

## Online, Sex und Sucht

On- oder Offline mit dem eigenen Phallus  
Sitte, Anstand und erfüllender Sex  
Cybersex: Virtuell und weiblich

Impressum

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

Redaktion

Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08, redaktion@maennerzeitung.ch  
René Setz, Klaus Sorgo, Benjamin Spycher, Peter Anliker (Lektorat)

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

Auflage 5000 Exemplare

Abonnemente 071 388 81 89, abo@maennerzeitung.ch

Abonnementspreis 45 Franken pro Jahr (inklusive MWST)

Postkonto 30-381685-6, 3400 Burgdorf

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

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

Gründer Markus Theunert

Herausgeber Verein Männerzeitung, Burgdorf

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

Layout Thomas Hirter, www.thomashirter.ch

Webdesign Simon Rothfahl, webmaster@maennerzeitung.ch

Titelbild Andreas von Gunten

Fotos Seiten 10, 11, 15, 23, 25, 26, 29, 43, 44: Andreas von Gunten, www.andreasvongunten.ch

3 Editorial

**Vermischtes**

4 **Kleine Meldungen**

6 **Vater, zum Beispiel türkisch** Interview mit Mesut Gönç.

**Online, Sex und Sucht**

8 **On- oder Offline mit dem eigenen Phallus?**  
Die Erotisierung als Basis gelingender Männersexualität. Peter Gehrig

12 **«Das Internet erlaubt das Ausprobieren von Fantasien»**  
Andreas Hill sieht auch Positives im virtuellen Sex. Interview: Markus Theunert

16 **Sexualität im Internet: Forschungsergebnisse**  
Nach 15 Jahren bleiben viele Fragen offen. Nicola Döring

19 **Rechtslage: Erlaubt und verboten**

20 **Der andere Blick**  
Die Fotografin Natalie Uhlmann nähert sich dem Penis an.

22 **Cybersex: Virtuell und weiblich**  
Frauen finden Gefallen an Sex-Chats. Monika Mondelli

24 **Betroffen: Das Kreuz mit der Lusternheit**  
Sein Name ist «Anton». Er ist anonym Sexaholiker und spricht darüber.

27 **Betroffen: Wege aus der Sackgasse**  
Werner Huwiler stellt eine geleitete Gruppe für Sexsüchtige vor.

28 **Jungs im Netz**  
Was sie dort verlieren und Erwachsene ihnen geben können. Joachim Zahnd

30 **Die Schweiz als Umschlagplatz für Kinderpornografie**  
One-Klick-Hoster erlauben die Verbreitung von Kinderpornografie.

**Männer und Väter**

36 **Missbrauch mit dem Missbrauch** Oliver Hunziker, VeV

37 **Schnee und Gehirnwäsche** Michael Gohlke, Avanti Papi

38 **Familienarbeit als Erfolgsfaktor im Beruf** Thomas Beyeler Moser, UND

**Körper, Geist und Sinne**

39 **Ratgeber: Ausbrechen?!** Rene Setz

40 **Wenn der Muttersohn fremdgeht** Michael Sasdi

42 **Sitte, Anstand und erfüllender Sex** Stefan Eigenmann

45 **Männergeschichten** Moritz Strasser

**Angemerkt**

52 **Agenda**

54 **Abserviert: Nackte Tatsachen** Rene Setz

55 **Anstoss: Mach Geschichten, Mann!** Klaus Sorgo

56 **Atmen: Mein Gesicht bevor ich gezeugt wurde** Jürg Reinhard

57 **Angerichtet: Leckere 10-Minuten-Fisch-Suppe** Roland Breittler

58 **Abgang: Vom kleinen Unterschied** Josef Kühne

59 **Pesche Schudel**

60 **Adressen**

**Inserate**

32 Suchtinstitutionen, 34 Die Firma hinter dem Inserat, 35 Tantra, 46 Beratung & Weiterbildung, 49 Produkte, 50 Ferien & Reisen, 51 Diverses

«Ich glaube an die Lust des Fleisches und an die ewige Einsamkeit der Seele.»

Hjalmar Söderberg

Lieber Leser, liebe Leserin

Dem nüchternen Blick präsentiert sich die Sexflut aus youporn & co. als ziemlich banal. Man staunt, wie viele Hausfrauen und knackige Blondinen sich mit allerhand Hilfsmitteln zum Höhepunkt bringen und dabei filmen lassen. Man liest das Bekenntnis der Sekretärin, dass sie ihren SM-Meister gefunden hat, dem sie sich voll und ganz auszuliefern bereit ist. Für immer, oder auch etwas kürzer. Banal, wie gesagt. Man klickt auf Bilder und Texte, die einen ästhetischen Reiz haben, die in eine Zone von Lust und Schmerz führen, eigentlich ins Religiöse: Erlösung des Fleisches durch Schmerz. Man klickt weiter, stösst auf Bilder, die brutal sind, monströs. Und die doch reizen. Der Finger auf dem Mauszeiger folgt der Spur einer Erregung, die offenbart, dass Sexualität nicht harmlos und schön ist, sondern eine Kraft, die jenseits aller Moral steht.

Befreien diese Lustbilder aus dem Internet? Inspirieren sie mich zu einer freieren Sexualität? Sind sie ganz einfach Junkfood für die Sinne oder künstliche Paradiese?

Der Feminismus der 80er Jahre verurteilte Pornografie als Akt der patriarchalen Unterdrückung und postulierte ganz nebenbei, dass nur die männliche Lust auf Abwege geraten kann. Heute entdecken auch Frauen die Paradoxien der sexuellen Lust, die zum Beispiel Unterwerfung als einen Akt der Befreiung erlebbar machen. Mir stellt sich eher die Frage: Verlieren wir Männer uns beim ständigen Gaffsex hoffnungslos im weiblichen Feuchtgebiet? Die Zahlen sprechen dafür, dass die Betrachtung von Sexbildern sowohl in Bezug auf die Zeit als auch in Bezug auf die Intensität die bedeutendste Form männlicher Zuwendung zu Frauen ist: Gaffen statt Quatschen. Und wie sexy finden wir denn unseren Männerkörper?

Richtet Pornografie aus dem Internet Schaden an? Der Gesetzgeber geht davon aus und verbietet den Zugang zu harter Pornografie ganz und denjenigen zu weicher Pornografie bis zur Altersgrenze von 16. Wobei der Jugendschutz ein Witz ist – mit zwei Klicks gelangt man nun wirklich überall hin. Wir regen uns heute über die Verfehlungen von Priestern und Lehrern gegenüber ihren



Schutzbefohlenen auf. Zu Recht. Aber geben wir uns Rechenschaft darüber, mit welcher Macht die Internetpornografie sich in die sexuelle Biografie unser Kinder einschreibt?

Zwischen der lustvollen Kapitulation vor dem Fleisch und der Scham darüber liegt eine Schule des Empfindens und des sexuellen Lernens. Ich glaube, in uns allen ist der Wunsch nach einer Sexualität wach, die beglückt, befreit und beschenkt. Wir wünschen uns ein Ja zu unserem Körper, zu uns als sexuellem Wesen. Das Web wird uns dieses Ja nie geben. Aber vielleicht den Anstoss, die Suche danach nicht aufzugeben.

Dieses Heft entstand in enger Kooperation mit der Trägerschaft des Kongresses «Online Sex und Sucht». Die Erarbeitung der Fachbeiträge von Peter Gehrig, Nicola Döring und Andreas Hill wurde durch einen Beitrag der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz ermöglicht. Ich freue mich über diese Zusammenarbeit.

Ivo Knill

To do

**Männer in Zug am Zug**

Am 17.4.2010 fand in Zug ein Open Space zum Thema «Du bist der Mann deiner Zukunft» statt.

Themen waren Lebensfreude, Sexualität, Gesundheit, latente Abwertungen des Männlichen und machistische Spielformen, die dagegen helfen. Das Aussergewöhnliche waren nicht einmal die Themen, sondern die Männer, die darüber reden, und wie sie es tun: offen und persönlich. Wie geht das, eine Frau und eine Freundin zu haben? Was ist das für eine Kraft jenseits aller Moral, die mich sexuell durchs Leben treibt? Wie kann ich gesund und lebendig durchs Leben gehen, wo tanke ich Freude für mein ganzes Dasein? Schön!

Organisiert wurde der Tag von der City-Kirche Zug und von MännerZug.

Weitere Veranstaltungen finden Sie in unserer Online-Agenda.

**Männer-Tagung mit Richard Rohr**

Der Franziskanerpater und Autor wegweisender Männerbücher besucht das Lassalle-Haus «Bad Schönbrunn» in der Schweiz und leitet eine Kontemplationswoche für Männer und eine Männer-Tagung mit dem Thema «Männer haben Zukunft».

An der Männertagung wirken auch Christoph Walser, Stefan Gasser-Kehl, Bernhard von Bresinski und Markus Theunert mit.

Richard Rohr hat das Zentrum für Aktion und Kontemplation in New Mexiko begründet. Seine Bücher «Der wilde Mann» und «Vom wilden zum weisen Mann» erforschen männliche Lebensentwürfe in der Postmoderne und gehören zu den Klassikern der Männerliteratur.

Daten:  
Kontemplation als alternatives Bewusstsein  
15.–20. August 2010  
Männertagung 20.–22. August 2010

www.lassalle-haus.org

**Vater-Kind-Ferien im Klöntal**

Der Zürcher Oberländer Väterverein (ZOVV) führt dieses Jahr wieder die schon traditionellen Vater-Kind-Ferienwochen im Klöntal durch. Wenn Vater sein immer so viel Spass machen würde!

Beim Konstruieren von waghalsigen Seilbahnen, wo 12 Männer und 30 Kinder buchstäblich an einem Strang ziehen, beim Sprung vom Bärentritt in den kalten See, aber auch beim Kochen in der Grossküche, erleben wir, wie gerne Kinder einen Vater haben. In den Vater-Kind-Ferien im Klöntal sind Väter aber auch für alle Kleinigkeiten und Sorgen des Alltags zuständig. Die Ferien im Klöntal werden vom Zürcher Oberländer Väterverein ZOVV organisiert, in Fortführung des Väterprojekts im Bezirk Uster. Wir fahren in zwei Gruppen von je 8-12 Männern für jeweils eine Woche in ein grosses Haus am oberen Ende des Klöntaler Sees (GL), in dem jede Familie ein eigenes Zimmer bekommt. Zusätzlich gibt es eine ernsthafte Küche, einen grossen Speisesaal, Bastel- und Billardzimmer, Ping-Pong usw. In diesem Jahr haben wir noch einige Plätze in beiden Wochen frei, vom 7. bis 14. August sowie vom 14. bis 21. August 2010. Die Kosten betragen 620 Franken für einen Vater mit einem Kind, pro weiteres Kind 70 Franken. Nähere Infos und den Link zur Anmeldung finden Sie unter [www.zovv.ch](http://www.zovv.ch).

Weitere Veranstaltungen finden Sie in unserer Online-Agenda.

**Job, Sex, Familie**

Grosse Worte für neue Männer! Am 23. September 2010 veranstaltet männer.ch ein Visions-Update bei dem es darum geht, die politischen Kernaussagen der Männerbewegung auf den Punkt zu bringen. Interessierte Männer sind willkommen.

Der genaue Ort wird in der Online-Agenda publiziert.

**Fachtagung «Online Sex und Sucht»**

Durch die Verbreitung des Internets sind audiovisuelle Darstellungen von Erotik, Sexualität und Pornografie einem breiten Publikum in noch nie dagewesenem Mass zugänglich geworden. Unauffällig, unbegrenzt und jederzeit ist Pornografie online konsumierbar. Sehr viele Männer und auch manche Frauen konsumieren Sexbilder auf Fotos, in Videos und live über Webcams – aus Neugierde, zur Inspiration und zur sexuellen Bereicherung.

Ein Teil der Konsumierenden tut dies in exzessiver, abhängiger Weise. Gesellschaftliche Tabuisierung, Grauzonen der Legalität und Angst vor Entdeckung schwingen mit. PraktikerInnen bezeichnen die Onlinesexsucht als stärkstverbreitete Form exzessiver Internetnutzung. Die Folgen für Paare, Familien, Jugendliche und die Gesellschaft sind kaum abzuschätzen. Die Auswirkungen auf die Betroffenen und ihr Umfeld werden wenig thematisiert. Angehörige und selbst Fachpersonen sind zu wenig informiert und oft überfordert, konstruktiv mit der Thematik umzugehen. Die wissenschaftliche Befundlage ist insgesamt dünn.



Fachtagung «Online, Sex und Sucht»  
16. Juni 2010 im Volkshaus Zürich  
Anmeldung online unter  
[www.fachverbandsucht.ch](http://www.fachverbandsucht.ch)

**Aus unserem Medienspiegel**

Die Männerzeitung stellt seit Anfang Jahr einen monatlichen Medienspiegel zusammen, der einen Überblick über die Berichterstattung zu Männerthemen liefert und mit einem Editorial einleitet. Hier ein kleiner Auszug

**Sexkönig bekämpft Netz-Pornografie**

Lorenz Haselmann/Nico Menzato berichtet in 20minuten am 22.4.2010, dass Patrik Stöckli, Besitzer der Erotik-Marktkette, eine Initiative starten will, um Pornografie im Internet zu verbieten. Gegenüber 20Minuten erklärte er: «Im Internet können Jugendliche heute Pornos anschauen, bei denen es sogar mir schlecht wird.»

Konkret soll den Jugendlichen der Zugriff auf Websites mit pornografischem Material verunmöglicht werden. Stöckli: «Heute müssen sie nur anklicken, dass sie schon 18 Jahre alt sind. Das ist doch kein Jugendschutz.» Staaten wie Dubai etwa schafften es ja auch, die lokalen Moralvorstellungen auf das Internet anzuwenden.

**Frauen fordern mehr Männer bei Gleichstellungsfragen**

Ruedi Baumann berichtet im Tagesanzeiger vom 31.3.2010 über einen Vorstoss der beiden CVP-Frauen Susanne Brunner und Nicole Barandum. Die Kommission für Gleichstellung des Kantons Zürich zählt zehn Frauen und drei Männer. Einer von ihnen ist Hansruedi Bär von der SVP, der die Kommission am liebsten abschaffen möchte. «Die Gleichstellung steht politisch im Gegenwind», sagt Nicole Barandum. Erstens sei ein Teil der Gleichstellungsanliegen bereits verwirklicht. Zudem fühlten sich viele Männer zu wenig angesprochen. Zu Unrecht. «Auch Männer können durch eine bessere Gleichstellung profitieren», sagt Susanne Keller. Beispiele: Das Sorgerecht für Kinder oder die überproportional vielen weiblichen Lehrkräfte an der Primarschule. Mit mehr Männern in der Kommission wollen die beiden CVP-Frauen die Akzeptanz verbessern.

**3 bis 8 Prozent mehr verdienen oder 9 Jahre länger leben?**

Kommentar zum Medienspiegel vom März 2010:

**Weniger Lohn für Frauen**

Im März hat das Bundesamt für Statistik BFS den aktuellen Lohnvergleich publiziert. 20% beträgt der Lohnunterschied zwischen Männern und Frauen, so das plakative, aber irreführende Resultat. Es kommt zustande, indem man den mittleren Lohn aller Männer mit dem mittleren Lohn aller Frauen in der Schweiz vergleicht (6248 resp. 5040 Franken). Gemäss Martin Urech, dem Projektleiter «Lohnvergleichsdialog» beim Bund, sind von den rund 20 Prozent Lohnunterschied drei Fünftel erklärbar: Frauen sind im Schnitt weniger gut ausgebildet, sie arbeiten häufig in Niedriglohnbranchen, weisen weniger Berufserfahrung und Betriebszugehörigkeit auf und sind in den Kaderstellen untervertreten. Es bleibt je nach Betrachtungsweise und Untersuchungsmethode ein Lohnunterschied von 3 bis 8%, der als diskriminierend betrachtet werden muss. Tendenziell betrifft dieser Unterschied die obersten Gehälter. Frauen verhandeln im Toplohnbereich weniger hart als Männer.

**Der Spengler wird 77, der Anwalt 82, die Sekretärin 83 und die Psychologin 86.**

Der vierte Gesundheitsbericht des Kantons Bern gibt Auskunft über den Zusammenhang von Gesundheit und sozialer Zugehörigkeit. Soziale Faktoren wie Ausbildung, Beruf und Integration bestimmen wesentlich über den Gesundheitszustand der Bevölkerung. Wie gross noch immer der Faktor der Geschlechtszugehörigkeit ist, muss doch sehr verblüffen:

Männer mit obligatorischem Schulabschluss werden 76.6 Jahre alt, Männer mit Hochschulabschluss werden 82.1 Jahre alt. Fast sechs Jahre beträgt also die «Bildungsdifferenz» unter Männern. Aber selbst die gut ausgebildeten Männer werden von Frauen mit Volksschul-

abschluss punkto Lebenserwartung getoppt: Sie werden 83.2 Jahre alt. Noch einmal fast drei Jahre länger leben Frauen mit Hochschulabschluss – sie werden 85.8 Jahre alt. Zwischen der gut ausgebildeten Frau und dem normal ausgebildeten Mann liegen neun Lebensjahre – oder 11.7% Lebensspanne.

**Rechne, Mann!**

Männer haben noch immer die besseren Erwerbsaussichten und sie schneiden in Lohnverhandlungen noch immer besser ab. Aber es könnte gut sein, dass sie diesen Vorteil mit einem Lebensstil erreichen, der auf die Dauer riskant ist. Die Ausrichtung auf ein möglichst lücken- und pausenloses Erwerbsleben hat seinen Preis. Vielleicht leben wir alle gesünder, länger und besser, wenn wir wie die Frauen auch einmal Teilzeit arbeiten, Kinderpausen einlegen, Karriereknick und Lohneinbussen in Kauf nehmen. Und vielleicht ist es gar nicht so erstrebenswert, dass sich mehr und mehr das männliche Erwerbsmodell durchsetzt, auch wenn dies unter dem Zeichen des «female shift» geschieht. Oder wollen wir wirklich 8% mehr verdienen und 11,7% weniger leben?

Sie finden die Medienspiegel auf unserer Homepage, [www.maennerzeitung.ch](http://www.maennerzeitung.ch)

# Vater, zum Beispiel türkisch

**Der Vätertag vom 6. Juni will die Vielfalt gelebter Väterlichkeit sichtbar machen und fragt nach, wie Männer mit einem Migrationshintergrund ihr Vatersein in der Schweiz gestalten.**

6

Mesut Gönç ist einer von vielen Vätern mit Migrationshintergrund.

Mesut Gönç, Dr. phil., lebt in Winterthur und arbeitet als Sprachlehrer, interkultureller Übersetzer und Gerichtsdolmetscher. Er stammt aus der Türkei und engagiert sich stark in Fragen der Integration, unter anderem im Rahmen des Vereins BiLiKiD (www.bilikid.ch), einem Projekt für zweisprachige Spielgruppen. Mesut Gönç wirkt im Rahmen des Vätertages als Moderator von Väterrunden mit. Er ist selber Vater einer 12-jährigen Tochter.

Türkische Väter – da melden sich sofort Klischees: Väter und Brüder als Wächter über die Unschuld der Frauen. Väter als Patriarchen. Muslimische Männer als Frauenunterdrücker. Bist du mit solchen Klischees konfrontiert?

Mesut Gönç: In solchen Klischees zeigt sich das europäische Bild von Menschen aus Anatolien. Es ist sehr stark von den Negativberichten der Medien geprägt. Nur wenige Menschen kennen selber Türken. Die Klischees treffen zum Teil auf Menschen der ländlichen Kultur zu, wo das Patriarchat herrscht. Die meisten, ich sage mal, modernen Sklaven aus der Dritten Welt kommen halt aus ländlichen Gegenden. Sie selber haben ähnliche Integrationsschwierigkeiten im eigenen Land, wenn sie Binnenwanderung erleben müssen. Es ist die alte Kluft zwischen Stadt und Land. Wenn diese Menschen direkt aus ihren Dörfern nach Europa kommen, ist die kulturelle Kluft noch grösser, weil die Sprache und Religion ein weiteres Hindernis für sie wird.

***Ich bin der Meinung, dass ein Vater, der mit den Ängsten des Machtverlusts konfrontiert wird, sobald seine Frau arbeitet oder die Kinder besser Deutsch sprechen können als er, in diesen Gefühlen verstanden werden muss, damit er sie überwinden kann.***

Es gibt auch ganz normale Stadtmetzen in der Türkei, die eine gute Ausbildung genossen haben, gut verdienen, keine Kopftücher tragen und vielleicht Atheisten sind. Ich selber bin tagtäglich mit solchen Klischees konfrontiert, wenn ich interkulturelle Übersetzungen im Bildungswesen, Sozialwesen oder Gesundheitswesen mache. Einmal fragte mich eine Lehrerin nach der Übersetzung: «Es stimmt doch, dass alle Frauen in der Türkei Kopftuch tragen, oder?»

Was muss ein türkischer Vater lernen, wenn er in der Schweiz ein guter Vater sein will?

Ein türkischer Vater muss lernen, dass das gesellschaftliche System in der Schweiz anders funktioniert. Er muss sich an die Erwartungen des Stadtlebens anpassen. Andererseits darf er sicher erfahren, dass die Einheimischen ihm entgegenkommen sollten. Nicht alles kann er (wegen selbstverschuldeter Unmündigkeit, so Kant) selber lernen, da er das systemische Wissen nicht hat. Er muss zum Beispiel lernen, dass seine Frau auch arbeiten muss und der Mann nicht mehr stolz sein muss, seine Familie alleine zu ernähren. Dazu hat er die nötigen Kompetenzen und Fähigkeiten in der modernen Wissensgesellschaft nicht. Die körperliche Kraft reicht alleine nicht. Also muss er lernen, sich weiterzubilden. Er muss lernen, dass das System Demokratie heisst, und er an der Basisdemokratie teilhaben muss. Er muss lernen, was seine Rechte und Pflichten sind, damit er nicht benachteiligt wird. Er muss sich auch um seine Kinder kümmern. Das Verständnis des Schulsystems und

das Bild des Lehrers ist nicht dasselbe wie in seinem Land. Er muss auch dort Partizipation zeigen. Kurz und gut: Es muss auch der türkische Vater lernen, dass er überall mitwirken muss und niemand ausser ihm etwas besser machen kann, was ihn selber betrifft.

Wo klemmt es denn bei der Integration?

Die Migrantenväter versuchen vergeblich ihre Autorität zu zeigen (was in ihrem Dorf vielleicht nötig gewesen wäre) und hoffen damit, ihrer Probleme Herr zu werden. Sie müssen lernen, wie die (gesunden) Schweizer Väter mit ihren Kindern umgehen. Als Erziehungsberechtigter muss der türkische Vater lernen, für seine Kinder Verantwortung zu tragen bei ihrer schulischen Laufbahn. Er muss lernen, dass Probleme hier in der Schweiz nicht durch Gewalt gelöst werden können. Er kann zeigen, dass seine Anpassungsfähigkeit sehr fortgeschritten ist und er selber seine Stärken hat. Er muss lernen, flexibler mit Alltagsproblemen umzugehen.

Was können Behörden und Arbeitgeber tun, um Väter aus anderen Kulturen einerseits zu würdigen und andererseits dazu zu befähigen, unsere egalitären Umgangsformen anzuerkennen?

Ich bin der Meinung, dass ein Vater, der mit den Ängsten des Machtverlusts konfrontiert wird, sobald seine Frau arbeitet oder die Kinder besser Deutsch sprechen können als er, in diesen Gefühlen verstanden werden muss, damit er sie überwinden kann. Die Behörden und die Arbeitgeber können ressourcenorientiert handeln anstatt defizitorientiert. Diese Stellen haben die Aufgabe, solche Menschen (egal ob Ausländer oder nicht) in das System zu integrieren und ihnen eine Hand zu reichen und zu zeigen, wie das System funktioniert. Die Behörden können diese Väter ermutigen, das Neue zu probieren. Sie können ihnen bei ihrem kulturellen Lernprozess zur Seite stehen. «Aufklärung» wäre ein Schlüsselbegriff. Menschen aus traditio-

nellen, ländlichen Kulturen sind ja nicht dumm, sondern sind sich das moderne, städtische Leben nicht gewöhnt. Aber unser Gehirn ist plastisch und dazu lernen kann man immer.

Was bringst du aus deiner Kultur an Stärken für das Vatersein mit?

Ich glaube, dass die emotionale Intelligenz, welche ich mitbringe, besonders hier in der Schweiz sehr geschätzt werden könnte. Die Regeln, die zum Zügeln der Kinder stark durchgesetzt werden, sind für die Psyche der Kinder nicht unbedingt gesund. Sie brauchen Liebe, Zuwendung, Wärme. Da, denke ich, habe ich einen Vorteil als Südländer. Ich kann meine Gefühle besser zeigen. Mein Kind lernt diese Strategie von mir. Ich muss nicht unbedingt über meine Gefühle sprechen, damit andere Menschen verstehen können, was ich fühle, sondern ich kann meine Gefühle zeigen und meine nonverbalen Kommunikationsabsichten werden richtig decodiert.

**«Padre – aba – pai / Migrantenväter im Gespräch» ein Projekt von Elternbildung CH und VäterNetz.CH**

Im Rahmen eines vom Bundesamt für Migration unterstützten Projektes wird im Moment versucht, herauszufinden, wie Väter mit Migrationshintergrund ihr Vatersein in der Schweiz ausgestalten, und mit welchen Möglichkeiten und Schwierigkeiten sie dabei konfrontiert sind. Ebenfalls interessiert dabei die Frage, wie es ihnen gelingt, ihre eigenen kulturellen Werte in ihr Konzept von Väterlichkeit zu integrieren.

Als erster Schritt werden im Projekt Moderatoren aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen auf die Aufgabe



Türkische Väter sind für mehr als nur Klischees gut.

vorbereitet, in ihrem Kulturkreis Väterrunden durchzuführen. Rund um den Vätertag werden dann die ersten der geplanten 20 Väterrunden in verschiedenen Regionen der Deutschschweiz stattfinden und anschliessend ausgewertet.

Eine interkantonale ExpertInnengruppe mit Fachpersonen aus dem Migrationsbereich begleitet das Projekt.

Weitere Auskünfte beim Projektleiter: Andreas Borter, VäterNetzCH, borter@vaetertag.ch

Veranstaltungen zum Vätertag finden Sie in der Online-Agenda der Männerzeitung.

7

# On- oder Offline mit dem eigenen Phallus?

**Mehr als mechanisches Reiben und emotionales Verschmelzen: Die Erotisierung des Phallischen ist für den Sexologen Peter Gehrig die Basis gelingender männlicher Sexualität – und beste Prävention gegen stumpf erlebte Pornosucht.**

8

Sexualität gehört ab frühester Kindheit zum Menschsein. Sie unterliegt individuellen Lernschritten und kulturellen Entwicklungen – und somit lebenslangen Veränderungen. Je nach gelernten Fähigkeiten ermöglicht sie die Integration unterschiedlichster Bedürfnisse und dient – ursprünglich als Instinkt des Überlebens biologisch verankert – dem Regulieren des Gefühlshaushalts und der Gestaltung der Beziehung zu sich und zu Anderen. Vom «Liebe machen» bis zum «Sex haben» bereichert sie unser Leben oder drängt sich uns auf, beunruhigt. Sie konfrontiert uns mit eigenen Grenzen und Widersprüchen und erfordert, sich Zeit zu nehmen, aus Erfahrungen zu lernen und neugierig zu sein.

## Was drängt?

Dranghaftes Erleben von Sexualität gehört dabei in bestimmten Lebensphasen oder Krisen mit heftigen Emotionen (Adoleszenz, Verliebtheit, Verlusterfahrungen, Verunsicherungen in Midlife- und Latelife-Crisis u.a.m.) zum Erfahrungsschatz vieler Männer.

Über Sexualität lassen sich emotionale Zustände, Sehnsüchte, Begehren, Bedürfnisse, Leidenschaften «erden». Sexualität, so sie gelingt, verankert uns in der Beziehung zum eigenen Körper, unserer männlichen Identität und in Beziehungen. Je nach persönlichen erotischen Fähigkeiten erfolgt diese Erdung in engen Grenzen als Entspannung in der Entladung oder sie schafft uns einen vertieften Realitätsbezug über ein emotionales und genitales Loslassen und sich Hingeben. Ersteres befriedet kurzfristig, kann in ein unablässiges Suchen nach mehr oder in die sexuelle Langeweile führen. Letzteres befriedigt tief und nachhaltig. «To be or not to be» meint hier: Befriedigung oder Befriedung.

Dranghaftes oder süchtiges Erleben ist sehr subjektiv, abhängig von der Persönlichkeit, dem eigenen Bewertungssystem, aber auch von sexuellen Lernschritten und kulturellen Normen: Je sexualfeindlicher das gesellschaftliche Umfeld oder das eigene Wertesystem, je mehr Sexualität durch das Überschreiten von Verboten motiviert wird, umso triebhafter wird sie erlebt und umso stärker wird das Gefühl sein, sie kontrollieren zu müssen. Ein junger Mann wähnt sich «sexsüchtig» und ist darüber verzweifelt, weil er zwei Mal wöchentlich «masturbiere», diesen Trieb nicht im Griff habe und sich seiner Freundin gegenüber schuldig fühle. Ein anderer ist stolz auf sein mehrmals tägliches «Wichsen», findet das supergeil, weil es ihn «aufstelle».

Der gesellschaftliche und kulturelle Wandel, die Vielfalt individueller Unterschiede macht die Abgrenzung zwischen «gesunder» und «süchtiger» Sexualität nicht leicht. Sexsucht als komplexes, multidimensionales Konzept nach objektiven Kriterien zu erfassen, ist kaum möglich. Als eigenständige Kategorie existiert sie in den Diagnosemanualen nicht.

## Entmystifiziert

Dank kultureller Entmystifizierung, dem Abbau von Sexualverboten und der Gleichstellung der Geschlechter wurde die Sexualität in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts in unserer Gesellschaft selbstverständlicher, aber auch banaler. Sie ist für die meisten nicht mehr ein durch Verbote aufgeheizter, schwer beherrschbarer Trieb. Dennoch sind wir alle subtil durchdrungen von negativen Bewertungen der Sexualität. Noch immer wird Genitalität eingegrenzt, steht nach wie vor «unter Verdacht», wird genitales Lernen wenig gefördert, fehlt weitgehend eine erotische Kultur. Viele subtile Vorurteile durchdringen unser Denken, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Dieses zwiespältige Verhältnis spiegelt sich auch in den Einstellungen gegenüber denjenigen erotischen Darstellungen, die sich der expliziten Abbildung der Genitalien und sexueller Handlungen widmen und als «Pornografie» entwertet werden. Das Sexuelle bleibt ein «Problemgenerator» gesellschaftlicher Beunruhigung bei wechselnden Themenkonjunkturen. Dankbares Thema für die mediale Aufbereitung und öffentliche Skandalisierung ist neben dem «sexuellen Missbrauch» auch die «Sexsucht» und selbst das «Fremdgehen» lässt sich wieder gut verkaufen.

