



Alles Gender oder was?

Männer und Frauen zwischen Polemik,
Selbstbestimmung und Aufbruch.

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,
Bernhard von Bresinski, Peter Anliker (Lektorat)
Joëlle Valterio (Medienspiegel)

Erscheint

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

Auflage

4500 Exemplare

Abonnemente

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

Abonnementspreis

45 Franken pro Jahr,
4 Ausgaben

Postkonto

30-381685-6, 3400 Burgdorf

Inserate

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

Inserateschluss

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

Gründer

Markus Theunert

Herausgeber

Verein Männerzeitung, Burgdorf

Druck

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

Layout

Thomas Hirter, www.thomashirter.ch

Webdesign

Simon Rothfahl,
webmaster@maennerzeitung.ch

Titelbild

Superlunes Photography
Luca Simón Bricciotti

www.superlunes.visualsociety.com

lucasolaar@gmail.com

Fotos

Seite 3: Andreas von Gunten,
www.andreasvongunten.ch,
Seiten 8–15, 32–44: Superlunes Photography

3 Editorial

4 Vermischtes

Das ganze Leben

6 Folge dem Ruf der Giulia oder: 27 Gründe, ein Teilzeitmacho zu sein

Wir müssen nicht immer arbeiten. Ivo Knill

14 Sechs Lebensgeschichten – eine Männergruppe

Seit zehn Jahren teilen sechs Männer ihr Leben. Bernhard Stricker

18 «Vertraue Allah und binde dein Kamel fest»

Der Männercoach Reinhold Hermann Schäfer im Gespräch mit Jürg Wiler

Brennpunkte

20 Gasim N.: Vater aus Aserbaidschan

Ein Väterprojekt schlägt Brücken. Guy Huracek

22 Elternzeit und Vaterschaftsurlaub

Die Zeit ist reif! Bernhard von Bresinski

24 «... damit Väter nicht ewig auf die Rolle des Ernährers festgelegt bleiben.»

Margret Bürgisser im Interview mit Ivo Knill

26 Was wäre dem Antifeminismus entgegen zu halten?

Der Schlüssel liegt beim Sorgerecht. Oliver Hunziker

28 Auch Männer können Opfer sein

Eine Kampagne im Zürcher Tram bricht mit einem Tabu. Hannes Hochuli

30 Gleichstellung und häusliche Gewalt

Kommentar von Werner Huwiler, mannebüro züri

Feminismus und Antifeminismus

32 Frauensicht

Carmen Walker Späh, Julia Gerber Rüegg, Maria Roth-Bernasconi,

Babette Sigg Frank, Marianne Streiff-Feller, Franziska Teuscher

36 Feminismus und Verdruss

Rückblick auf das Antifeminismustreffen. Hanspeter Küpfer

39 «Ich bin ein zorniger junger Mann»

Femi-Antifeminismus. Sacha Morger

Körper, Geist und Sinne

42 «Knabenfigur mit grossen Brüsten» Stefan Eigenmann

44 Ich bin auch ein Ismus Avanti Papi, Michael Gohlke

46 Waldvogel Michael Sasdi

48 «Es spricht sich herum...» Männerpalaver, Stefan Gasser-Kehl

Angemerkt

57 Agenda

60 Ratgeber: «Schnarchen – mir reicht's!» René Setz

61 Angerichtet: Ein Hoch auf das Huhn Roland Breitler

62 Ausblick: Belade deine Atemluft mit lieben Worten und wohlwollenden

Gefühlen! Jürg Reinhard

Inserate

48 Beratung und Weiterbildung, 50 Produkte,

53 Ferien & Reisen, 50, 55 Diverses, Kontakt & Tantra,

56 Die neue Partei hinter dem Inserat

«Hat der Feminismus Schattenseiten?» «Ich sehe keine.»

Franziska Teuscher, Nationalrätin, Vizepräsidentin Grüne Schweiz



Lieber Leser, liebe Leserin

Hat der Feminismus den Männern etwas gebracht? Die reflexartigen Antworten: Ja, er hat uns gleichberechtigte Partnerinnen beschert. Und: Nein, die Frauen schauen nur für sich; Gleichstellungspolitik ist Frauenpolitik geblieben.

Die Wahrheit liegt in der Mitte, aber wir müssen etwas tun dafür.

Die Frauenbewegung und der Feminismus wollten die Diskriminierung der Frauen im politischen und im wirtschaftlichen Leben aufheben und sie wollten Frauen aus den Zwängen der patriarchalen Familie befreien, in der die Frau per Gesetz zum Führen des Haushaltes gehalten war. Das haben sie – weitgehend – geschafft. Dieses Jahr feiern wir 40 Jahre Frauenstimmrecht, das neue Eherecht ist seit 1988 in Kraft.

Viele Männer haben sich an die Seite der Frauen gestellt, überzeugt, dass das

Zusammenleben von Mann und Frau besser wird, wenn es auf Fairness und Gleichstellung beruht. Das ist gut, aber es reicht nicht.

Der Feminismus und die Frauenbewegung haben das Leben der Männer nicht einfacher und leichter gemacht (übrigens auch nicht das der Frauen!). Es wurde komplizierter: Männer müssen im Haushalt anpacken, sie sollen verständnisvolle Familienväter sein, sie sollen männlich-aktiv und verstehend zugewandt sein. Dabei sind sie noch immer in die Ernährerrolle eingebunden, in einer immer anforderungsreicheren Arbeitswelt. Soll das jetzt dem Feminismus angelastet werden? Nein. Männer müssen ganz einfach erkennen, dass der Feminismus sich nicht zum Ziel gemacht hat – und machen darf – das Leben der Männer zu verbessern. Wieso auch? Das ist eine Arbeit, die die Männer selber anpacken müssen. Es ist an uns,

die Rollenbilder, die wir vorfinden, kritisch zu hinterfragen; es ist an uns, uns zu organisieren; es ist an uns, unsere Anliegen zu formulieren und es ist an uns, Perspektiven eines gelingenden Männerlebens zu formulieren.

Im Moment ist dies im Gang. Männer gruppieren sich: Medienwirksam als Antifeminismus, dialogorientiert in männer.ch, ressourcenorientiert in Männergruppen und Männercoaching, und ganz neu: politisch pointiert als SP-Männer. Sie fordern ein faires Scheidungsrecht, Vaterschaftsurlaub und gleiche Bildungschancen.

Die vorliegende Nummer zeigt einen Einblick in die Breite und die Themen dieses Aufbruchs. Sie lässt auch Frauen zu Wort kommen – lernen wir von ihnen, machen wir's auf unsere Art. Nicht alle Beiträge sind reif, weise und nett. Bedeutsam sind sie alle.

Ivo Knill



Die PAPA-Liste!

4

«Damit die Väter von Anfang an das richtige Buch (vor)lesen». So begründet der Vater und Buchrezensent Christian Meyn-Schwarze nach wie vor sein persönliches Forschungsprojekt: Er sammelt seit 16 Jahren Bücher, Musik-CD, Fotobände u.a. zum Thema «Vaterschaft» und rezensiert jeden Titel. Die aktualisierte Liste mit über 300 lieferbaren Titeln gibt es als pdf-Datei zum kostenlosen Download unter: www.vaeterbildung.de/images/doc/papa-liste.pdf

Mann, mach was mit den Jungs!

Jungs werden zunehmend öffentlich problematisiert – und die Erwartungen an die Fachmänner und an die Bubenarbeit steigen. Vielen Buben fehlt der Bezug zu einem Mann, der sie auf den Weg zum eigenen Mannsein ernst nimmt und wohlwollend genügend Reibungsfläche anbietet. Da sind wir als Männer aus der Kinder- und Jugendarbeit, stationären Arbeit, den Beratungsangeboten und Horten, Verbandsarbeit, Schulsozialarbeit, Nachwuchssport, Kirchen, Kitas gefragt.

Die Fachtagung bietet den Teilnehmenden Raum, um mit unterschiedlichen Männern über die eigenen Bilder von Männlichkeit nachzudenken und sich für die geschlechtsspezifischen Bedürfnisse von Buben und jungen Männern zu sensibilisieren. Sie erprobt und vermittelt konkrete Ideen, wie geschlechtsbezogene Bubenarbeit in der Praxis durchgeführt werden kann. In Workshops, im Rahmenprogramm und durch Coaching erweitern die Teilnehmer ihre Handlungskompetenzen, um Jungen zu vielfältigen, lebensfreudigen und lebensstüchtigen Vorstellungen anregen zu können.

Die 17. Fachtagung Bubenarbeit findet vom 21.–23. März 2011 auf dem wunderschönen Hasliberg BE statt. Mehr Infos unter www.fachtagungbubenarbeit.ch oder IG Bubenarbeit, 044 721 10 50 und ron.halbright@ncbi.ch

«engagiert freiwillig»

Wer in der Schweiz heute Freiwilligenarbeit leistet, der ist «in» und gehört zu einer der grössten Interessensgruppen in der Schweiz. Das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit 2011 würdigt dieses Engagement. Als in jeder Hinsicht grösste Freiwilligenorganisation in der Schweiz kann Swiss Olympic gelten, der Dachverband der Sportverbände/Sportorganisationen, der in seinen Reihen – hochgerechnet – insgesamt rund 350 000 Freiwillige (ehrenamtliche Funktionsträger) versammelt.

Als beinahe ebenso gross kann die sajn gelten, der Schweizerische Dachverband der Jugendverbände. 700 000 Kinder/Jugendliche sind in allen Jugendorganisationen der Schweiz organisiert, davon leisten geschätzte 230 000 Jugendliche im Alter von 15–25 Jahren freiwillige/ehrenamtliche Einsätze. Die beiden grossen Landeskirchen stellen mit insgesamt je rund 110 000 Freiwilligen ein weiteres grosses Segment von freiwillig tätigen Menschen dar. Im Gesundheits- und Sozialbereich ist das Schweizerische Rote Kreuz mit seinen gegen 50 000 Freiwilligen in einer Leader-Position.

Insgesamt werden in der Schweiz 700 Millionen Stunden pro Jahr in Freiwilligenarbeit investiert. Allerdings: Gemäss Bundesamt für Statistik (2008) ist die Freiwilligenarbeit in der Schweiz in den letzten Jahren rückläufig, die formelle (Vereine und Organisationen) mit rund 3% signifikant, die informelle (Privatbereich) mit rund 8% geradezu markant!

www.freiwilligenjahr2011.ch

Männer-Initiation nach Richard Rohr 2011 in Deutschland

Initiation bedeutet «in etwas hinein gehen». Männer, die «hinein gegangen sind», berichten von prägenden Erfahrungen für ihr inneres Wachstum und ihre Verantwortung in der Welt. In den Tagen der Initiation bieten die wertschätzende Gemeinschaft unter Männern, eine einfache Unterkunft, die herrliche Natur den Rahmen. Der Rhythmus aus Stille und Gebet, Kommunikation und Reflektion im Wechsel mit den Ritualen bilden die Struktur, damit Initiation geschehen kann.

In 2011 besteht in Deutschland die Chance für Männer, an den Erfahrungen dieser Initiations-Riten teilzuhaben. Bereits initiierte Männer vom Verein «Männerpfade e.V.» als Älteste organisieren im Auftrag von Richard Rohr die nächste Männer-Initiation. Die Riten finden vom 1.6.–5.6.2011 in der bayrischen Rhön statt. Richard Rohr hat sein Kommen zum Abschluss zugesagt.

www.maennerpfade.de

Getanzter Dialog

Eine der schönsten Formen des Geschlechterdialoges ist noch immer der Tanz! Hier, stellvertretend für viele sehenswerte Performances, ein Hinweis auf das Tanzprojekt von Susanne Daepen und Christoph Launer: «SILK... wenn Schönheit wieder ein Bedürfnis geworden ist»

Das Stück widmet sich dem Thema Schönheit und Liebe – und bietet ein sinnliches Duett der beiden Performer. Mit SILK kreieren sie einen ganzheitlichen Tanz aus Licht, Klang, Farben und Langsamkeit. Das Publikum wird eingeladen in die Poesie des Blauraumes einzutauchen.

www.dakini-dance.ch/d/medias_detail.jsp?ID_Display=10000F

Rückspiegel

Überlegungen zum «Macho-Ratgeber»

Zum Thema Männerbild konnte man in den letzten Ausgaben der Männerzeitung viel Spannendes, Lehrreiches, aber auch Widersprüchliches lesen. Diese Widersprüchlichkeit zeigt sich vielleicht auch in der 40. Ausgabe mit dem Thema «Werde Macho» und «Vom Mut, ein Mann zu sein». Ein entsprechender Artikel wäre in der allerersten Ausgabe wohl undenkbar gewesen.

Nicht nur in der Männerzeitung hat sich männliche Identitätssuche häufig mit political correctness und den Erwartungen des Feminismus gepaart und hat wohl gerade deshalb nicht die saftigsten Früchte reifen lassen. Der Wunsch, es richtig zu machen und ein neues Männerbild erschaffen zu wollen wird aber nur dann belohnt, wenn es verinnerlicht und aufrichtig gemeint wird. Ansonsten schlägt einem schnell Spott und Unverständnis entgegen.

Wohl auch aus diesem Grund wird nun in der aktuellen Ausgabe der Mann einmal von einer ganz andern Seite dargestellt. Ivo Knill wendet sich mit seinen «zehn Geboten» väterlich an den verunsicherten und nach Zusprüchen dürstenden Mann von heute, welcher sie dankbar entgegennimmt. Für einmal ist der Mann kein Patient und Schüler mehr, sondern darf Ansprüche haben und Nein sagen, Lust und Frust haben, er darf nun und muss nicht mehr.

Was ist geschehen? Bedeutet dies nun das Ende seiner traditionellen Beschützerrolle? Oder besteht seine Rolle nur darin, Erwartungen zu erfüllen? Der Eifer, mit welchem der Mann die Welt in eine Dienstleistungsgesellschaft verwandelt und darüber sich selbst vergessen hat, könnte ein Hinweis darauf sein. Kann eine Gesellschaft, die je länger je mehr den Frauen entspricht, eine reine Männerwelt sein, wenn wir nicht einmal in der Lage sind ein authentisches Männerbild zu kreieren? Vielmehr müsste man annehmen, dass sich die vermeintliche Männerwelt nur im äusseren Verhalten und nicht aber im Kern als männ-

liche definiert. Wohl deshalb haben Männer nie gelernt, ihre Sorgen und Anliegen auszudrücken und ihre Bedürfnisse anzubringen und verwechseln dominanten Verhalten mit Macht.

Doch die allergrösste Mehrzahl der Männer hat keine Macht, weder wirtschaftliche noch politische. In unserem Gesellschaftssystem teilt sich eine kleine Minderheit von erfolgreichen Männern ihren Sonderstatus mit den Erfolglosen, welche am anderen Ende der Skala stehen. Die grosse Masse der männlichen Bevölkerung hat keinen direkten Einfluss auf die Gesellschaft und geht einem mehr oder weniger angenehmen Broterwerb nach. Doch genau hier haben die für die Gleichstellung Kämpfenden grosse Mühe. Dies bezeugen auch die einseitig geführten Debatten um Benachteiligung und Frauenquoten, welche den Blick ausschliesslich auf die männlich besetzten Chefetagen richten, aber die Unterschicht, welche vorwiegend körperlich anstrengende, schlecht bezahlte und oft auch gefährliche Arbeiten ausführt und vorwiegend aus Männern besteht, schlichtweg ignorieren. In diesem Bereich eine Frauenquote einzufordern käme einem Affront gleich.

Auch im Bereich zwischenmenschlicher Beziehungen werden den innerfamiliären oder partnerschaftlichen Angelegenheiten wenig Macht zugesprochen.

In einer Familie mit klassischer Rollenverteilung verkommt der Mann zu einem blossen Zubringer von materiellen Gütern um seine Angehörigen ernähren und ihre Bedürfnisse stillen zu können, damit diese (auch ohne ihn) weiter existiert. Der Aussenraum nimmt aus dieser Perspektive eine völlig zweitrangige Position ein.

Betrachtet man hingegen die Welt als Aussenraum, in welchem sich das reale Geschehen abspielt, so wird mit den oben beschriebenen Vorzeichen die Familie zur blossen «Stütze» abgewertet, mit welcher der Mann seine Energien auflädt, um in die Welt zu

schreiten und an ihr teilzuhaben. Er degradiert aus dieser Sicht Haus, Frau und Kind zu blossen Funktionsträgern, um im Aussenraum sein Leben meistern zu können.

Befürworter der Gleichberechtigung betrachten überkommene oder verzerrte ideologische Rollenbilder der Frauenbewegung oft als ihre eigenen. Solche Männer können sich noch so sehr bemühen, die Richtlinien zwischen Mann und Frau einzuhalten, aber im Innersten akzeptieren sie eine wirkliche Gleichstellung nur schwer, da dies ihrem Wunsch, der Frau zu entsprechen und ihre Wünsche zu erfüllen, entgegenwirkt. Auf diese Weise besteht die Gefahr, dass sie tatsächliche Gleichberechtigung gar nicht erkennen können und sie sogar verleugnen, da mit dieser auch ihre Daseinsberechtigung als Retter verloren geht.

Musste der Mann früher Stärke demonstrieren um die Frau zu beeindrucken, so soll er heute seine Schwäche zelebrieren. Dieses Verhalten zeugt von wenig echtem Selbstbewusstsein, da es nur auf die Bedürfnisse der Frau ausgerichtet ist. Deshalb tun sich die meisten Männer auch noch heute schwer damit, sich als ohnmächtig anzusehen, bekennen dafür in Gleichstellungsfragen schnell Schuld. Viele haben enorme Schwierigkeiten, feministische Auswüchse zu beanstanden, verspotten aber im Gegenzug mit einer Leichtigkeit sich selber.

Der Beitrag von Ivo Knill war eine angenehme Abwechslung, da heute im Zusammenhang mit der Gender-Diskussion in den seltensten Fällen selbstbewusst oder gar positiv über Männer berichtet wird. Und nicht nur «was» Ivo Knill geschrieben hat, ist beeindruckend, sondern auch «warum» und «wann» er es geschrieben hat. Jedenfalls darf man gespannt sein, wie die nächsten Ausgaben der Männerzeitung ausfallen werden. Ich freue mich bereits jetzt darauf.

Daniel Häslü, Zürich

Folge dem Ruf der Giulia oder: 27

Wir müssen nicht immer arbeiten.

6

31.5 Stunden widmete im Jahr 2007 der Durchschnittsvater seinen Kindern und dem Familienhaushalt – und zwar pro Woche und zusätzlich zur bezahlten Berufsarbeit. Mit anderen Worten: Väter arbeiten 100 % im Betrieb und noch einmal 80 % zuhause. Die Zahl stammt vom Bundesamt für Statistik – und sie hat sogar mich als progressiven Vater erstaunt. Ich habe weiter recherchiert und noch einmal gestaunt: Im Jahr 1997 hatten Väter gerade 24 Stunden für Familien- und Hausarbeit aufgewendet. Sie haben sich also innerhalb von zehn Jahren um acht Stunden pro Woche gesteigert. Die Zahlen sagen es: Die neuen Väter sind am Kommen. Aber sie kommen auf diesem Weg an ihre Grenzen. Die Addition der alten und der neuen Anforderungen an den Mann führt zum Kollaps. Männer müssen sich befreien.

Eine der Schwierigkeiten dieser Selbstbefreiung besteht darin, dass sie scheinbar viel stärker von Männern erwartet wird als sie von ihnen gewünscht ist. Männer lassen sich nicht gerne sagen, sie sollen neue Rollenbilder entdecken – und schon gar nicht welche. Die Kunst besteht darin, auf eigenen – auf Männerwegen – zu Einsichten und Perspektiven zu kommen, die diesen Rollenwechsel ermöglichen. In solcherlei Künsten ist es oft so gewesen, dass Witz und Klugheit sich die Hand reichen müssen. In diesem Sinne ist das Folgende zu verstehen. Mann sein ist ja im Sinne des «Doing Gender» eine Arbeit. Der Macho im Muskelshirt ist der Handwerker auf der Baustelle einer sich neu erfindenden Männlichkeit. Man darf ihn mit einem Augenzwinkern betrachten. Hier denkt er über eine neue männliche Lebenshaltung der Musse nach.

27 unvernünftige Gründe weniger zu tun und mehr daraus zu machen

Man hat dabei oft keine Kleider an, kommt ins Schwitzen und kann zeitweise nicht mehr klar denken: Sex ist unter vernünftigen Gesichtspunkten betrachtet etwas Unangenehmes. Trotzdem tun wir es. So ist es auch mit der Teilzeitarbeit. Die vernünftigen Gründe sprechen dagegen. Grund genug, sich auf die Unvernünftigen einzulassen. Hier folgen 27 davon.

1. Zeit für Puppenhäuser und Heim und Hobby:

Ich stelle mir eine Zukunft vor, in der bastelfreudige Teilzeitalterväter und kinderlose Müssiggänger die Heim- und Hobby-Zentren zum Mekka ihrer befreiten heimlichen Gestaltungslust machen. Sie flanieren zwischen den Gestellen, fachsimpeln vor den Auslagen, prüfen Sonderangebote und tragen die Beute ihrer Einkaufszüge nach Hause, wo sie den Küchentisch in eine Werkbank verwandeln. Der Klang ihrer Bohrmaschine, der Schläge ihres Hammers, der Geruch von Leim und Farbe und der Puder des Schleifstaubes machen aus der

Dreizimmerwohnung einen Tempel des müssigen Gestaltens. Und Schwupps: Das Puppenhaus ist gebaut, das Holzgewehr geschnitzt, das ultimative Büchergestell aufgestellt und sogar standfest: Mensch, so darfst du sein und werden!

2. Freunde brauchen Zeit!

Natürlich kann man an Feierabenden das berühmte Bier mit Freunden trinken. Wie gut und schön das ist! Aber Freundschaften brauchen mehr. Sie brauchen die Musse eines verbummelten Nachmittags, der über Hügelzüge führt und Lichter in die Seelengründe wirft. Und wenn du zehn Frauen um dich hast, die dich verstehen: Das Wort unter Freunden kannst du nicht ersetzen. Es reicht bis an den Grund jenes Brunnens, aus dem wir unsere Kraft holen. Also los! Hinaus in die Natur, Seite an Seite mit einem guten Freund!

3. Zeit für Fusszonenreflexmassage und Wellness:

Was ist der Mensch, wenn sein Körper leidet! Seien wir ehrlich: Nicht die Hälfte von dem, was er sein könnte. Und die beste Fusszonenreflexmassage gibt noch immer Mutter Natur. Mann: Wirf die Bürde deiner täglichen Arbeit ab, zieh die Schuhe aus und lasse deine entblößten Füße auf der Erde gehen!

4. Windelnwechseln und Staubsaugen macht demütig und wiederum glücklich

Um ehrlich zu sein: Verschissene Windeln stinken, auch wenn sie vom eigenen Nachwuchs stammen. Staubsaugen krümmt den Rücken. Und doch ist das immer wieder eine gute Schule: Sich zu bücken, Unangenehmes tun, Dreck wegräumen, sauber machen – das befreit die Seele! Und abgesehen davon: Wie viele Mails würde ich noch so gerne gegen eine ehrlich und redlich vollgeschissene Windel tauschen!

5. Verfügbare Zeit ist Reichtum

Wie arm sind doch jene Leute, die Terminkalender haben wie eine Hautkrankheit: Alles voll geschrieben, jeder Tag von Hand oder elektronisch in eine wimmelnde Unzahl von Viertelstunden unterteilt. Auf den Linien zwischen ihnen sitzen Termine wie böse Geister im Gürkenglas oder keifende Papageien auf der Stange. Wie reich ist jener, der an einem Dienstag nachmittag freie Zeit hat!

6. Sie bestimmen, was bei Ihnen auf den Tisch kommt

Nichts ist schöner, als alte Rezepte aus der Kindheit wieder aufleben zu lassen. Toll! An Ihrem freien Tag schmeissen Sie sich in die Kochschürze, laden ein, wen Sie lieben und lassen die Götter des Geniessens unter Freunden aufleben! Feiern Sie bei Rösti und Geschnetzeltem die Freude des Schlemmens! Zünden Sie der Liebe, dem Magen und dem Andenken an alle, die liebend für sie gekocht haben, eine, zwei oder drei Kerzen an.





14. Und überhaupt: Folgen Sie dem Ruf der Giulia!

Sie ist rot, ihr Jahrgang ist 1973, sie heisst Giulia. Alfa Romeo Giulia. Ihre Formen geben der Nostalgie eine Heimat, ein Königreich, in das Sie sich nur allzu leicht entführen lassen können. Ach, diese Polster, ach, dieser Schwung des Kotflügels. Wie wir als Buben einst mit unseren Blicken diesen Traumautos gefolgt sind. Ach! Folge diesem Ruf des Unnützens! Lies Bücher, die dein Inneres zum Universum einer Jagd nach verrückten Schafen macht. Lass dich von einer in den Nachmittag geklumperten Nocturne von Chopin entführen! Tue Unnützes, nur weil es schön ist! Der Mensch, mein Lieber, ist nur da ganz Mensch, wo er spielt – das wusste Schiller schon zu berichten.

15. Abgesehen davon wird die Scheidung billiger

Heute sieht es so aus, dass der Mann als Haupt der Familie ausgedient hat; als Ochse, der den Karren ziehen soll, *aber nicht*. Will sagen: Wer in der Ehe viel gearbeitet hat, der wird nach der Ehe, wenn sie gescheitert ist, den Preis dafür bezahlen. Also: Lieber in guten Zeiten die Arbeit teilen, dann muss man sie in schlechten Zeiten nicht allein machen.

16. Wobei: Vielleicht hält die Familie auch länger

Ich bin sicher, ja tief davon überzeugt, dass die Familie als Ort, wo Sorge für sich und füreinander geleistet und geteilt wird, nicht ausgedient hat. Die Menschheit gibt es einzig und allein, weil Männer und Frauen zusammenkommen, Sex haben, Kinder machen – und Kinder grossziehen. Die Zeiten bescheren uns heutigen Männern Frauen, die an unserer Seite Grosses vollbringen können. Teilen wir die Last, befreien wir die Lust!

17. Es gibt auch noch den NSU Ro 80, Wankelmotor

In den 80er-Jahren bin ich mit so einem mitgefahren zum Spalierstehen bei einer Hochzeit von einem sehr reichen Mitglied unserer Studentenverbindung. Geld heiratet Geld, hiess es da. Wir standen Spalier, ärmer und vielleicht etwas klüger. Hält diese Ehe noch? Ich weiss es nicht. Aber das Geräusch dieses Motors, ein Surren, fast wie von einer Nähmaschine, die Zuversicht der Technik: Das lebt in meiner Erinnerung weiter.

18. Geben Sie etwas weiter: Sich selbst

Was ist mir geblieben und hat ein Leben lang Nahrung gegeben, von dem, was mir mein Vater war? Ich erinnere mich an Bergwanderungen, an Fundamentgräben, die man wochenlang mit der Schaufel aushob, auch wenn es ein Bagger in einem Nachmittag hätte leisten können. An das Schweigen meines Vaters erinnere ich mich, das ich heute besser verstehe und das mir, wenn ich selber stumm werde, mehr Kraft gibt als viele Worte, weil ich weiss, dass auch er Wege gegangen ist, die schwierig waren.

19. Zeit für Johnny Cash

Wir müssen weder für uns noch die anderen perfekt sein. Solange wir auf diesem Planeten herumkrabbeln, irren wir und laden Schuld auf uns. Johnny Cash hatte davon viele Lieder gesungen. Und er hat von sich gesagt: *Ich trage Schwarz für die Armen und die Unterdrückten, die im Elendsviertel der Stadt leben und Hunger, aber keine Hoffnung haben; ich trage es für den Gefangenen, der längst für sein Verbrechen gebüsst hat, aber immer noch einsitzt, weil er ein Opfer der Umstände ist.*

20. Sie werden besser in Religion und Mathe

Wenn Sie Kinder haben, sind Sie plötzlich mit merkwürdigen Fragen konfrontiert: Gibt es einen Gott? Oder, wenn Mathe-Aufgaben anfallen:

Der indische König Schehram forderte Sessa, den Erfinder des Schachspiels, auf, sich eine Belohnung auszuwählen. Dieser erbat sich die Anzahl der Weizenkörner, die auf ein Schachbrett kämen, wenn man auf das erste Feld eines legte, auf das zweite Feld 2, auf das dritte 4, dann 8, 16, 32 usw.

A Wie viele Körner kämen auf das letzte Feld zu liegen?

B Wie viele t Weizen würden die Körner des letzten Feldes ergeben, wenn 20000 Körner 1 kg wiegen?

C Wie lang würde ein Eisenbahnzug, wenn jeder Wagen 20 m lang ist und 40 t Weizen aufnehmen kann? Die Länge der Lokomotive kannst du vernachlässigen.

21. Sie stehen weniger im Stau

Nachdem der Bundesrat nun vorschlägt, die Mobilität zu verteuern, ist es endgültig an der Zeit, diese Plackerei für Geld zu hinterfragen. Da wird zentralisiert, umstrukturiert, globalisiert und flexibilisiert und Sie fahren dem ganzen Tamtam, das die Arbeit neuerdings geworden ist, mit dem Auto hinterher. Nachtschichten werden selbstverständlich erwartet, Arbeitszeiten sind ausufernder als das Fortpflanzungsverhalten von Karnickeln. Sie brauchen einen PC, weil die Arbeitspläne online sind, Sie brauchen ein Handy, um auf Abruf zu sein, Sie müssen proper und sauber gekleidet sein, weil es die Kundenorientierung so will: Kurz und gut – die Arbeit wird zu einer Geliebten, die man sich auf die Dauer bald nicht mehr leisten kann. Also – hier muss Remedur geschaffen werden: Wer sich mehr wert ist, arbeitet weniger!

