

**SPEZIAL:  
TEILZEIT-  
ARBEIT**

## Spielen

Der Parkour ins Glück  
Die schöpferische Freiheit  
Die Welt auf dem Spieltisch  
Das Ende des Nettseins



## Impressum

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

**Redaktion** Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08,  
redaktion@maennerzeitung.ch

René Setz, Paul Hasler, Hannes Hochuli,  
Martin Schoch, Samuel Steiner, Matthias Rauh

**Lektorat** Peter Anliker, Ruggero Ponzio

**Teilzeitbeilage** Adrian Soller, Anna Miller

**Medienspiegel** Joëlle Valterio

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

**Auflage** 5000 Exemplare

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

**Abonnementspreis** 50 Franken pro Jahr,  
4 Ausgaben

**Postkonto** 30-381685-6, 3400 Burgdorf

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

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

**Gründer** Markus Theunert

**Herausgeber** Verein Männerzeitung, Burgdorf

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

**Layout** Thomas Hirter, www.thomashirter.ch

**Webdesign** Simon Rothfahl,  
webmaster@maennerzeitung.ch

**Titelbild** Marc Lauber, marc.laebli@gmx.ch

**Fotos** Seite 16–25: Marc Lauber

**Illustrationen** Anna Déer, annadeer@bluewin.ch

3 **Editorial**  
4 **Vermischtes**

## Politik

6 **Der Co-Feminismus sabotiert echte Gleichstellung**  
Markus Theunerts neues Buch. Besprechung: Stephan Bernard

7 **Schluss mit Flirten?**  
Zur Sexismusdebatte in Deutschland. Nils Pickert

## Teilzeitmann

9 **Eine Kampagne zieht Kreise**  
Jürg Wiler zieht Zwischenbilanz.

10 **«Was gibt's, Papa?»**  
Zu Besuch bei der rollenteilenden Familie Gohlke. Adrian Soller

12 **«Mama kocht eher so richtige Sachen»**  
Lionel ist Sohn teilzeitarbeitender Eltern. Interview: Martin Schoch

14 **«Ich finde meine Ernährerrolle furchtbar!»**  
Sven Broder will mehr Zeit zum Töffliflicken. Interview: Anna Miller

## Spielen

17 **Die Liebe zum Hindernis**  
«Parkour» ist die Kunst des Überwindens. Hannes Hochuli

26 **Die schöpferische Freiheit**  
Unterwegs im kreativen Fluss. Ivo Knill

30 **Der Spielmacher**  
Der Tichu-Erfinder Urs Hostettler im Interview. Samuel Steiner

32 **Das Wikipedia-Spiel**  
Von Urs Hostettler exklusiv für die Männerzeitung entwickelt.

34 **Und was spielen wir heute?**  
Es ist Sonntagnachmittag und Sie wissen nicht was tun? Samuel Steiner

36 **Spieltagebuch**  
Matthias Rauhs intimes Journal der Spiele.

38 **Die Welt auf dem Spieltisch**  
Spiele sind zynisch wie das Leben. Martin Schoch

40 **Das Ende des Nettseins**  
Warum SM ein interessantes Spiel sein kann. Paul Hasler

42 **Spiel mit der Identität**  
Siegfried Chambre wuchs in der Diktatur Ceausescus auf.

## Buben, Männer, Väter

43 **Avanti Papi: «Bubeli schpilä – Bubeli gsund»**

44 **Der Vätertag 2013: Zeit für Väter. Andreas Borter**  
46 **«Das Sorgerecht ist mutterzentriert». Interview mit der Familien-**  
**rechtsprofessorin**

47 **Vom Recht, für das Kind zu sorgen. Oliver Hunziker, VeV**

56 **Agenda**

## Körper, Geist und Sinne

48 **Das potente Tabu: Nachsorge bei Prostataoperationen. Kristina Pfister**

## Angemerkt

58 **Angelesen: Mens Studies. Bernhard von Bresinski**

60 **Angeraten: Männer als Opfer von häuslicher Gewalt. Elisabeth Aeschli-**  
**mann**

61 **Aufgeschrieben: Die ewige Heimmannschaft. Washington**

62 **Angehört: Tocotronic. Samuel Steiner**

63 **Angerichtet: Grossmutter und der Hackbraten. Roland Breitler**

## Inserate

**50** Beratung & Weiterbildung, **52** Produkte,

**53** Ferien & Reisen, **54** Diverse

**Woyzeck: Ja, Herr Hauptmann, die Tugend – ich hab's noch nit so aus. Sehn Sie: wir gemeine Leut, das hat keine Tugend, es kommt einem nur so die Natur; aber wenn ich ein Herr wär und hätt' ein' Hut und eine Uhr und eine Anglaise und könnt' vornehm reden, ich wollt' schon tugendhaft sein. Es muß was Schöns sein um die Tugend, Herr Hauptmann. Aber ich bin ein armer Kerl!**

(Georg Büchner, Woyzeck)



Spielen – das ist Leben! Das ist das Backgammonbrett vor uns auf dem Tisch, die Frühsommernacht draussen und unsere Würfel, die trocken auf dem Spielfeld klicken. Unter dem Saum der Nacht riecht es nach den Blüten des Flieders und wir werfen unsere Würfel übers Brett, immer schneller, heftiger. Wir ziehen, kaum sind die Würfel zum Stehen gekommen, wir ziehen und kommentieren unsere Züge, wie Fechter: Sieg und Niederlage, Finte, List und Risiko jagen sich.

Backgammon: Das wird mit Worten zumindest ebenso entscheidend gespielt wie mit den Würfeln und Spielsteinen. Das sieht man in Istanbul, wo die Männer an wackligen Tischen auf den Plätzen zwischen Autos sitzen, und ihren Würfeln mehr Leidenschaft, Liebe und Ehrgeiz angedeihen lassen als ihren ganzen Existenzen. Da wird gerufen, gestikuliert, gelacht, triumphiert, blagiert und geblufft; da macht sich der Verlierer durch Worte gross

und der Sieger wächst im Triumph über die engen Gassen hinaus. Und genauso geht es an unserem Küchentisch zu und her. Die Nacht vergeht, die Flasche wird leer, wir schreiben die grosse Geschichte des Spiels, dem wir uns hingeben. Strähnen des Glücks, Strähnen des Pechs, wir sind im Rausch des Spiels, wir spielen uns in die Nacht hinein, tiefer, nur immer tiefer ohne Halten.

«Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt»: Für Friedrich Schiller ist das Spiel ein Übungsfeld der Freiheit. Im Spiel sind wir frei zu wählen. Bettler oder Fürst, Bösewicht oder Heiliger, wir wählen und schulen unser Gespür dafür, dass wir sind, was wir aus uns machen. Im Spiel erfindet sich der Mensch ständig neu. Im Spiel ist er frei und insofern sollte er das Leben als Spiel begreifen.

Ob Schiller uns beide gemeint hat, Paul-Otto und mich, die im Rausch von

Sieg und Niederlage die Nacht im Spiel feierten? Ich weiss es nicht. Ob er, wie wir, dieses Gefühl kennen gelernt hat: Seine Freiheit im Spiel verjubeln, sich dem unsicheren Glück in die Arme werfen, sich abhängig machen vom Zufall der Würfel, untergehen im zufälligen Los des Daseins?