## Selbstdiagnose «sexsüchtig»

Das körperliche Geschlecht begründet die genetisch festgelegte sexuelle Identität. Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit umfasst ein weites Feld persönlicher Wahrnehmungen selbst jenseits körperlicher Grenzen. Die Geschlechtsorgane, wohl traditionell entwertet, dienen in der Realität der Erschaffung von Leben, sind Ort lustvoller Selbstgespräche und stehen im Zentrum leidenschaftlicher bis banaler Begegnungen mit andern Menschen. Wie die Liebe und andere Bereiche unseres Mensch-Seins lässt sich auch die Sexualität kultivieren, sozialisieren oder für beliebige Zwecke instrumentalisieren.

In meiner über 30-jährigen sexologischen Tätigkeit begegnete ich hunderten von Männern zwischen 18 und 82 Jahren mit der Selbstdiagnose «sexsüchtig». Dabei beobachtete ich einen klaren Trend: Suchten zwischen 1975 und 1985 erst wenig Männer Unterstützung, weil sie sich ihren sexuellen «Trieben» ausgeliefert fühlten, mehren sich seither (bereits vor dem Aufkommen der Internetpornografie) die Anfragen von Männern, die sich als «sexsüchtig» bezeichnen. Die Mehrheit davon ist psychisch weitgehend gesund, liebes- und bindungsfähig. Sie beschreiben eine Unfähigkeit, das sexuelle Verhalten zu kontrollieren, das Leiden daran, den grossen Zeitaufwand, die Schuldgefühle auf Grund ihres Doppellebens, die fehlende sexuelle Befriedigung. Sie fürchteten insbesondere um ihre Beziehungen, seltener um ihre berufliche und soziale Integration, klagten über Lustlosigkeit oder Erektions-

## Der «approche sexocorporelle»

Sexualität ist aus Sicht des «approche sexocorporelle», in dessen Tradition Peter Gehrig steht, eine «Konstruktion». Obwohl sie unentbehrlich sind, sind es nicht die Hormone, die uns treiben. Die Basis der Sexualität ist vielmehr die Erregungsfunktion, d.h. die Integration des Erregungsreflexes in Lernschritte. Die Erregungsfunktion steht dabei in direkt kausalem Zusammenhang mit der Qualität unseres erotischen Handelns und Erlebens. Der «approche sexocorporelle» unterscheidet dabei verschiedene Erregungsmodi: den archaischen, den mechanischen, den archaisch-mechanischen, den ondulierenden und den wellenförmigen Erregungsmodus.

Sexuelle Erregung wird ausgelöst durch Stimuli (Erregungsquellen) und lässt sich bewusst über Veränderung von Muskelspannung, Bewegungen, Bewegungsrhythmen und Atmung unterhalten, modulieren, intensivieren und steigern. Die Art und Weise, wie der Körper in der Erregungssteigerung eingesetzt wird (Erregungsmodus), prägt die Wahrnehmung, engt das Erleben ein oder schafft die Voraussetzungen für lustvolles Geniessen.

Eine Ausweitung des Erregungsmodus, also eine Veränderung der Beziehung zu sich selbst (auf Körperebene), beeinflusst das Erotisieren seines Geschlechts, das lustvolle Erleben des eigenen Körpers, die Selbstwahrnehmung in der eigenen Geschlechtsidentität, die inneren Symbolisierungen (Fantasien, sprachlicher Ausdruck) und die Beziehungen zu andern.

probleme mit der Partnerin oder dem Partner, lebten mit der Angst, sich strafbar zu machen. In heterosexuellen Paaren gab oft der Druck der Partnerin Anlass, Hilfe zu suchen.

## Basiselemente männlicher sexueller Gesundheit

Männer erleben und/oder geniessen ihre Sexualität auf unterschiedliche Art und Weise. Die drei häufigsten Formen sind die «physiologische», die «emotionale» und die «integrierende» Form. Männliche Sexualprobleme gründen dabei oft in der Unfähigkeit, in der Sexualität eine erotische Dimension zu entwickeln, d.h. über die rein physiologische und/oder emotionale Erlebnisdimension des Sexuellen hinauszuwachsen.

## Funktionieren

In der «physiologischen» Variante ist der Wahrnehmungsfokus meistens auf das angenehme Erleben der Entspannung gerichtet, welche die Ejakulation begleitet. Der Weg, d.h. die Erregungssteigerung wird als Arbeit erlebt und erfolgt mittels

**Wie die Liebe und andere Bereiche unseres Mensch-Seins lässt sich auch die Sexualität kultivieren, sozialisieren oder für beliebige Zwecke instrumentalisieren.**

mechanischem Reiben des Penis (Wichsen, Rubbeln, einen runterholen). Dabei steigt die Muskelspannung im Beckenbereich. Die Fokussierung auf den Penis begrenzt die Wahrnehmungen auf den Ort des Reibens. Der Bewegungsraum ist eng, die Atmung in der Brust blockiert. Mit Partnern führt dieser mechanische Modus zum Bumsen. Er ermöglicht eine gute Entladung von Spannungen aller Art. Die Häufigkeit ersetzt oft die emotionale Befriedigung.

Der Penis wird auf dieser Dimension symbolisiert als «Werkzeug», «Waffe», «Bohrer» oder «Steuerknüppel», die Ejakulation als «Abdrücken» oder «Schussabgabe», das Penetrieren als «Stechen», «Nageln» oder «Hämmern». Der harte Penis symbolisiert Intrusivität und männlichen Stolz. Er ist aussen am Körper befestigt. Intravaginal erlebt sich der Mann hart und abgegrenzt, eine nicht seltene Klage ist das Nicht-mehr-Wahrnehmen des Penis, gedeutet als zu weite Scheide der Frau. Real benötigt dieser Penis eine sensorische Rehabilitation.

Die Mehrheit der «sexsüchtigen» Männer verbringt ihre Zeit in diesem mechanischen Erregungsmodus wachsend vor dem Bildschirm und lässt sich durch visuelle Stimuli erregen. Stets darauf bedacht, nicht zu ejakulieren, um dieser HERRlichkeit nicht ein Ende zu bereiten, sind sie am «Jagen». Sie suchen nach noch geilere Szenarien, dem ultimativen Kick, dem Sekundenglück. Die Ejakulation führt zurück in die Realität der eigenen Grenzen, Gefühlen von Leere, Stress, Beziehungsfrust und Verunsicherung. Sie lässt die Luft raus aus dem Ballon, der vollgepackt ist mit idealisierten Sehnsüchten, kurzfristigen «Stimmungshebern». Noch engere Grenzen setzen die verschiedenen Varianten des Archaischen Erregungsmodus (AM), auf den ich hier nicht weiter eingehe.

## Fühlen

In der «emotionalen» Variante finden wir Männer mit Verschmelzungswünschen als sexuelle Motivation. Diese Männer haben wenig in die Genitalität investiert. Der Wunsch nach Nähe, Beziehung und Intimität ist dominierend. Penetration findet im Dienste der Liebe und der Verschmelzung statt und ist nicht erotisiert. Romantische Szenarien mit der Traumfrau dominieren die Fantasien. Autoerotik wird nur als Notlösung mangels Beziehung gelebt. In einer Partnerschaft wird sie (Autoerotik = Autonomie) als Bedrohung für die Beziehung erlebt. Trennungsängste können zum Anklammern über ein unablässiges Bedürfnis nach Sexualität führen. PartnerInnen deuten dies oft als Sexsucht.

Suchtartige Entwicklungen bei zunehmender Verunsicherung in der eigenen Männlichkeit und fehlender Intrusivität umfassen Szenarien passiver Unterwerfung, des Tragens von weiblichen Kleidungsstücken, Windeln usw. Auch hier spielt das Internet eine wichtige Rolle.

Der Penis wird symbolisiert als Bindeglied, als Antenne zum Partner oder zur Partnerin, als «spiritueller Staubsauger»,

9



der die Energie des/der Andern aufnimmt. Häufig sind verniedlichende Bezeichnungen: «mein Kleiner». Das Erigiertsein schafft keinen Bezug zur männlichen Intrusivität, die meist negativ besetzt ist. Der Sinn des Penetrierens ist die Verstärkung von Nähe, vom Gefühl, ineinander geborgen zu sein. Die Körperöffnungen von PartnerInnen sind Orte des Verschmelzens. Sie werden symbolisiert als Orte emotionaler Begegnung, der Vereinigung, des Ineinanderfließens. Das Erleben des Penis in der Vagina beschreiben viele als geborgen, warm, schön.

#### Integrieren

Die integrierende Variante ermöglicht über das Erlernen eines wellenförmigen Erregungsmodus die Fähigkeit des Erotisierens seiner selbst – und erlaubt davon ausgehend, den Blick zu öffnen auf eine andere Person, ihren Körper, ihr Geschlecht und sie sexuell zu begehren. Erotisieren ermöglicht den Ausdruck und die Befriedigung vielfältiger Bedürfnisse in der Sexualität mit sich und Andern. Sexualität wird so zu einer Ressource und alltagstauglich. Sie wird besonders auch in schwierigen Zeiten, z.B. bei gesundheitlichen Problemen, zu einer Bereicherung des eigenen Selbst und der sexuellen Beziehungen. Zentral ist für Männer das Erotisieren ihrer Intrusivität, das lustvolle Erleben des realen und fantasierten Penetrierens eines andern Körpers.

Der wellenförmige Modus erleichtert das Erleben sexueller Aggressivität und sexueller Hingabe, also sich kraft- und lustvoll penetrierend zu erleben, in hoher Intensität, aber mit subtiler Steuerung und Wahrnehmung des Gegenübers. Er ermöglicht das Loslassen in einem intensiven Orgasmus. Keiner der vielen Männer, die wegen ihrer «Sexsucht» therapeutische Unterstützung suchten, war fähig, seine Sexualität in diesem Modus zu gestalten.

#### Mann und Erektion

Die sexuelle Funktionalität des Mannes, seine männliche «Potenz» umfasst die Erektion (Schwellfähigkeit des Penis), die Ejakulation (Samenerguss, Spritzen) und die Fähigkeit, sich

fortzupflanzen (Zeugungsfähigkeit). Das sexuelle Versagen, das «Nicht-mehr-Können» bedroht Männer. Es stürzt sie in den Abgrund des «Nicht-mehr-Mann-Seins». Einst lendenlahmes Elend, wird der «Schlappschwanz» aktuell zur «erektilen Dysfunktion» veredelt. Das Aufrichten des Penis und das sich Aufrichten in der eigenen Männlichkeit bleiben im Leben eines Mannes lange verbunden: «Steht ER – also bin ICH.» Die Erektion ist sozusagen die «Identitätskarte» des Mannes.

Das «Nicht-mehr-Anschwellen», das Erschlaffen im falschen Moment, versinnbildlichen den ausser Kontrolle geratenen Penis – erlebt als Kränkung, als narzisstische Verletzung und als Beeinträchtigung der sexuellen Selbstsicherheit. Männer fühlen sich als Versager, entwerten sich selbst, empfinden Scham und Schuldgefühle, verzweifeln bis hin zur Depression. Die Angst zu versagen sitzt ihnen im Nacken und veranlasst sie zu immer verzweifelteren «Rettungsversuchen». Sie versuchen, die Erektion herzustellen durch härteres Reiben, Pressen und andere körperliche Techniken sowie über die Intensivierung unterschiedlichster emotionaler Stimuli und Fantasien.

Dieser Kampf um das Überleben in der eigenen Identität als Mann – auf der Ebene der Sexualität ausgetragen – spiegelt sich im Bemühen um das «Funktionieren» des Penis. Diese männliche Form des «Betens» dient der Selbstberuhigung, der Minderung der mit einer Erektionsstörung einhergehenden existenziellen Ängste. Bei vielen Männern wird die Sexualität dann lustloser, nimmt zwang- und dranghafte Züge an. Andere stürzen sich in die Arbeit, was weniger Anstoss erregt.

Je schmaler die Basis der Männlichkeit aus den verschiedensten Gründen ist, desto verzweifelter ist oft die Suche nach sexueller Erregung im Bestreben, auf diese Weise die Männlichkeit wieder «aufzurichten». Einige Männer tun dies auf eine Art und Weise, die ihre Selbstachtung bedroht. Sie entwickeln immer extremere Rituale in einer dranghaft erlebten Suche nach sexueller Stimulation, die oft mit Erektionsproblemen in der Partnerschaft einhergeht. Dies kann zwanghaftes Konsumieren sexueller Dienstleistungen sein, stundenlanges Verweilen auf Webseiten mit pornografischem



### ***Sexuelles Lernen beginnt mit der Geburt und dauert lebenslang. Die Entwicklung vom «ein Geschlecht haben» bis zum «sich dem eigenen Geschlecht zugehörig fühlen» ist Folge einer langen Kette von Erfahrungen.***

Inhalt, die Steigerung zu härteren Bildern oder die Suche nach sexueller Erregung in immer extremeren Szenarien, in denen das Gegenüber nur noch eine symbolische Rolle spielt. Dieses Verhalten wird häufig missverstanden und als «pervers» verkannt.

#### Sexualisierung als Weg zur Männlichkeit

Der Weg aus dieser Sackgasse führt über die Erotisierung des Penis, der Sinnlichkeit des eigenen Körpers, der eigenen Männlichkeit, zur Entwicklung eines koitalen sexuellen Begehrens, das die sexuelle Funktionalität stabilisiert und das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit stärkt. Dies ermöglicht auch im Alterwerden, trotz der damit verbundenen Erschwernisse, eine hohe Qualität in der Autoerotik und der partnerschaftlichen Sexualität. Sexuelle Aggressivität wird so als sexuell erregend und als eine die Beziehung vertiefende sowie die Selbstsicherheit verstärkende Kraft erlebt.

Sexuelles Lernen beginnt mit der Geburt und dauert lebenslang. Die Entwicklung vom «ein Geschlecht haben» bis zum «sich dem eigenen Geschlecht zugehörig fühlen» ist Folge einer langen Kette von Erfahrungen mit sexueller Erregung und dem Penis, alleine und in Beziehungen mit beiden Geschlechtern. Stichwortartig einige Glieder dieser Kette: Wie wurde er benannt? Wie willkommen war er? Erinnerung an das An- und Anschwellen, an Spiele damit, Erinnerungen an

schöne Gefühle, erste Entladungen, Zwiegespräche mit ihm, Reaktionen des Umfelds? Und die Eier? Vergleiche mit andern? Erste Ejakulation: Wie, Wo, Wann? Gestaltung der Selbstbefriedigung, körperliche Techniken der Erregungssteigerung, begleitende Fantasien? Arten und Häufigkeit des Berührens, Erektionen im Alltag? Vergleiche mit andern? Bedeutung fürs Mannsein? Sexuelle Spiele allein, mit andern? Erstes Mal, Geschlechtsverkehr, oral, anal, Mann / Frau? Erleben des Penis: zu gross, zu klein, krumm, schön, stinkend, tränend, zu rasch ejakulierend oder gar nicht, nicht versteifend? Erleben des weiblichen Geschlechts, des Penis in der Vagina, im Mund, im Anus? Dem eigenen Geschlecht in Haltung, Blick und Sprache Ausdruck verleihen? Zeugen, Verhüten?

#### Sicherheit

In der Beziehung zu ihrem Geschlecht finden Männer von der frühesten Kindheit an Sicherheit. Denken wir an kleine Jungen, die sich über Selbstgespräche mit ihrem Penis trösten, sich aufrichten und intensiver wahrnehmen. Früh auch entwickeln die meisten in ihren Spielen eine Symbolik, die sich am Anschwellen, Aufrichten und am «Nach-Aussen-Weisen» ihres Geschlechts orientiert (z.B. im Kämpfen oder im Spiel mit Waffen).

Sie sind Ausdruck des sich entwickelnden Archetyps. Der Archetyp ermöglicht ausgehend vom körperlichen Geschlecht, von physiologisch programmierten Erektionen und hormonell gesteuerten Funktionen eine «Fortpflanzungssexualität». Über sexuelles Lernen, Erotisieren männlicher Intrusivität, Symbolisierung in äusserer und innerer Haltung, in Sprache und Blick als Ausdruck männlicher Phallizität entwickelt sich der Archetyp zur tragenden Säule männlicher Identität in der phallischen Erotisierung. Diese begünstigt das Erotisieren anderer Personen und das Entwickeln eines koital sexuellen Begehrens.

Dr. med. Peter Gehrig ist klinischer Sexologe ISI und Sexoanalytiker.

# «Das Internet erlaubt das Ausprobieren von Fantasien»

**Der Sexualwissenschaftler Andreas Hill ist auf die Behandlung von Onlinesex-Sucht spezialisiert. Im Gespräch mit der Männerzeitung berichtet er über Risiken und Nebenwirkungen des Pornografiekonsums – und auch über die Chancen.**

12

Markus Theunert: Andreas Hill, Sie sind Sexualwissenschaftler und als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie auf die Behandlung von Problemen im Zusammenhang mit Onlinesexualität spezialisiert. Ist Online-Sex für Sie grundsätzlich problematisch?

Andreas Hill: Nein, das kann eine gute Sache sein. Es gibt viele Menschen, die dabei viel Lust erleben. Es gilt aber zu differenzieren, was man unter «Online-Sex» versteht. Das Internet kann ja für viele verschiedene sexuelle Aktivitäten genutzt werden: Informationen suchen, pornografisches Material anschauen, virtuellen Kontakt mit Gleichgesinnten haben, sich in Rollenspielen üben, reale sexuelle Kontakte anbahnen, sich über sexuelle Fantasien austauschen und diese ausprobieren... Da gibt es ganz unterschiedliche Möglichkeiten.

Was ist «am Typischsten»?

Das häufigste Element ist das Aufrufen pornografischer Abbildungen oder Filme. An zweiter Stelle stehen Chats mit sexuellen Inhalten, wobei davon nur ein sehr geringer Teil zur Anbahnung sexueller oder romantischer Kontakte führt.

Dann sprechen wir doch über Pornografie. Ist die für Sie also grundsätzlich auch «eine gute Sache»?

Ich finde, dass Pornografie erst mal «eine gute Sache» ist in dem Sinn, dass sie Lust machen kann, dass es sexuell befriedigend sein kann, eigene Fantasien und Wünsche zu entdecken und weiter zu entwickeln. Ich möchte jedenfalls Pornografie nicht moralisch verurteilen. Als Fachmann geht es mir nicht um das Grundsätzliche «ja oder nein», «gut oder schlecht», sondern um die Auswirkungen der Pornografie. Und die haben viel damit zu tun, welche Inhalte in welchem Ausmass durch welche Persönlichkeiten in welcher Stimmung angeschaut werden. Das ist relativ gut untersucht.

Erzählen Sie!

Ein «unerwünschter» Effekt von Pornografie ist die Verbindung von Sex und Gewalt. Hierzu kann man sagen: Hardcore-Darstellungen steigern bei aggressionsbereiteren, weniger em-

**Das Internet ist einerseits anonym, bietet aber auch eine «weltweite Bühne». Das fördert exhibitionistische Tendenzen.**

pathischen Persönlichkeitstypen aus Milieus mit deutlicher Betonung von Geschlechtsunterschieden die Aggressivitätsneigung – vor allem, wenn sie bereits eine aufgebrachte, gereizte Grundstimmung haben. Interessanterweise senken Soft-

core-Darstellungen – also Nacktheit ohne eigentliche sexuelle Handlungen – die Aggressivität der Betrachtenden. Für Gewaltentstehung ist also Pornografie – genau so wenig wie beispielsweise Alkoholkonsum an sich – nicht der entscheidende und einzige Faktor, wenngleich ein wichtiger unter anderen.

Ein anderer «unerwünschter» Effekt ist die Suchtgefahr. Was hat es damit auf sich?

Das Internet wird als «Triple A-Engine» bezeichnet, deren Zugang sich durch Accessibility (unbegrenzter Zugang), Anonymity (anonym) und Affordability (günstig) auszeichnet.

All diese Faktoren zusammen begünstigen die Entwicklung von suchtartigen Konsumformen. Nicht alle Personen sind dafür anfällig. Um es aber mit einem Vergleich zu sagen: Wenn ein Alkoholgefährdeter für monatlich Fr. 9.90 ein unbegrenztes Reservoir an Bier, Wein und Schnaps abonnieren könnte – dann wäre das für ihn doch zweifellos ein extreme Versuchung!

Was ist der eigentliche Kick beim Onlinesex? Geht es denn überhaupt um den sexuellen Höhepunkt oder nicht doch mehr um das Jagen und Sammeln, den Zeitvertreib oder Macht und Gewalt?

Es geht sicherlich auch um die sexuelle Lust. Sex macht Lust, und alles was Lust macht, ruft nach Wiederholung. Das ist der physiologische und psychologische Mechanismus.

Wie kippt es ins Süchtige?

Dazu tragen verschiedene Faktoren bei: viel Zeit, Langeweile und Leere, eine grosse Frustration im Alltag, der man mit Sex als primärer Bewältigungsstrategie begegnet. Interessanterweise reagieren gewisse Männer bei depressiven Verstimmungen «untypischerweise» mit gesteigertem sexuellem Verlangen: Diese Männer laufen eher Gefahr, in ein süchtiges Verhalten abzurutschen.

Wie ist es mit der «Toleranzentwicklung», wie sie bei substanzgebundenen Süchten charakteristisch ist? Brauchen Onlinesexsüchtige immer öfter immer mehr und immer stärkere Bilder?

Diesen Mechanismus erlebe ich in meiner Praxis immer wieder. Vor hundert Jahren hat es einen Mann erregt, wenn er einen nackten Knöchel gesehen hat. Heute muss ein stärkerer Reiz her. Wenn man 1000 nackte Frauen gesehen hat, reicht auch die reine Nacktheit nicht mehr. In dieser Dynamik stossen dann manche auch in illegale Bereiche vor: Der Tabubruch ist ja auch Teil des Kicks.

Das heisst aber auch, dass beispielsweise Kinderpornos auch von Männern angeschaut werden, die eigentlich gar keine pädophile Neigung haben?

**Die Triple A-Engine**

Die Hemmschwelle, Pornografie zu konsumieren, ist sehr gering. Man muss nicht mehr in einen Pornoshop und verschämt eine Tüte mit Videos oder DVDs nach Hause tragen.

Das Material ist enorm mannigfaltig: Man kann sich sehr viele verschiedene Stimuli suchen, in der Zukunft vielleicht sogar noch andere Sinneskanäle ansprechen, z.B. durch Anzüge oder Handschuhe zur Vermittlung taktiler Reize.

Der Markt ist grenzenlos: Man hat nie alles gesehen. Das ist wichtig für die Suchtentstehung: Man kann immer weiter nach dem ultimativen Bild oder Film suchen. Es gibt auch zwanghafte Sammler.

Die Grenzen zwischen Produzent, Konsument und Darsteller verschwimmen und weichen die Kommerzialität der

Nun ja, zumindest gibt es unter den Kinderporno-Konsumenten auch Männer, die ohne entsprechende Reize von aussen nicht von allein auf die Idee gekommen wären und die sich auch in der Realität nicht von Kindern sexuell angezogen fühlen.

Gibt es Männer, die von sich aus Hilfe suchen, weil sie unter ihrem Onlinesexverhalten leiden?

Es gibt viele, die darunter leiden, und manche suchen von sich aus Hilfe. Die Folgen übermässiger virtueller Sexualität können ja sehr real sein. Beziehungen gehen kaputt. Die Partnerin in der Realität ist plötzlich nicht mehr so interessant. Vielleicht ist die partnerschaftliche Sexualität auch nicht so ungewöhnlich und kickhaft wie im Netz. Einen solchen Abstumpfungseffekt beschreiben viele Personen: Die Realität kann nicht mehr mithalten. Das kränkt natürlich die Partnerinnen. Cyber-Infidelity spielt bei Scheidungsverfahren in den USA bereits eine erhebliche Rolle. Onlinesexsüchtige Menschen können andere Interessen und auch die Arbeit komplett vernachlässigen und sich immer mehr in die virtuelle Welt zurückziehen.

Können Sie drei Warnsignale nennen, wann ein Konsument aufpassen muss, dass sein Verhalten nicht süchtig wird?

Erstens, wenn er merkt, dass er – oder selten auch sie – ein überstarkes Verlangen nach Online-Sex hat und das nicht

13

Angebote auf. Viele bieten da unbedarft Bilder von sich selber an. Es entstehen aber auch innovative, alternativ-künstlerische Ausdrucksformen.

Die Sex-Darstellungen im Internet sind devianter und ungewöhnlicher als das, was man auf Videos oder in Zeitschriften zu sehen bekommt. Kontrolle und Zensur für dieses flüchtige Medium sind vom personellen Aufwand her kaum möglich.

Das Medium ist sehr interaktiv. Fantasien werden im Austausch mit «Gleichgesinnten» weiter entwickelt und hochgeschraubt. Das Experimentieren zwischen Fantasie und realem Verhalten wird begünstigt – bei Webcams verschwimmt die Grenze sowieso. Spiele mit anderen Identitäten werden möglich.

Das Internet ist einerseits anonym, bietet aber auch eine «weltweite Bühne». Das fördert exhibitionistische Tendenzen.

mehr kontrollieren kann. Wenn er sich wie ferngesteuert vor dem Bildschirm wiederfindet, obwohl er eigentlich gar nicht wollte. Zweitens, wenn er andere Interessen vernachlässigt, der Konsum auch am Arbeitsplatz stattfindet, aus «Kurz-mal-reinschauen» nächtelange Sessions werden. Drittens, wenn er illegale Pornografie zu konsumieren beginnt.

Letztendlich ist es immer dann angezeigt, fachliche Unterstützung zu suchen, wenn ein eigener Leidensdruck entsteht und negative Folgen auftreten.

Das ist eine sehr subjektive Messlatte. Das Kriterium «Zeit» ist für Sie gar nicht so entscheidend?

Wenn mir jemand erzählt, er konsumiere täglich drei, vier Stunden Pornos, werde ich in jedem Fall hellhörig, auch wenn der Betroffene das selber gar nicht als Problem sieht. Dreimal die Woche eine halbe Stunde kann aber für den Einen voll okay, für einen Anderen dagegen ein Problem sein.

Was passiert in der Behandlung einer Onlinesexsucht?

Zuerst braucht es eine sorgfältige Diagnostik: Ich nehme mir drei bis fünf Stunden Zeit, um die Hintergründe zu verstehen und auch andere psychologische und somatische Auffälligkeiten festzustellen.

Dann geht es darum, ein Bewusstsein für den problematischen Aspekt des Pornografiekonsums zu erarbeiten. Wer in

die Praxis kommt, hat den Konsum in der Regel schon mal als Problem anerkannt. Vielleicht wurde er aber auch durch die Partnerin oder den Arbeitgeber fremdmotiviert.

Schliesslich gilt es zu überlegen: Wie kann der Betroffene die Verfügbarkeit des Internets und damit den Konsum reduzieren? Hier können auch technische Lösungen in Frage kommen, Blockier- und Filter-Software beispielsweise. Es gibt auch Leute, denen ich empfehle, den privaten Internetzugang ganz abzuschaffen.

Im Hintergrund arbeite ich aber natürlich tiefer. Warum hat das jemand gemacht? Warum ist er in dieses Ventil geflüchtet? Was für andere Möglichkeiten gibt es, das eigentliche Problem – etwa innere Leere, Depressivität, Frustration und Wut – zu bewältigen? Es geht auch viel um Schuld und Scham. Oft muss ich kognitive Verzerrungen – etwa Vergewaltigungsmythen – dekonstruieren. Manchmal kann auch zusätzlich eine medikamentöse Unterstützung, z.B. mit selektiven Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmern (SSRI), die eigentlich zur Behandlung von Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen entwickelt worden sind, hilfreich sein.

Welche Wege sucht sich die Onlinesexsucht, wenn sie nicht mehr am Computer ausgelebt wird?

Wenn sich jemand z.B. vermehrt promisk verhält oder Telefonsex praktiziert, wäre das immer noch Teil der Sexsuchtproblematik. Eine Verlagerung zu anderen Süchten – beispielsweise anderen Formen der Computernutzung – ist durchaus möglich. Deswegen ist man gut beraten, eine sorgfältige Anamnese zu machen und die Zusammenhänge zu erkennen.

Wie war das eigentlich vor 20 Jahren: Haben die heutigen Onlinesex-Süchtigen ihre Sucht anders ausgelebt oder hat das Internet eine neue Sucht hervorgebracht?

Es gab sicher schon vor dem Internet Sexsüchtige: Man kann auch einen Porno stundenlang anschauen, den man sich im Videoshop geholt hat. Es gab auch immer schon Leute, die ihr ganzes Geld bei Prostituierten ausgegeben haben. Das Internet erleichtert solche Anbahnungen.

Es ist aber genau so sicher kein Zufall, dass mit der Verbreitung des Internets die Zahl der Patienten gestiegen ist, die mit einer Sexsucht Beratung suchen. Ich wage die Behauptung, dass das in einem ursächlichen Zusammenhang steht. Gesteigertes sexuelles Verlangen ist kein neues Phänomen. Aber es gibt eine quantitative Zunahme des Konsums und der Betroffenen.

Gibt es eigentlich auch Frauen mit problematischen Konsummustern? Ist Ihnen je eine begegnet?

Lassen Sie mich überlegen, bevor ich zu schnell Nein sage (überlegt)...: Nein. Mein ehemaliger Chef hatte mal eine Pati-

entin. Aber das ist extrem selten. Frauen nutzen das Internet mehr zum Chatten.

Was auch immer das für evolutionspsychologische Gründe hat: Männer sind einfach mehr an Pornografie und visuellen sexuellen Reizen, Frauen mehr an realen Kontakten und Beziehungen interessiert. Nicht umsonst gibt es nach wie vor kaum Bordelle für Frauen.

Wobei diese Unterschiede natürlich auch kulturell bedingt sein können. Gleichen sich die heutigen Jugendlichen in ihrem Verhalten nicht immer mehr an?

