



männer | zeitung



Körper

Übergänge und Versöhnungen

2/08

8. Jahrgang, 1. Juni 2008
Einzelpreis CHF 9.00
www.maennerzeitung.ch

Körper

Seitenwechsel: Unterwegs zum inneren Geschlecht	
Christian Schenk im Interview	8
Sottisen: Männerkult	
Michael Burkhard	13
Tanz: «Die Verspieltheit von Männern»	
Adrian Russi, Jacky Miredin und Charlie Morrissey im Gespräch	14
Körpergeschichten	
Heinrich von Grünigen: Eine klassische Adipositas-Karriere	20
Xaver Pfister: Burnout	21
Walter Gygax: Blick in den Spiegel	22
Gunter Neubauer: 65 km auf eigenen Füßen	23
Stefan Gasser-Kehl: Fussball	25
Männerbilder: Der Künstler und sein Modell	
Dominique Hartmann	26
Scars: Männer über vierzig: Männerkörper	
Hermann Braendle/ Barbara Buehler/ Philip Culbertson	30
Männlichkeitssyndrom: Plädoyer für ein mutiges Mannsein	
Christian Buschan	36
Arbeit: Hinterherrennen bis zum Umfallen	
René Setz	39
Sexuelle Belästigung: Wenn Männer angemacht werden	
Marcel Friedli	41

Forum

Vermischt	4
Männerbewegung: Kanten, Konturen und Konzepte	
Ivo Knill, Markus Theunert	6
Organisiert und vernetzt	47
männer.ch: 2. nationaler Vätertag	
Markus Theunert, Andreas Borter	54
Vätersicht: Armut nach der Scheidung	
Oliver Hunziker	56

Rubriken

Hofer: Haare lassen Klaus Sorgo	42
Ratgeber: Ich will mich sterilisieren lassen. Werner Szeimis	45
Angerichtet: Sixpack und Fischröllchen Roland Breitler	46
Abserviert: Kein Platz für Männer René Setz	47
Bücher, die Männer bewegen Matthias Frutig	49
Agenda: Vier Seiten Männerkurse und Veranstaltungen	50
Abgang: Ich geh dann mal spazieren Josef Kühne	58
Afangs Punk: Cartoon von Peter Schudel	59
Adressen: Schweizer Männerbüros und Männerinitiativen	60

Inserate

Beratung - Weiterbildung	12, 37, 40, 48, 57
Die Firma hinter dem Inserat	24
Ferien - Reisen	34,35
Produkte	38

Impressum

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

Redaktion

Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08, redaktion@maennerzeitung.ch
Markus Theunert, Peter Oertle, René Setz, Zbyszek Siwek, Klaus Sorgo,
Peter Zumbach, Peter Anliker (Korrektorat)

Erscheint 4 Mal jährlich (März, Juni, September, Dezember)

Abonnemente Gilberto Zappatini, 071 244 85 63, abo@maennerzeitung.ch

Abonnementspreis 36 Franken pro Jahr

Postkonto 30-381685-6, 3400 Burgdorf

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

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

Gründer Markus Theunert

Herausgeber Verein Männerzeitung, Burgdorf

Layout Alfred Göldi

Druck Marcel Spinnler, Druckform, 3125 Toffen, www.leidenschaft.ch

Webdesign Gilberto Zappatini, webmaster@maenner.org

Bilder: Titelseite, Seiten 31, 33 Barbara Buehler

Seiten 7, 13, 15, 17, 19, 21, 22 Mark Nolan, www.dieblender.ch



Männerzeitung, die Dreissigste **Denn sie sahen, dass sie nackt waren.**

Wie frei sind wir im Umgang mit unserem Körper? Ein Mass dafür ist vielleicht die Selbstverständlichkeit, mit der wir unseren und andere Körper wahrnehmen. Sie ist in meinem Fall nicht sehr gross. Jedenfalls erschrak ich gehörig, als ich das erste Mal die Bilder aus dem Projekt «Scars» sah. Eines dieser Bilder ist auf der Titelseite, weitere finden sich in der Mitte des Heftes. Sie zeigen Männer über 40. Sie sind nackt und scheinen es nicht wirklich darauf angelegt zu haben, schön zu wirken. Abgelichtet sind sie in alltäglicher Umgebung, wo man Nacktheit nicht unbedingt erwarten würde. Vielleicht liess mich der Eindruck erschrecken, dass ich diese Männer gewissermassen als Voyeur in einem sehr privaten Moment sah. So als würde man irrtümlicherweise in eine besetzte Umkleidekabine treten. Oder war es das Erschrecken im Moment der Erkenntnis, dass wir unter allen Hüllen, Formen, Mustern und Emblemen nackt sind? Nackt und vergänglich, wie Blaise Pascal sagt: Ein Rohr sei der Mensch, nichts weiter, unendlich schwach im Angesicht des Universums – und doch ihm überlegen, weil er ein Bewusstsein hat: «Wollte das Universum ihn zermalmen, wäre der Mensch höher, als was ihn tötet, denn er wüsste: Dass er stirbt.» Vielleicht ist es dieses Bewusstsein der Endlichkeit, das uns an unseren Körper fesselt und uns zugleich über ihn erhebt, gegen das wir anrennen und dem wir uns schliesslich für Momente ergeben: Mit Sport, Lust und den Mitteln der Ästhetik versuchen wir die Zeitlichkeit unserer Existenz auf die Spitze zu treiben und zu überwinden. Oder es gelingt uns, wie Gottes gesalbte Ochsen auf der fetten Weide der körperlichen Gegenwart herumzuspazieren, ahnungsvoll ahnungslos angesichts von so viel Sinn, Genuss, Schmerz und Vergänglichkeit. Mit den Bildern der Männer jedenfalls habe ich mich anzufreunden begonnen. Sie sind von einer Ehrlichkeit, die man sich unter guten Freunden wünscht.

Ivo Knill



Oder war es das Erschrecken im Moment der Erkenntnis, dass wir unter allen Hüllen, Formen, Mustern und Emblemen nackt sind?

Vermischt

Arbeitszeit: 42 Stunden und 21 Minuten

Die Ergebnisse 2006 der Arbeitsvolumenstatistik (AVOL) sind eindrücklich: Im Jahr 2006 wurden in der Schweiz 7,111 Milliarden Arbeitsstunden geleistet, das sind 1,5 Prozent mehr als 2005. Diese Entwicklung erklärt sich hauptsächlich aufgrund der Zunahme des jährlichen Volumens der Normalarbeitszeit (+1,6%) sowie des jährlichen Überstundenvolumens (+1,2%). Letzteres entspricht rund 92'000 Vollzeitstellen. Für den grössten Teil der Absenzen werden gesundheitliche Gründe geltend gemacht. Seit 2003 ist die wöchentliche Normalarbeitszeit der Vollzeitarbeitnehmenden stabil und liegt im 2006 bei 42 Stunden und 21 Minuten.

Portal Statistik Schweiz

<http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/03.html>

Buchprojekt Väter blicken zurück

Im Buch «Väter», das im elffundzehn Verlag, Eglisau, erscheinen wird, blicken Männer, deren Kinder mittlerweile erwachsen sind, auf ihre Rolle als Väter zurück. Das Buch zeigt in dokumentarischen Portraits, ergänzt mit Bildern aus allen Lebensabschnitten, wie es Vätern verschiedener Herkunft ergangen ist.

Die Autorin Barbara Stotz sucht Männer, die ihren Beitrag zu diesem Buch beisteuern möchten: Ob Landwirt, Künstler, Sachbearbeiter, Handwerker, Philosoph oder Polizist: alle sollen ihre persönliche Vatergeschichte erzählen. Und ob verheiratet, getrennt, geschieden oder allein erziehend: Väter mit erwachsenen Kindern sind herzlich eingeladen, sich bei der Autorin Barbara Stotz zu melden.

barbarastotz@gmx.ch

Gecobi-Kundgebung: Kinder brauchen beide Eltern!

Am 17. Mai 2008 fand in Bern eine Kundgebung zum Thema «Kinder brauchen beide Eltern» statt.

Der Anlass war zugleich das Gründungsfest der Schweizerischen Vereinigung für gemeinsame Elternschaft GeCoBi. Die Kundgebung möchte auf die vielen Kinder aufmerksam machen, die jedes Jahr aufgrund der Trennung ihrer Eltern den Kontakt zu einem Elternteil ganz oder teilweise verlieren.

Die Organisatoren machen darauf aufmerksam, dass Reto Wehrli's Postulat «Elterliche Sorge. Gleichberechtigung» vom Nationalrat quer durch alle Parteien mit einem Abstimmungsverhältnis von 136:44 gutgeheissen und damit an den Bundesrat überwiesen wurde, und noch immer hängig ist. Das Bundesamt für Justiz habe dem Nationalrat noch keinen Bericht darüber erstattet, wie man in dieser Sache weiter vorgeht, obwohl laut aktueller Auskunft des selben Bundesamtes der Vorentwurf und ein Bericht für die Kantone bereits ausgearbeitet wurden. Zudem verweisen sie darauf, dass viele Väter ihre Vaterrolle heute bewusster und aktiver wahrnehmen. Sie möchten den für die Kinder wichtigen Präsenzanteil in der Erziehungsphase uneingeschränkt und gleichberechtigt leben können. Eine gelebte gemeinsame elterliche Verantwortung – auch nach Trennung und Scheidung – nütze allen, so die Organisatoren: den Kindern, den Eltern, aber auch den beteiligten staatlichen Betreuungsstellen.

Vätertag im Zürcher Oberland: Vater-Kind-Zmorge

Der Zürcher Oberländer Väter Verein ZOVV nimmt den Vätertag zum Anlass, gemeinsam mit Vätergruppen aus dem ganzen Oberland einen regionalen Vater-Kind-Zmorge im Zürcher Oberland auszurichten. Alle Väter aus dem Zürcher Oberland sind eingeladen, mit uns auf dem Abenteuerspielplatz Holzworm in Uster zu feiern. Man(n) kann ohne Anmeldung zwischen 09.00 – 12.00 Uhr mit seinen Kindern vorbei kommen und andere Väter aus der Region kennen lernen, einfach mal stressfrei Vater sein und sich mit anderen austauschen. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher. Der Abenteuerspielplatz Holzworm ist an der Brauereistrasse in Uster. Es wird ein kleiner Unkostenbeitrag verlangt, pro Vater Fr. 8.00 und pro Kind Fr. 2.00.

Gerne können alle Väter, die an diesem Tage verhindert sind, bei einer anderen Veranstaltung vom Zürcher Oberländer Väter Verein ZOVV teilnehmen.

Alle Termine finden sich unter www.zovv.ch, bei Fragen hilft ein Mail an info@zovv.ch

Arbeitszufriedenheit Umfrage

Die Abteilung Life-Management der Universität Zürich sucht berufstätige Männer mit und ohne Kinder (Arbeitspensum mind. 8h/Woche), die an einer kurzen Online-Studie zur Arbeitszufriedenheit teilnehmen möchten.

Bearbeitungszeit: 20-30 Minuten. Als Aufwandsentschädigung erhalten die Teilnehmer eine kurze Rückmeldung zu ihrer persönlichen Arbeitsbeanspruchung! Der Link zur Umfrage lautet: www.surveymonkey.com/s.aspx?sm=vQr5ENaZU13ckTMVJQAe8Q_3d_3d

Für weitere Fragen:

r.gasser@psychologie.uzh.ch, Tel. 044 635 71 85

Das jährliche Überstundenvolumen in der Schweiz entspricht rund 92'000 Vollzeitstellen. Gute Nacht!

143 Männer gesucht

Die Dargebotene Hand Zürich sucht Freiwillige, insbesondere auch Männer, die Freude haben, am Telefon 143 mitzuarbeiten. Angesprochen sind tolerante und psychisch belastbare Männer und Frauen zwischen 30 und 65 Jahren. Der Arbeitsort liegt im Zentrum von Zürich. Täglich wenden sich knapp 100 Personen an die Dargebotene Hand, sei es per Telefon oder Internet. Das niederschwellige Angebot ist kostenlos, rund um die Uhr verfügbar und kann anonym in Anspruch genommen werden. Dies ermöglicht ein Freiwilligenteam, zu dem 94 verlässliche, verantwortungsbewusste Frauen und Männer gehören, die engagiert zuhören und Menschen in seelischen Krisen beistehen. Eine Telefonschicht dauert fünf Stunden. Zusammen mit Weiterbildung und Supervision braucht es für das gesamte Engagement durchschnittlich einen Tag pro Woche. Die Freiwilligen werden im Einführungskurs, der ein Jahr dauert (zwei Stunden pro Woche plus vier Wochenenden) ausgebildet und auf diese anspruchsvolle Aufgabe vorbereitet. Der Einführungskurs beginnt im Januar 2009.

Interessierte melden sich bis spätestens 15 Juni 2008 bei der Dargebotenen Hand, Häringstr. 20, 8001 Zürich,
Tel 043-244 80 80 www.zuerich.143.ch,
E-Mail: zuerich@143.ch

Forum Familienfragen 2008

Mit ihrer jährlichen Tagung zu aktuellen familienpolitischen Themen stellt die Eidgenössische Koordinationskommission für Familienfragen EKFF eine Plattform für Information, Diskussion und Vernetzung zur Verfügung. Die Tagung findet am 26. Juni 2008 im Kursaal Bern statt.

Welchen Einfluss haben Familien in Bezug auf Bildungschancen? Welche Bedeutung kommt dabei der frühen Kindheit zu? Welche Erziehungsfragen stellen sich bei Jugendlichen? Inwiefern unterscheiden sich die Erziehungsstile von Familien mit und ohne Migrationshintergrund? Welche Aufgaben kommen Schule und Familien zu und wie könnte die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrpersonen verbessert werden? Das sind einige der gesellschaftspolitischen Fragen, die in letzter Zeit immer wieder öffentlich diskutiert werden und welche die Eidg. Koordinationskommission für Familienfragen (EKFF) ins Zentrum des Forums Familienfragen 2008 stellt.

Die Tagung richtet sich an Vertreterinnen aus Bund, Kantonen, Gemeinde und Fachverbänden im Bereich Familienfragen, aber auch an weitere Interessierte wie PolitikerInnen, VertreterInnen der Arbeitswelt, Forschende, Studierende und Medienschaffende.

Sekretariat EKFF, Bundesamt für Sozialversicherungen, Effingerstrasse 20, 3003 Bern
www.ekff.admin.ch

Ausgeschnarcht Ruhe im Ehebett

Schnarchen kann sich negativ auf die Erholung auswirken und die Lebensqualität erheblich einschränken. Auch diejenige der Umwelt: Schnarch-Spitzenwerte von über 87 dB liegen über dem SUVA-Grenzwert am Arbeitsplatz (84 dB). Im gravierenderen Fall, bei Schlafapnoe, können Atemstillstände im Schlaf und Tagesschläfrigkeit schwerwiegende Folgen haben.

Schnarchen ist tatsächlich ein vorwiegend männliches Phänomen – wenn auch nicht ausschliesslich. Mit 20 Jahren, in der Rekrutenschule, schnarchen rund 15% der Männer. Dieser Prozentsatz nimmt mit dem Älterwerden linear zu. Im Alter von 50 Jahren schnarchen etwa 50-60%, mit 75 Jahren rund 60-75% der Männer. Dem gegenüber schnarchen nur 10-20% der Frauen regelmässig. Nach der Menopause nimmt allerdings auch bei ihnen der Anteil an Schnarcherinnen zu. Beim Schlafapnoe-Syndrom ergibt sich ein ähnliches Bild: In den Industriestaaten rechnet man damit, dass rund 2-4% der Männer und 1% der Frauen daran leiden.

Abhilfe schafft ein ebenso einfaches wie wirksames Medizinalinstrument gegen Schnarchen und Atemunterbrüche im Schlaf an: Die Velumount Methode des Berner Erfinders Arthur Wyss. Eine für die Schlafzeit in die Mundhöhle eingesetzte Spange verhindert, dass sich der Luftkanal hinter dem Gaumensegel verschliesst. Das sichert einen widerstandsarmen Luftdurchlass im Schlafzustand und verhindert lärmerezeugende Vibrationen direkt am Entstehungsort.

www.velumount.ch.

Männerbewegung

Kanten, Konturen und Konzepte

Wo steht die Männerbewegung? Geht es um einen neuen maskulinen Lifestyle, um politische Aktionen, Kritik an der Männlichkeit oder gar um alles? Und wie wird das konkret? Im Septemberheft rollt die Männerzeitung diese Fragen auf. Ein Vorgespräch zwischen dem Redaktionsleiter der Männerzeitung und dem Präsidenten von männer.ch lotet den Diskussionsrahmen aus.

Ivo Knill und Markus Theunert

Ivo Knill: *In der Märznummer zum Thema Familie hat die Männerzeitung drei Forderungen formuliert: Väter sollen einen Erziehungsurlaub mindestens im Umfang von 3 Monaten erhalten, das gemeinsame Sorgerecht soll eingeführt werden und die Gleichstellungspolitik soll auf das Feld der Familie ausgeweitet werden. Jetzt warten wir darauf, dass männer.ch diese Forderungen aufgreift und umsetzt!*

Markus Theunert: Die Stossrichtung dieser Forderungen unterstützen wir als politischer Dachverband der Männer- und Väterorganisationen natürlich auch. Dann kommt das erste Aber: Diese Forderungen sind vorerst einmal

das das faktische Veto-Recht der Frau gegen die gemeinsame elterliche Sorge wegfällt. Es geht darum, die Auflösung der Liebesbeziehung zwischen Mann und Frau mit der Neugestaltung der Elternbeziehung in Einklang zu bringen. Entscheidend ist, wie das familiäre System neu organisiert werden kann – mit allen Beteiligten und für alle Beteiligten.

Das zweite Aber: In der Politik muss die Schrittlänge stimmen. Deine Forderungen, insbesondere die nach einem dreimonatigen Erziehungsurlaub für Väter, sind kühn und visionär – aber leider in der aktuellen Situation politisch nicht mehrheitsfähig. Schon die paar wenigen Wochen Vaterschaftsurlaub, die Nationalrat Roger Nordmann in seiner Motion gefordert hat, wurden vom Ständerat in Bausch und Bogen abgelehnt. In den parlamentarischen Kanälen wirst du mit der Forderung nach drei Monaten schlicht nicht ernst genommen. Das heisst natürlich nicht, dass man nicht auch kühne Forderungen aufstellen darf. Aber als politische Organisation sind wir auch einem gewissen Realitätsinn verpflichtet. Und wenn wir visionäre Forderungen aufstellen, müssen wir dafür die geeigneten Kanäle finden und genügend Substanz dahin-

Die Männerbewegung hat keine mobilisierbare Basis. Deshalb müssen wir Allianzen bilden. Da ist es aber wieder wenig sinnvoll, Vorschläge in die Welt zu posaunen. Man muss im Stillen Kooperationen schmieden und gemeinsame politische Projekte austüfteln. Das ist weniger spektakulär, aber weit wirkungsvoller.

Sollen wir uns tatsächlich auf die Schrittlänge der Schweizer Familienpolitik einstellen? Dann müssten wir rückwärts gehen. In den Siebzigerjahren, als ich selber aufwuchs, konnte ein mittlerer Bankbeamter, ein wackerer Primarlehrer oder ein tüchtiger Handwerker mit seinem Lohn eine vier- oder fünfköpfige Familie ehrlich ernähren. Er konnte zu Fuss zur Arbeit und wieder zurück spazieren, sein Mittagessen zuhause einnehmen und abends im Faustballverein Muskeln aufbauen. Heute ist die Familie für junge Väter zu einem Burnout-Risiko geworden: Sie mühen sich vergeblich ab, die steigenden Anforderungen im Beruf mit einem neuen Väterbild in Einklang zu bringen und können sich im abendlichen Stau vor dem Wartekunnel auf einen Kinderabend vorbereiten, der schon wieder zu spät beginnt. Dass sich heute Eltern mit guten Berufen gemeinsam 150 und mehr Prozent abstrampeln müssen, um eine Familie zu unterhalten, zeigt, wie drastisch sich die Einkommensverteilung in den letzten Jahren zuungunsten der Familien verändert hat. Was wir in der Schweiz heute jungen Eltern anbieten, ist ein Witz, schon nur verglichen mit unseren Nachbarländern. Und was das Sorgerecht angeht: Dass Väter ohne irgendein Verschulden und trotz ihrem guten Willen davon abgehalten werden, ihre Beziehung gegenüber den Kindern wahrzunehmen, das ist ein Skandal, der so einfach nicht länger andauern darf. Nein, nein! Wir müssen den Mut haben, die Probleme zu benennen, und auch darauf hinzuweisen, dass Gleichstellung in einer Arbeitswelt, die jährlich hektischer und unsozialer wird, noch keinen Wert darstellt. Einig bin ich mit dir darin: Wir müssen dahin kommen, dass

Dass sich heute Eltern mit guten Berufen gemeinsam 150 und mehr Prozent abstrampeln müssen, um eine Familie zu unterhalten, zeigt, wie drastisch sich die Einkommensverteilung in den letzten Jahren zuungunsten der Familien verändert hat.

griffige Parolen. Um sie auf die gesetzliche Ebene – das ist der Gegenstand der Politik – herunterzubrechen, braucht es mehr. Beispiel ‚Gemeinsames Sorgerecht‘. Das klingt toll und fair. Nur: Das Problem ist nicht allein damit gelöst,

ter bringen. Wenn du mir garantierst, dass du 5000 Männer an eine Demo für drei Monate Vaterschaftsurlaub nach Bern bringst, hätten wir schon eine ganz andere Legitimation... Aber das ist eins unserer grössten Probleme:

Vielleicht haben wir Männer zu lange an einer Kritik des Männlichen gearbeitet, die für sich genommen aber noch keinen Entwurf für ein positives Mannsein liefert.

Männer aufstehen und für mehr Solidarität und echte Gleichstellung einstehen. Vielleicht haben wir Männer zu lange an einer Kritik des Männlichen gearbeitet, die für sich genommen aber noch keinen Entwurf für ein positives Mannsein liefert. Es ist an der Zeit, Familie und Partnerschaft neu zu erfinden. Ich meine: Es soll erstrebenswert und möglich werden, als Mann für sein Vatersein einzustehen. Es soll cool sein, als Manager Windeln zu wechseln. Und es soll selbstverständlich sein, als Spengler einen Nachmittag mit der Tochter zu verbringen: Unter der Woche. Ich stelle mir das Mannsein kühn, selbstbestimmt und selbstgestaltet vor, Alltag und Abenteuer.

Da haben wir auf jeden Fall eine grosse Gemeinsamkeit: Wir müssen die Män-

nerbewegung sexy machen. Auf der individuellen Ebene gelingt das ja auch. Ich erlebe das auch so wie du, dass Mannsein ein Abenteuer ist, wenn man sich abseits der kulturellen Trampelpfade seinen eigenen Weg sucht. Trotzdem sind wir noch sehr weit davon entfernt, dass unsere Ideen von einer breiteren Masse wie selbstverständlich mitgetragen werden.

Ich versuche mal zu ordnen: Wir haben gemeinsame Ziele, wollen selbstgestaltetes Mannsein attraktiv machen und Rahmenbedingungen schaffen, welche es auch Männern ermöglichen, eine aktive Rolle in der Familie zu spielen, sich beruflich zu entfalten, davon leben zu können und dabei gesund zu blei-

ben. Wir haben aber unterschiedliche Ansichten über den Weg dorthin: Du entwirfst eher die Skizze einer sozialen Bewegung, die sich mit mutigen Ideen und spektakulären Aktionen ins Gespräch bringt. Ich sehe eher einen pragmatischeren Weg, der durch die politischen Institutionen zur realen Wirksamkeit führt. Das erinnert mich irgendwie an die Diskussionen, welche die Grünen in den 80er-Jahren geführt hatten, den Zwiespalt zwischen «Realos» und «Fundis». Doch glaube ich nicht, dass sich diese beiden Pole gegenseitig ausschliessen müssen. Die Frage ist doch eher, wie wir die Energie des Kühnen mit der Wirksamkeit des Pragmatischen verbinden können.



Seitenwechsel

Unterwegs zum inneren Geschlecht

Christian Schenk im Interview mit
Stefan Beier und Ivo Knill

Christian, du bist in den 50er-Jahren in der DDR in einem weiblichen Körper geboren worden, heute lebst du als Mann in der BRD. Wie hast du dich früher, als Mädchen und junge Frau, in deinem Körper gefühlt? Spätestens seit der Pubertät habe ich mich selbst immer nur mit einem männlichen Körper, also mit flacher Brust und mit Penis, gesehen. Da ich mich für Frauen interessierte, dachte ich eine Zeitlang, ich sei lesbisch bis ich im DDR-Standardaufklärungsbuch ‚Mann & Frau intim‘ von Siegfried Schnabl den Begriff Transsexualismus fand, der genau das beschrieb, was ich empfand. Ich wusste zwar, dass in der DDR der geschlechtliche Seitenwechsel möglich war, aber ich konnte mich damals nicht dazu entschliessen, weil ich niemanden hatte, mit dem ich diesen Schritt durchdiskutieren und auf seine «Risiken und Nebenwirkungen» hin hätte abklopfen können. Ich konnte mir damals auch nicht vorstellen, dass es Frauen gibt, die sich sexuell auf einen Mann mit einem ‚hergestellten‘ männlichen Körper einlassen können. Also versuchte ich, mich mit meinem Körper irgendwie zu arrangieren und suchte, weil ich ja einen weiblichen Körper hatte, meine Partnerinnen in der Lesbenszene. Die Geschlechtsangleichung war lange Zeit für mich nur ein Traum.