Ja, ich bin sicher: Er hat es. Und was ist aus Paul-Otto und mir geworden?

Ich bin zwischenzeitlich Spielmuffel geworden. Zu viel zu tun, keine Zeit für Spielchen. Zu viele schlechte Verlierer (ich gewinne immer, wenn nicht in Zahlen, so doch in Worten). Aber jetzt habe ich da in diesem Heft etwas von Geocaching (elektronische Schatzsuche) gelesen. Und von Hornussen. Von neuen und alten Kartenspielen. Da gibt es ein Wikispieldaspiel, nur für die Männerzeitung, kreiert von Urs Hostettler, dem Papst der WG-Spiele. Und es wird Frühsommer, die Nacht schläft unter Fliederduft...

Ivo Knill



## Ferien für schmale Budgets

### Hallo Pa!

Ferienwochen für getrennt oder geschieden lebende Väter und ihre Kinder

Die Reka organisiert Ferienwochen für getrennt lebende oder geschiedene Väter und ihre Kinder. Eine Fachperson begleitet die Väter bei der Gestaltung des Ferienalltags. Das attraktive Programm garantiert eine intensive und erlebnisreiche Ferienwoche.

«Hallo Pa! – Lebenszirkus-Zirkusleben» ist das Motto einer Ferienwoche (13.–27. Juli 2013; 2 x 1 Woche) in Wildhaus für Väter mit Kindern zwischen 5 und 12 Jahren. Die Väter bestimmen ihren finanziellen Beitrag selber (zwischen 100 und 450 Franken, gemäss Selbsteinschätzung).

[www.reka.ch/de/sozialeangebote/ferienhilfe/seiten/hallo-pa.aspx](http://www.reka.ch/de/sozialeangebote/ferienhilfe/seiten/hallo-pa.aspx)

### Kovive

Ab sofort ist die Broschüre «Ferientipp 2013» erhältlich. Aktive Erholungsangebote für Kinder, Jugendliche und Familien in verschiedenen Schweizer Ferienregionen stehen zur Auswahl – zu Preisen, die auch für kleine Budgets erschwinglich sind.

Spannende Kinder- und Jugendlager, begleitete Ferienwochen für alleinerziehende Mütter oder Väter sowie gemeinsame Familienferien – für alle ist etwas Passendes dabei.

[www.kovive.ch/de/aktuell/ferientipp](http://www.kovive.ch/de/aktuell/ferientipp)

## Blickwechsel: «Von Maurerinnen und Floristen»

Jungen Männern und Frauen stehen heute alle Berufe offen. Dennoch werden die wenigsten Männer Dentalassistenten und die wenigsten Frauen Elektroinstallateurinnen. Ein Filmworkshop im Kanton Zürich regt die Jugendlichen zur Reflexion von traditionellen Rollenbildern bei der Berufswahl an. Eine Erweiterung auf andere Kantone ist geplant.

In einer Doppelstunde setzen sich die Jugendlichen mit historischen Filmdokumenten auseinander – eine Filmwochenschau von 1972, die Frauen in «Männerberufen» wie Buschauffeurin, Kapitänin oder Fluglotsin zeigt oder ein Fernsehbeitrag aus dem Jahr 2005 über die erste männliche Hebamme der Schweiz. Ziel ist zweierlei: Hinterfragen von Rollenbildern, auch im Hinblick auf die eigene Berufswahl, und Förderung eines kritischen Umgangs mit dem Medium Film.

Zielpublikum: Schulklassen vom 7.–10. Schuljahr an Sekundar-, Mittel- und Berufsschulen

Dauer: 2 Lektionen

Weitere Informationen und Buchung via [www.beruf-bilder.ch](http://www.beruf-bilder.ch), Melissa Dettling, 061 501 80 55, [info@beruf-bilder.ch](mailto:info@beruf-bilder.ch).

## Telefon 143 Bern: Männer als Berater gesucht

Die Dargebotene Hand startet im Oktober einen Kurs für die Telefon- und Online-Beratung. Gesucht sind explizit auch Männer. Der Kurs umfasst 20 Kurseinheiten, zwei Wochenenden und 12 Kurzpraktika. Die Themen des Kurses reichen von Gesprächsführung über psychische Störungen, Sucht bis zu Suizidberatung. Die Telefonberatung wird in Freiwilligenarbeit geleistet und durch Fahrspesenentschädigung, Feste, gemeinsame Aktionen und durch fachliche Unterstützung wertgeschätzt. Nebst Belastbarkeit und Zeit braucht es auch Offenheit für alle Arten von Sorgen.

Dargebotene Hand berät Menschen in akuten Krisensituationen ebenso wie Menschen mit alltäglichen Sorgen. Interessenten melden sich bei:

Telefon 143, Die Dargebotene Hand Bern unter 031 301 12 23 (Rita Suppiger).



## Männer und Medien

### Podiumsdiskussion am 20. Juni in Zürich

Die Medien entwickeln ein zunehmendes Interesse an Männerthemen. Der Abgang des Zürcher Männerbeauftragten sorgte ebenso für Schlagzeilen, wie die Ankündigung des Elternzeitmodells «Sparen 3e» oder die Debatte um das Sorgerecht. Auch die sogenannte «Krise» des Mannes ist ein mediales Thema ersten Ranges. Der Grat zwischen erwünschter Aufmerksamkeit und verzerrender Berichterstattung ist sehr schmal. Der «neue», «bewegte» und neuerdings «diskriminierte» Mann erntet, wo er sich zeigt, nicht selten Spott. Woran liegt das?

männer.ch und die Männerzeitung finden: Es ist an der Zeit, genauer hinzuschauen, welche Männerbilder in den Medien kursieren und wie Männerorganisationen, Anbieter von Kursen für Männer und die politische Männerbewegung mit den Medien umgehen sollen. Podiumsgäste sind: Markus Theunert (Präsident männer.ch), Oliver Hunziker (Präsident VEV), Christoph Walser (Männercoach), Stefan Gasser (Männercoach).

Weitere Diskussionsgäste sind angefragt.

Der Abend wird von Ivo Knill und Christoph Walser organisiert.

Er besteht aus einem Podium zum Einstieg mit anschließendem Publikumsgespräch.

Eingeladen sind Mitglieder von männer.ch, Anbieter von Männerkursen und Workshops sowie weitere interessierte Männer und Frauen.

Volkshaus Zürich, Blauer Saal,  
20. Juni 2013, 19–21 Uhr.

## Männertag in Luzern zum Thema Sex

Das Mannebüro Luzern lädt Männer dazu ein, sich einen Tag lang am und auf dem Vierwaldstättersee mit dem Thema Sexualität zu befassen. Der Tag richtet sich an Männer, die sich ihrer sexuellen Lebensenergie bewusster öffnen und diese in ihrem Leben integrieren wollen.

Abschluss bildet ein Manifest, das auch in Männergruppen, in Männerorganisationen und der Öffentlichkeit wirksam werden soll.

Samstag, 29. Juni 2013, 9 Uhr Treffpunkt am Bahnhofquai Luzern für die Dampfschiffahrt nach Hertenstein

Mit Christoph Walser, Markus Theunert, Roland Demel, Thomas Feldmann, Stephan Fuchs, Thomas Lingg.