Es gibt eine spannende Studie, die 11 000 18-jährige Jugendliche und junge Erwachsene nach ihrem Pornografiekonsum befragt hat. 6.8 Prozent der Knaben und 0.1 Prozent der Mädchen konsumieren täglich, 21.8 Prozent der Jungen und 1.0 Prozent der Mädchen mehrmals täglich. Das sind doch hochsignifikante Unterschiede. Auf der anderen Seite ist der «Probierkonsum» bei Jungs und Mädchen eine verbreitete Normalität: 93 Prozent der Jungen und 72 Prozent der Mädchen haben schon mal Pornografie angeschaut.

Kann Onlinesex zu «irreparablen Schäden» in der Entwicklung des Gehirns oder der sexuellen Erlebnisfähigkeit führen?

Da wäre ich sehr vorsichtig. Bestimmte Schaltkreise im Gehirn werden wie beim Konsum von Substanzen oder bei anderen Verhaltensweisen durch Pornografie beeinflusst. Im Gegensatz zu toxischen Substanzen gehen dadurch aber keine Zellen kaputt. Irreversible hirnorganische Schäden sind meines Wissens bisher nicht bekannt. Wenn sich jemand aber während Jahren täglich ein paar Stunden Sexbilder ins Gehirn hämmert, hat das sicher tiefere Spuren in seinem Gehirn hinterlassen. Das Loslassen wird für ihn schwieriger.

Wird er je wieder durch eine «normale» nackte Frau sexuell erregt werden?

Mir sind keine empirischen Untersuchungen bekannt, aber aus meiner Praxis meine ich: Abstumpfungseffekte sind reversibel. Es hängt von der Dosis und der Dauer ab, wie schwer es wird, in der «realen» Sexualität wieder Befriedigung zu erfahren.

Was meinen Sie, werden wir in 50 Jahren überhaupt noch Haut-zu-Haut-Sex haben?

Ich tue mich schwer, darüber zu spekulieren. Ich wäre vorsichtig mit der Behauptung, dass sich durch das Internet und die weitere technische Entwicklung die Sexualität fundamental verändert. Sexualität ohne Partnerkontakt gab es schon immer. Das Internet verändert stärker die Art, wie sich Kontakte anbahnen. Von den schwulen Männern finden heute bereits 60 Prozent ihren ersten Sexualpartner im Netz.



Das wäre ein gutes Schlusswort gewesen...!?

Nein, abschliessend möchte ich gern neben den Risiken ausdrücklich auch die Chancen der Onlinesexualität erwähnen: Das Internet erleichtert soziale und sexuelle Kontakte insbesondere für Menschen mit Behinderungen oder geringen sozialen Fähigkeiten. Es führt Menschen mit gemeinsamen sexuellen Interessen in Gemeinschaften und Subkulturen zusammen, was insbesondere in ländlichen Gebieten eine Erleichterung sein kann. Es ermöglicht eine grössere Partnerwahl, ein besseres «Matching» sexueller und anderer Präferenzen. Es erlaubt das Ausprobieren von Fantasien und die spielerische Entwicklung einer erweiterten Sexualität. Es verbreitet Informationen und klärt auf. Das Internet ist ein freies, schwer kontrollierbares und demokratisches Medium. Diese Qualitäten halte ich für grundsätzlich erstrebenswert: Unter Kontrolle ist Sexualität noch nie gediehen.

Priv.-Doz. Dr. med. Andreas Hill ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Forensische Psychiatrie und Sexualwissenschaftler. Seit 2009 in eigener Praxis für Psychotherapie (Schwerpunkt sexuelle Störungen) und Gutachten sowie als Dozent am Institut für Sexualforschung und Forensische Psychiatrie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf tätig. 2000–2007 Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung. 1996 Promotion über «Debatten über sexuelle Abstinenz in Deutschland von 1903 bis 1918», 2007 Habilitation über sexuelle Tötungsdelikte. Schwerpunkte der klinischen und wissenschaftlichen Tätigkeit sind Störungen der Sexualpräferenz (Paraphilien, «Perversionen»), Sexualdelinquenz und Pornografie. Veröffentlichung zum Thema Internet-Pornografie: Andreas Hill, Peer Briken & Wolfgang Berner: Pornographie und sexuelle Gewalt im Internet. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 2007; 50: 90-102. Letzte Buch-Publikation: Andreas Hill, Peer Briken, & Wolfgang Berner (Hg.) (2008): Lust-voller Schmerz. Sadomasochistische Perspektiven. Giessen: Psychosozial-Verlag. E-mail: andreas.g.hill@t-online.de.

# Sexualität im Internet: Forschungsergebnisse

16

Online-Sexualität existiert seit der Einführung des Internet, also seit rund 40 Jahren. Die wissenschaftliche Forschung widmet sich dem Gegenstand seit ca. 15 Jahren. Welche Ergebnisse sie hervorgebracht hat, stellt der vorliegende Beitrag auf der Basis systematischer Literaturrecherchen in stark komprimierter Weise vor. Sechs Bereiche der Online-Sexualität werden behandelt: 1. Pornografie, 2. Sexshops, 3. Sexarbeit, 4. Sexualaufklärung, 5. Sexkontakte und 6. sexuelle Subkulturen im Internet.

## Pornografie im Internet

In der westlichen Welt hat Pornografiekonsum mittlerweile Normalität erlangt: Anhand einer Gelegenheitsstichprobe US-amerikanischer Studierender zwischen 18 und 26 Jahren zeigte sich, dass 87% der Männer und 31% der Frauen mindestens einmal pro Woche Pornografie nutzten, wobei 67% der Männer und 49% der Frauen Pornografienutzung ausdrücklich als akzeptablen Bestandteil der Sexualität werteten. Eine repräsentative Studie in Norwegen ergab, dass ein Grossteil der Männer und Frauen zwischen 18 und 49 Jahren bereits mindestens einmal ein Pornoheft (Männer: 96%, Frauen: 73%), einen Pornofilm (96%/76%) oder Internet-Pornografie (63%/14%) genutzt hatten; bei etwa der Hälfte lag die letzte Nutzung weniger als 12 Monate zurück.

Offline- wie Online-Pornografie wurden von jüngeren sowie von homo- und bisexuellen Männern und Frauen deutlich intensiver genutzt: So griffen beispielsweise 40% der homo- und bisexuellen Frauen gegenüber 12% der heterosexuellen Frauen in der Stichprobe auf Online-Pornografie zurück. In einer studentischen Stichprobe aus Kanada (Durchschnittsalter 20 Jahre) berichteten 72% der männlichen und 24% der weiblichen Jugendlichen die Nutzung von Online-Pornografie innerhalb der vergangenen 12 Monate.

Wenn Konsequenzen der Nutzung von Online-Pornografie behandelt werden, sind dies in der Fachliteratur – wie auch in den Massenmedien – fast durchgängig negativ. So wird die Tatsache, dass Kinder und Jugendliche im Internet – gewollt oder ungewollt – häufiger mit Pornografie in Kontakt kommen können als ausserhalb des Netzes, als grosses Risiko für die psychologische Entwicklung diskutiert. Wie der Kontakt mit dem Material von Kindern und Jugendlichen kognitiv und emotional verarbeitet wird, ist empirisch indessen kaum untersucht. In einer repräsentativen Stichprobe von 10- bis 17-jährigen Internet-Nutzern in den USA zeigte sich, dass 25% in den letzten 12 Monaten ungewollt auf Online-Pornografie gestossen waren und jeder Vierte von ihnen (6%) dies als sehr unangenehm empfand.

Die Allgegenwärtigkeit der Online-Pornografie kann – bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen und Belastungssituationen – zwanghaftes bzw. suchtähnliches Verhalten begünstigen. Die intensive Hinwendung zur Online-Pornografie

– insbesondere durch den männlichen Partner – kann die Beziehungs- und Sexqualität in heterosexuellen Paarbeziehungen beeinträchtigen. Die Nutzung von Online-Pornografie am Arbeitsplatz kann die Arbeitsleistung reduzieren und das Arbeitsverhältnis gefährden.

Mögliche Positiv-Wirkungen der Online-Pornografie wie Lustgewinn, Selbstakzeptanz, verbesserte Paarkommunikation oder Erweiterung tradierter Geschlechtsrollen und Sexualskripts werden bislang kaum thematisiert. Selten wird die negative (oder positive) Wirkung der Online-Pornografie vor dem Hintergrund moderater Online-Nutzungsintensitäten und zahlreicher anderer Einflussfaktoren auf die Sexualität ausdrücklich relativiert.

## Sexarbeit im Internet

Im Internet wird herkömmliche Offline-Sexarbeit thematisiert (z.B. Websites von Bordellen, Freier-Foren). Zudem hat sich eine neue Form der Online-Sexarbeit etabliert in Form von Live-Sexshows per Webcam. Hierbei handelt es sich um Strip- und Sexshows, bei denen die Darstellerinnen und Darsteller live vor der Webcam agieren und die pro Zeiteinheit zahlende Kundschaft Kommentare und Anweisungen per Online-Chat übermitteln kann. Sex-Cams sind in der Regel kostenpflichtig und erfordern die Angabe einer gültigen Kreditkartennummer. Sie werden jedoch durch umfassende kostenfreie Previews und Probe-Angebote ergänzt, die z.B. auch für Minderjährige zugänglich sind.

Einige professionelle Sexarbeiterinnen berichten, dass die Tätigkeit in einer Online-Sexshow für sie wesentlich angenehmer und sicherer ist als die zuvor ausgeübte Strassen- oder Bordellprostitution. Neben Profis betätigen sich auch Amateure, die versuchen, mittels Sex-Cam im eigenen Schlaf- oder Wohnzimmer ihre ökonomische Situation zu verbessern. Hier besteht das Risiko, dass Frauen, Männer und Paare sich vorschnell in das vermeintlich unproblematische Online-Sexbusiness begeben, die Verdienstmöglichkeiten überschätzen und psychische oder soziale Negativfolgen unterschätzen. Ein Problem bei Sexshows im Internet besteht beispielsweise darin, dass digitale Dokumente erzeugt werden, deren Speicherung, Bearbeitung und aktuelle sowie zukünftige weltweite Verbreitung nicht kontrollierbar ist. Die Möglichkeit für weibliche und männliche Jugendliche, über ein eigenes – mehr oder minder sexuell explizites – Webcam-Angebot Aufmerksamkeit zu erlangen, Fans zu rekrutieren, Komplimente und Geschenke zu erhalten, kann Grenzen zur virtuellen Prostitution verwischen. Forschung zu Risiken und Chancen von Online-Sexarbeit ist bislang kaum vorhanden.

## Sexkontakte im Internet

Das Internet hat sich als Medium der sexuellen Kontaktabnahme etabliert. Dabei können sich die Kontakte entweder auf

**Die wissenschaftliche Erforschung der Online-Sexualität lässt noch viele Fragen offen. Dabei wird Internet-Sex seit 15 Jahren wissenschaftlich untersucht. Der vorliegende Beitrag fasst den Forschungsstand zusammen und behandelt sechs zentrale Bereiche: Pornografie, Sexshops, Sexarbeit, Sexualaufklärung, Sexkontakte und sexuelle Subkulturen im Internet.**

computervermittelten Austausch beschränken (Online-Sex bzw. Cybersex) oder auf Treffen ausserhalb des Netzes hinauslaufen (Offline-Sex).

Beim Online-Sex suchen die Beteiligten sexuelle Erregung und Befriedigung, indem sie mehr oder minder explizite digitale Text-, manchmal auch Bild- und/oder Video-Botschaften füreinander produzieren und in schnellem Wechsel miteinander austauschen. Nicht selten wird dabei masturbiert. Partner für Cybersex kann man in entsprechenden Online-Chats, Online-Kontaktbörsen, Online-Spielen oder Avatar-Welten (z.B. Second Life) kennen lernen. Flüchtige Kontakte zwischen anonymen Unbekannten sind möglich, ebenso länger andauernde Online-Beziehungen. Eine Reihe sexueller Risiken sind beim Cybersex – ebenso wie beim Solosex – eliminiert (z.B. ungeplante Schwangerschaften, sexuell übertragbare Krankheiten, körperliche Übergriffe, soziale Stigmatisierung). Im Unterschied zum Solosex bietet Cybersex jedoch Gratifikationen von Partnersex wie sexuelle und emotionale Intimität. Die Besonderheit des Cybersex besteht darin, dass sexuelles Erleben und sexuelle Fantasien in einem für Face-to-Face-Situationen untypischen Ausmass in Worte gefasst werden, wodurch ein hohes Mass an Intimi-

## **Frauen haben offenbar eine stärkere Vorliebe für Cybersex als Männer.**

tät und Erregung entstehen kann. Sexuelle Neigungen und Vorlieben, die ausserhalb des Netzes aus Angst vor Ablehnung verheimlicht werden, können im Netz eher ausgelebt werden, was oft als befreiend erlebt wird und die Selbstakzeptanz steigern kann.

Online-Sex bietet die Möglichkeit, in einem eher spielerischen und sicheren Rahmen neue sexuelle Erfahrungen zu sammeln oder häufiger mit unterschiedlichen Partnern sexuell aktiv zu werden. Cybersex ist nicht körperlos, denn zum einen werden körperliche Merkmale und Reaktionen in der Cybersex-Interaktion symbolisch inszeniert und zum anderen werden sexuelle Erregung und Befriedigung körperlich erlebt.

Da beim Cybersex der mediale Partnersex häufig mit Masturbation gekoppelt ist, könnte er insbesondere für Frauen orgasmusträchtiger und befriedigender sein als der herkömmliche heterosexuelle Partnersex. So berichteten 96% von 168 Männern, aber nur 61% von 156 Frauen, die in einer festen Beziehung leben, beim letzten Koitus einen Orgasmus gehabt zu haben; bei der Masturbation lagen die Orgasmusraten dagegen bei 93% bzw. 91%.

Cybersex ist nicht als defizitärer Ersatz für «echten Sex» einzuordnen, sondern als spezifische sexuelle Ausdrucksform zu verstehen, die sich mit unterschiedlichen Funktionen und Bedeutungen in das Sex- und Beziehungsleben der Beteiligten einfügt und die herkömmliche Paarsexualität eher ergänzt als ersetzt.

Insgesamt ist es eine deutlich kleinere Gruppe von Internet-Nutzenden, die für sexuelle Stimulation aktiv soziale Cybersex-Kontakte herstellt im Vergleich zu den eher passiven Konsumierenden von Online-Pornografie: In einer studentischen Stichprobe aus Kanada (Durchschnittsalter 20 Jahre) berichteten 13% der männlichen und 7% der weiblichen Jugendlichen, dass sie in den letzten 12 Monaten Sex-Chat-Rooms besucht hatten. Online-Pornografie hatten dagegen 72% der männlichen und 24% der weiblichen Befragten heruntergeladen.

Wie befriedigend und bedeutsam Cybersex empfunden wird, hängt von den beteiligten Individuen, ihrem Verhalten und ihrer Beziehung zueinander ab. Frauen haben offenbar eine stärkere Vorliebe für Cybersex als Männer. In einer schwedischen Stichprobe von Onlinern, die das Internet sexualbezogen nutzen, gaben rund ein Drittel der Frauen und Männer Cybersex-Erfahrungen an. Mit Ausnahme der jüngsten Altersgruppe der 18- bis 24-Jährigen waren in allen anderen Altersgruppen die Frauen Cybersex-aktiver als die Männer (25–34 Jahre: F: 35%, M:30%; 35–49 Jahre: F: 37%, M: 25%; 50–65 Jahre: F: 22%, M: 13%). Gleichzeitig ist Cybersex offenbar unter schwulen und bisexuellen Männern besonders verbreitet.

Trotz seiner Vorteile wird Cybersex insbesondere mit drei Risiken verbunden:

Bei einer Minderheit von Cybersex-Teilnehmern kommt es – beim Vorliegen besonderer psychologischer Belastungen und Prädispositionen – zu einer suchtähnlichen bzw. zwanghaften Extremnutzung (Cybersexsucht), die nicht selten mit einer exzessiven Nutzung anderer sexbezogener Internet-Angebote (Online-Pornografie, Online-Sexshops) einhergeht.

Praktizieren partnerschaftlich gebundene bzw. verheiratete Personen Cybersex mit Dritten, so wird dies vom Partner nicht selten als Fremdgehen gewertet und kann zu Beziehungskrisen führen, bzw. vorhandene Beziehungsprobleme verschärfen. In der Paarberatung und -therapie ist die Bewältigung von Episoden der Cyberuntreue mittlerweile ein wichtiges Thema.

Nicht immer wird bei der Anbahnung von Cybersex Einvernehmlichkeit sichergestellt, das heisst es kommt zu unerwünschten sexuellen Annäherungen (sexuelle Cyberbelästigung) unter Erwachsenen und Jugendlichen sowie zur sexuellen Online-Belästigung von Kindern.

Ebenso wie Online-Sex neue Chancen und Risiken mit sich bringt, kann auch die Internet-Anbahnung von Offline-Sex positive (z.B. Erweiterung des sexuellen Horizonts und Ausleben sexueller Wünsche) wie negative Folgen (z.B. erleichtertes Fremdgehen des Partners) für die Beteiligten haben.

17

### Sexuelle Subkulturen im Internet

Menschen, die sich mit ihrem sexuellen Erleben und Verhalten ausserhalb des gesellschaftlichen Mainstream befinden, nutzen verstärkt das Internet, um sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen, sich gegenseitig zu unterstützen und für ihre Interessen einzutreten. Zum Einsatz kommen dabei Internet-Dienste wie Chat-Foren, Mailinglisten, Newsgroups und vor allem Websites. Anonymität und Diskretion der Online-Kommunikation begünstigen den Austausch über heikle – oder gar tabuisierte bzw. gesellschaftlich geächtete – Formen des Begehrens. Die Ortsunabhängigkeit und globale Reichweite der Online-Kommunikation erlauben es, dass sich auch zu sehr selten vorkommenden sexuellen Vorlieben jeweils eine kritische Masse an Interessenten zusammenfinden. Die geringen Kosten der Online-Kommunikation lassen es zu, dass sich sogar sehr kleine Gruppen mit geringen finanziellen Möglichkeiten im Internet organisieren.

Sofern eine sexuelle Minderheit in einem bestimmten kulturellen Umfeld akzeptiert und als zu Unrecht diskriminiert oder marginalisiert betrachtet wird (in Westeuropa beispielsweise Homosexuelle), begrüsst man deren Online-Nutzung als Beitrag zu Emanzipation und Empowerment. Denn der niederschwellige Kontakt zu Gleichgesinnten im Internet kann Isolation aufheben, soziale Beziehungen herstellen, Selbstakzeptanz und Identität stärken, ein Coming-Out ausserhalb des Netzes vorbereiten, alltagspraktische Informationen vermitteln usw. Zudem können sich Gruppen online zusammenschliessen, die ausserhalb des Netzes (bislang) nicht organisiert sind, wie z.B. Menschen mit asexueller Orientierung ([www.asexuality.org](http://www.asexuality.org)).

Geht es um sexuelle Minderheiten, die im jeweiligen kulturellen Kontext abgelehnt werden (z.B. aus religiösen Gründen oder aufgrund möglicher Selbst- und/oder Fremdschädigung) und die somit als zu Recht gesellschaftlich ausgegrenzt betrachtet werden (z.B. Pädosexuelle), so wird deren Internet-Nutzung als gesellschaftliche Gefahr eingeschätzt. Denn die Online-Präsenz dieser Minderheiten könnte dazu beitragen, gesellschaftlich abgelehnte Formen des Begehrens zu rechtfertigen und als normal erscheinen zu lassen, pathologische Entwicklungen bei den Teilnehmenden zu verstärken oder gar kriminelles Handeln zu begünstigen (z.B. Anleitung zum Kindesmissbrauch oder Austausch von Kinderpornografie in «Pädophilen»-Foren).

Die Sichtbarkeit – und somit auch Ansprechbarkeit – sexueller Minderheiten im Internet ermöglicht deren Erforschung sowie psycho-soziale Hilfsangebote. Neben affirmativen Subkulturen, die Selbst- und Fremdschädigung negieren, mag es auch (selbst-)kritische Online-Subkulturen geben, die sich bewusst um einen sozialverträglichen Umgang mit heiklen sexuellen Vorlieben bemühen und beispielsweise an der Etablierung von Verhaltensnormen mitwirken.

Der Einfluss sexueller Online-Subkulturen auf die Mainstream-Kultur ist bislang unzureichend analysiert worden. Die Selbstdarstellung vielfältiger sexueller Spezialkulturen im Internet kann einerseits zu einer fortschreitenden sexuellen Liberalisierung beitragen, etwa indem bislang marginalisierte Minderheiten verstärkt in positivem Tenor auf die Medienagenda kommen (z.B. Polyamory). Andererseits können die Aktivitäten abgelehnter sexueller Minderheiten im Netz auch Ängste schüren bis hin zur Moralpanik, politische Forderungen nach Internet-Kontrollen und Strafverschärfungen auf den Plan rufen und eher ein sexuell repressives Klima unterstützen.

**Mit Internet-Sexualität (Internet Sexuality; OSA: Online Sexual Activities) sind grundsätzlich alle sexualbezogenen Inhalte und Aktivitäten gemeint, die im Internet zu beobachten sind. Es handelt sich also um einen sehr weiten Sammelbegriff: Zum einen werden ganz unterschiedliche sexualbezogene Phänomene betrachtet (z.B. Pornografie, Sexualaufklärung, Sexkontakte), zum anderen sind ganz unterschiedliche Internet-Dienste und -Anwendungen beteiligt (z.B. Websites, Mailinglisten, Online-Chatrooms, Avatar-Welten, Peer-to-Peer-Tauschbörsen).**

\* Beim vorliegenden Text handelt es sich um eine vollständig überarbeitete und gekürzte Fassung eines Beitrags, der unter dem Titel «Sexualität im Internet. Ein aktueller Forschungsüberblick» in der Zeitschrift für Sexualforschung, 21 (4), 291-318 (ISSN: 0932-8114) veröffentlicht wurde.

Die Autorin: Nicola Döring ist Professorin für Medienkonzeption und Medienpsychologie an der Technischen Universität Ilmenau. Sie beschäftigt sich unter anderem mit den psychologischen Aspekten der Online- und Mobilkommunikation und ist Autorin des Buches «Sozialpsychologie des Internet» (Hogrefe-Verlag).

Prof. Dr. Nicola Doering  
Technische Universität Ilmenau  
Medienkonzeption und Medienpsychologie  
Ehrenbergstr. 29, D-98693 Ilmenau, Germany  
[www.nicola-doering.de](http://www.nicola-doering.de)

# Erlaubt und verboten

Welche Arten von Pornografie sind erlaubt, welche nicht?

**Das Strafgesetzbuch unterscheidet zwischen «harter» und «weicher» Pornografie.**

Unter harter Pornografie versteht man Darstellungen sexueller Handlungen mit oder zwischen Kindern oder mit Tieren, mit Gewalttätigkeiten oder mit «menschlichen Ausscheidungen». Zu den menschlichen Ausscheidungen zählen Urin und Kot, nicht aber Sperma. Auch Nacktfotos von Kindern können bereits unter die harte Pornografie fallen. Harte Pornografie ist grundsätzlich verboten. Das Gesetz trifft allerdings noch eine Unterscheidung: Geht es um sexuelle Handlungen mit Kindern oder mit Tieren oder um Gewalttätigkeiten, sind auch Erwerb und Besitz strafbar. Geht es um «menschliche Ausscheidungen», sind Erwerb und Besitz erlaubt, doch ist nach Bundesgericht zum Beispiel das Herunterladen solcher Bilder vom Internet als Herstellen strafbar.

Weiche Pornografie liegt vor, wenn bezugslos Sex oder Geschlechtsteile gezeigt werden und eine aufgeilende Wirkung beabsichtigt ist. Die Darstellung eines steifen Schwanzes wird in der Regel schon zur weichen Pornografie gezählt. Weiche Pornografie ist grundsätzlich erlaubt, doch darf sie nicht öffentlich oder unaufgefordert gezeigt werden. Und vor allem müssen Minderjährige unter 16 Jahren von ihr ferngehalten werden – das gilt gerade auch dann, wenn diese die Sachen sehen wollen. Unter der Schwelle für weiche Pornografie liegen erotische Darstellungen, zum Beispiel Nacktbilder, auf denen keine Geschlechtsteile zu sehen sind und die Dargestellten auch nicht irgendwelche aufreizenden Posen einnehmen. Hier besteht eine gewisse Grauzone. Pornografie liegt nicht vor, wenn die Darstellung einen schutzwürdigen künstlerischen oder wissenschaftlichen Wert hat.

Was darf ich mir als Erwachsener im Internet ansehen?

**Die weiche Pornografie kann grundsätzlich problemlos betrachtet werden, allerdings nur privat – allein oder wenn alle Anwesenden über 16 Jahre alt und einverstanden sind. Also sicher nicht in der Öffentlichkeit, zum Beispiel in Inter-**

**net-Cafés. (Im Übrigen muss mit der Kündigung rechnen, wer Pornografie am Arbeitsplatz betrachtet.) Was die harte Pornografie betrifft, sind die Finger von ihr zu lassen. Allerdings kann niemandem ein Strick gedreht werden, wenn er beim Surfen zufällig auf unerlaubte Bilder stösst.**

Dürfen S/M-Bilder im Internet gezeigt werden?

**Der Bundesrat hat im Jahr 2000 versichert, dass Darstellungen einvernehmlicher sado-masochistischer Praktiken in der Regel nicht unter die harte Pornografie fallen. Somit dürfen S/M-Bilder im Internet gezeigt werden, falls sie nicht aus einem andern Grund strafbar sind (zum Beispiel, wenn auch Pissspiele gezeigt werden) und sofern Jugendlichen unter 16 Jahren der Zugang zu den Bildern verwehrt wird. Aber Achtung: Auch das Einverständnis aller Beteiligten schliesst nicht aus, dass die Bilder strafbar sein können. Die Grenzen des Erlaubten werden von den Gerichten nicht allzu weit gezogen; es ist davon auszugehen, dass nur leichte, spielerische Gewalt – zum Beispiel Fesselspiele – gezeigt werden darf und nichts Härteres, auch wenn alle Beteiligten einverstanden ist.**

Welche Strafe droht eigentlich, wenn ich unerlaubte Pornografie im Internet publiziere? Gibt es auf jeden Fall einen Strafregistereintrag?

**Wenn es um harte Pornografie geht oder darum, dass Minderjährige unter 16 Jahren Zugang zu weicher Pornografie erhalten, kann eine Gefängnisstrafe oder eine Busse ausgesprochen werden. Auch die Busse wird im Strafregister eingetragen. Wenn das Gericht es so anordnet, kann der Eintrag der Busse nach einer Probezeit von 1–2 Jahren gelöscht werden, falls die Busse bezahlt wurde. Die gelöschten Einträge werden auf einem Strafregisterauszug nicht mehr erwähnt, können aber den Behörden in einem neuen Strafverfahren mitgeteilt werden. Die gelöschten Einträge werden nach einer bestimmten Zeit aus dem Register entfernt; erst dann haben auch die Behörden keinen Zugriff mehr darauf.**

Quelle: PINK CROSS, im Februar 2005  
<http://www.pinkcross.ch/>

# Der andere Blick

Natalie Uhlmann, in ihrem Erstberuf Fotografin ist in der Persönlichkeitsentwicklung und der Gewaltprävention beheimatet. 1998 begann sie mit dem «Vulva Projekt» ([www.vulva-projekt.ch](http://www.vulva-projekt.ch)) eine künstlerische Auseinandersetzung mit der Vulva zu realisieren. Dabei entwickelte sie einen Blick, der jenseits des Pornografischen in der Vulva einen Teil des Weiblichen Körpers entdeckt, der es verdient, wahrgenommen und bejaht zu werden. Diese Blickweise führt sie im «Penis Projekt» fort. ([www.penis-projekt.ch](http://www.penis-projekt.ch)).

In ihrer Arbeit mit den Männern, die sie bereits portraitiert hat, erlebte sie, wie tief die Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht für Männer gehen kann – und wie gross das heilende Potential darin ist. Sie beschreibt ihren Ansatz folgendermassen:

Auf dem persönlichen Weg zu einem friedlichen Miteinander gehört ein befriedigender Umgang mit der eigenen Sexualität. Forschende Fragen können uns darin begleiten: «Wer bin ich in meiner sexuellen Identität?» «Wie sieht meine sexuelle Biografie aus?» «Wie findet mein sexuelles Wesen Ausdruck?», das sind alles andere als einfache Fragen. Mein Wunsch ist es, dass dieses Projekt einige Männer und Frauen auf diesem Weg unterstützen mögen.



# Cybersex: Virtuell und weiblich

***Sex im Internet gilt als Männersache. Dass sich aber auch das andere Geschlecht sehr häufig im Netz aufhält, ist Tatsache. Wonach suchen die Frauen im Netz – erleben sie Cybersex als Befreiung?***

22

Frauen fantasieren und nützen die sexuelle Freiheit ausgiebig. Kaum jemand würde vermuten, dass sich eine äusserlich unscheinbare Frau wie die 31-jährige Sabrina H., Bloggerin und Teamleiterin in einer angesehenen Firma, vor dem Computer in eine virtuelle Sexbombe verwandelt. Und die auf den Namen «Nackter Tiger» hört und unanständige Dialoge mit Männern und Frauen gleichzeitig führt. Dialoge wie: «Ich trage eine rote Bluse, einen Minirock und hohe Absätze. Ich trainiere meinen Körper jeden Tag, bin gebräunt und perfekt. Meine Masse sind 91-60-91.» Zu Beginn scheint alles unscheinbar, aber dies täuscht. «Wir sind in meinem Schlafzimmer. Ruhige Musik spielt und Kerzen leuchten auf meiner Kommode. Ich schaue dir lächelnd in deine Augen. Meine Hand arbeitet sich hinunter zu deiner Gabelung und beginnt deine grosse, grös-

***«Mein privates Sexualleben ist erfüllt, aber im Netz stösst man auf Verbotenes und Aufregendes. Wenn es einem zu unangenehm wird, loggt man sich schnell wieder aus oder wechselt die Seite und die Sache ist erledigt.»***

ser werdende Beule zu streicheln. Ich ziehe dir dein T-Shirt aus und küsse deine Brust. Ich stöhne zärtlich.»