Die DDR scheint also einen recht offenen Umgang mit Geschlechterfragen gehabt zu haben, wenn sogar Aufklärungsbücher über Transsexualität schrieben!

Ja – und dennoch war es nicht so, dass das soziale Umfeld, insbesondere im ländlichen Raum, immer mit Akzeptanz oder Verständnis auf Transsexuelle oder auf Lesben und Schwule reagiert hätte. Oft mussten sich Transsexuelle (wie auch Lesben und Schwule) mit Vorurteilen und ablehnenden Reaktionen auseinandersetzen. Aber es ist schon interessant,

dass sich in den Reaktionen auf meine Geschlechtsanpassung durchaus ein Ost-West-Unterschied ausmachen lässt. Freundinnen und Freunde aus dem Osten und auch einer meiner Brüder haben das ohne grosse Irritationen aufgenommen. Im Gegenteil – für viele war das ein folgerichtiger und stimmiger Schritt. Im Osten war der geschlechtliche Seitenwechsel eher eine Frage der persönlichen Entscheidung, im Westen hingegen, vor allem bei Feministinnen, meist ein Riesenthema und ein verstörend-befremdliches dazu. Mich wundert das nicht sonderlich, da die Geschlechtszugehörigkeit in der DDR nicht eine solche soziale Bedeutung hatte wie in der BRD. Geschlecht ist hier in weit stärkerem Masse ein sozialer Platzanweiser, als das in der DDR der Fall war. Dort war die gesellschaftliche Hierarchie zwischen Männern und Frauen deutlich geringer als in der BRD, vielleicht eher mit den Verhältnissen in Skandinavien vergleichbar, und auch der Umgang mit Sexualität und Körperlichkeit war nicht so verkrampft wie im Westen. Alte DEFA-Filme oder Fotosammlungen vermitteln einen Eindruck davon.

Als innerlicher Mann warst du, wenn du Frauen als Partnerinnen hattest, äusserlich eine «Lesbe». Das klingt nach schwierigen Konstellationen!

Ich habe meinen Partnerinnen immer gesagt, dass ich eine Identität als Mann habe und wie ich meinen Körper sehe, weil sich die Körperlichkeit natürlich auch und vor allem in der Sexualität auswirkt. Sex konnte für mich nur gut sein, wenn meine Partnerin auf meinen – imaginierten – männlichen Körper einging oder diese Imagination zumindest respektierte. Für eine lesbische Frau ist eine solche Konstellation nicht einfach – mit jemandem zusammen zu sein, der nur aussieht wie eine Frau, aber keine ist. Einige Beziehungen scheiterten deshalb auch.

Mit 53 Jahren hast du dich entschlossen, operativ dein äusseres Geschlecht deiner inneren Wahrnehmung anzupassen. Was gab den Ausschlag?

Vor mittlerweile 4 Jahren lernte ich meine jetzige Lebensgefährtin kennen. Sie war die erste Frau in meinem Leben, die meine Identität nicht einfach nur hinnahm, sondern versuchte, mich ganz zu verstehen – körperlich, sozial, sexuell. Das hatte ich in dieser Weise zuvor noch nicht erlebt. Mit ihr hatte ich zum ersten Mal die Gewissheit, als Mann anerkannt und ernst genommen zu werden. Das war wie eine Offenbarung für mich. Mit ihr hatte ich zum ersten Mal die Sicherheit, über alle Fragen, Probleme und auch Zweifel reden zu können und dass sie mich begleiten würde auf dem Weg und dass unsere Beziehung daran nicht zerbrechen wird. Nun gab es für mich keinen Grund mehr, weiter mit dieser Diskrepanz zwischen innen und aussen zu leben und diesen dauernden Widerspruch zwischen Identität und äusserem Erscheinungsbild noch länger auszuhalten.

Was hat sich durch die Umwandlung körperlich verändert?

Durch die Testosteronbehandlung wird innerhalb weniger Monate die Stimmtiefe, es entwickelt sich meistens ein männliches Behaarungsmuster – Bartwuchs, ‚Geheimratsecken‘, Glatze sowie Brust- und Bauchfell inklusive. Das Körperfett verteilt sich um, die Hüften und das Gesicht werden schlanker und kantiger, Muskelwachstum setzt ein bzw. kann leichter als zuvor durch Krafttraining gefördert werden. Die Klitoris vergrössert sich, erigiert bei sexueller Erregung sichtbar und ist nun einfacher als Penis zu denken als zuvor. Wenn dann noch durch die Brustentfernung und ggf. durch genitale Veränderungen ein eindeutig männliches Erscheinungsbild entsteht, ergibt sich eine sehr befriedigende Übereinstimmung zwischen dem eigenen Körper und dem schon immer

Sein politisches Engagement begann er in der DDR Mitte der 1980er-Jahre als Frau in einer Berliner Lesbengruppe. Heute ist er Mann, Organisationsberater und Diversity-Trainer.

vorhanden gewesenem Bild von ihm. Ich fühle mich jedenfalls jetzt wohl in meinem Körper und es ist unglaublich entspannend, in den Spiegel schauen zu können und im sozialen Kontakt als Mann erkannt zu werden. Durch die Testosteronbehandlung hat im Übrigen die Libido deutlich zugenommen und die sexuellen Bedürfnisse sind drängender geworden – damit musste ich auch erst lernen umzugehen. Ansonsten ist Sex entspannter geworden für mich. Ich habe kein Problem mit Nacktheit mehr oder damit, mich im Brustbereich berühren zu lassen.

Wie steht es um das so genannte beste Stück am Manne?

Einen Penis zu haben, spielt für ‚Transmänner‘ im Alltag und insbesondere beim Sex sicher eine ähnlich grosse Rolle wie für ‚Biomänner‘. Dies gilt unabhängig davon, ob einer aus Fleisch und Blut, eine Phalloplastik, vorhanden ist, oder ob man einer Penisprothese aus Silikon oder ähnlichem Material den Vorzug gibt. Letztere gibt es in weicherer Form für den Alltagsgebrauch (sog. packer), die ohne weiteres einen ‚Grifftest‘ bestehen können, oder in grösserer und härterer Ausführung fürs erotisch-sexuelle Vergnügen. Auch ein Penis aus Silikon oder Ähnlichem kann so sehr als Teil des eigenen Körpers begriffen werden, dass der sexualisierte Umgang damit durch eine Partnerin oder einen Partner in ähnlicher Weise sexuell erregend ist, wie dies bei einem ‚Bio‘-Penis üblicherweise der Fall ist. Fantasiebegabte Transmänner können – so wie Querschnittsgelähmte auch – einen Orgasmus bekommen, obwohl sie ihren Schwanz und das, was jemand anderes damit macht, nur sehen und nicht im eigentlichen Sinne fühlen können.

Seit vier Jahren lebst du als Mann – welche Erfahrungen machst du in der sozialen Rolle, die dir damit auf den Leib geschrieben ist?



Die Verhaltensweisen, die man typischerweise von Männern erwartet (und diese von sich selbst), übernehme ich nicht aus einem inneren Drang. Die Frage ist eher, ob ich es in Kauf nehmen möchte aufzufallen. Krawattenbinden und der Umgang mit dem Elektrorasierer – das waren die leichteren Dinge, die ich lernen musste. Sehr viel schwieriger ist die Frage, wie man sich benehmen muss, um von anderen nicht merkwürdig angesehen zu werden. Wie funktioniert die Körpersprache unter Männern? Wie viel Lächeln, Nettsein oder Empathie sind «erlaubt», ohne dass man irritiert angesehen wird, wie viel Coolness, Härte und soziales Desinteresse muss oder müsste man zeigen, um als Mann anerkannt zu werden? Die Bereitschaft, auch mal Kaffee zu kochen oder die Spülmaschine zu betätigen oder sich in Diskussionen auch mal zurückzunehmen, kann im Kolleginnen- und Kollegenkreis schon Verwunderung auslösen. Wie viel darf man worüber reden oder wo sollte man besser schweigen oder einen coolen Spruch draufhaben? Als (Trans-)Mann unter anderen Männern nicht aufzufallen – oder nur in beabsichtigtem Masse – setzt voraus, die Formen und Mechanismen des doing gender in einer Gesellschaft verstanden zu haben und anwenden zu können. Transmännern fehlt die Selbstverständlichkeit in solchen Dingen, weil sie keine Sozialisation als Junge bzw. Mann durchlaufen haben. Hier hilft nur learning by doing.

Hast du manchmal Mühe mit den «männlichen» Umgangsformen?

Für einen Mann bin ich vermutlich ziemlich nett – jedenfalls reagieren Frauen (Verkäuferinnen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln) bei entsprechenden Gelegenheiten irgendwie positiv erstaunt oder irritiert. Ob mich Männer aus eben diesem Grunde für schwul halten, weiss ich nicht.

Bei frauenfeindlichen Witzen würde ich intervenieren, auch wenn ich damit

mein Ansehen als Mann aufs Spiel setzen oder deshalb als komischer Vogel gelten würde. Mit bestimmten Formen von Männlichkeit, die sich in der Abwertung von Frauen bzw. alles weiblich Konnotierten oder auch in einem egoistischen Konkurrenz- und Wettbewerbsdenken oder in überbordender Selbstdarstellung sowie einem Mangel an Empathie äussern, kann ich nichts anfangen. Aber das geht inzwischen einer – grösser werdenden – Zahl von «Biomännern» auch so.

Und die Chancen?

„Transmänner“ haben, finde ich, die exklusive Chance, sich ganz bewusst das Beste aus beiden Welten anzueignen und in das eigene Leben, in das eigene Verhalten gegenüber anderen zu integrieren. Sich selbst als transsexuell zu erkennen, setzt ja in vielen Fällen einen Prozess der intensiven Reflexion über Geschlecht, Geschlechtsidentität, Geschlechtsrollen und Geschlechtnormen in Gang, der nicht selten zu einem kritischen Verhältnis gegenüber den herrschenden geschlechtstypischen Verhaltensnormen und Umgangsformen führt. Hier zu einem souveränen Umgang mit den gesellschaftlichen Erwartungen zu kommen und eine eigene, authentische Selbstrepräsentation zu entwickeln, bleibt eine permanente Aufgabe.

Wie erlebst du im Alltag deine neue Männlichkeit?

Ich werde heute als Mann wahrgenommen, was ich unter anderem daran erkennen kann, dass mir z.B. niemand mehr in den Mantel helfen will oder mir beim Einsteigen in die Tram oder U-Bahn den Vortritt lässt. Auch bekomme ich heute zuweilen von Handwerkern oder Taxifahrern Erläuterungen zu technischen Vorgängen verschiedenster Art, ohne danach gefragt zu haben. Das ist neu. Offenbar gibt es unter Männern eine Gesprächsebene, in die Frauen nicht einbezogen werden, ähnlich wie

das umgekehrt – in noch weitaus stärkerer Masse – unter Frauen der Fall ist. So ernte ich als Mann schon verwunderte Blicke von Frauen, wenn ich mich, wie früher ja auch, an geschlechterpolitischen Diskussionen beteilige. Dass sie mich dann immer erst prüfen, welche Positionen ich vertrete, ist für mich ebenso neu, aber auch amüsant. Das ist mir als vermeintliche Frau auf solchen Veranstaltungen nie passiert.

Oft wird vorausgesetzt, dass Frauen und Männer jeweils einen Fundus an gemeinsamen Interessen und Erfahrungen haben, und wenn man diesem Klischee nicht entspricht, gehört man irgendwie nicht richtig dazu. Es ist schon merkwürdig, wie viel noch immer am Geschlecht festgemacht wird – obwohl es mittlerweile Kindergärtner und männliche Cheerleader sowie Kampfpilotinnen und Boxerinnen gibt.

Dein Seitenwechsel gibt dir Gelegenheit zu erfahren, inwieweit wir in einer «emanzipierten» Gesellschaft leben. Was stellst du fest?

Es ist schon sehr beeindruckend, quasi am eigenen Leib zu erleben, wie unterschiedlich noch immer auf Frauen und auf Männer reagiert wird. Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Kompetenzzuschreibung und der Einfluss auf den Gang einer Diskussion hängen durchaus noch davon ab, ob jemand als Frau oder als Mann wahrgenommen wird. Aber ich habe nicht das Gefühl, dass ich heute einen anderen Blick auf Frauen und Männer habe – dazu befasse mich schon zu lange mit Geschlechterfragen, mit gesellschaftlichen Rollenbildern und geschlechtlich typisierenden Erwartungen. Vielleicht ist heute mein Blick auf Männer etwas differenzierender und differenzierter als früher. Schliesslich erlebe ich die ‚andere Seite‘ jetzt unmittelbar und ungefiltert.

Ist es auch anstrengend, Mann zu sein?

Die geschlechtsspezifischen gesellschaftlichen Erwartungen können schon

ziemlich belastend sein. Wenn meine Lebensgefährtin und ich einkaufen, ist für mich klar, dass ich die Wasserkisten nehmen muss, obwohl mir die Knie weh tun und sie da keine Probleme hat. Wenn ich bei anderen sehen würde, dass sie schwer trägt und er vielleicht nur ein Beutelchen in der Hand hat, würde ich ja auch denken «Was ist denn das für ein A...». Immer den Eindruck von Stärke und Souveränität vermitteln zu ‚müssen‘, finde ich anstrengend und zugleich albern. Auch hat mich lange die Sorge beschäftigt, ich könnte von anderen Männern in eine tätliche Auseinandersetzung verwickelt werden und müsste meine Frau schützen und könnte dies vielleicht nicht. Schliesslich sind Männer die häufigsten Opfer von (Männer-)Gewalt.

... und Männer werden als Täter gesehen!
Die Erfahrung, dass Frauen in bestimmten Situationen, z.B. in einem dunklen Park, jetzt Angst vor mir haben und versuchen, den Abstand zu vergrössern oder einen anderen Weg einzuschlagen, ist für mich schon ziemlich erschütternd, obwohl mir die Tatsache als solche durchaus auch aus eigenem Erleben selbsterleuchtend ist.

Bist du eigentlich in Bezug auf Genderfragen zum Feind übergelaufen?

Testosteron verändert ja nicht am Hirninhalt. Für manche (Alt-)Feministinnen gehöre ich allerdings jetzt tatsächlich zum feindlichen Lager und qua Geschlecht zu den geschlechterpolitischen Dummköpfen. Das ist angesichts meines langjährigen Engagements in Sachen Geschlechtergerechtigkeit nur bedingt lustig. Auf der anderen Seite bin ich für manchen Mann zum Weichei mutiert, weil ich mich mit vermeintlichem ‚Frauenkram‘ abgebe. Allerdings habe ich jetzt Männern gegenüber ein anderes Standing, wenn ich über Geschlechterfragen diskutiere – ich habe jetzt durchaus einen Zugang zu ihnen, den Frauen in der Regel nicht haben.

Ist das nicht eigentlich ein Widerspruch? Politisch trittst du ein gegen Geschlechterdichotomie und Heteronormativität, aber persönlich wechselst du nicht nur Gender (soziales Geschlecht), sondern auch Sex (biologisches Geschlecht)!

Geschlechterdichotomie und Heteronormativität sind in meinen Augen Zwangssysteme, weil sie Abweichungen sanktionieren oder zumindest nicht als gleichwertig und gleichberechtigt anerkennen. Ich bin immer dafür eingetreten, dass die Freiheit entsteht, die eigene Geschlechtsidentität und die eigene sexuelle Orientierung auch jenseits des zweigeschlechtlich-heteronormativen Modells zu definieren und die eigene

Verortung auch authentisch ausdrücken und leben zu können. Das schliesst selbstverständlich die bisherigen Modelle ein, so auch die Wahl, in herkömmlicher Weise heterosexuell zu leben. Selbstbestimmung gibt es erst, wenn keines der vielen verschiedenen (sozial verträglichen) Lebensmodelle mehr für allgemeingültig erklärt wird.

<http://www.transx.ch>

<http://www.swiss-ftm-board.com>

Bild: Burghard Lange, arbeitet beim Neuen Deutschland und ist erreichbar unter: b.lange@nd-online.de.

Christian Schenk (bis 2006 Christina), Jahrgang 1952, wuchs in der DDR auf, ist Diplom-Physiker und war in diesem Beruf bis zur Wende 1989 an der Akademie der Wissenschaften der DDR tätig.

«Ihr» politisches Engagement begann Mitte der 1980er-Jahre in der Berliner Lesbengruppe, die Teil der Oppositionsbewegung der DDR unter dem Dach der Evangelischen Kirche war.

Während der Wende im Herbst 1989 gehörte «sie» zu den Gründungsmitgliedern des Unabhängigen Frauenverbandes (UFV) und vertrat diesen am Zentralen Runden Tisch, der als Nebenregierung in der Übergangszeit von Dezember 1989 bis zu den ersten freien Wahlen in der DDR im März 1990 fungierte. 1990 wurde «sie» zur Spitzenkandidatin des UFV für die gemeinsame Liste der Bürgerrechtsbewegungen in den Wahlen für den ersten gesamtdeutschen Bundestag gewählt und gehörte von 1990-2002 dem Parlament an. Arbeitsschwerpunkte waren Gleichstellungs-, Lebensweisen- und Lesben-, Schwulen- und Trans- sowie Intersexuellenpolitik (LGBTI). 2004 entschloss er sich, seine geschlechtliche Identität nach aussen hin erkennbar zu machen. 2005 begann er mit der Hormonbehandlung, 2006 folgten Vornamens- und Personenstandsänderung.

Heute ist er publizistisch tätig, hält Vorträge, ist engagierter Lobbyist für die Reform des Transsexuellengesetzes (TSG) und arbeitet als Organisationsberater für Diversity Management und als Diversity Trainer.

Er ist mit einer Juristin (45) verheiratet und lebt in Berlin.

Freiwillige Mitarbeiter gesucht

Ausbildungskurs 2009



- Einfühlungsvermögen, Lebenserfahrung und Zeit bringen Sie mit.
- Die erforderliche Kompetenz für die Arbeit am Tel 143 lernen Sie bei uns.

Dargebotene Hand Zürich
Infos unter: www.zuerich.143.ch
oder: 043 244 80 80



Geniesse
EroSpirit®-Tantra!

EroSpirit®-Tantra

Liebeskunst und Lebensweg

«Unverschämt glücklich»

13. – 15. Juni 2008

Genuss auf höchstem Niveau

Tantra Seminar

Ort: Schloss Glarisegg am Bodensee

Infos: Ruth Oswald
Telefon 043 535 71 79

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

SexualGroundingTherapy® SGT

Körperpsychotherapie



SGT fördert durch psychosexuelle Nachreifung die Befreiung von Abhängigkeiten und die sexuelle Selbstregulierung. Die Seminare eignen sich für Paare und Singles, für Eltern, aber auch als Weiterbildung für therapeutische, soziale und pädagogische Berufe.

Info Abende - Einführungsworkshops - Trainings

Informieren Sie sich unverbindlich:

Marco und Doris Guidon, Untergrüt 5, 8704 Herrliberg
www.koerpertherapie.ch, mail: info@koerpertherapie.ch
Tel. 044-915 08 87, SGT-Trainer

SkyDancing Tantra®

Die Liebes- und Lebensschule

mit Peter Aman Schröter und Doris Christinger

Einführungsabende, Vorträge, Einführungsseminare, Spezialgruppen, Jahrestraining



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

Schröter+Christinger Persönlichkeitstraining
Langgrütstrasse 178, 8047 Zürich
Tel 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60
www.scpt.ch





Sottisen Männerkult

Michael Burkhard

Ich liebe Fussball. Denn bei jeder Fussballübertragung im TV ist meine Lieblingsbar, weil zu klein und fein und darum bildschirmfrei, ein Refugium gepflegter Abendunterhaltung mit grösstenteils weiblichen Gästen.

Draussen hingegen grölt und dröhnt und tobt es rundum aus Biergärten und Mainstreambeizen, als hätten sämtliche geschlossenen Anstalten auf Geheiss der UEFA gleichzeitig alle männlichen Patienten auf Tilidin und anschliessend auf die Strasse gesetzt. Dort, im Strassenschungel, mutieren nun die Herren der Schöpfung mit dem kultischen Akt des Anpfiffs zu einer Masse jung- beziehungsweise Freudensteinzeitlicher Conan-Avatare. Derweil geniesse ich drinnen, in meiner fussballfreien Baroase, den Blick auf sommerfrische Quartierschönheiten, welche für einmal männerlos und darum ungezwungen ihrer geheimen Leidenschaft, dem ungehemmten Prosecco- und Geselligkeitskonsum, frönen können.

Leider kommt in diesem Moment Heinz, an Krücken hereinhumpelnd. «Nicht beim Spiel?», begrüsse ich ihn abwehrend. «So kann ich mich bei den Fans doch nicht blicken lassen», meint er mit säuerlicher Miene. «Grümpelturmier?» frage ich mehr schadenfroh als mitleidig zurück. «Firmenfussball», entgegnet Heinz gerade so als erwarte er, dass ich ihm das noch zu erfindende Schweizerverdienstkreuz 1. Klasse ans bereits leicht verwaschene Lacoste-Poloshirt hefte. «Sag bloss, für solchen Bullshit opferst du deine Quality time?» «Hey», wehrt sich Heinz, «da sind auch die Chefs dabei, und ich wette, die suchen sich so die High potentials aus.» Ich seufze unhörbar und spüre, wie der tiefe Zug von der Camel meine Lungenbläschen wärmt und meinen Stirnlappen entspannt. Ein Spiel, das den Einzelnen der diktatorischen Willkür eines Trainers unterwirft, als

Benchmark für Wirtschaftsführer? Ein Spiel, das Zwangskollektive gegeneinander ausspielt, als Muster für die Wettbewerbsgesellschaft? Ein Spiel, bei dem man den Gegner – zugegebenermassen kunstvoll – in den Dreck foulen muss, aber möglichst ohne dafür vom Schiedsrichter mit einer Gelben oder Roten Karte zur Rechenschaft gezogen zu werden, als Sporterziehung? Braucht man sich da noch über Männer zu wundern, die Kriege vom Zaun reissen und Finanzkrisen herbeispekulieren und ihre Frauen hintergehen und sich anschliessend aus der Verantwortung stehlen? Aber als ich nach diesem Blindflug über zigtausend Jahre männlicher Fehlentwicklungsgeschichte von meinem immerleeren Bierglas aufblicke, ist der Heinz samt Krücken weg. Tant pis, so muss er halt selbst drauf kommen, dass er doch besser seine alerte Tochter zur eleganten Kunst des gepflegten Faustfechtens bei Boxtrainerlegende Bruno Arati motivieren soll, statt seinen ninjaturlieförmigen Sohn jeden Samstag Nachmittag auf den Fussballplatz zu zeren. Tant pis, dafür versperrt mir Heinz jetzt nicht mehr die Sicht auf die wahren Kulturträgerinnen mit Spaghettiträgertops an den nahen Bartischen. Und wenn ich jetzt allen Mut zusammennähme und meine Hand (die ohne Bierglas) ausstrecken würde, dann wäre die Erkenntnis mit Händen zu greifen: das Wenige, was die spätmodernen Urmännerhorden unter Fussballzwang an Restkultur übriglassen, hängt buchstäblich an hauchdünnen Spaghettiträgern.

Tanz

«Die Verspieltheit von Männern»

Adrian Russi, Jacky Miredin und Charlie Morrissey im Gespräch mit Ivo Knill

Adrian Russi aus Bern, Jacky Miredin aus Rom und Charlie Morrissey aus Brighton haben im Februar dieses Jahres im Rahmen der Heimspiele in der Dampfzentrale Bern eine Dreimann-Performance unter dem Titel «Moving Men» realisiert. Das Stück basiert auf den Prinzipien der Contact Improvisation.

Was ist Besonderes daran, mit Männern zu tanzen?

Charlie: Unser Tanz ist sehr frei, vertraut und intim, sehr physisch und sehr klar. Vielleicht gibt es auch einen sehr feinen Machismo: Wir geniessen die Lust, herumzubalgen, zu spielen und uns auszuprobieren. Mein Verhältnis zu Männern ist ernst, bubenhaft und verspielt. Ich genieße das Gefühl, gleich zu

sein. Ich finde es auch schön, Männern beim Tanzen zuzuschauen – sie sind solide, so kompakt, verwurzelt, präsent.

Adrian: Ich begegne einem Körper, der dem meinen verwandt ist und zugleich ganz anders. Jacky und Charlie haben verschiedene Körper. Ihre Haut, ihr Haar, ihre Kraft sind völlig unterschiedlich. Unter uns dreien genieße ich die Nähe, das Vertrauen, die Offenheit.

Jacky: Der Tanz mit Männern hat einen eigenen Charme. Ich liebe die Scheu, das Glück und die Verspieltheit von Männern, wenn sie Gelegenheit bekommt, sich zu zeigen. Es ist aus dem gleichen Grund so berührend, einen Jungen zu sehen, der weint – weil es so selten ist, dass Jungs Gefühle zeigen können. Auch im normalen Leben ist es selten, aber faszinierend, Nähe und Gefühle mit Männern zu teilen. Männer, die tanzen – das ist schön, weil sich darin etwas befreien kann, etwas Tiefes offenbart. Es ist ein Moment der Freiheit.

