie kann ich mich mehr leben lassen, statt mich ständig anzutreiben? Mit Christoph Walser und Charlie Wenk

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

## WeitWandern

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



- Schneeschuh - 22.03.12 - 25.03.12, Wildhornhütte - Wildstrubel - Gemmi  
- 30.03.12 - 01.04.12, Schneeschuhtage Melchsee-Fruitt - Tannalp  
- 06.04.12 - 09.04.12, Ostern: Schneeschuhtage in Savognin  
- 13.04.12 - 15.04.12, Rotondo: im Herzen der Alpen  
- 19.04.12 - 22.04.12, Arolla - Rosablanche

- Wandern - 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  
- 28.04.12 - 05.05.12, Gorges du Verdon  
- 11.05.12 - 28.05.12, Hoher Atlas: vom Tizi n'Tichka zum M'Goun

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

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




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

Tagesseminar für Männer

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

12. Mai 2012 in Winterthur  
Infos unter: [www.sexual-beratung.ch](http://www.sexual-beratung.ch)



Sexualberatung  
Kristina Pfister  
Praxis in Winterthur und Bülach  
Telefon 044 860 04 85  
[www.sexual-beratung.ch](http://www.sexual-beratung.ch)



**MEDITATION & TANTRA  
GAY-TANTRA®**

...zur Stärkung der männlichen  
Sexualität & Identität

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

**MEDITATION & TANTRA - GAY-TANTRA®**  
Bundesallee 156 | D-10715 Berlin | Tel.: +49 30 26344515  
[info@meditation-tantra.com](mailto:info@meditation-tantra.com) | [www.meditation-tantra.com](http://www.meditation-tantra.com)




**Vivre en Amour – Sex und Liebe**

**Männliche Erotik**

Ein Leben im Spannungsfeld von Hormonen,  
sexuellem Lernen und männlicher Identität

2. und 3. Juni 2012, Zürich

Für Männer und Frauen

[www.ziss.ch/vivre-en-amour](http://www.ziss.ch/vivre-en-amour)

Zürcher Institut  
für klinische  
Sexologie &  
Sexualtherapie

Kruggasse 1  
Schifflande  
CH-8001 Zürich  
+41 44 251 66 06  
[www.ziss.ch](http://www.ziss.ch)



**EroSpirit®-Tantra**

Feiere die Liebe!  
Genieße EroSpirit®-Tantra!  
Liebeskunst und Lebensweg  
**Tantra-Wochenende –  
«Unverschämt glücklich»**

1.– 3. Juni 2012

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

Geniesse  
EroSpirit®-Tantra!

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



**sexological  
bodywork**  
[www.sexologicalbodywork.ch](http://www.sexologicalbodywork.ch)

**Aktuelle Kurse:**  
How to please a man – **men only!**  
**23. – 25. März 2012 in Zürich**

Tantramassage Oster Special – **für Sie und Ihn**  
**6. – 9. April 2012 in Zürich**

Erleben und erlernen Sie wunderbare **Intimmassagen** für  
**Mann und Frau.**



**BI** ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER LA **BIGENITORIALITÀ**  
 SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR GEMEINSAME ELTERNCHAFT  
**CO** ASSOCIATION SUISSE POUR LA **COPARENTALITÉ**

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>



## Pashley Guv'nor Singlespeed

Das elegante Guv'nor ist ein Entwurf der englischen Traditionsfirma Pashley. Der Rahmen aus dem leichten englischen Reynolds 531 Rohr bildet die Grundlage dieses Rades. Das klassische Design wird mit einem Brooks Titanium Sattel, handgenähten Ledergriffen, schwarzen Felgen mit Goldfilet und passenden cremefarbenen Schwalbe Pneus vervollständigt.



DIVERSO

Walser & Rufer, 6372 Ennetmoos  
 Telefon 041 6107126, [www.diverso.ch](http://www.diverso.ch)

Mutige und neugierige Männer jeden Alters gesucht, die das Thema Mann und Tanz interessiert.

**mann tanzt**

Von Tina Mantel und Roger Nydegger.

**TanzTheater Projekt für Männer**

Eintritt Fr/Sa 16./17. März  
 Proben jeweils Mo Abend  
 Werkstattaufführungen 2./3. Juni  
 im Fabriktheater, Rote Fabrik Zürich  
 Kosten: Fr. 600.–

**16. März – 3. Juni 2012**

Mehr auf: [www.tinamanteltanz.ch/aktuell.html](http://www.tinamanteltanz.ch/aktuell.html)

## Männergruppe für spirituelle Selbsterfahrung

Ich suche Männer für eine fortlaufende Männergruppe. Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken wollen wir gemeinsam herausfinden, wer wir wirklich sind. Die Gruppe trifft sich jeweils am Montag Abend in Zürich.

Anmeldung bei Claude Weill,  
 Tel. 044 242 37 23, [info@weillbalance.ch](mailto:info@weillbalance.ch), [www.weillbalance.ch](http://www.weillbalance.ch).