Der nackte Tiger findet Cybersex einfach toll. «Was mich am Cybersex fasziniert, kann ich nicht richtig sagen, aber genau das ist das Spezielle. Ich kann den Männern den Kopf verdrehen. Man kann all seine Wünsche und Gedanken äussern, ohne im Privaten erkannt zu werden. Ich beschreibe mich als Göttin und niemanden interessiert es, wenn es nicht so ist. Mein privates Sexualleben ist erfüllt, aber im Netz stösst man auf Verbotenes und Aufregendes. Wenn es einem zu unangenehm wird, loggt man sich schnell wieder aus oder wechselt die Seite und die Sache ist erledigt.»

## **Keine Schuldgefühle**

Schuldgefühle sind für viele Frauen ein Fremdwort «Wieso sollten mich Schuldgefühle plagen. Ich würde nie einen Cybersexpartner ausserhalb des Internets treffen, dies ist viel zu gefährlich, und man weiss ja nicht, wer diese Leute privat sind. Ausserdem: Was er nicht weiss, macht ihn nicht heiss. Zudem bekommen der Mann oder die Frau beim Cybersex meinen Körper nicht zu spüren und deshalb finde ich es ganz okay.» Das Internet entpuppt sich als unbegrenzter Freiraum. «Ich

schlüpfe unglaublich gerne in verschiedene Rollen. Je nachdem wie meine Stimmung ist. Manchmal bin ich die schöne Nette von nebenan, an anderen Tagen die extrem Versaute. Dann bin ich die Sklavin und lasse mit mir tun, was immer der Mann will.» Dass Cybersex stimulierend ist, da ist sich die junge Schweizerin ganz sicher. «Ich bin je nachdem ein bis zwei Mal pro Woche online. Zum Höhepunkt bringen mich die UserInnen immer. Welche Frau kann schon sagen, dass sie beim richtigen Sex jedes Mal zum Orgasmus kommt?»

## **Nackte Tatsachen**

Auch Tiziana M. alias «Hot Snake», 21-jährige Single, die oft Leute auf [gofeminin.de](http://gofeminin.de) trifft, ist vom Cybersex begeistert. «Mich reizt beim Cybersex das reine Kopfkino. Ich kann mich in eine wundervolle Fantasiewelt versetzen. Beim Cybersex gibt es verschiedene Facetten. Angefangen von Rollenspielen bis zum Zusehen beim Masturbieren. Ich stelle mir gerne vor, wie ich nackt vor einem fremden Mann stehe und er mich überall küsst. Es sind vor allem erotische Fantasien, die man umzusetzen versucht. Die User, mit denen ich zu tun hatte, waren zwischen 25 und 50 Jahren.» Auch «Hot Snake» findet, Cybersex habe nichts mit Untreue zu tun: «Auf eine virtuelle Art könnte man es vielleicht Betrug nennen. So wie man auch Fantasien in der Partnerschaft hat, die eigentlich auch nichts mit Fremdgehen zu tun haben.»

Manuela Mondelli ist 27 Jahre alt, arbeitet als Redaktorin, studiert Journalismus, liest, reist, schwimmt und skatet, wann immer es die Zeit zulässt.

[www.gofeminin.de](http://www.gofeminin.de) bietet ein Chatforum, die von Frauen und Männern genutzt wird – zum Teil mit cybererotischen Absichten. Fast noch interessanter ist die Serie über Hausmänner: Schön fotografiert und ehrlich portraitiert.



# Das Kreuz mit der Lüsternheit

*Sein Name ist «Anton». Er ist anonym Sexaholiker und spricht darüber.*

24

Ich heisse Anton\*, bin 52, verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Kindern, in einem intellektuellen Beruf tätig und im Schweizer Mittelland wohnhaft. Ich bin sexsüchtig «und meiner Lüsternheit gegenüber machtlos», wie wir bei den Anonymen Sexaholikern sagen. Vermutlich bin ich schon seit meiner Jugend sexsüchtig. Aber darauf gekommen bin ich erst vor etwa zehn Jahren. Vorher dachte ich während einigen Jahren, dass mein manchmal zu grosser Alkoholkonsum dafür verantwortlich war, dass ich Prostituierte aufsuchte oder schnellen Sex mit bekannten und unbekanntem Frauen suchte. Ich ging zu den Anonymen Alkoholikern und lebte auch während einigen Jahren ganz ohne Alkohol. Doch dann merkte ich allmählich, dass «es» auch ohne Alkohol ging. Da bin ich mir dann wirklich bewusst geworden, dass ich nicht ein Alkoholiker, sondern ein Sexsüchtiger bin.

Diese Einsicht hat mich zwar am Anfang erleichtert, denn nun wusste ich wenigstens, woran ich war. In der Beschreibung der Sexsucht in einigen Büchern fand ich mich wieder. Ein grosses Gefühl der Erleichterung war es auch, in einer Gruppe von Betroffenen über mein Problem sprechen zu können. Gleichzeitig stellte ich aber fest, wie heimtückisch die Sexsucht ist. Sie ist nämlich in meinem Kopf beheimatet. Und deshalb kann ich zum Beispiel ohne den geringsten Tropfen Alkohol im Blut völlig von meiner Lüsternheit beherrscht sein – und niemand merkt es. Ich kann total «sexbesoffen» an meinem Arbeitsplatz sein oder mit Freunden zusammen – nach aussen ist, sofern ich mich nicht auffällig verhalte, nichts zu sehen.

## Heilsame Offenheit

Der Sexsucht ist es dort am wohlsten, wo sie sich in den geheimsten Winkeln unseres Inneren verstecken kann. Sie ist wie eine Spinne, die in ihrem Versteck darauf lauert, dass sich eine Fliege in ihrem Netz verfängt. Bei der erstbesten Gelegenheit packt auch die Sexsucht zu. Ich habe im Verlauf der Jahre mit vielen schmerzvollen Rückfällen gelernt, dass ihr nur mit bedingungsloser Ehrlichkeit beizukommen ist. Ehrlich-

***Der Sexsucht ist es dort am wohlsten, wo sie sich in den geheimsten Winkeln unseres Inneren verstecken kann.***

keit mir selber gegenüber, den anderen Gruppenmitgliedern gegenüber – und auch meiner Frau gegenüber. Das Letztere war das Schwerste. Lange meinte ich, das Beste sei, wenn ich meine Frau verschonen würde. Sie wusste zwar von meinem Problem und auch, dass ich bei den Anonymen Sexaholikern

mitmache. Doch dass ich immer wieder Rückfälle hatte, davon wagte ich ihr sehr lange nichts zu erzählen. Bis es eines Tages aufflog. Die Enttäuschung war für sie schrecklich. Doch auch die Hoffnung ist gewachsen, dass unsere Beziehung daran reift.

Für mich war meine Offenheit heilsam. Ich konnte und wollte mein Doppelleben nicht mehr weiterführen. Inzwischen bin ich auf dem Weg der Genesung ein bisschen weiter. Die grösste Herausforderung ist für mich, mit meiner Frau ein erfüllendes Sexleben aufzubauen. Das geht nicht ohne Schwierigkeiten. Denn meine Sexsucht hat in meinen Vorstellungen und Erinnerungen Spuren hinterlassen, die sich immer wieder bemerkbar machen und lockend den schnellen Kick versprechen. Das scheint mir überhaupt das Schwierigste bei der Sexsucht zu sein, jedenfalls wenn man in einer Partnerschaft lebt: Wie kann ich auf gesunde Weise meine Sexualität in meiner Beziehung leben?

Bei den meisten anderen Süchten ist das wohl anders. Als Ex-Raucher seit vielen Jahren weiss ich zum Beispiel mit Gewissheit: Auch nur ein einzige Zigarette wird mich über kurz oder lang wieder in die Nikotinsucht zurückführen.

Ob die Sexsucht geheilt werden kann? Nein, das glaube ich nicht. Sie kann nur gestoppt werden. Meine eigenen Rückfälle haben mir gezeigt, dass diese Krankheit immer weiter fortschreitet – mit jedem Rückfall dreht sich die Spirale schneller, braucht es einen noch stärkeren Kick. Der Sex mit einer Prostituierten reichte nicht mehr, es musste mit zwei Frauen sein, die im Internet verbrachte Zeit auf der Suche nach schnellen Sexkontakten wurde immer ausgedehnter, die Gedanken kreisten tages- und nächtelang nur noch darum, wie und wo ich mir einen noch schärferen Kick holen könnte...

## Zwei Leben

Der Verlust der eigenen Freiheit gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen der Sucht. Ich will es nicht, doch mein eigener Wille ist seltsam kraftlos, greift nicht. In der Sucht bin ich der Sklave meiner Sucht. Sie bestimmt darüber, wie ich meine Tage und Nächte gestalte, hält pausenlos Ausschau nach Möglichkeiten, auf irgendeine Weise zu einem Kick zu kommen. Weshalb ich den Kick brauche? Es kann so viele Gründe geben: Um Angst zu bannen, Stress zu mildern, ein Hochgefühl zu maximieren, Groll auszukosten, einen Konflikt durchzustehen, Jagdgefühle zu verspüren, Leere aufzufüllen... Und wenn das so ist, beschäftigt mich die Sucht bis zur Erschöpfung. Denn neben meinem Suchtleben, meinem Doppelleben, führe ich ein normales Familien- und Berufsleben.

## Ich bin anfällig

Es ist das Eingeständnis der eigenen Machtlosigkeit gegenüber der Sucht, das uns Sexsüchtige in der Gruppe miteinander verbindet. Die Sucht schlägt uns immer wieder k.o., wenn

***Ich gehöre auch nicht zu jenen, an denen die «Übersexualisierung» unserer Gesellschaft spurlos vorübergeht.***

wir meinen, sie mit unserem eigenen Willen in den Griff nehmen zu können. Deshalb geben wir ja auch wie die Anonymen Alkoholiker zu, dass wir «unser Leben nicht mehr meistern konnten». Und deshalb auch kamen wir «zu dem Glauben, dass eine Macht, grösser als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann». Nein, wir sind keine Frömmeler. Sondern wir stellen einfach nüchtern fest, dass es ohne Mithilfe einer «Macht, grösser als wir selbst», nicht geht. Für die einen ist diese Macht die Gruppe, für die anderen ist es Gott oder die Kraft des Universums.

Ja, diese Erfahrung machen wir auch: In einer Gruppe von Menschen, die vom selben Problem direkt betroffen sind, ist Hilfe, Trost, Kraft und Ermutigung zu finden. Und sei es auch nur schon durch die Möglichkeit, diesen «Fusspilz der Seele», wie es in einem Buch der Anonymen Sexsüchtigen heisst, ans Licht zu bringen, wo er trocknen kann – sprich: mit grösstmöglicher Ehrlichkeit über die eigene Sucht zu sprechen.

Es mag sein, dass es Menschen gibt, die nur gelegentlich ins Bordell gehen, nur gelegentlich einen Pornofilm sehen, nur gelegentlich Sexfantasien und Sexwünsche haben usw. Ich gehöre nicht zu ihnen. Ich gehöre auch nicht zu jenen, an



denen die «Übersexualisierung» unserer Gesellschaft spurlos vorübergeht. Ich muss meine Blicke im Zaun halten, überblättere die Zeitungsseiten mit den vielen Prostituierten-Anzeigen oder jene mit viel nackter Frauenhaut.

Aber manchmal denke ich, dass die heutige Sexindustrie mit ihren gewaltigen Umsätzen über ein ebenso enormes Kundenreservoir verfügen muss. Viele dieser Kunden sind wohl auch sexsüchtig. Aber Sexsucht ist in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu. Vielleicht ändert sich das eines Tages. Es gibt Hoffnung: Alkoholsucht, bis vor wenigen Jahren noch ein Tabu, darf heute ein öffentliches Thema sein.

\* Pseudonym

Die Anonymen Sexaholiker gibt es seit 1979 nach dem Vorbild der Anonymen Alkoholiker und deren 12-Schritte-Programm. Ihre Arbeit beruht wesentlich auf der Einsicht in die eigene Machtlosigkeit dem süchtigen Verhalten gegenüber und der Kapitulation gegenüber der eigenen Lüsternheit. Es gibt derzeit je eine Gruppe in Bern und Chur, bei denen zwischen 3 und 7 Personen mitmachen. Eine Gruppe in der Zentralschweiz ist im Aufbau. [www.as-schweiz.ch](http://www.as-schweiz.ch)



# Wege aus der Sackgasse

*Seit einem Jahr führt das mannebüro züri eine geleitete Gruppe für sexsüchtige Männer.*

## Zum Beispiel «Beat»

Viele Männer suchen sexuelle Lust und Befriedigung im Internet, beim Besuch bei Prostituierten oder via Internet-Kontaktseiten. Manche stossen dabei an Grenzen oder landen in der Sackgasse. Der Wunsch nach dem perfekten Bild, der perfekten Emotion wird immer dranghafter, suchtartiger. Oft schämen sich die Männer, in ihrer Partnerschaft oder ihrem Freundeskreis darüber zu reden. Das mannebüro züri bietet einen Ort, um über Lust, Verzweiflung, Fantasien und die Suche danach zu sprechen. Ein Ort, die Welt der Sexualität weiter zu entdecken und andere Wege zu begehen.

Dazu bietet eine geleitete Gruppe einen idealen Rahmen. Männer kommen aus der Isolation heraus, mit anderen betroffenen Männern in Kontakt und können von ihren Erfahrungen berichten. Neben dem Austausch ist die Wissensvermittlung über Sexualität, sexuelles Lernen sehr wichtig. Es ist im Umgang mit Sexsucht zentral, sein eigenes System der gelebten Sexualität zu erkennen. Darauf basierend sind Lernschritte möglich, die zur gewünschten Veränderung führen. Die Anliegen der Männer und ihre Veränderungswünsche sind unterschiedlich. Jeder Mann setzt sich seine eigenen Ziele und entscheidet autonom, wann diese Ziele für ihn erreicht sind. Es geht ja bei der Sexsucht nicht um Abstinenz, sondern um eine gelebte Sexualität, die befriedigend und lustvoll ist.

Die Gruppe wird von einem Team geleitet. Neben der Wissensvermittlung werden die Teilnehmer vom Team motiviert, sich neugierig mit ihrer Sexualität auseinander zu setzen, und auf ihrem Weg begleitet.

Interessierte Männer können sich im mannebüro züri melden. Vor dem Einstieg in die Gruppe findet ein Einzelgespräch statt. In diesem Gespräch wird die Situation beleuchtet und überprüft, ob die Gruppe ein geeigneter Ort ist für das geäußerte Anliegen. Zudem werden die Arbeitsweise und der zeitliche und finanzielle Rahmen erklärt. Manchmal zeigt es sich, dass eine Einzeltherapie das bessere Mittel sein kann. Ein späterer Einstieg in die Gruppe ist immer noch möglich.

Werner Huwiler  
Geschäftsleiter & Männerberater  
Sozialarbeiter FH, Sexologe AS/ZISS

Seit sechs Monaten ist Beat Gruppenteilnehmer im mannebüro züri. Seine Not bezüglich Sexsucht war gross. Beat verbrachte mehrere Stunden pro Woche im Internet auf der Suche nach Bildern und Pornofilmen. Beim Betrachten der Bilder und Filme onanierte er, was ihn aber nicht wirklich befriedigte. Trotz der sexuellen Entladung (Samenerguss) fühlte er sich im Nachhinein schlecht. Die Bilder und Filme mochten ihn immer weniger zu reizen, worauf er immer extremere Bilder zur Stimulation suchte. Ab und an ging er zu Prostituierten. Als seine Frau zufälligerweise sah, auf welchen Internetseiten ihr Mann surfte, bekam sie einen Schock. Die Beziehung wurde von ihr sofort in Frage gestellt. Der zukünftige gemeinsame Kinderwunsch wurde storniert, da sie nicht «mit so einem» Kinder möchte.

Das Anliegen von Beat ist, keine käufliche Sexualität zu nutzen und nur noch selten im Internet zu verweilen. In der Gruppe ist Beat zu Beginn eher zurückhaltend mit Äusserungen. Als er merkt, dass die anderen Männer sehr offen über ihre jeweilige Situation sprechen und dass in der Gruppe ein wohlwollendes Umgangsklima herrscht, erzählt er auch immer mehr von seiner Sexualität und seiner Gedankenwelt. Beat lernt Neues über Sexualität allgemein und speziell über die eigene. Er wird sich bewusst, wie er sich erregt und welche Erregungsquellen er nutzt. Er merkt, dass es in seiner Sexualität einen grossen Unterschied zwischen der Selbstbefriedigung gegenüber der Paarsexualität gibt. Ausgehend von diesem neu erworbenen Wissen unternimmt Beat Lernschritte, die ihn seine Sexualität mehr geniessen lassen. Seinem Ziel ist er schon einiges näher gekommen. Zu Prostituierten zieht es ihn nicht mehr hin. Die Internetzeit hat sich reduziert, aber noch nicht auf sein gewünschtes Niveau. Auch machen ihm die gesuchten Szenarien noch Sorge. Beat ist aber fest entschlossen, weiter dran zu bleiben und sein Ziel zu erreichen. Der Besuch in der Gruppe unterstützt ihn dabei sehr.

# Jungs im Netz

**Um der Gefährdung einer Online-Sex-Sucht entgegen zu wirken, bedarf es reifer Bezugspersonen, die sich den Fragen der Jugendlichen stellen.**

28

Kinder und Jugendliche schauen sich Videoclips und Filme im Internet an. Bereits im vierten Schuljahr gehen sie auf [www.kino.to](http://www.kino.to), um sich die neuesten Kinofilme anzusehen. Was Eltern in aller Regel nicht wissen: Wenn die Kinder diese Seite wählen, so wird ihnen auch gleich ein Werbefenster eingeblendet. Dieses wirbt für Pornoseiten und Sexkontakte «aus der Region». Beim aktuellen Internetverhalten der Kinder kann also davon ausgegangen werden, dass «alle» mit pornografischen Inhalten konfrontiert waren.

Bei Mädchen wird dies als unproblematisch betrachtet. Die interessierte das nicht, so die landläufige Meinung vieler Mütter und Väter. Einige Eltern gehen auch davon aus, dass das für ihre Jungen ebenso zutrifft. Beides dürfte nur die halbe Wahrheit sein. So ist bei vielen Kindern dieser Eltern zu beobachten, dass sie das durchaus interessiert. Speziell Kinder mit Chatverbot interessieren sich sehr für Dienste wie «Chatroulette»<sup>1</sup> und vergleichbare Anwendungen.

Kinder und Jugendliche bewegen sich also auf Seiten und in Anwendungen, innerhalb derer Erotik und Pornografie eine zentrale Rolle spielen. Verbreitet sind daher die Ängste, dass gerade in dieser prägenden Lebensphase die Anlagen für eine Pornografie- oder Sexsucht gelegt werden: Wer sich seine ersten Male vor dem Bildschirm selbst befriedigt, dabei auf rasierte Blondinen mit Idealmassen schaut, der ist für das Leben geprägt. Und weil sich die Jungs ob der vielen tausend Neuerscheinungen täglich nicht kontrollieren können, sind sie suchtgefährdet. Die Erwachsenen der Zukunft werden sexuell abgestumpft sein.

Ob dem so ist, das vermag ich hier nicht zu klären. Auch die aktuelle Forschung gibt uns heute keine abschliessenden Aussagen. Die einen sehen im Verhalten von Kindern und Jugendlichen vor allem das Sensations-Seeking manifest werden. Was verboten ist, macht Spass. Aber es geht vorbei. Andere sehen im Verhalten der Jungen eine mögliche Abspaltung. Weil ihnen die Mädchen im Alter von 10 bis 17 immer etwas voraus sind, abstrahieren die Jungen diese Demütigung über die pornografische Unterordnung der Frau. Daraus entstehen innere Bilder, welche das Klima künftiger sexueller Aktivitäten bestimmen. Ist das so?

## Im Gespräch mit den Jungs

Der Verein [zischtig.ch](http://zischtig.ch) betreibt seit zwei Jahren Präventionsarbeit an Schulen. Es geht um die Nutzung von Internet, Games, Chat und Communities. Im Auftrag dieses Vereins habe ich mit rund 5000 Kindern und Jugendlichen gearbeitet. Die Vertiefungslektionen an Primar- und Sekundarschulen erfolgen nach Geschlechtern getrennt. So durfte ich mit rund 2 000 Jungen arbeiten, nachdenken und diskutieren. Wie geht es diesen Jungen? Was empfinden sie beim Konsum erotischer und pornografischer Filme im Netz? Kennen sie das Risiko der Online-Sex-Sucht? Sind sie schon süchtig? Träumen sie vom

Fick in zwei Minuten mit einer rasierten Blondin, Körbchengrösse C? Quälen sie Selbstzweifel, weil ihr Penis nicht 40 Zentimeter misst und keinem Befehl gehorcht?

Mit dem Bildungsauftrag an den Verein ist verbunden, dass die Jungen über rechtliche Grenzen aufgeklärt werden. Haben doch schon gegen 80% der Jungen an der Oberstufe «harte Pornografie»<sup>2</sup> gesehen. Doch gerade im Rahmen dieser Aufklärung ist das Gespräch über den Gebrauch und die Bedeutung des pornografischen Materials notwendig. Wenn dieses Gespräch gelingt, so kommen die Stimmen der Jungen zum Tragen. Diese Aussagen gewähren uns einen Blick auf die Erfahrungen, die es verdienen, mit den Jungen aufgearbeitet zu werden, damit ein Weg in eine sinnlich-erotisch befriedigende Zukunft wahrscheinlich und real wird – auch mit den durch das Internet angebotenen Bildern und Filmen.

In solchen Gesprächen fällt folgendes auf:

Für die meisten Jungen ist es das erste Mal, dass jemand mit ihnen über Risiken UND Chancen erotischer Webinhalte spricht. Am liebsten würden sie noch ganz viel zur Sexualität hören. Wenn ein Mann Erfahrungen, Standpunkte und auch einfach Wissen einbringt, so sind sie voll präsent.

Ausserdem möchten praktisch alle wissen, was in Sachen Sexualität, Pornokonsum und Selbstbefriedigung normal ist. Es ist vielen auch nicht bewusst, dass das Internet auch hilfreiche Seiten zu bieten hat. Und es ist ihnen erst recht nicht bewusst, dass ihr Kommunikationsverhalten im Internet mit Erotik und Sexualität zu tun haben könnte.

Die Jungen zieren sich erst. Keiner will etwas gesehen haben. Es bedarf eines vertrauensvollen Klimas und ausgewählter Erzählimpulse. Wenn sie erkennen, dass der Andere auch schon auf Redtube war und nicht gerne darüber spricht, dann ist das Eis meist gebrochen. Es zeigen sich Jungen, die in solchen Belangen sehr einsam sind. Es fällt ihnen schwer, ihre Erfahrungen zu artikulieren: «Ja, wir haben zusammen mal solche Seiten angeschaut.» – «Ja, ich gehe immer wieder mal auf solche Seiten.» Und dann ist fertig. Es kommen eher Ängste und Fragen zum Vorschein: «Sieht die Polizei, was ich am Computer mache?» – «Wie mach ich's, damit meine Eltern nichts mitbekommen?» – «Warum ist harte Pornografie verboten?»

## Für eine befriedigende Zukunft

Um der Gefährdung einer Online-Sex-Sucht entgegen zu wirken, bedarf es reifer Bezugspersonen, die sich den Fragen der Jugendlichen stellen. Es bedarf ausserdem der Hinweise auf erfreuliche Quellen im Netz sowie der hilfreichen Auseinandersetzung mit Fragen um eine lustvolle Kommunikation.

Die skizzierten Fragen und Themen der Jungen zeigen es deutlich: Sie fühlen sich allein, vieles ist tabuisiert und mit Scham besetzt. Das ist eine unheilvolle Verbindung. Das Postulat: Online-Pornografie, Cybersex und Erotikchat sind aus der Schmutzdecke zu holen und offen zu thematisieren. Be-

zugspersonen müssen offen sein für die Fragen der Jungen (und Mädchen). Es bedarf der Beschreibung positiver Zugänge bezüglich Internet und Sexualität.

Unter diesen Voraussetzungen wird es erst möglich, Jugendlichen die hilfreichen Seiten im Netz zu zeigen, mit ihnen über schöne Bilder und Filme zu sprechen oder die Gestaltung eines erotischen Chats zu beraten. Etwas weiter gedacht: Es ist auf ein Betriebsklima hinzuwirken, in welchem Jugendliche ihre Fragen stellen können. Ein Klima, welches zulässt, dass sich Jungen und Mädchen Hilfe holen. Aber auch ein Klima, welches auf eine lustvolle Sexualität und eine lustvolle Zukunft hinweist.

## Auch offline ein Klima der Lust

Wer kann das? Wer macht das? Mindestens der Anfang ist hier einfacher als gedacht. Es reichte vielfach, dass Erwachsene bekennen, dass sie sich im Internet kennen gelernt haben. Wenn Väter dazu stehen, dass sie ihre Partnerin auch schon

erotisch angechattet haben. Wenn Männer erzählen, wie sie früher in der Altpapiersammlung nach Sexheftli gesucht haben. Und wenn sie Auskunft darüber geben können, wie sich ihre Sexualität «Off-Paper» weiter entwickelt hat. Männer und Frauen aus Fleisch und Blut, die im Sinne eines Vorbildes die Online-Erotik mit Körper, Gefühl, Geruch, Liebe und Berührung verbinden können.

<sup>1</sup> Chatroulette ist ein 1:1-Videochat. Wer sich einloggt, wird einem unbekanntem Chatpartner aus irgendeiner Region dieser Welt zugeteilt. Oft sind hier Personen mit exhibitionistischen Zügen anzutreffen. So sind immer wieder Szenen mit sich selbst befriedigenden Männern zu sehen. Es kommt auch vor, dass über Webcams pornografische Inhalte eingespielt werden.

<sup>2</sup> Rechtlicher Begriff gemäss StGB. Art. 197.3

Joachim Zahn, Animator FH, [www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)



# Die Schweiz als Umschlagplatz für Kinderpornografie

**Schweizer Internetanbieter ermöglichen mit One-Klick-Hosting die Vermarktung von Kinderpornografie.**

30

Die öffentliche Debatte über sexuelle Übergriffe an Kindern polarisiert. Die Angst und die Wut, die durch die Geschichten von sexueller Gewalt an Kindern aufbricht, ist gross. Jedes fünfte Mädchen und jeder zehnte Bub wird Opfer – meist im Wohnzimmer, oft beim Sport oder in der Freizeit, manchmal in der Schule.

Es ist in Ordnung, dass die Medien sexuelle Übergriffe in der katholischen Kirche und in der Schule thematisieren. Aber es ist nicht Ordnung, dass die Diskussion über die Übergriffe im familiären Umfeld nicht stattfindet. Das gilt auch für die Kinderpornografie. Wie die Kriminaldatenstatistik zeigt, handelt es sich bei den Tätern «zur Herstellung und Verbreitung von kinderpornografischem Material» zu 70% um Männer aus dem näheren Umfeld der Opfer, also Bekannte oder Verwandte. Und gegen diese sexuelle Gewalt im Bekanntenkreis sollen vor allem die staatlich verordneten Internet-Sperren helfen?

## Die Wirklichkeit hinter den Bildern

Unsere aufgeklärte Gesellschaft hat grosse Schwierigkeiten hinzuschauen. Wir haben nicht gelernt, so zu sprechen, dass wir Unfassbares realisieren können. Ausdrücke wie «Cyber-Sex», «Kinderpornografie» oder «Internet-Kriminalität» bagatellisieren das Schreckliche: In Wahrheit handelt es sich um Fotos oder Videos von Kindern oder Babys, denen bewusst sexuelle Gewalt zugefügt wird. Ziel ist, dem Konsumenten den ultimativen «Kick» zu ermöglichen. Es geht um Sadismus an Kindern. Aber das Unfassbarste bleibt: Die Täter kommen meist aus dem Umfeld des Kindes. Dort müsste man sie suchen und finden – mit enger internationaler Zusammenarbeit. Doch daran scheitern die Staaten auch im Drogen-Business.

Wir wissen, dass es ist die absolute Verfügungsgewalt über das Kind ist, das die Täter «geil macht». Die brutalen Filme zeigen, wie Kinder systematisch verletzt, gequält und gefoltert werden. Die Täter kennen keine Tabus und spielen bewusst mit der Todesangst. Die Kinder müssen Dinge durchmachen, die man sich nicht vorstellen kann. Die schlimmsten Versionen zeigen ihren Mord: Verbrechen live. Solche Streifen erzielen horrende Preise – von mehreren tausend bis über zehntausend Franken. Die Leute, die die Filme kaufen, müssen gut verdienen, um sich das leisten zu können.

## Ist staatliche Überwachung gerechtfertigt?

Mit dem Argument der Bekämpfung von Terrorismus und Kinderpornografie haben in den letzten Jahren viele Staaten versucht, eine rigorose Überwachung und Zensur des Internets einzuführen. Die Netzbürger wehren sich gegen die Etablierung des Überwachungsstaats. In Schweden, Deutschland und der Schweiz wurden «Piratenparteien» gegründet, um die Einschränkung der Meinungsfreiheit und das Bestreben nach Zensur zu verhindern.

Weil sie sich vor allem gegen die staatliche Dauerüberwachung und die Sperr-Listen wenden, wird den Piratenparteien vorgeworfen, sie würden sich für Kinderpornografie stark machen. Richtig ist: Sie fordern Täterverfolgung anstatt übertriebene Zensur. Es gibt wirksamere Methoden als die staatliche Überwachung. Eine Probe aufs Exempel hat gezeigt, dass mit einem einzigen E-mail an verschiedene Provider innert 12 Stunden wirksam 60 Web-Seiten mit kinderpornografischem Material freiwillig gelöscht wurden.

Die Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (KOBİK) hat im Januar 2010 bekannt gemacht, dass sich für 2009 die Meldungen von einschlägigem Kinderporno-Material «im hohen vierstelligen Bereich» befinden – ein Vielfaches gegenüber den Meldungen von 2008. Es handle sich vor allem um brutale Videos und Bilder, die über Schweizer Server in der ganzen Welt verbreitet werden. Das bedeutet, dass die Schweiz eine zentrale Säule im Geschäft der Kinderpornografie ist. Wie ist es möglich, dass trotz umfassender Massnahmen die Schweiz ein wichtiger Umschlagplatz für Bilder von sexueller Gewalt an Kindern bleibt?

## Ansätze zur Bekämpfung von Internetpornografie

Am Gesetz liegt es nicht. Artikel 197 des Strafgesetzbuchs verbietet Kinderpornografie: Aufnahmen von sexuellen Handlungen mit Kindern dürfen weder hergestellt noch eingeführt, gelagert, angeboten, andern überlassen oder zugänglich gemacht werden. Seit April 2002 darf man sie auch nicht erwerben, über elektronische Mittel beschaffen oder besitzen. Damit das Gesetz durchgesetzt werden kann, braucht es für die nationale und internationale Ermittlungsarbeit gegen Kinderpornografie mehr Ressourcen.