Moving Men wurde am Samstag 16. und Sonntag 17. Februar 2008 in der Dampfzentrale Bern aufgeführt. Die Tänzer wurden musikalisch begleitet durch Heidi Moll.

Charlie Morrissey lebt in Brighton/GB. Als Tänzer und Choreograph arbeitet er mit verschiedenen Kompanien in Europa und Amerika.

Jacky Miredin lebt in Rom. Als Tänzer und Choreograph versucht er Räume zu schaffen, in denen Menschen ihr Ausdruckspotential entfalten können.

Adrian Russi lebt in Bern. Er unterrichtet und performt in der Schweiz und im Ausland.

Contact Improvisation ist eine Tanzform, die in den 70er-Jahren von Steve Paxton in den USA entwickelt wurde. Sie basiert auf dem improvisierten Spiel mit Balance, Gewicht und Körperkontakt. In zahlreichen Städten der Schweiz finden Workshops und Kurse in diesem Tanz statt.

www.contactimprovisation.ch



Drei Tänzer und eine Musikerin improvisieren eine wunderbare Hommage an den männlichen Körper und sein Ausdruckspotential.



Ihr kommt euch körperlich sehr nahe. Wie erlebt ihr das?

Charlie: Die Berührung ist ein Weg, den andern Körper zu verstehen, zu erforschen. Berührt zu werden: Das ist phantastisch – es macht mich lebendig, es gibt mir das Gefühl, zu leben, ein Organismus zu sein. Körperliche Nähe ist befreiend und bereichernd. Es ist ein Gegenmittel zu unserm körperfremden Alltag, den ich schon fast als eine Tyrannei des Nichtberührens erlebe, die unser soziales Leben bestimmt und arm macht.

Jacky: Die Qualität der körperlichen Begegnung gibt einem Tanz seine Stimmung und sein Aroma. Ich kann mich in das Vergnügen des Körpersinns sinken lassen, daraus kann ein ganzer Tanz, eine ganze Geschichte entstehen.

Adrian: Wir tanzen nahe, sinnlich, emotional. Ehrlich gesagt: Das ist im ersten Moment befremdend und ungewohnt. In unserer Gesellschaft ist körperliche Nähe sehr stark sexualisiert, besonders bei Männern. Es ist auch im Tanzen einfacher und unverdächtiger mit einer Frau körperliche Nähe auszutauschen. Wenn man die Hemmung aber einmal überwindet, kann man sich unter Männern ganz neu erleben. Körperliche Nähe wird selbstverständlicher und so kann man sich körperlich auch ein Stück weit mit sich selbst als Mann versöhnen. Tanzen heisst, sich mit allen Sinnen begegnen, sinnlich, aber nicht sexuell: Das ist ein Abenteuer. Körperliche Nähe, die nicht zwingend auf Sex hinausläuft: Für mich ist das ein Geschenk.

Eure Performance ist improvisiert. Das einzig Gewisse, was ihr auf die Bühne tragt, sind eure Körper. Was bringt euch dazu, eure Körper einem Publikum zu zeigen?

Adrian: Tanzen vor Publikum ist für mich zugleich Lust und Herausforderung. Wenn mir jemand beim Tanzen zuschaut, fühle ich, wie mein Körper sich öffnet, wie er sich ausdehnt, wie er durchlässiger und lebendiger wird. Die Aufmerksamkeit des Publikums schafft eine Ausrichtung

auf das Hier und Jetzt, die Energie freisetzt. Ohne Publikum kann ich sehr faul sein! Was mich aber wirklich bewegt, ist Möglichkeit, über den Tanz eine Auffassung von Leben mitzuteilen, wie ich mir das Leben wünsche. Eine gelingende Improvisation ergibt sich aus dem Zusammenspiel von Dingen, die nicht erklärbar sind, sie entsteht aus der Magie des Augenblicks, sie beruht auf der Körperintelligenz, die Neues kreiert, und dem Spiel mit Unvorhergesehenem. In der Improvisation muss man zugleich autonom und kooperativ sein – zugleich ganz bei sich und offen für andere. Im Tanz zeigt sich für mich, wie Leben sein könnte, wie reich, offen, vielfältig es sein könnte. Wenn mir jemand nach einer Aufführung sagt, ich sei der Beste gewesen, dann befriedigt mich das nicht wirklich, es ist nicht das, was ich anstrebe.

Jacky: Man kann nicht auf die Bühne gehen, ohne bereit zu sein, sich zu zeigen. Irgendwie muss man es mögen, seinen Körper für andere sichtbar zu machen. Der Körper ist ein Vehikel, ein Werkzeug, um die Dinge zu transportieren, die man zeigen möchte. Früher tanzte ich oft in Tanzstücken, die ein gesellschaftliches Thema aufgriffen, zum Beispiel Rassismus, Homosexualität, Diskriminierung oder Liebe. Wir hatten eine Botschaft, die wir dem Publikum zu vermitteln versuchten. In der Performance, die wir hier vorbereiten, setzen wir uns nicht so sehr mit einem bestimmten Thema auseinander. Wir wollen zu dritt auf der Bühnen einen Moment der Gegenwart entstehen lassen.

Ich möchte, dass die Leute es genießen, uns dabei zuzuschauen, wenn wir in diesem speziellen Moment auf der Bühne sind. Ich öffne mich dem Blick der Zuschauer, ich biete mich, meinen Körper an.

Charlie: Wer sich auf der Bühne zeigt, offenbart sich als Mensch. Er bringt etwas zum Ausdruck, was schwer zu sagen ist. Etwa so, wie wenn jemand das Risiko auf sich nimmt, eine Schwäche,





eine Dummheit, einen Makel, eine Schönheit oder einen geheimen Wunsch offen zu legen. Das zu sehen ist es jedenfalls, was mich berührt, wenn ich selber Zuschauer bin – weil man dieses Risiko im alltäglichen Leben nicht so oft zeigt. Ich denke, unsere Art des Tanzens könnte einem auch Mut machen, sich im Alltag mehr zu offenbaren. Wir haben ja immer die Wahl, uns mehr oder weniger so zu zeigen, wie wir sind. Unser Alltag ist ja letztlich auch nichts anderes als eine Bühne, auf der wir uns fortwährend inszenieren. Es ist ganz interessant, unter diesem Blickwinkel eine Familie zu beobachten, die sich am Esstisch unterhält – jeder spielt seine Rolle, jeder kann mehr oder weniger von sich zeigen.

Soll Tanz schön sein?

Charlie: Lisa Nelson hat über den Tanz einmal gesagt, man sollte es wagen, verrückte Dinge zu tun, so wie sie in alten Zeichentrickfilmen gezeigt werden. Wir sollten es wagen, aus dem Körper hervorzubringen, was in ihm steckt. Auch wenn es heftig oder plump aussieht, verkrampft, scheu oder übertrieben, schockierend oder langweilig. Im Grunde sind alle Bewegungen einfach einmal gleichwertig, erst später kommt das Urteil, was gut, gewohnt oder richtig ist.

Jacky: Am Ende geht es darum, ob man als Zuschauer berührt ist oder nicht. Das ist nicht eine Frage davon, ob etwas schön oder hässlich aussieht. Es geht tiefer. Vielleicht kann man es als ein Mitgefühl oder ein emotionales Band bezeichnen, das sich einstellt, wenn sich der Tänzer erlaubt, einfach da zu sein. Es ist gar nicht so einfach, vorauszusagen, ob solche Dinge beim Zuschauer ankommen oder nicht. Das ist auch eine Frage davon, ob jemand genau für diese Gefühle offen ist. Wir können uns jedenfalls nur anbieten – aufdrängen können wir uns nicht.





Körpergeschichten

Eine klassische Adipositas-Karriere

«Dicke Menschen machen sich gerne zum Affen der andern.»

Heinrich von Grünigen

Dass die Hülle, in der ich mich seit etwas mehr als 67 Jahren aufhalte, sterblich ist – mit diesem Gedanken hatte ich mich lange nicht beschäftigt, obschon mir das Sterben schon früh ein vertrauter Vorgang war. Ich hatte als kleiner Knirps einen Grossonkel auf der Totenbahre besucht, mit aufgebundenem Kinn und ganz unnatürlich sauber herausgeputzt, er, der sonst im Stall hinter den Kühen und Pferden mit Gabel und Wischer hantiert hatte. Als ich acht Jahre alt war, starb mein Vater und ich verstand nicht, warum alles weinte.

Mein Körper hatte mir nie viel bedeutet. Ich war ein dünner Bub in den Nachkriegsjahren, etwas schlaksig und kein sportlicher Draufgänger. Beim Völkerball wurde ich meist zuletzt ins Team gewählt und als einer der ersten vom Feld geknallt. Das hatte auch damit zu tun, dass ich stark kurzsichtig war. Sportlichkeit war also nicht mein Ding, und als es mit 19 zur Aushebung ging, da stellte ich mich beim Klettern und beim HG-Wurf so ungeschickt an, dass mich der Herr Oberst fragte, ob ich wirklich Militärdienst leisten wolle?

Ich war noch keine dreissig, als ich mit Rauchen aufhörte. Zur gleichen Zeit begann ich Auto zu fahren, und das hatte zur Folge, dass ich Gewicht zulegte. Es war eine klassische Adipositas-Karriere: nachdem ich über hundert Kilo wog, machte ich eine Diät nach der andern, durchaus mit Erfolg, aber jedes Mal war ich kurze Zeit später wieder auf dem vorherigen Gewicht – und legte weiter zu.

Zu meiner Leibesfülle entwickelte ich ein zwiespältiges Verhältnis: die runde Wölbung war ein Teil von mir, gehörte einfach dazu, und wenn ich im Freundeskreis am Gartentisch mein Weinglas auf der Halbkugel abstellen konnte, erntete ich regelmässig Applaus.

Dicke Menschen machen sich gerne zum Affen der andern, das lenkt von sich selber ab.

Als ich einmal – im Zusammenhang mit der berühmten Atkins-Diät – einen Arzt konsultierte, meinte dieser nach der Untersuchung, ich müsste mir keine Sorgen machen, die ‚stattliche Figur‘ sei nun einmal mein Markenzeichen, und wenn später der Blutdruck zu hoch sein sollte, so gebe es dafür gute Medikamente. Ich habe den Mann sofort ins Herz geschlossen.

Nach fünfzig stellten sich die ersten gesundheitlichen Probleme ein. Ich wog inzwischen 165 Kilo, konnte nur noch wenige Treppenstufen steigen, ohne schnaufend anzuhalten, kam in keine Telefonkabine hinein, war nicht in der Lage, mir die Schuhe zu binden und hatte nächtliche Schweissausbrüche. Mein Körper war zu einem unförmigen «Fettsack» geworden. Ich vermied es, mein Spiegelbild in Schaufenstern und Scheiben zu betrachten, ich verdrängte die Wahrnehmung, dass die Passanten die Köpfe drehten, wenn ich auf dem Velo durch die Strasse fuhr. Aber wenn ich ehrlich mit mir selber sein wollte, dann war mir das alles bewusst.

Unter ärztlicher Betreuung gelang es mir, mein Gewicht um 35 Kilo zu reduzieren, ich fühlte mich als neuer Mensch, obwohl ich noch lange nicht aus der gesundheitlichen Gefahrenzone war. Ich konnte diesen Zustand acht Jahre lang halten und galt als ein Musterpatient in der Statistik des Adipositas-Spezialisten... dann zog die Kurve wieder nach oben, langsam, aber stetig. Nach jeder Festtags-Periode waren ein oder zwei Kilos dazu gekommen, die ich einfach nicht mehr wegbrachte. Auf der einen Seite war das Wissen, dass mit Verzicht und Einschränkung viel erreicht werden könnte... und auf der andern Seite die trotzige Entschlossenheit, sich nicht jeden Genuss und jede lustvolle Schlemmerei nehmen zu lassen! Die zynische Frage: Wenn du dich einem

rigorosen Regime unterwirfst, auf alles verzichtest und dadurch dein Leben um drei Jahre verlängern kannst – wozu willst du dann die drei Jahre Verlängerung überhaupt?

Und plötzlich ist der mögliche Tod, den du total verdrängt hast, in Reichweite deiner Gedanken. Vor einem Jahr hat mich ein Herzinfarkt völlig unerwartet überrascht. Seitdem gehe ich vieles etwas gemächlicher an und versuche, auch bescheidenen Genüssen etwas abzugewinnen.

Heinrich von Grünigen ist Senior Advisor Radio DRS, im R., Zürich. Er ist Präsident des Stiftungsrates und ehrenamtlicher Leiter der Geschäftsstelle der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS. www.saps.ch

Körpergeschichten

Burnout

Xaver Pfister

Mit Prickeln und Schwitzen fing es an. Dieses unangenehme Körpergefühl war nicht abzustreifen. Monatelang. Der Arzt gab mir Tropfen, zwei Monate später nach den üblichen Abklärungen den Rat, mehr Sport zu treiben. Aber meine beruflichen Verpflichtungen schienen das nicht zuzulassen. Die Symptome blieben, ich wurde in der Poliklinik untersucht. Doch auch hier wurde keine somatische Störung fest-

eine psychosomatische Klinik. Ich beginne zu entdecken, dass ich nicht einen Körper habe, über den ich verfügen kann, sondern Körper bin. Und mir wird klar, dass dieser Körper Zuwendung braucht. Autogenes Training, Bewegungstherapie, Schwimmen und Spazieren sind die wichtigen Heilmittel geworden.

In meinem Tagebuch lese ich dazu diese Sätze: «Hier zu diesem Zeitpunkt meiner Krise ist dies mein Krankheitsbild: Das Burnout, das sich zu einer Depression

und nichts von dem weiss, was eine Depression tatsächlich bedeutet. Erst nach meinem dritten Klinikaufenthalt verstehe ich, dass die Depression ein Teil meiner selbst ist.

Die Veränderung dieses Selbstkonzeptes aber hat Monate in Anspruch genommen. Mein Tagebuch erinnert mich daran: «Noch jetzt beim dritten Klinikaufenthalt habe ich diese fürchterliche Vorstellung, dass Körper und Seele einfach immer funktionieren müssen und kein Recht auf Pflege haben, nicht abgelegt. Sie muss tief, sehr tief in mich eintätowiert sein. Verständlich, aber auch erschreckend, wie lange es braucht, solche Verhaltensmuster und Einstellungsmuster zu verlernen. Ob ich sie wohl tatsächlich verlern habe? Oder werden sie mich wieder einholen? Werde ich in Phasen, in denen es mir sehr gut geht, das, was ich bitter zu lernen habe, wieder vergessen?»

«Tief, sehr tief in mich eintätowiert»

gestellt. Zwei Monate später verschwanden alle Symptome schlagartig. Ich fühlte mich gut und arbeitete weiter wie bisher. Dann aber kehrte das Schwitzen zurück. Neu kamen Schlafstörungen dazu. Ich erhielt Medikamente und quälte mich durch den Alltag.

Zu den Schlafstörungen kamen Verspannungen in Rücken und Nacken. Der Druck auf dem Brustkasten nahm zu. Ich war andauernd erschöpft und konnte mich nicht mehr erholen. Ich wurde krank geschrieben. Therapie, Rückzug in

weiterentwickelt hat, ist Bremsklötzen zu vergleichen, die mich an der schnellen Fahrt hindern. Die Depression ist etwas, das mir von aussen aufgezwungen wird. Etwas, das mich hindert so weiter zu arbeiten, wie ich das bis dahin getan habe. Das Burnout ist etwas, das mich von aussen besetzt und mich daran hindert so zu sein, wie ich schon immer war, schnell im Zupacken und unermüdlich im Arbeiten.»

Ich lerne im weiteren Verlauf meiner Krise, dass dieses Bild unbrauchbar ist

Xaver Pfister ist Theologe, wohnt in Basel und ist Vater von vier Söhnen. Von ihm erschienen: Masken des Männlichen, die Geschichte einer Depression; Fribourg, 2006



Körpergeschichten

Blick in den Spiegel

«Das Ja zu meinem Körper buchstabieren»

Walter Gygax

Ich habe doch schon viel, sehr viel mit Männern über alle möglichen Themen gesprochen. Der Körper oder gar unsere Schönheit war dabei noch nie ein Thema. Es ist schon viel, wenn einer sagt: Du siehst gut aus. Wobei er dabei meistens die Kleider meint. Wir Männer, ich auch, reden nur ungern über die eigene Gestalt. Zum Thema wird der Körper erst, wenn er nicht mehr ordentlich funktioniert, und auch da gibt man sich emotional unberührt mit dem Ziel möglichst schneller Instandsetzung.

Ja, wer steht mir da im Spiegel gegenüber, und wer steht, husch, in Gedanken neben ihm? Ist es der knackige 25er im Inserat, das fünfzig Prozent Hemd und fünfzig Prozent Körper anpreist? Oder ist es Skilehrer Toni Betschart, dem die Frauen in endloser Reihe hinterherfahren? Was hat, im Vergleich mit diesen Prachtsbildern, mein Gegenüber im Spiegel zu bieten? Mit wie vielen Federn

schlägt der alte Pfau noch das Rad? Statt Muskeln an der Brust sehe ich eher Fett, unter den Armen bilden sich Rümpfe und der Hals ist etwas schwabbelig.

Viel lässt sich an diesem Körper nicht korrigieren. In ihn wurde ich einfach hineingeboren, ungefragt. Er ist das Produkt einer Kombination der Ahnenreihen von Vater und Mutter.

Ranzig bin ich wenigstens nicht. Da lege ich viel Wert darauf, und dafür kann ich auch etwas tun. Die Waage ist eine treue Verbündete, mit ihr nehme ich jeden Morgen Kontakt auf. Wenn sie grosse Augen macht, ist Esskorrektur angesagt.

Und da steht, husch, ein anderes Bild vor meinem inneren Auge. Saunabesuch. Männer jünger oder in meinem Alter, die kaum vom Liegestuhl hochkommen, schwere Körper herumschleppen und unter der kalten Dusche grunzen wie Walrösser. Da stellt es mich buchstäblich auf, wie eine Gazelle von 60 Lenzen, locker und unbeschwert über die Fliesen zu stelzen.

So, und jetzt? Jetzt kommt noch der saubere Abschluss, weil man als weiser Mann das alles schon weiss. Man weiss,

dass man nicht vergleichen soll, schon gar nicht mit Jüngeren, man kennt seine Grenzen, es ist klar, dass die inneren Werte und die Ausstrahlung zählen sowie die Gelassenheit des Alters und die Lebenserfahrung, man ruht in sich selber, ist zufrieden mit dem was man hat, rennt nicht dem nach, was man nicht hat, und wenn das alles nicht gelingen sollte, spricht man zumindest nicht darüber oder besucht notfalls einen einschlägigen Kurs. Auch ich weiss es. Und trotzdem buchstabiere ich immer wieder neu das Ja zu meinem Körper vor dem Spiegel. Ich weiss, dass ich gerne schön bin, ich lerne zu akzeptieren, was mir an mir missfällt und was ich nicht ändern kann. Ich lerne mich an dem zu freuen, was und wie ich bin und zu meiner Einmaligkeit und Originalität zu stehen. Und ich will mich als langsamer Buchstabierer auch nicht unter Zeitdruck setzen lassen. In der Ahnung, dass ich unter uns Männern in guter Gesellschaft bin.

Walter Gygax ist 63 Jahre alt, hat zwei Töchter und einen Sohn, steht knapp vor der Pensionierung und täglich auf der Waage.



Körpergeschichten

65 km auf eigenen Füßen

Eine Weitwanderung von 65 km bedeutet für den Körper 87'915 Schritte, ein erhöhtes Risiko von wunden Füßen und die Aussicht auf allerlei Hochgefühle. Und ist gut für die Freundschaft.

Gunter Neubauer

Ich wandere gern – und gern auch etwas weiter und speziell. Ich habe etwa alle 12 Tausender-Gipfel der Schwäbischen Alb an einem Tag geschafft. Leider nicht als erster, aber immerhin. Im letzten Jahr fand ich dann eine neue körperlich-mentale – kurz: Wander-Herausforderung. Der Südtiroler Extrembergsteiger Hans Kammerlander bietet eine 24-Stunden-Wanderung an. Ich fand, dass man das auch selbst organisieren kann.

Die Strecke war bald festgelegt: Zuhause, das heisst in Tübingen, los, auf die Alb und dann ein gutes Stück entlang des ‚Traufwegs‘, der Termin stand ebenfalls: Sonnwend – 22./23. Juni 2007. Danach kam die Suche nach Mit-Wanderern im Freundes- und Bekanntenkreis. Die meisten winkten gleich ab, am Ende waren wir dann aber doch zu fünf: ein Marathoni, ein durchtrainierter Radler und mit mir drei Normalos.

Schon vor dem Marschtag steigt meine Anspannung. Der Wetterbericht sagt Dauerregen an. Trotzdem: Wir gehen – so weit wir können. Gegen 14:30 geht's los, über den Neckar und durch lichten Wald, schön zum Einlaufen und miteinander reden. Ab und zu etwas trinken und essen, das ist wichtig. Dann der

Albaufstieg, R. legt ein ziemlich zügiges Tempo vor, wir kommen mächtig ins Schwitzen. Oben nach bald 20 km die erste richtige Rast mit Abliegen, und weiter zum Rossberg mit Wirtshaus und Aussichtsturm. Was essen – leicht oder nahrhaft? Ein Teil der Mannschaft wird müde. T. und ich gehen noch auf den Turm – tolle Aussicht im Abendlicht, aber ringsum Regenfelder. Werden wir wohl nass?

Weiter in die Dämmerung, es wird kalt und dunkel. Dann beginnt es auch noch zu stürmen und zu regnen. Am Weg eine Schutzhütte – rein oder weiter? Wir gehen rein und bald weiter; zum Glück hört der Regen auf, der Sturm hält an. Kleine Bäche laufen über den Weg. Gänsemarsch, kaum Gespräche, merkwürdige Konzentration und keine Müdigkeit. Als Ortskundiger gehe ich voraus, plötzlich hört der Weg auf, irgendwo der Steilabfall des Mössinger Bergrutsches. Mist, was war mein Fehler? Die Spannung steigt, zum Glück hat W. einen Kompass dabei – aber welche Spitze zeigt nach Norden? Gemeinsam orientieren wir uns und finden uns wieder zurecht. Uff. Die Nacht ist kurz, nach 4:00 fängt es an zu dämmern. Beim Sonnenaufgang bleiben wir auf einer taunassen Wiese stehen und schauen. Ein langer Abstieg, im Tal durch ein Dorf, plötzlich Geruch von frischem Brot – jetzt eine rösche Brezel (und für R. einen Grüntee)! Aber der Bäcker macht nicht auf. Wieder hinauf, zum Nägelehaus, wo ein Frühstück wartet. Die Gruppe fällt auseinander; als alle oben sind gibt es erste Anzeichen dafür,

dass es körperlich eigentlich reicht: Nach 45 km melden sich Füße und Beine, teils schmerzhaft. Zu allem Überfluss sind wir zu früh dran und müssen über eine halbe Stunde warten, bis wir ins Warme können. Das nervt.

Es gibt ein ziemlich schlichtes Hüttenfrühstück, aber die Stimmung bessert sich. Das Wetter auch. Aufbruch um 9:00, wir machen in vier Stunden immerhin noch 20 km, T. ist unser Pacemaker. Kurze Rast an einem Brunnen; bei Burgfelden, dem höchstgelegenen Ort der Alb, ein letzter Aussichtspunkt mit Schwarzwald-Blick – aber rasch weiter, denn kurz nach 13:00 fährt ein günstiger Zug. Den schaffen wir, Hochstimmung kommt auf und dennoch schlafen im Zug gleich alle ein. Verspätete Ankunft in Tübingen, ich will rennen, den Bus aufzuhalten, humple stattdessen und spüre quälend meine Füße. Der Bus wartet.

Zuhause empfängt uns B. mit Kaffee und Kuchen, wir erzählen, sind glücklich und zufrieden, eine gute Gruppe. Wir trennen uns – auf ein anderem! Bei mir folgt ein heisses Bad, Schlafen, Essen, Schlafen. Die Fusssohlen glühen – da hilft ein Eisbeutel. Am nächsten Tag will ich nicht laufen, aber eine kleine Runde mit dem Rad geht, am übernächsten wieder eine Wanderung mit schlappen 18 km. T. schickt Bilder, die anderen Mails. Alle fühlen sich erstaunlich fit und ich habe den Eindruck, als ob uns das alles sehr, sehr gut getan hat. Was folgt als Nächstes? Vielleicht 100.000 Schritte. Oder: Kammerlander macht jetzt 36 Stunden, da halten wir doch mit.

Statistik:

Tübingen-Hirschau nach Albstadt-Laufen

87'915 Schritte bei ca. 65 km

reine Gehzeit etwa 17 Stunden = 4 km/h

2.000 m Aufstieg, 1.700 m Abstieg

Gunter Neubauer ist 1963 in Stuttgart geboren, lebt in Tübingen und leitet gemeinsam mit Reinhard Winter das Sozialwissenschaftliche Institut Tübingen SOWIT. www.sowit.de

Er hat das gewisse Etwas.

Mit seinem **simpel.ch** Velo
kommt er jederzeit gut an.