22. Vergessen Sie Hybridautos

Das ist auch wieder so ein Furz: So viel mehr für ein Auto zu bezahlen, damit man weniger fürs Benzin zahlen muss, das man sich sparen könnte, wenn man einen Bruchteil des Kaufpreises für ein GA ausgelegt hätte oder Zuhause bleiben würde und die Raten für das Auto nicht mehr abstottern müsste. Ich weiss nicht, wieviel Sie verdienen, aber eine Rate von 500 Franken für ein Auto kostet zuzüglich Steuern, Sozialausgaben, Aufwendungen für den Arbeitsweg etc. bald einmal









700 Franken. Sie arbeiten zwei, drei oder vier Tage pro Monat für ein Auto, das ein halber Zug sein will. Oder Sie tun es eben nicht. Gründe dafür gibt es.

23. Rechnen Sie richtig!

Zahlreiche Studien belegen, dass sich Arbeit für Eltern mit Kindern ab einem gemeinsamen Pensum von 120 oder 140 % nicht mehr lohnt: Die höheren Steuern, die progressiven Tarife der Kinderkrippen, der Wegfall von Krankenkassenverbilligungen, die Aufwendungen für den Arbeitsweg und die Verpflegung am Arbeitsplatz fressen das zusätzliche Einkommen weg. Eine Kombination aus Verzicht auf Verzichtbares (grosses, neues Auto, weite Ferien) und Optimierung des Einkommens kann dazu führen, dass Ihr Alltag an Qualität gewinnt und ihr finanzieller Spielraum gar nicht so viel kleiner wird.

24. Zeit für Walt Whitman

Hatte im 19. Jahrhundert gedichtet, von Soldaten, von Sklaven, von Männern und Frauen. Er träumte sich beide gross, Männer und Frauen, Wesen voller Kraft, Zuversicht und Optimismus, Brüder und Schwestern.

Gesang von mir selbst (aus: Grashalme)

Ich feiere mich selbst und singe mich selbst,/ Und was ich mir anmaße, das sollt ihr euch anmaßen,

Denn jedes Atom, das mir gehört, gehört auch euch! / Ich bin Müßiggänger und lade meine Seele zu Gaste,/ Ich lehne mich an oder schweife umher nach meinem Behagen, und betrachte einen Halm des Sommergrases. [...]

Und ich weiß, dass der Geist Gottes der Bruder des meinigen ist,/ Und dass alle Männer, die je geboren, auch meine Brüder sind, und alle Frauen meine Schwestern und Geliebten...

25. Tun Sie einfach mal Nichts!

Eben. Mach ich hier gerade. Komme später wieder!

26. Tun Sie, was Sie gerne machen!

Darum bin ich schon wieder hier: Ich liebe meine Arbeit, ich finde, das ist Leidenschaft. Sie misst sich nicht allein in den Stunden, die ich dafür aufwende, nicht allein im Geld, das ich dafür bekomme. Das Mass ist die Befriedigung, die ich aus ihr ziehe, der Stolz, den ich habe, wenn ich sie gut mache, die Uferlosigkeit, wenn sie mich in Schwung bringt. Und das Mass ist auch die Mühe, die ich auf mich nehme, meine Arbeit gut zu machen.

27. Aber finden Sie Ihre Grenze!

27 Gründe haben wir gesagt? – Ok, da sind sie!

Sechs Lebensgeschichten – eine Männergruppe

Seit zehn Jahren treffen sich sechs Männer zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Eine Erfolgsgeschichte der anderen Art.

14 Anfang 2001 treffen sich fünf Männer, die sich nicht kennen, erstmals zu einem Kurs, der von zwei in der Männerarbeit erfahrenen Sozialarbeitern initiiert worden ist. Thema: «Männer in der Lebensmitte. Ein Kurs von Männern für Männer, die sich gemeinsam mit anderen Männern über die Themen der Lebensmitte auseinandersetzen und nach neuen Wegen und Möglichkeiten suchen wollen.» Geplant sind fünf Sitzungen, doch die Männer haben am Ende der fünften Sitzung das Gefühl, dass hier etwas angestossen wurde, das noch nicht fertig ist. Sie beauftragen die beiden Moderatoren, weitere fünf Sitzungen zu leiten. An der zehnten Sitzung beschliessen sie, alleine weiterzumachen, und zwar auf Zusehen hin, ohne «Programm» und ohne zeitliche Beschränkung. Als die Gruppe im Herbst 2001 «selbstständig» startet, schliesst sich ein sechster Mann an.

Die Gruppe gibt sich einen offenen Modus: Jeder sollte jederzeit aussteigen können. Denn in einem waren sich die Männer bereits zu Beginn einig: Sie wollten keine neue Verpflichtung, keine zusätzliche Aufgabe, keinen weiteren Druck. Zehn Jahre später stellen die Männer fest, dass gerade dieser offene Modus der grösste Stabilisator und Garant für Kontinuität war. Diese Stabilität kontrastiert stark mit den meisten anderen Männergruppen, die sich in dieser Zeit zu etablieren versuchten. Diesen waren entweder die Themen ausgegangen, worauf sie sich auflösten, oder sie verloren im Verlauf der Jahre ab und zu ein Mitglied und schrumpften auf eine kleine Restgruppe zusammen.

Grosser Spannungsbogen

Nicht so die Männergruppe, von der hier die Rede ist und die keinen eigenen Namen hat. Sie trifft sich nach wie vor regelmässig, im Durchschnitt alle zwei bis drei Wochen. Manchmal fällt der eine oder andere aus beruflichen Gründen aus oder muss krankheitsbedingt auf die Teilnahme verzichten. Aber keiner ist abgesprungen, keiner will aufhören. Das ist umso erstaunlicher, als die Gruppe alles andere als konfliktfrei zusammengesetzt ist und die Geschichten und Erfahrungshintergründe der Männer unterschiedlicher kaum sein könnten:

Alle sechs sind verheiratet, drei davon in zweiter Ehe, fünf der sechs Männer sind Väter. Die älteste Beziehung dauert 34 Jahre, die jüngste vier. Das älteste Kind der Männer ist 30-jährig, das jüngste wurde vor drei Jahren geboren. Der Bildungshintergrund und das Einkommen liegen weit auseinander: Vier Akademiker und zwei Nichtakademiker müssen deutliche Einkommensunterschiede aushalten. Und die politischen Einfärbungen decken die ganze Breite des politischen Spektrums ab. Zwischen einem Ex-SVP-Gemeinderat und einem Militärdienstverweigerer sind fast alle politischen Schattierungen vertreten.

Sechs Männer – sechs Geschichten

Auch die Motive, die die Männer 2001 erstmals zusammenführen, sind sehr unterschiedlich: Die einen kommen aus Inter-

esse am Thema, andere, weil sie in einer Krise stecken oder diese gerade hinter sich haben.

Aus **Fredy** (geb.1952), dem Ex-SVP-Gemeinderat, Garagesbesitzer mit einer Markenvertretung, ist ein ZEN-Meister geworden, der heute eigene Meditationskurse anbietet. Mit Politik kann er heute nicht mehr viel anfangen. Er, der nicht aus eigenem Antrieb in die Gruppe kam, sondern auf Drängen seiner Frau, zeichnete von sich anfangs das Bild eines Durchschnittsmannes, dessen Geschichte nicht der Erwähnung wert sei. Er spricht von einem Elternhaus, in dem aufgrund latenter, familiärer Spannungen keine Gefühle gezeigt werden durften.

Nach der Heirat wird er Vater einer Tochter und eines Sohnes (heute 20 und 18 Jahre), übernimmt zusammen mit seinem Bruder und seiner Schwester die Auto-Garage seines Vaters und hat als KMU zunehmend Erfolg (er besitzt als Autoliebhaber einen roten Ferrari). Dann der grosse Einbruch: Er wird schwer krank. Lymphdrüsenkrebs. In der Gruppe spricht er anfangs nur zögerlich darüber, weil er die Sache nicht überbewerten will. Er unterzieht sich zahlreichen Therapien und gilt heute als geheilt.

Fredy ging in den zehn Jahren vielleicht den weitesten Weg. Heute sagt er: «Ein grosser Teil meiner Lebenseinstellung hat sich durch diese Männerrunde verändert, ich bin sicherer geworden und fühle mich heute freier.» Er ist heute der Spiritus Rector in Sachen Spiritualität in der Gruppe. Er hat sich im Verlauf der zehn Jahre ein Wissen angeeignet, mit dem er der Gruppe immer wieder wertvolle Impulse geben kann, die zur Vertiefung eines Themas führen.

Heinz (geb. 1958) hatte gerade den Bruch einer zehnjährigen Beziehung (davon vier in der Ehe, die kinderlos blieb) hinter sich, als er zur Gruppe stiess. Was ihn besonders schmerzte: Nicht er, sondern seine (Ex-)Frau hatte die Beziehung abgebrochen. Er thematisierte in der Gruppe anfangs vor allem die Fragen nach dem Warum und seinem Anteil am Scheitern der Ehe. Dabei verzichtete er auf alle Vorwürfe an seine Ex-Frau, keine bösen Worte an ihre Adresse, dafür ein bisschen Resignation und Ratlosigkeit.

Heinz, der Schreinermeister mit eigenem Betrieb, war derjenige, der zu Beginn den höchsten Anspruch an die Gruppe formulierte: «Ich komme in die Gruppe, weil ich Hilfe suche, aus der Krise herauszukommen.» Zehn Jahre später sagt er: «Ich nehme mich heute sehr viel bewusster wahr und weiss mehr als vorher über mich».

Heinz kommt oft ein paar Minuten zu spät an die Treffen, er ist auch während den Sitzungen meist der Letzte, der sich zu Wort meldet. Diese Zeitverzögerung gehört zu seinem Wesen und hat für die Gruppe einen entscheidenden Vorteil: Seine Voten und Statements sind keine Schnellschüsse, sie kommen immer durchdacht und bodenverhaftet daher. Er hat die Fä-



higkeit, Diskussionen wieder auf den Boden zu holen, wenn sie ins Theoretische und Abstrakte abzuheben drohen.

Inzwischen ist er wieder verheiratet und hat mit seiner zweiten Frau einen Sohn, der demnächst vierjährig wird, und den er über alles liebt. Seine Augen glänzen, wenn er von seinem Sohn erzählt. Und das tut er oft. Ohne Zeitverzögerung.

Georges (geb. 1951) stellte sich schon an der ersten Sitzung als ausgesprochenes Glückskind vor. Seine Sprache war und ist gespickt mit Superlativen: Er kann sich keine besseren Eltern, keine schönere Jugendzeit vorstellen. Seine drei Kinder (heute 30, 27, 23 Jahre), die er seit der Trennung von seiner Frau 1999 alleine aufgezogen hat, sind «schlichtweg wunderbar». Auch in seiner beruflichen Karriere – heute ist er Direktor eines grossen Wirtschaftsverbandes – hat er einen Punkt erreicht, den er nicht mehr toppen kann, auch wenn nicht alles nach Wunsch verlief (er schlug zuerst eine Diplomatenlaufbahn ein, stieg dann aber aufgrund seiner Verantwortung für die Kinder aus dieser Karriere aus). Bald war den übrigen Männern klar: Sein Habitus war nicht aufgesetzt; er glaubt an das, was er sagt. Damit provozierte er zu Beginn bei den andern Männern die Frage: Warum nimmt ein so erfolgsverwöhnter Mann an einem Kurs wie «Männer in der Lebensmitte» überhaupt teil? Seine Antwort damals: «Weil ich mir damit etwas Gutes tun will.» Zehn Jahre später sagt er auf die gleiche Frage das Gleiche, nur schärfer und zugespitzter: «Ich komme in die Männergruppe, weil ich mir Gutes tue und von ihr profitiere.»

Georges ist auch heute im Kern noch der energische, zupackende Daueroptimist, den weder eine Scheidung noch eine Krebserkrankung aus der Bahn werfen konnte («Ich habe von

Anfang an gewusst, dass ich diese Krebserkrankung überleben werde»). Doch gleichwohl sind auch bei ihm nun nach zehn Jahren leisere und selbstkritischere Töne zu hören. Die Alleinverantwortung für seine drei Kinder hat ihn geprägt, er blickt aber auch mit einer gewissen Befriedigung auf die Zeit mit seinen Kindern zurück: «Ich habe für meine Kinder eigentlich alles getan, was ich für sie tun konnte. Das gibt mir heute die Gelassenheit, dass ich sie ruhig und mit Vertrauen in ihr eigenes Leben gehen lassen kann, weil ich sicher bin, dass sie immer einen Schutzengel bei sich haben werden.»

Georges hat vor sieben Jahren seine zweite Frau geheiratet und plant nun mit ihr den Umzug in eine neue Wohnung, die sie gemeinsam bewohnen wollen, nur sie, ohne seine drei und ihre zwei Kinder.

«Mein 40. Geburtstag war wider Erwarten ein prägender Einschnitt in meiner Biographie», begründete **Jörg** (geb. 1957), der Hausarzt, seine Teilnahme in der Gruppe. «Ich war damit konfrontiert, dass mein Leben nun irgendwie in der Mitte angekommen war. Fragen nach meiner ganz persönlichen Zukunft als Mann drängten sich mir auf. Das Erkennen von Mängeln, von Niederlagen, aber auch das Besinnen auf die eigene Stärke und Vitalität waren plötzlich dominante Themen.»

Jörg sprach viel über die Beziehung zu seinem Vater, zu dem er nie emotionale Nähe erlebte, es aber sehr gewünscht hätte (seine Mutter war schon früh gestorben). Als sein Vater 2010 starb, brachen Emotionen auf, von deren Heftigkeit er selbst überrascht wurde. Er trug sie in die Gruppe und liess seinen Gefühlen – Trauer, aber auch Wut und Enttäuschung – freien Lauf. Er schämte sich nicht, zu seinen Gefühlen zu stehen.

«Ich hätte nie gedacht, dass sich Männer gegenseitig so respektvoll, herausfordernd, witzig und verständnisvoll begegnen können. Ich bin hier Männern begegnet, denen ich sonst nie begegnet wäre und habe mit ihnen eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut. Die fremden Männer sind mir näher gekommen, wodurch auch ich mir selber näher gekommen bin.»

Jörg ist seit 26 Jahren verheiratet. Dass seine Ehe kinderlos blieb, macht ihn auch heute noch traurig und führte dazu, dass er sich als Pate für andere junge Menschen engagierte, etwa für eine junge Frau aus Osteuropa, deren Studium er (mit-)finanzierte.

Bruno (geb. 1961) kam im Herbst 2001 in die damals noch fünfköpfige Ur-Gruppe. Er hatte 10 Sitzungen «aufzuholen», nachdem er von Jörg in die Gruppe geholt worden war, integrierte sich aber schnell und problemlos.

Er lebte zu Beginn der Männergruppe in seiner zweiten langjährigen Beziehung, aber in seiner ersten Ehe. Diese Ehe wurde auf sein Bestreben hin geschieden. Heute lebt er in zweiter Ehe mit seiner dritten Frau zusammen, einer Ärztin, mit welcher er einen dreijährigen Sohn hat. Aus seiner ersten Beziehung hat er zwei Töchter von 22 und 20 Jahren, die zum Teil bei ihm wohnen und zu denen er einen intensiven Kontakt pflegt.

Bruno, der Arzt, der in seinem Spezialgebiet schweizweit zu den Kapazitäten gehört und ab und zu auf Vortragstournee ist, ist auf Kommunikationsfragen sensibilisiert und ein hervorragender Motivator. Er erkennt in (fast) jeder Aussage das Gute oder stellt einen Zusammenhang her, der eine andere, positive Sichtweise auf ein Problem oder eine Begebenheit ermöglicht.

Sein Fazit nach zehn Jahren Männergruppe: «Die Männergruppe ist etwas vom Besten, was mir über den Weg gelaufen ist. Und das will was heißen: Mir ist fast nur Gutes über den Weg gelaufen. Die Männergruppe hat Suchtpotenzial. Sie hat mir geholfen, weiterzukommen, hin zu mir und hin zu meiner Partnerin, meinen Kindern und meinen Liebsten. Ich bin diese vielen Wege viel konsequenter gegangen. Mal hat mich die Männergruppe angestossen, mal hat sie motiviert, immer hat sie angeregt. Und manchmal auch aufgeregt. Und dass das kein Widerspruch ist, sich selber näher zu kommen, indem man Nähe zu anderen generiert, das hat mich die Männergruppe gelehrt. Ich kann heute nicht sagen, dass ich mich mit der Männergruppe besser fühle als ohne. Ich darf davon ausgehen, dass ich mich auch ohne gut fühlen würde. Aber die Männergruppe ist aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Wer will sich denn ernsthaft einen Himmel ohne Sterne vorstellen. Ich jedenfalls nicht.»

Nachdem **Bernhard** (geb. 1953) Ende der Neunzigerjahre eine persönliche Krise – unter anderem als Folge eines für ihn

epochalen Schritts in die berufliche Selbstständigkeit – hinter sich gebracht und dabei erlebt hatte, wie stärkend und befreiend die Erfahrung einer durchgestandenen Krise sein kann, sucht er ganz bewusst eine Umgebung, in der er den ausgelösten Prozess «weiterbearbeiten» konnte.

«Inzwischen bin ich sicher», meint einer, der durch seinen Beruf viele Lebensgeschichten kennengelernt und aufgeschrieben hatte, «dass alle Männer irgendwann in der Mitte ihres Lebens eine Krisenzeit durchmachen, die verunsichert, Angst macht und das bisherige Leben erschüttert.»

Seine Themen waren geprägt von seiner eigenen Geschichte (er wurde als uneheliches Kind geboren, wuchs bei einer Pflegemutter – ohne Vater – auf), die er lange als Opfer-Geschichte verstand: Er in der Rolle des ungewollten und deshalb ungeliebten Kindes.

Er sagt heute: «Die Männergruppe hat mir die Möglichkeit geboten, meine eigene Geschichte neu zu verstehen. Ich erzähle heute meine Geschichte positiver, weil ich sie heute vollständiger wahrnehme. Denn es gab in meinem Leben – auch ohne Unterstützung durch die Eltern – zahlreiche Menschen, die mir geholfen haben, die zur richtigen Zeit am richtigen Ort waren. Zum Beispiel mein damaliger Amtsvormund, der mir mit 17 Jahren – nach dem Tod meiner Pflegemutter – eine eigene Wohnung zugestand. Das alles war kein Zufall. Und das wahrzunehmen und zu verstehen hat bei mir ein Gefühl der Dankbarkeit ausgelöst – und mich mit meiner eigenen Geschichte und meinen leiblichen Eltern ausgesöhnt!»

Bernhard ist seit 34 Jahren verheiratet (und damit derjenige mit der längsten Eheerfahrung) und Vater von zwei Söhnen im Alter von 30 und 24 Jahren. Die Beziehung zu seinen Söhnen war sein zweites wichtiges Thema: «Was ist ein guter Vater?» war eine Frage, die in der Gruppe auf seine Initiative mehrmals diskutiert wurde.

«Des Pudels Kern» oder «Was die Gruppe zusammenhält»

Das Spannungspotenzial der sechs Männer hat sich in den zehn Jahren keineswegs abgebaut, eher noch akzentuiert. Es wurde nichts eingeebnet oder zwangsharmonisiert. Es kam weder ein Männergruppen-Groove (im Stile der Siebziger- und Achtzigerjahre des letzten Jahrhunderts) auf, noch übergab man sich in Psychositzungen dem Weltschmerz oder Selbstmitleid. Es entstand auch keine Jass-, Sport-, Sauf- oder sonstige stereotype Männerrunde. Stattdessen ist zwischen einst fremden Männern ein Prozess der Annäherung zu beobachten, der bei allen Beteiligten vieles verändert hat. Bei einigen vielleicht Entscheidendes.

Wie ist so etwas einzuordnen? Gehören die sechs Männer zu einem neuen Typus Mann? Oder sind es Durchschnittsmänner, die sich per Zufall getroffen und gemeinsam auf den Lebensweg gemacht haben? Vor allem aber: Was hält die Gruppe im Kern letztlich zusammen?

Old friends: Memory brushes the same years, silently sharing the same fears

(Simon and Garfunkel)

- Sechs Männer haben eine gemeinsame Sprache gefunden. Damit ist die Akzeptanz der völlig unterschiedlichen Ausdrucksweisen gemeint. Inhalt ist grundsätzlich wichtiger als Form. Mann versteht sich.
- Jeder einzelne Mann erlebt Anteilnahme am eigenen Leben. Die Sitzungen beginnen jeweils mit einem kurzen biografischen Rückblick, was seit dem letzten Treffen im Leben eines jeden Einzelnen passiert ist. Die eigene Geschichte wird durch die Spiegelung der andern vielfältiger und farbiger.
- Die Männer haben ihr eigenes Veränderungspotenzial entdeckt. Dank eines vertrauensvollen Umfeldes, in dem auch Zweifel und Unsicherheit Platz haben, wagten sie, zum Teil neue Wege zu beschreiten. In Begleitung und mit Hilfe der andern.
- Das Bewusstsein der eigenen Geschichte ist gewachsen. Für einige war das ein Akt der Versöhnung mit dem eigenen Leben. Anderen Geschichten zu begegnen – wozu witzige, aber zuweilen auch traurige und schlimme Episoden gehörten –, machte neugierig auf mehr. Plötzlich stand da ein ungeteiltes Interesse an der andern Geschichte im Raum. Und die eigene war plötzlich kein Geheimnis und kein Objekt der eigenen Imagepflege mehr.
- Dazu kommt der Faktor Zeit: Im Verlaufe der Jahre spürte jeder, was möglich sein könnte, wenn er ungeschönt und unfiltriert über sich zu reden beginnt, über seine Ängste, Hoffnungen, Enttäuschungen und Glücksgefühle. Voraussetzung dazu war die Fähigkeit und vor allem die Bereitschaft, einander zuzuhören und zu vertrauen, was bei den Männern am Anfang ganz unterschiedlich ausgebildet war.
- Und schliesslich gab und gibt es da noch einen «geselligen» Teil in der Gruppengeschichte, jenen, bei dem nicht nur Geist und Seele, sondern auch Körper und Sinne auf die Rechnung kommen. Einmal jährlich – meist gegen Jahresende – ziehen sich die Männer zu einer viertägigen «Klausur» zurück, wo sie neben thematisch vertieften Gesprächen auch Wellness, Spaziergänge und gutes Essen geniessen.

Wie weiter?

Die Gruppe hatte nie den Anspruch, die Welt verändern zu wollen. Aber die Welt der Männer hat sich gleichwohl verändert, da sich ihre Sicht auf die Welt (und vor allem auf sich selbst) verändert hat. Die sechs Männer haben einander zehn Jahre auf dem Weg durch ihr Leben begleitet. Diese Begleitung hat sich als konkrete Unterstützung erwiesen. Keiner steht mehr dort, wo er vor 10 Jahren stand. Jeder bezeichnet sich heute als zufriedener, glücklicher und selbstbewusster als zu Beginn. Vorerst wollen sie als Gruppe weitermachen. Eine Langzeitperspektive haben sie aber gleichwohl nicht, die haben sie nie gehabt. Das wollen sie nicht ändern, auch wenn mittelfristig grö-

sere Veränderungen anstehen, vor allem die Pensionierung (der Erste wird in fünf Jahren pensioniert). Auch die Männer dieser Gruppe definieren sich zu einem grossen Teil über ihre Arbeit, weshalb dem Ende der aktiven Arbeitsphase eine grosse Bedeutung zukommt und ein grosser Schritt in eine neue Phase des Lebens bedeutet. Ob sich die Männer in dieser Phase nochmals brauchen und sich gegenseitig aktiv unterstützen werden, ist heute noch offen. Und schliesslich steht dann noch der letzte unwiderrufliche Schritt eines jeden Menschen an, jener aus dem Leben. Der ist dann noch schwieriger, weil er ein Schritt ins Ungewisse und Unplanbare ist. Ob auch dazu die Hilfe der andern Männer noch nützlich wäre? Die Männer lassen auch das offen. Sie haben zwar mehrmals über diese Übergangphasen gesprochen und über die Art, wie sie sterben möchten. Es klang immer irgendwie nach einem versöhnlichen Abschluss. Um so mehr, als sie in jedem Fall auf eine gute gemeinsame Zeit zurückblicken können. Keiner möchte sie missen. Jeder wird diese Erinnerung dereinst mitnehmen und sie vielleicht im Sinne des Philosophen und Mathematikers Blaise Pascal am richtigen Ort deponieren können. Dieser war der Überzeugung: «Unter jedem Grabstein liegt eine Weltgeschichte».

17



Bernhard Stricker ist Historiker und Journalist und Mitglied der Männergruppe.

«Vertraue Allah und binde dein

Reinhold Hermann Schäfer leitet seit 15 Jahren Männerseminare in der Wüste Sinai und in Nordschweden. Der 60-jährige Buchautor lebt in Bremen, versteht sich als Teil der initiatischen Männerbewegung und hat als Mann sowohl einen lust- als auch einen leidvollen Weg hinter sich.

18

Du gehst mit deinen Geschlechtsgenossen mitunter hart ins Gericht. So sagst du, dass Männer oft nicht wissen, wer sie sind, deshalb keinen «Boden» haben und angreifbar sind.

Viele, vor allem junge Männer, gehen meiner Meinung nach eher müde und soft durch den Alltag. Andere wiederum rennen machohaft laut durch die Gegend. Ich denke, dass sich erst rund ein Drittel der Mittelschichtmänner wirklich mit ihren Stärken und Schwächen befassen.

Wie können Männer denn zu einer tieferen Männlichkeit mit Bodenhaftung finden?

In erster Linie durch die Begegnung mit dem eigenen Geschlecht. Entweder im Dialog oder im Zusammensein mit ehrlichen Freunden, in der Männergruppe oder in Männerprojekten. Die Zuwendung zu sich selbst, fundierte Spiegelung eigener Potenzen und Schwächen über Feedback-Prozesse können eine gesündere und tiefere Männlichkeit erzeugen.

Welche Wege zum kraftvollen und sensiblen Mann siehst du?

Wer sich zu seinem Aggressionspotential bekennen kann, hat eine grössere Chance, dass seine weiche und sensible Seite hervortritt, sozusagen als Ausgleich dafür. Sich zum Aggressionspotential bekennen bedeutet aber nicht, Aggression blind auszuüben, sondern um deren Gefahren zu wissen und sie von Gewalttätigkeit abzugrenzen. Ich war in jüngeren Jahren auch eher ein softer Besserwisser und geriet gerade deshalb an Drogen. Vor allem kannte ich den Zusammenhang von Angst, Aggression und Depression nicht. Ich beobachte heute viele «sensible» Männer mit dem Hang zur Depression und Lebensvermeidung.

Wie hängen für dich Angst, Aggression und Depression zusammen?

Angst kann wach machen. In einer nächsten Phase benötige ich eine vorwärtstreibende Kraft, also gesunde Aggression. Wenn ich diese nicht aktivieren kann, wird mich die Angst eher lähmen. Dann geht es Richtung Depression, diese Kraft kann mich kleinmachen.

Welche Einflüsse hatten solche Gefühle auf deinen Weg als Mann?

In Bezug auf Frauen wuchs ich ziemlich verklemmt auf, hatte zudem keinerlei Orientierung. Bis zum 38. Lebensjahr ging ich als Schauspieler durch alle Höhen und Tiefen, die man sich so vorstellen kann: Sucht in allen Formen, Aggressionsschübe, Orientierungslosigkeit. Manchmal waren die ekstatischen Momente dennoch ganz schön. Bereuen tue ich deswegen nichts, da es mir heute sehr gut geht. Mit 38 hörte ich nach einem heftigen Alkoholabsturz mit allen Drogen ganz auf und landete in einer Selbsthilfegruppe. Danach lernte ich glücklicherweise zusätzlich Männermentoren kennen.

Was hast du daraus gelernt?

Es ist nie zu spät. Versuche dich in deiner Krise dafür zu öffnen, dass du nicht alleine stehst. Und vertraue darauf, dass es andere Männer gibt, die ähnliche Krisen durchlebt haben und diese wandeln konnten. Dann kannst du zu einem wirklich essentiellen Erfahrungsschatz kommen, der nicht in Büchern steht, sondern der dem Leben selbst abgerungen wurde. Wer allerdings einen schwachen oder destruktiven Vater hatte, dem wird diese Öffnung schwer fallen.

Weshalb?

Dieser Vater hat dann wohl Lebenskrisen nicht positiv substantiell verarbeiten und daraus lernen können. In der Kindheit nehmen Jungs ja den Vater oft als energetisches Vorbild.

Dein Vater starb früh mit 60. Das trug mitunter dazu bei, dass du dich auf den Weg zu dir gemacht und dein eigenes «Ding», die Männerarbeit, gestartet hast. Heute verstehst du dich als Teil der initiatischen und mytho-poetischen Männerbewegung.

Mein Vater wurde depressiv und alkoholkrank, als ich 12 war. Ich liebte ihn und war verwirrt. Viele Jahre später löste mich die Idee der Initiation. Sie beinhaltet, dass unsere nicht heilende Vaterwunde als Schacht oder Öffnung zu einer fruchtbaren Lebensessenz dienen kann. Bei der klassischen Initiation der Naturvölker wurde diese Wunde durch Ausschlagen eines Zahnes und anderer Rituale symbolisiert. Die mytho-poetische Männerbewegung (Robert Bly, Richard Rohr etc.) griff dieses Thema der Wunde auch auf. Übrigens heisst ein Schamane manchmal auch «verwundeter Heiler».

Während deiner MännerQuest®-Seminare in der Wüste Sinai und in der Wildmark Nordschwedens stützt du dich zudem auf die vier Archetypen König, Krieger, Magier und Liebhaber...