**\_grund\_WERT**

Kompetenz und Strategie für  
 g e m e i n n ü t z i g e  
 Liegenschaftseigentümer  
[www.grund-wert.ch](http://www.grund-wert.ch)  
[info@grund-wert.ch](mailto:info@grund-wert.ch)



## Unterwegs zum Du

erfolgreiche Partnersuche seit 1938  
 nicht gewinnorientiert

Basel 061 313 77 74  
 Bern 031 312 90 91  
 Ostschweiz 071 640 00 80  
 Zürich 052 672 20 90

[www.zum-du.ch](http://www.zum-du.ch)

## Datenbank-Entwicklung

**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

Die benutzerfreundliche Datenbank für Windows und Macintosh.

**Zappatini GmbH** CH - 9010 St. Gallen [www.zappatini.com](http://www.zappatini.com)



Be ecstatic! - Tanz Dich frei! Erika Müller Telefon 079 918 48 78 [loval.ch](http://loval.ch)

Datum	Anlass	Ort	Information
5.3.2012	<b>Zug – MännerPalaver</b> MännerPalaver; 19h Apéro, 19h30 Beginn Mo 5. März; 19:00 – 21:30	Burgbachschulhaus, St. Oswaldsgasse 3 6300 Zug	Jede starke Frau hat einen starken Mann im Rücken. Eine Veranstaltung von eff-zett und MännerZug; Kein Anmeldung nötig, freiwilliger Beitrag
9.3.2012	<b>Timeout statt burnout</b> Verschnaufpause und Kräftemanagement für Männer – mit Ch. Walsler/K. Zürcher Fr 9.3.2012, 18.00 bis So 11.3.2012, 14.30	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kurse in Kappel, 044 764 88 30, sekretariat.kurse@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
9.3.2012	<b>Manne-Apéro</b> Männer treffen sich 9.3.2012, 17:00 bis 19:30	Cafeteria Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
10.3.2012	<b>Präsenz und Geistesgegenwart</b> Oasentag für Männer mit Markus Ehrat, Männerberater 10. März 2012	Streulistrasse 17 8032 Zürich	Markus Ehrat, 079 263 03 43 www.männerspiritualität.net
13.3.2012	<b>Timeout im Kloster</b> Stille Tage für Männer – mit Christoph Walsler Di 13.3.2012, 12.00 Uhr – Fr 16.3.2012, 13.30	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kurse in Kappel, 044 764 88 30, sekretariat.kurse@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
15.3.2012	<b>l'oval Apéro</b> Info zu Tantramassagen: Warum, Wieso und überhaupt... Do. 15.3.2012, 19.30 – 21.00	l'oval, Kirchstrasse 36, 3097 Liebefeld	l'oval, Erika Müller 079 918 48 78 www.loval.ch
16.3.2012	<b>Männer in Saft und Kraft II</b> 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
17.3.2012	<b>Kampfspiele</b> Kurs/Schnuppertag für Männer + Frauen Sa. 17.3.2012, 9:00 bis 17:00	Zürich 8005 Zürich	Netzwerk Schulische Bubenarbeit, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
19.3.2012	<b>Supervision Schulische Bubenarbeit</b> Supervisionsgruppe Mo 19.3.2012, 18:30 bis 21:30, Startdatum	Zürich 8000 Zürich	Netzwerk Schulische Bubenarbeit, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
24.3.2012	<b>Buben – eine Herausforderung...</b> Grundkurs Schulische Bubenarbeit für Frauen Sa. 24.3.2012, 9:00 bis 17:00	Zürich und Aarau 8000/500 Zürich und Aarau	Netzwerk Schulische Bubenarbeit, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
25.3.2012	<b>Mannezmorge</b> Männer treffen sich 25.3.2012 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstr. 21 6003 Luzern	www.manne.ch
30.3.2012	<b>Spurwechsel</b> Seminar für Männer Fr 30.3.2012, 14:00 bis So 1.4.2012, 13:30	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum, Boldernstrasse 83 8708 Männedorf	Boldern, Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch www.boldern.ch
31.3.2012	<b>Buben – eine Herausforderung...</b> Grundkurs Schulische Bubenarbeit für Männer Sa. 31.3.2012, 9:00 bis 17:00	Aarau, FHNW 5000 Aarau	Netzwerk Schulische Bubenarbeit, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
2.4.2012	<b>Zug – MännerPlayer</b> Geld, Stutz und Reichtum, Money Money Money must be funny Mo 2.4.2012, 19:00 Apéro, 19:30 Beginn	Burgbachschulhaus, St. Oswaldsgasse 3 6300 Zug	Eine Veranstaltung von eff-zett und MännerZug; Keine Anmeldung nötig, freiwilliger Beitrag www.maennerpalaver-zug.ch
3.4.2012	<b>Männergruppe</b> Begleiteter Start einer Männergruppe 3., 11. und 19.4.2012, 19:30	Mannebüro Luzern, Unterlachenstr. 12 6005 Luzern	3 Abende www.manne.ch
6.4.2012	<b>Liebe, Kommunikation, Sexualität</b> 4 Tage für Paare, die sich gemeinsam entwickeln wollen Fr. 6.4. 18:00 bis Mo 9.4. 13:30	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
8.4.2012	<b>Die Stille der Nacht</b> Oasentag für Männer mit Markus Ehrat, Männerberater 8. – 9. Juni 2012	Streulistrasse 17 8032 Zürich	Markus Ehrat, 079 263 03 43 www.männerspiritualität.net
13.4.2012	<b>Manne-Apéro</b> Männer treffen sich 13.4.2012, 17:00 bis 19:30	Cafeteria Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
14.4.2012	<b>Landschaften der Auferstehung</b> Oasentag für Männer mit Markus Ehrat, Männerberater 14.4.2012	Streulistrasse 17 8032 Zürich	Markus Ehrat, 079 263 03 43 www.männerspiritualität.net
20.4.2012	<b>l'oval Apéro</b> Info zu Tantramassagen: Warum, Wieso und überhaupt... Fr. 20.4.2012, 19.30 – 21.00	l'oval, Kirchstrasse 36, 3097 Bern	l'oval, Erika Müller 079 918 48 78 www.loval.ch
27.4.2012	<b>Sexualität und Spiritualität</b> Männer auf der Suche nach Verbindung – mit Christoph Walsler Fr. 27.4.2012, 18:30 – So. 29.4.2012, 13:00	Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn 6313 Edlibach	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.timeout-statt-burnout.ch