Mehr darüber unter www.simpel.ch



Einfach Velo Die Simpel GmbH

Die Simpel GmbH produziert seit September 2000 wartungsarme Velos, welche vor allem über das Internet (www.simpel.ch) vertrieben werden. Der Firmensitz befindet sich in der ehemaligen Käserei in Maschwanden ZH. Dort sind Büro, Velomontage und Lager unter einem Dach untergebracht. Im März 2007 wurde ausserdem das erste Velo-Testcenter von simpel.ch beim Bahnhof in Mettmenstetten eröffnet. Die Namensgebung entstand aus dem Gedanken, dass gute Ideen meistens «simpel» sind. In einer Zeit, in welcher alles immer komplexer und verwirrender wird, sind einfache Ideen gefragt. Mit schlanken Strukturen und dem Internet als Hauptvertriebskanal verfolgt simpel.ch diese Philosophie.

Aus der Sicht des Firmengründers Philip Douglas begann jedenfalls alles ganz einfach «Ich hatte eine Idee und war einfach gwundrig, ob sie funktioniert», sagt der 33-jährige Jungunternehmer. Sie hat funktioniert: Simpel verkauft knapp acht Jahre nach der Gründung alljährlich 3000 Velos, generiert heuer einen Umsatz von 3 Millionen Franken und beschäftigt

13 Mitarbeiter. «Ich bin der grösste Arbeitgeber im Dorf», bemerkt Douglas nicht ohne Stolz.

Seit Anfang April ist die neue simpel.ch Website online. Sie präsentiert sich übersichtlich strukturiert und mit einem simplen und modernen Layout. Als Highlight der Website kann der neue interaktive Velo-„Radgeber“ bezeichnet werden. Hier können Kunden ein paar wenige Fragen beantworten und erhalten danach eine Liste mit für sie passenden Velo-Modellen. Und so funktioniert der Radgeber: Eine komplexe Matrix vergibt im Hintergrund für jedes Velomodell je nach Antwort des Kunden Punkte. Die Fragen werden je nach Wichtigkeit stärker oder schwächer gewichtet. Gibt zum Beispiel jemand an, er werde mit dem Velo grössere Touren unternehmen, bekommen Velos mit grossem Übersetzungsbereich und Scheibenbremsen am meisten Punkte. Dank einem ausgeklügelten Modellvergleich können Velos beliebig und bis ins letzte Detail miteinander verglichen werden. Dies ermöglicht eine fundierte und sichere Wahl des richtigen Velos für jeden Kunden.

Hier berichten wir über unsere grösseren Inserenten. Mit ihrem Engagement helfen diese mit, die Männerzeitung zu realisieren.

Körpergeschichten

Fussball

Stefan Gasser-Kehl

Ich komme nach Hause, die Sporttasche unter dem Arm. Ich hinke ein wenig, da ich mir beim Fussballspielen den Knöchel verstaucht habe. Meine Frau ruft von der Stube aus: «Wo hast du dir heute weh getan?» In der Tat, ab und zu trage ich vom Fussball Verletzungen davon: ein blutiges Knie, eine leichte Zerrung, Probleme mit den Adduktoren. Aber, allen sei es gesagt: Die blauen Flecken sind es mir wert!

«Salbe für die Seele und Crème für die Füsse»

Ich freue mich den ganzen Tag aufs Spiel des Abends. Bereits am Mittag packe ich meine Sportutensilien und ernähre mich sportbewusst und gezielt. Ein gewisses Kribbeln im Bauch.

Auf dem Weg zum Sportplatz begegne ich überall Hinweisen zur bevorstehenden Fussball-EURO-08. Meine Vorfreude hält sich in engen Grenzen. Die Vermarktung dieses Anlasses geht mir auf den Wecker. Kaum ein Schaufenster, kaum ein Produkt, das nicht mit Fussball

in Verbindung gebracht wird. Am liebsten spiele ich selber Fussball.

Vor dem Spiele salbe ich mir meine Beine ein, um Zerrungen vorzubeugen. Die Mitspieler rümpfen ab und zu die Nase ob des Geruchs – sollen sie doch! Ich weiss um die positive Wirkung.

Draussen auf dem Platz bereite ich mich pingelig vor – jeder Körperteil wird mit einer Übung aufgewärmt. Es ist für mich gleichzeitig die Zeit der Sammlung. Sprechen tu ich dann kaum mehr. Umso mehr während der Partie, um mit den

Mitspielern im Kontakt zu sein. Jetzt kann es losgehen.

Anpfiff! Ich laufe mich auf der rechten Seite frei. Ich halte den Kopf hoch und sehe wie mein Mitspieler Matthias mit dem Ball am Fuss aufrückt. Ich biete mich an, erhalte den Ball und spiele ihn sogleich in die Gasse zurück. Ein Doppelpass im schnellen Tempo ausgeführt: Das ist Glück, das ist Leben! Das Herz pumpt, der Schweiss tropft, das Leibchen klebt und ich renn über den Platz.

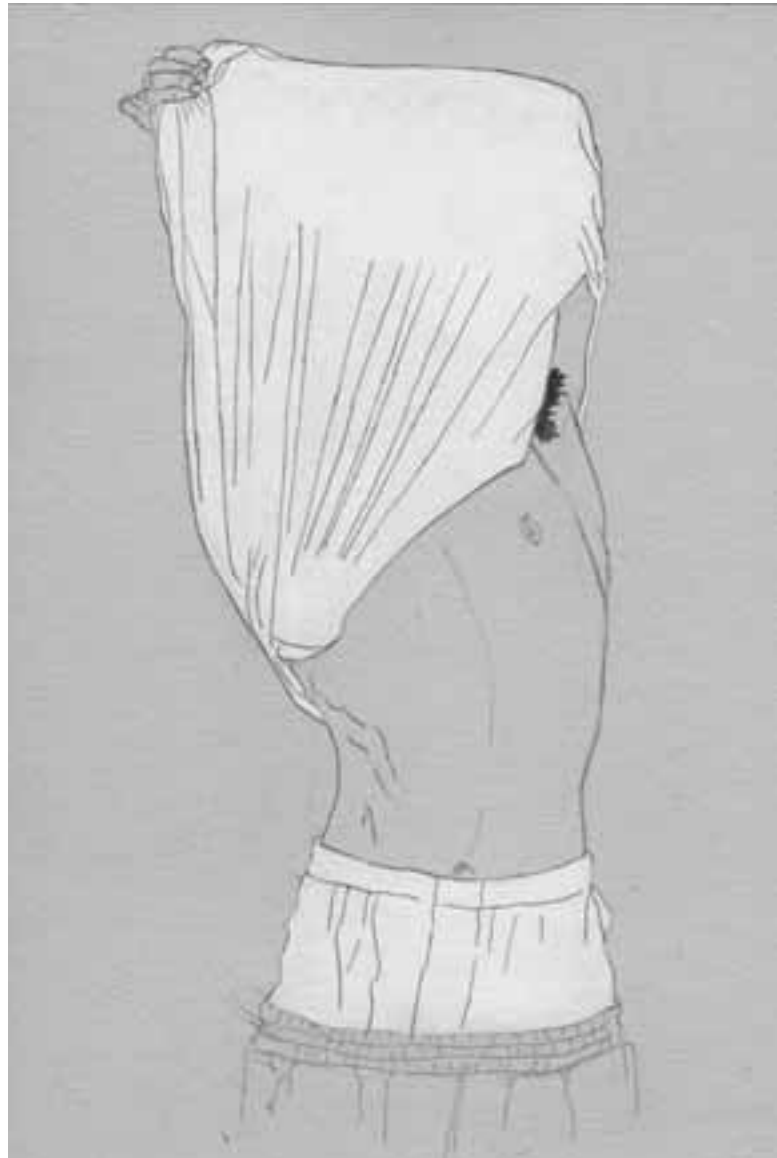
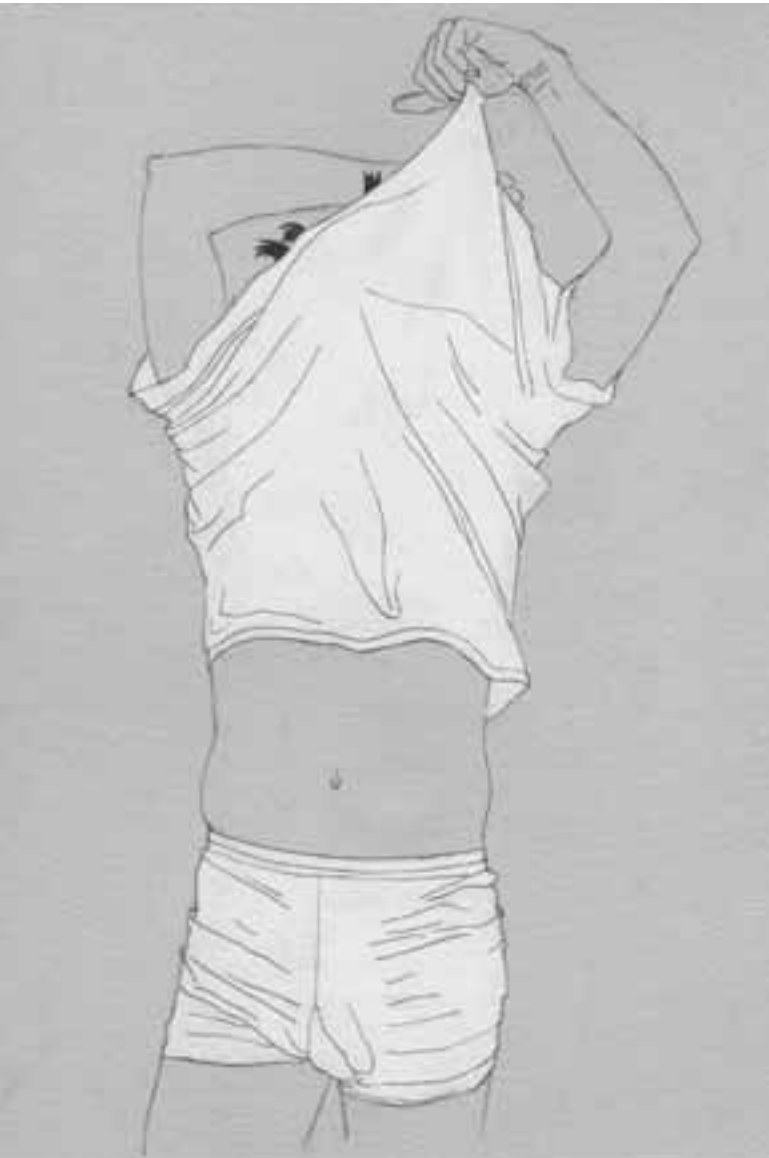
Ich liebe das Teamspiel. Ich liebe es, wenn wir einen Spielzug durchziehen und abschliessen können. Ich liebe es, entscheidende Pässe zu spielen oder als Stürmer ein Tor zu erzielen. Ich liebe es, wenn wir uns gegenseitig beglückwünschen und abklatschen – auch wenn wir verlieren. So wie heute, denn wir haben es mit einem starken Gegner zu tun. Immer wieder werden wir in die Defensive gedrängt. Wir helfen einander aus, so gut es eben geht. Doch heute reicht es nicht. Wir unterliegen mit 1:4. Nach dem Spiel, unter der Dusche bauen wir uns wieder auf. So schlecht waren wir gar nicht! Wir sehen die positiven Ansätze beim ersten Saisonspiel. Das ist Salbe für die Seele und nach dem Abtrocknen gibt's Crème für die Füsse: Das tut gut. Und jetzt ab in die Beiz! Wohlig sitzen und dann nach Hause, um die Heldenwunden zu zeigen. Am nächsten Morgen brauche ich jeweils ein paar Minuten länger, um wieder in Gang zu kommen – na wenn schon!

Stefan Gasser-Kehl, 40, spielt seit Kindsbeinen leidenschaftlich Fussball. Er ist Theologe und Männercoach. www.maenner-initiation.ch



Männerbilder

Der Künstler und sein Modell



Die Zeichnungen von Dominique Hartmann bilden einen Teil des Projekts ‚Hommes en 730 portraits‘ (730 Männerporträts), das von Gertrud Arnold Taha 2006 ins Leben gerufen und koordiniert wurde. 52 Künstler waren an diesem Projekt mit einem einzigartigen Konzept beteiligt: ein ganzes Jahr lang sollten sie der Reihe nach während 14 Tagen je ein Männerportrait auf dem vorgeschriebenen Papierformat A5 herstellen. Entstanden sind ‚730 Männerportraits‘, die einen Blick auf die alltägliche Exotik des männlichen Körpers eröffnen.

52 Künstler haben während jeweils zwei Wochen täglich ein Männerportrait realisiert. Das Kunstprojekt wurde im Jahr 2006 von Gertrud Arnold Taha ins Leben gerufen.



Dominique Hartmann

Für meinen Projektbeitrag ging ich von der Frage aus, wie ich mit unserer heutigen Darstellungs- und Wahrnehmungsweise die Jahrhunderte alte Tradition des gemalten Portraits aufgreifen könnte. Ziemlich bald entschloss ich mich für unkonventionelle, gesichtslose Porträts, wodurch die Identifikation der Modelle erschwert würde. Ich wollte also meine Modelle anonymisieren, wobei nur noch deren Körper mein Konzept vermitteln sollten.

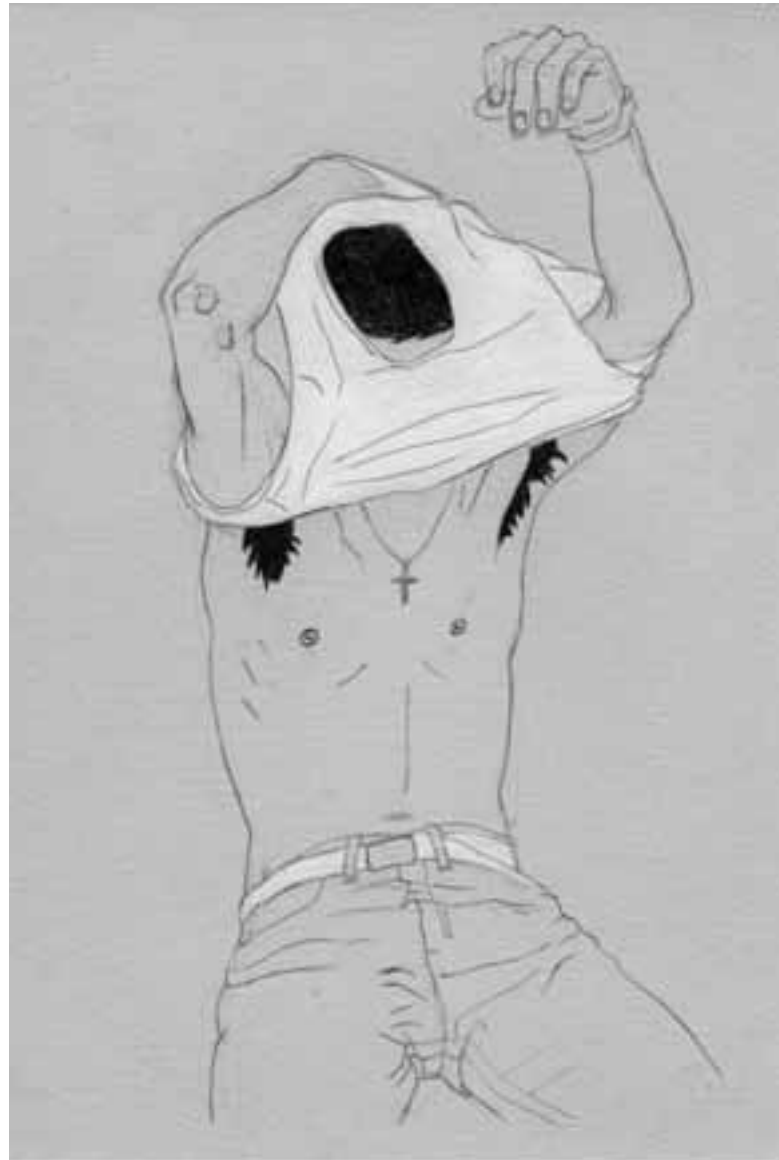
Die Arbeit wurde zur Möglichkeit, meinen persönlichen Blick auf diese Männer frei heraus mit anderen zu teilen. Ein mehrdeutiger Blick, bei dem die Beziehung zwischen Künstler und Modell nicht klar umrissen ist, und wo auf das gegenseitige Verführungsspiel nie richtig eingegangen wird: der Künstler, fasziniert vom Körper, den er in seinem Werk sublimiert, bezirzt das Modell mit seinem exklusiv auf ihn gerichteten Blick. Ein zweideutiges Spiel zwischen demjenigen, der sich entblößt und demjenigen, der ihn anschaut. Ein geteiltes Vergnügen, mit einer Prise Erotik, denn die Arbeit rund um den Körper oder um die Nacktheit ist nie harmlos. Jedes Modell erweckte in mir Neugier und Faszination. Der Körper wird zu einem zu erforschenden Gebiet, zu einem Ort der unendlichen Inspiration und manchmal zu einem Gegenstand geheimen Begehrens.

Die Zeichnungen habe ich anhand einer einfachen und repetitiven Methode angefertigt: während der vorgegebenen Zeitspanne von zwei Wochen besuchte mich jeden Tag ein anderer Freund in meinem Atelier. Ich bat ihn, sein T-Shirt oder seinen Pullover auszuziehen, um seinen Oberkörper meinem Blick freizugeben. Dann machte ich ein paar Fotos, welche die Bewegungen des Modells festhielten. Wieder allein gelassen, eignete ich mir die Intimität meiner Modelle an, indem ich auf der Basis

eines ausgewählten Bildes (oder mehrerer Bilder) eine recht präzise Zeichnung mit Bleistift und Gouachefarben machte.

Mit einer einzigen Bewegung, derjenigen des sich Ausziehens, enthüllt das anonym gewordene Modell einen Teil seines Körpers. Diesen versteckten Körper, den man nur selten zeigt und der zum Intimbereich gehört. Die Formen, die Hautbeschaffenheit, die Behaarung, die Mulden und Ausbuchtungen sind alle samt Merkmale, anhand derer jemand, der sie kennt, die Person identifizieren kann.

Die Zeichnung, welche die intime Entkleidungshandlung festhält, löscht gleichzeitig alle Spuren einer möglichen Identifizierung. Der anonym gewordene Körper wird zum Objekt eines Begehrens, das man sich nicht eingesteht. Die realistische Darstellung verstärkt den voyeuristischen Effekt gegenüber dieser Nacktheit und zwingt den Betrachter zu einem persönlichen Blick auf diese Männerkörper, einem Blick, der meinem eigenen nahe kommt. So entstand auch ein direkter Bezug zu meiner Zeichner- und Fotografentätigkeit, die ihr Augenmerk auf den menschlichen, und vor allem auf den männlichen Körper legt. Die Auseinandersetzung mit den Sichtweisen anderer Künstler des Projektes eröffnete aber auch total andere Perspektiven, als ich sie normalerweise bei meiner Tätigkeit antreffe.



Der bald vierzigjährige Künstler Dominique Hartmann schloss die höhere Kunstschule in Genf, seiner Heimatstadt, ab. Fotografien und Zeichnungen prägen seine Werke, die er meistens in Serien präsentiert. Parallel zu seiner Künstlertätigkeit unterrichtet er bildende Kunst und Fotografie am Collège de Genève und leitet ein Atelier für Figurenzeichnen. Ausserdem wirkt er bei mehreren Filmfestivals in der Schweiz und im Ausland mit.



Scars: Männer über vierzig

Männerkörper

Warum ziehen sich diese Männer aus? Weil ihre Seele brennt, vielleicht? Der Körper von Männern über 40 ist noch immer eine öffentliche ‚Sperrzone‘. Zu alt, schon hässlich, nicht mehr jung?

Der dominante Jugend-Kult in unseren Medien ist zwar lustig, aber gnadenlos gegenüber Älteren. Sie sind verbannt aus dem visuellen Diskurs und vertrieben aus aller Repräsentation. Das Fotobuch mit Bildern der Liechtensteiner Fotografin Barbara Buehler macht das zum Thema. Die Fotos sind Einzelausstellungen. Gezeigt wird der unverhüllte Leib. Wer das tut, der sagt damit etwas. Es ist eine Aufforderung zum Gespräch. Nur dass es keiner Worte bedarf. Zeig dich. Zeige deine Wunden.

Das Titelbild dieser Nummer sowie die Fotos auf dieser und der folgenden Doppelseite stammen aus dem Fotobuch Scars:

Scars: 80 Seiten, Hardcover, Bucher Verlag, ISBN 3-902525-37-1, Nov. 2006, Euro 20.-
Bestellung: www.quintessence.at

Zulegen

Äusserlich/ altern, dickern, faltern, kahlschlagern oder in Haargründe Lichtungen treiben, zittern, kränkeln, infantilisieren, verlangsamten.

Innerlich/ verjüngern, genussniessern, offen gehen, die Denkabstände vergrössern, das Kind sehen, den Gang runterfahren. Sich – beim Betrachten einer von Josef Weinheber gemalten Wienerwaldlandschaft – als Buche in die Landschaft denken.





Der Körper des Mannes – eine Reise vom Objekt zum Subjekt.

Philip Culbertson

Was sehen wir Männer mit 50 oder 60, wenn wir in den Spiegel schauen? Sehen wir nur einen alternden Körper – der sich zunehmend unsichtbar und unerwünscht zeigt? Wie können wir das, was wir sehen, lesen und interpretieren? In einem hochgradig narzistischen Zeitalter ist es sogar noch schwerer, unsere Körper oder die von anderen exakt zu sehen oder zu lesen.

Die andere Wahl ist es, unsere Körper von innen zu lesen und es zu schätzen, dass unsere Körper die Geschichte unseres eigenen, individuellen und einzigartigen Lebens in einer Art und Weise erzählen, wie kein externer Leser es jemals erraten kann.

Mit 61 beginnt mein Körper mich zu betrügen, wollte ich schreiben. Aber das ist nicht richtig so; das ist ein Gedankengang von jemandem anderen. Mein Körper hat eher damit begonnen, seine eigene Geschichte zu erzählen, meine Geschichte und zwar ohne Selbstidealisation, die ich ehemals konstruiert habe, um den Standards und Erwartungen von anderen im Hinblick darauf, wie ein männlicher Körper auszu-sehen habe, zu entsprechen.

Mein Körper ist markiert – von innen und durch mein Leben. Ein externer Leser mag diese Narben hässlich finden, aber wenn ich sie ihre eigene Geschichte erzählen lasse, glaube ich, dass sie meine Geschichte erzählen, und zwar die von Freud und Leid.

Ich habe 2 Narben auf meinem Rücken, die von einem Unfall in meiner Kindheit stammen, als ich in einem Apfelkorb spielte, während meine Mutter die Wäsche aufhängte. Sie erinnern mich an unser Zusammensein und an die heiße Sommersonne in Oklahoma.

Ich habe einige beinahe unsichtbare Narben an beiden Schläfen, die von jugendlicher Akne herrühren. Sie deuten an, dass nicht alle Wege im Leben schmerzfrei sind. Ebenso habe ich eine Narbe auf meinem Kopf. Als Jugendlicher habe ich in der Kirche derart dumm getan, dass ich mir eine Kopfwunde zuzog, die genäht werden

musste. Als meine Eltern mich fragten, was denn passiert sei, log ich, weil mich mein Benehmen beschämte. Die Narbe erinnert mich an die Schande, die ich und viele Männer in unseren Körpern tragen.

Ich habe einen gesprungenen Vorderzahn vom Minigolfspielen mit meinen Kindern. Eines von ihnen schlug mir unabsichtlich auf den Mund. Der beschädigte Zahn erzählt die Geschichte vom Mix aus Enttäuschungen und guten Zeiten, die ich mit den beiden wunderbaren jungen Erwachsenen hatte und habe.

Ich habe eine kleine Narbe auf meinem Handgelenk von einer kürzlichen kardio- logischen Gefäßdarstellung. Sie zeigt, dass es an der Zeit ist, mich mit meiner eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen und dass meine Vorliebe für das ‚high life‘ späte Konsequenzen hat.

Ich habe von einem Pilz vernarbte Zehennägel. Sie erzählen von einmaliger, über mehrere Jahre dauernder männlicher Kameradschaft in einem türkischen Bad im Mittleren Osten. Sie erinnern mich an Humus und Minze Tee und an das Lachen von Männern.

Und dann gibt es natürlich die emotionalen Narben in meinem Herzen. Auch sie gehören zu mir.

Weil mein Körper eben nicht mein Haus, mein Pferd, mein Hund sondern mein Ich ist, verkörpern diese Narben letztlich mein eigentliches Ich, sichtbar gemacht und erzählt von meinem Körper. Nur dann bin ich frei und zufrieden mich selbst, wenn ich mich in der Öffentlichkeit nicht für meinen Körper oder meine Narration schäme. Mit dem Alter lerne ich, meine eigene Geschichte und meinen eigenen Wert zu schätzen.

Und du? Wie kann jeder Mann in diesem Buch mit seinem Körper erzählen, wer er ist? Und wer bist du, in deinem Erscheinungsbild?

Dr. Philip Culbertson, Auckland, New Zealand

Gekürzt aus Scars: Männer über vierzig

Bestellung: www.quintessence.at

Ich glaube nicht mehr, wie viele Männer, daran, dass mein Körper etwas ist, das ich habe; mein Körper ist eher das, was ich bin.





Erlebnis pur



... für Ferien (Einzelpersonen, Familien, Gruppen), Ausflüge, Events, Kurse oder Seminare, schöne Aussichtsterrasse, grosse Spiel- und Sportanlage, Kinderspielplatz, Erlebnis-Hallenbad, Streichelzoo und eine wunderschöne Umgebung.

Herzlich willkommen!