## Ein Mann, 39 Jahre alt, Österreich

«Vor kurzem war ich beim Urologen. Mitten in der Untersuchung kommen eine Assistentin und die Sprechstundenhilfe herein (beide ca. 20–25 Jahre alt), kichern, setzen sich auf eine Kommode mir gegenüber und grinsen mich an. Ich erkläre freundlich, aber klar, dass ich kein Problem habe, wenn jemand eine fachliche Aufgabe hat, aber das Zuschauen finde ich nicht in Ordnung. Beide gehen lachend (!) aus der Ordination. Der Arzt meint: «Sie sind aber empfindlich.»

Jonathan Widder ist freier Journalist und hat die Website mehrrespekt.com ins Leben gerufen, die Männern und Frauen offen steht, um über ihre Erfahrungen mit Sexismus zu berichten und zu diskutieren. Die Seite macht sichtbar, wo Männer und Frauen sich in ihrer sexuellen Würde getroffen fühlen. Und dass Übergriffe weniger mit Geschlecht als mit Macht zu tun haben.

mehrrespekt.com

## 188 Jahre Knabenheim «Auf der Grube»

Das Schulheim Ried im bernischen Niederwangen wurde 1825 als «Rettenanstalt» für Knaben gegründet. Eine sorgfältige Publikation beleuchtet die Geschichte der «Anstalt» vom religiös inspirierten Idealismus ihrer Gründer bis zum festgefahrenen Pragmatismus, mit dem auf der «Grube» die Reformimpulse des 20. Jahrhunderts abgewehrt worden sind.

Die historische Darstellung wird ergänzt mit Porträts von heutigen Bewohnern und Schülern des Schulheims und um Erzählungen der Schriftstellerin Marina Bolzli und des Schriftstellers Gerhard Meister.

Der Sozialwissenschaftler Wolfgang Hinte skizziert schliesslich in seinem Essay eine Sozialpädagogik, die zum eigenen Willen ermächtigt.

«Grube», Edition eigenART, 2013, CHF 36.–  
www.edition-eigenart.ch, www.aufdergrube.ch,  
Twitter: @dGrube

# Der Co-Feminismus sabotiert echte Gleichstellung

Markus Theunert nimmt in seinem neuen Buch vehement Stellung gegen den Hang vieler Männer, die Gleichstellung den Frauen zu überlassen.

6

Vor beinahe 30 Jahren prägte der Soziologe Ulrich Beck das Bonmot, zahlreiche Männer hätten sich eine Rhetorik der Gleichheit eingeübt, ohne ihren Worten Taten folgen zu lassen (Risikogesellschaft, S. 162). Seither ist in Geschlechterfragen offenbar weniger passiert, als wir gerne glauben würden; denn Markus Theunert nimmt in seinem Werk just jene Männer unter die Lupe. Diese «Co-Feministen» ignorieren soziale Geschlechtlichkeit nach wie vor, weil sie unbewusst oder bewusst an eine natürliche Geschlechterordnung glauben. Geschlechterpolitik wollen sie auf Frauenförderung begrenzen, solange sie nur nichts damit zu tun haben müssen; denn Gleichstellung als echte Neugestaltung der Geschlechterverhältnisse lehnen sie ab, stehen aber nicht dazu (S. 67 f.).

Theunert zeigt detailliert auf, in welcher mannigfaltigen und subtilen Erscheinungsformen dieser Typus Mann nach wie vor in Erscheinung tritt und wie er eine Neuvermessung der Geschlechterfragen sabotiert. Männliche «Co-Feministen» sind allerdings nach Ansicht des Autors für die Zementierung tradiertter Geschlechterrollen nicht alleine verantwortlich; sie sind in einer unheiligen Allianz mit dem auf weibliche Benachteiligung fixierten Gleichstellungsfeminismus auf Frauenseite verstrickt: «Mächtige Männer zahlen den Gleichstellungsinstitutionen ›Schweigegeld‹ und schützen sie im Gegenzug davor, ihre geschlechterpolitische Definitionsmacht teilen zu müssen» (S. 123). Das Buch bleibt indessen nicht bei blosser Kritik stehen, sondern wird mit einer Skizze abgerundet, wie eine echte fortschrittliche Gleichstellungspolitik aussehen könnte. Und: «Co-Feminismus» beschränkt sich nie nur auf die soziologische, psychologische und politische Ebene. Denn der Autor tritt während des ganzen Buchs aussergewöhnlich persönlich in Erscheinung; man erfährt bei der Lek-

türe sehr viel über den Privatmann und Männerpolitiker Markus Theunert.

Der Autor hat das Werk in lediglich einigen Wochen verfasst (S. 14). Dies verleiht dem Buch ein oft geradezu mitreissendes Tempo. Man verzeiht Theunert deshalb auch gerne vereinzelte boulevardjournalistische Stilblüten und Gemeinplätze über Nebensächlichkeiten. Die vorgelegten Thesen des assoziativen und belesenen Schnelldenkers regen insgesamt sehr an und überzeugen mich über weite Strecken. Wo Markus Theunert analysiert, debattiert und streitet, ist das Buch gelungen. Selbst wenn es auch in dieser Hinsicht bisweilen etwas rasch geschrieben wurde und dadurch im Detail etwas unpräzise und/oder klischiert wirkt, tut dies dem insgesamt hohen Niveau der Argumentation keinen grossen Abbruch; gerade in der Verknüpfung der soziologischen und psychologischen Zugangsweise liegt ihre besondere Stärke. Der Autor kann darüber hinaus auf einen jahrelangen Reflexionsprozess zu Geschlechtergerechtigkeit zurückgreifen. Sein reicher Fundus bleibt bei der Lektüre stets deutlich spürbar.

Weil Theunert aber viel zu oft und oft ohne erkennbaren Grund über Markus und Markus über Theunert schreibt, wirkt das Buch bisweilen allzu eitel. Das ist schade und müsste nicht sein – bei allem Verständnis und persönlicher Wertschätzung für den nach seiner Selbsteinschätzung «narzisstischen Idealisten» (S. 16); denn Markus Theunert wurde von seinem Freund Andreas noch gefragt, ob das Buch eine Frühgeburt sei (S. 207). Es wäre daher sinnvoll gewesen, der Autor hätte sich diese berechtigte Frage einige Tage achtsam durch den Kopf gehen lassen, sodann das Werk nochmals ein paar Wochen beiseite gelegt und mit kritischer Distanz in entscheidenden Details bearbeitet. Es hätte mit Sicherheit nicht nur hinsichtlich der Autorenpräsenz im Werk sehr viel gewonnen: Beispielsweise ist

der Autor auch zu stark in einer persönlichen Auseinandersetzung mit dem (Gleichstellungs-)Feminismus verhaftet, so dass der «Co-Feminismus» in einigen Passagen etwas aus dem Fokus gerät; auch wenn ich seine Kritik am ideologischen und konservativen Moment des (Gleichstellungs-)Feminismus im Grossen und Ganzen durchaus teile. Just diese Fixierung auf die Frauenseite ist indessen eine der grössten Falle einer echt gleichstellungsorientierten Männerpolitik, was an sich auch der Autor genau weiss. Ich bin mir sicher: Bei einer zweiten Lesung mit etwas Abstand hätte Markus Theunert gerade hier ebenfalls Korrekturen vorgenommen. Die eigene Geschwindigkeit ist daher dem Autor wohl etwas zum Verhängnis geworden, auch wenn ich das Buch allen Männern ans Herz lege: Bewegten Männern als weiteren und Co-Feministen als ersten Denkanstoss.