28.4.2012	<b>Geliebte Sexualität</b> Paarseminar Sa 28.4.2012, 8:30 – So 29.4.2012, 14:00	Leuenberg 4434 Hölstein	061 956 12 12, info@leuenberg.ch www.leuenberg.ch
29.4.2012	<b>Mannezmorge</b> Männer treffen sich 29.4.2012, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstr. 21 6003 Luzern	www.manne.ch
5.5.2012	<b>Feuerlauf</b> Möchtest du Unmögliches möglich machen? Dies ist der erste Schritt dazu! Sa 5.5.2012, 14:00 bis 22:30	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
5.5.2012	<b>Mädchengewalt und Zickenterror?</b> Kurs für Frauen im Schulbereich Sa. 5.5.2012, 9:00 bis 17:00	Aarau, FHNW 5000 Aarau	Netzwerk Schulische Bubenarbeit, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
6.5.2012	<b>Ein Männer – Pilgertag im Jura</b> Wanderung mit Impulsen und Stationen zum inneren Weg und Feuer Sonntag 6.5.2012, 9:00 bis 18:00	in den Höhen des Berner Juras, Biel / Solothurn	maennerprojekterefbiel@bluewin.ch, 032 322 50 30
7.5.2012	<b>Visionssuche für Männer</b> In der Natur unter Männer dem Wesentlichen auf der Spur Mo 7.5.2012, 15:30 bis Sa 19.5.2012, 12:30	Valle Onsernone 6663 Spruga	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
7.5.2012	<b>Zug – MännerPalaver</b> Frauen wollen in die Paartherapie – Männer in die Beiz! Mo 7.5.2012; 19:00 Apéro, 19:30 Beginn	Burgbachschulhaus, St. Oswaldsgasse 3 6300 Zug	Eine Veranstaltung von eff-zett und MännerZug; Kein Anmeldung nötig, freiwilliger Beitrag www.maennerpalaver-zug.ch
11.5.2012	<b>Manne-Apéro</b> Männer treffen sich 11.5.2012, 17:00 bis 19:30	Cafeteria Zentrum Bar- füesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
12.5.2012	<b>Kämpfen und Lieben</b> Osentag für Männer mit Markus Ehrat, Männerberater 12.5.2012	Streulistrasse 17 8032 Zürich	Markus Ehrat, 079 263 03 43 www.männerspiritualität.net
16.5.2012	<b>Väter und Söhne</b> Die Vater-Sohn-Beziehung ist eine Quelle der Kraft. Mi 16.5.2012, 18:00 bis So 20.5.2012, 14:30	Idyll Gais 9056 Gais	L'hom, Robert Fischer, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
18.5.2012	<b>Sex und Segen</b> Wegweiser für die männliche Sexualität – mit Chris- toph Walser Fr. 18.5.2012, 18:00 – So. 20.5.2012, 13:30	Kloster Kappel 8926 Kappel	Kurse in Kappel, 044 764 88 30, sekretariat.kurse@klosterkappel.ch www.timeout-statt-burnout.ch/walser
22.5.2012	<b>l'oval Apéro</b> Info zu Tantramassagen: Warum, Wieso und überhaupt... Di. 22.5.2012, 19:30 – 21:00	l'oval, Kirchstrasse 36, 3097 Liebefeld	l'oval, Erika Müller 079 918 48 78 www.loval.ch
24.5.2012	<b>Schnuppertag Kampfesstspiele®</b> Ein Bildungstag zur Methode von Josef Riederle 24.5.2012, 9.00 – 17.00	Zürich, nahe Limmatplatz 8000 Zürich	Respect! Selbstbehauptung, michel@respect-selbstbehauptung.ch www.respect-selbstbehauptung.ch
27.5.2012	<b>Mannezmorge</b> Männer treffen sich 27.5.2012, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstr. 21 6003 Luzern	www.manne.ch
30.5.2012	<b>Marburger Konzentrationstraining</b> 2-tägiger Kurs für Männer und Frauen mit Zertifikat Mi/Do 30./31.5.2012, 9:00 bis 17:00	Zürich 8000 Zürich	Netzwerk Schulische Bubenarbeit, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
1.6.2012	<b>Erlebnis-und Genuss- Abend</b> Ein Abend mit viel Lachen, aber auch Stille 1.6.2012, 18:00 bis 22:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
1.6.2012	<b>Marburger Verhaltenstraining</b> 2-tägiger Kurs für Männer und Frauen Fr/Sa 1./2.6.2012, 9:00 bis 17:00	Zürich 8000 Zürich	Netzwerk Schulische Bubenarbeit, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch www.nwsb.ch
1.6.2012	<b>Die Sehnsucht nach dem Weiblichen</b> Ein Wochenende zur Männeremanzipation Fr, 1.6.2012, 19:00; Ende: So, 3.6.2012, ca. 16:00	Waldhaus Zentrum 3432 Lützelflüh	www.wegederkraft.ch
2.6.2012	<b>Neuorientierung</b> Persönliche und berufliche Neuausrichtung. Ein Workshop in der Natur. Sa 2.6.2012, 9:00 bis 19:00	Outdoor 3550 Langnau i.E.	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
6.6.2012	<b>l'oval Apéro</b> Info zu Tantramassagen: Warum, Wieso und überhaupt... Mi.6.6.2012, 19.30 – 21.00	l'oval, Kirchstrasse 36, 3097 Liebefeld	l'oval, Erika Müller 079 918 48 78 www.loval.ch
8.6.2012	<b>Manne-Apéro</b> Männer treffen sich 8.6.2012, 17:00 bis 19:30	Cafeteria Zentrum Bar- füesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch

15.6.2012	<b>Männer in Saft und Kraft III</b> Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Sinnliche Lebendigkeit des «Liebhabers» Fr 15.6.2012, 18:15 bis So 17.6.2012, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
15.6.2012	<b>7 Quellen des zeitgemässen Mannes</b> PersönlichkeitsTraining für Männer: 7 Seminare über 1 Jahr in fester Gruppe Start: Fr. 15.6.2012, 18:00 bis So 17.6.2012, 17:00	Schiffplände 22 8001 Zürich	Peter Oertle «maenner:art», 033 783 28 25, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch
16.6.2012	<b>EinführungSTAG Tantramassage Bern</b> Erlebe mehr über die Kunst der sinnlichen, absichtslosen Berührung Sa 16.6.2012, 9.30 – 18.00	Prisma Klösterlistutz 18, 3013 Bern	loval, Erika Müller 079 918 48 78 www.loval.ch
17.6.2012	<b>How To Please A Men</b> Was Männer wirklich wollen! So, 17.6.2012, 9:30 – 18:00	Prisma, Klösterlistutz 18, 3013 Bern	l'oval, Erika Müller 079 918 48 78 www.loval.ch
17.6.2012	<b>Be ecstatic!- Tanz dich frei!</b> Ein Raum für Bewegung und Begegnung So, 17.6.2012, 9.30 – 18.00	Prisma, Klösterlistutz 18, 3013 Bern	l'oval, Erika Müller 079 918 48 78 www.loval.ch
21.6.2012	<b>Lihn statt Burnout</b> Training für den Umgang mit Stress, Stressabbau Do 21.6.2012, 9:00 bis Fr 22.6.2012, 16:00	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
22.6.2012	<b>Männer-Kraft im Rhythmus</b> Männer treffen sich im Kreis unterm Dach von Buchen oder Felsen. 22.6.2012, 19:00	Unterlöchli, Endstation Bus 7 6006 Luzern	Essen, Trinken und Rhythmusinstrumente (falls vorhanden) mitnehmen www.manne.ch
24.6.2012	<b>Mannezmorge</b> Männer treffen sich 24.6.2012, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstr. 21 6003 Luzern	www.manne.ch
29.6.2012	<b>Männersache</b> Ein Wochenende voller Aktivität, Bewegung, Abenteuer aber auch Stille. 29.6.2012, 18:00 bis Mo 1.7.2012, 13:30	Seminarhotel Lihn 8757 Filzbach GL	Leben in Bewegung, 044 433 01 26, info@LebeninBewegung www.LebeninBewegung.ch
14.7.2012	<b>Landschaften der Seele</b> Oasentag für Männer mit Markus Ehrat, Männerberater 14.7.2012	Streulistrasse 17 8032 Zürich	Markus Ehrat, 079 263 03 43 www.männerspiritualität.net