TWANNBERG

Hotel Feriendorf Twannberg, 2516 Twannberg, www.twannberg.ch
Tel. 032 315 01 11, Fax 032 315 01 01, info@twannberg.ch

männer | zeitung

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

Weitere Infos unter www.maennerzeitung.ch/inserate

Kamelkarawanen mit Tuareg in der Sahara

Stille, Weite, Natur, Auftanken.
Den Rhythmus einer uralten Kultur erleben,
inneres Wachsen.

Infos unter: www.kamelkarawanen.ch
oder: 034 431 16 86 (Beantworter)

Le Cocon
Ayurveda-Pension
Quelle für Körper, Seele und Geist

Ayurveda-Kuren im Le Cocon

Gönnen Sie sich Zeit und lassen Sie sich Ihrer Gesundheit zuliebe verwöhnen. Persönliche, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen und Massagen wirken entschlackend, entspannend und nährend. Johanna Wäfler und Markus Dürst freuen sich auf Sie.

Unser Angebot:

- Einwöchige Ayurveda-Kuren zum Entschlacken und Regenerieren.
- Amrita, die königliche Kur.
- Neu: Panchakarma-Kur.

Ayurveda-Pension Le Cocon, rue de la Combe-Grède 33, CH-2613 Villeret
Tel. 032 941 61 63, mail@lecocon.ch, www.lecocon.ch

Salecina

das selbstverwaltete haus
im oberengadin/bergell

einzigartiges ferien- und
bildungszentrum für einzel-
gäste, familien, gruppen,
schulklassen, für menschen
unterschiedlicher herkunft
und unterschiedlicher
finanzieller möglichkeiten

Salecina
7516 Maloja
081 - 824 32 39
info@salecina.ch
www.salecina.ch

halbpension: von 40 bis 60 franken
kinder: von 25 bis 40 franken

Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

Dem Leben Raum geben

Im Sunnehus führt ein ganzheitliches Gesundheits-Bildungs- und Betreuungsangebot Gäste in den verschiedensten Lebenssituationen zusammen. Die Infrastruktur und Atmosphäre des Hauses lassen eine Vielfalt von Erholungs- und Entfaltungsmöglichkeiten zu. Die ökologisch und elektrobiologisch einwandfreie Bauweise sowie eine vielseitige Knospen-Küche entsprechen den Bedürfnissen einer modernen Lebens- und Ernährungsweise. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihren Besuch.

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

CASA di CURA
ANDREA CRISTOFORO

Am Monte Verità über dem Lago Maggiore!

Kurhaus und Hotel mit Anthroposophischer Medizin

... mehr als Erholung!

Bei uns finden Sie Raum und Zeit, das **körperliche, seelische und geistige Gleichgewicht** durch eigene Schritte zu fördern.

Rekonvaleszenz, Erholung nach Operationen, Krankheit oder bei **Erschöpfungszuständen, Krebsnachsorge** oder

... auch einfach „**gesunde Ferien**“

Ausgezeichnete, **rein biologische Vollwertküche**

Kennenlernpakete:

- 2 Übernachtungen inkl. VP, 1 x Heileurythmie, 1 x Rhythmische Massage, 2 x Wickel, 1 x Kunstatelier für nur CHF 560.00 / CHF 610.00
- 5 Übernachtungen inkl. VP, 1 x Heileurythmie, 1 x Rhythmische Massage, 5 x Wickel, 1 x Ganzkörpereinreibung, 2 x Kunstatelier für nur CHF 1'250.00 / CHF 1'380.00

Casa di Cura Andrea Cristoforo

Via Collinetta 25

CH – 6612 Ascona

Tel: 091 786 96 00 FAX: 091 786 96 61

mail@casadicura www.casadicura.ch

L'AUBIER
www.aubier.ch

Sympathisches Öko-Hotel im Neuenburger Jura.
25 lichte Zimmer, rauchfrei, ruhig, zeitgemäss.
Herrliche Sicht auf See und Alpen.
Kreative Küche Bio-Zertifizierung.
Regionale Genüsse.
Biodynamischer Hof mit Käserei, Fleisch aus Hofhaltung.

Les Murailles 5 CH-2037 Montezillon +41 327322211

Revital

Männerwochen im **Revital** Wir helfen Ihnen wieder aufzustehen.

Erleben Sie vom 31.08.-06.09.2008 die Wellnesswoche der besonderen Art.

Sich wohl fühlen ist auch Männersache. Gönnen Sie sich eine Woche an einem Ort des Wohlbefindens. Wo Sie professionell umsorgt und betreut werden. In einer Oase voller Persönlichkeit, Leichtigkeit und Charme.

Revital, „jederman(n)s Sache“.

Buchen Sie mit den Stichwort „Männerzytig“ und Sie erhalten eine Sonderbehandlung.

Wir freuen uns auf Sie....



REVITAL CENTER
Pascale Sahli
CH-1452 Les Rasses
Telefon +41 24 - 455 44 44
Telefax +41 24 - 455 44 55
www.revital.ch
info@revital.ch

Männlichkeitssyndrom

Plädoyer für ein mutiges Mannsein

Christian Buschan

Nur leere Hände können Neues aufnehmen.

Wersich mit den zweifelhaften Segnungen der Postmoderne vollstopft, erstarrt im Haben, statt sich zum Sein zu wandeln. Doch wichtige Wandlungen beginnen immer mit massiver Destabilisierung, oft mit grossen Unsicherheiten und dementsprechend oft auch mit grossen Ängsten. Das sagt sich leicht. Und doch klammern wir uns ängstlich wie kleine Buben an unsere Spielsachen, an unsere Offroader, unsere Vorzeigefrau, an die Karriere – und reden daher, wir hätten ‚alles im Griff‘. Dabei zittern Lippen, Hände und Herzen, der Atem geht flach und stockend. Ich habe früher selber 15 Jahre lang wie verrückt Kugelstossen trainiert, ich weiss, wovon ich rede, wenn ich Masslosigkeit und Verblendung erwähne. Wer seinen ‚Kick‘ aus dem bezieht, was das Leben ihm gefällt, was schenken und bereithalten soll, wer immer bloss egoistisch und quengelig vom Leben verlangt, was ihm vermeintlich gut tut, benimmt sich im Grunde wie ein Säugling, der nach der Mutterbrust verlangt.

Mindestens die Hälfte meiner Generation hat bezüglich Selbst-erziehung und Reifung kläglich versagt.

Sie ist mit der Bierdose vor der Glotze oder mit dem Cüpli im smarten Smalltalk gelandet und hat selbstgefällig vergessen, dass Frau und Kinder einen zärtlich-liebenden Mann und einen liebevoll-starken Vater möchten und bräuchten. Von echten, lebensstauglichen männlichen und weiblichen Vorbildern wage ich heute kaum noch zu sprechen, da werde ich wie ein urzeitlicher Dinosaurier beäugt. Werbung, Boulevardpresse und Internet bieten doch schliesslich genug ‚Vorbilder‘, oder?! Wozu also die persönliche Anstrengung? Wozu das Ringen um das Wahre, Schöne und Echte?

Hinter dem ersten Problem der Jugendgewalt stehen Machismo und Gewaltverherrlichung.

Und in sämtlichen Medien abwesende Väter, eine permissive Gesellschaft, Süchte jeglicher Art als Ersatz für echtes Leben, ein verunsicherter Rechtsstaat und vieles mehr. Die Psychiatrie stellt seit Jahren eine massive Zunahme von Angsterkrankungen, Depressionen und Suiziden fest. Das ganze grossartige Getue von ‚alles im grünen Bereich‘ ist meist schlichte Lebenslüge. Wer sich ehrlich der ganzen aktuellen sozialen Realität stellt, erschrickt zutiefst.

Viele haben heute den Eindruck, in einer emanzipierten Welt zu leben, in der die alten Männlichkeitsmuster überwunden sind.

Das Gegenteil ist wahr – sie leben weiter, sie wuchern geradezu. Vor allem haben diese Muster Sinn und Form verloren, die ihnen alte Kulturen wie z.B. jene der Kelten noch gaben. Diese Kulturen stellen den aggressiven, kämpferischen männlichen Eigenschaften immer auch die Tugenden der Weisheit, des Masses und der Demut zur Seite. Kriegerisches Chaos wurde als Chance zum Erwerb wichtiger Eigenschaften gesehen: Glaube an die eigenen Fähigkeiten, mutige Verwegenheit, rhetorische Schärfe, Entschlossenheit, das Richtige zu tun. In vielen Mythen war es für beide Geschlechter zwingend, sich innerlich mit dem Gegenpol der weiblichen, beziehungsweise der männlichen Macht zu verbinden, um heil und heilig zu werden. Druiden und Schamanen wirkten bewusst darauf hin, besonders Männer mit den Schäden zu konfrontieren, die ihre männlichen Schatten ihren eigenen weiblichen Seelenanteilen zufügten. Erst dadurch wurden Männer fähig, zu verstehen, dass zu ihrer Seele auch die weicheren Schwingungen gehören. Durch meditative Übung wurde vermittelt, dass es sinnlos ist, die Zeit durch ein beschleunigtes Tempo überwinden zu wollen – gerade für Männer in der Lebensmitte ein wichtiges

Thema. Und was tun wir heute? Wir belasten unseren Geist mit gewaltstrotzenden, extrem hektischen Computerspielen, mit glücksverheissenden Aktienkursen und hoffen so, unsere ‚Männlichkeit‘ zu stärken. Wir schädigen unsere Körper mit ‚männlichem‘ Konsumverhalten: Auto, Tabak, Alkohol, Fett, Zucker und Sex ohne Mass. Die Industrie reibt sich die Hände, die Umsätze steigen, unsere Dummheiten sichern Arbeitsplätze. Ein Leben in solchen körperlichen, seelischen und geistigen Teufelskreisen kann nicht sinnvoll sein.

Feige sind viele von uns geworden.

Wie schnell fürchten wir die Ablehnung anderer, wenn wir den ‚Idealen‘ der breiten Masse nicht entsprechen! Viele von uns sind darauf getrimmt, vom Leben schlicht alles zu verlangen. Und aufzuheulen, wenn es nicht sofort und möglichst auch noch umsonst geliefert wird: viel Geld, ein geerbtes Häuschen im Grünen, eine Frau mit ‚Huren-Madonnen-Syndrom‘, stromlinienförmige Kinder, usw. Es ist zum Heulen, wenn man(n) da mal wirklich genau genug und nüchtern hinschaut. All das kriegen wir nicht bloss mit ein bisschen ‚Wellness‘ oder ‚Fitten‘ weg!

Glaube, Liebe, Hoffnung.

Selbst in den schwersten und schrecklichsten Stunden meines Lebens habe ich diese drei niemals aufgegeben. Und es hätte dafür viele Gründe gegeben, weiss Gott: Bei der Polizei die tägliche Begegnung mit dem Bösen, Gewalttätigen und Gemeinen. Im Psychologischen Dienst der Armee die Konfrontation mit unbewusster struktureller Gewalt, mit armseliger Feigheit und krankhaftem Grandiositätswahn. Als Divisionsrichter das erzwungene Anhören dogmatisch vortragener fauler Ausreden oder kindlicher Lebenslügen. Als evangelisch-lutherischer Christ glaube ich an den unzerstörbar guten Kern aller Menschen. Ich habe so viele junge und ältere Menschen gesehen

«Ich habe so viele junge und ältere Menschen gesehen und erlebt, die im Grunde ihres Herzens gut sind, die bewusst gut sein wollen. Die aber nicht wissen, wie man das umsetzt.»

und erlebt, die im Grunde ihres Herzens gut sind, die bewusst gut sein wollen. Die aber nicht wissen, wie man das umsetzt in einer Zivilisation, die geprägt ist vom immer rücksichtsloseren Kampf um materielle Güter. Ich kann gut nachvollziehen, dass sich heute etliche dieser vielen potentiell Guten aus lauter Verunsicherung und Verzweiflung vereinnahmenden Gemeinschaften zuwenden. Um dort der schönen Illusion zu verfallen, man kümmerne sich um ihr ‚Inneres‘. Dabei wird ihnen dort bloss das Geld aus der Tasche und die Seele aus dem Herzen gezogen.

Ich bin oft gescheitert, habe manchmal auch versagt, gemogelt oder Entscheide hinausgezögert. Und doch wusste ich immer: In uns allen ist alles Wichtige schon da. Gott will, dass wir gut sind und bleiben. Das ist die Trotzmacht des menschlichen Geistes, der bis zum letzten Atemzug sich so oder anders zu seinem Schicksal und zur Realität einstellen kann. Ich glaube seit jeher daran, dass wir Menschen nicht das Leben zu befragen haben. Sondern dass wir die an uns gerichteten Fragen und Aufrufe des Lebens zu beantworten haben. Beantworten durch

tragende menschliche Beziehungen, durch gute Werke und Haltungen, die wir alle persönlich verantworten. So habe ich bisher zu leben versucht.

Christian Buschan ist 1948 geboren. Er hat zuletzt als Polizeipsychologe gearbeitet. Er beginnt nun ein neues Leben als Pensionär, Freelancer und psychologischer Berater. Im April erschien sein Buch ‚Der Weg in die Weite‘ im Verlag ‚Einfach lesen‘. Kontakt zum Autor über www.buschan.ch.

«Quint-essenz»

Projektberatung

Für Fachkräfte und Organisationen

Bis zu einem halben Tag **kostenlos**

Details:

www.radix.ch

unter «Allgemeine Angebote»,
«Qualitätsentwicklung»

Horoskope, die weiterhelfen

Tel. 043 844 08 18 www.lebensquell.ch



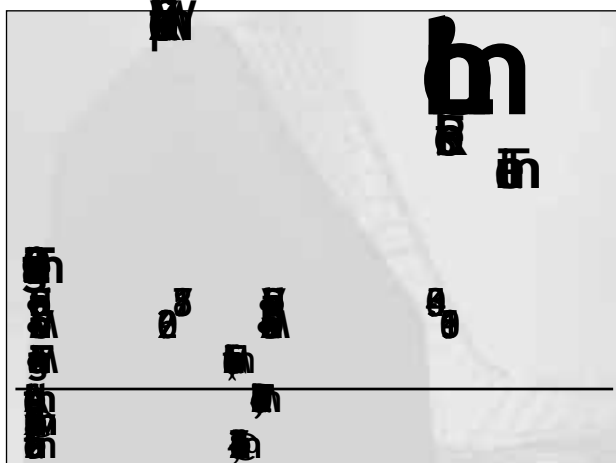
www.dieblender.ch

Jahresprogramm 2008



**Männerarbeit
mit Tradition**

www.zh.ref.ch/maenner
christoph.walser@zh.ref.ch



Wir sind die Pioniere

Alois Alt

Bereichsleiter Verkauf

nest 

die ökologisch-ethische Pensionskasse

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

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

Arbeit

Hinterherrennen bis zum Umfallen

René Setz

Im Zeitalter der Globalisierung heisst fit sein mehr als nur körperlich und seelisch gesund zu sein. In der englischen Sprache bedeutet fit auch, ‚passend‘ oder ‚qualifiziert‘ zu sein, äusseren Anforderungen zu genügen; fit zu sein für ‚the new economy‘. Unsicherheit ist die zentrale Konstante, welche die Globalisierung Männern und Frauen zu bieten hat. Die mit der Globalisierung verbundene Deregulierung von staatli-

chen Frauen und Männer krankt macht, dann wird dies zunehmend als eine Frage des persönlichen Versagens gesehen und immer weniger als eine Frage der krankmachenden Arbeits- und Lebensbedingungen.

Das soziale Auffangnetz erweist sich dabei oft als ein unfreiwilliger Komplize einer Wirtschaft, die sich um ihre soziale Verantwortung foutiert. Wenn Menschen arbeitslos werden, wird ihr Scheitern von wohlmeinenden Arbeitsvermittlern sozialpädagogisch zu einem neuen ‚Start

bis zum Burnout und der Depression oder als Gewalt in Beziehungen oder im öffentlichen Raum. Der Soziologe Ulrich Bröckling schreibt dazu: «Wenn Menschen ständig schneller und besser als die anderen sein und im Konkurrenzkampf die Ellbogen einsetzen sollen, dann braucht man sich nicht zu wundern, wenn bestimmte Menschen diese Verhaltensweisen in einer Weise durchsetzen, vor der wir dann alle erschrecken.»

Weiterführende Literatur:

Ulrich Bröckling: Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Suhrkamp Taschenbuch, 2007

Die Kosten des Stresses in der Schweiz, Daniel Ramaciotti, Julien Perriard, Gruppe für angewandte Psychologie (GPA) der Universität Neuenburg und ERGOramaa.g., Genf, 2003
Als pdf erhältlich: www.seco.admin.ch

Sind Sie bei Ihrer Arbeit entspannt? Dann sind Sie eine Ausnahmeerscheinung! Stress ist der Normalfall.

chen Massnahmen in der Politik, dem Arbeits- und Sozialbereich zwingt jeden Einzelnen in zunehmenden Masse, sich als ‚Ich-AG‘ zu verstehen. Der Begriff bringt die zeitgenössische Aufforderung zum Ausdruck, dass wir in allen Lebenslagen als Unternehmer in eigener Sache zu agieren haben. Unser Wissen, die Lebenserfahrungen, aber auch das äussere Erscheinungsbild sind unser Kapital, und wir sind gefordert, dieses Kapital zu erhalten und zu steigern, um konkurrenzfähig zu bleiben.

up‘ gewendet. Sie werden ge-coacht, sich – notfalls auch auf einem niedrigeren Niveau – wieder in den Wettbewerb zu begeben. Sollten sie trotzdem über längere Zeit auf finanzielle Unterstützung angewiesen sein, dann ist es im zunehmend rüderer politischen Diskurs inzwischen wieder «in» geworden, sie mit dem Verdacht des sozialen Schmarotzertums zu «labeln» und so entsprechende Leistungskürzungen durchzusetzen.

Immer schneller, immer besser

SECO, das Staatssekretariat für Wirtschaft, hat 2003 in einer Studie die volkswirtschaftlichen Kosten von Stress errechnet. Sie betragen pro Jahr rund 4.2 Milliarden Franken. Hauptstressfaktoren sind die Arbeitsbedingungen und die Vereinbarkeit von Beruf und privaten Interessen. Man würde erwarten, dass in Politik, Wirtschaft und Gesundheitsbereich ein ernsthaftes Nachdenken darüber einsetzt, wie wir wieder zu einer Wirtschaftsform kommen können, die uns nicht – oder zumindest weniger – krank macht. Das Gegenteil ist der Fall: Wenn die Arbeit

Unsicherheit ist die zentrale Konstante, welche die Globalisierung Frauen und Männern zu bieten hat.

Dunkel und rüde

Die Ökonomisierung aller Lebensbereiche hat eine dunkle Seite: Sie produziert ein permanentes Gefühl des Ungenügens. Unterschiedliche Formen von Angst und Zwängen sind die Folge. Die Volkskrankheiten von heute sind Gewalt und Depression. In ihnen artikuliert sich das Ungenügen als Ermüdung



.zen
Meditation
Coaching
Seminare

Kraft-Voll Mann sein
Ostschweiz, Liechtenstein, Vorarlberg
Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagoge HFS
Zen-Lehrer / Coach

www.zen.li



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 056 634 43 77

www.zum-du.ch

Natürlich Lernen Natürlich Heilen



**AKADEMIE FÜR
NATURHEILKUNDE**



Naturarzt/Heilpraktiker

Vierjähriges Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Trad. Chinesische Medizin
- Trad. Europäische Naturheilkunde

Studienbeginn: 13. Oktober 2008

Verlangen Sie unsere umfassende Broschüre oder besuchen Sie unsere Informationsabende.

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

EDU   **Basler Bildungsgruppe**

patchwork - family.ch

die Türe zur neuen Familie

Test-Abo für Leser der Männerzeitung

Damit die Leser der Männerzeitung unsere Plattform kennenlernen können, bieten wir hier bis Mitte Juli 08 die Möglichkeit, unsere Familien-Plattform 14 Tage lang kostenlos und unverbindlich zu testen. So funktioniert's

1. Falls Sie noch nicht registriert sind: Melden Sie sich unter www.patchwork-family.ch an und wählen Sie ein Pseudonym. Sie erhalten umgehend via E-Mail ein Passwort zugestellt.
2. Tragen Sie Ihr Pseudonym zusammen mit Ihrem Passwort unter www.patchwork-family.ch/test ein und klicken Sie auf die Schaltfläche «Test-Abo erstellen».
3. Nun können Sie sich auf www.patchwork-family.ch einloggen und die Website zwei Wochen lang kostenlos und unverbindlich testen.
4. Nach 14 Tagen erlischt Ihr Test-Abo von selbst. Falls Sie es damit belassen möchten, so brauchen Sie nichts weiter zu tun. Wenn Sie die Plattform nach dieser Testphase weiterhin nutzen möchten, freuen wir uns, wenn Sie bei uns ein Abo (kostenpflichtig) lösen.

Patchwork-Family.ch ist die Schweizer Online-Plattform für alleinerziehende Eltern und kontaktfreudige Familien. Neue/r Partner/in finden, Wohngemeinschaft gründen, Tagesplätze für Kinder suchen, Arbeiten teilen, gemeinsame Ferien verbringen, Synergien im Alltag nutzen oder an einem spannenden Event teilnehmen. Haben Sie ein Inserat, das Sie unter dieser Rubrik in der Männerzeitung veröffentlichen wollen? Wenden Sie sich an contact@patchwork-family.ch oder erstellen Sie ein kostenloses Familien-Portrait unter www.patchwork-family.ch

Sexuelle Belästigung

Wenn Männer angemacht werden

Belästigt werden? Sehr gerne! So reagieren viele Männer, wenn sie hören, dass ein Mann bei der Arbeit angemacht wird. Meist getrauen sich Männer nicht, ihr Schweigen zu brechen. Obwohl jeder 10. Mann betroffen ist.

Marcel Friedli

Zum Beispiel Tom*. Unsterblich verliebt sich Denise* in ihren Arbeitskollegen. Sie schreibt ihm Liebesbriefe, ruft ihn immer wieder an, durchsucht seine Sachen, um ihm nahe zu sein. Doch Tom zeigt ihr die kalte Schulter. Denise aber sucht weiter seine Nähe. Ihm platzt der Kragen. Er fühlt sich nicht ernst genommen: «Bringen Sie das in die Supervision», sagt sein Chef lapidar. Tom bringt sein Anliegen zu BeTrieb, einem Zürcher Unternehmen, das Menschen in solchen Situationen berät. Er schreibt einen Brief an den Verantwortlichen dieses mittelgrossen sozialen Betriebs.

Solche Episoden kennt man(n). Oft aber so: Der Mann als Täter, die Frau als Opfer. Nun belegt eine kürzlich veröffentlichte Studie, dass dies falsch ist: Auch jeder zehnte Mann wird belästigt, wie die Befragung bei 2000 Personen ergeben hat.

Die Länge des besten Stücks

«Ich bin froh, dass es nun endlich zum Thema wird, dass auch Männer sexuell belästigt werden», sagt Andreas Borter, der als Mitarbeiter von BeTrieb in Firmen und Schulen Prävention macht. «Bisher ging man fälschlicherweise davon aus, dass nur Frauen Opfer sind.» Ihn erstaunt der hohe Anteil betroffener Männer nicht: «Ich vermute vielmehr, dass es sogar noch mehr sind, wenn man auch subtile Formen von sexueller Diskriminierung berücksichtigt.»

Vom aufdringlichen Blick über die bewusst-zufällige Berührung bis zur körperlichen Aufdringlichkeit – als Belästigung galt bei der Befragung, was

die Betroffenen subjektiv als solche empfinden: alles, was unangenehme Gefühle auslöst. Auch der pornografische Kalender im Stationszimmer eines Krankenhauses und abwertende Bemerkungen über Männer, zum Beispiel über die Länge ihres besten Stücks. Besonders häufig werden Männer belästigt, wenn sie wie Tom in sozialen Berufen arbeiten. Da, wo sie in der Minderheit, Frauen in der Überzahl sind.

Werden Männer bedrängt, sind aber oft nicht Frauen die Täterinnen, sondern auch Männer: Chris* wird oft von hinten von seinem Arbeitskollegen Sven* angesprungen und mit abfälligen Bemerkungen bedacht. BeTrieb hört sich zuerst Chris an und bewegt die beiden zu einer verbindlichen Vereinbarung, respektvoll miteinander umzugehen.

Die Angst vor Spott

Information hilft: Der betroffene Betrieb hat sexuelle Belästigung thematisiert – und darum getraut sich Chris, zu seinen Empfindungen zu stehen. Das kommt selten vor. «Es braucht sehr viel, bis ein Mann sagt: Ich werde sexuell belästigt», weiss Andreas Borter. «Wenn er das tut, muss er damit rechnen, mit Spott über-

gossen zu werden. Denn Opfer sexueller Belästigung zu sein, passt nicht zum Bild des Mannes als Held und als Macher, als die sich viele selber sehen möchten.»

Werden sie belästigt, sind Männer genau so hilflos wie Frauen. «Wenn nicht sogar hilfloser», sagt Andreas Borter. «Meist tun sie es als Kompliment oder Witz ab, verdrängen es oder finden gar nicht erst Worte dafür, was ihnen widerfährt.» Aufklärung in Betrieben soll aber dafür sorgen, dass auch Männer formulieren können, was abgeht: Das seco, das Staatssekretariat für Wirtschaft, lässt Broschüren verteilen und versucht, so auch Klein- und Kleinstbetriebe zu erreichen. Denn da herrscht das grösste Manko: Sie setzen ihre Prioritäten kaum bei einem so heiklen Thema.