Stephan Bernard ist Anwalt und Mediator; er ist Partner der Advokatur Aussersihl ([www.advokaturaussersihl.ch](http://www.advokaturaussersihl.ch)) und im Ehrenamt Präsident des mannebüro züri ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)).

Der rollenteilende Vater von zwei Söhnen lebt und arbeitet im Kreis Vier in Zürich.

Markus Theunert: Co-Feminismus. Wie Männer Emanzipation sabotieren – und was Frauen davon haben. Huber, 2013. ISBN: 9783456852805



# Schluss mit Flirten?

Die Sexismusdebatte in Deutschland wirft die Frage auf, wie Flirten gehen soll, wenn «erotisch» und «sexistisch» sich scheinbar nicht auseinanderhalten lassen.

Worin genau besteht der Unterschied zwischen einem netten Lächeln und einem anzüglichen Grinsen? Es ist möglich, dass Mann freundlich in eine Frauenrunde lächelt und einige freundlich zurücklächeln, während andere sich vor dem scheinbaren Sexualisierungsgehebe abgestossen zurückziehen. Demzufolge gibt es Sexismus, der gar nicht sexistisch gemeint, sondern «nur» so aufgefasst wird.

## In aller Eindeutigkeit zweideutig werden

Männer werden sich damit abfinden müssen. Frauen übrigens auch. Freiheit meint immer auch die Freiheit der anderen – in diesem Fall die Freiheit, sich nicht sexualisiert fühlen zu müssen. Das erschwert Flirten in einer Gesellschaft, in der wir darauf angewiesen sind. Einer Gesellschaft, in der nicht mehr unsere Eltern bestimmen, wen wir zu heiraten haben, und in der wir uns nicht mehr verpflichtet fühlen, unsere Ehen oder Beziehungen um jeden Preis aufrechtzuerhalten. Deshalb brauchen wir den Flirt als Kommunikationsmittel zur Übermittlung von romantischem und/oder sexuellem Interesse und stehen zugleich vor dem Problem, dass es beim Flirten inzwischen fast ausschließlich um die Signalisierung von sexuellem Interesse geht. Wer nicht mitmachen will oder kann, hat einfach keine Ahnung. Für diese Leute gibt es dann Flirtseminare, in denen Männern beigebracht wird, behutsam in aller Zweideutigkeit eindeutig zu werden, und Frauen, es doch als Kompliment zu verstehen. Man gibt ihnen polierte Versionen von Altbewährtem an die Hand, um sich in der ziemlich neuen, noch nicht ganz so schönen Welt zurechtzufinden.

Man wird sich noch mehr anstrengen müssen. Alles, was ihm jetzt schon zu viel ist, der Spagat zwischen Tür aufhalten und Frau zahlen lassen, zwischen Kuschelbär und Sexprotz on



7

Demand, reicht einfach nicht. Und weil Männer es jahrhundertlang versäumt haben, Frauen als gleichberechtigte Mitmenschen wahrzunehmen, werden unsere und auch noch kommende Generationen in der Flut aus Bedeutungsmöglichkeiten nahezu untergehen. Solange bis das, was normal war und immer noch ist, nicht nur unerträglich und unzumutbar ist, sondern auch uninteressant, altmodisch und absurd. Besser noch: Unmännlich! Sexismus als Zumutung. Denn nichts anderes ist er. Mann ist nicht so schwach, dass er sich sexueller Attraktivität gegenüber nicht zu helfen weiss. Er ist nicht so triebgesteuert, dass er keine Kontrolle über sich hätte. Das alles sind biologistische Mythen, von denen Männer wie Frauen sich endlich verabschieden müssen – auch wenn sie ihnen lieb und teuer sind.

## Jenseits von Höhlenmenschenmetaphern

Frau wird sich auch mehr anstrengen müssen. Sie nimmt sich ebenso das Recht heraus, sexualisiert werden zu wollen. Es ist jedoch nicht ihre Aufgabe, darüber nachdenken zu müssen, wie andere Männer reagieren könnten, wenn sie, um die sexuelle Aufmerksamkeit eines bestimmten Mannes zu bekommen, ein besonders aufreizendes Kleidungsstück trägt. Aber

sie sollte sich darüber im Klaren sein, dass eine konsequente Aufarbeitung und Blossstellung von Sexismen auch dazu führen wird, dass sie selbst genau in dem Masse ihr Interesse formulieren und aktiv werden muss, in dem der Mann es unterlässt.

Es ist also durchaus möglich, wenn nicht sogar üblich, dass die gleichen Frauen, die sich an der einen Stelle völlig zutreffend über Sexismus beschwerten, an anderer Stelle darüber klagen, dass die heutigen Männer zu Softies geworden sind, die sich nicht mehr zu nehmen wagen, was doch erobert werden will.

Es liegt noch viel Arbeit vor uns. Aber jenseits von Höhlenmenschenmetaphern, gottgewollten Rollenverteilungen und dem Schleier eines Erotikdiktats besteht die reelle Möglichkeit, ehrlicher und unverkrampfter aufeinander zuzugehen. Die Situation ist nämlich mitnichten komplizierter geworden.

Nils Pickert ist gebürtiger (Ost-)Berliner, lebt und arbeitet als freier Autor und Texter in Süddeutschland. Er ist passionierter Koch und Vater zweier Kinder. Er schreibt regelmässig für die Männerzeitung. Der vorliegende Text erschien zu ersten Mal in «The European, Das Debatten-Magazin» [www.theeuropean.de](http://www.theeuropean.de), 12.4.2013

Bild: [www.welt.de](http://www.welt.de)



**TEILZEITMANN**

Ganze Männer machen Teilzeitkarriere

# GESUCHT: MÄNNER MIT MUT ZUR TEILZEITKARRIERE

Neun von zehn Männern wollen es, aber nur einer von zehn tut es: Teilzeit arbeiten.

Das Projekt «Der Teilzeitmann» will Männer mit Rat & Tat zur Teilzeitarbeit ermutigen und beschreitet damit Neuland in der Schweiz.

Träger des Projekts ist männer.ch, finanziert wird es vom Bund.



Teilzeitmann ist ein Projekt von männer.ch, finanziert durch das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG  
Finanzhilfen nach dem Gleichstellungsgesetz

**männer.ch**

**TeilzeitKarriere.com**  
SALONFÄHIGE TEILZEIT & JOBSHARING

# EINE KAMPAGNE ZIEHT KREISE

Die Zahlen sprechen bei der Sensibilisierungskampagne von «Der Teilzeitmann» eine eindrucksvolle Sprache. Rund 70 Medien berichteten bisher darüber. Die Kampagne machte Halt in Unternehmen mit etlichen tausend Mitarbeitenden und sprach an Mittagsveranstaltungen bereits Hunderte von Männern direkt an. Und es geht weiter so.

Verschaffen Sie dem Projektteam Kontakte zu Ihrem Arbeitgeber (Personalabteilung) oder buchen Sie die Wanderkampagne für Ihr eigenes Unternehmen: [info@teilzeitmann.ch](mailto:info@teilzeitmann.ch).