...welche biologische und soziokulturell erworbene Grundmuster des Mannes sind. Das Geniale am Archetypenmodell ist, dass sie den Männern einen Ausweg aus der Sprachlosigkeit der pathologischen Begrifflichkeit von «Softie» und «Macho» zeigen können. Gerade diese spiegeln ja die Verarmung der gesellschaftlichen Diskussion über Männer wider. Mit Hilfe des Archetypenmodells können Männer ihre spezielle männliche innerseelische Verfassung besser benennen und kommunizieren.

Wie wirksam erlebst du die Kräfte der Archetypen?

Wenn ich den König mit der Kraft des Überblicks im Äusseren gleichsetze, den Krieger mit Durchsetzung und Schärfe, den Magier als Mann erfahre, der den «weicheren» Innenraum betrachtet und den Liebhaber als jemanden, der das Leben erotisch und spielerisch angeht, fühle ich mich gut gewappnet, verschiedene Perspektiven auf Vorgänge im Leben zu

Kamel fest»

werfen. Sogar wenn ich einkaufe, zur Arbeit gehe oder in Beziehung stehe. König und Krieger könnte ich der traditionellen extrovertierten Rolle des Mannes zuordnen und Liebhaber und Magier dem nach innen gerichteten Energiefeld, dem klassischen weiblichen Prinzip. Beides sind Potenzen, die ich nutzen kann. Welcher Mann mit seiner Biografie von welchem Archetypen mehr entwickeln kann, ist individuell. Am Ende steht idealerweise die Integration der vier Kräfte. Es ist ein Modell, das der Orientierung dienen kann.

Viele Menschen sind skeptisch gegenüber Systemen, die vorgeben, was sie denken und fühlen sollen. Was meinst du zu Spiritualität von Männern, die offen und wahrhaftig ist?

Spiritualität sollte selbstverantwortet sein. Fundamentalistische Strukturen von einigen Indianerritualen halte ich für fragwürdig. So wird manchmal bei Schwitzhütten oder bei anderen Naturritualen ein Gruppendruck ausgeübt. Ein erfahrener Leiter sollte immer darauf achten, dass wirklich eine freie individuelle Entscheidung möglich bleibt. Er sollte ein offenes Gottesbild repräsentieren. Die Beduinen, die ich im Rahmen meines Wüstenprojektes kennen gelernt habe, sagen übrigens: Vertraue Allah und binde dein Kamel fest.

Die Männer machen ihre Erfahrungen an deinen Seminaren quasi im «geschützten Raum» der Natur. Wie aber setzen sie ihre Erkenntnisse in der «freien Wildbahn» des Alltags um?

Einerseits indem sie sich an Erkenntnisse, die sie in der Natur oder im Ritual gehabt haben, erinnern und diese zeitnah aufschreiben. Andererseits indem sie noch während des Seminars im Kreise der Männer, wenn es sie nicht überfordert, erste, möglichst kleine konkrete Schritte der Umsetzung beschliessen. Für zu Hause können sie sich einen anderen Teilnehmer aussuchen, der sie kontaktiert und den sie im Gegenzug auch anrufen. Zudem können die Männer beim Transfer in den Alltag auch mal mich oder einen meiner Assistenten anrufen, um mit ihm seine Erfahrung zu teilen.

Wie setzt du die geerdete Form von Männlichkeit, die du den Männern mitzugeben versuchst, für dich selbst im Alltag um?

Ich lebe nach dem Prinzip von Gelassenheit und Mut. Ich versuche den Mann hinzunehmen, den ich nicht mit männlichem Grössenwahn ändern kann, aber den Mann zu ändern, den ich ändern kann. Und ich bitte um die Weisheit zu erkennen, dass ich selber dieser Mann bin. Also: Am besten 50 % Hingabe und Gelassenheit im Leben sowie 50 % Mut und gute Aggression, um Dinge zu ändern. Ich umgebe mich mit Freunden und gehe bei meinen Wildnis-Projekten mit kritischen Zeitgenossen durchs Leben. Ich versuche, dabei im Hier und Jetzt zu «ankern» mit der nicht einfachen Haltung, dass es mehr gibt als mich – ohne selbst ins Kleinmütige abzurutschen.



Jürg Wiler, Informationsbeauftragter und Männercoach.

Reinhold H. Schäfer (www.maenner-initiation.de) referiert am Freitag, 4. März zum Thema «MännerQuest: Die Reise ins Herz des Mannes», und am Samstag, 5. März, leitet er einen Workshop zum Thema «Das Frühlingserwachen des Königs». Die beiden Anlässe finden im Jugendraum St. Peter an der St. Peterstrasse 3 (bei der Bahnhofstrasse) in Zürich statt. Kontakt: juergwiler.bluewin.ch.

Gasim N.: Vater aus Aserbaidtschan

Integrationsprojekte gibt es viele – aber fast nur für Frauen. Sie basieren auf der Annahme, dass Männer Täter sind und Frauen unterdrücken. Ein Vater aus Aserbaidtschan widersetzt sich dem Mythos des gewalttätigen Mannes.

20

Gasim Nasirov fällt fast vom Hocker. «In ihrer Heimat waren sie wichtige Männer. Und plötzlich sind sie keine Chefs mehr. Sie können die Sprache nicht, sie finden keine Arbeit, und wenn ihr Kind Unterstützung bei den Hausaufgaben benötigt, dann stehen sie hilflos da», sagt er, während er wild mit den Armen gestikuliert. Der Aserbaidtschaner erzählt von Vätern mit Migrationshintergrund. Während eines einjährigen Pilotprojektes führte der 40-Jährige als einer von 15 Moderatoren Gesprächsrunden mit Vätern aus verschiedenen Ländern durch. Die Männer konnten so ihre Erfahrungen als Väter mit Migrationshintergrund austauschen, erklärt Nasirov, der selbst zwei Kinder hat. «Jeder Vater will für seine Kinder das Beste». Doch die Männer hätten ihre Vaterrolle verloren und fühlten sich daher oft nutzlos und frustriert. Das Projekt «Migrantenväter im Gespräch», welches vom Verein VäterNetz CH und Elternbildung Schweiz initiiert worden ist, macht ein spezifisch auf Väter ausgerichtetes Angebot und begleitet diese gezielt in ihrer Rollenfindung. Während Mütter in diesen Themen bereits seit langem durch zahlreiche private und staatliche Institutionen geschlechtsspezifische Hilfe bekommen, gibt es noch keine Anlaufstellen, wo ausländische oder auch Schweizer Väter gezielte Unterstützung und Begleitung erhalten. Dies bestätigt auch Andreas Borter, Projektleiter von «Migrantenväter im Gespräch», der im Schneidersitz auf dem Teppich aus Aserbaidtschan gegenüber von Nasirov sitzt. Er sagt: «Das Bundesamt für Migration hat unser Projekt gleich von Anfang an finanziell unterstützt. Kein Wunder, wir sind auch das erste und einzige Projekt für Migrantenväter in der Schweiz.»

Unterwegs zu einem neuen Väterbild

Für viele Väter mit Migrationshintergrund ist es sehr schwierig, plötzlich ein eigenes und teilweise ganz neues Rollenverständnis als Vater zu entwickeln und zugleich den familiären Traditionen und dem eigenen kulturellen Erbe treu zu bleiben. «In der Schweiz herrschen andere Erwartungen an Väter. Migranten haben es nicht leicht, diese mit den eigenen Erfahrungen und Wertvorstellungen in Einklang zu bringen», erklärt der Projektleiter und Theologe.

Nasirov ist mittlerweile aufgestanden und zum Fenster geschlendert. Mit verschränkten Armen blickt er hinaus und betrachtet die verschneiten Tannen. Er ist in seinen Gedanken versunken. In seinem Land Aserbaidtschan beträgt die durchschnittliche Jahrestemperatur 13 Grad; in Bern ist es zur Zeit eiskalt. Nach einigen Sekunden beginnt der Vater wieder wild mit den Armen auszuholen. «Ich kann nicht verstehen, weshalb die Leute denken, dass Frauen in der islamischen oder asiatischen Kultur ständig unterdrückt werden.» In schwierigen familiären Situationen müsse doch auch der Mann unterstützt werden, protestiert er. Nachdem der 40-Jährige einen Schluck Tee getrunken hat, sitzt er gelassen auf dem quadratischen Hocker. Er scheint sich beruhigt zu haben. «Ich liebe

Tee. Wir trinken den ganzen Tag Tee. Das ist viel gesünder als Kaffee.» Gleich hinter ihm sind typische aserbaidtschanische Instrumente aufgehängt. Die Saz, ein Seiteninstrument, wird vom Mann gespielt, wenn er sich verliebt hat und eine Frau beeindrucken will, oder die Balaban, ein kleines schwarzes Blasinstrument, auf dem oft traurige Lieder gespielt werden. «Aserbaidtschan hatte viele Kriege. Die Balaban wurde danach gespielt», erklärt Nasirov, der mittlerweile aufgestanden ist und mit leuchtenden Augen seine Instrumente vorführt. «Das ist die «Goscha Nagara», ruft er und beginnt mit zwei hölzernen Schlägern auf die Trommeln zu schlagen. Nasirov kommt richtig in Fahrt. Er stolziert in der Wohnung herum, zeigt auf Bilder von aserbaidtschanischen Malern, fährt mit der Hand über verschiedene Teppiche – einige besondere Stücke hat er

«In der Schweiz herrschen andere Erwartungen an Väter. Migranten haben es nicht leicht, diese mit den eigenen Erfahrungen und Wertvorstellungen in Einklang zu bringen»

sogar wie ein Bild gerahmt und an die Wand gehängt – und wedelt um den runden Salontisch herum, um Tee einzuschenken. «Die Gastfreundschaft wird in Aserbaidtschan gross geschrieben», erklärt er und lacht. Nasirov ist nicht nur ein begeisterter Sammler traditioneller Instrumente, er ist ein engagierter Kulturschaffender. Beispielsweise betreut er die Webseite www.aserbaidtschan-schweiz.ch. Auf der Startseite steht in grossen Buchstaben geschrieben: «Wenn das Fremde verbindet.» Klickt man im Menu auf Musikinstrumente, kann man sämtliche aserbaidtschanischen Instrumente nicht nur sehen, sondern auch hören.

Väter aus anderen Kulturen haben uns viel zu geben

Vor rund sieben Jahren kam er mit seiner Frau Olga und dem damals fünfjährigen Sohn Udugay in die Schweiz, vor vier Jahren baute er den Kulturverein für Aserbaidtschaner auf. Im Berner «Tscharni» finden drei bis vier Mal pro Monat aserbaidtschanische Tanz- und Sprachkurse statt. Dazu kommen öffentliche Abende mit Vorträgen und Podien über Leben, Geschichte und Politik in seinem Herkunftsland. Bei all der Liebe zu Aserbaidtschan spart er nicht an bissiger Kritik. Das war auch der Grund zur Flucht. Nasirov arbeitete in Aserbaidtschan als Ingenieur. Als die nationalistische Regierung an Macht verlor, setzte sich Nasirov für eine Demokratie ein. Doch in einer satirischen Fernsehshow gingen seine Provo-



«Ich kann nicht verstehen, weshalb die Leute denken, dass Frauen in der islamischen oder asiatischen Kultur ständig unterdrückt werden.»

kationen zu weit. Es war Zeit, die Koffer zu packen und Aserbaidtschan zu verlassen. Kaum in der Schweiz angekommen, meldete sich die Familie Nasirov im Flüchtlingszentrum in Ostermundigen BE. «Die erste Zeit war für uns sehr schwierig», erzählt der Ingenieur, dem es sichtlich schwer fällt, darüber zu reden. «Wir wurden rund um die Uhr bewacht und wir mussten die Toiletten und Duschen putzen. Das waren wir uns nicht gewohnt», so Nasirov. Nach ein paar Sekunden Pause steht der 40-Jährige wieder auf, geht zum Cheminée und holt den dort versteckten Cognac aus Aserbaidtschan hervor. «Aber mir war klar, dass wir uns integrieren müssen. Ich wollte für meine Kinder ein Vorbild sein», sagt er, während er uns allen Cognac einschenkt. «Der ist 25 Jahre alt», sagt er und lacht. Der 25-jährige Cognac vergeht auf der Zunge wie Karamell und ist im Abgang mild und süß. Nach einem kräftigen Schluck sagt Nasirov: «Ich trinke nur mit guten Freunden.»

Guy Huracek (24), Journalist und Secondo besuchte einen Familienvater aus Aserbaidtschan. Foto: Chris Harker

Aserbaidtschan:

Aserbaidtschan liegt im Kaukasus und grenzt an Russland, Georgien, Armenien und den Iran. Die Republik Aserbaidtschan hat 9 111 000 Einwohner. Infolge des bewaffneten Konflikts mit Armenien in der Region Bergkarabach und der seit 1993 andauernden armenischen Besetzung dieser Gebiete leben 600 000 bis 700 000 Aserbaidtschaner als Flüchtlinge in ihrem Land.

Migrantenväter im Gespräch:

An verschiedenen Orten in der Deutschschweiz haben im Jahr 2010 erste transkulturelle Männergruppen stattgefunden.

Jeweils zwischen 8 und 12 Männer verschiedener Nationalitäten treffen sich und sprechen über ihre persönlichen Erfahrungen als Väter mit Migrationshintergrund. www.vaeternetz.ch

Elternzeit und Vaterschaftsurlaub

Die Zukunft der Schweizer Geschlechter- und Familienpolitik.

22

Stockholm, 5. Januar 2011. Nine wird geboren – das zweite Kind meines Freundes Jens. Er geniesst die letzten Tage seines Vaterschaftsurlaubs. Um halb zehn Uhr ging die Sonne auf und um halb drei geht sie schon wieder unter. Die Nächte sind lang. Jens meint, dass es immer in dieser dunklen Winterzeit ist, wenn die Schwedinnen und Schweden ihre genialen Pläne aushecken.

Vaterschaftsurlaub und Elternzeit in Schweden

So hat Schweden schon 1974 als erstes Land Europas die Elternzeit eingeführt. Unglaublich. Jens hat jetzt seine 10 Tage Vaterschaftsurlaub gehabt und wenn seine Christine in 14 Wochen ihren Mutterschaftsurlaub beendet, kann sie noch 6 Monate Elternzeit anhängen. Und ihre Stelle ist garantiert. Jens kann bis dann Teilzeit arbeiten, sich danach während drei Monaten seiner Tochter widmen. Eine schwedische Firma sieht darin in der Regel kein Problem. Während der Elternzeit erhalten beide einen Ersatzlohn von 80%. Acht von zehn Männern in Schweden nehmen heute drei Monate Auszeit. Einer von zehn Männern bezieht mehr als 40% der gemeinsamen 13 Monate Elternzeit. Das ist der Hammer – das reinste Eltern- und Vaterschaftsparadies!

Zwangs-Ernährerrolle in der Schweiz

Wie konnte ich nur meine Kinder in der Schweiz aufziehen – mit einem mickrigen Tag Vaterschaftsurlaub und keiner Elternzeit weit und breit? Das erste Jahr nach der Geburt war für mich und meine damalige Frau knallhart. Unsere erste Tochter war ein Schreibaby und wir hatten neun Monate lang beide nur wenig geschlafen. Die Nerven lagen blank. Da hätte ich Elternzeit gut gebrauchen können. Aber weil es eine neue Stelle war, musste ich 100% arbeiten. Der Arbeitgeber – eine soziale Institution – liess nicht mit sich verhandeln. Wie gerne hätte ich im ersten Jahr länger bei meiner Tochter bleiben und die Mutter unterstützen wollen! Hab mir gewünscht, mal ein paar Monate lang Vollzeitpapa zu sein. Pech gehabt. Meine damalige Frau war eine französische Akademikerin und hatte es total schwer, eine Stelle zu kriegen, jahrelang. Da musste ich voll ran. Mein Traum vom Teilzeitpapa war ausgeträumt. Sieben Jahre später stand die Trennung vor der Tür. In Schweden wäre mein Leben anders verlaufen.

Elternzeit für Väter: ein Gewinn für alle

Seit der Einführung der Elternzeit für Väter 1995 ist die Scheidungsrate in Schweden stark gesunken. Währenddessen ist sie in vielen anderen Ländern gestiegen. Die Frauen machen fast die Hälfte der Berufstätigen aus. Der Anteil erwerbstätiger Frauen ist in Schweden höher als in den meisten anderen Ländern Europas. Das war gewollt. In den boomenden 60er Jahren machte Schweden einen strategischen Entscheid: Anstatt mehr Ausländer ins Land zu holen, wollte man mehr

Frauen auf den Arbeitsmarkt bringen. Die Elternzeit hat die Situation grundlegend verändert: mehr Gleichstellung, mehr Kinderbetreuungsangebote, mehr berufstätige Frauen, höhere Löhne für Frauen, bessere Männer-Gesundheit, deutlich weniger Scheidungen und eine höhere Geburtenrate.

Elternzeit steigert die Lebenserwartung

Das schwedische Karolinska-Institut hat eine Studie veröffentlicht, wonach Väter, die nach der Geburt eines Kindes Auszeit nehmen, länger leben als Väter, die durchgehend arbeiten. Die Forscher fragten 72 569 Männer nach der Länge ihres Vaterschaftsurlaubes. Diese Daten verglichen sie mit der Sterblichkeitsrate. Das Resultat ist: Bei Vätern, die eine mehrmonatige Auszeit genommen haben, war das Sterberisiko 25% geringer als beim Rest. Für mich ist das nachvollziehbar: Als die zweite Tochter auf die Welt kam, nahm ich mir ein paar Tage frei, aber dann hatte ich im Job viel Stress und ich erlitt einen Unfall. Die Forscher gehen davon aus, dass Männer mit einer engen Beziehung zur eigenen Familie mehr auf ihre eigene Gesundheit achten und weniger Risiken eingehen. Sie ernähren sich besser, trinken weniger Alkohol, schlafen mehr oder gehen öfters zum Arzt. Bei mir war es so: Nach dem Unfall war ich mehr zu Hause und öfters beim Arzt.

Eine neue Form des Partnerschaftsgefühls

2007 wurde auch in Deutschland die Elternzeit eingeführt. Der Grossteil der Väter nimmt die Elternzeit gleich zu Beginn, um die Frau während der ersten Zeit mit dem Kind zu unterstützen. Die zweitbeliebteste Variante ist, dass Väter ihre Auszeit an die Elternzeit der Mutter anhängen, um ihr so den Wiedereinstieg in den Job zu erleichtern. Solche Erfahrungen definieren die Partnerschaft neu. Männer muttern und haushalten, die Mütter fühlen sich entlastet. Für viele Väter ist diese Zeit so prägend, dass sie ihre Frau nach der Elternzeit nach Kräften unterstützen und deutlich mehr Aufgaben im häuslichen Bereich übernehmen als vorher. Durch diese neue Verteilung der Aufgaben innerhalb der Familie entsteht ein neues Partnerschaftsgefühl. Ein grosser Teil des familiären Beziehungsaufbaus – «bonding» genannt – geschieht nach der Geburt. Die ersten sechs Wochen sind für Eltern und Geschwister ein Ausnahmezustand, in dem die Rollen neu definiert werden.

Ein Schweizer Modell für Elternzeit

Die Männer- und Vätergruppe, die ich in Zürich leite, war vom schwedischen Modell für Elternzeit und Vaterschaftsurlaub begeistert. Für alle Männer waren drei Dinge klar. Erstens würden sie ohne Zögern die Elternzeit beziehen. Zweitens würden sie einen Wechsel der Arbeitsstelle ins Auge fassen, wenn der Arbeitgeber nicht mitmachte. Drittens war für alle unvorstellbar, dass die Schweiz in absehbarer Zeit ein ver-

gleichbares Modell einführen wird. Doch die Eidgenössische Kommission für Familienfragen (EFKK) hat im Oktober 2010 ein detailliertes Modell für Elternzeit in der Schweiz vorgelegt (vgl. Kasten). Dort wird deutlich, dass der Bundesrat und das Parlament zwar bisher alle Vorstösse dazu zurückgewiesen haben, dass aber eine klare Mehrheit der Parteien für eine Einführung des Elternzeitmodells wäre.

Der politische Durchbruch für das schwedische Modell

Wie war es möglich, dass sich die Elternzeit in Schweden durchsetzen konnte? Schweden hatte nämlich lange Zeit Schwierigkeiten mit der Umsetzung der Elternzeit. Bis 1991 gab es keine reservierte Elternzeit für Väter. Nur 6% der Väter nahmen ihre Elternzeit. Die Unternehmen gaben den Männern zu verstehen, dass ein Elternurlaub nicht willkommen sei. Aufgrund der niedrigen Frauen-Löhne blieben die Männer mit den höheren Löhnen an der Arbeit. Sie überliessen die Elternzeit den Frauen. Lange meinte die Politik, dass es genüge, Frauenpolitik zu machen und für Frauen den Zugang zum Arbeitsmarkt zu erleichtern. Jedoch erst als die Politik die Männer ins Zentrum der Gleichstellungspolitik stellte, erfolgte der politische Durchbruch.

Gleichstellung als Aufgabe der Gesamtpolitik

Walter Hollstein, der bekannte Schweizer Geschlechter- und Männersoziologe, hat 2008 aufgezeigt, dass das Hauptproblem der deutschsprachigen Geschlechterpolitik ist, dass sie auf Frauenpolitik beschränkt bleibt. Schweden hat vorge-macht, dass Gleichstellungspolitik nur dann erfolgreich sein kann, wenn Frauenpolitik konsequent von einer geschlechter-spezifischen Männerpolitik begleitet wird. Das schwedische Gleichstellungsministerium hat bereits 1983 eine eigene Regierung-Abteilung eingerichtet, die sich der Männerfrage widmet. Der Anteil männlicher Erziehungs- und Lehrkräfte in Kin-dergärten, Horten und Schulen wurde erhöht, «Väterkurse» wurden eingeführt, um die Männer auf die Elternzeit vorzu-bereiten. Im Gegensatz zu den deutschsprachigen Ländern fördert ein fortschrittliches Steuersystem die Gleichstellung. 1994 betonte der damalige schwedische Ministerpräsident Carlsson, dass Gleichstellung nicht die Aufgabe eines ein-zelnen speziellen Ministeriums sein könne, sondern Aufgabe der Gesamtpolitik Schwedens sein müsse. Dabei hatte die Ab-teilung für Gleichstellung eine entscheidende Prüfungs- und Kontrollfunktion. Entsprechend war diese Abteilung nicht im Frauen- oder Familienministerium, sondern im zentralen Wirt-schafts-Ministerium angesiedelt.

Familienfreundlichkeit als Standortfaktor

Die Einführung der Elternzeit für Väter wurde in Schweden begleitet durch eine Sensibilisierungs-Kampagne in der Wirt-schaft – mit einer männergerechten Sprache. Die Firmen ha-ben sich darauf eingestellt, dass ihre Angestellten – ob Frau oder Mann – in die Elternzeit gehen. Seit 2006 ermutigen mehr als 40% der Firmen Väter zur Elternzeit – 1993 waren es nur 2%. Für viele Firmen ist Familienfreundlichkeit ein zentraler Unternehmenswert geworden – zum Beispiel für die Handy-Firma Ericsson. 2009 haben 28% der angestellten Frauen und 24% der angestellten Männer Elternzeit beansprucht. Auch das Kader. Der Chef der Human Resources von Ericsson stellt fest: Früher wollten die Aufsteiger fette Lohnerhöhun-gen, heute wollen sie mehr Work-Life-Balance. Eine wach-sende Anzahl von Unternehmen zahlt heute den Vätern 90% des Lohnes während dem Urlaub – 10% auf eigene Kosten. Und die Frauenlöhne steigen. Eine Untersuchung zeigt, dass mit jedem Monat Auszeit, die ein Vater bezieht, das Gehalt der Frau um 7% ansteigt! Die Lohnunterschiede sinken.

Elternzeit transformiert sogar nordische Jäger

Die Elternzeit hat Schweden nachhaltig verändert. Viele Män-ner wollen nicht mehr nur über ihre Arbeit definiert werden. Die Familien erwarten von ihren Männern, dass sie eine Aus-zeit nehmen. Die Männer haben oft zuerst Angst davor: Baby-pflege, Kochen und Putzen, schlaflose Nächte – aber nach ein paar Monaten haben es auch die Hartgesottene n gelernt – sogar Mike Karlsson, Besitzer eines Schneetöfss, zweier Jagd-hunde und von fünf Gewehren. Für ihn ist nicht vorstellbar, seine Auszeit für seinen Sohn Siri nicht zu nehmen: «Alle tun es». Und wenn er es nicht macht, stellen Familie und Freunde komische Fragen. Seine Frau, die Polizistin Sofia, findet ihren Mann am attraktivsten, wenn er im Wald unterwegs ist – mit dem Baby auf dem Rücken und den Hunden an der Seite. Jens, meinen Freund in Stockholm, wird man jetzt öfter mit seiner Nine vor dem Bauch durch die Stadt ziehen sehen. Er kann seine Vaterschaft geniessen und doch Karriere machen. Meine Töchter sind inzwischen 12- und 15-jährig. Bereits in etwa zehn bis fünfzehn Jahren sind sie vielleicht Mütter. Für mich ist klar: Meine möglichen Schwiegersöhne, die Väter von meinen En-keln, sollen auch Vaterschaftsurlaub und Elternzeit kriegen – hier in der Schweiz. Ganz nach dem Motto des schwedischen Ministers Westerberg, der für die Einführung der reservierten Elternzeit für Väter verantwortlich war: «Gleichstellung in der Gesellschaft kann nur erreicht werden, wenn die Gleichstel-lung in den Familien gelingt.»

Elternzeit (EZ)	Island	Schweden	Deutschland	CH-Modell
Einführung EZ	2000	1974 / 1994	2007	??
Elterngeld-Monate	9 Monate	16 Monate	12 Monate	6 Monate
Partnermonate	3 Monate	2 Monate	2 Monate	1 Monat
Max. Bezugsdauer	9 Monate	24 Monate	24 Monate	6 Monate
Bezugsperiode	Geburt bis 18 Monate	Geburt bis 8. Lebensjahr	Geburt bis Ende 3. Lebensjahr	Geburt bis Einschulung
Mutterschaftsurlaub	14 Wochen	14 Wochen	14 Wochen	14 Wochen
Vaterschaftsurlaub	14 Tage	10 Tage	–	–
Ersatzeinkommen	80 %	80 %	67 %	80 %
EZ nutzende Väter	90 %	67 %	21 %	–

«... damit Väter nicht ewig auf die festgelegt bleiben.»

Margret Bürgisser beleuchtet in zwei Büchern die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für Väter. Ihr Fazit: Es ist Zeit zum Umdenken.

24

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist eine zentrale Voraussetzung für eine ausgewogene Lebensführung. Publikationen zu diesem Thema richteten sich bis anhin vor allem an Frauen. Erstmals fokussieren nun zwei Bücher der Sozialforscherin Margret Bürgisser auf die Sicht der Männer. Sie legen dar, welche Faktoren die Vereinbarkeit von Beruf und Familie beeinflussen und wie diese mit geeigneten Massnahmen gefördert werden kann.

Band 1 «Beruf und Familie vereinbaren – aber wie? Väter erzählen» führt ins Thema ein und zeigt an praktischen Beispielen, wie Väter es schaffen, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. 14 Väter erzählen von ihrem Engagement in den beiden Lebensbereichen und von ihren Schwierigkeiten und Problemlösungen. Ein Fazit der wesentlichen Erkenntnisse rundet das Buch ab.

Band 2 «Vereinbarkeit von Beruf und Familie – auch für Männer! Herausforderungen, Probleme, Lösungsansätze» vermittelt Grundlagenwissen und richtet sich an ein Fachpublikum. Er zeigt auf, welcher Gewinn aus einer guten Vereinbarkeit resultiert, mit welchen Problemen familienorientierte Männer zu kämpfen haben und mit welchen Massnahmen man sie wirksam unterstützen kann.

Was hat Sie dazu bewegt, zwei Bücher über Väter zu schreiben?

Es sind nicht Bücher über Väter – darüber gibt es bereits gute Publikationen – sondern über die Vereinbarkeit von Beruf und Familie und deren Bedeutung für die Männer. Das Thema Vereinbarkeit ist ja ein Dauerbrenner. Es wurde in den letzten Jahrzehnten allerdings meistens aus dem Blickwinkel der Frauen behandelt. Da besteht also ein Informationsdefizit. Auch Männer haben heute Vereinbarkeitsprobleme, vor allem jene, die sich vermehrt in der Familie engagieren möchten.

Welche Erkenntnisse haben Sie aus Ihrer Auseinandersetzung mit dem Thema gewonnen?

Dass eine Vielzahl von Faktoren dafür verantwortlich ist, ob es Männern gelingt, Beruf und Familie zu vereinbaren. Es braucht Massnahmen auf gesellschaftlicher, betrieblicher, individueller und partnerschaftlicher Ebene, um Männern die Vereinbarkeit zu erleichtern. Auf gesellschaftlicher Ebene ist ein Rollenwandel nötig, damit Väter nicht ausschliesslich auf die Rolle des Ernährers festgelegt werden. Auch ein Vaterschaftsurlaub, bessere Bedingungen für geschiedene Väter und der weitere Ausbau der familienergänzenden Kinderbetreuung sind wichtig. Auf betrieblicher Ebene braucht es mehr Verständnis für Väter, welche ihr Arbeitspensum zugunsten der Familienarbeit reduzieren möchten. Nach wie vor dominiert in manchen Unternehmen die Ideologie, dass ein hohes berufliches Engagement an ein Vollzeitpensum gebunden sei. Familienorientierte Männer riskieren deshalb von Weiterbil-

dungs- und Karrieremöglichkeiten ausgeschlossen zu werden. Die Männer müssen sich allerdings auch vermehrt für ihre Anliegen einsetzen und das Gespräch mit den Vorgesetzten suchen. Und die Partnerinnen müssen Hand bieten zu neuen Lösungen, mit denen die Verantwortung für Berufs- und Familienarbeit auf zwei Schultern verteilt wird.