Es ist zu hoffen, dass diese Sensibilisierung Früchte trägt. Vor allem auch bei Männern – als potenzielle Täter, als potenzielle Opfer.

*fiktiver Name

www.betrieb.ch

www.sexuellebelaestigung.ch

Marcel Friedli ist freier Journalist und betreibt das Textbüro [friedlitexte](http://friedlitexte.ch) (www.friedlitexte.ch; redaktion@friedlitexte.ch).

Was ist sexuelle Belästigung?

Wer eine Frau oder einen Mann am Arbeitsplatz belästigt, wer andere mit Worten, Gesten oder Taten demütigt, verletzt geltendes Recht.

Das Gleichstellungsgesetz verbietet sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz.

Dazu gehören:

- Vorzeigen, Aufhängen, Auflegen und Verschicken von pornografischem Material (auch elektronisch)
- Anzügliche Bemerkungen und sexistische ‚Witze‘
- Unerwünschte Körperkontakte und Berührungen
- Annäherungsversuche und Druckausübung, um ein Entgegenkommen sexueller Art zu erlangen – oft verbunden mit dem Versprechen von Vorteilen und dem Androhen von Nachteilen

Quelle: Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann
www.ebg.admin.ch/ > Themen > sexuelle Belästigung

Hofer Haare lassen

Klaus Sorgo

«Ich war ein Knabe in lockigem Haar.» Freudlos sagt Hofer diesen Satz, während er bemüht ist, in seine Haare Ordnung zu bringen. Die grauen Strähnen wollen nicht, wie er es gerne hätte. Ihr Zustand spiegelt seine innere Verfassung. Widerborstig und spröde. Es gibt diese Tage einfach, da macht sich ein Missbehagen im ganzen Körper breit. Zum Aus-der-Haut-Fahren ist das. Manchmal hilft dagegen, sich die Beine zu vertreten. Oder die Haare schneiden zu lassen. «Bin wieder fällig», meldet er sich kurz darauf am Telefon der Coiffeuse. Bei ihr zählt er zu den Stammkunden. Sie sind per du. Ob es ihm am Morgen oder mittags lieber wäre, will sie wissen. «Morgens bist du so einsilbig. Geht es um zwei?» Er bekommt den Termin zu der gewünschten Stunde am nächsten Dienstag.

Haare sind für Hofer ein körperliches Attribut besonderer Art. Vielleicht weil er als Kind für seine Locken oft gelobt wurde. Damals schämte er sich dieser Auffälligkeit. Diese von der Mutter ausgesprochene Bewunderung konnte ihn nicht mit Stolz erfüllen, weil sie stets mit dem Nachsatz verbunden war, an ihm sei ein Mädchen verloren gegangen. Da er sich zudem der gegensätzlichen Erwartung gegenüber sah, einmal ein

richtiger Mann werden zu müssen, war die Verwirrung gross. Wie hätte er dem Vorbild des Grossvaters entsprechen sollen? Selbst hatte er den Alten nicht mehr erlebt. Fotos zeigten aber einen Mann mit kahlem Schädel, gerahmt von einem spärlichen grauen Kranz. Dem kleinen Hofer dämmerte etwas von der Kluft, die sich ihm zwischen Lockenpracht und Glatzkopf auftat. Dass auch der Vater für sein Haar gerühmt wurde, es war wie Ebenholz so schwarz, half ihm wenig. Denn dieser beugte jeglicher Schwärmerei vor, indem er nur die Stirnlocke wachsen liess. Sie gab ihm ein Aussehen, das gar nicht nach dem Geschmack des Sohnes war. Es erschien ihm zu bieder. Bis weit über die pubertären Jahre hinaus experimentierte er an seiner Frisur herum. Vom Stoppelhaar bis zur lockigen Mähne probierte er alles aus, ohne wirklich glücklich zu werden.

Hofer erscheint pünktlich zum vereinbarten Termin. An der Tür zum Laden begrüsst ihn wie jedes Mal die Tigerkatze der Coiffeuse. Und wie immer schenkt er ihr die geforderte Streicheleinheit. «Du bist mit einem schönen Fell gesegnet. Sorgen um eine Frisur musst du dir nicht machen», klagt er dem Tier seinen vor den Menschen eher versteckt gehaltenen Kummer. Ungern gibt er sich an die bevorstehende Sitzung. Nicht

der Schere, sondern des Spiegels wegen. Weiss Gott, die alten Geister waren nicht klein zu kriegen. In einem Winkel seiner Seele ringeln Locken sich wie ekliges Gewürm. Den Zwang, sich bei ihrer Beschneidung ins Gesicht sehen zu müssen, wäre er gerne los.

Nach einem knappen Gruss wendet sich Hofer dem hinteren von zwei im Raum stehenden Stühlen zu. Vielleicht weil er sich dort vor Blicken von aussen sicher sein kann. Linkisch setzt er sich. Der Rücken räkelt sich der Lehne entlang. Seine miese Laune bleibt der Frau nicht verborgen. «Du siehst etwas bekümmert aus», stellt sie sogleich fest. Ihm ist recht, dass sie unbeeindruckt bleibt. Wenn ein Gespräch in Gang kommen würde, könnte die Pflicht sogar zur Freude werden. «Na, ja» ist aber vorerst alles, wozu er an Worten fähig ist. Die Gewissheit, dass ein altes Gesicht mit wildem Grauhaar ihn aus dem Spiegel anlotzen wird, macht ihn einsilbig. Um dem auszuweichen, wirft er noch einen Blick zu ihr zurück. «Feuer in ihren Augen», denkt er. Für so etwas ist er empfänglich. Kurz huscht ein Lächeln über seine Züge. «Bist heute gut drauf», brummt er. Blondes glattes Haar umschmeichelt ihre Wangen, auf denen ein leichtes Rouge liegt. Dazu der passende Duft. Zierlich aufgeworfene Lippen fassen den Mund. Aus dunk-



Hofer hat ein Gendererlebnis beim Haareschneiden und weiss nun besser über oben und unten Bescheid.

len Augen spricht der Schalk. «Bin ich einem treuen Kunden schuldig», erwidert sie keck und zwinkert ihm zu.

Warm fliesst das Wasser beim Waschen der Haare über den Scheitel. Hofer geniesst diese Frist vor dem Auftritt seiner selbst im Spiegel. Mit geschickter Hand massiert die Frau den Kopf. Viel zu früh wirft sie das Handtuch, womit das Ende des Vergnügens angezeigt ist. Entschlossen richtet er sich auf, um des inneren Widerstands vor seinem Spiegelbild Herr zu werden. Ob die Frau merkt, wie ungern er sich in diesem Moment ins Gesicht sieht? Als sie ihm die Nässe abgetrocknet hat, blinzelt er unsicher.

Es ist wie immer. Hofer hat den langen Schädel vor sich, dessen Form durch die platt anliegenden nassen Haare betont hervor tritt. Die Stirn liegt frei. Weiss sticht sie von der Tönung des Gesichtes ab. Weit drängen ihre Ecken den Ansatz der Haare nach hinten. Geheimratsecken haben es die Leute genannt und ihm schon früh eine Glatze prophezeit. Das blanke Vorbild des Grossvaters drohte, holte ihn aber nicht ein. Ihm blieben die Haare wie dem Vater. Ein Erbe, das ihn stets dankbar stimmt. Denn es schmeichelt seiner Eitelkeit. Nie wird er begreifen, warum sich Männer den Kopf glatt rasieren. Wie hätte er es ausgehalten, haarlos zu werden, wo es ihm

schon so schwer fällt, den Anblick der hohen Stirn da im Spiegel zu ertragen? Ihre Ecken scheinen ihm wie Eiszungen, die sich in den Wald der Haare gefressen haben. In diesem Panorama gleichen die Furchen, die sein Gesicht zeichnen, den Spalten eines Gletschers. Frostig läuft es ihm über den Rücken, als er sein Gesicht einer vergletscherten Landschaft ähnlich wahrnimmt. Auch sein bemühtes Lächeln wirkt wie gefroren.

«Wie kurz soll ich schneiden?» Die Frage trifft ihn unvorbereitet. Sie ist immer wieder dieselbe und sollte eigentlich gar nicht mehr nötig sein. Doch über die Länge des Haares konnte Hofer heute noch ins Diskutieren kommen. Wenn er auch mit dem Ergrauen an Glanz verliert, meldet sich nur allzu leicht der Traum von einer glatten Mähne, die bis an die Schultern reicht. Heute allerdings ist die Annahme, dass ein kurzer Schnitt jünger aussehen lässt, keinerlei Zweifel ausgesetzt. Hofer antwortet rasch: «Wie letztes Mal.» Da widerspricht sie ihm: «Das war im Winter. Jetzt steht der Sommer vor der Tür». Trotzdem beharrt er stur darauf: «Wie letztes Mal.» Sie fügt sich. «Also, wie der Herr beliebt.» Sorgfältig misst sie aus, wie weit zu schneiden ist. Hofer beobachtet ihr Vorgehen genau.

«Wirst du langsam alt und stur?» Die Frau will es wissen. Hofer widerspricht

nicht. So ist es. Sie hat den Kern der Sache getroffen, denkt er für sich. Und hat plötzlich weniger Scheu, sich ins Gesicht zu sehen. «Aus dem Spiegel schaut dich ein alter Mann an. Oder?» Auch er will es jetzt wissen. Um seinen Worten mehr Gewicht zu geben, zieht er mit der Hand die Falten noch tiefer. «Du Armer», spöttelt sie. Er bleibt unbeeindruckt. Ernst erwidert er: «Wirst es schon selbst noch spüren, wie es ist, alt zu werden.» Im Spiegel sieht er ihr in die Augen. Sein Ernst irritiert. Sie schweigt. Er setzt nach: «Ich kann mir ja nicht mit Schminken und Färben helfen wie du dir.» Jetzt kann sie nicht mehr an sich halten. Lauthals prustet sie los, so dass es ihren Leib schüttelt. Als er sieht, wie im Spiegel ihre runden Brüste auf seinen Schultern hoch und nieder hüpfen, ist es auch um seine Fassung geschehen. Breites Grinsen wischt die steinerne Miene weg. Die Falten glätten sich bis auf jene winzigen, die büschelweise im Winkel der Augen stehen. Wie von einer Morgenröte getroffen nehmen die Wangen Farbe an.

Das Gesicht zeigt die Landschaft der Seele. Hofer begreift, weshalb er vor dem Spiegel in Not gerät. Er wird sich gewahr, wie einfach ihm anzusehen ist, was in ihm vorgeht. Ihm fehlt ein Pokerface, an dem niemand ablesen kann, was ihn bewegt. In jungen Jahren



war es schlimm für ihn, dass er rasch errötete. Ungern erinnert er sich daran, als er jetzt im Spiegel den Wechsel der Farbe in seinem Gesicht beobachtet. An ihm ist abzulesen, dass ihn der Auftritt der Frau beeindruckt. Ihre körperliche Ausstrahlung weckt in ihm Gefühle. Solange er sie nicht in Worten auszudrücken vermag, wäre es ihm lieber, sie bleiben von aussen unbemerkt. Der Blick in den Spiegel beweist ihm gnadenlos das Gegenteil.

«Soll ich dir das Schminken und Färben beibringen, mein Lieber?» Die blonde Frau unterbricht ihr Gelächter. Theatralisch spitzt sie die Lippen, wendet den Blick etwas zur Seite und wartet. Hofer verfolgt im Spiegel ihre kokette Spielerei. Der freche Charme lässt ihn kurz sein eigenes Dilemma vergessen. «Nein. Was musst du dich um die Tricks kümmern, die mich jünger machen könnten? Du würdest dir besser mehr Mühe geben mit dem Rasieren. Und überhaupt könntest du öfter zum Schneiden kommen. Zu lange Haare sehen ungepflegt aus in deinem Alter.» Bei dieser ungeschminkten Belehrung vergeht ihm das Lachen beinahe wieder. Doch der Ton, in dem sie daher kommt, verbirgt ihre Ironie nicht. Es gelingt ihm, das Körnchen Wahrheit, das sie enthalten, zu verdrängen. Er sieht sich selbst zu. Wieder wandelt sich der Ausdruck seines Gesichtes im Spiegel.

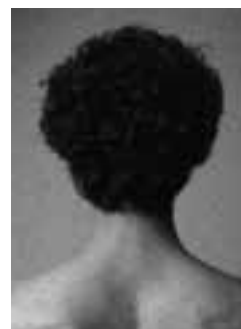
Der rechte Mundwinkel geht nach oben beim Schmunzeln über das, was er eben zu hören bekommen hat. Die Lippen stehen seltsam schief im Gesicht. Aus einem breiten Grinsen wird ein schiefes Lächeln. Plötzlich weiss er, was die Leute meinen, wenn sie ihm Charme zuschreiben. Die Röte, die seine Haut überzieht, erhöht die Ausstrahlung. Dass die innere Regung zum Ausdruck kommt, steht ihm gut an. Mit einem Mal blickt er gern in den Spiegel, obwohl ihn die Angst, zuviel von sich preiszugeben, nicht ganz loslässt.

«Was weisst denn du bartloses Wesen vom Rasieren!» Mit neuer Frische fordert Hofer die Coiffeuse heraus. Dabei stellt sich im Spiegel der Mund noch schief. Er kennt sie gut genug, um nicht fürchten zu müssen, sich damit einer Kränkung schuldig zu machen. So gut sie austeilen kann, macht es ihr auch nichts aus, einzustecken. Soweit ist er sich sicher. Dennoch verblüfft ihn, was sie antwortet: «Wie du oben, so ich unten.» Da ist er doch nahe daran, rot zu werden. Nur der Blick in sein Gesicht bewahrt ihn davor. Nie hätte er es für möglich gehalten. In den Augen entdeckt er ein Staunen. Auf seinen Zügen lagert keine Spur mehr von der schmerzlichen Last des Alterns. Er staunt darüber, dass die Frau ihre Intimpflege preisgibt. Mehr noch aber, dass an diesem Satz nichts Verletzendes klebt. Und

am meisten wundert ihn, dass es ihr so einfach gelingt, den Körper ins Gespräch zu bringen.

«Gut», sagt Hofer, «am Rasieren soll es nicht liegen. Aber sage mir, findest du dich denn rasiert auch jünger? Oder ist das nur so eine Mode?» Ohne Scheu kommt ihre Antwort. «Ich mache es, solange es mir Spass macht. Sonst lasse ich es. Es ist kein Muss.» Die Auskunft leuchtet ein, lässt sich aber nicht auf die Pflege seines Bartes übertragen. Denn anders als die intimen Zonen ist das Gesicht öffentlich. In ihm lässt sich weniger ungestört experimentieren. Da ihm ein Bart so dicht wie bei Zimmermann Josef nie gewachsen war, sondern nur ein dünner Geissbart zum Spriessen kam, der überdies noch rot war, hatte die Spielerei mit dem Gesichtsschmuck für Hofer schon früh ein Ende. «Da haben wir also wieder einen kleinen Unterschied», philosophierte er vielsagend. Sie verstand nicht und meinte, er spreche von der Länge des Haarschnitts. «Nein», suchte sie ihn zu beruhigen, «die Haare sind wieder exakt so lang wie letztes Mal.»

Klaus Sorgo lebt in Mönchaldorf und macht aus Gedanken und Ereignissen, die ihn ansprechen, Geschichten für die Männerzeitung. So gestaltet er das Bild eines Mannes im Werden, genannt Hofer.



Ratgeber

Ich will mich sterilisieren lassen.

Ich bin 38 Jahre alt und habe zwei Kinder. Meine Frau und ich wollen keine weiteren Kinder mehr. Bisher hat sich meine Frau um die Verhütung gekümmert und wir sind zu dem Schluss gekommen, dass ich jetzt damit dran bin. Ich würde mich gerne sterilisieren lassen. Was muss ich dabei beachten? Bekomme ich noch einen Erguss, nachdem die Samenleiter durchtrennt sind? Wie wirkt sich der Eingriff auf meine Sexualität aus? Wer führt die Sterilisation durch? Zahlt die Krankenkasse den Eingriff?

Werner Szeimis

Die Sterilisation beim Mann ist ein vergleichsweise kleiner Eingriff, da es keine Bauchhöhlenoperation ist. Am Hodensack wird eine örtliche Betäubung vorgenommen; das Mittel ist ähnlich dem, welches beim Zahnarzt angewandt wird. Die Betäubung erfolgt sofort. Der Hodensack wird etwa zwei Zentimeter eingeschnitten, der Samenleiter noch einmal betäubt, ein wenig herausgezogen und anschließend durchtrennt. Je nach Operationsmethode werden die Enden verödet, vernäht oder ein Stück Samenleiter entfernt. Die Enden werden in unterschiedlichen Gewebeschichten verwahrt. Danach wird der Schnitt im Hodensack geklammert, geklebt oder genäht und der zweite Samenleiter durchtrennt.

Der Eingriff dauert insgesamt eine halbe bis zu einer dreiviertel Stunde. Danach ist Schonung angesagt. Also für ca. eine Woche darf nicht schwer gehoben werden und auch Geschlechtsverkehr ist kontraindiziert. Das Tragen eines engen Slips verhindert schmerzhafte Bewegungen des Hodens.

Vor dem Eingriff muss geklärt werden, ob Allergien gegen bestimmte Medikamente vorhanden sind, z.B. gegen jodhaltige Desinfektionsmittel und gegenüber dem Mittel, das zur örtlichen Betäubung verwendet wird. Die Schamhaare sollten rasiert sein – am besten mit einer Nassrasur, denn alle anderen Verfahren (etwa Trockenrasur, Enthaarungscreme) erhöhen das Entzündungsrisiko, da die Haut stark gereizt wird. Wichtig ist auch die Kenntnis, ob in dem Bereich schon chirurgische Eingriffe, wie z.B. die Behandlung eines Leistenbruchs, vorgenommen wurden. Durch das Narbengewebe kann der Eingriff aufwändiger werden und kann u.U. nicht ambulant vorgenommen werden.

Einen Erguss gibt es trotz der Durchtrennung der Samenleiter. Die im Bauchraum befindlichen Bläschendrüsen und Prostata sowie die Cowperschen Drüsen liefern etwa 95 % der Samenflüssigkeit, so dass die fehlende Menge aus dem Hoden nicht spürbar ins Gewicht fällt. Nach etwa drei Monaten oder ca. 30 Ergüssen ist die (Samen)Flüssigkeit frei von Spermien. Dieser Erguss muss aber untersucht werden, um zu prüfen, ob sich noch Spermien darin befinden. Das Verfahren sollte mit dem jeweiligen Arzt besprochen werden. In seltenen Fällen ist eine Rekanalisierung nach einem Jahr möglich. Wer ganz sicher gehen will, lässt das Ejakulat dann noch einmal untersuchen.

Eine gut überlegte Sterilisation wirkt sich nicht negativ auf das sexuelle Erleben aus. Ganz im Gegenteil lassen sich viele Paare nun sehr lustvoll auf die Sexualität ein, da keine Angst mehr da ist, ungewollt Kinder zu zeugen.

Den Eingriff nehmen Urologen und auch Chirurgen vor.

Der Beitrag erschien in Switchboard 183, Winter 2007

Kontakt zum Autor: werner.szeimis@profamilia.de

Die rechtliche Lage in der Schweiz

Die Sterilisation als solche gilt in der Schweiz nicht als Pflichtleistung der sozialen Krankenversicherung, da sie grundsätzlich keine Krankheitsbehandlung darstellt. Im Zusatzversicherungsbereich sind die Krankenversicherer in der Gestaltung des Leistungsumfanges frei, d.h. dass allenfalls ein Teil der Kosten übernommen wird. Art und Umfang der Leistungen sind in den ‚Allgemeinen Versicherungsbedingungen‘ (AVB) geregelt. Die Kosten belaufen sich auf Fr. 700.- bis Fr. 1'000.-

Angerichtet Sixpack und Fischröllchen

Um bei den Themen der Männerzeitung auch einen passenden Kochtipp zu finden, braucht es mitunter einiges an Fantasie. Mögen Sie Fisch? Ich schon.

Roland Breitler

Männer und Körper, was für ein Thema, wenn es um Gaumenfreuden geht. Magerquark? Gut, mag ich. Magermilch? So dünn wie amerikanisches Bier. Diätschokolade? Vergessen. Vermutlich wird es den Genforschern einmal gelingen, Magerfleisch zu züchten, das wären dann so eine Art durchfallgeplagte Dünnschweine, deren Fleisch zäh zwischen den Zahnspalten liegen bleibt. Nö, mit mir nicht.

Aus Prinzip kalorienarm zu kochen, um ‚in Form‘ zu bleiben, erachte ich persönlich als Unsinn. Ein Obsttag zwischendurch, warum nicht. Ein Salatteller am Abend mit einem Stück Vollkornbrot, warum nicht. Aber die ganze Erbsenzählerei um die Kalorien verleidet einem doch die ganze Lust am Essen. Ich tendiere lieber dazu, die Portionen etwas kleiner zu halten oder halt mal, wenn es denn sein muss, einen Fastentag einzuschalten. Vorwiegend an einem Montag, denn an Sonntagen habe ich so richtig Zeit zum Kochen und schlage deshalb auch mal etwas über die Stränge. Spass muss einfach sein. Basta.

Ob sich die Damenwelt nun mehr auf die Sixpack-Bäuche oder mehr auf das Modell David von Michelangelo schlägt, bleibe vorerst dahingestellt. Eine gesunde Muskulatur bleibt sicherlich ein Muss, ein Spaghetti-Tarzan ist genauso wenig erfreulich wie ein Bierbauch. Aber seien wir mal ehrlich, es gibt auch etwas zwischen den Extremen. Schliesslich sind auch die Frauen nicht alle BBs, CCs oder MMs und es bleibt anzufügen, dass «Brischitta», Claudia (nein, nicht die Schiffer, das italienische Modell!) oder Marilyn in der heutigen ‚Minus-S-Size-Kultur‘ wohl als übergewichtige Frettchen keinen einzigen Catwalk überstehen würden. Mein Tipp: essen Sie gut und essen Sie, was Sie mögen. Bewegen Sie sich ausreichend, über(fr)essen Sie sich nicht und machen Sie ab und an einen Obsttag. Das reicht. Dennoch habe ich mal ein Rezept kreiert, das Sie fit und garantiert nicht dick macht. Und schmeckt. Okay. Es hat Mascarpone drin, das ist der kalorienrechnerische Horror. Aber nicht allzu viel. An die Töpfe!

Roland Breitler ist freikochender Querdenker und lebt im Toggenburg.

Roulades des poissons

**Rotzungenfilets, 1 pro Vorspeise,
2 oder eher 3 für eine Hauptmahlzeit**

Fangen Sie an mit der Saucengrundlage. Grob geschnittene Karotten, Zwiebel und Knoblauch kurz in Pflanzenfett anbraten, mit dem Weisswein ablöschen, Fischfonds dazu geben und langsam (!) auf einen Drittel einkochen lassen.

Zitronenschale ziselieren, in ein Sieb geben und 5 Minuten in der Brühe ziehen lassen. Beiseite stellen.

Gekochtes Gemüse aus der Brühe nehmen, durch eine Knoblauchpresse drücken und wieder dazugeben.

Ofen vorheizen auf 240 Grad, Gitter auf die unterste Stufe einschieben.

Lauch halbieren und in feine Scheiben schneiden. In Pflanzenfett leicht andünsten, ebenfalls mit Weisswein ablöschen und bei geschlossenem Deckel rund 6 Minuten kochen und danach auskühlen lassen. Leicht salzen.

Einen Drittel der Crevetten klein schneiden und in die Lauchmischung geben.

Die Rotzungenfilets sparsam mit Fleur de Sel und Zitronensaft bei Zimmertemperatur 10 Minuten marinieren.

Nun die Füllung auf die Rotzungen verteilen und vorsichtig aufrollen. In ein leicht gefettetes Geschirr legen, den ‚Verschluss‘ nach unten. Einen Zahnstocher oder andere Hilfsmittel braucht es nicht.

Mit einem Schwingbesen Mascarpone in den heissen Fisch-Weissweinfonds einrühren. Die Zitronenzesten und den Rest Crevetten und Lauch über den Fisch verteilen und die warme Sauce darüber giessen. Sofort in den heissen Ofen geben, 10 Minuten überbacken und auf Teller servieren.

Dazu passen Couscous, wilder Reis, Baby-Kartoffeln oder auch Blätterteigfischchen.

Bon appétit!