Jürg Wiler ist Co-Leiter der Kampagne «Der Teilzeitmann».  
[www.teilzeitmann.ch](http://www.teilzeitmann.ch), Facebook: /teilzeitmann, Twitter: @teilzeitmann

Die UBS reagierte am schnellsten. Also startete die Wanderkampagne von «Der Teilzeitmann» im Februar beim Grossunternehmen in Oerlikon mit 1000 Angestellten. 100 interessierte Männer schauten an der Mittagsveranstaltung das Video und diskutierten mit. Noch besser kam es im März in der UBS-Niederlassung in Zürich-Altstetten mit 3200 Mitarbeitenden. Für die Veranstaltung meldeten sich 180 Mitarbeiter an – der Anlass war bereits nach einer Stunde ausgebucht! Diese Beispiele zeigen, dass Teilzeit bei Männern ein starkes Thema ist.

## Zahlen, die aufwecken

Nicht minder wirkungsvoll war die Verbreitung der Informationen des Projekts über das Intranet der Grossbank. Damit konnten auf einen Schlag Tausende von Mitarbeitern mit den Anliegen der Kampagne angesprochen werden. Übrigens ergab die Befragung von 300 Männern bei der UBS nach dem Besuch von «Der Teilzeitmann»: 93 Prozent bewerteten die Kampagne und die Mittagsveranstaltung als gut bis sehr gut, 79 Prozent denken nun konkret über Teilzeit nach und 53 Prozent der Mitarbeiter haben einen konkreten Anstoss durch die Wanderkampagne erhalten.

Diese Werte unterstreichen die Ergebnisse der vielzitierten Studie im Kanton St. Gallen, wonach neun von zehn Männern Teilzeit arbeiten möchten. Dass diese Zahl zwar überraschend hoch, aber mitnichten eine Eintagsfliege ist, zeigen andere, nicht repräsentative Untersuchungen: Sie haben zwar weniger hohe, aber immer noch sehr deutliche Mehrheiten von 60 bis 75 Prozent Befürwortern ergeben.

## Zahlen, die nachdenklich machen

Konkret hat hingegen nur rund einer von zehn Männern in der Schweiz einen Teilzeitjob. Bei Männern besteht also ein tiefer Graben zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

Viele Männer gehen einen anstrengenden Weg: Sie engagieren sich neben dem Vollzeitjob noch mehr in der Kinderbetreuung. So leisten Väter kleiner Kinder in der Schweiz jede Woche fast 30 Stunden Familien- und Hausarbeit. Allein in den letzten zehn Jahren hat sich ihr wöchentliches Engagement damit um acht Stunden erhöht. Gleichzeitig lebt die Schweizer Durchschnittsfamilie nach dem klassischen Ernährer-Modell. Denn die Männer arbeiten trotz zusätzlichem Einsatz zu Hause nicht weniger ausser Haus. In Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren leistet die Frau im Durchschnitt 11,8 Stunden bezahlte Arbeit pro Woche, der Mann 40,1 Stunden.

Viele Männer möchten ihr Vollzeit-Pensum mit der Familienarbeit in Einklang bringen; zu viele sind aber überfordert damit. Zumal sie ja bei der Erziehung mithelfen und ebenbürtige Partner sein wollen. Teilzeitarbeit wäre eine Lösung. Nur: Dazu muss ein Mann zwingend seine Wertmassstäbe hinterfragen: Was ist wichtig für mich? Was hat wirklich mit mir zu tun?

## Zahlen, die erfreuen

Kurzum: Anscheinend braucht es die Sensibilisierungskampagne, die vom Bund finanziert und von männer.ch getragen wird. «Der Teilzeitmann» sorgt denn auch weiterhin für ein kräftiges Echo in der Medienlandschaft. Rund 70 Medien haben inzwischen das Thema aufgegriffen. Die Deutschschweizer Kampagne zieht gar Kreise bis nach Asien, haben doch zwei japanische Fachzeitschriften darüber berichtet. Bereits steht fest, dass die Wanderkampagne mehrmals bei Novartis in Basel mit rund 8000 Mitarbeitenden Halt macht, dann folgen der Landtag im liechtensteinischen Schaan und ein Schweizer Bundesamt – und weitere werden folgen.

## «WAS GIBT'S, PAPA?»

Das Zürcher Ehepaar Gohlke teilt Haushalt, Kindererziehung und Arbeit gleichmässig untereinander auf. Im Gegensatz zu den meisten Schweizern leben sie ein sogenanntes «egalitäres Familienmodell». Was ihre drei Kinder davon halten, erzählen sie während einem Mittagessen.



Die Wohnungstüre geht auf. Es ist Mittwochmittag, kurz vor zwölf, als Yanick Gohlke zur Türe hereinkommt, seinen Rucksack ablegt und den Mann in der Küche fragt, was es denn zu essen gäbe. Eine Frage, die der 12-Jährige seinem Vater zwei Mal wöchentlich stellen kann. Denn: An zwei Tagen ist es sein Vater Michael Gohlke, der kocht – und die Fragen seiner Kinder beantwortet.

Mittwoch und Donnerstag ist Gohlke Hausmann. Freitag ist er Informatikassistent. Die restlichen Tage macht er eine Ausbildung zum Kindergärtner. Gohlke teilt sich so die Hausarbeit wie auch das Geldverdienen mit seiner Frau Sandra. Die beiden leben ein sogenanntes «egalitäres Familienmodell». Und das schon seit dreizehn Jahren.

Was für Gohlkes längst normaler Familienalltag bedeutet, ist immer noch eine Ausnahme. In der Schweiz steht an einem Mittwochmittag, kurz vor Zwölf, meist die Frau am Herd – und der Mann arbeitet. Neun von zehn verheirateten Männern mit Kindern arbeiten hierzulande Vollzeit. Auf der weltweiten Gleichstellungsranliste des WEFs dümpelt die Schweiz deswegen seit drei Jahren auf dem Platz 10. Hinter Nicaragua und den Philippinen.

Mit der Messerspitze schiebt Gohlke Kartoffelschnitze ins siedende Wasser und bittet seine Söhne, den Tisch zu decken. Yanick sucht sein Handy. Sein neunjähriger Bruder Sascha blickt in die Kochtöpfe. Und die Kleinste, Jule, drei Jahre, turnt auf der Couch herum. «Jule ist sehr aktiv», sagt Gohlke und lacht. Es mache ihm grossen Spass, die Entwicklungsschritte seiner drei Kinder mitzuerleben.

Väter in der ständigen Ernährer-Rolle bekommen die Entwicklung ihrer Kinder nur in Rationen mit. Sie verzichten meist auf das erste Lächeln, das erste Wort und die ersten Schritte ihrer Kinder. Und die traditionellen Frauen verzichten dafür auf ihre Karriere. Geradema fünf Prozent der Geschäftsleitungsmitglieder der grössten Schweizer Firmen sind heute Frauen. Diese Quote würde steigen, wenn mehr Familien das Modell «Gohlke» wählten. So viel ist klar: Ein egalitäres Familienmodell erhöht die Gleichberechtigung von Mann und Frau. Doch was bedeutete es eigentlich für die Kinder?