47

## Agenda | Ausland

7.3.2012	<b>TantraYoga, Berührung &amp; Meditation</b> GAY-TANTRA Ferienseminar, Sexuelle Energien durch spezielle Yogaübungen 7.3.2012, 18:00 bis 14.3.2012, 11:00	Casa Margarita, Todoque, Callejón de la Gata N°39 ES-38760 Los Llanos de Aridane, La Palma	info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de/index.php ?page=offerings&id_seminar=92
9.3.2012	<b>Lustvoll Mann Sein</b> Eine kraftvolle Reise zu uns selbst Fr 9.3.2012, 19:00 Uhr bis So 11.3.2012, 16:00	bei Freiburg im Breisgau D-79211 Denzlingen	Schule des Seins Tel 0049 761 453690 info@art-of-being.de, www.art-of-being.de
12.5.2012	<b>Timeout statt burnout</b> Kräfte-Management für Männer – mit Christoph Walser Samstag, 12.5.2012, 9:15 – 17:00	Bildungshaus Arbogast A-6840 Götzis	Bildungshaus St. Arbogast, Tel. 05523, arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at www.arbogast.at
31.5.2012	<b>Männer-Symposium</b> Männer und die Zukunft: Sex, Echtheit und Macht. Ein internat. Symposium Do 31.5.2012, 18:00 bis So 3.6.2012, 13:00	Seminarhaus Sampurna 65388 Bärstadt bei Frankfurt	L'hom, Robert Fischer, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
16.6.2012	<b>In Sonne, Wind und Wellen</b> GAY-TANTRA: FerienSeminar auf Ischia bei Neapel [IT] 16.6.2012, 18:00 bis 23.6.2012, 10:00	Ferien- und Seminarhotel, Via Belvedere 16 I-80070 Panza d'Ischia	info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de/index.php ?page=offerings&id_seminar=66

## Inserate | Diverse



**Sardinien**  
711 Kilometer

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

Albert A. Feldkircher lädt Sie ein zu

- **Der Mann als Liebhaber.** Seminar für Männer. Freitag 20. April 15 Uhr bis Samstag 21. April 17 Uhr. Hotel Büchel, Feldkirch. € 130,- pauschal inklusive Vollpension und Sauna/Hallenbadbenützung.
- **Männer kochen und genießen** im Piemont. 2.-8. September. € 650,- pro Mann, all inclusive. Für Vater und Sohn im DZ 10% Abschlag.

Info/Anmeldung: Tel. 0043 650 3693322  
[albert@feldkircher-trainings.com](http://albert@feldkircher-trainings.com) [www.feldkircher-trainings.com](http://www.feldkircher-trainings.com)

# Die letzte Grenze

## **75% aller Männer und 63% der Frauen verdrängen den Gedanken an den eigenen Tod. Wieso eigentlich?**

48

Nebst der Höhe des persönlichen Einkommens ist das Reden über das Sterben wohl eines der letzten Tabus in unserer Gesellschaft. Obschon uns ja eigentlich allen klar ist, dass das Leben nicht ohne das Sterben zu haben ist. «Tja, von nun an geht's bergab», hat mir ein älterer Kollege zum 55. Geburtstag verkündet. In einer auf Dauerleistung und immerwährende Jugendlichkeit getrimmten Gesellschaft sind die zum Älterwerden gehörenden Abbauprozesse für auf «funktionieren» ausgerichtete Männer eine Bedrohung – da erstaunt es denn auch nicht, dass gerade bei Männern die Suizidrate nach der Pensionierung im 60-Grad Winkel aufwärts strebt – aber über sowas spricht Mann nicht – Tabu!

Es geht auch anders. Der ehemalige Buochser Pfarrer Adalbert Ambauen hat kurz vor seinem 75. Geburtstag seine eigene Beerdigung zusammen mit Freunden und Einwohnern der Gemeinde gefeiert. Er wollte so zum Nachdenken über den Tod anregen. «Früher hat man nicht über die Sexualität gesprochen. Heute ist es der Tod, der verschwiegen wird», meint er in einem Interview auf YouTube.

Bis zum Schreiben dieses Artikels war es für mich völlig klar, dass ich nie

kremiert werden möchte, sondern in meiner blauen Lieblingsjacke im Holz-sarg darauf warten möchte, bis ich wieder zu Erde werde. Erst die Schilderung einer Bestatterin, wie eine Kremation vor sich geht, hat meine Haltung verändert. Sie sagt in einem Interview:

*«Wenn Angehörige Verstorbene zur Kremation begleiten, sehen sie in der Regel nur, wie der Sarg vor der Ofentüre steht. Danach wird technisch im Ofen ein Vakuum erzeugt, damit die Hitze im Ofen bleibt, wenn die Türe geöffnet wird. Im Ofen selbst ist kein brennendes Feuer, also nichts, was an das Bild der Hölle erinnert, sondern es sind glühende, auf 600 Grad erhitzte Schamottsteine. Der Sarg wird wie ein Brot mit der Schaufel in den Ofen geschoben. Die Türe geht zu. Im Moment, in dem der Sarg auf die Schamottsteine gelegt wird, gibt es eine Selbstentzündung. Und es wird hell – Licht. Der Verbrennungsprozess beginnt. Aber das ist noch nicht alles, denn der Verbrennungsprozess ist eigentlich nur ein Ordnungsmachen. Im Wachstum werden verschiedene Elemente vermischt – im Verbrennen werden sie wieder zurücksortiert. Fangen wir beim Wasser an, aus dem der Körper zu 70 Prozent besteht. Bei der Kremation verdunstet es, das verdunstete Wasser geht*

*zurück in den Wasserkreislauf. Weiter haben wir die Energieträger Eiweiss und Fett, die dem Feuelement zugeordnet werden; wenn sie verbrannt werden, geben sie Wärme ab. Die Ofentemperatur steigt während der Kremation um 200 Grad an. So viel Energie steckt in einem Körper und wird freigesetzt. Im Organismus hat es auch Stoffe, die zum Element Erde gehören; alle Salze und Kalk. Diese überdauern das Feuer und bilden am Schluss die Asche, die wir dann der Erde übergeben. Bei der Kremation machen wir also nichts anderes, als einen Organismus, der in dieser Form ausgedient hat, wieder zurückzusortieren. Es ist ein radikaler Ordnungsprozess.»<sup>1</sup>*

So betrachtet ist es für mich klar: Ich will kremiert werden!

Weiterführende Links:

- Pfarrer Adalbert Ambauen [www.youtube.com/watch?v=DYavrbdzXZ8](https://www.youtube.com/watch?v=DYavrbdzXZ8)
- [www.faehr Frauen.ch](http://www.faehr Frauen.ch)
- gehen lassen und gehen: Die Kunst, Abschied zu nehmen – Tagung im Romero Haus Luzern am 3. März 2012: [www.romerohaus.ch](http://www.romerohaus.ch)

<sup>1</sup> Auszug aus der Zeitschrift Wendekreis, Nov. 2011

# Lamm mit Thymian-Kruste

**Wie ein neuseeländisches Lamm den Weg ins Toggenburg fand, und warum Grenzgänger in der Küche immer willkommen sind.**

## Zutaten

2 grosse oder 3 bis 4 kleinere Lammracks  
(ca. 1kg mit Knochen)

## Marinade

Olivenöl, Knoblauch, Peperoncini,  
Thymianzweige, evtl. Sojasauce

## Panade

2 Brotscheiben, Blätter eines halben  
Thymian-Bundes, Tomate fein,  
ein Esslöffel milder Senf, Olivenöl, Salz

## Sauce

2 Markbeine, eine halbe Zwiebel; Knob-  
lauch und Peperoncini aus der  
Ölmischung, 3 dl Rotwein, 1 dl Lamm-  
oder Rindsbouillon, 1 dl Aceto di Modena,  
ein halber Thymian-Bund, Lorbeer,  
Gewürznelken.



Grenzgänger sind in der Küche längst zum Standard geworden. Wir kochen italienische Pasta, thailändisches Curry oder versuchen uns an einem ungarischen Gulasch. Wir mixen Schweizer Basis-Werte in der Küche mit asiatischen und mediterranen Einflüssen, kochen einmal klassisch französisch oder lassen uns von unseren letzten Spanien-Ferien inspirieren. Am Neujahrstag habe ich ein paar Rezeptvorschläge wild durcheinander gewirbelt und neuseeländische Lammracks zubereitet. Das Resultat überzeugte.

## Lammcotelettes am Stück oder Couronne d'agneau

(für 4 Personen)

2 grosse oder 3 bis 4 kleinere Lammracks; es sollte mit den Knochen etwa 1kg schwer sein.

Olivenöl mit Knoblauch, Peperoncini (beide sehr grob geschnitten) und ein paar Thymianzweigen mischen, ziehen lassen (kann man am Vortag zubereiten), das Fleisch mit dem Öl bepinseln und für 2 Stunden kühl stellen. Ein wenig Sojasauce kann man beigegeben.

In dieser Zeit die Panade vorbereiten. 2 Brotscheiben toasten und sehr fein

klein schneiden, die Blätter eines halben Thymian-Bundes dazu geben, etwas Tomate fein, ein Esslöffel milder Senf sowie Olivenöl. Gut mischen, bis es eine homogene Masse wird. Man kann auch mit einer Gabel nachhelfen und die Masse weiter zerdrücken. Leicht salzen.