An der Überwachung liegt es auch nicht: Um die Kinderpornografie im Internet zu bekämpfen, wurde 2001 die Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität KOBİK geschaffen: KOBİK nimmt Meldungen aus der Bevölkerung entgegen. Sie sucht selbst aktiv nach verbotenen Inhalten im Internet. Bei Auslandsbezügen werden die Daten über Interpol den entsprechenden Behörden zur Verfügung gestellt. Allerdings braucht die KOBİK mehr Personal, neun Leute für Milliarden von Daten sind zu wenig.

An der Zusammenarbeit mangelt es ebenfalls nicht: Die Internetfahnder von KOBİK arbeiten direkt mit den Providern zusammen, um gemeldete kinderpornografische Daten so schnell wie möglich zu löschen und die Beweise zu sichern, die an Strafverfolgungsbehörden in der Schweiz und im Ausland weitergegeben werden. Auch die Fachstelle ECPAT von Kinderschutz Schweiz hat in der Zusammenarbeit mit der Polizei und den Providern eine Aktion zur Sperrung von kommerziellen Webseiten mit kinderpornografischem Inhalt lanciert. Für die Bundeskriminalpolizei steht die Bekämpfung der Internetkrimi-

## **Gemäss der Uno/Unesco werden weltweit 20 Milliarden Dollar für Kinderpornografie und Kinderprostitution ausgegeben.**

nalität zuoberst auf der Prioritätenliste. Sogar der Bundesrat beschäftigt sich damit: In diesem Jahr will er das europäische Abkommen über Computerkriminalität ratifizieren. Die Frage ist, ob all diese Massnahmen in die richtige Richtung zielen?

## One-Klick-Hosting

Gemäss der UNO/UNESCO werden weltweit 20 Milliarden Dollar für Kinderpornografie und Kinderprostitution ausgegeben. Vielleicht liegt hier liegt auch die Antwort auf die Frage, weshalb die Schweiz eine Drehscheibe für Kinderpornografie ist. Es geht ums grosse Geschäft. Die technische Infrastruktur von sogenannten One-Klick-Hostern ist bei Kinderpornografie-

Händlern beliebt. Neben dem Weltmarktführer Rapidshare haben auch Uploaded.to und Beam.to ihren Sitz in der Schweiz. Sie bieten die Möglichkeit, über Instant-Webseiten schnell und anonym grosse Datenmengen hoch zu laden und anderen zugänglich zu machen. Jeden Tag auf einer neuen Webseite. Da ist jede Sperre nutzlos. Nur das schnelle Löschen, falls die Seite schnell gemeldet wurde. Doch wegen der immensen Datenmengen lasse sich der Missbrauch nicht verhindern. Wirklich? Ein One-Klick-Hosting-Verbot würde den Händlern doch die Schlupflöcher stopfen! Oder stösst man dort auf ähnliche Widerstände wie beim Verbot für die Steuerhinterziehung – weil finanzkräftige Interessen im Spiel sind?

Das Schwierigste bleibt, über das Leid der Mädchen und Buben zu sprechen, die als Kinder oder Babys sexuelle Gewalt erfahren haben und abgelichtet wurden. Ihre Würde und körperliche Integrität wurde aufs Tiefste verletzt. Was genauso schlimm ist: Ihre Würde wird immer wieder aufs Neue verletzt. Die Opfer von Kinderpornografie werden doppelt verwundet: erstens durch das Trauma der sexuellen Gewalt und zweitens durch die Bilder, die unauslöschbar im Netz bleiben. Einmal ins Netz gestellt, kursieren die Bilder immer weiter, kopiert und neu zusammengeschnitten. Für Trauma-Opfer ist es sehr wichtig, die Verletzungen zu verarbeiten und die Vergangenheit hinter sich lassen zu können, um ein neues Leben beginnen. Genau dies machen aber die zirkulierenden Bilder fast nicht möglich.

## Nützliche Links

[www.kobik.ch](http://www.kobik.ch): Die Schweizerische Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (KOBİK) ist Anlaufstelle für Personen, die verdächtige Internetinhalte melden möchten.

[www.kriminalpraevention.ch/1/downloads/de/pornosucht\\_de.pdf](http://www.kriminalpraevention.ch/1/downloads/de/pornosucht_de.pdf):

Der Selbst-Test zur Internet-Sex-Sucht

[www.stopp-kinderpornografie.ch](http://www.stopp-kinderpornografie.ch): Dieser Link stellt eine Reihe von Adressen von Institutionen zur Verfügung, wo sich Konsumenten von Kinderpornografie therapeutische Fachhilfe holen können.

Bernhard von Bresinski bietet Seminare für Männer-Initiation und Männer-Gruppen an. Er ist Körper-Psychotherapeut mit Schwerpunkt in Trauma- und Suchttherapie und hat Philosophie und Sozialwissenschaften studiert. Info: [www.healing-insight.ch](http://www.healing-insight.ch)

31

Das Telefon 143, die Dargebotene Hand, ist rund um die Uhr eine erste Anlaufstelle nicht nur für Menschen in schwierigen Lebenslagen, sondern auch für solche mit alltäglichen Sorgen – unabhängig von Alter, kultureller oder konfessioneller Zugehörigkeit.

Kontakt: Telefon: 143, Dargebotene Hand; www.143.ch (Telefon- und Online-Beratung)

Die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA) berät, behandelt und begleitet Menschen mit riskoreichem Alkohol- und Medikamentenkonsum. Die Dienstleistungen Prävention, Beratung und Therapie richten sich an Betroffene, deren Bezugspersonen, an Arbeitgebende und Fachpersonen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie die Ärzteschaft.

Kontakt: Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme (ZFA), Josefstrasse 91, 8005 Zürich, Telefon 043 444 77 00, www.zfa.ch

Die «casa fidelio» ist eine Institution für suchtmittelabhängige Männer ab 25 Jahren.

Kontakt: casa fidelio, Jurastrasse 12, 4626 Niederbuchsiten, Telefon: 062 389 88 77, www.casafidelio.ch

Als Kompetenzzentrum für Mensch und Sucht begleiten wir Betroffene und ihre Angehörigen aus der Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit.

Kontakt: Südhang, Kompetenzzentrum für Mensch und Sucht, Klinik, Chefarzt: Dr. med. Peter Allemann, Südhang 1, 3038 Kirchlindach, Telefon: 031 828 14 14, www.suedhang.ch

Projekt Alp engagiert sich für Menschen in momentanen Krisen in den Bereichen Sucht, Jugend und Psychiatrie und bietet Plätze für längere Aufenthalte sowie für Time Out und Übergangslösungen.

Kontakt: Projekt Alp, Bernstrasse 11, 3110 Münsingen, Telefon: 031 721 80 08, www.projektalp.ch

Die Stiftung «suchttherapiebärn» bietet stationäre Suchttherapie und betreutes Wohnen für Männer, Frauen und Mütter mit ihren Kindern

Kontakt: stiftung suchttherapiebaern, Kontakt: Markus Zahnd, Gesamtleiter, Eifenauweg 9, 3006 Bern, Telefon: 031 352 29 89, www.suchttherapiebaern.ch

Klinik St. Pirminsberg – Abteilung für Suchterkrankung mit Entgiftungsstation und Entwöhnungstherapiestation in den Bergen und mit der Natur. Wir behandeln primär alle stoffgebundenen Süchte, sind aber auch – mit der Klinik und ihren vielfältigen Möglichkeiten im Rücken – für andere Störungsbilder offen.

Kontakt: Klinik St. Pirminsberg, Klosterweg, 7312 Pfäfers, Telefon: 081 303 60 60 und Information Oberarzt La Serra 081 303 63 24, www.psych.ch

Die Klinik Schützen Rheinfelden ist führende Privatklinik für Psychosomatik und Medizinische Psychotherapie in der Schweiz. Die medizinische Fachkompetenz konzentriert sich auf die Behandlung von Depressionen, Burnout, Krebs (Psychoonkologie), Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen sowie die Behandlung von psychischen Erkrankungen in der zweiten Lebenshälfte.

Kontakt: Klinik Schützen Rheinfelden, Chefarzt Dr. med. Hanspeter Flury, Bahnhofstrasse 19, CH-4310 Rheinfelden, Telefon: 061 836 26 26, www.klinikschuetzen.ch

## ALKOHOL- ODER MEDIKAMENTENPROBLEME? WIR SIND FÜR SIE DA!

zürcher fachstelle  
für alkoholprobleme



### BETROFFEN?

Trinken Sie manchmal mehr als Sie wollen? Haben Sie schon mehrmals versucht, Ihren Alkoholkonsum zu verändern, kontrolliert zu trinken oder abstinenz zu leben? Konsumieren Sie Medikamente in einem Mass, das Sie selber beunruhigt? **Aktiv werden, sich informieren und Beratung in Anspruch nehmen ist ein guter Anfang!**

### MITBETROFFEN?

Es belastet Sie, dass jemand, der Ihnen nahe steht (z.B. Ihre Partnerin, Ihr Vater, Ihre Tochter), zu viel Alkohol trinkt oder missbräuchlich Medikamente konsumiert. Stecken Sie Ihre eigenen Bedürfnisse immer mehr zurück? Sie möchten handeln. **Tun Sie jetzt den ersten Schritt für sich selber!**

### WAS SIE VON UNS ERWARTEN KÖNNEN

Sie haben den Wunsch nach Veränderung – wir unterstützen Sie!

- (Kurz-)Beratung, Therapie und Begleitung für Einzelpersonen, Paare und Familien
- Gruppenangebote für Betroffene, Angehörige und Kinder
- Ambulanter Alkoholentzug
- Suchtmedizinische Dienstleistungen

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin für ein erstes kostenloses Gespräch: **Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme**, Josefstrasse 91, 8005 Zürich **Telefon 043 444 77 00**, info@zfa.ch, www.zfa.ch

Die Einzelangebote richten sich an Bewohnerinnen und Bewohner der Stadt Zürich und an Mitarbeitende von städtischen Betrieben. Die Gruppenangebote können von Personen aus dem ganzen Kanton Zürich genutzt werden. Einzelgespräche bieten wir auch in Französisch, Englisch und Spanisch an. Gruppenangebote nur in deutscher Sprache.

Telefon 143 bietet rund um die Uhr Menschen in schwierigen Lebenslagen Begleitung und Beratung an.

### Freiwillige Mitarbeiter gesucht

Wir suchen Männer und Frauen, die bereit sind sich in unserem Team zu engagieren. Für diese anspruchsvolle Aufgabe werden Sie in einem einjährigen Ausbildungskurs (Beginn Jan. 2011) vorbereitet. Sie bringen Einfühlungsvermögen, Toleranz, Teamfähigkeit, Lebenserfahrung und Zeit mit.

Je nach Wohnregion wenden Sie sich an eine unserer Regionalstellen:

Dargebotene Hand Aarau, 062 824 84 44  
aarau@143.ch; www.aarau.143.ch

Informationsveranstaltung: 23. Juni 2010, 19.30 Uhr  
Kirchensaal Kath. Kirche Peter und Paul, Aarau

Dargebotene Hand Zürich, 043 244 80 80  
zuerich@143.ch; www.zuerich.143.ch

Anmeldeunterlagen bis Mitte Juni 2010 anfordern



Fachlich begleitete Einzelplätze für Therapie- und Timeout-Aufenthalte in Gastfamilien für Jugendliche und Erwachsene.  
Von Männern betreut für Männer im Umbruch.

Projekt Alp  
Bernstrasse 11  
3110 Münsingen  
031 721 80 08  
info@projektalp.ch  
www.projektalp.ch

**Projekt Alp**  
Suchttherapie und Krisenintervention

**suchttherapiebärn**  
neue perspektiven

betreibt zwei stationäre  
**Suchteinrichtungen (12 Plätze),  
ein Übergangwohnheim für  
betreutes Wohnen (12 Plätze),  
sowie eine Kindertagesstätte  
(Zazabu) für  
suchtmittelabhängige Männer  
(Grofa) bzw. Frauen und Mütter  
(Muschle) mit ihren Kindern.  
Informationen und Konzepte:**

info@suchttherapiebaern.ch  
www.suchttherapiebaern.ch  
**031 352 29 89**

Als Kompetenzzentrum für Mensch und Sucht unterstützen wir Betroffene bei der Bewältigung ihrer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit unter Einbezug ihres Umfeldes

### Klinik Südhang in Kirchlindach/Bern

Abklärungsstation und qualifizierter stationärer Entzug von Medikamenten und/oder Alkohol  
Verschiedene Entwöhnungstherapieprogramme, je nach Indikation und Aufenthaltsdauer  
Plätze für Arbeitsintegration

### Tagesklinik in der Stadt Bern

12 Plätze für ganztägige Entwöhnungstherapieprogramme (08:30 bis 17:00 Uhr)

### Ambulatorium in der Stadt Bern

Suchtmedizinische Abklärungen  
Ambulante, qualifizierte Alkohol- und Medikamentenentgiftung  
Spezialisierte Psychotherapie und medikamentöse Rückfallprophylaxe

Informationen: [www.suedhang.ch](http://www.suedhang.ch)  
info@suedhang.ch

Für weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne auch telefonisch zur Verfügung.

**Klinik Südhang**  
CH-3038 Kirchlindach  
Telefon +41 (0)31 828 14 14  
Fax +41 (0)31 828 14 24

**Kompetenzzentrum für Mensch und Sucht**

## Süchtig nach Mann sein

Alles andere geht mich nichts an, oder besser gesagt, dafür habe ich meine lieben Helferlein. Wenn ich mir so überlege, habe ich mir keine grossen Gedanken gemacht, was für ein Laden das ist, in dem ich wegen meiner Suchtprobleme eine Therapie machen sollte. Es wurde wie so üblich in meinem Leben über mich bestimmt. Ist ja meistens auch bequem für mich, obwohl ich erst mal ein grosses Theater in der Beratungsstelle ablassen musste. «Mann» hat schliesslich einen Ruf zu verlieren. Dieses Mal war es aber schon etwas anderes, dieses Vorstellungsgespräch in der «casa fidelio» (komischer Name fand ich). Auf der Beratungsstelle gaben sie mir ein paar Konzepte und Prospekt in die Hand, wie üblich schöne Bildchen von originellen Häusern mit noch originelleren Innenleben, und ich dachte: Für das erste nicht schlecht ein bisschen Ferien machen vom Stoff in angenehmem Ambiente. Was mir aber im Gegensatz zu anderen Einrichtungsprospekten bald auffiel: Es gab nirgends ein Foto von einer Frau, alles nur Männer. Und ich dachte, die müssen Probleme haben. Lese aus Langeweile weiter und stolpere über den Satz: Der Mann kann sich nicht mehr als Mann in Bezug auf

Möglichkeit, ein neues Selbstbild aufzubauen. Sie sollen ihr bisheriges Rollenbild als Mann bewusst überprüfen und auch andere Facetten des Mannseins zulassen. Ich denke: Seltsam wie die auf das Mannsein fixiert sind, sicher so eine Verkaufsmasche; ja, ja, es soll ja immer weniger abstinente Therapieeinrichtungen geben. Hatte gelesen, es sei wohl nicht mehr zeitgemäss und zu teuer. Ja, ich muss mich entscheiden, 20 Jahre Sucht sind nicht spurlos an mir vorbei gegangen: Meine Tattoos sahen damals auf meinen Oberarmen auch mal besser aus als jetzt auf schlaffer Haut. Muss ja nicht so genau hinsehen. Ah ja, jetzt kommt's: In der Auseinandersetzung mit den Partnerbeziehungen oder den Beziehungen zu den Frauen allgemein werden die eigenen Erfahrungen mit dem Männlichen, mit den Bildern von Männlichkeit, mit der Macht und anderen Werten aufgearbeitet. Es zeigt sich häufig, dass die Männer, die ins «casa fidelio» kommen, bis anhin die Macht der Frauen leugneten oder abwehrten. Sie versuchten die Macht zu kontrollieren oder auf die Frau mit eigener Macht zu reagieren. Häufig zeigt sich die von allen gewünschte Nähe zur Frau in Form von Distanzlosigkeit, Symbiose, Verwöhnung, Trennungsängsten, dauernde Anklammerung oder totale Abkehr. In der Therapie geht es deshalb unter anderem darum, die bisherigen Sicht- und Verhaltensweisen in Bezug auf die Partnerschaft und die Frauen, wie auf sich selbst (als Mann), zu reflektieren und zu verändern um gleichberechtigte Beziehung leben zu lernen. Was ist das für ein intellektuelles Gelaber, als wenn ich Probleme mit Frauen hätte. Ich hatte schon viele Frauenbeziehungen, auch einen Sohn, der ist jetzt glaube ich 12 Jahre alt, weiss nicht, hab ihn noch nie nüchtern gesehen. Seine Mutter hatte mich verarscht, wollte mich einfach an sie binden. Mit mir geht so was nicht, und ich bin dann abgehauen, Mann. Heute, fast ein Jahr später, bin ich tatsächlich in der «casa fidelio» gelandet, aus Neugier oder einfach weil es spannend tönte. Ich hab mich verändert, am Anfang widerwillig, konnte mich so nüchtern kaum ausstehen. Immer das Gefühl, Watte in den Ohren zu haben, und ständig tat etwas anderes weh. Dieses Nüchternsein macht mir auch heute noch Angst. Immer wieder die Frage: Ist es das, was ich suche? Unter der Woche, wenn Therapie und Arbeit ange-



sagt sind, kann ich leichter mit meiner Unruhe umgehen. Am Sonntag wird es dann aber ein Aushalten; mich aushalten, wenn am Nachmittag diese Panik mich anschleicht. Plötzlich werden Sekunden zu Stunden, dieses Gefühl nichts zu sein, wenn jedes Gespräch hohl wird und weh tut. Ich verliere die Kontrolle über mich, ausgerechnet ich, der immer alles und jeden kontrollierte. Draussen vor den Häusern liegen die Katzen auf den angewärmten Steinen in der Sonne. Sie räkeln sich im Schlaf, alles steht still, ich werde ruhiger. Vor noch nicht langer Zeit wäre ich davongelaufen. Gestern war zum zweiten Mal mein Sohn für ein paar Stunden auf Besuch bei mir. Kann ihm nichts bieten, wir nähern uns langsam einander an, beschnuppern uns. Ich hoffe, dass das Vertrauen kommt. Ich kann die Gefühle nicht in Worte fassen, mit den Süchten kenne ich mich aus, da bin ich Profi. Als Mann und Mensch bin ich blutiger Anfänger, doch hat es mir den Ärmel reingezogen, bin süchtig nach Mannsein, Menschsein.



Herbert Müller (Leiter Therapie)  
www.casafidelio.ch

die Frau definieren, sondern wird unter Männern andere Aspekte seiner männlichen Identität suchen müssen. Hm, was soll das denn, ich will doch nur mein Suchtproblem in den Griff bekommen?

Weitere Sätze wie: Die Therapieform von Männern für Männer soll den Bewohnern der «casa fidelio» ermöglichen, sich unverfälscht als Mann zu erfahren. Durch das Wieder-Zulassen-Können und Sensibilisieren der eigenen Gefühle und Bedürfnisse erhalten die Bewohner die

## GENDERSTUDIES #17

u<sup>b</sup>

UNIVERSITÄT  
BERN

Das Interdisziplinäre Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG) der Universität Bern publiziert auf jeden Semesterbeginn die Zeitschrift *genderstudies*. Die Ausgaben thematisieren jeweils ein bestimmtes Gebiet der Geschlechterforschung; zudem enthalten sie eine Zusammenstellung des Lehrangebots in Gender Studies an der Universität Bern. Die Herbstausgabe 2010 widmet sich dem Thema „Intersektionalität“ und kann kostenlos unter [izfg-info@izfg.unibe.ch](mailto:izfg-info@izfg.unibe.ch) bestellt werden.

IZFG | UNIVERSITÄT BERN | HALLERSTRASSE 12 | 3012 BERN | [WWW.IZFG.UNIBE.CH](http://WWW.IZFG.UNIBE.CH) | +41(0)31 631 52 28

## mannschafft

bei trennung und scheidung

### Beratung - Austausch - Engagement

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

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

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

mannschafft ist für Sie da – jeden Tag – 24h  
Tel. 044 362 99 80 – [www.mannschafft.ch](http://www.mannschafft.ch)

## Tun Sie etwas für die Männerzeitung!

Postkonto 30-381685-6, 3400 Burgdorf

## EroSpirit®-Tantra

Liebeskunst und Lebensweg

„Kundalini – mit Tantra zu Lebensfreude und Kreativität“

25. – 27. Juni 2010

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

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

Wertschätzen des Männlichen

## Der Penis-Kurs – eine andere Annäherung ans Mann-Sein

**Datum:** 24.9., 19 Uhr bis 26.9., 16 Uhr

**Ort:** Zürich/Stauffacher

**Kosten:** Fr. 450.- plus Verpflegung und ggf. Unterkunft

**Info:** Marlise Santiago

[www.beraten-und-beruehren.ch](http://www.beraten-und-beruehren.ch)

# Missbrauch mit dem Missbrauch

**Rasche Verfahren, begleitetes Sorgerecht und Massnahmen gegen missbräuchliche Klagen wegen sexuellem Missbrauch sollen Opfer schützen.**

36

Jegliche Art des sexuellen Missbrauches ist abscheulich und absolut verwerflich. Es ist absolut legitim und wichtig, einen beobachteten, erlebten oder auch vermuteten Missbrauch zur Anzeige zu bringen.

Nun folgt aber die Krux. Jemanden des Missbrauches zu bezichtigen ist ein sehr schwerer Vorwurf, und damit eben auch ein starkes, machtvoll Instrument. Setze ich ein so machtvoll Instrument leichtfertig oder sogar mit schädigender Absicht ein, so begehe ich Missbrauch mit Missbrauch. An diesem Punkt wird es es kompliziert! Und darum verlassen wir jetzt die theoretische Ebene, und schauen uns ein Beispiel aus der Praxis an. Das Beispiel selbst ist fiktiv, die dahinter stehenden Schicksale sind jedoch absolut real.

## Unter Verdacht und entfremdet

Antonio, 36 Jahre alt, Pädagoge. Vater einer Tochter von mittlerweile 5 Jahren. Bei der Trennung äusserte die Mutter des Mädchens plötzlich Missbrauchsvorwürfe. Dem bisher unbescholtenen Mann wurde mit sofortiger Wirkung der unbegleitete Umgang mit seinem Kind von Amtes wegen untersagt, bis mindestens zum Abschluss der Untersuchung. Stattdessen wurde ihm ein sogenanntes «Begleitetes Besuchsrecht» zugestanden, einmal im Monat für ein paar Stunden. Bis dieser Entscheid zustande kam, vergingen bereits einige Monate ohne Kontakt zwischen Vater und Kind. Anschliessend vergingen nochmals mehrere Wochen, bis eine geeignete Beiständin ermittelt, gewählt und eingesetzt worden war. Auch in dieser Zeit fand keinerlei Kontakt zwischen Vater und Kind statt. Die Beiständin bot dem Vater schliesslich verschiedene Institutionen an, welche begleitete Besuche durchführen. Diese Institutionen sind aber chronisch überlastet, haben Wartezeiten von teils mehreren Monaten und so kam es, dass Antonio weitere Monate warten musste, bis er zum ersten Mal seine Tochter wieder sehen konnte. Das

Wiedersehen verlief positiv, nichts deutete auf irgendwelche Schwierigkeiten zwischen Vater und Kind hin. Dennoch sollte es auch weiterhin jeweils Monate dauern, bis die beiden sich wieder sehen konnten. Entweder passte der Terminplan der Mutter nicht, oder das Kind war krank, oder die Beiständin hatte den Terminplan noch nicht gemacht oder aber eben die Institution für die begleiteten Besuche war überlastet und konnte keinen Termin anbieten.

Seit über zwei Jahren kämpft Antonio darum, wenigstens im Rahmen von begleiteten Besuchszeiten seine Tochter sehen zu können, doch selbst das ist ihm nicht möglich.

Zwischenzeitlich nimmt das Strafverfahren seinen Lauf. Vor Gericht wird der Vorwurf des sexuellen Übergriffs ziemlich rasch entkräftet und dann von der Mutter auch zurückgezogen. Es war relativ rasch klar, dass die Vorwürfe haltlos waren und die Vermutung, dass diese lediglich der Rache am Expartner dienen könnten, liess sich kaum vermeiden.

## Folgen eines fallengelassenen Verdacht

Ende gut, alles gut – könnte man denken. Tatsächlich ist aber überhaupt nichts gut! Erstens wurde zwar die Anklage fallen gelassen, das begleitete Besuchsrecht jedoch blieb in Kraft. Jetzt einfach, weil angeblich schon so viel Zeit vergangen war, und die Tochter sich jetzt erst an unbegleitete Kontakte mit ihm gewöhnen müsse.

Zweitens blieb das Stigma des möglichen Missbrauches an Antonio kleben. Auch wenn ihn das Gericht offiziell nicht verurteilt hatte, so musste er im Umfeld doch spüren, dass die Leute der Sache nicht trauten. Die allgemeine Reaktion «da war doch bestimmt was» blieb an ihm haften.

Drittens war Antonio durch den ungeheuerlichen Vorwurf dermassen aus der Bahn geworfen worden, dass er nur mühsam wieder in sein altes Leben zurück fand. Sowohl beruflich wie auch

privat hatte dieses einschneidende Erlebnis traumatische Folgen für ihn, an denen er bis heute arbeitet.

Das Schweizerische Strafgesetzbuch stellt fest: «Wer mit einem Kind unter 16 Jahren eine sexuelle Handlung vornimmt... wird mit Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahren oder Geldstrafe bestraft.» StGb Art. 187

Wir stellen fest: «Wer einen anderen fälschlicherweise des sexuellen Missbrauchs beschuldigt, kommt straffrei davon!»

## Rasch und eindeutig

Hier besteht eine offensichtliche Diskrepanz zulasten der Väter und Männer im Allgemeinen. Während der eigentliche Missbrauch völlig zu Recht hart bestraft wird, ist der Missbrauch des Missbrauchsvorwurfes praktisch straffrei.

Ich plädiere daher dafür, dass in solchen Fällen erstens ein schneller, klarer Entscheid gefällt wird, dass dieser Entscheid sofort auch umgesetzt werden kann und dass die entsprechenden Institutionen in die Lage versetzt werden,

## Die allgemeine Reaktion «da war doch bestimmt was» blieb an ihm haften.

Plätze für ein begleitetes Besuchsrecht anzubieten. Dies alles mit dem Ziel, dass die Eltern-Kind-Beziehung nicht länger als maximal ein Monat unterbrochen wird.

Sollte sich herausstellen, dass die Vorwürfe nicht nur absolut unbegründet, sondern womöglich fahrlässig oder vorsätzlich erhoben wurden, so muss dies zwingend Konsequenzen haben, dies um den taktischen Einsatz des Vorwurfes zu unterbinden.

Ich bin der Meinung, dass jeder Missbrauch bestraft werden muss. Auch der Missbrauch des Missbrauchsvorwurfes.

Oliver Hunziker, Präsident VeV Schweiz

# Schnee und Gehirnwäsche

**Virtuelle Wirklichkeiten können Ihr Bewusstsein verändern!**

Schnee. So weit das Auge reicht nichts als Schnee. Durch die endlose Schneelandschaft zieht sich eine dünne Spur, eine Strasse, kaum befahren, über hunderte von Kilometern. Die Luft ist eisig, das Thermometer zeigt minus vierzig Grad und wir sind nur wenige Kilometer von Krasnojarsk, einer Stadt in Sibirien, entfernt. Fünf Lastwagen stehen am Strassenrand, die Chauffeure fluchen, frieren und hantieren am Tank. Der Diesel ist eingefroren und muss mittels eines Bunsenbrenners auf Betriebstemperatur gebracht werden.

## Schnitt!

Felsen, Staub, Hitze. Ein Lastwagen donnert über einen amerikanischen Highway, wird von flüchtenden Gangstern überholt und von querschlagenden Kugeln getroffen und, Sie ahnen es bestimmt schon, explodiert!

## Schnitt!

Während die erste Szene aus einer Fernsehdokumentation über Sibirien vollumfänglich der Wahrheit entspricht, ist die zweite, aus einem Hollywoodfilm, natürlich frei erfunden. Lastwagen können nicht explodieren. Autos übrigens auch nicht. Nicht einmal dann, wenn Benzin ausläuft oder ein Streichholz in den Tank geworfen wird. Wohl können Autos brennen, explodieren können sie jedoch nicht.

Ist das relevant? Nun, wenn Sie in einem brennenden Auto eingeklemmt sind und niemand getraut sich zu helfen, weil «das Auto könnte ja explodieren», dann ja. Und seien Sie versichert: Wer hunderte Male im Fernsehen sieht, wie Autos explodieren, der glaubt es irgendwann.

Genau so wie er glaubt, dass harte Kerle nach einem oder gar mehreren Faustschlägen wieder aufstehen und weiterkämpfen. Das Gegenteil ist jedoch wahr, wie in diversen Gerichtsakten nachgele-

sen werden kann. Und da rätseln diverse Experten immer noch stundenlang in Fernsehsendungen, wie Jugendliche nur auf die Idee kommen, aus Spass andere Leute zu verprügeln.

Nebst der verharmlosenden und meist unwahrscheinlichen Darstellung der Gewalt gibt es auch noch die verharmlosende unterlassene Darstellung der Folgen von Gewalt. Jede Verfolgungsjagd und Schiesserei hinterlässt verletzte Menschen, zerbrochene Familien, querschnittgelähmte Väter und Mütter, behinderte Kinder, tausende Tränen und schlaflose Nächte – auf der Leinwand erscheint dies aber nicht.

Mit dem Internet und insbesondere Videoplattformen wie YouTube u.ä. kommt noch eine neue Dimension hinzu. Was im Fernsehen (noch) nicht gezeigt werden kann, findet man hier frei zugänglich für jedermann: Reale Gewalt, erfundener Sex und jegliche Art von Pornografie. Es gelten aber die gleichen Mechanismen wie beim Fernsehen: Unkritischer Konsum führt langfristig zu Realitätsverlust und entsprechendem Verhalten.

Fernsehen ist eine bewussteinsverändernde Droge, und genauso wie andere Drogen sollte sie nur vorsichtig und altersentsprechend konsumiert werden.