Die meisten Kinder bevorzugten jenes Familienmodell, das sie kennen, sagt Margret Bürgisser. Zusammen mit ihrer Mitarbeiterin Diana Baumgarten befragte die Soziologin siebzig Kinder aus verschiedenen Familienmodellen zu eben diesem Thema. Die Expertin kommt zum Schluss: Die meisten Kinder reflektierten ihre Familienform kaum. Aber: Bürgisser stellte auch fest, dass Kinder aus egalitären Familien ihrer Familienform freudiger zustimmten. Im Gegensatz zu Kindern aus traditionellen Familien gaben sie nur selten ambivalente Antworten. Kinder wie Yanick schätzen die Anwesenheit beider Eltern offenbar vor allem deshalb, weil sie Abwechslung bringt.

«Mit Mama schwimme ich gerne und mit Papa gehe ich klettern», erzählt Yanick, während er die Gläser aus der Küche holt. Mama sei ein Angsthasen – und Papa wasserscheu. Er liebe die Abwechslung, sagt Yanick. Und sein Vater sagt: «Ich glaube schon, dass sich meine Frau und ich in Sachen Kindererziehung ganz gut ergänzen.»

Auch Bürgisser vermutet, dass Kinder aus egalitären Familienmodellen eine vielfältigere Erziehung geniessen. Kinder können die Verhaltensmuster ihrer Eltern vergleichen, kopieren und allenfalls hinterfragen. Vor allem auch in Konfliktsituationen verfügen die Kinder über Ausweichmöglichkeiten. Klar verursacht der ständige Wechsel zwischen verschiedenen Rollen auch Probleme: So versuchen Kinder die Eltern zuweilen gegeneinander auszuspielen. Eine gute Kommunikation zwischen den Elternteilen, sagt Bürgisser, sei deswegen wichtig. Ein egalitäres Familienmodell ist für die Entwicklung der Kinder aber grundsätzlich positiv – und nicht nur das.

Väter in egalitären Rollen hätten meist eine tiefere emotionale Bindung zu ihren Kindern, sagt Bürgisser. Laut der Expertin macht es einen grossen Unterschied, ob der Vater nur am Abend präsent ist oder eben den ganzen Tag. Ihrer Studie zufolge profitiert die Vater-Tochter-Beziehung am meisten. Denn: Traditionelle Väter haben oft nur wenig Zeit für ausführliche Gespräche mit ihren Kindern. Und das vermissen vor allem ihre Töchter.

Nach dem Essen verschwinden Yanick und Sascha in ihren Zimmern – und Jule turnt zwischen Papas Beinen herum. «Ich denke», sagt Gohlke, «dass ich eine engere Beziehung zu meinen Kindern habe als andere Väter.» Gohlke weiss von den alltäglichen Sorgen seiner Kinder, kennt den Lieblingspullover seiner Tochter und das Game, das bei den Jungs gerade angesagt ist. Manchmal weiss Gohlke am Abend nicht wirklich, was er mit den Kindern den ganzen Tag über gemacht hat. Ihn beschäftigten halt oft solche unspektakulären Momente wie diese, sagt Gohlke, während er auf Jule zeigt, die gerade auf seinen Knien herumturnt. Doch auf eben diese Momente, ergänzt er, komme es an.

Vom Modewort «quality-time» hält Gohlke nichts. Er findet, dass bei der Erziehung für einmal nicht die Qualität im Vordergrund steht – sondern die Quantität. Klar sei es schön mit seinen Kindern in den Zoo zu fahren. Aber: Wer seine Kinder wirklich verstehen wolle, müsse sie in Alltagssituationen erleben. Jule spielt mit dem Reissverschluss von Papas Pullover und sagt: «Pipi Langstumpf!»

Klar ist aber auch: Wer mehr zu Hause ist, muss mehr Konflikte aushalten. Und im Konfliktverhalten, heisst es in Bürgissers Studie, haben Hausmänner mit Kindern noch aufzuholen. Egalitäre Väter seien oft konfliktscheuer als traditionelle. Das kann daran liegen, dass Hausmänner ihre Konflikte mit den Kindern austragen müssen – und berufstätige Väter eben nicht.

«Pipi Langstumpf!», wiederholt Jule. Die Kleine möchte sich eine DVD anschauen. Als Gohlke ihr es verbietet, beginnt sie zu schmallen. «Solche Momente gehören dazu», sagt Gohlke, während es an der Wohnungstüre klopft. Ein Freund von Gohlke kommt zur Tür herein.

Der Zugang zu einem grösseren Netzwerk, sagt Bürgisser, sei ein grosser Vorteil egalitär organisierter Familien. Eine grössere Vielfalt von Arbeitskollegen und Bekannten seien eine Chance für die Kinder. Sie haben mehr Inspiration, mehr Abwechslung und mehr Möglichkeiten. Und klar, sagt Bürgisser, so ein breites Beziehungsnetz tut auch den Eltern gut.

Bürgisser vermutet: Eine egalitäre Arbeitsteilung verhindert Scheidungen. Führen beide Ehepartner ein ausgefülltes Leben, zweifeln sie tendenziell weniger an ihrer Beziehung. Nicht nur deshalb hofft Gohlke, dass seine Kinder dereinst ihr Familienmodell übernehmen werden. Yanick, der nächstes Jahr aufs Gymnasium gehen wird, hat sich darüber aber noch keine Gedanken gemacht. Vielleicht, sagt Yanick, gewinne er ja mal im Lotto, kaufe sich eine Insel – und arbeite gar nicht.

Adrian Soller ist freischaffender Journalist und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

Foto: [www.markus-lamprecht.ch](http://www.markus-lamprecht.ch)

11

## «Wichtig ist, dass beide Eltern für die Kinder da sind»

**Allan Guggenbühl vom Institut für Konfliktmanagement über Konflikte in den verschiedenen Familienmodellen.**

**Herr Guggenbühl, was bedeutet es für das Kind, wenn mal Mama, mal Papa zu Hause ist?**

Entscheidend ist, wie die Eltern ihre Zeit zuhause gestalten. Väter, die Stunden hinter ihrem Computer oder im Werkraum verbringen, haben nicht viel von ihren Kindern. Es kommt also nicht nur auf die physische, sondern vor allem auch auf die emotional-seelische Präsenz an. Kinder, deren Vater auf beiden Ebenen präsent ist, erleben ihn als Menschen – und nicht nur als eine Projektionsfigur.

**Inwiefern unterscheiden sich die Konfliktsituationen in egalitären und traditionellen Familien?**

In egalitären Familien ist nicht immer klar, wie die Machtverteilung geregelt ist, wie Entscheide gefällt werden. Es kommt oft zu Auseinandersetzungen. Traditionelle Familien haben hier den Vorteil, dass ihre Strukturen klarer sind. Kinder wissen genau, wer was entscheidet. In der Praxis vermischen sich die beiden Modelle jedoch. Scheinbar egalitäre Familien entpuppen sich bei genauerem Hinsehen oft als Familien mit klaren Machthierarchien – und umgekehrt.

**Wie sollten Eltern ihre Kinder auf einen Wechsel auf ein egalitäres Familienmodell vorbereiten?**

Eine spezielle Vorbereitung ist nicht nötig. Kinder sind in der Regel sehr tolerant. Der Wechsel ist nicht so entscheidend für sie. Für Kinder spielt es vor allem eine Rolle, ob die Beziehung zum Vater wie auch zur Mutter stimmt. Wichtig ist, dass beide Eltern affektiv wie auch konkret für sie da sind.