Gleichzeitig kümmern wir uns um die Sauce. Ich habe dazu zwei Markbeine angebraten, zusammen mit einer halben Zwiebel und dem Restknoblauch und der Peperoncini aus der Ölmischung. 3 dl Rotwein, 1 dl Lamm- oder Rindsbouillon, 1 dl Aceto di Modena sowie den Rest des Thymian-Bundes (ganz) dazugeben. Etwas Lorbeer und Gewürznelken dazu. Langsam zugedeckt 1.5 Stunden köcheln lassen; wir reduzieren die Flüssigkeit um mindestens die Hälfte. Danach durch ein Sieb leeren, Zwiebel, Knoblauch und Peperoncini mit der Knoblauchpresse durchdrücken und wieder dazugeben. Thymian entfernen. Pfeffer, abschmecken, fertig. Der Koch darf die Markbeine jetzt auslöfeln, kann sie aber auch für die Gäste drin lassen. Als Egoist bevorzuge ich Ersteres.

Ofen vorheizen auf 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober-/Unterhitze. Die

Lammstücke (ganz!) aus der Marinade heben, würzen, tüchtig anbraten und in eine gefettete Form legen, indem man die Knochen ineinander verkeilt (aus 3 – 4 Stücken kann man eine Art «Krone» formen, deshalb couronne d'agneau). Panade darauf verteilen und gut andrücken. Bei kleineren Stücken 13, bei grösseren 15 Minuten backen. Herausnehmen und zugedeckt einige Minuten ruhen lassen, danach tranchieren und die Sauce separat dazureichen. Ich empfehle, jeweils 4 – 5 Cotelettes am Stück zu servieren. Geübte tranchieren am Tisch, weniger Erfahrene zeigen das «Gesamtresultat» den Gästen, üben das Tranchieren aber mit Vorliebe diskret in der Küche, denn man kann sich zwischen den Knochen auch schon mal etwas verheddern.

Dazu passen bei uns grüne Bohnen und Kartoffeln (Bratkartoffeln oder Rösti) hervorragend. Auch eine Grilltomate macht bella figura und lässt sich gleichzeitig im Ofen zubereiten.

Roland Breitler ist Querdenker und Gernekocher aus dem Toggenburg.



# Rauf und runter macht müde Männer munter

Altersturnen ab 65

Jürg Reinhard im Klettertreff Thun  
(Fotocollage: Fred Göldi)



Bild: Jürg Reinhard, Aiguille du Fou,  
Chamonix, 185 × 150 cm

## Männerinitiativen

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

## Männer-, Väter- und Bubenarbeit

**Avanti Papi. Progressive Väter Schweiz**, [info@avanti-papi.ch](mailto:info@avanti-papi.ch), [www.avanti-papi.ch](http://www.avanti-papi.ch)  
**Elternnotruf Zürich**, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)  
**Fachstelle Geschlechter & Generationen**, Ref. Landeskirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, [www.zh.ref.ch/maenner](http://www.zh.ref.ch/maenner)  
**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](mailto:info@gecobi.ch), [www.gecobi.ch](http://www.gecobi.ch)  
**IG Bubenarbeit Schweiz**, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50  
**Institut für Gewaltberatung**, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, [u.rohrbach@gewaltberatungbasel.ch](mailto:u.rohrbach@gewaltberatungbasel.ch), [www.gewaltberatungbasel.ch](http://www.gewaltberatungbasel.ch)  
**Intervision Bubenarbeit Zürich**, okaj Zürich, Zentralstrasse 156, 8003 Zürich, 044 366 50 10, [www.okaj.ch](http://www.okaj.ch)  
**manne.ch, Mannebüro Luzern**, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, T 041 361 20 30, [info@manne.ch](mailto:info@manne.ch), [www.manne.ch](http://www.manne.ch)  
**Männer- und Jungenprojekte**, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, [maennerprojektereferiel@bluewin.ch](mailto:maennerprojektereferiel@bluewin.ch)  
**Männerbüro Region Basel**, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, [mail@mbrb.ch](mailto:mail@mbrb.ch), [www.mbrb.ch](http://www.mbrb.ch)  
**MännerZug**, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, [info@maennerzug.ch](mailto:info@maennerzug.ch), [www.maennerzug.ch](http://www.maennerzug.ch)  
**Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB**, Zentralstrasse 156, 8003 Zürich, 044 825 62 92, [nwsb@nwsb.ch](mailto:nwsb@nwsb.ch), [www.nwsb.ch](http://www.nwsb.ch)  
**Respect! Selbstbehauptung für Jungs**, Selbstbewusst und stark, Verein Respect!, 055 243 44 33, [urban.bruehwiler@gmx.ch](mailto:urban.bruehwiler@gmx.ch), [www.respect-selbstbehauptung.ch](http://www.respect-selbstbehauptung.ch)  
**VeV Schweiz**, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, [info@vev.ch](mailto:info@vev.ch), [www.vev.ch](http://www.vev.ch)  
**zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein**, [info@zovv.ch](mailto:info@zovv.ch), [www.zovv.ch](http://www.zovv.ch)  
**Weitere Links:** [www.hausmaennernetz.ch](http://www.hausmaennernetz.ch), [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch), [www.stoppgewalt.ch](http://www.stoppgewalt.ch), [www.tochertag.ch](http://www.tochertag.ch), [www.scheidungskinder.ch](http://www.scheidungskinder.ch)