P.S. In der Schweiz sitzen 42% aller Kinder mehr als 1½ Stunden täglich vor dem Fernseher, während sich die Väter nur 20 Minuten um sie kümmern.

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

37

# Familienarbeit als Erfolgsfaktor im Beruf

38

Flexibel, selbständig, kooperativ und teamfähig, verantwortungsbewusst, belastbar und kommunikativ. So lauten die gewünschten Kompetenzen von Mitarbeitenden in Stellenausschreibungen. Zunehmend anerkennen Unternehmen, dass diese Schlüsselkompetenzen auch in der ausserberuflichen unbezahlten Arbeit erworben und trainiert werden können.

Männer sind zwar in aller Regel immer noch Vollzeit erwerbstätig. Trotzdem ist statistisch erhärtet, dass die Beteiligung der Männer an der unbezahlten Haus- und Familienarbeit zunimmt.<sup>1</sup> Gerade Väter mit jüngstem Kind unter 7 Jahren engagieren sich markant stärker in der Haus- und Familienarbeit als noch vor wenigen Jahren. Sie leisten pro Woche 31,5 Stunden Haus- und Familienarbeit und haben damit zwischen 1997 und 2007 7,2 Stunden pro Woche zugelegt. Mit zunehmendem zeitlichem Engagement erwerben Männer in der Pflege und Betreuung von Kindern oder älteren Angehörigen, bei der Organisation des Haushalts oder in der freiwilligen Mitarbeit im Vorstand eines Vereins ausserberuflich Kompetenzen, die ihnen auch in der Erwerbsarbeit von Nutzen sind.

## Familienarbeit nicht bloss ein bisschen Haushalt

Bereits 1997 hat die Fachstelle UND mit einer arbeitswissenschaftlichen Studie<sup>2</sup> das Qualifizierungspotenzial der Familien- und Hausarbeit untersucht und nachgewiesen, dass ein durchschnittlicher Familienarbeitsplatz mindestens so anforderungs- und belastungsreich ist wie der Arbeitsplatz eines Krankenpflegers, einer Polizistin, eines Mittelschullehrers oder einer Bauingenieurin. In der Familien- und Freiwilligenarbeit können Schlüsselkompetenzen erworben und trainiert werden wie beispielsweise Belastbarkeit, Organisationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität, Eigeninitiative – alles Kom-

petenzen, die im Erwerbsleben immer mehr von Bedeutung sind.

## Geringschätzung unbezahlter Arbeit noch stark verinnerlicht

Trotzdem haben viele Frauen und Männer die gesellschaftliche Geringschätzung der unbezahlten Familien- und Hausarbeit tief verinnerlicht. Häufig fehlt es am Bewusstsein für die in der Familienarbeit erworbenen und trainierten Kompetenzen. Die Aussage von Frauen «ich bin nur Hausfrau und arbeite nicht» stimmt mit der Haltung vieler Männer überein, die Arbeit auf die bezahlte Erwerbsarbeit reduzieren. «Frauen und Männer, die Haus-, Familien- und Freiwilligenarbeit leisten, müssen den Arbeitsplatz ‚Familie‘ und ‚freiwilliges Engagement‘ als Lernfeld reflektieren, um die entwickelten Kompetenzen gezielt nutzen und in den Beruf transferieren zu können», sagt Elisabeth Häni, die als Leiterin des Bereichs Bildung bei der Fachstelle UND Kompetenzenbilanzkurse für Frauen und Männer für verschiedene Institutionen durchführt.

## IESKO – Ein Instrument für Unternehmen

Ausgehend von den Erkenntnissen der arbeitswissenschaftlichen Untersuchung zum Qualifizierungspotenzial der Familien- und Hausarbeit hat die Fachstelle UND ein Instrument zur Erfassung von Schlüsselkompetenzen in der Personalselektion IESKO entwickelt und erprobt, das bewusst und ausdrücklich auch auf die in der Familien- und Freiwilligenarbeit erworbenen Kompetenzen angewendet wird. Ziel ist es, nicht nur die Anstellungschancen und Aufstiegsmöglichkeiten von Frauen, sondern auch von Männern mit ausserberuflichen Erziehungs- und Betreuungsaufgaben zu verbessern.

Seit einigen Jahren wird das IT-gestützte Instrument IESKO in verschiedenen Unternehmen und Verwaltungen eingesetzt, beispielsweise in der Stadtverwaltung Bern. Bei der Anstellung

werden die für eine bestimmte Funktion relevanten Schlüsselkompetenzen ausgewählt und die Definitionen bei Bedarf an die spezifischen betrieblichen Erfordernisse angepasst. Aus zahlreichen kompetenz- und verhaltensbezogenen Beispielfragen können die geeigneten zu einem Gesprächsleitfaden für das Interview zusammengestellt und nach Bedarf ergänzt werden. Diese Beispielfragen umfassen auch die ausserberuflichen Erfahrungsbereiche wie Familien- und Freiwilligenarbeit. Anhand einer Checkliste mit kompetenzspezifischen Beurteilungskriterien können die Gesprächsnotizen ausgewertet und kann festgestellt werden, inwieweit ein Mann oder eine Frau, der oder die nicht voll auf die Karte Erwerbsarbeit setzt, den gestellten Anforderungen entspricht. Die Verantwortlichen ziehen bei der Anwendung des Instruments IESKO eine positive Bilanz. Jonathan Gimmel, stellvertretender Leiter Zentrale Dienste der Präsidialdirektion der Stadt Bern: «Unser Ziel ist es, die optimal qualifizierten Leute für die Erfüllung einer Aufgabe zu finden. Woher diese Qualifikationen stammen, ob aus der Erwerbsarbeit oder der Familien- und Hausarbeit, ist unwesentlich. Hauptsache, sie sind in der gewünschten Ausprägung vorhanden.»

<sup>1</sup> Bundesamt für Statistik: Veränderungen beim Zeitaufwand für Haus- und Familienarbeit: 1997–2007

<sup>2</sup> Költzsch Ruch Kerstin: Familienkompetenzen – Rüstzeug für den Arbeitsmarkt. Eine arbeitspsychologische Untersuchung zum Qualifizierungspotenzial der Haus- und Familienarbeit und seiner Bedeutung für den Beruf. Edition Soziothek, Köniz 1997

<sup>3</sup> Kadishi Bernadette (Hrsg.): Schlüsselkompetenzen wirksam erfassen. Personalselektion ohne Diskriminierung. Tobler-Verlag, Altstätten 2001

Thomas Beyeler Moser

# Ausbrechen?!

*Die Kunst dem Leben eine andere Richtung zu geben*

## Lieber Edwin

Nicht nur ab und zu, sondern immer öfters habe ich das klammheimliche Bedürfnis, im Job oder in der Partnerschaft nicht mehr mitzuspielen. Beim Feierabendbier habe ich bei Kollegen mal was angetönt – aber mit dem Satz «Schpinnsch, läuft doch gut so!», war das Thema erledigt. Trotzdem, es juckt mich einfach, mal ein paar Dinge auf den Kopf zu stellen!

Unsere Chefs oder Partner/innen sind ziemlich erfolgreich, uns Männer dazu zu bringen, das zu machen, was sie wollen: Vorgaben erfüllen, besser noch übertreffen – dazu sind wir auch bereit auf die Zähne beißen damit die Karriere in Schwung bleibt oder die Partner/in zufrieden ist. Dass wir unser Selbstwertgefühl auf die Rückmeldung von «ausssen» abstützen ist eine NORMALität im Männerleben. Dabei verlieren wir Männer (zu) oft den Bezug zu unseren eigenen, den «inneren» Bedürfnissen. Dass es dich dann juckt, ein paar Dinge auf den Kopf zu stellen, ist NORMAL und eine gesunde Reaktion: Deine Sehnsüchte und Gefühle drängen ans Tageslicht; nicht gelebtes Leben, das gelebt werden will. Als Berufsmensch ist dir das Planen und das schrittweise Vorgehen bei Veränderungen vertraut. Setz dieses Wissen getrost auch einmal dafür ein, deinem Leben behutsam und beharrlich, mutig eine neue Wendung zu geben.

Vor Jahren hatten wir in einer Männergruppe entschieden, nicht mehr mitzuspielen und in der Sexualität die Rollen umzukehren; von oben nach unten, von aktiv zu passiv, usw. Zu Beginn fanden wir und unsere Partner/innen das Ganze ein amüsantes Experiment. Aber spätesten, als dann wir Männer nicht mehr konnten, wie wir aus der Sicht der Frauen eben doch sollten, war «fertig lustig». Insbesondere der plötzliche Wechsel von aktiv zu passiv und umgekehrt hat alle überfordert und schon bald war alles wieder wie früher. Mit solchen «Hau-Ruck-Methoden» dem Leben eine andere Richtung zu geben, gelingt in den wenigsten Situationen. Als Chance fürs Gelingen sei deshalb an die klassischen Veränderungsgrundsätze des Sozialpsychologen Kurt Levin erinnert. Demgemäss durchlaufen Veränderungsprozesse drei Phasen, die Levin mit der Analogie der Veränderung eines Eisblockes bezeichnet.

### 1. Schritt: Auftauen

Hier geht es darum, sich gedanklich auf Neues einstellen können. Du und andere brauchen Zeit, Gründe für die Veränderung zu erkennen und allfällige Unsicherheiten oder Ängste abbauen zu können. «Spinnsch» oder «Was soll das?» sind völlig normale Reaktionen, wenn wir was verändern wollen. Jetzt einfach Druck auszuüben ist in der Regel wenig hilfreich – viele Wege führen zu einer Veränderung; manchmal sogar ein Schritt zurück! Ist eine Win-win-Variante möglich? Lohnt es sich, einen Coach beizuziehen? Veränderungen ohne Widerstand gibt es nicht – insbesondere dann, wenn es darum geht, eingeschliffene Verhaltensmuster zu verändern!

### 2. Schritt: Verändern

In diesem Schritt wird Neues eingeführt oder Experimentelles ausprobiert. In dieser Phase werden auch soziale und persönliche Denk- und Handlungsmuster in Frage gestellt. Dazu braucht es Zeit, Widerstände ansprechen, Varianten ausprobieren und dranzubleiben. In dieser Phase werden deine «Chefs» dich früher oder später mit der Machtfrage konfrontieren: «So geht das nicht!» Es ist wichtig sich rechtzeitig klar zu werden, wie viele Kompromisse man sich leisten kann und will. Nicht mehr mitzuspielen, NORMALitäten zu verändern, das kann auch heissen, eine Beziehung oder ein Arbeitsverhältnis zu beenden, damit nicht gelebtes Leben Platz bekommt.

### 3. Schritt: Stabilisieren

Hierbei geht es darum, Gutes am Neuen zu identifizieren und die Erfolge abzuschern. Meine Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen – so wie wir in der Männergruppe – in Veränderungsprozessen meistens gleich mit dem «Verändern» beginnen und scheitern.

Kurz und gut: Zuerst kommt das Innehalten – was ist MIR wichtig – Auftauen, und dann Stepp bei Stepp weitergehen – viel Glück!

Rene Setz ist Fachberater beim Forum Männergesundheit und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

ratgeber@maennerzeitung.ch

39

# Wenn der Muttersohn fremdgeht

*Eine literarische Skizze über die Liebe zu vielen Frauen*

40

Mein Vater war Priester und Ungar, was auf die Dauer nicht gut gehen konnte, nicht in der Schweiz. Priester war er aus Trotz geworden, um seinem Vater, einem Budapester Rakosi-Kommunisten, Schande zu machen. Aber Priester war er vor allem mit den Frauen: «Hiibsche Frau, Sie singen so scheen» oder «Scheene Frau, keiner macht so scheenen Blumenbuket wie Sie». Und das 1963, in der Herz-Jesu-Kirche in Madikon, Kanton Zürich! So etwas hatten sie noch nie gehört, die blau berockten Katechetinnen, die Bürzis des Frauenchors, all die ehrenamtlichen, emsigen Frauen und guten Seelen. Fortan strömten sie in die Ungarnmission des Herrn Mollnar und auch andere, deren Katholizismus längst verjährt war, sammelten, buken, strickten für die gute Sache und lauschten verzückt den Worten des Herrn Mollnar. Und seine Nächstenliebe! Sehr gelebt und so wörtlich genommen, dass für Dutzende von Frauen danach nur noch fleissiges Beichten half, im Beichtstuhl meines Vater notabene, bei dem das Geheimnis gut aufgehoben war. Aber irgendwann reichte ihm die reine Nächstenliebe nicht, er wollte Anerkennung für die gute Tat. Anstatt es brav im Dunklen weiter zu treiben, wie es sich für einen Priester schickt, traf er sich öffentlich mit seinen Liebschaften. Die Kirche ermahnte dezent, und, als das nichts abtrug, drohte sie mit Versetzen, immer noch milde, was meinen Vater nur bockig machte. Mit seinem ganzen ungarischen Können bezirzte er die hässliche Alte des Kirchenratsvorsitzenden und machte sie zu seinem Liebchen. Schliesslich lernte er meine Mutter kennen, eine Reformierte aus Zürich, Sie heirateten, die Kirche exkommunizierte, was ihn nicht davon abhielt, in gut besuchten Bibelgruppen Messen zu lesen, zu segnen und zu bleiben, was er war: Frauenpriester.

Seit ich denken kann, war ich vor allem eins: Sohn meiner Mutter. Vielleicht, weil ich der jüngere war und die jün-

geren oft nach der Mutter gehen, vielleicht, weil mein älterer Bruder Attila hiess und auch sonst meinem Vater in keiner Weise nachstand. Und so war unsere Welt von Anfang an aufgeteilt, meinem Bruder die Frauen, mir die Mutter. Der Vater blieb für uns beide unerreichbar, für einen erleuchteten Hunnen und Sekten-Casanova waren Kinder im besten Fall Kulisse.

Die Mutterseite allerdings hatte ihren Preis, und ich meine jetzt nicht den eifersüchtigen Spott meines Bruders und auch nicht das herablassende Unverständnis des Vaters angesichts der Weigerung seines Sohnes zur Männlichkeit. Ihre Mutterliebe war nicht arglos und auch nicht selbstlos. Sie forderte, wenn auch gut zwinglianisch verdeckt und verdreht, mit dem gebetsmühlenartig wiederholten Vorwurf «genau wie dein Vater» gehorsame Treue ein.

Mit den Jahren wurde ich ein ganz valabler Muttersohn, aber meiner immer leicht verstimmt Mutter konnte ich es trotzdem nicht Recht machen. Obwohl ich mich in einer Nibelungentreue durch jeden ihrer depressiven Widersprüche hindurch krümmte, gab's dafür immer weniger Liebe. Seine richtige Erfüllung fand aber ihr Unmut in meiner Heirat mit der Tochter eines namhaften Zürcher Juristen. Und das, obgleich es meine Mutter gewesen war, die während Jahren auf die standesamtliche Absegnung meiner in ihrer zürcherlandschaftlichen Moralauffassung unstatthaften Verbindung mit Brigitte gedrängt hatte. Gleichwohl verzieh sie mir Brigitte nicht, da konnte ich noch so viel gut erzogene Enkel in die Welt setzen.

Sie hiess Deborah, obwohl Affären eigentlich keine Namen haben. Eines Morgens war sie da, eine neue Anwaltspraktikantin in unserer Zürcher Anwaltskanzlei. Zwanzig Jahre lang hatte ich keine andere Frau angeschaut und auf einmal dieser Duft! Zwanzig Jahre kein Wort zu einer fremden Frau und

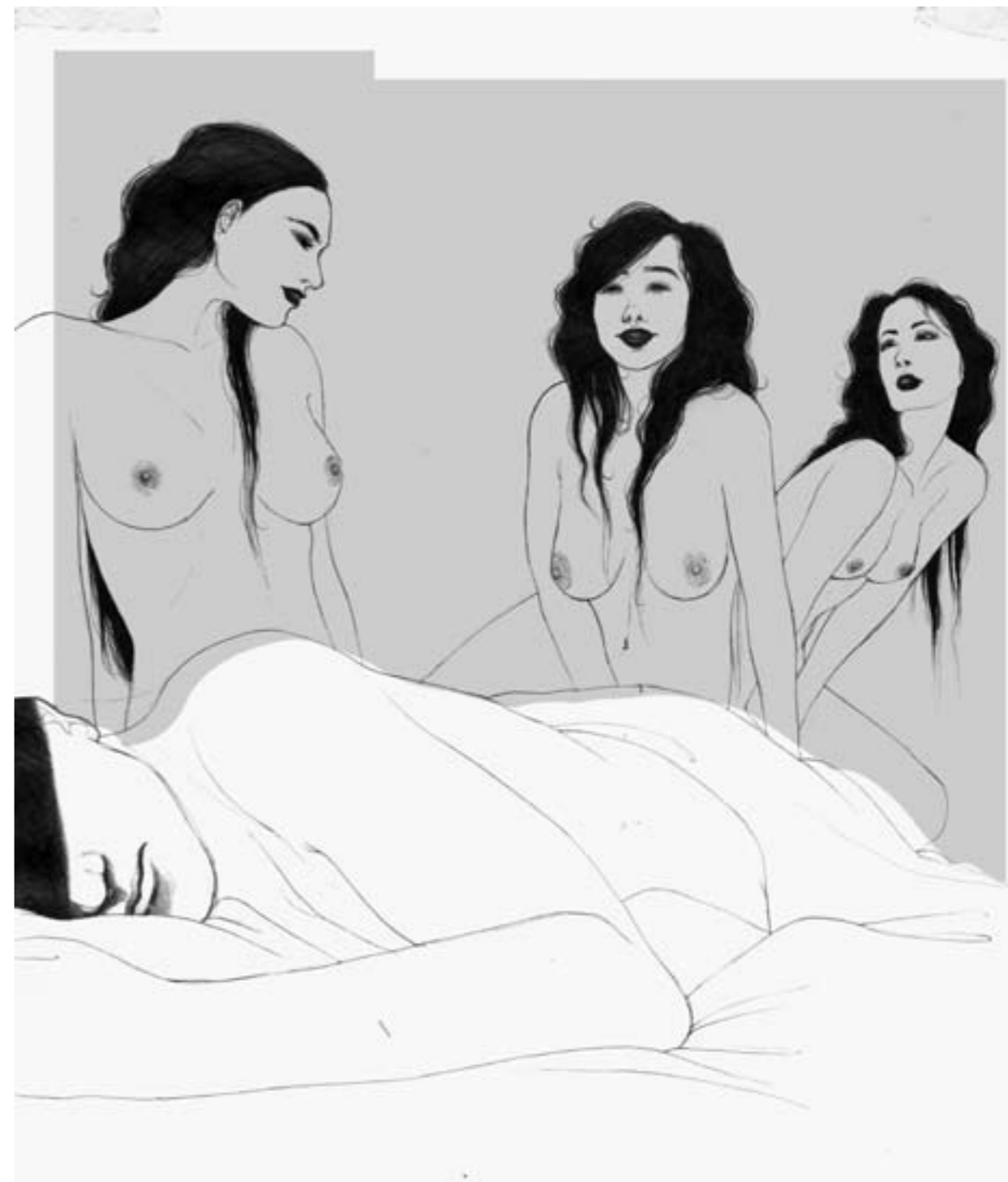
dann am Abend in der Garderobe einfach: «Darf ich Ihnen in den Mantel helfen?» Und wie schnell das geht! Am nächsten Abend schon: «Schöne Frau, auf einen Kaffee?», und am Abend drauf ins Hotel. Da ist man bekennender Muttersohn, hat einen heiligen Treue-Eid auf Mutter und Ehefrau geschworen und plötzlich wie aus heiterem Himmel bricht der Vater aus einem raus wie ein Schub und fiebert sein ganzes Programm runter; Komplimente, Charme und hinter den frechen Komplimenten schon ein Hauch Herablassung. Dann teure Geschenke und viel zu schnell ins Billighotel. Danach nicht einmal schlechtes Gewissen, auch keine Angst. Angst wäre auch völlig fehl am Platz gewesen, vor lauter Winter merkten die zu Hause überhaupt nichts.

Bei Deborah war noch Liebe dabei gewesen, jedenfalls grosse Verliebtheit, anfänglich wenigstens. Mit der Zeit aber wurde es leer mit ihr, so leer und traurig, dass ich sie mit einer neuen Affäre zu betrügen begann, die hatte dann keinen Namen mehr.

Spätestens dann begann sich das Rad zu drehen, immer schneller, die Halbwertszeit der Affären wurde kürzer, Aufhören schwieriger. Es ist wie mit Alkohol, mit der Zeit leert man Frauen wie Bierflaschen und hat nichts mehr davon ausser Kopfschmerzen am nächsten Tag. Aber aufhören tut man trotzdem nicht.

Und doch ist es nicht ganz das Gleiche. Ein 10er-Gascho im Coop kaufen oder zehn Stangen in den Spunten bechern kann jeder, damit angeben allerdings nicht. Und das ist der Punkt: Nicht alle Kumpels mögen das vielleicht gut finden, zehn Frauen in einem Monat, aber bewundern tun sie dich trotzdem, und ich würde sogar sagen: beneiden. Und auch bei den Frauen; ein wenig Casanova und schlechter Ruf nützen eher als dass sie schaden. Drum fällt das Erkennen ja auch so schwer. Wenn du nicht aufhören kannst mit der Flasche, bist du ein Alki, das ist deutsch und deutlich, aber Casanova?!

41



Und doch, bei der 99sten riss dann der Faden; irgendwann ist man sich zu sicher oder will vielleicht einfach nicht mehr, wie der Psychologe jetzt sagen würde, weil man die innere Zerrüttung nicht mehr aushält. Wobei nicht sicher ist, was einem mehr zusetzt: Chaos und Schuld oder die Totenruhe zu Hause. Der 99sten hatte ich meine Telefonnummer von zu Hause gegeben, weil Ostern niemand da war; nicht ganz 100, muss ich zugeben. Die hatte auch tatsächlich angerufen, einfach eine Woche nach Ostermontag und dann ein bisschen Informationen mit Brigitte ausgetauscht. Brigitte machte dann ganz schön Wind, wollte keinen Stein mehr auf dem anderen lassen, Trennung, Scheidung, Krieg. Am Ende blieb es bei Gefängnis auf Lebzeiten, und von diesem Tag an

musste ich mich zweimal am Tag telefonisch melden.

Nur der Mutter schien es nichts auszumachen, im Gegenteil. Anstatt mich mit einem «genau wie dein Vater» k.o. gehen zu lassen, gab sie Brigitte die Schuld, von wegen vernachlässigten ehelichen Pflichten. Ich glaub' fast, hinter der Fassade ihrer strengen Moralvorstellungen empfand sie Genugtuung, der eigentliche Treuebruch war für sie wahrscheinlich sowieso die Heirat mit Brigitte gewesen.

Seither sind zwei Jahre vergangen und ich habe in der Zwischenzeit sogar manchmal wieder Ausgang, wegen guter Führung. Brigitte geht in den Sommerferien zwei Wochen mit den Kindern nach Kanada ihre Schwester besuchen. Ich kann nicht mit wegen eines sehr wichti-

gen Kongresses im Tessin. Dass unsere neue Praktikantin auch mitkommen wird, habe ich Brigitte nicht gesagt, der Mutter dafür. Und die hat mir prompt ihr Ferienhaus am Lago Maggiore angeboten. War mir sehr unangenehm, aber ich habe nicht abgesagt, weil ich sie nicht vor den Kopf stossen wollte. Schliesslich will ich es mir nicht mit ihr verderben.

Michael Sasdi ist Schriftsteller und Filmemacher, kein neuer Mann, eher ein älterer, vielleicht mit neuen Ansichten, aber alten Meinungen.

1968 in Bern geboren, mal Geschichte studiert an der Uni, aber nichts daraus gelernt, als dass dieselben Fehler immer wieder gemacht werden.

Illustration: Lara Klopffer

## Sitte, Anstand und erfüllender Sex

42

Weshalb sich ein verheirateter Mann Pornofilme im Internet anschaut, oder weshalb sich seine Frau darüber entrüstet, interessiert wohl nicht nur Paarberater. Dieses Thema offen und öffentlich zu erforschen setzt einschlägige Erfahrungen voraus, finde ich. Das ist bei mir der Fall, Youporn sei Dank. Mit dieser schlichten Feststellung will ich zwei Dinge nicht: Frauen der Prüderie bezichtigen und anwaltschaftlich für Pornografie eintreten. Und es geht mir auch nicht darum, Menschen gegen ihren Willen aus dem Schutz ihrer Anonymität zu locken. Die Verteidigungsrede «Liebling, das machen vielleicht andere, aber doch nicht ich!» soll weiterhin gelten. (Wenngleich dieser Standpunkt rein rechnerisch nicht aufgeht, da die meisten Klicks im Internet sexuell motiviert sind, weltweit.)

Pornofilme pauschal als schmutzig, einfältig, frauenfeindlich, Gewalt verherrlichend, abscheulich, unanständig, süchtig machend, dunkel, schamlos, langweilig, verblödend und so weiter zu verurteilen, trifft die Sache nicht. Einerseits mag das ja alles stimmen. Andererseits stellt sich die Frage erst recht: Weshalb schauen sich Männer (ich weiss, Frauen auch) dann trotzdem solche Filme an? Tatsächlich hat eine Frau ja nicht viel davon, wenn sie ihrem Mann verabscheuend den Schuldfinger auf die Brust setzen kann: «Soso, du also auch!» Moralische Überlegenheit und erfüllender Sex vertragen sich nicht gut. Viele Männer, die sich heimlich Pornografie anschauen, schämen sich insgeheim dafür. Aber mit dem Cocktail aus Schuldgefühlen und Beschämung entspannt Mann nicht in seine Männlichkeit.

Meine Neugierde richtet sich auf zwei Fragen. Erstens: Was bedroht eine Frau bei dem Gedanken, ihr Mann könnte Pornografie konsumieren? Und zweitens: Was vermeidet ein Mann, wenn er ebensolches tut? Die Suche nach den Antworten gefährdet den «kleinsten gemeinsamen Nenner» in der Beziehung, nämlich die Komfortzone. Was passiert also, wenn sich ein Mann (oder eine



Frau) im stillen Kämmerlein einen Pornofilm anschaut und dazu onaniert? Zum Beispiel passiert das: Die Wahrnehmung wird knackig auf die blossen Tatsache reduziert, sexuell zu sein – unpersönlich, ungehemmt und mit offenen Augen geil. Und dieses Potenzial steckt in uns allen.

Frauen und Männer wollen gut behandelt und in sexuellem Sinne gebraucht werden. Das schliesst sich gegenseitig nicht aus. Wir alle wollen das Objekt sinnlicher Begierde des Partners sein, aber bitte als Individuum. Mit Moral und Heimlichtuerei vermeiden wir vor allem eines: Es zu wagen, sich als dieses geile sexuelle Wesen, das wir (auch!) sind, in der Beziehung zu zeigen. Ich weiss, die Angst vor Ablehnung und Zurückweisung ist gross und die entsprechenden Kränkungen sitzen tief. Trotzdem: Anstatt zu fragen, warum Partner nur noch selten miteinander schlafen, frage ich lieber: «Wissen Sie, was es heisst, Ihre Partnerin eindeutig sexuell zu nehmen oder sich von ihr auf diese Weise nehmen zu lassen? Wenn nein: Warum haben Sie damit aufgehört? Wenn ja: Möchten Sie das kennenlernen?»  
Übrigens: Mit Nehmen meine ich die fleischliche Begierde jenseits der Grenzen von Sitte und Anstand.

Herzlich grüsst Stefan Eigenmann

Literatur:  
David Schnarch;  
Die Psychologie sexueller Leidenschaft  
Ulrich Clement; Guter Sex trotz Liebe

Stefan Eigenmann, geboren 1960, ist in zweiter Ehe verheiratet, arbeitet in Bülach (CH) seit 2003 freiberuflich als Einzel-, Paar- und Sexualberater.  
[www.kontaktdialog.ch](http://www.kontaktdialog.ch)

Ausserdem leitet er Seminare und Trainings «Raum zum Sein». Mehr Infos dazu auf  
[www.stefaneigenmann.ch](http://www.stefaneigenmann.ch)



# Männergeschichten

## Was tun mit alten Wunden?

«Ja, erzähle sie, mache sie publik, die Geschichte soll gehört sein.»

Die Szene spielte sich in einem Männerei-Seminar ab, Mitte letzten Jahres. Die Teilnehmer sitzen im Männerkreise und schauen sich erwartungsvoll an. Nach einer kurzen Schweigepause leite ich das Thema ein: «Mein Vater-Imago». Das Thema soll die Männer animieren, über ihr inneres Bild des Archetypus «Vater» zu sinnieren. Als wie wertvoll haben sie die Rolle des Vaters wahrgenommen? War er anwesend oder präsent? Aus den Blicken der Männer wird klar, dass mit diesem Thema einige Geschichten von verletzten Bubenherzen an die Oberfläche schwirren werden.

Nils sagt: «Ich werde euch über meinen Vater erzählen. Euch erzählen, wie er mich emotional kastriert hat. Darf ich?»

Es scheint dringend zu sein. Die Stimmung im Saal bekommt Emotionalität. Die Atmung wird kurz und die Blicke der Männer erstarren. Sie kriegen Kriegerblicke, die ertrunken sind in Gewalt. «Es ist lange her», sagt er. Er erzählt aus der Jugend, damals, als Weihnachten noch voller Erwartungen war. Damals, vor dem Weihnachtsbaum mit seinem Bruder. Die Zeit der Stille, der Liebe. Sie hätten sich schon Wochen im Voraus gefreut, gebacken, gebastelt, sich Fantasien zurechtgelegt, wie es wohl sein würde. Irgendwie kommt Nils mit seiner Erzählung nicht vom Fleck. Allmählich und nach geduldigem Hinhören der Männer wagt er zur Sache zu kommen. «Als wir dann vor versammelter Familie zum Höhepunkt des Abends kamen, den Geschenken, war die Stimmung genau so, wie ich sie mir in den besten Gedanken ausgemalt hatte. Mein Bruder und ich machten nach Vaterwunsch ein Geschenk nach dem anderen auf. Ich mag mich noch gut an seine Stimme erinnern, die uns ermahnte, uns vor dem Auspacken der Geschenke zu bedanken. Verhaspelt und eifrig öffnete ich zu guter Letzt das Geschenk meines Vaters. Ein seltsamer Fleischgeruch stiess mir in die Nase. Mein Herz begann schnell

und intensiv zu pulsieren. Ich traute meinen Augen nicht. Irgendwie erfreut und trotzdem erschrocken. Die zwei rosaroten abgehackten (echten) Schweineschwänzchen waren wohl nicht das, was uns unser Vater schenken wollte. Auf der blutverfleckten Karte stand geschrieben: Für meine zwei «Schwänzli- und Hodenkratzer! Nach einem unsicheren Atemzug stand ich auf und bedankte mich bei meinem Vater. Er erzählte dann vor versammelter Familie, dass es wohl nun vorbei sei mit dem üblen Griff zu unseren Genitalien. Wir seien ja selbst Schweinchen.»