**Mengenangaben für 4 «Fischröllchen»:
150g Crevetten (vorgekocht)**

1 kleiner Lauch

1 kleine Karotte

1 halbe Zwiebel

1 Knoblauchzebe

1 halbe Zitrone

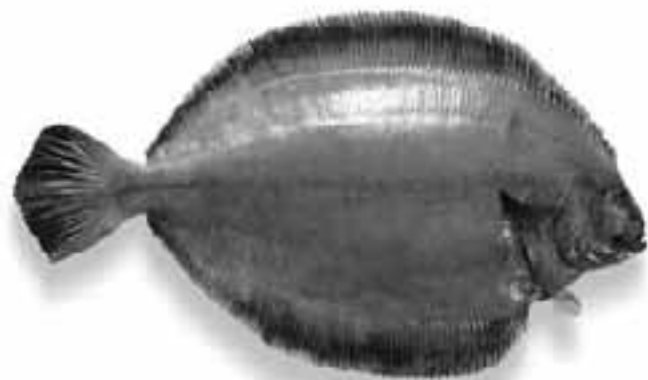
2 dl Weisswein

2 dl Fischfonds

Fleur du Sel

3 EL Mascarpone

etwas Pflanzenfett





Abserviert: Kein Platz für Männer

René Setz

Dass das Männerleben abserviert wird, erlebe ich nicht nur in frauen-, sondern auch in männerdominierten Fachgremien. Ein exemplarisches Beispiel: Im Gesundheitsbericht des Kantons Zürich von 2007 wurden folgende Massnahmenbereiche für eine mögliche Prioritätensetzung im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung vorgeschlagen: Übergewicht, psychische Krankheiten, Suchtmittelkonsum, Personen mit Migrationshintergrund und Männer mittlern Alters.

«Die Zürcher Männer verlieren doppelt so viele potentielle Lebensjahre durch frühzeitigen Tod wie die Zürcherinnen. Männliche Übersterblichkeit findet man vor allem aber bei den verhaltensbezogenen Todesursachen, Suizid, Unfälle, Drogen und Alkohol. Insbesondere die 50- bis 60-jährigen Männer zeigen ein auffallend schlechtes gesundheitliches Wohlbefinden. Die Zufriedenheit mit der Gesundheit ist in dieser Altersgruppe sogar niedriger als in allen anderen.»

Das gefährdete Geschlecht

Dieser Befund würde es nahe legen, die Gruppe der Männer mittleren Alters zu einer der Prioritäten der zukünftigen Präventionsmassnahmen zu machen. Die männlichen Fachkräfte der entsprechenden Arbeitsgruppe sprachen sich aber eher dagegen aus: «Die Zielgruppe Männer ist schwierig zu erreichen» und «die Frauen würden ausgeschlossen» lautet die Begründung der Fachmänner. Jetzt schütteln Sie vielleicht den Kopf – typisch Zürich halt! Die Zürcher liegen aber absolut im nationalen Trend: auch in andern Kantonen oder in nationalen Fachgremien ist es nicht viel anders: am Schluss entscheidet man, beziehungsweise die ‚MachtMänner‘, vor allem bei den Frauen präventiv anzusetzen. Ausnahme ist der Bereich männliche Gewalt im sozialen Nahraum.

Die negativen Auswirkungen des männ-

lichen Lebensstils zu thematisieren und entsprechenden Projekte zu realisieren, ist nicht ‚sexy‘. Eine mögliche Begründung, warum das so ist, findet man im Zürcher Gesundheitsbericht: «Um in der Gesundheitsförderung mit Männern Wirkung zu erzielen, müssten Lebensbedingungen der Männer in der Familie und der Arbeit zum Thema gemacht werden.» Beim Thema Familien zögern aber noch viele von Frauen getragene Organisationen. Noch ist ihr Interesse nicht wirklich geweckt, den Blickwinkel auf Männeranliegen im Spannungsfeld von Familie und Erwerbsarbeit zu öffnen.

Ein ganz heisses Eisen ist es, die Lebensbedingungen von Männern (und Frauen) in der Erwerbsarbeit zum Thema zu machen. Der Arbeitsstress kostet die schweizerische Volkswirtschaft pro Jahr 4.2 Milliarden (seco 2001). Bei der Hauptursache, den Arbeitsbedingungen, anzusetzen würde bedeuten, sehr kritisch über unsere Wirtschafts- und Arbeitswelt nachzudenken – Hand aufs Herz: Wenn Sie die Schweiz besäßen, hätten Sie ein Interesse, dass dies geschieht? Erwerbsarbeit ist für die meisten von uns Männern nach wie vor das A und O unserer männlichen Identität. «Arbeitsbedingungen zu verändern ist schwierig», sagen mir die Fachkräfte in den Beratungen. Die Arbeitsbedingungen – und damit ein zentraler Stressfaktor – werden dann links liegen gelassen und man setzt beim männlichen Lebensstil an: mehr bewegen und gesünder essen!

Ich jedenfalls wette mit Ihnen, dass im Kanton Zürich sicher kein Schwerpunktprogramm für die Männer mittleren Alters realisiert wird – Wette gilt!

PS: Falls ich die Wette verliere, werde ich ein Männerfest organisieren.

Zürcher Gesundheitsbericht www.gd.zh.ch/

René Setz ist Fachberater bei der Drehscheibe Männergesundheit und Redaktionsmitglied



arc development

Arbeit mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg (GFK)

Paar- und Teampflege Coaching GFK Basisseminar
19./20.06.08
in Zürich

XY-Faktor
Kommunikationsseminar für Männer unter sich

Streitkultur

www.arc-development.ch

arc development
awareness relationship communication

Väter und Söhne gemeinsam unterwegs



Wenn der Vater mit dem Sohne... Eine eigene Welt voll Kraft!

Expeditionen
Initiation
Erlebnisse

Weitere Infos: www.vaeterundsoehne.ch

männer:art **pandrea**

Paar x Paar Beratung / Seminare
www.pandrea.ch – 061 373 28 75

Beratung / Seminare für Männer und Frauen
www.maenner-art.ch – 061 313 68 46

**Beratung / Supervision
Lebens- und Trauerbegleitung**
www.afroelich.ch – 061 373 28 75

Peter & Andrea Oertle Frölich in Basel & Zürich

eigen:art

Stefan Gasser 
Naturrituale und
Coaching für Männer

Männer in Saft und Kraft

Büttenstrasse 11
CH-8005 Luzern
+41/ 041/ 371 02 47
info@maenner-initiation.ch
www.maenner-initiation.ch

Ein Angebot für Männer,
die unterwegs sind
auf dem Weg zu sich selbst

ANTWORTEN AUS DER AKASHA-CHRONIK AURAREADINGS AURAZEICHNUNGEN

Joréen
Kramgasse 83,
CH-3011 Bern

Tel. 079/516 85 86,
erreichbar jeweils
Mittwoch 8–11 Uhr

Ruf mich an,
um einen Termin
zu vereinbaren

Bücher, die Männer bewegen



Was vom Manne übrig blieb

Krise und Zukunft des starken Geschlechts

Zum Zeitgeist gehört, Männlichkeit nur noch mit den negativen Assoziationen von Gewalt, Krieg, Naturzerstörung, sexueller Belästigung und Missbrauch zu verbinden. Auch einstmals positive Qualitäten von Mann-sein werden mittlerweile gesellschaftlich umgedeutet. Männlicher Mut wird als männliche Aggressivität denunziert; aus Leistungsmotivation wird männlicher Karrierismus, Durchsetzungsvermögen und das, was einst als männliche Autonomie hoch gelobt war, wird nun als die männliche Unfähigkeit zur Nähe und Hingabe diffamiert. Männer müssen sich seit zirka vier Jahrzehnten als Unterdrücker, Schweine, Ungeziefer, Vergewaltiger oder – bestenfalls – Trottel öffentlich diffamieren lassen. Widerspruch gilt bereits als frauenfeindlich. Die Gesellschaft sollte sich endlich dieses Problems annehmen und Männer müssen reagieren.

Walter Hollstein,
ISBN: 978-3-351-02659-2, Fr. 35.90

Die Kraft der männlichen Sexualität

Lebensbilder für Männer

Die Sexualität mit dem ganzen Körper und auch mit dem Herzen geniessen, einen klaren Geist haben und die Aggression so einsetzen, dass sie zur Stärke wird: Das ist jedem Mann möglich! Dieses Buch führt durch die verschiedenen Lebensalter und zeigt, welche Vielfalt in einer bewusst gelebten Männlichkeit liegt. Ein hervorragendes Buch übers Mannsein – auch für Männer, die schon ‚erwachsen‘ sind. In der Einleitung wird sinngemäss das Lied von Herbert Grönemeyer zitiert: Männer weinen heimlich, Männer brauchen viel Zärtlichkeit, Männer sind so verletzlich, Männer sind auf dieser Welt einfach unersetzlich...

Peter A. Schröter und Charles Meyer,
ISBN: 978-3-86612-029-7, Fr. 30.90

Männer

Was ist denn nun mit den Männern? Stellen sie sich einfach nur dumm oder sind sie es tatsächlich? Und wie erfolgreich können sie es vertuschen?

Uli Stein,
ISBN: 978-3-8303-4120-8, Fr. 15.00

Der perfekte Mann

Dieses Buch handelt vom Irrweg der männlichen Selbsttäuschung und wie er verlassen werden könnte. Statt vorwärts zu stolpern, sich in Perfektionsmanie zu verrennen oder rückwärts zu flüchten in Verweigerung und Krankheit, soll Mann innehalten, eine Lichtung im Dickicht schlagen, sein Hier- und Dasein unter die Lupe nehmen, seine Unzufriedenheit erkennen, Zuversicht aufbauen, eine Vision entwickeln und diese Schritt für Schritt umsetzen. Nicht um noch perfekter zu werden, sondern um ein erfülltes Leben zu leben.

Markus Fäh,
ISBN: 978-3-7296-0672-2, Fr. 36.00

Mein Rückenbuch

Männer laden sich häufig körperlich und seelisch zu viel auf. Rückenschmerzen und Bandscheibenprobleme sind eine häufige Folge. Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, der Bruder des bekannten deutschen Sängers, gibt in seinem umfassenden Ratgeber praxisnahe Tipps für Prävention, Heilung, Rückenstärkung und Therapie.

Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer,
ISBN 978-3-89883-172-7, Fr. 35.90

Matthias Frutig, Geschäftsführer der Internet- und Versandbuchhandlung Sternschnuppen GmbH in Seengen, präsentiert ab sofort in der Männerzeitung aktuelle und lesenswerte Bücher rund um das Titelthema. Alle Bücher können bequem direkt via www.leseratten.ch bestellt werden.

	Ort	Anlass	Information	Datum
CH	Raum Bern/Luzern in der freien Natur	RitualTage im Jahreszyklus im KREIS feiern - mit der STIMME klingen - innere Bilder mit TON materialisieren	Regula Kaeser-Bonanomi 031 721 52 43, kaeser-bonanomi@bluewin.ch www.keramikerin.ch	So 10.8./2.11.2008 jeweils 7 Stunden
AG	Weitblick Rügel, Seengen	StandortFeuer Am Feuer im Freien Inspiration für männliche Lebensführung finden.	Robert Fischer 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com	Fr 15. bis So 17.8.2008
BE	Langnau i. Emmental	Neuorientierung Persönliche und berufliche Neuausrichtung. Ein Workshop in der Natur.	Perspektiven, Christof Bieri 034 402 52 63, info@es-geht.ch www.es-geht.ch	Sa 7.6.2008 Beginn 09:00, Ende 19:00
	Lützelflüh Waldhaus-Zentrum	Einführungsseminar SkyDancing Tantra Tiefe Erfahrungen in Bereichen Kommuni- kation, Beziehung, Liebe, Sexualität.	S+C Persönlichkeitstraining 044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch	Mi 11. bis Fr 13.6.2008
	Lützelflüh Waldhaus-Zentrum	Einführungsseminar SkyDancing Tantra Impulse für die Bereiche Kommunikation, Beziehung, Liebe, Sexualität, Meditation.	Peter A. Schröter und Doris Christinger 044 261 01 60, info@scpt.ch www.@scpt.ch	Fr 13. bis So 15.6.2008 Anreise am Vorabend
	Bern und Umgebung	Meine Vision Die eigene Vision finden auf der Basis eines Visionssuch-Rituals.	Robert Fischer 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com	Fr 20. bis So 22.6.2008
	Schwarzenburgerland	Eros und Feuer Retreat	Markus Ehrat, Theologe und Psychologe 055 240 60 35, markus-ehrat@bluewin.ch www.markus-ehrat.ch	Do 10. bis So 13.7.2008
	Bern Spitalgasse	men massaging men in bern Männer berühren Männer. Ein Abend im Kreis von Männern.	Werner Baumann 044 242 77 74, bodyelectric@gmx.ch www.bodyelectric.ch	Fr 20.6./29.08./17.10. und 05.12.2008 Beginn 19:00, Ende 22:00
	Langnau i. Emmental	Eigentlich steckt viel mehr in mir Vertrauen finden, seine Talente zu leben. Ein Workshop in der Natur.	Perspektiven, Christof Bieri 034 402 52 63, info@es-geht.ch www.es-geht.ch	Sa 6.9.2008 Beginn 09:00, Ende 19:00
	Lützelflüh Waldhaus Zentrum	Männliche Sexualität - Der Liebhaber 3-tägiges Basisseminar der Lebensschule für Männer.	Peter A. Schröter 044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch	Fr 31.10. bis So 2.11.2008 Anreise am Vorabend
BL	Kath. Kirche Liestal Rheinstrasse 20b	Feierabend-Oase für Männer Auftanken - sich austauschen - einfach sein dürfen	Kath. Pfarrei Bruder Klaus 061 927 93 50, www.rkk-liestal.ch messingschlager@rkk-liestal.ch	Fr 20.6.2008 Beginn 19:30
BS	Basel Hochschule für Sozi- ale Arbeit	Fachseminar Genderpädagogik 2 Vermittelt genderpädagogische Zugänge zu Themen wie Körper, Sexualität, Gewalt.	FHNW, Hochschule für Soziale Arbeit Frau Rahel Lohner 061 337 27 24 rahel.lohner@fhnw.ch	Mi 28.5 bis 9.9.2008
	Basel Eulerstrasse	men massaging men in basel Männer berühren Männer. Ein Abend im Kreis von Männern.	Werner Baumann 044 242 77 74, bodyelectric@gmx.ch www.bodyelectric.ch	Mi 03.09./15.10./26.11.2008 Beginn 18:45, Ende 21:45

Ort	Anlass	Information	Datum
Le Broc Haus Berdine	Auszeit für Männer in der Provence Zen-Meditation mit Wandern und Bike.	Männerbüro Feldkirch/AT und zen 081 740 60 06, info@zen.li www.zen.li	So. 28. Sept. bis Sa. 04. Okt. 2008
Klöntal Ferienheim Plätz	Vater-Kind-Ferien im Klöntal GL 1. Ferienwoche, immer ein besonderes Erlebnis	ZOVV Zürcher Oberländer Väter Verein 044 948 24 49, mbo@zovv.ch www.zovv.ch	Sa 2. bis Sa 9.8.2008 oder Sa 9. bis Sa 16.8.2008
Maloja Ferien- und Bildungszentrum	Wanderwoche Technisch leichte Wanderungen zwischen Bergell und Oberengadin.	Salecina 081 824 32 39, info@salecina.ch www.salecina.ch	Sa 5. bis Sa 12.7.2008
Maloja Ferien- und Bildungszentrum	Feldenkrais Mit viel Ruhe sich und die Umgebung besser wahrnehmen.	Salecina 081 824 32 39, info@salecina.ch www.salecina.ch	Do 11. bis So 14.9.2008
Maloja Ferien- und Bildungszentrum	Kabarett und Politik Über politisches Kabarett reden, Gags, Gedichte, Monologe, Lieder ausprobieren.	Salecina 081 824 32 39, info@salecina.ch www.salecina.ch	So 5. bis Sa 11.10.2008
RomeroHaus Luzern	Vortrag von Prof. Wassilis Kassis Was brauchen Söhne und was brauchen Töchter von ihren Vätern?	Mannebüro Luzern info@manne.ch www.manne.ch	Do 12.6.2008 Beginn 19:30
Hofkirche Luzern	Stimme - Raum - Klang Eine Entdeckungsreise zu unseren stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten.	Mannebüro Luzern 041/360 63 04, info@manne.ch www.manne.ch	Di 19.6.2008 Beginn 20:00
Luzern Wesemlinrain 16	Männergruppe Entspannung, Tanz, Bewegung und Gespräche	Stephan Brandstetter 041 320 67 62, info@tanzunternehmen.ch www.tanzunternehmen.ch	Do 26.6./28.8./25.9./30.10./ 27.11 und 18.12.2008 Beginn 19:15, Ende 21:30
Luzern Geissensteinring	men massaging men in luzern Männer berühren Männer. Ein Abend im Kreis von Männern.	Werner Baumann 044 242 77 74, bodyelectric@gmx.ch www.bodyelectric.ch	Do 19.6./28.08./16.10. und 27.11.2008 Beginn 19:00, Ende 22:00
Luzern Hauptbahnhof	Männer mit Männern unterwegs Auf dem Bruderklausenweg von Stans nach Flüeli. Picknick und Billette mitbringen.	Mannebüro Luzern, Daniel Ammann 041/360 63 04, info@manne.ch www.manne.ch	So 7.9.2008 Beginn 08:00
Luzern Baselstrasse	Shop and Food im Luzerner Untergrund Interkulturelle Begegnung mit Männern. Vor Anmeldung nötig.	Mannebüro Luzern, Bruno Friedli b.friedli@gmx.ch www.manne.ch	Sa 18.10.2008 Beginn 10:00, Ende 14:00
Ganterschwil Weidli	Lebensschule für Männer - Der Krieger Dieses Basisseminar setzt sich mit der Krieger-Energie im Mann auseinander.	Peter A. Schröter 044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch	Di 3. bis Fr 6.6.2008 oder Do 5. bis So 8.6.2008
Werdenberg Mädliweg 10	Moderierte Gesprächsrunde für Männer Gruppen Coaching zu mitgebrachten Themen, wie Beziehung, Familie, Beruf, usw.	zen, Patrick R. Afchain 081 740 60 06, info@zen.li www.zen.li	Sa 21.6.2008

FR

GL

GR

LU

SG

	Ort	Anlass	Information	Datum
SG	Stein AR Bruggli	Sommer-Schwitzhütte für Männer Anmeldung nötig	ForumMann info@forummann.ch www.forummann.ch/schwitzhuette	Sa 21.6.2008 Beginn 16:00, Ende 23:00
	Altenalp Alpstein	Altenalp – die Kraft des Berges Bewegung und Begegnung in der Natur. Wandern-Wahrnehmung-Atem-Tanz.	ForumMann, J. Dörig, C. Rimle johannes.doerig@bluewin.ch www.forummann.ch/veranstalten	Fr 27. bis Sa 28.6.2008 Beginn 15:00, Ende 17:00
	Necker-Quelle	men's-walk - Sommerwanderung Männer zu Fuss unterwegs. Details siehe homepage	ForumMann info@forummann.ch, www.forummann.ch/ veranstalten/menswalk	Sa 30.8.2008 Beginn 11:00, Ende 22:00
	Stein AR Bruggli	Herbst-Schwitzhütte für Männer Anmeldung nötig	ForumMann info@forummann.ch www.forummann.ch/schwitzhuette	Sa 20.9.2008 Beginn 15:00, Ende 22:00
SZ	Illgau	Männer in Saft und Kraft IV Herbst: Weisheit und Intuition des «Magiers». Männer-Seminar mit Schwitzhütte	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch	Fr 26. bis So 28.9.2008 Beginn 18:00, Ende 13:30
ZH	Zürich Kath. Kirche Liebfrauen	Sequentia – Abendgebet 4-stimmig Für Männer und Frauen, Versuch eines neuen Zusammenklangs	Pia Maria Hirsiger, Theologin 043 244 75 09, pia.hirsiger@liebfrauen.ch www.menschwerden.ch	jeden ersten Sa im Monat Sa 1.6./5.7.2008 Einsingen 18:15 Uhr
	Uster Familienzentrum, Zentralstrasse 32	VaKi-z' Morge in Uster Die Väter vom ZOVV laden am Sonntag ein zum z' Morgebuffet für Gross und Klein.	ZOVV Zürcher Oberländer Väter Verein sza@zovv.ch www.zovv.ch	So 1.6./15.6./6.7./20.7./7.9. und 21.9.2008 Beginn 09:00, Ende 12:00
	Bülach Grosser Saal Goldener Kopf	Bald ist Vatertag, doch wo sind die Väter? Veranstaltung zur Rolle und Stellung der Väter in der Gesellschaft.	Gesprächsleitung: Benno Büeler M. Hauser, M. Arnold, S. Rihs, M. Theunert, HP. Küpfer www.demokratischerverein.ch	Di 3.6.2008 Beginn 20:00
	Dübendorf Familienzentrum, Wal- lisellenstrasse 5a	VaKi-Kaffiträff in Dübendorf Die Väter vom ZOVV laden ein zu Kaffee und Gipfeli für Gross und Klein.	ZOVV Zürcher Oberländer Väter Verein 044 822 22 09, abu@zovv.ch www.zovv.ch	Sa 7.6./5.7./6.9./4.10./1.11. und 6.12.2008 Beginn 10:00, Ende 12:00
	Zürich IAC	Einführungsabend SkyDancing Tantra Ein festliches Ritual entführt für ein paar Stunden in das Reich der Sinne.	Peter A. Schröter und Doris Christinger 044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch	Di 10.6.2008 Beginn 18:30, Ende 22:00
	Kappel am Albis Kloster Kappel	VaterZeit Vater-Kind-Wochenende in der Natur und im Kloster.	Martin Conrad und Pascal Möсли 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch	Sa 14. bis So 15.6.2008 Beginn 09:25, Ende 17:00
	Uster Abenteuerspielplatz Holzwurm, Brauereistr.	Vätertag 2008 im Zürcher Oberland Grosser Vater-Kind Brunch, verschiedene Vaki-Gruppen laden ein.	ZOVV Zürcher Oberländer Väter Verein 044 948 24 49, mbo@zovv.ch www.zovv.ch	So 15.6.2008 Beginn 09:00, Ende 12:00
	Stadt Zürich Schiffplände 22	Sieben Quellen des zeitgemässen Mannes PersönlichkeitsTraining für Männer: 7 Seminare über ein Jahr in fester Gruppe	Peter Oertle «männer:art» 061 313 68 46, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch	7 Wochenende vom Juni 2008 bis Juni 2009

Ort	Anlass	Information	Datum	
Kappel am Albis Kloster Kappel	König David: Kämpfer – Liebhaber – Poet Männer auf der Suche nach Klarheit.	Stefan Gasser-Kehl 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch	Fr 27. bis So 29.6.2008 Beginn 18:00, Ende 13:30	ZH
Zürich Engweg	men massaging men in zürich Massage im Kreis von Männern. Einführung in Massage.	Werner Baumann 044 242 77 74, bodyelectric@gmx.ch www.bodyelectric.ch	Di 10.06./08.07./26.08./ Do 25.09./Mi 29.10./ und Di 25.11.2008 Beginn 22:00	
Kappel am Albis Kloster Kappel	Beherzt leben – kraftvoll und verwundbar Spirituelle Tage im Männerkreis.	Pierre Stutz und Christoph Walser 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch	Fr 5. bis So 7.9.2008 Beginn 12:15, Ende 15:00	
Zürich Oerlikon Franklinstrasse 7	arc Kommunikation - Der XY-Faktor Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in einer Männerrunde.	Thomas Eggimann, Gabriela Seglias 044/722 12 22, www.arc-development.ch anmeldung@arc-development.ch	Fr 19. bis Sa 20.9.2008 Beginn 09:00, Ende 17:00	
Zürich	Das Paargespräch Sich gegenseitig erkennen und zusammen ein Stück Wahrheit entdecken.	Peter & Andrea Oertle Frölich «pandrea» 061 373 28 75, info@pandrea.ch www.pandrea.ch	Sa 27.9.2008 Beginn 09:30, Ende 17:00	
Uster Familienzentrum, Zen- tralstrasse 32	VaKi-z'Morge in Uster Die Väter vom ZQV laden am Sonntag ein zum z'Morgebuffet für Gross und Klein.	ZQV Züricher Oberländer Väter Verein 044 822 22 09, abu@zovv.ch www.zovv.ch	So 5.10./19.10./2.11./16.11./ 7.12. und 21.12.2008 Beginn 09:00, Ende 12:00	
Götzis	Kraft-Voll Mann sein Zen-Meditation und Vital-Training für Männer.	Bildungshaus St. Arbogast/At 0817406006, info@zen.li www.zen.li	Do 11.9./16.10./13.11. und 11.12.2008 Beginn 19:00, Ende 22:00	A
Reinhausen Akademie Waldschlösschen	Stille-Retreat: Mahamudra Eintauchen ins Schweigen mit gleichgesinnten Männern.	Armin C. Heining + 49 911 2448616, info@gay-tantra.ch www.meditation-tantra.com	So 10. bis So 17.8.2008 Beginn 18:00, Ende 14:00	D
Kissleg, nahe Bodensee	Der sexuelle Mann Die Heilung des sexuellen Werdegangs.	Robert Fischer 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com	Mi 15. bis Sa 18.10.2008	
Bad Orb b. Frankfurt Hotel Orbtal	TANTRA - Men only: Die Stille Welle Tiefenentspannung im 35° warmen Wasser mit Gleichgesinnten.	Armin C. Heining + 49 911 2448616, info@gay-tantra.ch www.gay-tantra.ch	Fr 24. bis So 26.10.2008 Beginn 18:00, Ende 16:00	
Blazers	Kraft-Voll Mann Sein Zen-Meditation und Vital-Training für Männer.	Haus Gutenberg in Balzers/FL und .zen 081 740 60 06, info@zen.li www.zen.li	Mi 10. 9./15.10./12.11. und 10.12.2008 Beginn 19:00, Ende 22:00	FL
Panza d´ Ischia Hotelpension .Villa Lina	TANTRA – In Sonne Wind & Wellen FerienSeminar für Männer auf der bezaue- bernden Insel Ischia bei Neapel.	Armin C. Heining + 49 911 2448616, info@gay-tantra.ch info@gay-tantra.ch	Sa 21. bis Sa 28.6. oder Sa 28.6. bis Sa 5.7.2008 Beginn 18:00, Ende 10:00	I
Loule Zentrum .Monte na Luz	TANTRA - Men only: Eros & Massage FerienSeminar für Männer an der Algarve- Küste Portugals.	Armin C. Heining + 49 911 2448616, info@gay-tantra.ch www.gay-tantra.ch	Mi 10. bis Mi 17.9.2008 Beginn 18:00, Ende 10:00	P

15. Juni 2008: 2. nationaler Vätertag

Mitten im Trubel der Euro 08 wird am 15. Juni der von männer.ch initiierte Schweizer Vätertag zum zweiten Mal als Impuls- und Erlebnistag über die Bühne gehen. Verschiedenste Veranstaltungen und Aktionen finden statt. Anlässlich einer speziellen Pressekonferenz wird männer.ch die Öffentlichkeit mit väterpolitischen Anliegen und Forderungen konfrontieren.