Wen möchten Sie ansprechen?

Mit dem ersten Buch («Väter erzählen») richte ich mich an interessierte Männer, Frauen, Paare. Hier wird beispielhaft aufgezeigt, dass Männer sowohl engagierte Berufsleute als auch aktive Väter sein können.

Der zweite Band («Grundlagen, Probleme, Lösungsansätze») versteht sich als ein Grundlagenwerk, das alle relevanten Informationen zu diesem komplexen Thema bündelt und übersichtlich darlegt. Ich habe viele Informationen aus der neueren Geschlechter-, Vereinbarkeits-, Väter- und Sozialisationsforschung in dieser Publikation verarbeitet. Sie ermöglicht es, das Thema in einen Gesamtzusammenhang zu stellen. Dieses Buch richtet sich an Fachleute, aber auch an interessierte Laien. Es stellt quasi das Gegenstück zu meiner 2003 publizierten Studie «Frau und Karriere» (Schweiz. Arbeitgeberverband) dar.

Ich bin überzeugt, dass der Gleichstellungsprozess nur dann weitere Fortschritte machen wird, wenn vermehrt auch die Bedürfnislagen, Probleme und Interessen der Männer in die Diskussion einbezogen werden.

Sie haben sich mit diesem Buch als Frau den Männern zugewandt. Wie erging es Ihnen bei diesem Blick über die Geschlechtergrenze?

Ich befasse mich seit bald 20 Jahren mit der Geschlechterthematik; diese umfasst immer die Situation von Frau UND Mann. 1994 und 2004 habe ich Paare befragt, welche sich die Verantwortung für Beruf und Familie partnerschaftlich teilen. In diesen Studien habe ich aufgezeigt, was Paare gewinnen, wenn die Frauen sich vermehrt im Beruf engagieren und die Männer mehr Familienarbeit übernehmen (sog. «egalitäre Rollenteilung»). Dass ich mich nun betont auf die Vereinbarkeitsproblematik der Männer konzentriere, hat damit zu tun, dass dieses Thema in der öffentlichen Debatte und auch in der Geschlechterforschung bis anhin vernachlässigt wurde.

Was wäre dem Antifeminismus entgegen zu halten?

Gleichstellungspolitik muss mehr sein als die Durchsetzung von Frauenrechten.

26

Im vergangenen Jahr hat sich in der Schweiz eine neue Organisation von Männern zu Worte gemeldet. Vehement, laut und vernehmlich traten die Antifeministen rund um René Kuhn im Frühjahr auf den Plan. Mit einer medialen Grossoffensive bewarben sie ihr erstes Treffen im Herbst, welches von diversen Störgeräuschen begleitet wurde.

Mit viel Provokation und gezielten Medienaktionen gelang es der Bewegung innert kürzester Zeit das Thema «Männer» zu besetzen, zumindest konnte dieser Eindruck entstehen.

Aufgrund der hohen Medienpräsenz und sicherlich auch aufgrund der markigen Worte hat die Bewegung laut eigenen Angaben innert kürzester Zeit sehr viele Sympathisanten gefunden.

Während die bereits bestehenden Männer- und Väterorganisationen die neue Vereinigung kritisch beobachteten, liefen viele Frauenorganisationen praktisch sofort Sturm gegen diese neue Bewegung.

Wie punktet der Antifeminismus?

Wie kann es sein, dass diese Bewegung quasi aus dem Nichts so erfolgreich ist? Um dieses Phänomen etwas genauer zu verstehen, muss man zunächst einmal in die Tiefen der täglichen Arbeit der verschiedenen Männer- und Väterorganisationen abtauchen. Dort, wo täglich verzweifelte Väter anrufen, weil ihnen bei der Trennung Geld, Haus, Auto, aber vor allem die Kinder rücksichtslos weggenommen werden, weil ihnen von Behörden und Richtern kein Wort geglaubt wird, weil ihnen niemand zuhört, weil ihre Frau quasi automatisch Recht bekommt, weil sie völlig zu Unrecht der wüstesten Verbrechen beschuldigt und angeklagt werden. Wenn man diese Männer hört und erlebt, mit ihnen zusammen ein Stück des Weges geht und dabei erlebt, wie sie von der Gesellschaft fallen gelassen werden, dann versteht man, woher die Wut und die Aggression kommt. Viele dieser Männer schwanken permanent zwischen Wut und Verzweiflung, zwischen Hass und Trauer, zwischen Angst und Hoffnung, und sie wissen kaum mehr, wie sie diese Achterbahn der Gefühle bewältigen sollen.

Viele unserer Mitgliedsorganisationen sind seit Jahrzehnten etabliert und helfen tagtäglich unzähligen Männern dabei, genau damit fertig zu werden. Mal mehr, mal weniger erfolgreich versuchen die freiwilligen Helfer, den betroffenen Männern Mut zu machen, ihnen zuzuhören, ihnen aber auch ganz konkrete Ratschläge zu geben, wie sie vorwärts kommen können. Dahinter steckt sowohl viel Erfahrung als auch sehr viel persönliches Engagement der Berater.

Nun taucht eine neue Organisation auf, die sich zunächst mal provokativ und aggressiv in Szene setzt, sie verspricht mit kantigen Sprüchen aufzuräumen, den «Sauladen» auszumisten etc. Klar, dass sich die betroffenen Väter angezogen fühlen, und so sind nicht wenige der Mitglieder unserer Organisationen auch Sympathisanten dieser neuen Bewegung.

Das gemeinsame Sorgerecht muss kommen – ohne Bedingungen.

Jahr für Jahr werden in der Schweiz rund 8000 Ehen geschieden. Nochmals eine ähnliche Zahl von Paaren trennen sich, ohne je geheiratet zu haben. Zigtausend Kinder sind jährlich von der Trennung ihrer Eltern betroffen, und in viel zu vielen Fällen endet dies in einer Katastrophe für alle Beteiligten.

Das neue Scheidungsrecht wurde im Jahr 2000 eingeführt. Schon damals plädierten unter anderen der VeV, aber auch andere Männerorganisationen vehement für die Einführung des gemeinsamen Sorgerechtes als Regelfall. Schon damals wurde darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, dieses zentrale Recht nicht zum Spielball von Machtspielen werden zu lassen. Das neue Scheidungsrecht wurde zwar eingeführt, jedoch mit einem zur Unkenntlichkeit verkrüppelten gemeinsamen Sorgerecht. Aktuell kann das gemeinsame Sorgerecht nur auf gemeinsamen Antrag bewilligt werden, und damit hat sich die Wirkung ins genaue Gegenteil verkehrt. Statt den Streit um die Kinder aus der Schusslinie zu nehmen, hat man ihn noch verstärkt, kann doch nun die Zustimmung zum gemeinsamen Antrag problemlos als Druckmittel verwendet werden. Da statistisch gesehen noch immer eher Frauen die Obhut und das Sorgerecht erhalten, funktioniert dieses Druckmittel nur gegen Väter.

Bereits nach sehr kurzer Zeit, nämlich kaum drei Jahre nach der Einführung, erkannte der Schwyzer Scheidungsanwalt und Nationalrat Reto Wehrli, dass diese Lösung untragbar war, und er reichte eine Motion ein, in welcher er den Bundesrat bat, die gemeinsame elterliche Sorge als Regelfall zu prüfen.

Die verschleppte Revision

Seit diesem Zeitpunkt dümpelt das Projekt in der Bundesverwaltung und im Bundesrat vor sich hin. Während in der Welt draussen die Akzeptanz des gemeinsamen Sorgerechtes weiter wächst, während ein Nachbarland ums andere dieses Gesetz einführt, spielen wir in der Schweiz Vogel Strauss und stecken den Kopf in den Sand. Und während die Bevölkerung nach und nach erkennt, dass nur ein Recht, welches man bedingungslos hat, ein wirkliches Recht ist, versuchen die Gegner und Gegnerinnen des gemeinsamen Sorgerechtes mit Winkelzügen zu retten, was eigentlich nicht mehr zu retten ist. Da je länger je mehr klar wird, dass sich die Gesetzesänderung kaum mehr wird vermeiden lassen, verfällt man nun auf die gloriose Idee, das Recht auf die gemeinsame Sorge in jeder Zivilstandsform mit einer vorgängigen Verpflichtung auf möglichen Unterhalt zu verknüpfen. Männer sollen sich also schon bei der Hochzeit verpflichten, der Ehefrau dereinst Unterhalt zu bezahlen, sollte diese zu einem späteren Zeitpunkt der Anwesenheit ihres Gatten überdrüssig werden. Darüber hinaus soll auch das Existenz-

minimum des alimentenzahlenden Exmannes nicht mehr geschützt sein, sondern im Bedarfsfall auch unterschritten werden können. Dies bedeutet konkret, dass ein voll arbeitender Mann womöglich zum Sozialfall wird und neben seiner Berufstätigkeit auch noch Sozialhilfe beziehen muss, um überhaupt auf sein Existenzminimum zu kommen. Dass in einer solchen Konstellation jede Menge Zündstoff steckt, ist selbstredend.

Die gleichstellungsfreundlichen Organisationen brauchen Support

GeCoBi und seine Mitgliedsorganisationen arbeiten seit vielen Jahren an konstruktiven Lösungen zur Verbesserung der Situation von Vätern und Müttern, aber vor allem von Scheidungskindern. Wir haben in unzähligen Fachgremien unsere konstruktiven Vorschläge eingebracht, haben uns bemüht, einen fairen, aktiven, produktiven Dialog zu führen und uns als valabler Sozialpartner für diese Fragen zu etablieren. Zusammen mit männer.ch haben wir immer wieder auf die Notwendigkeit hingewiesen, die anstehenden Fragen positiv und gemeinsam mit den Frauen zu lösen. Gemeinsamkeit steht nicht nur im Namen der Vereinigung GeCoBi, Gemeinsamkeit ist auch das Zentrum unserer Vorschläge und unserer Haltung. Wir sind nicht Anti-irgendwas, wir sind Pro-Kind. Wir möchten uns FÜR etwas einsetzen und nicht gegen etwas sein. Wir möchten uns alle weiterbringen und unseren Kindern eine bessere Zukunft gestalten.

Und doch werden wir noch immer belächelt, aussen vor gehalten, nicht ernst genommen, ausgegrenzt. Noch immer veranstalten namhafte Organisationen Fachtagungen zum Thema gemeinsame elterliche Sorge, ohne dabei die Väterorganisationen entsprechend zu berücksichtigen. Noch immer verstehen weite Teile von Behörden und Politikern unter Gleichberechtigung lediglich Frauenförderung und noch immer fließen 95 oder mehr Prozent aller Gleichstellungs-Fördergelder an Frauenorganisationen.

Wenn wir also irgendwann echte, konstruktive Lösungen für unsere Kinder finden wollen, Lösungen, die für Mann und Frau tragbar sind, die weder den Mann noch die Frau ausbeuten und benachteiligen, wenn es uns dereinst wirklich darum gehen sollte, dann werden wir das nur über den Dialog schaffen.

Solange aber ein Dialog lediglich einseitig stattfindet, solange lediglich die Väterseite sich bewegt, solange wird es wohl schwierig sein, die immer lautereren Stimmen zu besänftigen.

Wir von GeCoBi bekennen uns zu unserem Ziel – «FÜR» gemeinsame Elternschaft. Wenn ich überhaupt irgendwo ANTI bin, dann Anti-Extremismus, egal auf welcher Seite!

Oliver Hunziker, Präsident GeCoBi

Noch immer gibt es Fachtagungen zur gemeinsamen elterlichen Sorge ohne Berücksichtigung der Väterorganisationen.

GeCoBi –
Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft

Gegründet 2008 in Bern. Dachorganisation von 18 Männer-, Väter- und Kinderrechtsorganisationen aus der ganzen Schweiz

**Betreibt politisches Lobbying auf nationaler Ebene, beteiligt sich an Vernehmlassungen zu Familienrechtsthemen, veranstaltet Fachkongresse und sorgt für die Vernetzung der einzelnen Organisationen untereinander.
Infos: www.gecobi.ch**

Gesetzesprojekt «gemeinsame elterliche Sorge als Regelfall»

Das EJPD hält zur anstehenden Revision fest:

Das EJPD hat gemäss Auftrag des Bundesrates bis Ende 2010 eine Botschaft zur Revision des Zivilgesetzbuches (ZGB) ausgearbeitet, wonach die gemeinsame elterliche Sorge zukünftig unabhängig vom Zivilstand der Eltern zur Regel werden soll. Dieser Botschaftsentwurf wird allerdings noch überarbeitet: Um eine breite Akzeptanz für die Vorlage zu schaffen, werden unterhaltsrechtliche Fragen einbezogen. Während die Vorschläge zur gemeinsamen elterlichen Sorge darauf zielen, die rechtliche oder faktische Benachteiligung der ledigen und geschiedenen Väter zu beseitigen, sind an der Überprüfung des Unterhaltsrechts besonders die ledigen und geschiedenen Mütter interessiert, da sie im Alltag die Kinder hauptsächlich betreuen. (Medienmitteilungen, EJPD, 12.01.2011)

Aus Väter Sicht ist die Verknüpfung von Sorgerecht und Unterhaltspflicht unverständlich: Die elterliche Sorge des Vaters soll so wenig wie die elterliche Sorge der Frau an Bedingungen geknüpft sein – sondern die Voraussetzungen geknüpft sein – sondern die Voraussetzungen, unter der Paare faire Lösungen finden.

Auch Männer können Opfer sein

Immer öfter passiert es Männern, dass sie von ihren Partnerinnen angegriffen werden. Als Gewaltopfer sind Männer jedoch ein gesellschaftliches Tabu. Das Bild vom Mann als Opfer scheint für viele unmöglich zu sein.

28

Mittwochnachmittag, an einem trüben Novembertag, Zürcher Tramlinie Nummer 4: Ich fahre Richtung Bellevue, studiere gedankenverloren ein- und aussteigende Mitfahrerinnen und Mitfahrer. Mein Blick bleibt kurz vor dem Ziel an einem Tram-Plakat hängen: «Ist sie wütend, schlägt meine Frau blindlings auf mich ein...» Unter der Sprechblase ein halbwegs verdecktes Männergesicht im besten Alter. Darunter «Wir bieten Hilfe, Opferberatung Zürich». Ein Mann, von seiner Partnerin geschlagen? Ich werde nachdenklich und nehme mir vor, der Sache nachzugehen.

Statistiken überraschen

2009 erhielt das Bundesamt für Statistik erstmals Zahlen der kantonalen Polizeikörpers über häusliche Gewalt an Männern. Die Ergebnisse belegen: Jedes fünfte Opfer ist ein Mann. Die Delikte reichen von einfacher Körperverletzung bis hin zu Tötungsversuchen. Alles in allem sagt die Statistik zu den Beziehungsdelikten aus: Schweizweit sind 20 Prozent der Opfer von Gewalt gegen Leib und Leben Männer. Und wahrscheinlich sind es noch mehr. Die Polizeistatistik erfasst nur die offiziellen Fälle. Der tatsächliche Anteil, unter Berücksichtigung der Dunkelziffer, liegt wohl weitaus höher.

Kampagne zum Thema

Elsbeth Aeschlimann ist Geschäftsführerin der Opferberatung Zürich und Kampagnenleiterin der erwähnten Plakate: «Uns war wichtig, mit diesem Tabuthema an die Öffentlichkeit zu gelangen. Dazu wählten wir die Zürcher Verkehrsbetriebe aus und verbreiteten zum Thema vier Plakate. Angesprochen werden damit männliche Opfer von häuslicher Gewalt, sexueller Gewalt und anderen Gewaltdelikten.» Es sei wichtig, diesen Opfern Mut zu machen, sich bei der Beratungsstelle zu melden und Hilfe auch in einem frühen Stadium der Bedrohungs- oder Gewaltsituation in Anspruch zu nehmen.

Und wie kommt es soweit, dass ein Mann von seiner Partnerin tätlich angegriffen wird? «In der Regel geht es um Abhängigkeiten der Partner. Beziehungen, die schwierig sind, manchmal geprägt von Eifersucht, Geldproblemen oder anderen Stressfaktoren neigen zu Gewaltanwendungen. Oft spielt auch Alkohol eine Rolle. Frauen können aus ihrem Aggressionspotential heraus, oft überraschend, handgreiflich werden: sie kratzen, beißen, boxen, werfen Gegenstände. In der Regel entstehen daraus nicht schwere Verletzungen», sagt Aeschlimann. Allerdings entwickle sich oft daraus eine Spirale, die immer schlimmer werde, für den Mann emotional zermürbend. «Zu uns kommen Männer, die nicht mehr weiter wissen oder die sich Sorgen um die Kinder machen, meist jedoch sehr spät. Wir beraten sie, ohne zuerst die Schuldfrage zu klären, bieten Sofort-Übergangslösungen und vermitteln an weiterführende Stellen.»

Warum schlagen Frauen zu?

Warum drehen immer mehr Frauen den Spiess um und wenden sich gewalttätig gegen ihre Männer? Gibt es Parallelen zur feministischen Entwicklung, hat es mit dem steigenden Selbstbewusstsein und der Gleichberechtigung der weiblichen Seite zu tun? Aeschlimann von der Opferberatungsstelle winkt ab. Sie kann keine Muster erkennen, kann Männer oder Frauen nicht typologisieren. Angriffe von Männern auf Frauen und umgekehrt gehen nach ihren Erfahrungen quer durch alle Gesellschafts- und Bildungsschichten. Und wieder betont sie die ein- oder gegenseitigen Abhängigkeiten, die immer wieder zu Gewalt führen können. Ob eine Frau ihren Mann angreift oder umgekehrt, dahinter stecken aus ihrer Sicht meist dieselben Mechanismen. Oft haben Paare nicht den Mut, hinzuschauen, an kommunikativer Offenheit mangelt es in den meisten Beziehungen. Darüber sprechen lernen, die Probleme gemeinsam angehen, diesen Weg verpassen viele Paare.

Wege zu gewaltfreiem Zusammenleben

Macht Peter Schröter, Psychologe, Sexual- und Körperpsychotherapeut, Seminarleiter und Buchautor in seinem Beratungsalltag die Beobachtung, dass immer mehr Männer von ihren Frauen tätlich angegangen werden? «Ja. Es ist zwar keine «Massenbewegung», trotzdem sprechen Männer im Vergleich zu früher das Thema heute mehr an.» Viele Männer seien gehemmt, verunsichert und nähmen sich zurück, wenn Frauen aggressiv werden. «Wir beobachten dies auch in einigen unserer Seminarstrukturen, wo es um spielerische Konfrontationen geht. Zum Beispiel wenn wir Mann und Frau miteinander und gegeneinander boxen lassen.» Und wie kommt es, dass zwei Menschen – die sich sehr nahe stehen und sich eigentlich lieb(t)en – sich plötzlich schlagen? Schröter: «Beziehungen gehen an zu viel Nähe zu Bruch. Ein gesundes Nähe-Distanz-Spiel ist vielen unbekannt. Unstimmigkeiten werden nicht angesprochen, sondern verdrängt, geschluckt und werden dann meist unbewusst ausagiert oder kompensiert. Zudem wird uns der Umgang mit Frustration und Aggression nicht gelehrt. Durch die Emanzipation liessen sich viele Männer «kastrieren», sie nahmen sich zurück, wurden zum sanften Mann. Sie schrecken bereits vor einem lauten Wort zurück.» Frauen hingegen hätten heute einen stark entwickelten Animus. Sie wollen nicht mehr Opfer sein, verwechseln dies aber oft mit «den Mann bekämpfen». Mann und Frau nähern sich immer mehr einer Machtsymmetrie. Ein weiteres Problem sieht Schröter im romantischen Liebesideal: das Bild der perfekten Beziehung. Der negative Pol von Liebe, nämlich Hass, Verzweiflung, Gewalttätigkeit, Aggression, passt nicht in dieses Idealbild. Wie wir diese Energie transformieren könnten, hätten wir ebenfalls verlernt. Und was tun Partner und Ehepaare, damit es nicht soweit kommt? Schröter: «Für beide gilt: gewaltfreies Kommunizieren lernen. Eine Streitkultur auf-

«IST SIE WÜTEND, SCHLÄGT MEINE FRAU BLINDLINGS AUF MICH EIN. DAS KANN ICH DOCH KEINEM ERZÄHLEN...»

WIR BIETEN HILFE

Gewaltopfer, Strassenverkehrsoffer
Männer, Frauen, Jugendliche, Kinder

opfer
beratung
zürich

044 299 40 50
opferberatung-zürich.ch

bauen. Das Pflegen von Zwiesgesprächen. Trotz unterschiedlicher Meinung in Verbindung bleiben – wenn's geht auch auf körperlicher Ebene. Dazu gehört auch Gefühle an- und auszusprechen, zur eigenen Meinung und zu Bedürfnissen stehen.»

Daraus lernen

Gewalt führt in Sackgassen. Das wissen sowohl Männer als auch Frauen. Trotzdem gab es 2009 5827 statistisch erfasste Übergriffe, von der einfachen Ohrfeige bis zur vorsätzlichen Tötung. Kampagnen vermögen dabei zu konfrontieren, aufzuklären, zu informieren, Anlaufstellen bekannt zu machen. Wo finden jedoch Mann und Frau frühzeitig handfeste Informationen und Hilfestellungen, damit es gar nicht zu Tätlichkeiten

kommen muss? Wo lernt man Zusammenleben ohne Abhängigkeiten, konfliktfreie Kommunikation, ein Liebesleben, das erfüllend und damit weit weg von Übergriffen ist? Zu solchen Themen gibt es immer mehr Seminarangebote für Männer, Frauen und für Paare. Dabei spielt es weniger eine Rolle, welches Seminar ausgewählt wird. Wichtig ist, sich selber und damit seine Partnerschaft in Bewegung und in positivem Schwung zu halten.

Hannes Hochuli ist Hotelier über dem Walensee und Journalist.

Adressen von Beratungsstellen und Seminarangeboten finden Sie auf dem Umschlag der Männerzeitung.

Gleichstellung und häusliche Gewalt

Es geht nicht darum, Männerinteressen gegen Fraueninteressen auszuspielen. Es geht um die gemeinsame Zukunft von Männern, Frauen und Kindern

30

In verschiedenen Medien ist in den letzten Wochen ein neuer Opfer-Täter/Täterin-Diskurs bei häuslicher Gewalt aufgetaucht. Dabei werden bei der Diskussion betreffend dem Opfergeschlecht von häuslicher Gewalt je nach Bedarf verschiedene Zahlen präsentiert, welche die jeweils eigene Position stärken. Die Zahlen stammen aus dem Hellfeld¹ und werden manchmal mit einer entsprechenden Dunkelziffer ergänzt. Die Opfer-Täter/Täterin-Diskussion wird heftiger, da es auch um viel geht. Selbstverständlich geht es wie immer auch um Ressourcen in Form von Geld. Wer bekommt finanzielle Unterstützung beim «Kampf» gegen häusliche Gewalt, Frauen- oder Männerberatungsorganisationen, Unterstützungsangebote für gefährdende oder gefährdete Personen? Auch die Definition von häuslicher Gewalt ist in der Öffentlichkeit noch lange nicht fertig ausgehandelt.

Gewalt hat kein Geschlecht

Wo fängt jetzt genau Gewalt an und was ist am schlimmsten für die betroffenen Menschen? Gibt es universell gültige Kriterien oder bestimmt immer ausschliesslich das Opfer? Und es geht um das Recht, als Mann Opfer sein zu können und um die Aufforderung an Täterinnen, Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen. Wenn im Diskurs Opfergeschlechter gegeneinander ausgespielt werden, passiert dasselbe wie auf individueller Ebene bei Gewalterfahrungen: die Integrität, die Würde der Menschen und deren Selbstbestimmung wird verletzt. Auffallend bei der Diskussion: Männer sind in allen Statistiken bezüglich häuslicher Gewalt weitaus häufiger die gefährdende Person als Frauen. Je nach Statistik variiert der Männer-Gefährder-Anteil zwischen 75 % und 90 %. Und da wird es aus der Sicht der Männerarbeit interessant. Inwieweit ist das Geschlecht entscheidend und bringt Gleichstellung der Geschlechter eine Verbesserung in Form von weniger häuslicher Gewalt?

Als Beratungsstelle für Männer ist das mannebüro züri seit 1989 mit diesen Fragen konfrontiert. Einfache Antworten sind nicht möglich. Einig sind sich Fachleute und Forschende² weitgehend, dass es nicht nur eine Ursache von Gewalt gibt, sondern dass verschiedene Faktoren in vielfältiger Weise zusammenwirken. Weiter müssen eigentliche Ursachen von Gewalt und Risikosituationen, die ihre Entstehung fördern können, unterschieden werden. Dabei muss darauf hingewiesen werden, dass die Forschung weitgehend bei Gewalt an Frauen in heterosexuellen Beziehungen gemacht wurden.

Risikofaktoren

Bei den Risikofaktoren auf der individuellen Ebene wird ersichtlich, dass vor allem die Eigenschaften des Gefährders und weniger das Verhalten des Opfers entscheidend ist. Gewalterfahrungen in der Herkunftsfamilie, erhöhter Alko-

holkonsum und antisoziales bzw. kriminelles Verhalten ausserhalb der Beziehung stehen in einem deutlichen Zusammenhang mit Partnerschaftsgewalt. Hier greift Gleichstellung folgendermassen: Typisch männliches Verhalten der Grenzüberwindung und Durchsetzungsvermögen führen zu Ruhm (z.B. Sport; Wissenschaft), Macht und Geld (z.B. im Beruf), aber auch zu Konflikten in der Schule, gegenüber dem Rechtsstaat und in der Paarbeziehung. Dieses Verhalten soll nicht als Ganzes abgeschafft oder unterdrückt werden, sondern in den jeweiligen Lebenswelten adäquat eingesetzt werden. Dies sind Lernschritte, die jeder Mann in seiner Sozialisation machen kann und welche die Mehrheit der Männer auch machen. Gleichstellung kann geschlechtstypische Verhaltensweisen sichtbar machen, Veränderungsmöglichkeiten von Individuen wie auch von Strukturen (z.B. Schule) aufzeigen und damit gewaltpräventiv wirken.

Bei den Risikofaktoren in Partnerschaft und Gemeinschaft erweist sich eine ungleiche Machtverteilung, insbesondere bezogen auf Dominanz- und Kontrollverhalten, als gefährdend. Es spielt eine Rolle, wie mit Konflikten umgegangen wird. Dazu kommen diverse externe Stressfaktoren und kritische Lebensereignisse wie Schwangerschaft, Geburt und Trennung. Eine soziale Isolation des Paares begünstigt Gewalt ebenso wie eine gewaltbejahende Einstellung des Partners und des näheren Umfelds. Weitere Faktoren wie das Vorhandensein von Kindern, Erwerbslosigkeit und tiefes Familieneinkommen sind relevant. Auch bei diesen Risikofaktoren kann Gleichstellung viel zur Prävention beitragen. Die Veränderung von einseitigen Machtverhältnissen hin zu gleichen Machtverhältnissen, die Beseitigung von Diskriminierungen und die Unterstützung von Paaren bei Konflikten und bei der Betreuung von Kindern führen zu stabileren und ausgewogeneren Beziehungen und somit zu weniger häuslicher Gewalt.

Gleichstellung

Es wird deutlich, dass Gleichstellung häusliche Gewalt nicht beseitigen kann. Gleichstellung wirkt jedoch gewaltpräventiv auf verschiedensten Ebenen. Im weiteren kann Gleichstellung den klassischen Opfer-Täter-Diskurs öffnen. Es gibt männliche wie weibliche Opfer und Täter/Täterinnen. Alle sollen Unterstützungsangebote in Anspruch nehmen können. Gleichstellung bedeutet auch, dass Männer Opfer sein dürfen und Frauen Täterinnen sein können.

Politisch geht es aber nicht darum, Männerinteressen gegen Fraueninteressen auszuspielen. Es geht um die gemeinsame Zukunft von Männern und Frauen, gemeinsam mit ihren Kindern. Darum ist Gleichstellung auch ein wichtiges Anliegen von und für Männer. Schade, dass sich auf institutioneller Ebene so wenige Männer um Gleichstellung kümmern. Da besteht noch Nachholbedarf.

«ALS ER SICH DAS ERSTE MAL AN MIR VERGING, WAR ICH ZEHN. VERFOLGEN TUT ES MICH NOCH HEUTE...»

WIR BIETEN HILFE

Gewaltopfer, Strassenverkehrsopter
Männer, Frauen, Jugendliche, Kinder

opfer
beratung
zürich

044 295 40 50
opferberatung-zürich.ch

1 Die Bezeichnung «Hellfeld» wird in der Kriminologie verwendet. Hellfeldzahlen sind die amtlich registrierten Straftaten. Die Differenz zwischen den amtlich registrierten Straftaten und der vermutlich begangenen Kriminalität wird als «Dunkelfeld» oder als «Dunkelziffer» bezeichnet.

2 Gewalt in Paarbeziehungen – Ursachen und in der Schweiz getroffene Massnahmen; Theres Egger: Büro für arbeits- und sozialpolitische Studien BASS, Bern; Marianne Schär Moser: Forschung und Beratung, Bern; Hrsg: Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG, 2009

Das mannebüro züri ist eine Beratungs- und Informationsstelle für Männer.

Schwerpunkte unserer Arbeit sind der Umgang mit häuslicher Gewalt, Krisensituationen und Konflikten sowie die Auseinandersetzung mit der Rolle als Mann und der männlichen Sexualität.

Das Angebot des mannebüro züri richtet sich auch an interessierte Fachpersonen und Medienschaffende.