Nils kommt ins Schweigen. Sein Atem stockt, die Luft fehlt. Die Gruppe ist starr, man könnte fast sagen: kastriert. Nach langer Pause sagt Nils: «Ich empfinde mein männliches Dasein als Schande. Frage mich oft, wo in meinem Leben dieses Ereignis wohl prägend war in meinem Tun und Sein.» Es ist das erste Mal, dass Nils darüber erzählt. Heute ist er 38 Jahre alt.

Vielfältig sind meine Reaktionen der Erzählung gegenüber. Einerseits bin ich verärgert. Verärgert darüber, dass sich Männer mit solchen traumatischen Geschichten verstecken. Sich in eine innere Höhle zurückziehen und dort mit Machtgedanken ihr verschmerztes Ego nähren. Ist das wirklich das heutige Verständnis vom Mann-Sein? Zudem erscheinen sie oft, irgendwann in ihrem Leben als unbewusste Täter. Ihren Kindern, Söhnen gegenüber. Die Geschichte wiederholt sich.

Andererseits beobachte ich in einzelnen Männern eine zunehmende Bereitschaft, sich solchen Themen gegenüber zu öffnen. Dem verspürtem Schmerz freien Lauf zu lassen; ihr verletztes inneres Kind als das anzunehmen, was es ist, und nicht als das, was sie ihm zu sein zubilligen.

Den Männern in den Seminaren den Rücken zu stärken, ihnen Mut zu machen, ihr Mann-Sein in vollen Zügen zu leben, es überhaupt mal zu definieren, ist mir täglich eine Herausforderung.

**Verärgert darüber, dass sich Männer mit solchen traumatischen Geschichten verstecken.**

Ich fühle in mir die Wut, die sie in sich tragen, ertappe mich dabei, sie zu verurteilen. Oftmals spüre ich dann aber auch die Hingabe ans erlebte Trauma, die Auseinandersetzung und die Heilung. Für mich selbst ist das eine Gratwanderung zwischen Geburt und Tod, Himmel und Erde.

Dass die Schweineschwänzchen gekocht wurden und dann von den Familienangehörigen in einer Suppe degustiert wurden, ist ein weiterer Punkt, den uns Nils nicht vorenthalten wollte. Gut für Nils, bekam diese Geschichte viele Jahre später ein würdevolles Ende. Mit einem kraftvollen Ritual haben wir ihn in die Kraft und Macht seiner Männlichkeit begleitet. Für jeden Mann in der Gruppe wurde dies ein Erlebnis, das tief ging. Auch für mich.

Moritz Strasser lebt mit seiner Frau und den drei Kindern in einem grossen Bauernhaus. Er sieht sich als Feuerwerker und Entwickler und hat die «Männerei» als Plattform für Männer entwickelt, die sich mit dem Archetypus Mann auseinandersetzen wollen. [www.maennerei.ch](http://www.maennerei.ch)



**.zen**  
 Bringt Klarheit, Ordnung und Kraft  
 Schenkt Ruhe und Frieden  
 Meditation - Coaching  
 Familien- und Organisationsaufstellung

Männerseminare in Werdenberg SG  
 in Balzers / Liechtenstein  
 in Arbogast / Vorarlberg  
 Auszeitseminare in der Provence / Fr  
 081 740 60 06 www.zen.li info@zen.li

**PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS**  
 lic.phil.I Felix Hof /www.felixhof.ch

Psychotherapie für bisexuell und homosexuell orientierte Menschen, bei Coming-out-Problemen, persönlichen Schwierigkeiten, Krisen, Problemen in der Partnerschaft, Süchten, Fragen der Sexualität, HIV/AIDS

Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapien  
 Mo-So 079/786 74 28 oder hilfe@felixhof.ch



**Institut für Klang-Massage-Therapie**  
 Elisabeth Dierlich · Peter Hess Akademie Schweiz

Klangmassage · Klangtherapie · Klangschalenvertrieb  
 www.klang-massage-therapie.ch  
 5040 Schöftland/AG · Oberdorf 8 · 062 892 05 58

**www.aussensichten.ch**

Ihr Partner für  
 Coaching, Supervision  
 Organisationsentwicklung

Ivan Seeholzer Supervisor&Coach BSO  
 Seidenweg 68 • Bern • 031. 305 85 71

**Eigentlich bin ich ein Mann, nur komme ich so selten dazu!**

**Männerei.ch**



**Naturarzt/Heilpraktiker**

Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

**Studienbeginn: August 2010**

**AKADEMIE FÜR NATURHEILKUNDE**  
 Eulerstrasse 55, 4051 Basel  
 Tel. 061 560 30 60, www.anhk.ch

Basler Bildungsgruppe

**Doris Christinger + Peter A. Schröter**  
 Persönlichkeitstraining

**Liebe Partnerschaft Sexualität Spiritualität**



Seminare Coaching Bücher

**S+C** PERSÖNLICHKEITSTRAINING  
 Zürich | Tel +41 44 261 01 60 | www.scpt.ch

**let's talk about sex'n'love** ist entstanden aus der intensiven, heilsamen struktur des satori - diese wiederum geht auf übungen zurück, die in den klosterschulen des ostens gelehrt wurden. bei **let's talk about sex'n'love** hinzugekommen ist der fokus auf liebe und sexualität. das erlaubt dir, klar zu werden, durch schichten zu stossen, zu dir vorzustossen.

**für singles** kann es eine spassvolle gruppe sein, im forschern an sich selbst - **für paare** kann es zudem heilsam und transformierend sein. **für mich** ist es die schönste verbindung zwischen forschern, spiritualität, entwicklung, falsche masken erkennen und loslassen einerseits und liebe, sex und lebensfreude andererseits. **es ist die integration von ying und yang.**

**hinweis:** die struktur sieht keine körperlichen berührungen vor.  
**kosten:** 40.- für paare 60.-.

**daten:** freitags, 11.jun, 9.jul, 13.aug, 10.sept, 8.okt, 12.nov: 19:00  
**ort / anmeldung:** in egg bei zürich - anmeldung erforderlich  
**mehr details** unter [www.love-and-sex.ch](http://www.love-and-sex.ch)

**JÜRGEN KÜNG Human coach**

*«... vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen. Oder umgekehrt?»*

*Ich begleite Menschen (Teams, Unternehmer, Führungskräfte, Familien, Einzelpersonen, ...) in Krisensituationen, in Lebensübergängen, auf der Visionsuche...*

Bleichstrasse 34  
 8400 Winterthur  
 052 223 05 01  
 info@kuengcoach.ch  
 www.kuengcoach.ch

**Stefan Gasser** Naturrituale und Coaching für Männer

**Männer in Saft und Kraft**

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

**L'hom**

*Kraft – Kompetenz – Verantwortung*

**Seminare für Männer | Robert Fischer**  
 Das nächste Seminar:  
**Meine Vision, Fr 25. (18h) - So 27.6.2010**  
 Naturritual mit Tradition. Visionen und Antworten aus dem eigenen Kern finde.

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

**Integrative Körperarbeit**

3-jährige berufsbegleitende Weiterbildung in körperzentrierter Beratung und Körperarbeit im Wasser  
 4.-11.Sept. 2010 im Centro d'Ompio, Orta, Norditalien



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

**männer | zeitung**

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



Weitere Infos unter [www.maennerzeitung.ch/inserate](http://www.maennerzeitung.ch/inserate)

**männer:art** pandrea

**Paar x Paar Beratung / Seminare**  
[www.pandrea.ch](http://www.pandrea.ch) – 061 373 28 75

**Beratung / Seminare für Männer und Frauen**  
[www.maenner-art.ch](http://www.maenner-art.ch) – 061 313 68 46

**Beratung / Supervision Lebens- und Trauerbegleitung**  
[www.afroelich.ch](http://www.afroelich.ch) – 061 373 28 75

**Peter & Andrea Oertle Frölich in Basel & Zürich**

eigen:art

**Jahresprogramm 2010**



**Angebote für Männer**  
[www.zh.ref.ch/maenner](http://www.zh.ref.ch/maenner)  
[maennerarbeit@zh.ref.ch](mailto:maennerarbeit@zh.ref.ch)

MÄNNERKRAFT-LEBEN  
LEBENSKRAFT SCHÖPFEN  
in der aktuellen Lebenssituation



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




**3 Tage Retreat für Männer**

Innehalten und Kraft schöpfen  
bei der Bruderschaft im Kloster Hauterive FR

Donnerstag 2.9.10, 15 Uhr,  
bis Sonntag 5.9.10, 13 Uhr

Das Zisterzienserkloster Abbaye Hauterive ist ein Ort der heilsamen Kraft und spirituellen Energie  
Elemente unserer Auszeit sind:  
Teilnahme an Gebet u. Gesang der Mönche, Zeiten der Ruhe für den eigenen inneren Weg, Zeiten der Gemeinschaft in der Gruppe, Natur-Fluss-Feuer

Leitung: Markus Ehrat, Theologe, Prozess.Psychologe, Männerseminare, und Marc Brechbühl, Konflikt- und Gewaltberater GHM, Sozialarbeiter HFS, Männerberatung

Kosten: Total inkl. Pension 360.—

Information und Anmeldung bis 31.7.10:  
Männerprojekte, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel  
Tel. 032 322 50 30, maennerprojektereferbiel@bluewin.ch

*The Art of Being*

Liebe - Lebensfreude - Achtsamkeit  
Seminare & Trainings im Raum zum Sein



Willkommen im Sein  
Tagesseminar am 15./16.07.

Dancing into Life  
Ferienseminar vom 30.08. bis 05.09.

Mann, ruh Dich aus!  
Männerseminar vom 15.-17.10.

Schloss Glarisegg in Steckborn

Stefan Eigenmann  
The Art of Being®-Lehrer  
Einzel-, Paar- & Sexualberater  
Bülach, Tel. 043 928 23 00  
www.art-of-being.ch  
www.kontaktdialog.ch



Die Nr. 1 in Europa • 54 Schulen i. d. Schweiz u. Deutschland

**paracelsus  
heilpraktikerschulen**

Seminare, Fachausbildungen nach  
Qualitätsprüflabel  
der Krankenkassen

Naturarzt/ärztin • Naturheilpraktiker/in  
Traditionelle Chinesische Medizin  
Sporttherapeut/in • Sport-Osteopathie



Studienleiter  
R. Beer

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

**Perspectiven**




Besser aufgestellt im Alltag  
3./4. September 2010  
Was Systemische Strukturaufstellungen für den Alltag hergeben. Ein Werkstatt-Seminar mit Dr. iur. Marco Ronzani und Franziska von Blarer

Klagen Sie noch oder lösen Sie schon?  
9./11. September 2010  
Lösungsorientierung als Kurzzeitverfahren mit Langzeitwirkung.  
Basistraining mit Günter W. Remmert, M.A.

Hören Sie auf, nett zu sein, seien Sie echt!  
15./16. Oktober 2010  
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg mit Dr. iur. Marco Ronzani.

Wie Gruppen und Teams spielend wachsen  
29./30. Oktober 2010  
Theaterimprovisation für Beratung, Coaching, Mediation und Teambildung mit Franziska von Blarer.

Ausbildungsinstitut perspectiva  
Auberg 9 | 4051 Basel | www.perspectiva.ch



**Pashley Guv'nor Singlespeed**

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

Walser & Ruter, 6372 Ennetmoos  
Telefon 041 6107126, www.diverso.ch

Stefan Geissbühler

**Unabhängige Vorsorgeberatung**

Maulbeerstrasse 14  
3011 Bern  
Telefon 0 313 876 876  
unabhaengig@vorsorgen.ch  
www.vorsorgen.ch

*Gut beraten lebt es sich besser.*

**Datenbank-Entwicklung**

Anliegen – Sie wollen Ihre Daten effizient bearbeiten und nutzen.  
Angebot – Ihre Geschäftsabläufe werden optimal abgebildet. Sie erhalten individuelle Unterstützung durch mein Fachwissen in der Entwicklung von Datenbanken in verschiedenen Branchen.  
Ziel – Eine massgeschneiderte Lösung aufbauend auf Bestehendem, Migration auf neue Version oder Neukonzeption mit

**FileMaker**  
Die benutzerfreundliche Datenbank für Windows und Macintosh.

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

Naturbewusst **und**  
komfortabel schlafen?



Schöne moderne **Betten** aus einheimischem Massivholz und kuschelige **Bio-Bettwaren.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! (Auch Lieferung und Versand)

**VitaLana** Kniestrass 29 • 8640 Rapperswil  
Telefon 055 211 10 66 • www.vitalana.ch



**Gartenmöbel**  
aus Schweizer Lärchenholz

Handwerkstatt Marcel Pletscher • Hünigengasse 7 • 3237 Brüttelen • Telefon 032 313 52 71 • www.handwerkstatt.info

# Sunnehus

Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

## innehalten - durchatmen neu beginnen

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

[www.sunnehus.ch](http://www.sunnehus.ch) • mail: [info@sunnehus.ch](mailto:info@sunnehus.ch)  
Telefon: 071 998 55 55 • Fax: 071 998 55 56



## Oeko Hotel Gruebisbalm/Rigi

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

**Familie Schaub**, 6354 Vitznau  
Telefon: 041 397 16 81, [www.gruebisbalm.ch](http://www.gruebisbalm.ch)  
E Mail: [oeko\\_hotel\\_gruebisbalm\\_rigi@bluewin.ch](mailto:oeko_hotel_gruebisbalm_rigi@bluewin.ch)

## FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

**Exerzitien mit Pia Gyger** 20.-27.06.2010

Seid Priesterinnen und Priester der kosmischen Wandlung. Wir sind gerufen, mitzuarbeiten an der Transformation dieser Welt. Diese Zeit der spirituellen Vertiefung wird uns dazu befähigen.

**Peace Camp - Eine Welt für Alle** 11.-18.07.2010

Während einer Woche treffen sich Menschen aus vielen Ländern um miteinander Friedensvisionen auszutauschen, zu erarbeiten und zu konkretisieren. Schwerpunkt bilden die spezifische Friedenskräfte von Frauen und Männern.

BÜNDTSTRASSE 20a - CH-9053 TEUFEN AR  
Tel. 071 335 09 19 - [info@fernblick.ch](mailto:info@fernblick.ch) - [www.fernblick.ch](http://www.fernblick.ch)

**Öko-Ferienhaus** bei Disentis/GR  
ideal für Vaterkinderferien u. Erholung  
mitten in der Natur, guter ÖV-Zugang  
2 Wohnungen à 2 Zi.  
Prospekt & Auskunft:  
☎ 044 381 72 70  
Mail: [cpally@bluewin.ch](mailto:cpally@bluewin.ch)

**Unterwegs zum Du**  
erfolgreiche Partnersuche seit 1938  
nicht gewinnorientiert  
Basel 061 313 77 74  
Bern 031 312 90 91  
Ostschweiz 071 640 00 80  
Zürich 052 672 20 90 [www.zum-du.ch](http://www.zum-du.ch)

**Krise? - aufatmen! durchatmen!**  
Beratung und Kurse  
**LebensQuell** • 8706 Feldmeilen  
Tel: 043/844 08 18 • [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)



## Kinder brauchen BEIDE Eltern

- Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung**
- Gleichwertige Beziehung zu Mutter UND Vater
  - Gem. elterliche Verantwortung als Regelfall
  - Mediation statt Gerichtskampf

- Unser Angebot**
- Erstinformationen, Hilfe und Beratungen
  - Begleitungen bei Behördengängen wie Vormundschaftsbehörden Sozialamt, Schulen
  - Begleitungen bei Kinderübergaben
  - Begleitete Besuchstage (im Aufbau)
  - Hilfe beim Erstellen von Briefen an Behörden
  - Monatliche Treffs in verschiedenen Regionen
  - Vorträge

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



## casa santo stefano

im Malcantone, Südtessin

Hotel Garni – Seminarhaus



### Kommen Sie in das «etwas andere» Albergo

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

#### Eine Auswahl aus unserem Kursprogramm 2010

- 13. 6. – 20. 6. Yoga und Wandern
- 27. 6. – 3. 7. Tango Argentino – «Schritte wagen»
- 3. 7. – 10. 7. Sommerwoche: Singen von Herzen
- 12. 8. – 15. 8. Digital FineArt Printing
- 15. 8. – 21. 8. Sommergaderobe selber gestalten
- 22. 8. – 28. 8. Tango Argentino – «Kommunikation»
- 10. 9. – 12. 9. Vergessene Flügel – schlummernde Stärken
- 12. 9. – 18. 9. Wandern und Entschlacken
- 2.10. – 9.10. Malkurs: Gouache / Acryl
- 16.10. – 17.10. Heissi Marroni
- 17.10. – 24.10. NLP im Tessin
- 24.10. – 30.10. Herbstwandern im Kastanienland
- 30.10. – 6.11. Singen und Wandern

Neben den Kursen ist stets auch Platz für Individualgäste.

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

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

Den Weg zu sich selbst findet der, der auch den Weg zur Natur findet. Klaus Ender

**Sommer:** Fussreisen, Ausbildung in Fels und Eis, Gletscher- und Schluchtenwanderungen, kreative Kurse  
**Marokko:** Hoher Atlas, Jebel Sarhro, Jebel Zereg, Oued Draa  
**Winter:** Schneeschuhtouren, Skitouren

Bitte senden Sie mir das vollständige Programm:  
Name, Vorname:  
Adresse:  
PLZ, Wohnort:

senden an: Markus Zürcher, Postfach 122, CH-3703 Aeschried  
Tel: 033 654 18 42, Fax: 033 654 11 34  
männerzeitung 2010/2  
Lesern der männerzeitung gewähren wir einen Rabatt von 5%.

**hotel bergalga avers**  
[www.bergalga.ch](http://www.bergalga.ch)

Das Sport & Kulturhotel auf 2030 Meter über Meer

## Es lohnt sich, die Wochenzeitung WOZ zu lesen, ...

weil sie ein erstklassiges Statussymbol ist. ... weil sie wie eine süsse Erdbeere im bitter-faden medialen Einheitsbrei ist. ... weil man damit politisch korrekt das Cheminéefeuer anzünden kann. ... weil die WOZ sich zu 80% aus LeserInneneinnahmen finanziert – das garantiert ihre redaktionelle Unabhängigkeit. ... weil diese Zeitung keinem Medienkonzern, keiner Partei und keinem dubiosen Investor gehört – sondern den MitarbeiterInnen. ... weil bei der WOZ zudem jede Zeile ihren Preis wert ist. ... weil sich die WOZ jede Woche für eine bessere Welt engagiert. ... weil die WOZ die Schreibwerkstatt der Schweiz ist. ... weil keine andere Zeitung mit so wenig Mitteln so differenzierte Berichte liefert. ... weil die WOZ mit etwas mehr Mitteln noch besseren Journalismus machen könnte. ... weil es die grauen Zellen anregt ... weil der WOZ das Weltblatt «Le Monde diplomatique» gratis beigelegt wird ... weil WOZ-Lesen Begeisterung für Subkultur weckt ... weil das politische Bewusstsein dann endgültig wach wird. ... weil es LeserInnen frecher macht. ... weil die WOZ das Binnen-I erfunden hat. ... weil die WOZ sich in Hintergründen auskennt. ... weil die WOZ den schönsten Redaktionshund hat. ... weil sie den Dingen dort auf den Grund geht, wo andere nur drangleiben. ... weil die Woche erst losgeht, wenn die WOZ im Briefkasten ist. ... weil la crise existe. ... weil la Crise existe immer noch. ... weil sie im Zug nicht auf den Sitzen herumliegt. ... weil die WOZ Seiten sinnvoll füllt und so Papier, Wasser und Farbe spart. ... weil die WOZ für die LeserInnen schreibt und nicht für die Werbewirtschaft. ... weil kritisch sein keine Haltung, sondern eine Wochenzeitung ist. ... weil Sie in der WOZ lesen können, was die anderen Zeitungen vergessen haben. ... weil sie die besten AuslandskorrespondentInnen hat. ... damit Sie die «Weltwoche» nicht mehr lesen müssen. ... weil sie die schönsten Aufschlagsseitenkarikaturen hat. ... weil es Mut braucht, WOZ-Thesen zu vertreten. ... weil ich doch nicht blöd bin. ... weil die WOZ die Zukunft mitdenkt. ... weil die WOZ die UBS noch nicht übernommen hat. ... weil die WOZ nur in Zürich sitzt, aber über den Rest der Welt schreibt. ... weil die WOZ eine Sportseite hat, die auch Nicht-Sport-Interessierte interessiert. ... weil ich die Welt Woche für Woche besser verstehen lerne. ... weil Sie bei uns finden, was Sie schon immer über die Welt wissen wollten. ... weil die WOZ die Wahrnehmung schärft. ... weil bei uns noch recherchiert wird. ... weil die WOZ Doping für Ihren Geist ist. ... weil es nur 265 Franken kostet, sich für ein ganzes Jahr eine eigene Meinung zu leisten.

**WOZ DIE WOCHENZEITUNG**

Datum	Anlass	Ort	Information
2.6.2010	<b>Mediation als Konfliktlösung</b> Einführungseminar für Männer und Frauen mit Markus Murbach Mi 2.6.2010, 9:00–17:00	Ausbildungsinstitut perspectiva, Auberg 9, 4051 Basel	perspectiva, 061 641 64 85, info@perspectiva.ch www.perspectiva.ch
5.6.2010	<b>Neuorientierung</b> Persönliche und berufliche Neuausrichtung. Ein Workshop in der Natur. Sa 5.6. 9:00 bis 19:00	Outdoor 3550 Langnau i.E.	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63, info@es-geht.ch www.es-geht.ch
6.6.2010	<b>4. Schweizer Vätertag</b> eine Initiative von männer.ch	ganze Schweiz	borter@vaetertag.ch www.vaetertag.ch
6.6.2010	<b>Vätertag in Zürich</b> Fussballturnier, Familienfest, Bewegungsbaustelle, Fachreferat, Grill, etc 14.00 bis Open End	Gemeinschaftszentrum Schindlergut 8006 Zürich	www.avanti-papi.ch
10.6.2010	<b>MännerBande I – der Krieger</b> Basisseminar der Lebensschule für Männer Do 10.6.2010, 7:30 bis So 13.6.2010, 16:00, Anreise Mi 9.6.2010 19:00	Guggischwandhüsli 6112 Menznau	Peter A. Schröter, S+C Persönlichkeits- training, 044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch
11.6.2010	<b>Schamanischer Tanzworkshop</b> Tanzworkshop mit Rhavina de Mello inkl. Schwitzhüttenritual Fr 11.6.2010, 14.00 bis So 13.6.2010, 12.00	Ferienheim Gibelegg 3099 Rüti b. Rüeggis- berg	Artis Seminare, Tel. 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
11.6.2010	<b>Manneapéro</b> Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu und stossen an 17.00–19.30	Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6000 Luzern	www.manne.ch
16.6.2010	<b>Kampfspiele® kennenlernen</b> Einführung in die Kampfspiele als Möglichkeit zur Gewaltprävention 9.15–17.00	Räume von Impact 8000 Zürich	Andreas Hartmann, 079 629 60 33, hartmann@respect-selbstbehauptung.ch www.respect-selbstbehauptung.ch
17.6.2010	<b>Selbstbehauptung für Profis</b> Trainingstag für Fachmänner zum Thema Haltung 9.15–17.00	Planet 5, OJA Zürich 8000 Zürich	Urban Brühwiler, 055 243 44 00, bruehwiler@respect-selbstbehauptung.ch www.respect-selbstbehauptung.ch
18.6.2010	<b>Sieben Quellen des zeitgem. Mannes</b> PersönlichkeitsTraining für Männer – 7 Seminare während 1 Jahr Start: Fr 18.6.2010, 18:00 bis 20.6.2010, 17:00	Schiffplände 22 8001 Zürich	Peter Oertle «männer:art», 061 313 68 46, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch
18.6.2010	<b>Männer in Saft und Kraft III</b> Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Sinnliche Lebendigkeit des «Liebhabers» Fr 18.6.2010, 18:15 bis So 20.6.2010, 14:00	Hildegard-Hotel 6343 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
18.6.2010	<b>Das Seufzen der Krieger</b> Wie erwachsene Männer beten können Fr 18.6.2010, 18.00 – So 20.6.2010, 13.30	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch
19.6.2010	<b>Sommer-Schwitzhütte</b> Sa 19.6.2010, 16–23	Bruggli 9063 Stein AR	ForumMann – Details siehe homepage www.forummann.ch, Anmeldung nötig
24.6.2010	<b>Selbstbehauptung für Profis</b> Trainingstag für Fachfrauen 9.00–17.00	Psychanalytisches Seminar Zürich 8000 Zürich	Sophie Scheurer, 076 400 01 63 info@sophiescheurer.ch www.respect-selbstbehauptung.ch
25.6.2010	<b>Bei Vollmond zum Kraftort</b> Nachtwanderung mit Meditation und Tanz Fr 25.6.2010, Abends bis über Mitternacht hinaus	Appenzellerland – Anmeldung erforderlich 9000 St. Gallen	ForumMann, info@forummann.ch www.forummann.ch
25.6.2010	<b>Meine Vision</b> Das Leben gewinnt an Sinn und Tiefe, wenn wir unsere Bestimmung kennen Fr 25.6.2010, 18:00 bis So 27.6.2010, 16:00	Bern und Umgebung 3000 Bern	MannFrau, L'hom, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
26.6.2010	<b>Integratives Lebens-Coaching</b> Die Kleinbühne der Veränderung, Seminar mit Bernd Isert Sa 26.6. 9.00–18.30, So 27.6. 9.00–17.00	MorgenAbendLand, Könizstr. 19 A 3008 Bern	Artis Seminare, Tel. 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
27.6.2010	<b>Mannezmorge</b> Männer treffen sich zum Zmorge, auch mit Kinder 10.00–12.00	Sentitreff, Baselstr. 21 6000 Luzern	Jeden letzten Sonntag im Monat www.manne.ch
3.7.2010	<b>Das Paargespräch</b> Sich gegenseitig erkennen und zusammen ein Stück Wahrheit entdecken Sa 3.7.2010, 9:30 bis 17:00	Praxisgemeinschaft Mainausts 28 8008 Zürich	«pandrea», 061 373 28 75, info@pandrea.ch www.pandrea.ch

9.7.2010	<b>Tai Ji für Männer</b> Tanz des Lebens zwischen Impuls und Loslassen Fr 9.7.2010, 18.00 – So 11.7.2010, 13.30	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch
01.8.2010	<b>MannFrau Symphonie 2. Zyklus</b> Das Paar – Saat und Ernte So 1.8.2010, 18:00 bis So 8.8.2010, 15:00	Idyll Gais 9065 Gais	MannFrau-Seminare, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
4.8.2010	<b>Wenn die Rolle mit mir spielt</b> Männerworkshop zur lustvollen Auseinander- setzung mit dem eigenen Geschlecht 18:30 bis 21:30 / 10 Abende	Region Winterthur und/ oder Zürich 8400 Winterthur	info@maennerrollen.ch www.maennerrollen.ch
13.8.2010	<b>Altenalp – die Kraft des Berges</b> Bewegung und Begegnung in der Natur. Wandern Atmen Tanzen Männer-Gespräche Fr 13.8.2010, 15.00 bis Sa 14.8.2010, 17.00	Appenzellerland, Alpstein 9000 St. Gallen	ForumMann – St. Gallen, Johannes Dörig www.forummann.ch/veranstalten/
14.8.2010	<b>men's walk Sommerwanderung</b> Männer im Gespräch zu Fuss unterwegs Sa 14.8.2010, ganzer Tag	Toggenburg, Speer 9000 St. Gallen	ForumMann, St. Gallen www.forummann.ch/veranstalten/menswalk
20.8.2010	<b>Standort Feuer</b> Mit Männern am Feuer deinen Standort im Leben kristallisieren. Fr 20.8.2010, 18:00 bis So 22.8.2010, 15:00	Tagungshaus Rügel 5705 Seengen	mannFrau, L'hom, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
20.8.2010	<b>Männer-Tagung mit Richard Rohr</b> Referate, Natur-Rituale und Austausch unter Männern Fr 20.8.2010, 18:30 bis So 22.8.2010, 16:00	Lassalle-Haus 6313 Edlibach	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org
26.8.2010	<b>Start einer Männergruppe</b> 3 Abende bis zum Start einer selbst geleiteten Männergruppe 26.8.2010, 2. und 9.9.2010 jeweils 19:00–21:00	Leuenberg, Tagungsort der reformierte Kirche 4434 Hölstein	Leuenberg 061 956 12 12 www.leuenberg.ch
31.8.2010	<b>Gewaltprävention Kampfspiele®</b> Ausbildung AnleiterIn Kampfspiele®, für Männer und Frauen ab 31.8.2010–11.5.2011/30.8.2011	Sportzentrum Zuchwil 4528 Zuchwil SO	Andreas Hartmann, 079 629 60 33, hartmann@respect-selbstbehauptung.ch www.respect-selbstbehauptung.ch
1.9.2010	<b>Wenn die Rolle mit mir spielt</b> Männerworkshop zur lustvollen Auseinander- setzung mit dem eigenen Geschlecht 10 Abende jeweils 18:30 bis 21:30	Raum Winterthur 8400 Winterthur	Josef Kühne + Markus Schatzmann, 052 366 12 94 / joskue@bluewin.ch
2.9.2010	<b>3 Tage Retreat im Kloster</b> Innehalten-Kraft schöpfen, Ruhe-Gesang-Gebet d.Mönche, Natur+Gemeinschaft Do 2.9.2010, 15:00 bis So 5.9.2010 13:00	Abbaye d'Hauterive 1725 Posieux FR	Männerprojekte, Marc Brechbühl, Ref.Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, Tel. 032 322 50 30, maennerprojektereferbiel@bluewin.ch
3.9.2010	<b>Outdoorweekend für Väter und Kinder</b> Ein starkes Erlebnis unter freiem Himmel – für eine starke Beziehung! Fr 3.9.2010, 18:00 bis So 5.9.2010, 15:00	im Wald 8115 Lägerregion	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch
4.9.2010	<b>Eigentlich steckt viel mehr in mir</b> Vertrauen finden, seine Talente zu leben. Ein Workshop in der Natur. Sa 4.9.2010, 9:00 bis 19:00	Outdoor 3550 Langnau i.E.	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch

Agenda | Deutschland

11.8.2010	<b>Die Kraft männlicher Sexualität</b> Energiearbeit für Männer aller Art Mi 11.8.2010, 18:00 bis So, 15.8.2010, 14:30	Hotel «Gut Froberg» 1665 Käbschütztal/ Krögis bei Dresden	Armin C. Heining & Uwe Reissig, +49 30 26344515, info@meditation-tantra.com www.meditation-tantra.com
-----------	--	---	---

Agenda | Frankreich

26.9.2010	<b>Kraft-Voll Mann sein / Auszeit</b> Auszeit mit Zen-Meditation Wandern und Bike für Männer in der Provence So. 26.9.2010 bis Sa. 2.10.2010	Zen-Zentrum, Route de Berdine, F-06610 Le Broc	Patrick R. Afchain, info@zen.li, + 41 81 740 60 06, www.zen.li
-----------	---	--	---

Agenda | Italien

3.7.2010	<b>Mahamudra – Stille-Meditation</b> FerienSeminar auf Ischia 3.7.2010, 18:00 bis 10.7.2010, 10:00	Hotel «Villa Lina» 80070 Panza d'Ischia bei Neapel/IT	Armin C. Heining +49 30 26344515, info@gay-tantra.ch, www.gay-tantra.ch
----------	--	---	--

Die Agenda ist auch online einsehbar: [www.maennerzeitung.ch/agenda.php](http://www.maennerzeitung.ch/agenda.php)

# Abserviert: Nackte Tatsachen

54

Shit! Soll ich etwa auch noch einen Beitrag zu Sex und Pornos schreiben? Im Moment beschäftigt mich vielmehr das Tabuthema Armut: Jede zehnte Person in der Schweiz gilt als arm. Für den Kanton Bern heisst dies konkret: «Rund 7 Prozent der Berner Haushalte gelten als arm, weitere 5 Prozent als armutsgefährdet. In absoluten Werten ausgedrückt: Im Kanton Bern gibt es über 50 000 arme oder armutsgefährdete Haushalte, in denen gut 90 000 Personen leben, die auf Bedarfsleistungen angewiesen sind. Darunter sind über 20 000 Kinder»<sup>1</sup>. Im Anhang des Berner Sozialberichts haben armutsbetroffene Personen eine Plattform bekommen, um ihre aktuelle Lebenssituation, ihre Ängste, und Hoffnungen zu schildern; so bekommt Armut ein Gesicht und wird konkret. Dazu einige Zitate aus den Interviews mit Männern:

## Ausgrenzung

*Ich muss mir viel anhören: Kollegen, die Dinge sagen wie «ja, du faule Sau, du Drecksack, du sitzt ja nur auf dem Sozi». Dann sage ich, «Gopf, ich sitze nicht auf dem Sozi, wenn ich keine Arbeit finde, finde ich keine Arbeit». Das sind natürlich nicht gute Kollegen, das sind Bekannte. Mit den guten Kollegen kann ich reden und die schauen auch ab und zu, ob etwas frei ist.*

## Einschränkungen

*Ich spare überall, wo ich kann, auch bei den Kleidern. Ich kaufe im Allgemeinen nur das Nötigste. Ein guter Kollege hat*

*mir diese Schuhe geschenkt, weil sie ihm nicht gepasst haben. Er hat gefragt, ob ich sie wolle, und ich habe sofort ja gesagt. Auch Hemden und solche Sachen kann ich gut gebrauchen. Überall schränke ich mich ein. Die Gasheizung konnte ich letzte Woche abschalten. Letztes Jahr hat das viel Geld gekostet. Dann habe ich etwas zurückbekommen. Das habe ich dem Sozialamt gemeldet. Ich will ja nicht profitieren. Jetzt ziehen sie mir während fünf Monaten 150 Franken ab, für das, was ich retour bekommen habe. Also bin ich da auch wieder eingeschränkt. Mir macht das nichts aus. Sie haben ein Recht auf dieses Geld. Sie haben ja geschaut, dass ich weiterleben kann, dann ist es in Ordnung, wenn sie dies wieder zurückbekommen. Aber eben, mit diesen 150 Franken weniger pro Monat muss ich mich gleich weiter einschränken.*

## Armut

*Ich finde diejenigen die Ärmsten, die mit 55 Jahren den Job verlieren. Was finden die noch? Nichts. Die haben praktisch keine Hoffnung mehr. Sie müssen auf das RAV (Regionales Arbeitsvermittlungszentrum), obwohl man genau weiss, dass sie keine Stelle mehr finden. Die haben ein Leben lang eingezahlt und haben vielleicht nur ihre 400 Tage zugut. Was soll jetzt einer da vom Bahnhof hinüberhumpeln in ein Büro und sagen: «Haben Sie mir Arbeit?» Die sagen sofort nein. Das wissen die auf dem RAV, aber sie jagen einem trotzdem. Wenn einer plötzlich umfällt und nicht mehr Stellen suchen kann, dann werden ihm noch Tage gekürzt. Das*

*sind Arme, die haben keine Chance mehr. Sie wollen arbeiten und können aber nicht mehr, weil sie zu alt sind.*

## Hoffnung

*Es wäre schön, wenn wir eines Tages nicht mehr «jedes Fünft müesste umcheere» ... Ich erwarte nicht, dass ich reich werde, aber vielleicht einmal in eine grössere Wohnung ziehen, das wäre schon super ... Jetzt wohnen wir in einer 3-Zimmer-Wohnung. Das ist eng. Wir schlafen zusammen mit der Kleinen im Elternschlafzimmer und der Bub schläft in dem Zimmer, in dem auch mein PC steht. Man kann sich schlecht zurückziehen. Zum Glück haben wir liebe Kinder ... Der Balkon ist schön, da oben hört man auch den Strassenlärm nicht so gut, vielleicht habe ich mich aber einfach auch schon daran gewöhnt, wir wohnen schon vier Jahre hier.*

## Kontrast

Im Rahmen eines Bonus-Programms bekommt der Konzernleiter der Credit Suisse 71 Millionen Franken zusätzlich zu seinem Lohn ausbezahlt.

## Quellen:

1 Berner Sozialbericht Band 2: [www.gef.be.ch](http://www.gef.be.ch)

IM Fall – eine Ausstellung über die Sozialhilfe der Schweiz. [www.im-fall.ch](http://www.im-fall.ch)

Die Ausstellung dauert von April bis Oktober und ist unterwegs durch grössere und kleinere Städte in der Schweiz.

# Anstoss: Mach Geschichten, Mann!

Das Schreiben und das Lesen ist nie mein Fall gewesen, singt der Zigeunerbaron in der gleichnamigen Operette. Zum höchsten Lebenszweck erklärt er Federvieh und Schweinespeck. Als ich selbst einst noch jung und gefräßig war, weckte dieses Motto viel Sympathie bei mir. Etwa im Sinne von Brecht: Zuerst das Fressen, dann die Moral. Mit dem Schreiben verband ich damals das Bild von blassen Existenzen, die der Mief stickiger Schreibstuben aller männlichen Kraft zu berauben droht. Schreiben schien wie Rechnen nötig, um sozial überleben zu können. Mehr nicht. Briefe an Eltern, Verwandte und Freunde ja. Aber Poesie nein. Texte abzufassen und zu veröffentlichen, wäre mir auch aus einem anderen Grund nicht in den Sinn gekommen. Nach dem Krieg hatte sich gezeigt, wie verderblich die Propaganda von Partei und Regierung auf das Volk gewesen war. Ein Schreibtischtäter wollte ich nie werden.

Dass es nicht nur galt, aus der Geschichte zu lernen, sondern auch Geschichten selbst zu erzählen, ging mir erst Jahrzehnte später auf. Die Einsicht kam mit den Kindern. Eher unmerklich, aber unaufhaltsam. Das Staunen der Kinder, wenn sie Geschichten zu hören bekamen, wirkte auf mich zurück. Sogar diejenigen, deren Aufmerksamkeit sonst nur schwer zu gewinnen war, hörten zu, sobald Geschichten erzählt wurden. Im Zusammenleben mit Kindern zu Hause und in der Schule stellten sich zunehmend auch Erinnerungen an das ein, was mir früher selbst an Geschich-

ten begegnet war: Grimmsche Märchen, Geschichten aus der Bibel und, last but not least, die Abenteuer von Karl May. Alles das hatte ich danach fallen gelassen, weil ich glaubte, mir beweisen zu müssen, dass ich kein Kind mehr bin. Nun war sie wieder zurück, die Welt der Kindheit mit ihrer unerschöpflichen Kraft der Phantasie. Ihre Nähe schuf den Anreiz, in Geschichten zu verpacken und für die Zukunft zu bewahren, was alltäglich erlebt wurde.

In der Arbeit mit Vätern erlebte ich ein Revival. Geschichten, an geeigneter Stelle in einen Kursabend eingebaut, kamen gut an. Auch wenn kaum jemand der Aufforderung, eigene Geschichten zu schreiben, folgen mochte, hatte sich Schreiben unter Männern als salonfähig erwiesen. Poesie muss nicht jedermanns Sache sein oder werden. An ihr klebt nun einmal der Ruch des Elitären. Der Anschein hoher Kunst und Künstlichkeit. Etwas anderes ist es, sich von kindlicher Phantasie und Neugier anstecken zu lassen und erfinderisch zu werden. Mach aus einem Ereignis eine Geschichte! Über Geschichten teile ich mich auf eine individuelle Art meiner Familie, meinen Freunden, meinem Publikum mit. Was eine Geschichte erzählt, bleibt in irgendeiner Kammer des Gedächtnisses hängen und lässt sich wieder aufrollen. Oder eben nachlesen, wenn es in einem Text aufgeschrieben wurde.

Wer schreibt heute noch von Hand einen persönlichen Brief? Wer nimmt sich die Mühe mitzuteilen, was gestern, letzte Woche, im vergangenen Jahr um

ihn herum geschah? In der täglichen Flut der Medien verkümmert leicht die Fähigkeit, zu sich zu kommen und Eigenes zu berichten. Geschichten aber verlangen Zeit. Ohne mir Zeit zu nehmen für etwas, was geschehen ist, in der Vergangenheit liegt, fehlt mir der Zugriff auf meinen eigensten Stoff. Dem fällt das Erzählen zum Opfer. Den Verlust machen sich Versprechungen zu Nutze, die eine glänzende Zukunft herbei reden.

Der Verlust von Geschichten und damit auch von Geschichte betrifft die Männer im Besonderen. Zu diesem Befund komme ich, wenn ich im unter «Geschichten schreiben» im Netz surfe. Dort sind Frauen eindeutig in der Mehrzahl. Mit einer Selbstverständlichkeit bringen sie kürzere und längere Geschichten unters Volk, um die ich sie manchmal beneide.

In den Erinnerungen eines deutschen Secondo las ich den Satz: «Dass mein Herz an nichts klebt und nach nichts Sehnsucht empfindet als nach ein paar Menschen, es nichts speichert ausser Anekdoten, Geschichten, Zitate, gibt mir die Kraft, den Job besser zu machen als andere. Einfach, weil im Chaos einer unklaren Welt Geschichten die einzige Wahrheit sind, die zählt. Städte, Vermögen, Karrieren zerfallen. Ihre Namen und Geschichten sind das Einzige, was Wert hat – und bleibt». Geschäftsberichte und Arbeitspapiere, heute den meisten täglichen Brot, können da nicht mithalten.

Klaus Sorgo betreibt für die Männerzeitung einen Steinbruch der Gedanken.

55

# Atmen: Mein Gesicht, bevor ich gezeugt wurde

56

Bist Du heute erkältet und hast Schnupfen, so ist es gut, sich an gestern zu erinnern: Ja, da hatte ich nasse und kalte Füsse! Obschon Nase und Füsse sich gegenüber liegen, kommt mancher nach wiederholten ähnlichen Ereignissen zur Erkenntnis, dass kalte Füsse und Schnupfen vielleicht doch etwas miteinander zu tun haben könnten. Gewöhnen wir uns an, abends die Gedanken rückwärts spazieren zu lassen – fokussiert auf gefühlsmässig heikle Situationen – so können wir vieles erkennen und versuchen, am nächsten Tag etwas besser zu machen. Dasselbe können wir in einer Jahresrückschau tun, im Hinblick darauf, das kommende Jahr mit den erlangten Erkenntnissen neu anzupacken. Der 50plus-Mann überblickt Jahrzehnte und bemerkt, wie kleinste Ereignisse im Leben sich auf Gesundheit, Krankheit und Schicksal auswirken können. Beobachten wir, wie die Einatmung auf der Ausatmung zuvor beruht, wie das Aufstehen auf dem ins Bettgehen beruht (entruht), wie der Tod aus dem Geborenwerden hervorgeht, so ist es ein Kleines, den Weg gedanklich zu ergänzen: Wie sich ein Lebensschicksal aus dem Tod eines vorderen Lebens erheben kann. Sind nicht gleich erzogene, gleich ernährte Kinder ganz verschieden in Charakter, Tüchtigkeit und Süchtigkeit? Worauf beruht diese Tatsache? Warum bringt jemand eine Fähigkeit mit ins Leben, die nur auf der Erde erworben werden kann, wie das Klavier spielen? Ohne Reinkarnationsbewusstsein bleiben Zusammenhänge oberflächlich.

Durchschauen wir, wie eine Krankheit entsteht, so wird uns auch verständlich, welche Wege beschritten werden können zu deren Heilung.

## **Pflicht – Gleichgültigkeit – Orientierungslosigkeit – Sucht.**

Die Folge jeglicher das Ich ausschliessenden Betätigung ist die Sucht. Verliert das «Ich» die Regie, geht die Orientierung verloren und das «ES» befiehlt: Die Sucht stellt sich an den Platz des freien

Ich-Entschlusses. Es ist unvermeidlich: Aus Pflicht wird Gleichgültigkeit, aus Gleichgültigkeit wird Orientierungslosigkeit und aus Orientierungslosigkeit wird Sucht.

An Stelle der Denkbemühungen installiert sich die Internetsucht, welche auch zu unfreier sexueller Ent-Ich-ung führen kann. Nicht weit davon entfernt ist der Alkoholismus. Alkohol konserviert und führt zu Gedankenkonserven im Hirn – Alkoholtrinker wiederholen sich ständig.

Die Heilung beginnt mit der wichtigsten Frage: Wessen Geist bist Du? Wie kann ich Dir gerecht werden?

Die Sonne in uns – das «Ich» – kann nicht krank, nicht süchtig werden! Die Sonne in uns kann den Seelennebel jederzeit aufhellen und vertreiben.

***Die Sonne – sie ist nicht nachtragend, sie erwärmt mit ihren liebenden Strahlen alle Menschen immer wieder neu. Möchte doch die Menschheit aufblühen wie eine Wiese voller Löwenzahnblüten.***

Jürg Reinhard hat theoretische Physik studiert und sich die Grundlagen der Organik in seinem zweiten Beruf als anthroposophisch orientierter Arzt erarbeitet. Seine Forschungen gehen einher mit künstlerischen Tätigkeiten, die in der Meditation fortgesetzt werden. Natur und Geist als Wechselzustände und nicht als Gegensätze zu beschreiben ist sein Anliegen.

# Angerichtet: Leckere 10-Minuten-Fisch-Suppe

***Warum rohe Austern mich trotz all ihrem Rénommée nicht vom Hocker hauen, und wie man eine Fischsuppe locker in 10 Minuten hinwuppen kann.***

Internet, Sex und Sucht. Das ist ja wieder mal ein Thema, das sich die Männerzeitung da ausgesucht hat! Und dazu soll ich was Passendes kochen? Ein guter Freund hat mir ein Dutzend rohe Austern empfohlen, das würde wohl zum Sex passen. Gibt aber nicht viel zu tun. Nach Blaye fahren, Austern frisch am Markt kaufen, aufknacken, den kalten Glibber runterwürgen und mit einem weissen Burgunder nachspülen. Ich habs getan. War ja irgendwie hip, aber geschmeckt hat es mir nicht. Auch wenn mich Auster-Puristen jetzt steinigen könnten, da sind mir Austern à la Rockefeller lieber: mit etwas Spinat überbacken.

Aber bleiben wir doch bei Meerestieren. Ich habe mehrere Jahre an der Fischsuppe herumgedoktert, die gibts ja in 1000 Varianten. Meine Absicht war es, eine schmackhafte, einfache und schnelle Variante herauszufiltern. Dazu habe ich mehrere bestehende Rezepte so lange kombiniert, bis ich letztlich zufrieden war. Es geht ratzfatz, jeder Anfänger kann es nachkochen und es schmeckt.

## **Soupe des poissons vite-vite**

### **Vorspeise für 4 Personen**

*300 g Fischfilet gemischt (feste Stücke nehmen, wie Lachs oder Dorsch)  
2 dl trockener Weisswein  
4 dl Fischfonds  
1 dl Vollrahm  
etwas Lauch  
4 Cherry-Tomaten  
Safran*

Roland Breitler ist Journalist, Kommunikationsberater, Querdenker und Gernkocher aus dem Toggenburg.

Foto: Ivo Knill



### **Zubereitung**

Den geschnittenen Lauch in wenig Fett kurz anbraten, den Weisswein dazugliessen, danach den Fischfonds. Rund 10 Minuten köcheln und leicht reduzieren lassen.

Hitze reduzieren, den ungewürzten Fisch in mundgerechte Stücke schneiden, in den Sud geben und rund 3 Minuten ziehen lassen. Safranfäden und Rahm dazu geben, noch einmal kurz aufkochen und sofort servieren.

Besonders schön sieht es aus, wenn die Fische in der Mitte des Suppentellers angehäuft werden, dann erst die Flüssigkeit dazu gegeben wird und die Cherry-Tomaten (halbiert) darum herum drapiert werden.

Dieses Grundrezept kann wiederum 100-fach verändert werden. Curry anstatt Safran, Kokosmilch anstatt Rahm, das Prinzip bleibt aber immer dasselbe. Fische können auch mit grossen Shrimps ergänzt werden, bei den Gemüse-«Inlays» sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt. Auch ein Blätterteig-Fischchen als Deko ist nett. Einfach ausprobieren. Nur wenn Sie Safran verwenden, vorsichtig sein mit den Zutaten, Safran ist ein eifersüchtiges Gewürz und verträgt sich nicht mit anderem.

Ich wünsche guten Appetit – vite-vite.

# Abgang: Vom kleinen Unterschied

Kennen Sie den Unterschied zwischen Spitzensport und richtig gutem Sex?

Ein unzulässiger Vergleich, meinen Sie? Ich stimme Ihnen zu. Nur, nimmt man die Medienpräsenz beider Themen als Kriterium, liegt der Schluss nahe: da gibt es keine Differenzen. Täglich informieren reich illustrierte Berichte von «richtigen» und «falschen» Auf-Stellungen, exzellenten Strategien, hoher Einsatz- und Leidensbereitschaft, intensiver Spielfreude und vielem mehr. Die einen Akteure werden um ihre Trefferquote beneidet oder um ihre brillante Technik. Andere versinken in Leistungstiefs, lassen ihren Kopf hängen, fühlen sich schlaff. Die Berichterstattung beider Themen orientiert sich am Messbaren.

Rainhard Fendrich sang 1982: «Es lebe der Sport, er ist gesund und macht uns hart. Er gibt uns Kraft, er gibt uns Schwung. Er ist beliebt bei alt und jung... Wenn er es überleben tut, dann wird er nachher interviewt... Explodieren die Boliden, ist das Publikum zufrieden... Es lebe der Sport, er ist gesund und macht uns hart...» Ob er damit wirklich nur den Sport gemeint hat?

Der Unterschied zwischen Spitzensport und richtig gutem Sex?

Beim Spitzensport, soviel weiss der vernunftbegabte Mann, unterliegt der Athlet seinen Leistungsschwankungen. Die Goldmedaille ist das höchste seiner Ziele, nicht die Regel. Für diesen Sieg ist er bereit, Entbehrungen auf sich zu nehmen, täglich mühsame Trainings zu absolvieren. Spitzensportler müssen schneller, besser, cleverer, stärker sein als alle anderen – sonst zählen sie rasch zu den Versagern.

Und wie ist das beim Sex? Zahllose Experten, Ratgeber und Statistiken wol-

len uns (Männern) weismachen, richtig guter Sex sei mess- und quantifizierbar. So wie beim Spitzensport. Ein- bis dreimal pro Woche müssten auch wir zu Athleten werden. Und wenn es dann zur Sache ginge, dann soll es, bitte sehr, eine extravagante Nummer mit mindestens einem fantastischen Orgasmus werden. Und das alles ohne Training und Vorbereitung notabene – es sei uns gewissermassen in die Wiege gelegt. Goldmedaillengewinne am Fließband. Männer als Medien-Sexhelden des Alltags. Es muss einmal gesagt sein: Wir Männer sind geneigt, solches auch noch zu glauben.

Der Unterschied zwischen Spitzensport und richtig gutem Sex?

Dostojewski schreibt in «Dämonen»: «Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiss, dass er glücklich ist. Nur deshalb. Das ist alles, alles! Wer das erkennt, der wird gleich glücklich sein, sofort, im selben Augenblick.» Medienumfragen zufolge ist die Mehrheit der Männer unzufrieden mit ihrem Sexalleben. Als Gründe werden oft mangelnde Abwechslung, immer die gleiche Nummer, abnehmende Intervalle genannt. Was beim Spitzensport Alltag ist, scheint beim Sex lusttötend zu sein. Welche Dämonen flüstern Männerhirnen ein, ihr Sex sei «nicht gut genug»? Ich komme, um es frei nach Dostojewski zu formulieren, zum Schluss: «Der Mann hat keinen guten Sex, weil er nicht weiss, dass er guten Sex hat. Das ist alles.»

Josef Kühne (54) ist (k)lein (S)Experte für das ganz normale Leben, er lebt mit seiner Familie in Elgg. Mit diesem Beitrag macht er seinen letzten Abgang für die Männerzeitung.



Peter Schudel: WAAU

## Männerinitiativen, national

**männer.ch** Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, Postfach 23, 6020 Emmenbrücke, [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch), [www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)  
**maenner.org** Online-Portal für Männerorganisationen und -angebote, [www.maenner.org](http://www.maenner.org)  
**maennerpalaver.ch** Gemeinsame Homepage aller Deutschschweizer Männerpalaver

## Männerinitiativen, regional

**ForumMann**, Postfach, 9004 St. Gallen, 079 277 00 71, [info@forummann.ch](mailto:info@forummann.ch), [www.forummann.ch](http://www.forummann.ch)  
**Männerbüro Region Basel**, Drahtzugstrasse 28, 4057 Basel, 061 691 02 02  
**Männer Antenne Genf**, 19 rue de la Servette, 1201 Genève, 022 740 31 10, Fax 022 740 31 44  
**Mannebüro Luzern**, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, T 041 361 20 30, [info@manne.ch](mailto:info@manne.ch), [www.manne.ch](http://www.manne.ch)  
**MännerZug**, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, [info@maennerzug.ch](mailto:info@maennerzug.ch), [www.maennerzug.ch](http://www.maennerzug.ch)

## Männer-, Väter- und Bubenarbeit

**Avanti Papi / Progressive Väter Schweiz**, [info@avanti-papi.ch](mailto:info@avanti-papi.ch), [www.avanti-papi.ch](http://www.avanti-papi.ch)  
**Elternnotruf Zürich**, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)  
**Fachstelle Frauen & Männer**, Ref. Kirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, [www.zh.ref.ch/maenner](http://www.zh.ref.ch/maenner)  
**Fachstelle Männer- und Bubenarbeit**, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 01 242 03 81  
**GeCoBi**, Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft, Postfach, 8026 Zürich, 079 645 9554, [info@gecobi.ch](mailto:info@gecobi.ch), [www.gecobi.ch](http://www.gecobi.ch)  
**IG Bubenarbeit Schweiz**, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50  
**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](http://www.okaj.ch)  
**Männer- und Jungenprojekte**, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, [maennerprojektereferbiel@bluewin.ch](mailto:maennerprojektereferbiel@bluewin.ch)  
**Netzwerk Schulische Bubenarbeit**, Postfach 101, 8117 Fällanden, 044 825 62 92, [nwsb@gmx.net](mailto:nwsb@gmx.net), [www.nwsb.ch](http://www.nwsb.ch)  
**Schweizerischer Bund für Elternbildung**, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, 044 253 60 60, [sbe@elternbildung.ch](mailto:sbe@elternbildung.ch)  
**Selbstbehauptung für Jungs**, Selbstbewusst und stark, Verein Respect!, 055 243 44 33, [urban.bruehwiler@gmx.ch](mailto:urban.bruehwiler@gmx.ch)  
**Väternetz.ch**, Verbund von Fachpersonen der Väterarbeit, [www.vaeternetz.ch](http://www.vaeternetz.ch), [info@vaeternetz.ch](mailto:info@vaeternetz.ch)  
**VeV Schweiz**, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, [info@vev.ch](mailto:info@vev.ch), [www.vev.ch](http://www.vev.ch)  
**zovv**, Zürcher Oberländer Väter Verein, [info@zovv.ch](mailto:info@zovv.ch), [www.zovv.ch](http://www.zovv.ch)  
**Weitere Links**: [www.halopa.ch](http://www.halopa.ch), [www.hausmaennernetz.ch](http://www.hausmaennernetz.ch), [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch), [www.tochterttag.ch](http://www.tochterttag.ch), [www.scheidungskinder.ch](http://www.scheidungskinder.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](mailto:fachstelle-gegen-gewalt@bluewin.ch)  
**Gewaltberatung Biel**, Beratung für gewalttätige Erwachsene und Jugendliche, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, [gewaltberatungbiel@bluewin.ch](mailto:gewaltberatungbiel@bluewin.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](mailto:hau-den-lukas@bluemail.ch)  
**Institut Männer gegen Männer-Gewalt Ostschweiz**, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen, 071 22 333 11, [Ostschweiz@gewaltberatung.org](mailto:Ostschweiz@gewaltberatung.org)  
**männer plus – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer**, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, [www.opferhilfe-bb.ch](http://www.opferhilfe-bb.ch)  
**mannebüro züri**, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 044 242 03 81, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch), [www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)  
**Institut für Gewaltberatung Basel**, Singerstr. 8, Postfach 4537, 4002 Basel, 079 700 22 33, [mail@gewaltberatungbasel.ch](mailto:mail@gewaltberatungbasel.ch), [www.gewaltberatungbasel.ch](http://www.gewaltberatungbasel.ch)  
**Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer**, Hallwylstr. 78, 8004 Zürich, 043 322 15 00, [vzsp@vzsp.org](mailto:vzsp@vzsp.org)  
**Opferhilfestellen generell**: In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter [www.ofj.admin.ch](http://www.ofj.admin.ch) (Opferhilfe)  
**STOPPMännerGewalt**, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, [info@stoppmaennergewalt.ch](mailto:info@stoppmaennergewalt.ch)

## Familie und Beruf

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

## Gesundheit

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

## Private Männerangebote

**Auf zur Kraft der Mitte**, DAO, Beat Hänsli, Gesellschaftstr. 81a, Postfach, 3000 Bern 9, 031 302 55 65 / 079 44 385 88, [taichidao@bluewin.ch](mailto:taichidao@bluewin.ch), [www.taichidao.ch](http://www.taichidao.ch)  
**L'hom, für Männer**, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, [seminare@mann-frau.com](mailto:seminare@mann-frau.com)  
**männer:art**, Peter Oertle, Homburgerstrasse 52, 4052 Basel, 061 313 68 46, [info@maenner-art.ch](mailto:info@maenner-art.ch), [www.maenner-art.ch](http://www.maenner-art.ch)  
**Männergruppen Thunstrasse Bern**, Albert Pfister, Thunstrasse 113, 3006 Bern, 031 351 16 26, [info@aloe.ch](mailto:info@aloe.ch), [www.aloe.ch](http://www.aloe.ch)  
**Männer in Saft und Kraft**, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, [www.maenner-initiation.ch](http://www.maenner-initiation.ch)  
**MÄNNERKRAFT-LEBEN**, Peter Gerber, Muristrasse 38, 3006 Bern, 079 693 29 64, [gerber@maennerkraft-leben.ch](mailto:gerber@maennerkraft-leben.ch), [www.maennerkraft-leben.ch](http://www.maennerkraft-leben.ch)  
**Mannzeit**, Alexius Amstutz, Clariedenstrasse 7, 8800 Thalwil, 044 720 79 74, [tram.amstutz@swissonline.ch](mailto:tram.amstutz@swissonline.ch), [www.mannzeit.ch](http://www.mannzeit.ch)  
**Perspektiven**, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, [info@es-geht.ch](mailto:info@es-geht.ch), [www.es-geht.ch](http://www.es-geht.ch)  
**Schröter und Christinger Persönlichkeitstraining**, Mühlegasse 33, 8001 Zürich, [info@scpt.ch](mailto:info@scpt.ch), [www.scpt.ch](http://www.scpt.ch)  
**Stefan Eigenmann – Beratung und Seminare im Raum zum Sein**, Bahnhofstrasse 34, 8180 Bülach, 043 928 23 00, [www.stefaneigenmann.ch](http://www.stefaneigenmann.ch)  
**Timeout statt burnout**, Christoph Walser & Martin Buchmann, Zürich und Thun, 043 343 90 40 oder 033 221 70 55, [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)  
**tschätschö Männerarbeit**, Schlosserstrasse 23, 8400 Winterthur, Tel./Fax 052 222 79 62, [matthias.gerber@tschatscho.ch](mailto:matthias.gerber@tschatscho.ch), [www.tschatscho.ch](http://www.tschatscho.ch)  
**Unabhängige Vorsorgeberatung**, Stefan Geissbühler, Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern, Tel. 031 387 68 76, [unabhaengig@vorsorgen.ch](mailto:unabhaengig@vorsorgen.ch), [www.vorsorgen.ch](http://www.vorsorgen.ch)  
**Wege der Kraft – MännerSeminare**, Lorenz Ruckstuhl & Alexander Lanz, 034 431 51 20, [info@wegederkraft.ch](mailto:info@wegederkraft.ch), [www.wegederkraft.ch](http://www.wegederkraft.ch)

Abonnieren Sie die Männerzeitung: [abo@maennerzeitung.ch](mailto:abo@maennerzeitung.ch)