# «MAMA KOCHT EHER SO RICHTIGE SACHEN»

Interview mit Lionel G. (11),  
Sohn teilzeitarbeitender Eltern.



***«Also Mama ist strenger.  
Da muss immer alles gleich gemacht  
werden, besonders die  
Hausaufgaben und Aufräumen.»***

Schon vor der Geburt von Lionel stand es für die Eltern ausser Frage, dass sie sich in Erwerbs- und Hausarbeit teilen. Sie waren und sind beide in einem Sozialberuf tätig. Um auch anderen Interessen im Leben Raum zu geben, war Teilzeitarbeit für beide immer schon die richtige Option. Nach der Geburt von Lionel reduzierten sie ihr Arbeitspensum soweit, dass sie sich ohne fremde Hilfe in die Elternarbeit teilen konnten.

Lionel, deine Eltern arbeiten beide Teilzeit. Sie gehen beide Geldverdienen, sie machen beide Hausarbeit und sind für Dich da. Stimmt das so?

Ja, das ist so. Meine Mutter arbeitet 65 % in ihrem Beruf und mein Vater 50 %. Ich glaube, das war immer so ähnlich.

Und was heisst das für Dich?

Ich finde das gut, dann habe ich von beiden in etwa gleichviel und bin kaum alleine zu Hause.

Ist das bei deinen Schulkameraden gleich?

Also, so genau weiss ich das nicht. So wie mir scheint, ist bei den meisten der Vater nur am Wochenende zu Hause. In einem Fall weiss ich, dass der Vater während der Woche sogar ganz verreist.

Und haben Dich Schulkameraden schon gefragt, wieso sich Deine Eltern in alle Arbeiten teilen? Oder vielleicht Bemerkungen dazu gemacht?

Eigentlich ist das nie Thema. Manchmal fragen sie, wenn sie zu mir nach Hause kommen, wer heute da sei. Aber das ist ihnen wohl meistens egal.

Und Dir ist es auch egal, wenn beide Eltern abwechslungsweise da sind?

Ich finde das sogar sehr gut, kann es mir kaum anders vorstellen. Ich würde den Elternteil, der nie da wäre, sehr vermissen!

Was ist anders, wenn Papa oder Mama da sind?

Also Mama ist strenger. Da muss immer alles gleich gemacht werden, besonders die Hausaufgaben und Aufräumen. Papa ist da lockerer, bei ihm kann man Pausen aushandeln, aber dann muss ich dann auch wieder ran.

Ok, aber sonst ist alles gleich?

Nö. Mit Papa spiel ich mehr Fussball und Tischtennis. Bei Mama sind eher Aufräumen und so Sachen im Haus angesagt ... ehm, also Tischtennis spielt sie auch. Aber auf Fussball hat sie keine Lust.

Also bei Mama mehr so Dinge im Haushalt. Wie ist es denn mit Putzen? Wer von den beiden macht die Putzarbeiten?

(wie aus der Kanone): Mama! (Lionel lacht verschmitzt.)

Aber ich glaube, das ist zwischen den beiden nicht so abgemacht. Papa nimmt das nur nicht so genau.

Und wie ist es mit dem Essen. Kochen beide das gleiche?

Also bei Papa gibt es meistens Fastfood und Mama kocht eher so richtige Sachen wie Tortillas mit feinen Füllungen.

*Lionel entgeht nicht, dass ich bei «Fastfood» mein Lachen nicht verkneifen kann und er ergänzt schnell:*

... also das mit dem Fastfood bei Papa ist nur, weil er am Mittag wenig Zeit zum Kochen hat. Aber wenn er Zeit hat, dann

kocht er auch ganz viel und lang. Zum Beispiel am Dienstag-nachmittag, und dann gibt es immer ein grosses Z'nacht.

Und welches ist Dein Lieblingsgericht, das Deine Mutter kocht und was kocht Dein Vater am besten?

Also Mama macht supergutes Couscous mit Pouletfleisch und Papa kocht Fleischklösschen mit komisch-feiner Sauce.

Wenn ich das alles so zusammenzähle, dann ist es mit Papa fast lässiger. Was wäre denn der Unterschied, wenn nur Papa oder nur Mama zu Hause wären?

Klar, bei Mama wäre es etwas strenger. Papa müsste halt lernen, dass er etwas besser aufpasst, was ich mache. Sonst wäre da kein grosser Unterschied. Aber ich möchte das nie; ich finde es toll, dass beide für mich Zeit haben.

Das heisst, wenn Du mal eigene Kinder hast, dann würdest Du das genauso machen?

Jetzt bist Du aber schon ganz fest in der Zukunft; also soweit denke ich jetzt sicher noch nicht.

Klar ja. Aber trotzdem. Du hast auch schon deinen Eltern gesagt, dass Du gerne mal an die Uni gehen würdest. Nehmen wir an, Du wirst mal Doktor oder so was. Möchtest Du da wirklich die halbe Zeit zu Hause bleiben, putzen und auf Kinder aufpassen?

Das weiss ich nicht so ganz. Der Beruf ist schon sehr wichtig. Aber vielleicht könnte ich die Kinder ja einfach zur Arbeit mitnehmen. Also eigentlich ist die Frage sehr schwierig. Natürlich muss man arbeiten gehen, wenn man gut leben will, das kostet viel Geld. Aber das Leben ist ja auch nicht gut, wenn zu Hause alles unordentlich ist und man die Kinder kaum sieht.

Ich glaube, Du siehst das sehr richtig. Danke für die Zeit, die Du Dir für die Leser der Männerzeitung genommen hast!

Martin Schoch ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

**«Papa müsste halt lernen,  
dass er etwas besser aufpasst,  
was ich mache. Sonst  
wäre da kein grosser Unterschied.»**

# «ICH FINDE MEINE ERNÄHRER- ROLLE FURCHTBAR!»

Sven Broder, Kolumnist und Buchautor, spricht mit der Männerzeitung über den Sinn von Teilzeitarbeit, was seine Kollegen dazu sagen und warum viele Männer lieber im Büro sitzen als zuhause.



Herr Broder, wie kam es dazu, dass Sie Teilzeit arbeiten?

2003 bekamen meine Frau und ich unser erstes Kind, und plötzlich stand die Frage im Raum: Wie organisieren wir das? Damals arbeiteten wir beide 100 Prozent und mochten unseren Job. Es war klar, dass meine Frau nicht alleine zuhause bleiben wollte, das konnten wir uns auch gar nicht leisten. Ich war damals 27, hatte gerade meine erste Redak-torenstelle bei einer Regionalzeitung angetreten. Wir waren schlicht darauf angewiesen, dass meine Frau mitverdient. Also arbeitete ich fortan 80 Prozent, sie 60 Prozent, und zwei Tage in der Woche ging unser Kind in die Krippe.

Wie haben Ihre Kollegen auf der Arbeit reagiert, als Sie Ihr Pensum runterschraubten?

Das war gar kein Thema. Das haben alle verstanden und goutiert, da kam nie ein blöder Kommentar oder sonstwas. Ich glaube, es hätte für viel mehr Gesprächsstoff gesorgt, wenn meine Frau ganz zuhause geblieben wäre. Sie ist auch Journalistin. Wenn man in unserer Branche einmal weg ist, wird es sehr schwierig, wieder einzusteigen.