Frauensicht

Benjamin Spycher hat Politikerinnen verschiedener Parteien zum Feminismus befragt. Allen Frauen gemeinsam ist der grosse biografische Gewinn, den sie im Aufbruch der Frauen erleben.

32

Für politisches Engagement kaum mehr Zeit und Energie

Julia Gerber Rüegg, Kantonsrätin ZH, Co-Präsidentin der SP-Frauen Schweiz

Was hat der Feminismus gebracht?

Gegenfrage: Was ist für Frauen schlecht am Patriarchat? In patriarchalen Gesellschaften haben Frauen weniger Rechte in Ehe und Familie, in Gesellschaft, Erwerbsleben und Politik. Ihre Freiheiten und ihr Selbstbestimmungsrecht werden massiv eingeschränkt. Das ist eine Verletzung der Menschenrechte, die immer auch Frauenrechte sind.

Wie hat er meine Biographie geprägt?

Da ich in der Mitte des letzten Jahrhunderts geboren worden bin, wurde ich in einer Gesellschaft sozialisiert, in der die Vorherrschaft des Mannes, Vaters und Ehegatten noch üblich und gesellschaftlich akzeptiert war. Ich frage gerade in der Politik, wo es primär um die Verteilung von Macht und Ressourcen geht, immer nach der Wirkung eines Vorhabens auf die Geschlechter. Seither gelte ich als Feministin.

Hat der Feminismus Schattenseiten?

Nicht der Feminismus hat Schattenseiten. Aber weil die Forderungen der Frauen nach Gleichstellung in Familie und Beruf besonders im Bereich der Familienarbeit noch kaum umgesetzt sind, hat die Belastung der Frauen gesamthaft zugenommen. So bleibt für politisches Engagement kaum mehr Zeit und Energie. Es ist an der Zeit, dass die Männer in Beruf und Politik zugunsten der Frauen zurückstehen und im Gegenzug ihren Anteil an der unbezahlten, aber gesellschaftlich notwendigen Arbeit übernehmen.

Warum entsteht ein Antifeminismus?

Die nicht zu rechtfertigenden Attacken weniger extremer Antifeministen und das grosse Medienecho, das sie mit ihren Provokationen erreichen, zeigt, dass diese Männer, aber nicht nur sie, immer noch im alten Denken des Patriarchates verankert sind. Sie nehmen den doch eigentlich viel zu bedächtigen Reformprozess hin zur Gleichstellung als Geschlechterkampf wahr, in dem es nur «Sieg oder Niederlage» gibt.

Wie kann das Miteinander von Männern und Frauen gestärkt werden?

Bisher waren es die Frauen, die den Gleichstellungsprozess getragen und vorangetrieben haben. Inzwischen ist vielen Männern klar geworden, dass auch ihnen die Gleichstellung zu mehr Lebensqualität verhilft. Wir freuen uns auf den Dialog und sind sicher, dass wir gemeinsam schneller weiter kommen werden!





«Unverständlich ist, wenn sich Väterorganisationen mit Antifeministen verbünden»

Maria Roth-Bernasconi, Nationalrätin, Co-Präsidentin SP-Frauen

Was hat der Feminismus gebracht?

Das Frauenstimm- und Wahlrecht vor 40 Jahren, einen Gleichstellungsartikel in der Schweizerischen Verfassung vor 30 Jahren, ein neues Eherecht vor 23 Jahren, ein Gleichstellungsgesetz im Erwerbsleben vor 15 Jahren, ein neues Scheidungsrecht vor 11 Jahren, eine Fristenlösung vor 9 Jahren und ein Partnerschaftsgesetz vor 6 Jahren. Diese Gesetze und Verfassungsänderungen waren immer Ergebnisse eines langjährigen Engagements einer Frauenbewegung.

Wie hat er meine Biographie geprägt?

Der Feminismus hat mir erlaubt, als ich volljährig wurde politisch mitzureden (Frauenstimmrecht) und mich für die Gleichstellung aktiv einzusetzen. Zudem hat er mir gestattet, eine gleichberechtigte Partnerbeziehung zu leben, gemeinsam mit meinem Mann Kinder aufzuziehen und ihnen diese Werte weiterzugeben. Doch die Wirtschaftsstruktur geht immer noch von 100%ig arbeitenden Männern und Teilzeit arbeitenden Frauen aus.

Hat der Feminismus Schattenseiten?

Das ist so nicht beantwortbar, da unklar ist, ob vom Feminismus als Theorie (welche Richtung) oder als Bewegung oder sogar von der Gleichstellung der Geschlechter gesprochen wird. Der Feminismus und die damit verbundene Frauenbewegung hat sich selbst immer wieder kritisch durchleuchtet, sei es nun bezogen auf den Eurozentrismus oder auf die Frage, ob die Fixierung auf Diskriminierungen nicht auch die Rollenstereotype immer wieder betone.

Warum entsteht ein Antifeminismus?

Die Gleichstellung gerät in einen Geschlechterkampf von rechts: Konservative PublizistInnen und PolitikerInnen, Männerrechtler, FamilienfundamentalistInnen und AbtreibungsgegnerInnen wenden sich gegen die Gleichstellung, indem sie Biologismen heranziehen, Männer zu Opfern der Gleichstellung machen. Unverständlich ist mir, dass sich Väterorganisationen mit AntifeministInnen verbünden, denn die Anliegen von Scheidungsvätern sind durchaus berechtigt, aber nicht ganz so isoliert zu betrachten, wie sie das selbst oft tun.

«Oft wird ein Mann grundsätzlich als Täter betrachtet»

Babette Sigg Frank, Präsidentin CVP Frauen

Was hat der Feminismus gebracht?

Den Frauen hat er das Stimm- und Wahlrecht gebracht, den Gleichstellungsartikel und das neue Eherecht. Ich darf auch bei einer Verheiratung meinen Namen behalten. Den Männern hat der Feminismus die nun schon jahrzehntelange Diskussion um den «neuen Mann» gebracht.

Wie hat er meine Biographie geprägt?

Die Abstimmung für das Stimm- und Wahlrecht habe ich als Kind mitbekommen – die Tragweite dieses Volksentscheides war mir natürlich nicht bewusst. Meine Berufswahl war eine typisch weibliche, auch heute bin ich fast ausschliesslich in Frauengremien tätig. Wie politisch die Feminismus-Frage ist, habe ich erst spät realisiert. Heute setze ich mich für Lohn- und Chancengleichheit für Frauen im Wirtschafts- und Forschungsbereich ein.

Hat der Feminismus Schattenseiten?

Manche Forderungen des Feminismus sind tatsächlich männerfeindlich. Sie sind eine Überreaktion auf eingeschleifte männliche Verhaltensmuster, aber auch auf die Gesetzgebung unserer Gesellschaft. Oft wird ein Mann grundsätzlich als Täter betrachtet – lediglich, weil er ein Mann ist. Das sind unschöne Auswüchse. Frauenhäuser, Sozialarbeiterinnen, Quotenfrauen, Frauenbeauftragte: Dies sind Stichworte, welche manchen Mann (manchmal auch zu Recht) zusammensetzen lassen, obwohl diese Institutionen und Stellen einst aus einer Not geboren wurden.

Warum entsteht ein Antifeminismus?

Wenn Männern in einer Gesellschaft oder von einer Gesellschaftsgruppe nur noch mit Misstrauen begegnet wird, ist es nicht erstaunlich, dass diese sich zu wehren beginnen. Gewisse extreme Feministinnen tragen dazu bei, dass die Marke «Frau» in Misskredit gerät und alle mühsam errungenen Ergebnisse der Gleichberechtigung als lächerlich und unnötig bezeichnet werden. Schade!

Wie kann das Miteinander von Männern und Frauen gestärkt werden?

Grundsätzlich funktioniert das Miteinander doch gar nicht schlecht!

«Geschlechtsspezifische Scheuklappen bringen uns nicht vorwärts»

Carmen Walker Späh, Kantonsrätin ZH, Präsidentin FDP-Frauen

Was hat der Feminismus gebracht?

Männer haben eine gleichberechtigte Partnerin, auf die sie zählen können. Väter sind nicht mehr allein für die finanzielle Mittelbeschaffung in der Familie verantwortlich. Auch sie kümmern sich um ihre Kinder, was für deren Entwicklung gut ist. Gemischte Teams in der Wirtschaft sind erfolgreicher und bringen unser Land vorwärts.

Wie hat er meine Biographie geprägt?

Stark, weil ich grundsätzlich gegen Ungerechtigkeit bin. Zudem stamme ich aus einer Familie mit starken Frauen, die für ihre Rechte gekämpft haben.

Hat der Feminismus Schattenseiten?

Wo Licht ist, gibt es immer Schatten: Der Feminismus hat dann Schattenseiten, wenn er selber Ungerechtigkeit schafft, z.B. wenn Buben in der Grundstufe zunehmend benachteiligt werden.

Warum entsteht ein Antifeminismus?

Wenn Frauen traditionelle Besitzstände der Männer in Frage stellen, dann muss jemand auch nachgeben, und das tut weh. Es gibt keine Bewegung, die nicht eine Gegenbewegung erzeugt, je erfolgreicher sie ist.

Wie kann das Miteinander von Männern und Frauen gestärkt werden?

Auf jeden Fall braucht es kluge gesetzgeberische Rahmenbedingungen, damit sich Männer und Frauen frei entfalten können. Letztlich braucht es aber vor allem die Einsicht, dass unsere Gesellschaft eine grosse Chance verpasst, wenn Männer und Frauen nicht gegenseitig voneinander profitieren. In einer zunehmend komplexeren Welt bringen uns geschlechtsspezifische Scheuklappen nicht vorwärts.

«Für einen fairen Umgang miteinander»

Marianne Streiff-Feller, Nationalrätin EVP

Was hat der Feminismus gebracht?

Grundsätzlich ist zu unterscheiden zwischen Frauenbewegung und Feminismus. Was die Frauenbewegung gebracht hat, wurde eindrücklich in den Würdigungen der kürzlich verstorbenen Emilie Lieberherr aufgezeigt.

Wie hat er meine Biographie geprägt?

Ich wurde sensibilisiert für die Thematik und dazu herausgefordert, mich für einen fairen Umgang miteinander einzusetzen.

Hat der Feminismus Schattenseiten?

Praktisch alle politischen oder gesellschaftlichen Aktionsgruppen mit der Endung «mus» neigen früher oder später zu Übertreibung, Rücksichtslosigkeit und Ausgrenzung.

Warum entsteht ein Antifeminismus?

Siehe Antwort zur letzten Frage.

Wie kann das Miteinander von Männern und Frauen gestärkt werden?

Indem wir im fairen Dialog, in Achtsamkeit, Klarheit und Offenheit einander begegnen und unterstützen – mit dem vollen Bewusstsein, dass Gleichberechtigung nicht Gleichsein bedeutet.

«Beim Antifeminismus geht es um die Machtfrage»

Franziska Teuscher, Nationalrätin, Vizepräsidentin Grüne Schweiz

Was hat der Feminismus gebracht?

Dank dem Feminismus hat sich die Lage der Frauen in der Gesellschaft stark verbessert. So haben wir heute beispielsweise ein Eherecht, das nicht mehr vom Mann als Oberhaupt der Familie ausgeht. Dies alles musste aber hart erkämpft werden. Denken wir nur daran, wie lange es in der Schweiz dauerte, bis auch den Frauen das Stimmrecht gewährt wurde.

Wie hat er meine Biographie geprägt?

Sehr stark. Schon als Kind empfand ich es als ungerecht, dass meine Mutter vor dem Schulhaus warten musste, während mein Vater hineinging und seinen Abstimmungszettel in die Urne warf. In meiner Jugend verschlang ich Bücher von und über engagierte Frauen: Simone de Beauvoir, Anja Meulenbelt, Christa Wolf und viele andere mehr. Heute gehöre ich dank dem Feminismus zur ersten Generation der Frauen, die Männern in vielen Bereichen gleichgestellt sind.

Hat der Feminismus Schattenseiten?

Ich sehe keine. Im Gegenteil: Den Feminismus braucht es auch in Zukunft, denn Frauen und Männer sind in Familie, Wirtschaft und Gesellschaft zwar auf dem Papier gleichgestellt, nicht aber in der Praxis. Auch 30 Jahre nach der Bundesverfassung von 1981, die gleiche Rechte für Mann und Frau festlegt, verdienen Frauen für die gleiche Arbeit immer noch rund einen Fünftel weniger. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist leider immer noch keine Selbstverständlichkeit.

Warum entsteht ein Antifeminismus?

Viele Männer wollen nicht akzeptieren, dass die Frauen gleichberechtigt sind. Sie bestreiten, dass es soziale Veränderungen braucht, um den Einfluss und die Macht der Frauen zu vergrössern. Beim Antifeminismus geht es also letztlich um die Machtfrage. Einige Männer sind nicht bereit, die Macht mit den Frauen zu teilen. Wenn es früher selbstverständlich war, dass der Mann immer über die Frau bestimmen durfte, gibt es heute natürlich auch Frauen, die ihre Machtpositionen ausnutzen, genauso wie dies viele Männer immer noch tun.

Wie kann das Miteinander von Männern und Frauen gestärkt werden?

Die Gleichstellung der Geschlechter hat mit Gerechtigkeit zu tun. Frauen und Männer sollen sich gemeinsam dafür einsetzen. Die Geschlechterdiskriminierung muss in allen Bereichen endgültig überwunden werden. Frauen sollen ebenso selbstverständlich Karriere machen wie Männer. Und Männer sollen ebenso selbstverständlich die Kinder betreuen wie die Frauen.

Feminismus und Verdruss

Rückblick auf das Antifeministustreffen.

36

Der Begriff elektrisiert. Was, ein internationaler Antifeministen-Kongress sei angesagt? Bei mannschaft (www.mannschaft.ch) haben wir aus Erfahrung eine kritische Haltung zum Feminismus entwickelt. Wir setzen uns für Männer und Kinder ein, die von Trennung und Scheidung betroffen sind. Wir plädieren für Familiengerichte nach Cochemer-Modell. Wir prangern an, wenn bei Elternkonflikten der Kontakt zwischen Vätern und deren Kinder behördlich eingeschränkt wird. Dazu Michel Craman, Präsident von mannschaft: *«Ich denke, dass es beim Feminismus weniger um eine Begegnung auf Augenhöhe mit den Männern geht, als schlichtweg um einen Machtanspruch der Feministinnen.»*

Es empört mich, wenn Männer nach einer Scheidung zu hohen und langjährigen Zahlungen an ihre Ex genötigt werden: Infolge falsch verstandener Emanzipation wird Frauen nicht zugemutet, für ihren eigenen Lebensunterhalt aufzukommen. Dafür werden ihre Exm nner zur Kasse gebeten, *«die eine berufliche Karriere machen dürfen»*, während Frauen die ihre angeblich auf dem Altar der Kinder opfern müssen. Doch es gibt nicht nur Männer, sondern auch Frauen, die das differenzierter sehen und sich deshalb bei mannschaft engagieren. Eine von uns findet, dass Frauen oft selber mittragen, *«dass Kinder angeblich der Mutter «gehören» und sich dadurch quasi selbst an den Herd zur ckkatapultieren.»*

Bei häuslicher Gewalt werden pauschal Frauen zu Opfern erklärt und Männer zum T tergeschlecht gemacht.

Aufregung und vorbeugende Ablehnung

So erleben wir, dass Feminismus mittlerweile zum gesellschaftsf higen Mainstream geworden ist: Nicht nur die Sozialindustrie ist davon gesteuert und die Gleichstellungsb ros sind damit durchtränkt, nein, es ist unsere Gesellschaft als Ganzes, die inzwischen damit konditioniert ist. Warum hat beispielsweise die Verleihung des Gleichstellungspreises der Stadt Zürich an die Zürcher Frauenhäuser (2008) kein Aufsehen erregt? Gibt es etwas Ungleichstellerischeres als Frauenhäuser, wo Männer ausgegrenzt werden?

Unter diesen Umständen war eigentlich zu erwarten, dass die Ansage eines Antifeministen-Kongresses Publizität erfahren würde. Als wir den Begriff Antifeministen letztes Jahr zum ersten Mal h rten, reagierten auch wir vorerst sowohl mit Ablehnung als auch mit Faszination. Der Anti-Begriff irritierte nicht nur uns, er wurde von vielen als frauenfeindlich und deshalb als politisch nicht korrekt empfunden. Entsprechende Distanzierungen erfolgten zu Hauf, und der angebliche Frauenhasser René Kuhn wurde dabei an den Pranger gestellt. Und infolge des Rückzugs der Lokalzusage des Restaurants Waid, im Besitz der Stadt Zürich, wurde die angesagte Veranstaltung dann auch im Ausland bekannt.

Berechtigte Fragen oder untaugliche Antworten?

Die Meinungen standen schon im Vorfeld der Veranstaltung

fest. So z.B. am 30.9.2010 bei Markus Theunert: *Der Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen distanziert sich vom 1. Internationalen Antifeminismus-Treffen vom 30.10.10. Der Ansatz des Antifeminismus stellt zwar legitime Fragen, f hrt mit seinen Antworten aber in eine Sackgasse.* Weder waren in Wirklichkeit zu diesem Zeitpunkt die Fragen gestellt, noch Antworten darauf gegeben. Und zudem ist männer.ch nicht Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, nennt sich aber so.

Und der chaotische Schwarze Block hatte randaliert und Hysterie verbreitet und wollte die Veranstalter an der Durchführung des Kongresses hindern: *Gemeinsam gegen Sexismus – den Anti-Feministen aufs Maul geben! Den Chauvis vor den Latz hauen. Gegen das Patriarchat und für echte Gleichberechtigung.* Thomas Widmer entlarvte dann in seiner Kolumne *Mob des politisch Korrekten* (Tagesanzeiger 27.10.2010) die Linkskaktivisten und fragte sich, wo denn die Versammlungsfreiheit sei, ob sie für Antifeministen nicht gelte. Doch seiner Meinung nach sind Antifeministen *kurios, wenn auch keine Monster*. Kurios finde ich nun aber eher sein Vor-Urteil, denn der Kongress fand erst später statt.

Teilnehmen und Position beziehen!

Unsere schliessliche Zusage hat uns erlaubt, unsere kritische Haltung dem Staatsfeminismus gegenüber einzubringen, damit zum Tagungsverlauf in unserem Sinn beizutragen und das Aufsehen in der Öffentlichkeit zu nutzen. Dazu Michael de Luigi: *...denn Politik, Gerichte und Behörden verletzen systematisch übergeordnete Rechtsnormen, wie das Recht auf ein Familienleben, das Recht auf ein faires Verfahren und das Diskriminierungsverbot. Mit der teilweisen fehlenden Durchsetzung von Urteilen missachten sie elementare Regeln eines Rechtsstaates.*

Die Veranstalter hatten sich diesen Anlass wegen ein paar Chaoten nicht nehmen lassen und diesen Ende Oktober an einem geheimen Ort durchgeführt. Ich fand dort dann niemanden vor, der das Patriarchat zurückhaben wollte. Niemanden, der sich frauenfeindlich gebärdete oder zum «Hexen-Verbrennen» aufrief. Und auch Frauen hatten teilgenommen, zum Teil aus purem Interesse, zum Teil aus Solidarität mit betroffenen Männern. Die Atmosphäre war anregend, Teilnehmer und Referenten waren engagiert und die Gespräche beim Mittagessen hatten ein gutes Niveau.

Mit dem Staatsfeminismus setzte sich in seinem Vortrag *Warum Antifeminismus?* z.B. Michail Savvakis (www.maskulist.de) auseinander: Wo immer der Feminismus seinen Siegeszug feiern konnte, habe er nicht davor zurückgeschreckt, Staat und Gesellschaft bis in die Mentalität hinein umzustrukturieren. Mit seinem Verlangen nach neuen Gesetzen, Massnahmen, Massregelungen und Interventionen auf allen Entscheidungsebenen privater und öffentlicher Art à la Gender-



Mainstreaming mäste der Feminismus den Staat. Und so sei für die Staaten die «Befreiung» der Frau zum lukrativen Anliegen geworden. Der Anspruch des Mannes auf gerechte Behandlung sei dagegen eher hinderlich beim Anhäufen von immer mehr Staatlichkeit geworden.

Lackmus-Test elterliche Verantwortung

Und für Michael de Luigi (www.mannschafft.ch) sind Feministen ihrem Wesen nach Brandstifter. In seinem Referat *Biedermaier und die Brandstifter* zeigte er auf, warum wir in der Schweiz das männerfeindlichste Familienrecht der Welt haben. Beispielsweise wird Kindern bei einer Trennung der Eltern faktisch die Beziehung zu ihrem Vater unterbunden: Bei einem Kleinkind wird ein Besuchsrecht von nur 6 Stunden pro Monat gewährt, im Vergleich zu 4 Stunden im Monat bei Gefangenen im Regelvollzug (VB Zürich). Und in der Praxis sei auch das nicht durchsetzbar.

Der Lackmus-Test sei die gemeinsame elterliche Verantwortung, die ja zurzeit bei Unverheirateten und nach einer Scheidung einem mütterlichen Vetorecht unterliege. Die Reaktion auf die Vernehmlassung im Jahre 2009 zur Einführung der Gleichstellung von Vater und Mutter nach einer Ehe (gemeinsame elterliche Sorge als Regelfall) habe die feministisch orientierte Denkweise klar aufgedeckt: Bei sechs Frauenorganisationen sei die Reform nämlich auf kategorische Ablehnung gestossen. Und diese Organisationen hätten auch keine konstruktiven Gegenvorschläge gebracht. Auch hätten diese die vom Bundesrat vorgeschlagene Strafbarkeit von Besuchsrechtsverweigerungen abgelehnt. Der Feminismus habe offensichtlich kein Interesse an wirklicher Gleichberechtigung, er wolle bloss Rosinen picken.

Medien mit dem schwarzen Block im Bett

Wer erwartet hatte, dass die Medien nun über die Essenz des Dargebotenen, den Verlauf und die Teilnehmer berichtet hätten, wurde enttäuscht. Der Anlass war leider ein Musterbeispiel für deren Tendenz, Schräges und Überraschendes in den Vordergrund zu rücken, indem sie das thematisierten, was Aufmerksamkeit erregt. Sämtliche Vorträge und das Medien-echo findet man jedoch hier: www.antifeminismus.ch

Der Berichterstatter der Sonntagszeitung vom 31.10.2010 hatte die Nachmittagsvorträge gar nicht erst abgewartet: Ein paar Bilder über Radau und Schmierereien des schwarzen Blocks, über René Kuhn und seiner Oxana, die emanzipiert, aber keine Feministin sei, taten's auch.

Beat Kraushaar und Jessica Francis lassen die Vorträge links liegen und konstatieren im *Sonntagsblick* vom 31.10.2010, dass es sich bei den Teilnehmern vorab um Männer mit gebrochenem Herzen handle. Und Bettina Weber meint im *Tages-Anzeiger* vom 1.11.2010, *die Anti-Feminismus-Tagung sei harmlos gewesen*. Die Modejournalistin hatte sich wohl erhofft,

dass bei Radau mehr Aufmerksamkeit zu erzielen gewesen wäre. *Ob René Kuhn als Sprachrohr des Vereins dem Mann mit den Geox-Schuhen und dessen Leidensgenossen einen Gefallen getan habe, sei fraglich*. Immerhin scheint diese Autorin dem Anlass wohl gewogen und diagnostiziert Emanzipationsverlierer. Sie würdigt aber nur einen einzigen der sieben Vorträge.

Gemäss Gisela Widmers «Blick in die Kristallkugel» (*Tages-Anzeiger*, 3.11.2010) behaupten die Antifeministen Humbug: *Denn sollte sich Renés Frau Oxana eines Tages mehr Haar auf seinem Kopf wünschen und sich scheiden lassen, sei das keineswegs feministisch, wie das Antifeministen angeblich sehen würden*. Und Nicole Althaus findet in der *NZZ* am Sonntag vom 7.11.2010 bloss: *Die armen Männer kämpfen auf der falschen Seite. Den berechtigten Anliegen der Väter schadet die Tagung nur. Sie kämpfen gegen einen Feind, der keiner ist... Jedermann weiss, dass Feministinnen Lippenstift und Highheels längst nicht mehr als Teufelszeug betrachten*.

Ich kann mich aber nicht erinnern, dass jemand an der Tagung so was behauptet hätte...

Hanspeter Küpfer, geb. 1940, hat 3 erwachsene Kinder und ist seit 1980 geschieden. Seit 1985 arbeitet er im Vorstand von *mannschafft* und hat bereits mehr als 900 Männer beraten. Er möchte Männer in Trennung und Scheidung in die Lage versetzen, ihren Spielraum an Möglichkeiten zu erkennen, Lösungen zu finden und Konflikte fair auszutragen.
www.mannschafft.ch

«Ich bin ein zorniger junger Mann»

Der Feminismus ist dem Patriarchat ähnlicher als uns lieb sein kann.

«Misery loves company but hates competition» lautet ein Sprichwort aus dem Englischen, welches die Handlungs- und Reaktionsmaxime der Mainstream-FeministInnen wohl am treffendsten beschreibt. Opferkult pur. Doch sie haben in dieser Haltung einen Gegenspieler bekommen, den Antifeminismus à la René Kuhn, welcher durch die Organisation eines internationalen Antifeminismus-Treffens von sich reden gemacht hat.

Man(n) kann nun vom unbestreitbar rüden Verhalten der antifeministischen Elite halten was man will, aber grundsätzlich verdient der Mainstream-Feminismus, wie diese ihn anprangert, durchaus Kritik, was seine dogmatische Vertretung in Politik und Wissenschaft während der letzten Jahrzehnte betrifft. Die Etablierung des Hauptmythos vom Täter-Mann und der Opfer-Frau hat das Denken – nicht nur von Frauen – in der Genderfrage primär geprägt – bis heute und bis in die Gleichstellungsinstitutionen hinein. Dieser Mythos ist notabene ein Derivat des patriarchalen Bildnisses des starken Mannes gegenüber der schwachen Frau. In seiner Mythenbildung hat der Feminismus sich demnach nie gegen das Patriarchat gewandt, sondern sich willig in dessen liebende, starke Arme geworfen.

Wie auch immer: Wer die männliche Opferperspektive beleuchten will, dem/der wird meist eine Reihe von Vorhaltungen gemacht, die geradezu heuchlerisch erscheinen; hier ein paar Klassiker: Man(n) solle doch nicht das Leid der Geschlechter gegeneinander aufrechnen; nur dass der Feminismus bis heute nichts anderes ist, als ein riesiges Aufrechnen weiblichen Leides. Das ist zwar nicht unlauter, aber eben nur die halbe Wahrheit. Oder: Die Männer wollten sich ja nur im «Patriarchat wieder gemütlich einrichten» (Michèle Binswanger im Tages-Anzeiger online vom 26.10.2010); aber das Patriarchat war nie eine gemütliche Sache für Männer, es bedeutet(e) im Kern erst einmal für andere zu töten oder zu sterben. Und schliesslich der Evergreen: FeministInnen wollten doch nur die Gleichberechtigung der Geschlechter, das ginge nicht gegen Männer im Allgemeinen. Der omnipräsente Mythos des ewigen Tätermannes widerspricht dem diametral. Feminismus sei doch nur «the belief in the social, economic, and political equality of the sexes» zitiert die «Mädchenmannschaft», die bereits zur dritten Welle des Feminismus gehört, auf ihrer Homepage aus der «Encyclopedia Britannica». Aber eine jede Bewegung und ihre Ideologie sollte sich an den spürbaren Effekten messen lassen müssen, die sie gezeitigt hat und nicht an der Utopie, die am Anfang stand.

Ebenfalls nicht hilfreich im Geschlechterdialog ist die einseitige feministische Rezeption der Thesen Andersdenkender, bei der fatalerweise oft die Kategorien «antifeministisch» und «nicht feministisch» in denselben Topf geworfen werden. So geht unter, dass viele genderbewegte Männer durchaus die Diskriminierungen der Frauen und deren Bekämpfung vollauf als wichtig anerkennen, aber gleichzeitig fordern, dass ihre

eigenen Diskriminierungen als grundsätzlich gleichwertig im Diskurs behandelt werden. Doch nur schon das gefährdet die präsenten feministischen Mythen zu Mann und Frau und führt zum Urteil «antifeministisch».

Das ist, wie wenn ein Katholik einem Reformierten sagt: «Dass du an die 10 Gebote glaubst, ist mir egal, tust du es nicht als Katholik, bist du für mich kein Christ!»

Dass das Prädikat «antifeministisch» inzwischen als verabsolutierendes Argument (nicht mehr als blosser Beschreibung) benutzt wird, spricht Bände über die Selbstverständlichkeit, mit der feministische Dogmen in der Gesellschaft als nicht zu hinterfragende Fakten behandelt werden. Ich finde aber, Feminismus hat schlicht keinen legitimen Anspruch darauf, als per se «gut» oder «richtig» betrachtet zu werden. Nicht, weil es Feminismus ist, sondern weil in einer aufgeklärten und demokratischen Gesellschaft gar keine Ideologie diesen Anspruch haben darf. Zumindest nicht, ohne als radikalfundamentalistische Religion zu gelten...

Nicht alle Männer, die im feministischen Urteil als antifeministisch gelten, sind also tatsächlich gegen Feminismus per se, sondern teilen einfach nicht dessen plumpe, bis heute unreflektierte Prämissen.

Und selbst beim Antifeminismus, wie er aktuell in den Medien diskutiert wird, sollte man vielleicht differenzieren zwischen wirklich vom Schicksal gezeichneten Männern, die verzweifelt Gehör suchen, und einem René Kuhn, der die Not dieser Männer wohl eher für seine eigenen Ziele missbraucht.