## Täter- und Opferberatung

**agredis.ch** – Gewaltberatung von Mann zu Mann, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, 078 744 88 88, [gewaltberatung@agredis.ch](mailto:gewaltberatung@agredis.ch)  
**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](mailto:hau-den-lukas@bluewin.ch)  
**Institut für Gewaltberatung**, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, [u.rohrbach@gewaltberatungbasel.ch](mailto:u.rohrbach@gewaltberatungbasel.ch), [www.gewaltberatungbasel.ch](http://www.gewaltberatungbasel.ch)  
**KONFLIKT.GEWALT**, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen und Obere Bahnhofstrasse 58, 8640 Rapperswil, 078 778 77 80, [kontakt@konflikt-gewalt.ch](mailto:kontakt@konflikt-gewalt.ch)  
**mannebüro züri**, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 044 242 03 81, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch), [www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)  
**Männerbüro Region Basel**, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, [mail@mbrb.ch](mailto:mail@mbrb.ch), [www.mbrb.ch](http://www.mbrb.ch)  
**manne plus** – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Steinering 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, [www.opferhilfe-bb.ch](http://www.opferhilfe-bb.ch)  
**MännerTelefon Zug**, Triage- und Beratungstelefon für alle Fragen, 041 761 90 90, [help@maennerzug.ch](mailto:help@maennerzug.ch)  
**Mobbing Internet-Plattform**, [www.mobbing-info.ch](http://www.mobbing-info.ch)  
**Opferhilfestellen generell:** In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter [www.ofj.admin.ch](http://www.ofj.admin.ch) (Opferhilfe)  
**Gewaltberatung Biel**, Beratung für gewalttätige Erwachsene und Jugendliche, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, [gewaltberatungbiel@bluewin.ch](mailto:gewaltberatungbiel@bluewin.ch)  
**STOPPMännerGewalt**, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, [info@stoppmaennergewalt.ch](mailto:info@stoppmaennergewalt.ch)  
**ZwüscheHalt**, c.o VeV Schweiz, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, [info@zwueschehalt.ch](mailto:info@zwueschehalt.ch), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)

## Jobs

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

## Gesundheit

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

## Private Männerangebote

**Führen – Leben – Lieben**, Gemeinschaftsprojekt, Markus Ehrat, Zürich, 079 263 03 43, [markus-ehrat@bluewin.ch](mailto:markus-ehrat@bluewin.ch), [www.männerspiritualität.net](http://www.männerspiritualität.net)  
**Geleitete Gruppe – gestärkte Männer**, Zürich, Jürg Wiler, 079 310 66 25, [juergwiler@bluewin.ch](mailto:juergwiler@bluewin.ch), [www.maennergruppe.ch](http://www.maennergruppe.ch)  
**L'hom, für Männer**, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, [seminare@mann-frau.com](mailto:seminare@mann-frau.com)  
**männer:art**, Peter Oertle, Unterhaus, 3764 Weissenburg-Berg, 033 783 28 25, Bern, Basel & Zürich, [info@maenner-art.ch](mailto:info@maenner-art.ch), [www.maenner-art.ch](http://www.maenner-art.ch)  
**männer im element**, Männer-Initiation & Coaching, Bernhard von Bresinski, Nordstr. 56, 8006 Zürich, 076 476 42 65, [www.healing-insight.ch](http://www.healing-insight.ch)  
**Männer in Saft und Kraft**, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, [www.maenner-initiation.ch](http://www.maenner-initiation.ch)  
**Männerkraft-Leben**, Peter Gerber, Muristrasse 38, 3006 Bern, 079 693 29 64, [gerber@maennerkraft-leben.ch](mailto:gerber@maennerkraft-leben.ch), [www.maennerkraft-leben.ch](http://www.maennerkraft-leben.ch)  
**Perspektiven**, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, [info@es-geht.ch](mailto:info@es-geht.ch), [www.es-geht.ch](http://www.es-geht.ch)  
**Praxis für Psychotherapie & Scheidungsbegleitung**, lic.phil. Thomas Raschle, Zürich, 044 241 88 86, <http://scheidungsbegleitung-raschle.ch>  
**Schröter + Christinger Persönlichkeitstraining**, Langgrütstrasse 178, 8047 Zürich, 044 261 01 60, [info@scpt.ch](mailto:info@scpt.ch), [www.scpt.ch](http://www.scpt.ch)  
**Timeout statt burnout**, Christoph Walsler, Zürich, 043 343 90 40, [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)  
**Unabhängige Vorsorgeberatung**, Stefan Geissbühler, Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern, Tel. 031 387 68 76, [unabhaengig@vorsorgen.ch](mailto:unabhaengig@vorsorgen.ch), [www.vorsorgen.ch](http://www.vorsorgen.ch)  
**Wege der Kraft – MännerSeminare**, Lorenz Ruckstuhl & Alexander Lanz, 034 431 51 20, [info@wegederkraft.ch](mailto:info@wegederkraft.ch), [www.wegederkraft.ch](http://www.wegederkraft.ch)