Markus Theunert, Andreas Borter

Der Euro wegen wohl weniger zahlreich als im letzten Jahr, aber nicht weniger bunt werden die Anlässe zum diesjährigen Vätertag sein. Sie gehen von Outdoor-Väter-Kinder-Aktivitäten über Vorträge zur Väterthematik bis zu besondern Gottesdiensten – denn in diesem Jahr haben besonders auch verschiedene Landeskirchen dazu aufgerufen, den Vätertag mit einem speziellen Anlass zu begehen. Die Übersicht der geplanten Veranstaltungen findet sich auf der Vätertags-Homepage (www.vaertag.ch) im Bereich ‚Veranstaltungen‘.

Lokale Verankerung

Erklärtes Ziel von männer.ch ist es, in diesem Jahr damit zu beginnen, den Vätertag in den einzelnen Regionen unseres Landes und in Fachkreisen breiter und langfristig zu verankern. In diesem Zusammenhang ist ein Netz von lokalen Fachpersonen im Aufbau. Dieser Prozess soll sowohl in der deutschen wie auch in der welschen Schweiz an die Hand genommen werden. Die lokalen ‚Multiplikatoren‘ werden sich in Zukunft um die regionale Umsetzung des Vätertages bemühen und zudem mithelfen, das Profil des Vätertages von der Basis her weiter zu entwickeln. Da die Ressourcen der Mitglieder von frei organisierten Vätergruppen erfahrungsgemäss sehr gering sind, wird versucht, in diesen Prozess auch regionale Fachstellen einzubinden, welche ein Stück Arbeitskapazität in den Aufbau des Vätertages stecken können.

Die Liste der bisherigen regionalen Fachpersonen kann auch auf der Vätertagshomepage (www.vaertag.ch) im Bereich ‚Lokale Umsetzung‘ gefunden werden. Weitere Mitwirkende in den lokalen Kontaktgruppen sind sehr erwünscht (Kontaktadresse: Andreas Borter, Koordination Vätertag, borter@besonet.ch)

Kooperation mit pro juventute

Von den verschiedenen im Aufbau befindlichen Vätertags-Kooperationen von männer.ch steht in diesem Jahr diejenige mit der pro juventute im Vordergrund. Nicht nur werden pro juventute und männer.ch in einer gemeinsamen Vätertags-Pressekonferenz an die Öffentlichkeit treten, sondern es sind im Hinblick auf den Vätertag auch ganz spezifische Aktionen und ‚Produkte‘ entstanden:

Zum einen wird die 2007 von pro juventute als regionales Pilotprojekt erfolgreich erprobte Aktion ‚Väterbriefe‘ national durchgeführt: Über die Schulen werden die Kinder im Vorfeld des Vätertags animiert, auf den Vätertag hin ihrem Vater einen Brief zu schreiben und ihre Wertschätzung ebenso wie ihre Wünsche an den Vater zum Ausdruck zu bringen.

Zum andern ist auf den Vätertag hin ein eigentlicher ‚Väterbrief‘ entstanden, welcher als Beilage zu dem weit verbreiteten pro juventute-Elternbriefen ebenfalls eine breite Streuung erfahren wird. Das als Brief ‚von Vätern für Väter‘ konzipierte und erarbeitete Dokument geht von Artikel 18 der Uno-Kinderrechtskonvention aus, welcher betont, dass beide Elternteile zum Wohl des Kindes gemeinsam für die Erziehung und Entwicklung verantwortlich sind. Neben dem Hinweis auf diese Aufgabe wird im Väterbrief vor allem aber auch der Gewinn sichtbar gemacht, welchen Männer haben, wenn sie sich aktiv auf ihr Vatersein einlassen:

«Väter, die ihre Kinder auf diesem Entwicklungsweg aktiv begleiten, werden feststellen, wie herausfordernd aber auch bereichernd diese Aufgabe ist. Und mit Sicherheit werden sie ihren Kindern für die gewinnbringenden Eigenschaften dankbar sein, die sie dadurch selber weiter entwickeln konnten. Vatersein macht einfühlsam und empfindsam, aktiv und beweglich, offen und kontaktfreudig, feinsinnig und aufmerksam, verständnisvoll und tolerant, umsichtig und effizient... – ein toller Gewinn, oder?»



Ich mag an meinem Papi, dass er...

- mit mir spielt
- mit mir schwimmen geht
- mit mir herumbalgt
- mir am Computer hilft
- mir im Bett Geschichten erzählt
- mich zum Eislaufen bringt und zuschaut
- mich von der Arbeit aus anruft
- 1 Tag in der Woche zu Hause ist
- so grosse Muskeln hat

Nicht so toll finde ich es, wenn mein Papi

- keine Zeit zum Spielen hat
- verlangt, dass ich mein Zimmer aufräume
- etwas verbietet
- mit mir schimpft
- laut redet oder flucht
- sich einmischt, wenn ich mit Mami Streit habe
- mit Mami streitet
- nicht mehr bei uns wohnt

Aussagen von Mädchen und Knaben im Kindergartenalter

Quelle : Väterbrief der pro juventute zum Vätertag 2008:

Mensch.

Auf der Suche nach dem ‚hinreichend guten‘ Vater
Die Neuerscheinung zum Vätertag 08, Heinz Walter (Hrsg.),
Vater, wer bist du? Verlag Klett-Cotta 2008

männer.ch

Dachverband der Schweizer
Männer- und Väterorganisationen

männer.ch ist der Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen und versteht sich als politische Stimme der zukunftsorientierten Männer und Väter, die aus Männerperspektive einen eigenständigen Beitrag zu Gleichstellung und Geschlechterdemokratie leisten wollen. Informationen zur Organisation und zur Mitgliedschaft (80 Franken pro Jahr) finden sich unter www.maenner.ch.

Vätersicht

Armut nach der Scheidung

Oliver Hunziker

Unsere Gesellschaft nähert sich immer mehr einem partnerschaftlichen Modell, in welchem Mann und Frau sich die Aufgaben teilen, sowohl was das Einkommen anbelangt als auch die Kinder- und Haushaltsbetreuung. Das Bildungsniveau der Frauen steigt kontinuierlich an und übertrifft in gewissen Bereichen bereits jenes der Männer. An höheren Schulen hat der Anteil der Mädchen die 50%-Marke vielerorts bereits überschritten. Junge Eltern teilen sich die Hausarbeit und Kinderbetreuung. Auch wenn der Mann arbeitet, übernimmt er dennoch wichtige Aufgaben am Abend, Wochenende oder während der Arbeitszeit seiner Frau.

Scheidung: Rückfall in alte Muster

Kommt es zur Trennung oder Scheidung, gilt dies alles plötzlich nicht mehr. Plötzlich treten uralte Vorurteile hervor. Der Mann wird zur Einkommensgenerierung verdonnert, während die Frau auf ihre Pflichten als Hausfrau und Mutter reduziert wird. Die Folge davon ist ein massiver Rückgang des sozialen Status infolge rückläufigen Einkommens sowie gleichzeitige Mehrfachbelastung auf Seiten der Frau. Sie muss nach der Scheidung nämlich auch die vom Mann geleistete Betreuungsarbeit übernehmen – und das ist nicht wenig. Die ökonomische Konsequenz ist in vielen Fällen die Armut. Durchschnittliche Einkommen reichen häufig kaum für einen Haushalt, geschweige denn für zwei, so dass häufig eine sogenannte Mankosituation entsteht.

Heute ist es so, dass dieser Mankobetrag vollumfänglich der unterhaltsberechtigten Partei, in aller Regel der Frau, zugewiesen wird. Das heisst im Klartext, dass sie nicht soviel Geld bekommt, wie sie laut Berechnung eigentlich benötigen würde. Ziel dieser Verteilung ist es, dem Mann in seiner Rolle als Unterhaltspflichtigem sein Existenzminimum zu garantieren.

Der Frau verbleibt der Gang auf das Sozialamt, wo ihr die fehlenden Beträge teilweise ergänzt werden.

Keine Stimme für unterhaltszahlende Väter

Unter dem Titel «Armut nach der Scheidung: Wenn das Einkommen nicht für zwei Haushalte reicht» fand am 6. März 2008 in Biel eine nationale Tagung der schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe (SKOS) statt. An diesem Anlass diskutierten Fachleute aus verschiedenen Richtungen über neue Modelle und mögliche Lösungen für die sogenannten Mankofälle. Primär diskutiert wurde dabei der Vorschlag der eidgenössischen Kommission für Frauenfragen (EKF), welcher vorsieht, im Mankofall neu in das Existenzminimum des Unterhaltspflichtigen einzugreifen, um den Mankobetrag hälftig zu teilen. Dies würde im Klartext bedeuten, dass neu beide Seiten aufs Sozialamt gehen müssten.

Bedauerlicherweise hatten die Organisatoren dieser Veranstaltung ‚vergessen‘, die eigentlichen Betroffenen solcher Massnahmen, nämlich die Männer und Väter, ebenfalls einzuladen. Diese Tatsache lässt die Veranstaltung im Nachhinein schal wirken, war es doch letztlich eine sehr einseitige Sache und die möglichen Resultate daher absehbar. Verschiedene Väterorganisationen hatten denn auch im Vorfeld bereits ihre Bedenken zum Vorschlag der EKF angemeldet und auch versucht, am Veranstaltungstag mit Teilnehmern ins Gespräch zu kommen.

Getrennte Ehe, geteilter Mankobetrag?

Wenn der Mankobetrag neu geteilt wird, so wird daraus nicht mehr Geld. Es ändert sich lediglich der Arbeitsaufwand der Sozialämter, welche neu statt einen Fall deren zwei betreuen müssen. Die Frage, wie ein voll berufstätiger Mann aufs Sozialamt gehen

soll, bleibt dabei unbeantwortet, die Öffnungszeiten dieser Institutionen würden vermutlich bedingen, dass er für diesen Anlass frei nehmen müsste. Die Gefahr, dass Unterhaltspflichtige die Arbeitsmotivation verlieren, wenn sie gleichzeitig aufs Sozialamt gehen müssen, scheint mir sehr gross zu sein.

Als Gegenargument wird gerne angeführt, dass die Bezüger von Sozialleistungen diese zurückzahlen müssten, dies wäre demnach eine ungerechte Verteilung der Schulden. Diesem Argument kann zugestimmt werden, die Lösung kann aber kaum sein, dass der Mankobetrag fortan einfach zweigeteilt wird, da dies an der Situation des Gesamtsystems (Familie) nichts ändern würde. Viel eher müssten hier Lösungen gefunden werden, wonach Sozialhilfe nur noch unter bestimmten Umständen rückzahlbar wäre.

All diese Faktoren führen zu massiven seelischen Belastungen auf beiden Seiten. Während die obhutsberechtigte Mutter unter der dreifachen Belastung von Kindererziehung, Haushalt und zwangsläufiger Erwerbstätigkeit ächzt, leidet der Vater unter dem Verlust seines Kontaktes zu den Kindern bei gleichzeitiger Reduktion seines Einkommens auf das absolute Minimum. Für viele Männer bedeutet dies den Verlust der eigenen Identität, des eigentlichen Sinnes des Lebens. Sie fragen sich dann, wozu sie arbeiten sollen, wenn sie doch nicht weiter kommen. Die gängige Praxis, die Väter nach einer Scheidung vom alltäglichen Bezug zu ihren Kindern abzuschneiden, kommt die Familie teuer zu stehen.

Moderne Familienmodelle auch nach der Scheidung!

Es ist dringend, dass die Aufgaben auch nach der Trennung so verteilt werden, wie sie es in modernen Familien vorher schon waren. Auch wenn Teilzeitarbeit für Männer vielfach noch ein Wunschtraum ist, so sind doch immer mehr Männer bereit, ihren Teil zur

Die aktuelle Scheidungspraxis schliesst die Väter von der Betreuungsarbeit aus und schafft damit ökonomische Nachteile für die Mütter.

Kinderbetreuung zu leisten. Sei es über Mittag, am Abend oder am Weekend. Dies entlastet die Mütter, garantiert Kindern und Vätern den gemeinsamen Umgang wie bislang und hilft somit beiden Seiten zu einem besseren Lebensgefühl. Deshalb fordern unsere Organisationen

seit langem die gemeinsame elterliche Verantwortung als Nachfolge der elterlichen Sorge. Nur wenn beide Parteien auch nach der Trennung gemeinsam für alle anfallenden Aufgaben sorgen, kann das System Familie weiter funktionieren, auch wenn die Eltern getrennt sind.

Oliver Hunziker ist Präsident des VeV Schweiz

**HEILKUNST LERNEN?
HEILKUNST KÖNNEN!**

Klassische Homöopathie
Ernährungsberatung
Heilen mit Bachblüten
Heilen mit Licht und Farbe
Schulmedizinische Grundloggen



SEIT 20 JAHREN
WWW.HAHNEMANN.CH

Für Ausbildungen
AM BESTEN DIE BESTE
062 822 19 20



Integrative Körperarbeit

3-jährige berufsbegleitende Weiterbildung
in körperzentrierter Beratung und Körperarbeit im Wasser Beginn 14. Juni 2008

Jahreskurs IKA 2008/2009
Berührung, Körperarbeit im Wasser, Stress, Wut, Zorn, Traumarbeit, Körpersprache, Grenzen ausloten, Mann und Frau /Sexualität, Tod und Transformation, Beginn 31.10.08 (8. Wochenende)

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



IKA

Eros und Feuer – Erfülltes Mannsein
Ein Retreat am Flusslauf des Schwarzwassers

10. bis 13. Juli 2008

Information und Anmeldung
Praxis für Prozessorientierte Beratung
Markus Ehrat; Dorfstrasse 44a; 8630 Rüti/ZH; 055 240 60 45

markus-ehrat@bluewin.ch www.markus-ehrat.ch

Abgang

Ich geh dann mal spazieren

Oder warum Descartes an vielem Schuld ist und mit Gespür addiert werden müsste.

Josef Kühne

Welches ist der wichtigste männliche Körperteil? Falsch! Die letzten 10 Zentimeter sind zwar entscheidend, aber es ist nicht der Schwanz, von dem immer wieder behauptet wird, es gäbe Männer, die ausschliesslich damit denken. Nein! Der wichtigste Teil ist erstens das Hirn, zweitens das Hirn und drittens nochmals dasselbe. Wie kommt es, dass ein unsichtbares Organ solche Dominanz erlangt? Zugegeben, denken macht den Menschen erst aus. Doch heutzutage sucht Mann Ursache und Wirkung von allem und jedem erst mal im Hirn. Denken kommt vor Erleben, Glauben vor Erfahren, Debattieren vor dem Tun.

Früher waren Männer der Tat gefragt, die ihren Körper als Werkzeug einzusetzen wussten. Steine wurden gegeneinander geschlagen, ansonsten gab's kein Feuer. Beute wurde gejagt und erlegt, wollte Mann keinen Hunger leiden. Der Medizinmann tanzte um das Feuer, um seiner Heilkraft Wirkung zu verleihen. Imponiert hat Mann mit Kraft und körperlichem Geschick und weniger mit positivem Denken.

Heutzutage könnte Mann zur Überzeugung kommen, alles würde ausschliesslich und allein im Kopf entschieden. Tennisass Roger Federer, Unternehmerstar Bill Gates, Präsident George W. Bush, der Papst und auch James Bond bestätigen einhellig, dass nur gewinnt, wer daran glaubt. Köbi Kuhn steht nicht allein mit seiner Überzeugung, (Fussball-) Spiele würden nur im Kopf entschieden. Auch ins Paradies kommt – wenn überhaupt – nur, wer daran glaubt. Descartes hat mit seinem «Ich denke, also bin ich» diesen Schlamassel schon im 17. Jahrhundert eingeläutet. Wer denkt, der ist, bevor er isst. Blicke noch zu klären, ob denn auch tatsächlich mit dem Hirn

geglaubt wird – wovon ich mal ausgehe, um es nicht noch komplizierter zu machen.

Sex wurde zur schönsten Nebensache der Welt erklärt, als ob der Fortbestand der Menschheit allein vom Denken abhinge. Kinder zeugt Mann heutzutage zwar auch schon mal von Hand, aber nur vom Daran-Denken oder vom Sie-sich-Wünschen ist noch keine Frau schwanger geworden. Exquisite Menüs sind auf dem Papier nichts wert, einer muss sie auch noch kochen können. Neulich hat mir Urs verlegen anvertraut, «er sei eben nur Handwerker», als ob dies eine Krankheit wäre. Paul, seit 15 Jahren Single, erzählte mir, dass er seit zwei Jahren fest daran glaube, endlich seine Traumfrau zu finden. Bisher leider vergeblich, trotz positivstem Denken. Auf meine Frage, wohin er denn so gehe, um diese Frau zu treffen, meinte er, ab und zu sei er schon im Kino anzutreffen, sonst aber eher ein Stubenhocker. In einem Esoterikforum war zu lesen «ich spüre, also bin ich». Was mich zur Frage führt, ob's nicht noch komplizierter ginge, etwa: «Solange ich denke, kann ich auch spüren, demzufolge muss ich existieren.» Ganz schön bescheuert, oder? Mir genügt zum Beweis meiner Existenz ein Blick in den Spiegel. Wer einen Beweis für sein Vorhandensein braucht, der soll mal zwei Minuten die Luft anhalten.

Wissen Sie was? Ich geh dann mal spazieren. Dabei geniesse ich meinen Körper. Jeden Zentimeter! Spüre meine Verspannungen im Nacken. Lausche dem Knirschen meiner Gelenke. Lecke den Schweiß von meinen Lippen. Blähe meine Lungen mit dem Atem der Freiheit. Lausche den Vogelstimmen und sehe mich satt an der prallen Natur. Ich spüre meinen intakten Körper und mein Hirn denkt sich dabei: «Statt dieses Zeugs für die Männerzeitung zu schreiben, hättest du auch etwas Gescheites machen können.» Aber immerhin weiss ich, dass ich bin. Und Sie?

Josef Kühne ist Vater von vier Kindern.



Männerinitiativen, national

männer.ch Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, Postfach 23, 6020 Emmenbrücke, info@maenner.ch, www.maenner.ch
maenner.org Online-Portal für Männerorganisationen und -angebote, www.maenner.org
maennerpalaver.ch Gemeinsame Homepage aller Deutschschweizer Männerpalaver

Männerinitiativen, regional

ForumMann, Postfach, 9004 St. Gallen, 079 277 00 71, info@forummann.ch, www.forummann.ch
Mannebüro Aargau, Gysulastrasse 12, PF, 5001 Aarau, mannebuero@gmx.ch
Männerbüro Region Basel, Drahtzugstrasse 28, 4057 Basel, 061 691 02 02
Männerbüro Bern, Haslerstrasse 21, Postfach, 3001 Bern, 031 372 76 72, info@mumm.ch
Männer Antenne Genf, 19 rue de la Servette, 1201 Genève, 022 740 31 10, Fax 022 740 31 44
Mannebüro Luzern, Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern, Tel./Fax 041 361 20 30 (Beratung Mi. 17–20 Uhr), info@manne.ch, www.manne.ch
MännerSache, Hallwylstrasse 78, 8004 Zürich, 044 241 02 32, www.maennersache.ch, info@maennersache.ch

Männer-, Väter- und Bubenarbeit

Elternnotruf Zürich, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), www.elternnotruf.ch (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)
Fachstelle Männer Zürich, ref. Kirchen, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, 044 258 92 40, christoph.walser@zh.ref.ch, www.zh.ref.ch/maenner
Fachstelle Männer- und Bubenarbeit, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 01 242 03 81
IG Bubenarbeit Schweiz, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50
IG-Väterarbeit, Joachim Zahn, Hirschengraben 50, PF, 8052 Zürich, 044 258 92 41
Intervision Bubenarbeit Zürich, okaj Zürich, Langstrasse 14, 8026 Zürich, 044 366 50 10, www.okaj.ch
Netzwerk Schulische Bubenarbeit, Postfach 101, 8117 Fällanden, 044 825 62 92, nwsb@gmx.net, www.nwsb.ch
Progressive Väter Schweiz, info@avanti-papi.ch, www.avanti-papi.ch
Schweizerischer Bund für Elternbildung, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, 044 253 60 60, sbe@elternbildung.ch
Selbstbehauptung für Jungs, Selbstbewusst und stark, Verein Respect!, 055 243 44 33, urban.bruehwiler@gmx.ch
Väter gewinnen, Vernetzungsprojekt des ForumMann, Postfach 331, 9004 St.Gallen, 079 277 00 71, www.vaeterngewinnen.ch
Väternetz.ch, Postfach 331, 9004 St. Gallen, www.vaeternetz.ch
Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach, 8026 Zürich, 01 363 19 78, www.vev.ch
Weitere Links: www.hallopa.ch, www.hausmaennernetz.ch, www.fairplay-at-home.ch, www.tochterttag.ch, www.scheidungskinder.ch
zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein, info@zovv.ch, www.zovv.ch

Täter- und Opferberatung

Fachstelle gegen Gewalt, Beratung für gewalttätige Männer und Jungen, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, fachstelle-gegen-gewalt@bluewin.ch
Fachstelle gegen Männergewalt Luzern, 041 362 23 33, Hotline 078 744 88 88, fgm@manne.ch, www.maennergewalt.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@bluemail.ch
Institut Männer gegen Männer-Gewalt Ostschweiz®, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen, 071 22 333 11, ostschweiz@gewaltberatung.ch
mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 044 242 03 81, info@mannebuero.ch, www.mannebuero.ch
Institut für Gewaltberatung Basel, Singerstr. 8, Postfach 4537, 4002 Basel, 079 700 22 33, mail@gewaltberatungbasel.ch, www.gewaltberatungbasel.ch
Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Hallwylstr. 78, 8004 Zürich, 043 322 15 00, vzsp@vzsp.org
Opferhilfestellen generell: In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter www.ofj.admin.ch (Opferhilfe)
STOPPMännerGewalt, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, info@stoppmaennergewalt.ch

Familie und Beruf

Fach- und Beratungsstelle «und...», Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit, Postfach 2913, 6002 Luzern, info@und-online.ch, www.und-online.ch
Weitere Kontaktstellen von «und...» in Basel (061 283 09 83), Bern (031 839 23 35) und Zürich (044 462 71 23)
Kontaktstelle für Workaholics und deren Angehörige, KV Zürich, Pelikanstrasse 18, 8023 Zürich, 01 211 33 22, www.kvz.ch
Mobbing Internet-Plattform, www.mobbing-info.ch

Gesundheit

Männergesundheit, Radix, René Setz, Effingerstrasse 11, 3011 Bern, 031 312 75 75, www.gesunde-maenner.ch, setz@radix.ch
Aids Hilfe Schweiz, Konradstrasse 20, Postfach 1118, 8031 Zürich, 044 447 11 11, www.aids.ch
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Effingerstrasse 40, 3001 Bern, 031 389 92 46, www.letitbe.ch
Fair-Sex, www.don-juan.ch, Informationen für Freier
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, SUVA, Fluhmattstrasse 1, 6002 Luzern, 0848 830 830, www.suva.ch
Pro Mente Sana, (seelische Gesundheit), 8031 Zürich, 044 361 82 72, www.promentesana.ch
Schweiz. Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, Postfach 870, 1001 Lausanne, 021 321 29 11, www.sfa-ispas.ch

Private Männerangebote

L'hom, für Männer, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com
männer:art, Peter Oertle, Homburgerstrasse 52, 4052 Basel, 061 313 68 46, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch
Männergruppen Thunstrasse Bern, Albert Pfister, Thunstrasse 113, 3006 Bern, 031 351 16 26, info@aloha.ch, www.aloha.ch
Männer in Saft und Kraft, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, www.maenner-initiation.ch
Mannzeit, Alexius Amstutz, Clariedenstrasse 7, 8800 Thalwil, 044 720 79 74, tram.amstutz@swissonline.ch, www.mannzeit.ch
Perspektiven, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
Schröter und Christinger Persönlichkeitstraining, Mühlegasse 33, 8001 Zürich, info@scpt.ch, www.scpt.ch
tschätschó Männerarbeit, Schlosserstrasse 23, 8400 Winterthur, Tel./Fax 052 222 79 62, matthias.gerber@tschatscho.ch, www.tschatscho.ch
Wege der Kraft – Männerseminare, Lorenz Ruckstuhl & Alexander Lanz, 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch, www.wegederkraft.ch

Abonnieren Sie die Männerzeitung: abo@maennerzeitung.ch