Nun mochte bisher der Eindruck entstehen, ich zöge gar heftig über die FeministInnen und ihre Ideologie her und liesse in meiner Kritik die AntifeministInnen Kuhn'scher Ausrichtung aussen vor. Dem sei hiermit – kurz und gezielt – Abhilfe geschaffen: Auch wenn die einzelnen Positionen voneinander abweichen mögen, im Gebaren und den Methoden sind sich die beiden Parteien gleich. Ich lehne daher den Antifeminismus ab. Nicht weil er gegen Feminismus wäre, sondern gerade weil er ihm im Grunde so ähnlich ist.

Ich möchte das Augenmerk in Bezug auf die Opferfrage aber auch noch auf männer.ch und die ihr zugehörige Männerbewegung, die sich gemeinhin als «kritische» oder «emanzipatorische» Männerbewegung versteht, richten. Sie geht mit dieser Frage völlig anders, aber nicht weniger heuchlerisch um.

Als am Stossendsten empfinde ich die Haltung, Diskriminierungen von Männern nicht als legitime Basis für die Diskussion und die (politische) Vertretung ihrer Interessen anzuerkennen: «Wir wollen keine Opfer sein, wir sollten uns auf unsere Stärken als Männer besinnen!» lautet in etwa das Mantra der tonangebenden Männer. Mit Verlaub: Von wollen kann keine Rede sein, entweder man(n) ist Opfer oder nicht. Selbst wenn es eine Frage des Wollens wäre, würde sich eine zukünftige Begegnung mit FeministInnen auf Augenhöhe nur



ergeben, wenn diese ebenfalls bereit wären, die Frauen nicht mehr auf Basis ihrer Opferschaften zu vertreten. Aber selbst das fände ich grundfalsch.

Schliesslich ist die traurige Wahrheit: Männer und Frauen werden im Patriarchat diskriminiert! Keines der Geschlechter per se, aber doch dann und wann und in jeweils anderen Bereichen. Nur dass es halt die Diskriminierungen der Männer sind, welche bis heute unaufgearbeitet bleiben, was nicht zuletzt an der Verdrängung durch die «Ein Indianer kennt keinen Schmerz»-Schiene liegt, die viele Männer sozialisationsbedingt fahren und die auch von FeministInnen tatkräftig unterstützt wird, damit auch ja der politisch-lukrative Opferkult um die Frauen nicht durch eine relativierende Perspektive unterminiert wird.

Dass die aktuellsten Anstrengungen, eine nationale Männer-, Jungen- und Väterpolitik zu etablieren, nur von der politischen Linken ausgehen, ist ebenfalls nicht hilfreich.

Gerade eine Männerbewegung, welche sich als «emanzipatorisch» (und somit unweigerlich auch als antipatriarchal) versteht, sollte nicht auf dieses grundlegendste aller patriarchalen Verhaltensmuster hereinfliegen, denn wenn die Opferthematization nicht als integraler Bestandteil der Bewegung zugelassen und damit das tiefste aller Tabus traditioneller Männlichkeit ausgehebelt wird, dann ist der neue Mann ganz schnell wieder der alte. Verschlösse, sich unverstanden fühlend, (selbst)zerstörerisch... und anfällig für die René Kuhns dieser Welt.

Mein Credo in dieser Frage lautet daher, die Männer als diskriminierte zu bestätigen (klassisches «consciousness raising» eben), sie aber nicht darin zu bestärken (gut fürs «self empowerment»). Die Männer (politisch wie wissenschaftlich) als Opfer zu thematisieren, ist daher kein Widerspruch dazu, neue Wege für ihr Mannsein anzubieten, sondern der nötige erste (aber nur der erste!) Schritt dazu. Ein Schritt, der die Fakten männlicher Lebensrealität(en) erst gänzlich sichtbar macht. Eine Opferhaltung wird, finde ich, erst dann zum Problem, wenn sie nicht kreativ genutzt und damit über sie hinausgegangen wird. Die Opferfrage wie bisher einfach zu verdrängen, ist für die Männerbewegung jedenfalls keine Alternative mehr, sonst war René Kuhn nicht das letzte Phänomen seiner Art.

Dass die aktuellsten Anstrengungen, eine nationale Männer-, Jungen- und Väterpolitik zu etablieren, nur von der politischen Linken ausgehen, ist ebenfalls nicht hilfreich. Schliesslich sind es noch immer die SP und vor allem die Grünen, welche sich dem Feminismus solidarisch verpflichtet fühlen, wodurch Solidarität und Empathie mit männlichen Menschen und Anliegen in solchen Kreisen gerne mal ausbleiben. Eine Männerbewegung, welche nicht hauptsächlich aus der politischen Mitte generiert wird, kann meines Erachtens daher kaum glaubwürdig sein, zumindest nicht langfristig.

Aber auch die politische Linke kann ja nichts dafür, wenn die politische Mitte in Genderfragen nicht endlich aus den Startlöchern kommt...

Ich wünsche mir eine Männerbewegung, die für alle Männer und ihre Belange Platz hat. Eine Bewegung, die sich nicht an politischen Opportunitäten ausrichtet, sondern neue schafft. Eine Bewegung, die im Dialog mit den Frauen steht, sich aber gegen FeministInnen und ihre Dogmen zu behaupten weiss, respektvoll, aber dezidiert. Eine Bewegung, die neue und tief historische Fragen zum Mannsein ermöglicht, nicht verhindert.

Männer brauchen Raum – rein gedanklich wie politisch –, um ihren Anliegen und Eindrücken Gehör zu verschaffen. Ich finde, falsch verstandene political correctness hat da keinen Platz. Männern dieses Gehör zu schenken, eröffnet ihnen neue Möglichkeiten, sich verstanden zu fühlen – und damit die Lust, den Dialog der Geschlechter mitzugestalten.

Manche/r, der/die das liest, wird wohl denken, ich ginge mit meinen Thesen und Ansichten zu weit. Damit muss ich leben.

Ich muss niemandem gefällig sein, denn ich bin nur ein zorniger, junger Mann, der die Würde seines Geschlechts und seiner Generation zu verteidigen sucht. Damit müsst ihr leben.

The weakness of men is the facade of strength; the strength of women is the facade of weakness.

Lawrence Diggs

Sacha Morgen (28) studiert Geschichte, Soziologie und Gender Studies in Basel. Lob oder Kritik gehen an: SachaMorgen@gmx.net

«Knabenfigur mit grossen Brüsten»

Ob sich der folgende Streit zwischen Guido und seiner Frau so oder ähnlich zugetragen hat, spielt keine Rolle. Wesentlich scheint mir viel mehr das Risiko, welches Sie eingehen, wenn Sie weiterlesen, weil Sie die Frage am Schluss ebenfalls quälen könnte.

42

Also: Guido liegt mit seiner Frau nackt im Bett. Sie hören sich entspannt die Musik zu dem Film «Ashes and Snow» an. Sie hat die Augen geschlossen. Er beobachtet den tanzenden Lichtkegel, den die flackernde Kerze an die Decke wirft. Guido geniesst die Leichtigkeit des Seins nach erfüllendem Sex. «Schatz, was meinst du», fragt seine Frau urplötzlich und aus Gründen, die für Guido auch in hundert Jahren nicht nachvollziehbar sein werden, «wirst Du mich auch dann noch lieben, wenn ich ein paar Kilo an Gewicht zulege?»

Die Stimmung verändert sich abrupt und Guido ist sofort hellwach. Er merkt in Sekundenschnelle, wie er gegen den Eindringling in sein Gemüt keine Chance hat. Instinktiv erfasst er die bedrohliche Tragweite dieser heimtückischen Fangfrage. Er fühlt sich in die Enge getrieben, weil er um die zwei Seelen in seiner Brust weiss. Würde er sich von seiner Frau abwenden, nur weil sie an Gewicht zunimmt? Wäre das nicht total verwerflich, mies und primitiv? Andererseits beneidet er zuweilen reife Männer mit jüngeren, attraktiven Frauen an ihrer Seite. Er erlaubt sich dann vorzustellen, wie es wäre, leidenschaftlichen Sex mit einer solchen Frau zu erleben. Konnte er es wagen, seiner Frau auch diese Seite von ihm zu offenbaren?

Gestresst von dieser Situation verfällt er in Trotz. Er stürzt sich fatalistisch ins Chaos und entscheidet sich für eine Provokation. «Nein!», antwortet er wagemutig und beendet die atemlose Stille jäh. Darauf setzt sich seine Frau energisch im Bett auf und zündet die Nachttischlampe an. Mit gepresster Stimme fährt sie ihn an: «Was? Das ist ja wohl die Höhe! Du willst mir doch nicht etwa weismachen, dass du auch zu der einfach gestrickten und unterentwickelten Sorte Männer gehörst, die eine reife Frau wegen einer jüngeren verlassen, nur weil die eine Knabenfigur mit grossen Brüsten hat?»

(Guido weiss, woher seine Frau den Ausdruck «Knabenfigur mit grossen Brüsten» hat. Er stammt aus dem Roman «Ein wahrer Kerl» von Tom Wolfe. Das

Buch hat er ihr neulich geschenkt, nachdem er es zuerst selber gelesen hatte.)

Guido beschliesst, strategisch vorzugehen und erst einmal zu schweigen. Schliesslich nimmt er seinen ganzen Mut zusammen und blickt seiner Frau geradewegs in die Augen. So wird er Zeuge, wie die Gedanken in ihrem Kopf unkontrolliert hin und her schlagen und sich zu einer monumentalen Überzeugung auftürmen. Mit den Händen ringend schreit sie ihn schliesslich lauthals an: «Du bist gemein!» Dann überkommen sie die Tränen.

Nun klopft Guidos Herz heftig. Nervensystem und Hormone schalten auf Verteidigung und er spürt einen heftigen Schwall Aggressionen innerlich hochschliessen. «Hallo? Jetzt aber mal halblang, ja!», bellt er giftig zurück. Dann fragt er sie gehässig: «Möchtest du etwa ewig und bedingungslos geliebt werden, wie im Märchen?» Guido kommt in Fahrt und geht in die Offensive: «Komm wieder herunter von deinem edelmütigen und selbstlosen Ross und mach mir nichts vor. Wenn du an Speck zulegst und haltlos aus den Nähten zu platzen drohst, dann haben wir doch ein Problem. Oder etwa nicht? Angenommen, ich tränke mir umgekehrt eine zünftige Bierwampe an. Würdest du mich dann immer noch uneingeschränkt weiterlieben? Wohl kaum. Wird die Liebe denn nicht auch davon beeinflusst, was wir sehen, riechen, hören oder berühren? Also, ich habe da meine Grenzen.»

Wie von Geisterhand gesteuert geschieht – eine Ewigkeit von ein paar Atemzügen später – dreierlei: Guidos Frau wirft sich mit dem Rücken zu ihm wieder ins Bett und macht das Licht aus, «Ashes and Snow» verstummt und die Kerze erlöscht. Nun scheint alles aus. Guido starrt verzweifelt ins Nichts; sein innerer Rechthaber hat ihn wieder einmal in die Sackgasse manövriert. Und Guido quält eine Frage: Wie würde sich wohl ein wahrer Kerl jetzt verhalten?

Aus dem Raum des Nichtwissens grüsst
Stefan Eigenmann





Ich bin auch ein Ismus





Feminismus, Antifeminismus und als Gegenpaar Maskulinität oder Antimaskulinität? Es scheint, als wäre die Identität des Mannes in den letzten Jahren ein wenig ins Wanken geraten. Doch ich muss zugeben, dass auch ich nicht vor tiefen Identitätskrisen gefeit bin. Allerdings stossen mich nicht die Frauen auf die Suche nach mir selbst, sondern meine Kinder. Immer wieder schaffen sie es, dass ich mir die essenzielle Frage stelle: Wer bin ich eigentlich? Bin ich ein Lastesel, der auf Ausflügen diverse Rucksäcke, gesammelte Stöcke, schöne Steine, vom Boden aufgelesene, alte Fahrradschlösser und auf den letzten Metern auch noch die müden Kinder schleppt? Bin ich der Hausdiener, der kocht, putzt, wäscht und Zimmer aufräumt? Oder bin ich gar ein Geldinstitut, welches unbeschränkt und zinsfrei Kredite für Spielzeugkaufhäuschen gewährt? Vielleicht von allem ein bisschen und zum Glück auch noch Geschichtenerzähler, Sänger, Fussballer, Wegbegleiter, Schachspieler, Auskitzler, Kuschelbär und Kletterbaum! Zusammengefasst: Ich bin ein Avanti Papi!

Zum ersten Mal hat sich nun auch die Wissenschaft mit uns auseinandergesetzt. In einer breit angelegten Studie hat Martin Werner die männliche Familienarbeit auf ihre Ressourcen und Belastungen untersucht. Zu diesem Zweck hat er 93 Avanti Papis befragt und die Ergebnisse mit dem Schweizer Durchschnitt verglichen. Die Resultate findet ihr wie immer auf www.avanti-papi.ch. Einige interessante Aspekte, möchte ich aber hier schon erwähnen: Avanti Papis investieren 10 Stunden mehr in die Familien- und Hausarbeit als der Schweizer Durchschnitt. Am zufriedensten ist der Avanti Papi, wenn er 40–60 Wochenstunden in die Familienarbeit einbringt und zwischen 45 % und 65 % erwerbstä-

tig ist. Zudem ist der Avanti Papi gut gebildet und hat ein entsprechend hohes Einkommen. Im Schnitt ist der Avanti Papi zu 80 % angestellt, während seine Frau 50 % erwerbstätig ist. Dieses Engagement bringt es mit sich, dass wir uns auf den verschiedensten Gebieten qualifizieren. Im Winter verwandeln wir engagierten Väter uns mitunter auch in Krankenpfleger.

Dieses Jahr haben sich die frei zirkulierenden Viren wohl abgesprochen, um ausgerechnet bei uns zu Hause einen Kongress abzuhalten. Der Höhepunkt ihrer Arbeit gipfelte darin, dass ich an einem Samstagabend mit unserer Kleinen zwei Stunden im Wartezimmer des Spitals auf die zum Glück entwarnende Diagnose der Ärztin warten musste: keine Lungenentzündung! Dafür viel Zeit im Wartezimmer und den Gängen der Abteilung, in welcher ich auf ein Werbeplakat des Schweizerischen Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und -männer stiess. Es scheint, dass auch das Pflegepersonal aus mehr als einer Identität besteht, denn in bunten Lettern stand da geschrieben: Ich bin auch eine Pflegefachfrau, ein Wundfachmann, eine Wicklerin, ein Begleiter, eine Trösterin, ein Überwacher, eine ZuhörerIn, ein Übersetzer, eine Schmerzfachfrau und ein Trouble Shooter. Lauter Aufgaben, welche mir als Vater doch sehr bekannt vorkommen. Interessant ist allerdings die Geschlechterzuweisung oben genannter Eigenschaften. Männer überwachen, begleiten, übersetzen, lösen Probleme und sind für die Wunden zuständig, während die Frauen pflegen, trösten, wickeln, zuhören und die Schmerzen lindern. Stereotypischer hätte es kein Antifeminist formulieren können.

www.avantipapi.ch

Waldvogel

46

Manchmal bin ich mir nicht sicher, ob's den Waldvogel wirklich gegeben hat, so wie der von der Bildfläche verschwunden ist. Klar, auf die Welt gekommen ist er, auch aufgewachsen und all die Dinge, das ist aktenkundig im Einwohnerregister von Zollikofen. Aber ab 1995 verlieren sich seine Spuren, zehn Jahre später taucht er kurz noch mal auf und verschwindet dann für immer, jedenfalls behördlich. Für mich persönlich ist der Waldvogel in den ersten zwanzig Jahren meiner Zollikofener Jugend ein weisser Fleck, obwohl Jahrgänger von mir, auch im Hirzenfeld aufgewachsen und im Geisshubel zur Schule gegangen. In meinem Leben taucht er erst in dem Moment auf, als er vom Radar der Einwohnerkontrolle verschwindet, im Schüpfberg-Wald, in der Nähe der Kiffersitzbank, von wo Nicht-Kiffer am Sonntag die Alpen begafften.

Nicht weit von dieser Bank flackerte jeden Abend ein riesiges Feuer in die Dämmerung und beleuchtete ein Migros-Zelt und eine moosige Plache, das Waldvogellager. Und weil Kiffer ans Feuer gehören wie Sandalen an die Jesusfüsse, dauerte es nicht lange, bis sich unsere Clique zu ihm gesellte und von da an jeden Abend beim Waldfeuer sass. Eine Clique, die äusserlich eine ausgeflippte, im Grunde aber brave Riege postpubertärer Zollikofener rund um die schöne Ueltschi Karin war, in die wir alle verknallt waren.

Wir erfuhren, dass Waldvogel seine FEAM-Lehre geschmissen hatte, ein Jahr vor der Abschlussprüfung, und von zu Hause getürmt war.

Eines Abends am Feuer holte er einen Plastiksack aus seinem Zelt, fischte seinen Niederlassungsausweis heraus und warf ihn ins Feuer. Darauf folgte der Krankenkassenausweis, Zeugnisse und unter grossem Beifall das Dienstbüchlein; schliesslich Fotos, Briefe und zu guter Letzt noch Geld, einige Zwanziger, ein Hunderter und viel Münz. Feierlich erklärte er uns, er habe sich abgemeldet ins Ausland, für immer. Der Einwoh-

nerkontrolle habe er eine Adresse in Neufundland angegeben, frei erfunden natürlich. Die hätten gefressen und von jetzt an sei er ein freier Vogel, ein Freivogel. Uns, mit unseren Autoritätsproblemen, hatte das natürlich schwer beeindruckt, allen voran die Ueltschi Karin, die im Lehrerseminar gerade einen Sechsausruf-Vortrag über das Leben der Apachen in Nordamerika gehalten hatte. Und was macht der Waldvogel mit seinem krustigen Bart? Küsst sie einfach auf den Mund. Wir alle wurden gelb vor Eifersucht, was natürlich nichts nützte. In der Nacht, während wir uns schlafen stellten, beschief er sie.

Immer mehr Leute kamen zum «Freivögler», wie wir ihn in der Clique jetzt spotteten. Eine richtige Bewegung entstand, die sich selber «Neufundländer» nannte. Viele folgten seinem Beispiel, aus den spontanen Ausweisverbrennungen wurden Rituale, aus dem Zelt- ein Tipilager, nur der Freivögler blieb sich treu. Er wollte den anderen kein spiritueller Meister sein, einzig die Liebe trieb ihn um, frei von Tipi zu Tipi, immer ein bisschen heimlich, weil er wusste, dass es Karin nicht ertrug.

Karin bekam den Kim, Waldvogel schnitzte ihm eine Krippe aus Holz mit wunderbaren Verzierungen. Ich begann mit meinem Jurastudium, lernte Monika kennen, und meine Besuche auf dem Schüpfberg wurden seltener. Irgendwann half ich ihm noch, Karins Krepel in ein besetztes Haus zu zügeln. Mit dem Bébé wollte sie nicht im Tipi bleiben, meinte er ratlos. Dann riss der Kontakt ab.

Später habe ich erfahren, dass er sich am Ende gefügt und Wald und Tipi verlassen hatte. Er war Hausmann geworden, betreute die Kinder, bemalte mit ihnen Quartierstrassen, grub Tunnel und Schächte in Gärten und baute Häuser auf Bäumen, während Karin Schule gab.

Zeit verging, ich wurde etwas im Leben, hatte Kinder, ein Einfamilienhaus, Hypothekarschulden. Noch mehr Zeit

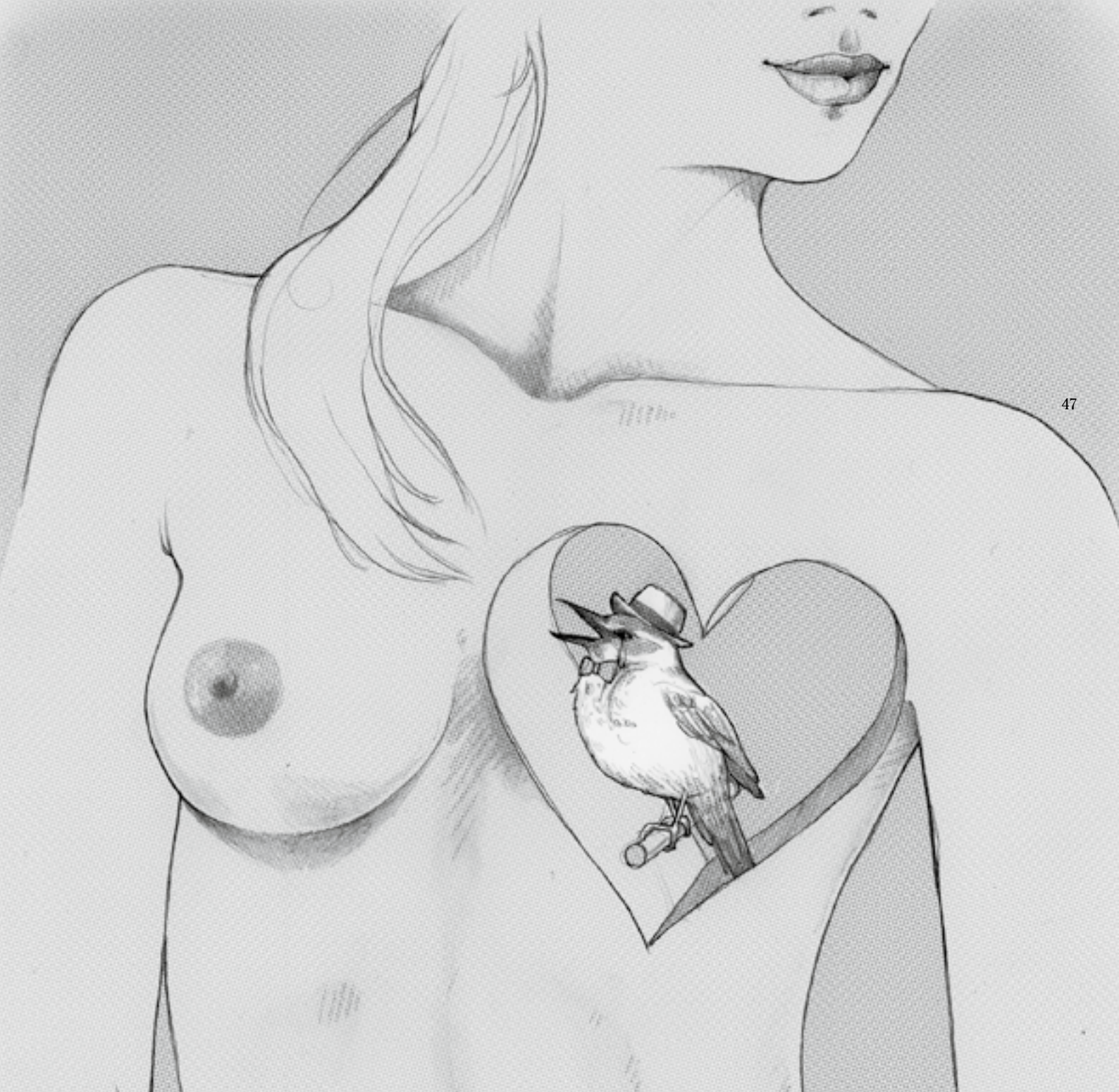
verging. Wir hatten bereits das Jahr 2005, als mein Weg sich ein letztes Mal mit einem Aktenvermerk vom Freivögler kreuzte. Waldvogel, muss ich sagen, denn unter dem Unterhaltsvertrag stand natürlich Waldvogel. Was drin stand, erzählte mir der Waldvogel wenig später gleich selber.

Aber zuerst zum angenehmeren Teil der Geschichte, der Begegnung mit Karin im Tram. Ich hätte sie nicht wieder erkannt. Meistens ist es ja so, dass Frauen, die man früher mal schön fand, ziemlich abgeben. Nicht Karin, da waren zur Schönheit Sex und Weib dazugekommen. Sie hatte mich angesprochen und dazu noch mit einem Kompliment: «Hätte dich fast nicht erkannt, du hast dich extrem gemacht.» Nun ging es hin und her, bis die Handynummern ausgetauscht waren. Den Waldvogel gab's beim Verabschieden auf die Schnelle. Sie seien schon lange nicht mehr zusammen. Er sei immer noch der alte, wohne auch wieder im Wald. Küsschen, Küsschen und abgerauscht war sie.

Vom Schulleiter-Hirschi, ihrem neuen Partner, mit dem sie in einer langweiligen Einfamilienhaussiedlung in Bolligen wohnte, sagte sie kein Wort, auch nichts von Amt und Kindwohl.

Wegen der Handynummer hatte ich ein schlechtes Gewissen. Schliesslich war Karin die Ex eines Kollegen und so was tut man nicht. Also beschloss ich, dem Waldvogel am Schüpfberg einen Besuch abzustatten. Umarmt hatte er mich dann und wollte gar nicht mehr loslassen, obwohl er ziemlich streng roch. Er redete und redete, aber vorerst kein Wort vom Hirschi, dem Unterhaltsvertrag oder den verlorenen Kindern.

Verglichen mit Karin war es mit ihm ganz schön bergab gegangen. Ich erschrak, als ich diesen grauen und steinbeinmageren Mann sah. Nachdem er den zweiten Denner-Wein geleert hatte, wurde er gefühlsselig und erzählte: Nach dem Tipi-Leben Häuserbesetzungen, dann ein Stöckli auf dem Land, schliesslich eine Dreizimmer-Altbau-Wohnung.



Karin habe Schule gegeben, er zu den Kindern geschaut, gekocht, geputzt, Hausmann halt. «Aber», unterbrach er sich, «ich glaub, ihr war das alles zuviel.» Er sei Karin auch nicht böse, jeder soll frei sein in der Liebe. Abgesehen davon, hätten sie es ja versucht, mehr als drei Jahre. Zu dritt, zwei Paare und die Kinder; Kim, Janina und die zwei vom Hirschi. «Das muss doch gehen», sagte er traurig. Alle zusammen seien sie sogar in Hirschis Toskana-Villa Ferien machen gegangen. Wahrscheinlich sei er selber schuld gewesen. Er habe immer mehr vor dem TV gesoffen und sei immer seltener mit nach Bolligen gegangen.

Mir war nicht mehr wohl; mit Schande musste ich an meine Liebesnacht mit Karin in der Pension denken.

Für alles hatte er nun Verständnis, für das Amt, das Kindeswohl der Mutter und sogar dafür, dass es für Karin und Hirschi zu umständlich war, die Kinder auf den Schöpfberg zu bringen und sie es drum nicht so genau nahmen mit der Besuchstagsregelung. Und am Ende erzählte er mir, dass er jetzt tagelöhnern gehe, wegen der Unterhaltszahlung für die Kinder, schliesslich sei das doch selbstverständlich.

Wenig später war der Waldvogel verschwunden mitsamt Tipi und Feuer.

Aber niemand wollte sich an ihn erinnern, die Karin nicht, wenn wir wieder mal zusammen lagen in der Pension, der Hirschi höchstwahrscheinlich auch nicht, nur die monatlichen Zahlungen – scheinbar aus dem Nichts – waren ein flüchtiger Schatten aus der Vergangenheit. Aber zu flüchtig. Für Karin war das ein Dauerauftrag wie jeder andere auch, dessen man sich bei der monatlichen Kontrolle der Postkonto-Auszüge gar nicht mehr achtet.

Michael Sasdi ist Schriftsteller und Filmemacher.
Illustration: Lara Klopper

«Es spricht sich herum...»

Das Männerpalaver Luzern in seiner dritten Saison



48

Es spricht sich in Luzern und Umgebung herum, dass Männer über den Winter im Rathaus der Stadt zusammen kommen.

Es spricht sich herum, dass diese Männer sprechen: Über sich sowie über Themen, die sie betreffen; und dass sie einander zuhören.

Es spricht sich herum, dass sie miteinander sprechen: Suchend, fragend, zweifelnd, hoffend, sich mitteilend über Glück und Erfolg; dabei Aufmerksamkeit erlangend und gebend.

Es spricht sich herum, dass Männer aller Generationen zusammen kommen: Berührend und stärkend, wenn ein 80-Jähriger ganz persönlich von seinem Ringen um Gleichgewicht erzählt oder wenn ein 29-Jähriger davon redet, was er der Welt gibt.

Es spricht sich herum, dass unter den 20 bis 35 Teilnehmern immer wieder neue Gesichter anzutreffen sind: Es bildet sich also kein verschworener und nach aussen geschlossener «Club».

Es spricht sich herum, dass die Karte des Männerpalavers in Beizen aufliegt: Das Logo mit dem vertrauten Wasserturm als «Krönung» des Männerzeichens wird heimisch.

Es spricht sich herum, dass das Männerpalaver Luzern bald ans Ende seiner Projektzeit (drei Jahre) gelangt und dass über dessen Fortsetzung gesprochen wird.

Stefan Gasser-Kehl, 42 gehört zur Vorbereitungsgruppe des Männerpalavers Luzern. Er ist Männercoach und leitet Natur-Seminare für Männer. www.maenner-initiation.ch

Inserate | Beratung & Weiterbildung

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

heilpraktikerschulen

Heilpraktiker • Naturarzt
Naturarzt für Sport
Traditionelle Chinesische Medizin

Studienleiter
R. Beer

► Grosses Seminarprogramm mit spannenden Themen

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

PEOPLECARE

Das andere Angebot für wache Männer:

Mentaltraining für Männer
Mentaltraining für Gays in der Toskana
Tarot für Männer

PEOPLECARE
Mentaltraining, Tarot und Beratungen

www.peoplecare.ch

Stefan Gasser
Naturrituale und
Coaching für Männer



Schwitzhütten-Seminare

Visionssuche für Männer

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



Naturarzt/Heilpraktiker

Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Studienbeginn: August 2011



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

Basler Bildungsgruppe

innehalten
wahrnehmen
benennen
wertschätzen
mutig gestalten

....

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

Ein Männer-Pilgertag

in den Höhen des Juras
mit Impulsen
zum inneren Weg

Sonntag, 10. April 2011

ca. 9 Uhr bis abends, Abendfeuer, im Berner Jura,
Beitrag Fr. 50

Leitung: Markus Ehrat, Ref.Theol., Prozess.Psychol.,
Männerseminare und Marc Brechbühl, Projekte
für Männer+Jungen, Ref.Kirche Biel / Anmeldung:
maennerprojektereferbiel@bluewin.ch / 032 322 50 30

Coaching & Weiterbildung für Männer

seit 20 Jahren

Christoph Walser

Alle Angebote
zurzeit auf

www.timeout-statt-burnout.ch



männer im element

Männer-Initiation, Naturrituale & Coaching

Coaching Einzel & Paare Schwitzhütten-Seminare

Information & Anmeldung

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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Der Weg aus Hektik und Stress, für mehr Gelassenheit
und persönliche Stärkung.

Ein **MBSR-Kurs** (Mindfulness Based Stress Reduction)
nach Jon Kabat-Zinn.

Wochenkurs ab Montag 21.2.2011, abends,
Kursort Sarnen

Blockkurs an 3 Wochenenden, Kursort Innerschweiz:
9./10. April, 7./8. Mai, 28./29. Mai 2011

Weitere Informationen und Anmeldung:

079 339 23 03 Thomas Frauenknecht Giswil
frauenknecht.ow@bluewin.ch
www.mga-coachingcenter.ch

Das Achtsamkeitstraining für Männer

**17. Fachtagung Bubenarbeit
21. - 23. März 2011 Hasliberg BE**

Mann, mach was mit den Jungs!

**Methoden der praktischen Bubenarbeit
Neuer Ort, neues Konzept!**

Info unter www.fachtagungbubenarbeit.ch
und IG Bubenarbeit
044 721 10 50, ron.halbright@ncbi.ch

Raum zum Sein

Liebe - Lebensfreude - Achtsamkeit

Beratung und Seminare
für Einzelne und Paare



Weihnachten in Gemeinschaft
Offenes Seminar vom 24.-26.12.

Sinnenfroh ins Neue Jahr
Jahreswechsel-Seminar vom 29.12. bis 02.01.

LiebesWochenende
Paarseminar vom 21.-23.01.

auf www.Schloss-Glarisegg.ch in Steckborn

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



Timeout für Männer 2011



www.klosterkappel.ch



Kraft – Kompetenz – Verantwortung

Seminare für Männer | Robert Fischer
Das nächste Seminar:
Väter und Söhne,
Mi 1. (18h) - So (15h) 5.6.2011
Männer alleine oder Vater+Sohn nähren
und klären ihre essentielle Herkunftsbeziehung.

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

Doris Christinger + Peter A. Schröter
Persönlichkeitstraining

**Liebe
Partnerschaft
Sexualität
Spiritualität**



Seminare Coaching Bücher



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

**Neues Familienstellen
nach Bert Hellinger**
Das neue Familienstellen ist mehr als eine
Methode, es ist eine Haltung.
Aufstellungen können gute Lösungen
zeigen für all jene, die ihren Platz in der
Familie, Partnerschaft und im Leben finden
möchten.
georg.windlin@seelenbewegung.ch

Lieber Papi!
gehst Du mit mir
zum VA-KI-KU-KU?

VAKIKUKU = Vater-Kind-Kunst-Kurs
Multikreativwerkstatt = 1 Woche Ferien im Tessin
Info: 091 755 13 04 / www.bildhauerschule.ch

männer:art

pandrea

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

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

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

Peter & Andrea Oertle Frölich in Basel & Zürich

eigen:art

Wir sind die Pioniere

Alain Alt
Bereichsleiter Beratung



nest

die ökologisch-ethische Pensionskasse

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

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

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 in Anstand 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

51



Kinder brauchen BEIDE Eltern

Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung

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

Unser Angebot

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

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

ZWÜSCHEHALT
DAMIT MANN WEISS WOHN
www.zwueschehalt.ch

Organisieren Sie Ihre Informationen

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



krebsliga aargau

Gesprächsgruppe für krebsbetroffene Männer in Aarau

Ein Sozialarbeiter der Krebsliga Aargau leitet jeweils am dritten Mittwoch jeden Monats von 17 bis 19 Uhr eine Gesprächsgruppe im «Bullingerhaus» an der Jurastrasse 13 in Aarau. Die Teilnahme ist kostenlos.

Informationen und Anmeldung

Samuel Stierli, Sozialarbeiter, Krebsliga Aargau, Schwertstrasse 4, 5400 Baden
056 210 47 50, samuel.stierli@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch



der bildungsverlag
www.hep-verlag.ch

hep verlag ag
Brunngasse 36
Postfach
CH-3000 Bern 7

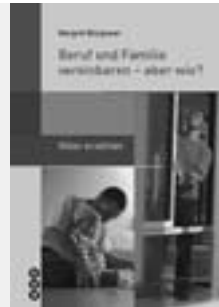
Fon +41 (0)31 310 29 29
Fax +41 (0)31 318 31 35

info@hep-verlag.ch
www.hep-verlag.ch

Mehr Informationen:
www.hep-verlag.ch

Margret Bürgisser
Vereinbarkeit von Beruf und Familie – auch für Männer

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist eine zentrale Voraussetzung für eine ausgewogene Lebensführung. Erstmals legt nun ein zweiteiliges Buch der Sozialforscherin Margret Bürgisser die Sicht der Männer dar.



Spezialangebot
Paketpreis Band 1 + 2:
ca. CHF 45.– / EUR 30.–
ISBN 978-3-03905-668-2



1. Auflage 2011
ca. 176 Seiten, 17 x 24 cm, Broschur
ca. CHF 26.– / EUR 17.–
ISBN 978-3-03905-619-4
Erscheint im April 2011

1. Auflage 2011
ca. 160 Seiten, 17 x 24 cm, Broschur
ca. CHF 26.– / EUR 17.–
ISBN 978-3-03905-618-7
Erscheint im April 2011

Band 1 «Beruf und Familie vereinbaren – aber wie? Väter erzählen» 14 Väter erzählen von ihrem Engagement in den beiden Lebensbereichen und von ihren Schwierigkeiten und Problemlösungen.

Band 2 «Vereinbarkeit von Beruf und Familie – auch für Männer. Herausforderungen, Probleme, Lösungsansätze» vermittelt Grundlagenwissen und richtet sich an ein Fachpublikum. Er zeigt auf, welcher Gewinn aus einer guten Vereinbarkeit resultiert, mit welchen Problemen familienorientierte Männer zu kämpfen haben und mit welchen Massnahmen man sie wirksam unterstützen kann.

Schweizer Kirsch und mehr

HUMBEL
KIRCHTILLEN GOLD

Spezialitätenbrennerei 5608 Stetten

Aus süssen kleinen schwarzen gelben roten sauren Kirschen gebrannte Bio Knospe Hochstamm Suisse Garantie Slow Food Förderkreis Biodiversität Kirschbrände. www.humbel.ch

Gartenmöbel
aus Schweizer Lärchenholz

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

FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

Weil jeder was zu sagen hat 4.-8.4.11
 Der Grundkurs Biblilog führt in die Hintergründe und Methodik des Biblilog ein und leitet durch viele
 Präzisionen an, selbständig einen Biblilog zu erarbeiten und durchzuführen. Er schliesst mit dem
 Zertifikat des «Netzwerk Biblilog» ab. Andrea Fehenstein-Rosberg und Thoni Brunnel.

Kontemplation «via integralis» 8.-11.4.11 und/oder 20.-22.5.11
 Die Kontemplation ist eine Chance der Stillebestimmung und Neuorientierung, eine Art Kloster auf
 Zeit. Wie sitzen im Stille des Zases, schweigen und lassen uns achtern ein - Atemzug um Atemzug.
 1. Kurs mit Margrit Wenzel-Schlegel u. Charlie Wenzel, 2. Kurs mit Barbara Alzinger und Hildegard Schmittl.

Ein Fenster zu neuen Horizonten 8.-20.5.11
 Der Fernblick gibt Menschen die Möglichkeit, eine längere oder längere Zeit mit zu leben, Lebensüber-
 gänge zu gestalten und sich selbst bestmöglich einzuordnen. Auf Wunsch können Sie zusätz-
 lich Begleiter wählen. Mit Thoni Wenzel, Hildegard Schmittl, Maria Lutz und Eckhard Martin-Schmittl.

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



HAUS FÜR BILDUNG UND BEGEGNUNG
HERZBERG

Ihr Haus für:
 - Seminare
 - Weiterbildungen
 - Outdoorurse
 im herrlichen Aargauer Jura
 +41 +62 878 16 46
 www.herzberg.org

53



**Das spezielle Gästehaus
 für besondere Menschen**

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

Der Geheimtip im Vallemaggia für
 Familien, Singles, Gruppen, Seminare.
 Unser Team freut sich auf euch!

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



Pension Casa Selva
 Via Bot Fiena Sura 5
 7014 Trin - Digg
 Tel: 081 635 17 75
info@casaselvatrin.ch
www.casaselvatrin.ch

Oeko zertifiziert mit
 4 Steinböcken

Die Pension liegt in einer der schönsten Landschaften der
 Schweiz. Das Hotel für Naturfreunde, Sportler und Familien.
 Sehr geeignet für Väter mit Kindern. Der ideale Ort für Ferien,
 Kurse, Familien- und Firmenanlässe.

Rufen Sie uns an, besuchen Sie unsere Homepage oder
 kommen Sie einfach vorbei. Die neuen Besitzer Regina und
 René Spack freuen sich auf Ihren Besuch.

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

ORT DER KRAFT

**HOTEL
 Sass da Grüm**

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

Hoch über dem Walensee,
 mit einem grandiosen Bergpanorama



Seminarhotel Lihn
 Beflügelt Geist und Sinne

Das Seminarhotel Lihn macht sich
 fit für seine Gäste - bis zur
 Wiedereröffnung am 1. April 2011

Seminarhotel Lihn, CH-8757 Filzbach,
 Tel. +41 (0)55 614 64 64, E-Mail: info@lihn.ch **www.lihn.ch**

WeitWandern

www.weitwandern.ch

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

	Schneeschuh	- 08.04.11 - 10.04.11, Gipfelkranz im Val Maighels - 15.04.11 - 17.04.11, Blinnenhorn - Ofenhorn - 22.04.11 - 25.04.11, Ostern: Schneeschuhtage in Simplon Dorf - 29.04.11 - 01.05.11, Zermatt - Têe Blanche - Arolla - 14./15.05.2011, Tierberglühütte - Sustenhorn	
	Wandern	- 22.04.11 - 01.05.11, Äolische Inseln: Lipari, Salina und Vulcano - 30.04.11 - 07.05.11, Massif Central 5: Caroux - Haut Languedoc - 27.05.11 - 13.06.11, Marokko: Rosental - Gipfel des Hohen Atlas - 08.07.11 - 17.07.11, Triglav: Nationalpark in Slowenien - 30.07.11 - 13.08.11, Pyrenäen 1: Pays basque	

Kontakt: WeitWandern
 Markus Zürcher
 Allmiggässli 27, Postfach 122
 3703 Aeschried

033 654 16 42
www.weitwandern.ch
markus.zuercher@weitwandern.ch

Sunnehus
Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

Männerkurs
19. bis 21.8.2011

Leitung:
Margrith Schneider (Jg. 1917)
Atemtherapeutin ATLPs, Gründerin
des Kur- und Bildungszentrums Sunnehus
Stephan Fuchs (lic. theol.)
Bewegungs- Psychotherapeut BTK/SPV,
Sexualtherapeut ISI

In unseren Seminaren zur Atem- und Empfindungsarbeit nehmen wir durch den geführten Atem nach innen die Sprache der Seele im Körper besser wahr. Eine tiefere Bewusstwerdung kann unseren inneren Reichtum erschliessen und erhält so unsere Vitalität und Gesundheit.




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

im Malcantone, Südtessin

casa
santo stefano

Hotel Garni – Seminarhaus



Kommen Sie in das
«etwas andere» Albergo

Eine spezielle Atmosphäre erwartet Sie in unseren zwei typischen und stilvoll renovierten Tessinerhäusern aus dem 18. Jahrhundert.

Eine Auswahl aus unserem Kursprogramm 2011

- 26. 3. – 28. 3. Systemische Aufstellung
- 6. 5. – 8. 5. Wildkräuter-Kochwanderkurs
- 5. 6. – 11. 6. Bike-Wander- und Entspannungswoche
- 2. 7. – 9. 7. Sommerwoche: Singen von Herzen
- 24. 7. – 30. 7. Yogaferien im Tessin
- 30. 7. – 5. 8. Yogaferien im Tessin
- 5. 8. – 11. 8. Yogaferien im Tessin
- 11. 8. – 14. 8. FineArt Printing & Imaging
- 14. 8. – 20. 8. Sommergarderobe selber nähen
- 18. 9. – 24. 9. Ferienwoche: Zeit zum Paar-Sein
- 8.10. – 15.10. Malwoche: Vom Motiv zum Bild
- 15.10. – 16.10. Heissi Marroni – mit Erica Bänziger
- 16.10. – 22.10. Wandern in italienischer Atmosphäre

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

MÄNNER KOCHEN & GENIESSEN IM PIEMONT
Gemeinsam kochen, Spass haben, das spätsommerliche Piemont und seine berühmten Weine geniessen. Land und Leute kennenlernen. Wir Männer unter uns. Ich lade Sie herzlich ein.
Organisation, Begleitung, Infos und Anmeldung:
Albert A. Feldkircher, Tel. 0043 650 3693322
albert@feldkircher-trainings.com, www.feldkircher-trainings.com

Privat verkauft 2 schöne, ruhige, öV-nähe
Rustici im Vallemaggia
1 mal Gemeinsch.projekt, 8 Anteile zu
Fr. 40'000.–, noch 3 davon zu vergeben.
heliablocher@bluewin.ch / 091- 754 16 74

Bestellen Sie jetzt das neue Programm.
Reisen der Achtsamkeit



InSpiration Reisen GmbH
Tel: 041-763 37 77
www.inspiration-reisen.ch





Wintergenuss im Biohotel

ucliva

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

Skiferien im Biohotel Ucliva!

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

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

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



Pushley Guv'nor Singlespeed
 Das elegante Guv'nor ist ein Entwurf der englischen Traditionsmarke Pushley. 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 Goldfilz und passenden cremefarbenen Schwabe Pneu verkräftigt.

DIVERSO
 Weber & Ruler, 4372 Emmetswil
 Telefon 041 6107176, www.diverso.ch

GUVNOR



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

Singles spazieren gemeinsam durch Zürich und lernen sich kennen.

SINGLE'S WALK

Einmal pro Monat sonntags 15 - 17.30h

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



EroSpirit®-Tantra
 Liebeskunst und Lebensweg
 „Tantrische Liebeskunst“

Ostern: 22. – 25. April 2011

Genuss auf höchstem Niveau
 Ort: Hof de Planis, 7226 Stels
 Infos: Ruth Oschwald,
 Tel. 043 535 71 79

Geniesse
 EroSpirit®-Tantra!

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

Men's Walk Winterthur – Input unterwegs in der Natur zu Themen, die Dich bewegen

Thomas Bont, Sozialarbeiter FH, Winterthur
 Tel. 052 233 06 18 / mobil 076 479 29 05
www.feuerundstille.ch thomas@feuerundstille.ch

Definiertes Trinken DT®
 Wenn der Alkohol ein Thema ist –
 wenn weniger mehr wäre ...

www.AlkoDT.ch



MEDITATION & TANTRA
GAY-TANTRA®

...zur Stärkung der männlichen
 Sexualität & Identität

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

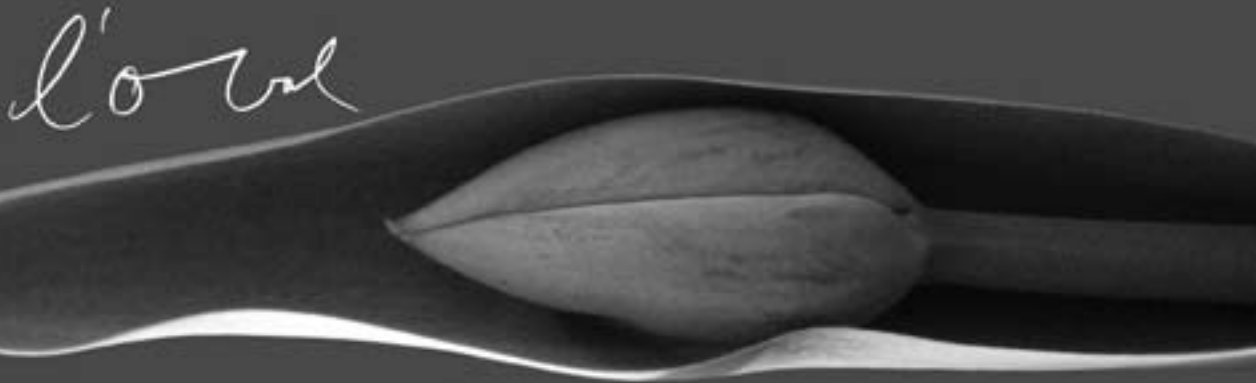
MEDITATION & TANTRA - GAY-TANTRA®
 Bundesallee 156 | D-10715 Berlin | Tel.: +49 30 26344515
info@meditation-tantra.com | www.meditation-tantra.com

Liebe Eros Bewusst Sein * Tantra

Einführungswochenenden * Intensivgruppen
 Jahrestrainings * Ausbildung

Lustvoll Mann Sein
 Workshop mit Ludwig Sandner am 25.-27. März 2011 bei Freiburg (D)

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

l'oreal

Tantramassagen Erika Müller Telefon 079 918 48 78 loval.ch

Integrale Politik

Für eine tiefgreifende Erneuerung der Gesellschaft



Helvetia am Fluss mit integrelem Gepäck

Dem Leben dienen, im Fluss sein

- IP fällt ihre von rationalen Erkenntnissen und ethischen Werten getragenen politischen Entschiede im Gleichklang von Vernunft und Achtsamkeit, **aus der Intelligenz des Herzens**.
- IP strebt ein **Bildungswesen** an, das den autonomen, emotionalen und kreativ-künstlerischen Selbstaussdruck ebenso fördert wie die kognitiv-intellektuellen und handwerklich-sportlichen Fähigkeiten.
- IP schafft die materielle Grundlage für die Entfaltung aller Mitglieder der Gesellschaft durch ein garantiertes **Grundeinkommen**.
- IP unterstützt eine **harmonische Verteilung der Einkommen**, so dass das Verhältnis der tiefsten zu den höchsten Einkommen in einem Betrieb (z.B. 1:7) und jenes des Gesamteinkommens pro Kopf in einem Land (z.B. 1:12) nicht überschritten werden
- IP erachtet das **Ende der Bodenspekulation** und Selbst-Bereicherung durch Grund- und Immobilienbesitz als notwendig: Boden und natürliche Ressourcen gehören der Allgemeinheit. Nutzungsrechte und Pflichten.
- IP setzt sich ein, dass das **Geld- und Finanzwesen** nicht länger der privaten Geldvermehrung dient, sondern wieder die ursprüngliche Form eines Tausch-, Kredit- und Wertaufbewahrungswesens annimmt. Dadurch entsteht ein Dienstleistungsbereich für die Realwirtschaft.
- IP befürwortet die Förderung einer verantwortungsvollen Konsumhaltung und einer mitweltfreundlichen Technik in einer **öko-sozial regulierten Markt- und Kreislaufwirtschaft**, die in wohlhabenden Ländern materiell nicht mehr wächst. Das Wachstum wird verlagert auf die nicht-materiellen Bereiche, auf die Qualität des Lebens und seiner Grundlagen.

Politisch bewegen und achtsam erneuern

Eine Partei, die Bildung und Bewusstsein fördert, Achtsamkeit lebt und Solidarität fordert.

Ein Menschenbild, das um die Wichtigkeit einer Ausgewogenheit der materiellen, emotionalen, intellektuellen und geistig-sinnstiftenden Bedürfnisse aller Menschen weiss.

Eine Bewegung, welche die freie Dynamik der Lebensfülle des Einzelnen in Eigenverantwortung zur Erfüllung der genährten Zufriedenheit aller anstrebt.

Wohin gehen die politischen Wege der Schweiz künftig?

Der Verein Integrale Politik wird am 7. Mai 2011 in Bern zu einem schweizerischen Novum: er wird politische Partei und Bewegung zugleich.

Lesen Sie mehr zu unseren Positionen und Grundlagen unter:

www.integrale-politik.ch

Ihre Anmeldung und Fragenbeantwortung direkt unter:

info@integrale-politik.ch

Geschäftsstelle Integrale Politik,

Breisacherstrasse 43, 4057 Basel, Tel 061 811 39 49.

Integrale Politik 
Aus der Intelligenz des Herzens

Datum	Anlass	Ort	Information
2.3.2011	Männer und Väter im Gespräch Monatlicher Austausch zu verschiedenen Themen (mit Moderation) Mi 2.3./ 6.4./11.5./8.6./6.7.2011, 19:00–21:30	Brunnenturm, Obere Zäune 26 8001 Zürich	Fachschule Viventa, Wipkingerplatz 4, 8037 Zürich, Tel: 044 446 43 43 viventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb
3.3.2011	Online-Sex: Angebote für Männer Für Fachmänner und -Frauen in Prävention und Beratung Do 3.3.2011, 13:45–17:15	Mit Christoph Walser, Ort – siehe aktuelle Infos, 8000 Zürich	Homepage Fachverband Sucht, oder Tel 044 266 60 60 www.fachverbandsucht.ch/downloads/Walser_Christoph.pdf
4.3.2011	Spurwechsel – Seminar für Männer Der Klassiker – 19. Durchführung! mit Ch. Walser/F. Eidenbenz Fr 4.3.2011, 17:45 bis So 6.3.2011, 13:30	Tagungshaus Boldern, Boldernstr. 83 8708 Boldern	Boldern, 044 921 71 11, tagungen@boldern.ch www.boldern.ch
4.3.2011	Die Reise ins Herz des Mannes Vortrag von Reinhold H. Schäfer, Männerseminarleiter Fr 4.3.2011, 19:00 – 21:00	St. Peterstrasse 3 (bei Bahnhofstr.) 8001 Zürich	juergwiler@bluewin.ch
5.3.2011	Das Frühlingserwachen des Königs Workshop mit Reinhold H. Schäfer, Männerseminarleiter aus Bremen Sa 5.3.2011, 9:00–16:00	St. Peterstrasse 3 (bei Bahnhofstr.) 8001 Zürich	juergwiler@bluewin.ch
11.3.2011	Manne-Apéro Männer treffen sich 17:00–19:30	Cafeteria Zentrum Barfüsser, Winkelriedstrasse 5, 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
16.3.2011	Männer tanzen kraftvoll und weich Mit Männern in der Gruppe eine Tanzreise durch verschiedene Kulturen machen, 20:00	Offene Kirche 9000 St. Gallen	ForumMann mit Cornel Rimle, cornel.rimle@bluewin.ch www.forummann.ch
18.3.2011	Männer in Saft und Kraft II Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Durchsetzungskraft des «inneren Kriegers» Fr 18.3.2011, 18:15 bis So 20.3.2011, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
18.3.2011	Männer im Element: Frieden finden Männer-Initiation mit Schwitzhütte (4): im Licht des inneren Kriegers Fr 18.3.2011, 18:30 bis So 20.3.2011, 14:00	Schloss Glarisegg, www.schloss-glarisegg.ch 8266 Steckborn	Bernhard v. Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch, 076 476 42 65 www.healing-insight.ch
18.3.2011	Timeout statt Burnout Verschnaufpause und Kräftemanagement für Männer Fr 18.3.2011, 18:00 bis So 20.3.2011, 14:30	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch
19.3.2011	Kampfspiele für Väter und Söhne Väter und Söhne (7–12J.) begegnen sich kraftvoll, mit Fairness und Sorgfalt Sa 19. und 26. März, 13:00–15:30	Schulhaus Lindenhof, Turnhalle, Schulhausstr. 1 8180 Bülach	Geschäftsstelle Elternbildung, Jugendsekretariat Bezirk Bülach und Dielsdorf, 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch, www.elternbildung.zh.ch
19.3.2011	Bubenarbeit macht Schule Grundkurs in schulischer Bubenarbeit für Männer Sa 19.3.2011, 9:00–17:00	FHNW 5000 Aarau	Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch, www.nwsb.ch
19.3.2011	Tarot für Männer Eine Reise mit den inneren Bilder für Männer. Sa 19.3.2011, 09:00 bis So 20.3.2011, 17:00	Stauffacherstrasse 149 8004 Zürich	PEOPLECARE, info@peoplecare.ch, www.peoplecare.ch
19.3.2011	Kongress zum Grundeinkommen Die neue Schweiz – ein Kulturimpuls Sa 19.3.2011, 9:30–18:00	Kongresshaus 8000 Zürich	Programm und Anmeldung unter: www.bedingungslos.ch, www.bedingungslos.ch/
20.3.2011	Magic Touch in Depth-Yonimassage Tantramassage-Austausch So 20.3.2011, 9:30–18:00	Prisma, Klosterlistuz 18, 3013 Bern	Erika Müller 079 918 48 78, mail: info@loval.ch, www.loval.ch
21.3.2011	Mann, mach was mit den Jungs! 17. Fachtagung Bubenarbeit Mo 21.3.2011, 18.00 bis Mi 23.3.2011, 16:15	CVJM-Zentrum 6083 Hasliberg BE	IG Bubenarbeit Schweiz, ron.halbright@ncbi.ch, 044 721 10 50, www.fachtagungbubenarbeit.ch
21.3.2011	Männergruppe LU Selbstgeleitete Männergruppe 19:30	manne.ch, Unterlachenstrasse 12 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch www.manne.ch
25.3.2011	Feierabend-Oase für Männer Einfach mal sein dürfen ... nichts leisten müssen ... sich austauschen, 19:30	Kath. Kirche Bruder Klaus, Rheinstrasse 18 4410 Liestal	www.rkk-liestal.ch
26.3.2011	Schwitzhütte «Frühling» Geleitetes Ritual zur Jahreszeitenwende 15:00–22:00	Stein AR 9000 St. Gallen	ForumMann – Anmeldung: siehe homepage www.forummann.ch/veranstalten/
27.3.2011	Manne-Zmorge LU Männer treffen sich, 10:00–12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch

30.3.2011	Männergruppe LU Selbstgeleitete Männergruppe, 19:30	manne.ch, Unterlachenstrasse 12 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
31.3.2011	MännerBande I – Der Krieger Dieses Basisseminar setzt sich mit der Krieger-Energie im Mann auseinander Do 31.3.2011, 7:30 bis So 3.4.2011, 16:00	Guggischwandhüsli 6122 Menznau	044 261 01 60, info@scpt.ch, www.scpt.ch
31.3.2011	Achtsam in den Frühling Retreat für Männer und Frauen – Innehalten und in das Entstehen vertrauen Do 31.3.2011, 18:30 bis So 3.4.2011, 13:00	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Stefan Eigenmann, 043 928 23 00, info@stefaneigenmann.ch www.stefaneigenmann.ch
2.4.2011	Meine Frau hat fast nie Lust... auf Sex. Gibt es den richtigen Schlüssel? Tagesseminar für Männer, 10:00–18:00	Praxis Neumarkt 17 8400 Winterthur	Kristina Pfister, 044 860 04 85 www.sexual-beratung.ch
3.4.2011	MannFrau Symphonie 1. Zyklus Das unschuldige Kind und der grosse Aufbruch zum Teenie So 3.4.2011, 18:00 bis So 10.4.2011, 15:00	Idyll Gais 9056 Gais	MannFrau-Seminare, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com, www.mann-frau.com
3.4.2011	Einführungstag Tantramassage Tantramassage-lernen So 3.4.2011, 9:30–18:00	Prisma Klösterlistutz 18 3013 Bern	Erika Müller 079 918 48 78, info@loval.ch, www.loval.ch
4.4.2011	Männergruppe Männer treffen sich, 19:30	manne.ch, Unterlachenstrasse 12 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30
5.4.2011	Timeout im Kloster Stille Tage für Männer – mit Christoph Walsler Di 5.4.2011, 12:00 bis Fr 8.4.2011, 13:00	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, sekretariat.kurse@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
8.4.2011	Manne-Apéro LU Männer treffen sich, 17.00–19.30	Cafeteria Zentrum Barfusser, Winkelriedstr. 5 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
15.4.2011	Zeit der Asche Ein Reinigungsritual für Männer 19:30–ca. 21:30	Kath. Kirche Bruder Klaus, Rheinstrasse 18 4410 Liestal	Kath. Pfarrei Bruder Klaus, 061 927 93 50, pfarramt@rkk-liestal.ch, www.rkk-liestal.ch
15.4.2011	Was Sinn macht und Kraft gibt Timeout für Männer – mit Ch. Walsler/Ch. Rutishauser Fr 15.4.2011, 18:30 – So 17.4.2011, 13:00	Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn 6313 Edlibach	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org
16.4.2011	Klarheit, Stärke, Verbundenheit Männerseminar Wege der Kraft Fr 15.4.2011, 10:30 bis So 17.4.2011, 16:00	Waldhaus Zentrum 3432 Lützelflüh	Männerseminare Wege der Kraft, info@wegederkraft.ch, 034 431 51 20 www.wegederkraft.ch
24.4.2011	Manne-Zmorge LU Männer treffen sich, 17.00–19.30	Sentitreff, Baselstrasse 21 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
27.4.2011	Männer in Trennung oder Scheidung Geleitete Gesprächsrunde unter Männern 8 Termine ab 27.4. monatlich Mittwoch 18–21 Uhr	Engelgasse 2 9000 St. Gallen	ForumMann mit Cornel Rimle, cornel.rimle@bluewin.ch, www.forummann.ch/
2.5.2011	Visionssuche für Männer In der Natur dem Wesentlichen auf der Spur Mo 2.5.2011, 15:30 bis Sa 14.5.2011, 12:30	Valle Onsernone 6663 Spruga	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
4.5.2011	Mann sein in unserer Gesellschaft Geleitete Männergesprächsrunde zur partnerschaftlichen Lebensgestaltung 8 Termine ab 4.5.11 monatlich Mittwoch 18–21 Uhr	Engelgasse 2 9000 St. Gallen	ForumMann mit Cornel Rimle, cornel.rimle@bluewin.ch, www.forummann.ch/
6.5.2011	Mitgliederversammlung mit vorausgehender Teille, 18:30 / 19:30	Sentitreff, Baselstrasse 21 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
13.5.2011	Manne-Apéro LU Männer treffen sich, 17:00–19:30	Cafeteria Zentrum Bar- fusser, Winkelriedstr. 5 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
13.5.2011	Sex und Segen Wegweiser für die männliche Sexualität – mit Christoph Walsler Fr 13.5.2011, 18:00 bis So, 15.5.2011, 13:30	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, sekretariat.kurse@klosterkappel.ch, www.kursekappel.ch
14.5.2011	men's walk – Frühlingwanderung Männer im gemeinsamen Gespräch zu Fuss unterwegs, Start ca. 10:00	Raum St. Gallen – Tog- genburg – Appenzell 9000 St. Gallen	ForumMann – Details siehe homepage www.forummann.ch/
14.5.2011	Jungs auf dem Seil Kurs in Erlebnispädagogik für die Arbeit mit Jungs in der Schule, 9:00–17:00	Zürich, Zürichbergwald 8000 Zürich	Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch, www.nwsb.ch
20.5.2011	Feierabend-Oase für Männer Zeit und Ruhe für sich ... auftanken können ... sich austauschen, 19:30	Kath. Kirche Bruder Klaus, Rheinstrasse 18 4410 Liestal	www.rkk-liestal.ch

20.5.2011	Auf der Spur des reifen Mannes Ein Workshop für Männer auf dem Weg zu Reife und Gelassenheit Fr. 20.5.2011, 19:00 bis Sa. 21.5.2011, 14:00	Tagungshaus Rügel 5707 Seengen	Ref. Landeskirche Aargau, 062 838 00 10, kurse@ruegel.ch, www.ruegel.ch
21.5.2011	Feuerlauf für Männer Lebensenergie durch Feuerkraft aktivieren 14:30–23:00	Lichtzentrum Lotus, Stutzstrasse 25 6005 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
29.5.2011	Manne-Zmorge LU Männer treffen sich, 10:00–12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
1.6.2011	Väter und Söhne Die Vater-Sohn-Beziehung ist eine Quelle der Kraft Mi 1.6.2011, 18:00 bis So 5.6.2011, 15:00	Idyll Gais 9056 Gais	MannFrau-Seminare, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com, www.mann-frau.com
2.6.2011	MännerBande I – der Krieger Dieses Basisseminar setzt sich mit der Krieger-Energie im Mann auseinander Do 2.6.2011 07:30 bis So 5.6.2011, 16:00	Guggischwandhüsli 6122 Menznau	044 261 01 60 www.scpt.ch
2.6.2011	Schamanischer Tanzworkshop Tanzkurs mit Rhavina de Mello und Peter Schertenleib Do 2.6.2011 (Auffahrt), 14:00 Uhr bis Sa 4.6.2011, 14:00 Uhr	Zentrum der Einheit Schweibenalp 3855 Brienz	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch
4.6.2011	Neuorientierung Persönliche und berufliche Neuausrichtung. Ein Workshop in der Natur. Sa 4.6.2011, 9:00–19:00	Outdoor 3550 Langnau	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63, info@es-geht, www.es-geht.ch
5.6.2011	Schweizer Vätertag Väter und Kinder bauen PET-Flosse, 11:00–16:30	Kanuclub, Alpenquai 35 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
10.6.2011	GAY-TANTRA IntensivSeminar für Männer aller Art Fr 10.6.2011, 18:00 bis Mo 13.6.2011, 17:00	Kurshaus Linde 4914 Roggwil/BE	Armin C. Heining +49 30 26344515, info@gay-tantra.ch, www.gay-tantra.ch
10.6.2011	Manne-Apéro LU Männer treffen sich, 17:00–19:30	Cafeteria Zentrum Bar- füsser, Winkelriedstr. 5 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
17.6.2011	Männer in Saft und Kraft III Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Sinnliche Lebendigkeit des «Liebhabers». Fr 17.6.2011, 18:15 bis So 19.6.2011, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
17.6.2011	Sieben Quellen des zeitgem. Mannes PersönlichkeitsTraining für Männer – 7 Seminare während 1 Jahr Start: Fr 17.6.2011, 18:00 bis 19.6.2011, 17:00	Schiffplände 22 8001 Zürich	Peter Oertle «männer:art», 061 313 68 46, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch
17.6.2011	Sport und Wort Die etwas andere Velotour für Männer 18:00	Start: Pfarrei Bruder Klaus, Rheinstrasse 20b 4410 Liestal	Pfarrei Bruder Klaus, 061 927 93 50, pfarramt@rkk-liestal.ch www.rkk-liestal.ch
24.6.2011	Schwitzhütte bauen Gemeinsam eine neue Schwitzhütte aufrichten Freitag 14:00 bis Samstag 14:00	Stein AR 9000 St. Gallen	ForumMann – Anmeldung: siehe homepage www.forummann.ch/veranstalten/
24.6.2011	Meine Vision Das Leben gewinnt an Sinn und Tiefe, wenn wir unsere Bestimmung kennen Fr 24.6.2011, 18:00 bis So.26.6.2011, 16:00	Bern und Umgebung 3000 Bern	MannFrau, L'hom, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
25.6.2011	Schwitzhütte «Sommer» Geleitetes Ritual zur Jahreszeitenwende 16:00–23:00	Stein AR 9000 St. Gallen	ForumMann – Anmeldung: siehe homepage www.forummann.ch/veranstalten/
26.6.2011	Manne-Zmorge LU Männer treffen sich, 10:00–12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6000 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30. info@manne.ch, www.manne.ch

59

Agenda | Ausland

25.03.2011	Lustvoll Mann Sein Wochenendworkshop mit Ludwig Sandner Fr 25.3.2011, 19:00 bis So 27.3.2011 16:00	Unacho Seminarhaus D 79211 Denzlingen	Schule des Seins, 0049 761 453690, info@art-of-being.de, www.art-of-being.de
1.6.2011	Die Kraft männlicher Sexualität Energiearbeit für Männer aller Art Mi 1.6.2011, 18 :00 bis So 5.6.2011,14:00 (C. Himmelfahrt)	Posthotel Thaller, Hauptplatz 3 AT-8184 Anger bei Graz	Armin C. Heining +49 30 26344515, info@meditation-tantra.com www.meditation-tantra.com/Kraft
18.6.2011	GAY-TANTRA FerienSeminar für Männer aller Art Sa 18.6.2011, 18:00 bis Sa, 25.6.2011, 12:00	auf Ischia bei Neapel 80070 Panza d'Ischia	Armin C. Heining +49 30 26344515, info@gay-tantra.ch, www.gay-tantra.ch

«Schnarchen – mir reicht's!»

60

«Jetzt hör dir das mal an!» Meine neue Freundin hat mit ihrem Handy mein nächtliches Schnarchen dokumentiert – hört sich echt fürchterlich an... aber das liegt bei uns in der Familie, wir Männer sind starke Schnarcher und schlechte Schläfer! Morgens bin ich eher müde und ohne mein Mittagsnickerchen würde ich bei den Teamsitzungen einfach einschlafen. Das mit meiner Freundin nervt mich – statt nach dem Sex noch zu kuscheln, was ich besonders mag, huscht sie in ihr Zimmer und das war's dann, es nervt sie, wenn ich dann einschlafe und anfangs zu schnarchen!
Daniel

Lieber Daniel

Schnarchen wird von Männern oft bagatellisiert. Beim normalen, regelmässigen Schnarchen wird die Zunge in der Rückenlage im Rachenraum zu weit nach hinten gedrückt und gerät durch die vorbeiströmende Luft in Schwingungen.

Wird dabei jedoch der Rachenraum völlig verschlossen und somit der Luftstrom unterbrochen, dann ist fertig lustig! Der Verschluss der Atemwege bewirkt Atempausen bis zu einer Minute und mehr, was die Sauerstoffzufuhr vermindert und im Gehirn zu einer lebenswichtigen Weckreaktion führt, die das Ersticken verhindert. Bei dieser Erscheinung spricht man von der obstruktiven Schlafapnoe. Diese betrifft etwa doppelt so viele Männer wie Frauen.

Der Übergang zwischen der normalen Form des Schnarchens und der Schlafapnoe ist fließend und durch das Auftreten weiterer Begleitsymptome gekennzeichnet. Wichtige Warnsignale sind der Sekundenschlaf beim Autofahren – mit möglicherweise verheerenden Auswirkungen – oder das fehlende Ausgeschlafensein am Morgen. Ist der Schnarcher tagsüber unkonzentriert und schläfrig, nickt er beim Fernsehen, bei Sitzungen oder beim Lesen ungewollt ein, schwitzt er in der Nacht oder beobachtet der Partner oder die Partnerin Atemaussetzer im Schlaf, so ist es höchste Zeit, einen Arzt aufzusuchen.

Bei Schlafapnoe-Betroffenen setzt die Atmung oft über hundert Mal pro Nacht kurz aus. Schlaf bedeutet nicht mehr Erholung, sondern Stress. Die häufigen Atempausen in der Nacht führen zu Sauerstoffmangel und zur Belastung des Herz-Kreislauf-Systems. Nach einigen Jahren können deshalb Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Krankheiten sowie Erektionsprobleme entstehen. Übergewicht, Rauchen und übermässiges Alkoholtrinken sind mögliche Symptomverstärker.

Für eine wirksame Therapie des Schlafapnoe-Syndroms gibt es verschiedene Behandlungsformen. Die bekannteste und wirksamste ist die nächtliche Überdruckbeatmung mit Nasenmaske – die CPAP-Therapie. CPAP bedeutet kontinuierliche nächtliche Überdruckbeatmung über eine Nasenmaske. Bei dieser Behandlung leitet ein CPAP-Gerät einen sanften Luftstrom in eine Nasenmaske, die du während der Nacht trägst. Dank diesem Luftstrom bleiben die Atemwege offen und du kannst während dem Schlafen frei atmen. Die typischen Symptome des Schlafapnoe-Syndroms wie Schnarchen und Atempausen treten nicht mehr auf. Oft fühlen sich die Betroffenen bereits nach einigen Nächten viel besser. Da die CPAP-Therapie nur wirkt, solange sie angewendet wird, müssen die Patientinnen und Patienten sie dauerhaft anwenden, um symptomfrei zu bleiben. In der Regel kommen die Krankenkassen für die Kosten auf.

Von vielen Schnarchern ohne weitreichende Symptome mit Erfolg erprobt ist die so genannte «Schnarchspange» von Velumount. Sie wird individuell angepasst und jeweils über Nacht getragen. Sie sorgt dafür, dass der Rachen sich nicht verschliesst:

In der Schweiz bestehen zudem an verschiedenen Orten Schlafapnoe-Selbsthilfegruppen für den Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Unterstützung.

Also: Tief durchatmen und gleich mal den Selbsttest machen!

Lungenliga Schweiz: www.lung.ch/ → Risikotest, Selbsthilfegruppen.
www.velumount.ch/de

Ein Hoch auf das Huhn

Warum wir dem Schweizer Geflügel Respekt zollen sollten und weshalb ein Pouletschenkel, mit etwas Fantasie zubereitet, immer wieder zum kulinarischen Erlebnis wird.

Voll waren sie, die Medien, von Dioxin-verseuchtem Geflügeltier in Deutschland, an welches tonnenweise minderwertige Schmiermittel verfüttert wurden. Dass ich gerade deshalb zu einem Geflügelrezept greife, hat damit zu tun, dass ich unseren Schweizer Geflügelzüchtern vertraue. In Sichtweite meines Arbeitszimmers liegen zwei bio-zertifizierte Betriebe, wo die Tiere tagaus, tagein ins Freie können. Es sind Legehennen, und ihre Eier sind vom Feinsten. Aber auch das Fleisch von Schweizer Hühnern ist richtig zubereitet – ein Gedicht.

Klassisch ist die Zubereitung eines ganzen Huhns, doch viele scheuen sich etwas vor der grossen «Zerlegung» mit Messer und Geflügelschere bei Tisch. Einfacher ist es, eine gewisse Menge gleicher Stücke ins Auge zu fassen. Machen wir uns heute einmal an:



Hühnerschenkel auf mediterrane Art

(Rezept für 4 Personen)

Zutaten

4 grosse Pouletschenkel

Olivenöl

1 halbe Zitrone

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

Rosmarin

diverse mediterrane Gemüse nach Gusto

Champignons frisch

rund 2dl Weisswein trocken

Kartoffeln oder Baguette

Salz, Pfeffer, Paprika, ev. Tabasco

4 grosse Pouletschenkel trockentupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprika rundum würzen. Wer es pikanter mag, kann die Hautseite mit Tabasco einreiben.

Eine grosse Backform oder, bei einer grösseren Menge, gleich ein ganzes Backblech mit Olivenöl ausreiben. Ofen auf 170 Grad Umluft oder 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, die Schenkel in die Form legen, mit dem Saft frischer Zitrone und Olivenöl kräftig begiessen und mit einem Zweig Rosmarin sowie der restlichen Zitrone in den Ofen geben. 20 Minuten braten lassen. Danach die Schenkel mit wenig frischem Olivenöl übergiessen. Von jetzt an geben wir alle 10 Minuten einen guten halben Dezi trockenen Weisswein dazu, damit dieser laufend verdampft, und gleichzeitig übergiessen wir die Schenkel mit der vorhandenen Flüssigkeit.

Und nun wirds spannend. Werfen Sie vorerst zwei halbierte Zwiebeln sowie 4 Knoblauchzehen dazu und im Verlauf der Kochzeit weiteres mediterranes Gemüse in Scheiben wie Aubergine, Zucchini, Tomatenhälften mit Käse und Paniermehl bestreut, aber auch Lauch-

und Peperonistreifen, grosse Oliven, Kapern und ganze Champignons. Erlaubt ist alles ausser Hülsenfrüchten und Kohlgemüsen, die können einen unangenehmen «Gout» produzieren. Und nicht zu vergessen die vorher knapp gar gekochten Kartoffeln, die Sie halbieren und mit der Hautseite nach oben mit hineingeben.

Sie sehen, das braucht Platz, bemessen Sie die Backform entsprechend. Die gesamte Kochzeit beträgt 45 Minuten, dann servieren Sie Ihren Gästen die ganze Stellage dampfend auf den Tisch. Die Haut wird herrlich knusprig, das Fleisch ist wunderbar saftig, die Gemüse aromatisiert. Als Alternative können Sie die Kartoffeln weglassen und das Gericht stattdessen mit frischem Baguette servieren. Das Gemisch aus Olivenöl, Fleisch-/Zitronensaft und Weisswein mit den Gemüse- und Kräuteraromen lässt sich damit wunderbar auftunken.

Wenn Sie Poulet-Flügeli verwenden, reduziert sich die Kochzeit auf rund 25 Minuten. Falsch machen lässt sich bei dieser Zubereitung gar nichts. Ich wünsche guten Appetit.

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

Foto: Thomas Hirter

Belade deine Atemluft mit lieben Worten und wohlwollenden Gefühlen!

62

Männer in Seelennot

Ein karmisches Ereignis, ein Schicksalsschlag, eine verlorene Liebe, verlorene Arbeit, zu wenig Geld: Sorgen fesseln den Geist, Lebensangst, ja Verzweiflung packt die Seele. Wie können wir uns helfen, was können wir tun? Sehr viel, wenn wir uns einiger Zusammenhänge bewusst werden:

Die geplagte Seele saugt der Leber die Lebenskräfte ab.

Wir stärken die Leber abends:

Ein Teller Spaghetti (fürs Gemüt). Hafersuppe (fürs Rössli), Gerstensuppe (für den Geist)

Ein Glas heisses Wasser (nach dem Essen, zur Verdauung). Wasser ist gleichmütig. Spaziergang (der untergehenden Sonne danken, für den überlebten Tag).

Wein das lasse sein (ist ein Depressivum und ein Lichträuber).

Für einen gesunden Schlaf: 1. Mach, dass du müde bist. 2. Wenn du müde bist, geh ins Bett (vor Mitternacht, ohne Fernsehen, ohne Krimi). 3. Hast du ausgeschlafen, stehe auf.

***Die Leber hat Durst,
die Lunge hat Hunger,
der Lufthunger
kommt von den Nieren
und das Herz
hat Wärmehunger.***

Stress, Angst und Zweifel schädigen die Nieren.

Wir stärken die Nieren morgens:

Keine Konfitüre, keine süssen Getränke.

Spiegelei mit Speck, Schinken, Käsebrod. Das Ei inkarniert, Schinken macht zufrieden. Schweine sind leutselig. Eiweiss abends genossen führt zu schlechten Träumen, zum Galle-Ärger morgens um drei Uhr und zum Morgenmuffel.

Schwarztee (15 Sekunden) aktiviert die Nebennieren. Kaffee erst bei Arbeitsbeginn (der erlaubte Spazierstock für das noch geschwächte Ich).

Zitronensaft (einige Tropfen auf die Hand, nicht heiss) hellt den Schwarztee und das Gemüt auf.

Ein dunkelgrünes Blatt (Peterli, Nüsslisalat, Löwenzahn). «Grünes» Eisen wird vom Zitronensaft gut resorbiert und kräftigt.

Zwänge, Pflicht, Rechthaberei schädigen die Lungen.

Wir stärken die Lungen tagsüber:

Salzbretzeli mit Butter. Scharfe und salzige Speisen mit Mass genossen, regen die Lugentätigkeit an.

Gesunde Fette heilen Lungenleiden und stillen den Hunger.

Abwechslungsweise spazieren und einige Meter laufen als Atemtherapie.

Belade deine Atemluft mit lieben Worten und wohlwollenden Gefühlen.

In der Ausatmung verbinden wir das Blut mit dem Kosmos. In der Ausatmung verlässt die Seele den Leib und sie verbindet sich mit der Atemluft der Mitmenschen.

Kleinmütigkeit, Gleichgültigkeit, Lieblosigkeit schädigen das Herz.

Wir stärken das Herz durch:

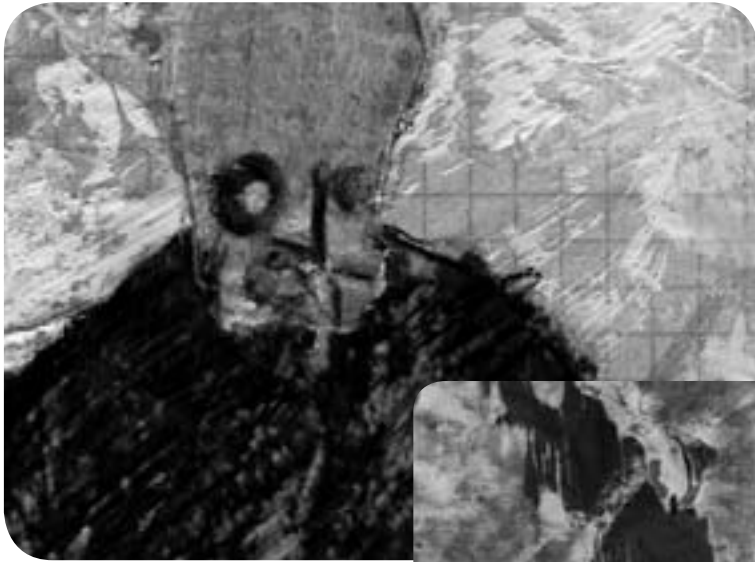
Rhythmisches Abwechseln von Denken, Fühlen und Tun. Denken und Tun ohne empfindende, blutdrucksenkende Unterbrechungen schädigen Herz und Kreislauf.

Grossmütige Gesinnung, Grossmut wandelt sich zu Liebe.

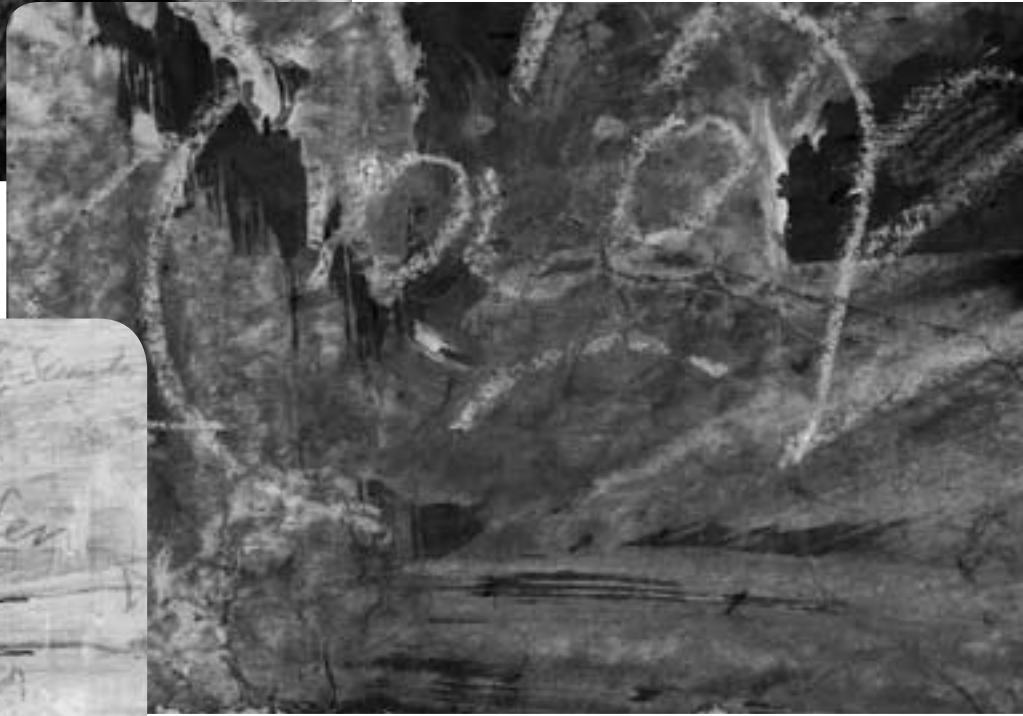
10000 Schritte täglich bringen die Muskeln und das Herz zum Leuchten.

Die Lunge neigt zu Sturheit, die Leber zum Egoismus, die Niere ist triebhaft, das Herz will erkalten, wenn wir sie nicht erziehen und selber etwas zur Gesundheit beitragen. Der eigentliche Heiler der Seelennot ist aber unser höheres Selbst und die Zeit.

Jürg Reinhard, Physiker, Arzt, Bergführer



«isch dir miis, mach kes gschiiis»



Männerinitiativen, national

männer.ch Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, Pilatusstrasse 18, 6003 Luzern, 041 260 85 26, info@maenner.ch, www.maenner.ch

maenner.org Online-Portal für Männerorganisationen und -angebote, www.maenner.org

maennerpalaver.ch Gemeinsame Homepage aller Deutschschweizer Männerpalaver

Männerinitiativen, regional

Mannebüro Luzern, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, T 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch

MännerZug, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, info@maennerzug.ch, www.maennerzug.ch

ForumMann, Postfach, 9004 St. Gallen, 079 277 00 71, info@forummann.ch, www.forummann.ch

Männer-, Väter- und Bubenarbeit

Avanti Papi / Progressive Väter Schweiz, info@avanti-papi.ch, www.avanti-papi.ch

Elternbildung CH, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, 044 253 60 60, info@elternbildung.ch

Elternnotruf Zürich, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), www.elternnotruf.ch (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)

Fachstelle Frauen & Männer, Ref. Kirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, www.zh.ref.ch/maenner

Fachstelle Männer- und Bubenarbeit, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 01 242 03 81

GeCoBi, Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft, Postfach, 8026 Zürich, 079 645 9554, info@gecobi.ch, www.gecobi.ch

IG Bubenarbeit Schweiz, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50

IG-Väterarbeit, Joachim Zahn, Hirschengraben 50, PF, 8052 Zürich, 044 258 92 41

Intervention Bubenarbeit Zürich, okaj Zürich, Langstrasse 14, 8026 Zürich, 044 366 50 10, www.okaj.ch

mannschafft, bei trennung und scheidung, Seminarzentrum Klus, 8032 Zürich, 044 362 99 80, zentrale@mannschafft.ch, www.mannschafft.ch

Männer- und Jungenprojekte, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, maennerprojektereferbiel@bluewin.ch

Männerbüro Region Basel, Rixheimerstr. 32, 4055 Basel, 061 691 02 02, mail@mbrb.ch, www.mbrb.ch

Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, Zentralstrasse 156, 8003 Zürich, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch, www.nwsb.ch

Selbstbehauptung für Jungs, Selbstbewusst und stark, Verein Respect!, 055 243 44 33, urban.bruehwiler@gmx.ch

Väternetz.ch, Verbund von Fachpersonen der Väterarbeit, www.vaeternetz.ch, info@vaeternetz.ch

VeV Schweiz, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, info@vev.ch, www.vev.ch

zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein, info@zovv.ch, www.zovv.ch

Weitere Links: www.hallopa.ch, www.hausmaennernetz.ch, www.fairplay-at-home.ch, www.tochertag.ch, www.scheidungskinder.ch

Täter- und Opferberatung

agredis.ch – Gewaltberatung von Mann zu Mann, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, 078 744 88 88, gewaltberatung@agredis.ch

Hau den Lukas, Kontaktstelle für Jungen / Männer, Peter Merian-Str. 49, 4002 Basel, 061 273 23 13, Fax 061 273 23 12, hau-den-lukas@bluewin.ch

Institut für Gewaltberatung, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, u.rohrbach@gewaltberatungbasel.ch, www.gewaltberatungbasel.ch

Institut Männer gegen Männer-Gewalt Ostschweiz, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen, 071 22 333 11, Ostschweiz@gewaltberatung.org

mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 044 242 03 81, info@mannebuero.ch, www.mannebuero.ch

männer plus – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, www.opferhilfe-bb.ch

Männerbüro Region Basel, Rixheimerstr. 32, 4055 Basel, 061 691 02 02, mail@mbrb.ch, www.mbrb.ch

Opferhilfestellen generell: In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter www.ofj.admin.ch (Opferhilfe)

Ref. Kirche Biel, Gewaltberatung Biel, Beratung für gewalttätige Erwachsene und Jugendliche, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, gewaltberatungbiel@bluewin.ch

STOPPMännerGewalt, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, info@stoppmaennergewalt.ch

ZwüscheHalt, c/o VeV Schweiz, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, info@zwueschehalt.ch

Familie und Beruf

Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen: Postfach 2702, 6002 Luzern, info@und-online.ch, www.und-online.ch,

weitere Kontaktstellen in Basel (061 283 09 83), Bern (031 839 23 35), Zürich (044 462 71 23)

Mobbing Internet-Plattform, www.mobbing-info.ch

Gesundheit

Aids Hilfe Schweiz, Konradstrasse 20, Postfach 1118, 8031 Zürich, 044 447 11 11, www.aids.ch

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Effingerstrasse 40, 3001 Bern, 031 389 92 46, www.at-schweiz.ch

Fair-Sex, www.don-juan.ch, Informationen für Freier

Pro Mente Sana, (seelische Gesundheit), 8031 Zürich, 044 361 82 72, www.promentesana.ch

Schweiz. Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, Postfach 870, 1001 Lausanne, 021 321 29 11, www.sfa-isp.ch

Verein Forum Männergesundheit, Rene Setz, Kistlerweg 10, 3006 Bern, 079 627 79 77, info@gesunde-maenner.ch, www.gesunde-maenner.ch

Private Männerangebote

Auf zur Kraft der Mitte, DAO, Beat Hänsl, Gesellschaftstr. 81a, Postfach, 3000 Bern 9, 031 302 55 65 / 079 44 385 88, taichidao@bluewin.ch, www.taichidao.ch

L'hom, für Männer, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com

MannZeit, Alexius Amstutz, Claridenstrasse 7, 8800 Thalwil, 044 720 79 74, tram.amstutz@swissonline.ch, www.mannzeit.ch

männer:art, Peter Oertle, Homburgerstrasse 52, 4052 Basel, 061 313 68 46, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch

männer im element, Männer-Initiation & Coaching, Bernhard von Bresinski, Nordstr. 56, 8006 Zürich, 076 476 42 65, www.healing-insight.ch

Männer in Saft und Kraft, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, www.maenner-initiation.ch

MÄNNERKRAFT-LEBEN, Peter Gerber, Muristrasse 38, 3006 Bern, 079 693 29 64, gerber@maennerkraft-leben.ch, www.maennerkraft-leben.ch

Perspektiven, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch

Schröter und Christinger Persönlichkeitstraining, Mühlelegasse 33, 8001 Zürich, info@sctpt.ch, www.sctpt.ch

Stefan Eigenmann – Beratung und Seminare im Raum zum Sein, Bahnhofstrasse 34, 8180 Bülach, 043 928 23 00, www.stefaneigenmann.ch

Timeout statt burnout, Christoph Walser & Martin Buchmann, Zürich und Thun, 043 343 90 40 oder 033 221 70 55, www.timeout-statt-burnout.ch

Unabhängige Vorsorgeberatung, Stefan Geissbühler, Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern, Tel. 031 387 68 76, unabhaengig.vorsorgen.ch, www.vorsorgen.ch

Wege der Kraft – MännerSeminare, Lorenz Ruckstuhl & Alexander Lanz, 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch, www.wegederkraft.ch