Also ist es bei der Frau ein Thema, beim Mann nicht?

Ich habe nicht das Gefühl, dass diese Geschlechterdebatte und das «Darf ich als Mann Teilzeit arbeiten?» in meiner Generation noch ein Thema ist. Ich bin Mitglied eines Männerkreises. 43 Leute treffen sich da einmal im Monat, vom Bauarbeiter bis ABB-Kader ist da alles dabei. Und keiner hat was gesagt, als ich angefangen habe, Teilzeit zu arbeiten.

Arbeiten Ihre Kollegen und Freunde auch Teilzeit?

Ja, eigentlich alle. Ich kenne einen einzigen Mann, der nach der Geburt der Kinder noch 100 Prozent arbeitet. Aber diese ganze Prozentdiskussion geht mir sowieso ziemlich auf die Nerven.

Warum?

Das ist doch überflüssig – weil es nichts über die tatsächliche Arbeitszeit und ihre Aufteilung aussagt. Es gibt Leute, die einen Tag in der Woche zuhause sind, aber faktisch zwölf Stunden am Tag arbeiten. Oder Männer, die sechzig oder achtzig Prozent arbeiten, abends aber immer vor ihrem PC hocken oder ins Handy starren. Die sind ja auch nicht präsent. Andere arbeiten 100 Prozent und sind unter dem Strich mehr zuhause als ihre Teilzeitkollegen. Das ist alles eine Frage des Typs und der Organisation.

Wie hat es sich damals angefühlt, die Ernährerrolle abzugeben?

Ich habe sie gar nicht abgegeben! Und das finde ich ganz schrecklich. Ich wünschte, ich hätte diese Rolle nicht mehr.

Ich verdiene nach wie vor mehr als meine Frau, also kann ich nicht einfach meinen Job schmeissen und sagen: Jetzt mache ich meine eigenen Projekte. Weil dann ein Grossteil unseres Geldes fehlen würde. Ich bin viel unflexibler als meine Frau. Mein Salär lässt sich nicht einfach streichen. Insofern ist die Freiheit, die uns Teilzeitarbeitenden immer attestiert wird, eine Lüge. Wenn Sie mich fragen: Sind Sie der Ernährer?, dann muss ich sagen: Ja, das bin ich immer noch. Aber ist das per se männlich?

Ja, ist es das?

Das hat eben aus meiner Sicht mit dem Geschlecht absolut nichts zu tun. Aber ich bin in einer Gegend aufgewachsen, wo Teilzeit-Männer Pantoffelhelden waren. Ich kenne dieses Klischee also aus eigener Erfahrung. Auf dem Land gibt es sowas wie Teilzeitarbeit bei Männern nicht. Und wenn, dann wird das als Schwäche ausgelegt.

Im Investment-Banking wird das aber auch nicht goutiert, und das ist mitten in Zürich angesiedelt.

Ich denke, das ist auch eine Frage der Branche. In kreativen Kreisen, unter Journalisten und Grafikern, arbeitet keiner Vollzeit. Es gibt viele kreative Lösungen. Aber ich habe auch noch nie ein Unternehmen mit 300 Leuten geführt. Ich kann Ihnen nicht sagen, wie präsent man da sein muss. Unter Umständen macht da Teilzeitarbeit auch keinen Sinn.

Liegt es nicht vielleicht auch daran, dass manche Männer einfach nicht zuhause bleiben wollen?

Ich glaube tatsächlich, dass viele Männer gar nicht Teilzeit arbeiten wollen. Ich glaube viel eher, dass sich viele in ihre Arbeit flüchten, weil sie keine Lust auf Frau und Kind zuhause haben, auf das ganze Drama. Da geht es teils ja sehr emotional zu, das Kind verlangt die volle Aufmerksamkeit, es quengelt, es tobt. Das ist eine Berg- und Talfahrt. Das ist anstrengend. Und ganz anders anstrengend als das Berufsleben, als Stress im Büro.

Sind Sie ein Karrieretyp, Herr Broder?

Man sucht sich sicherlich immer den Platz aus, den man haben will. Ich bin wohl nicht so karriereorientiert, sonst würde ich auf einer Bank arbeiten, wo du entweder rauf musst oder raus. Es gibt sicher Branchen, in denen du jederzeit abrufbereit sein musst. Auch als Frau. Ich wollte Kinder, das wusste ich schon immer. Also habe ich mein Leben danach ausgerichtet.

Welche Probleme hat die Teilzeitarbeit mit sich gebracht?

Ich muss gestehen, dass wir die Lohneinbussen sehr unterschätzt haben. Das ist massiv. Da bleibst du einen halben Tag in der Woche zuhause und hast schon einen Zehntel deines Lohnes weniger. Und natürlich muss man sich stark organisieren, da ist Teamarbeit gefragt. Aber sonst? Sind wir sehr gut damit gefahren.

**«Wie gern, glauben Sie, würde ich in der Töffligarage meine Töfflis reparieren, bei Neonlicht und schlechtem Radioempfang?»**

Hat die Teilzeitarbeit Sie persönlich weitergebracht?

Ich glaube, ich habe die Menschen um mich herum und mich selbst sehr inspiriert, als ich angefangen habe, Teilzeit zu arbeiten. Ich habe dadurch angefangen, Kolumnen zu schreiben, und das hatte die Schweiz ja noch nie gesehen.

Einen Mann, der Kolumnen schreibt?

Nein, einen Vater, der Kolumnen schreibt. Über sein Vatersein. Damals hat doch kein Mann seine eigene Rolle reflektiert, was das bedeutet, was da alles auf einen zukommt. Und mir hat das sehr geholfen.

Inwiefern?

Ich wurde ja in diese Vaterrolle quasi reingeschmissen, das Kind war nicht geplant gewesen. Ich wusste nicht, ob ich richtig ticke, ob die Gedanken und Gefühle, die in mir drin sind, auch alle anderen Väter in sich tragen. Ich brauchte einen Ort, um mich und die Rolle zu reflektieren. Und die Kolumne im Beobachter war dieser Ort.

Und nun sind Sie der perfekte Mann und Vater?

Ich kann besser bügeln als meine Frau, das darf ich ehrlich zugeben. Meine Frau hat mich gefordert, sie war immer schon eine moderne Frau, sie hat mir nicht hinterher gewischt. Also musste ich lernen, mit dieser Rolle zurecht zu kommen.

Was machen Sie denn nun mit Ihrer freien Zeit?

Weniger zu arbeiten, heisst nicht, mehr Zeit zu haben. Die Zeit geht einfach für andere Dinge drauf. Aber für gute Dinge, für Lebensqualität. Ich genieße jede Minute mit meinen Kindern, ich habe mehr Zeit für meine Frau und für mich selbst. Natürlich hilft auch ein 60-Prozent-Pensum nichts, wenn du ein Perfektionist bist. Ich denke, es würde den Leuten gut tun, etwas weniger zu arbeiten. Wenn ich könnte, würde ich es tun. Wie gern, glauben Sie, würde ich in der Töffligarage meine Töfflis reparieren, bei Neonlicht und schlechtem Radioempfang?

Sven Broder ist langjähriger Redaktor, Kolumnist (Annabelle, Beobachter) und Autor des Buchs «Papa steht seinen Mann – Von der Kunst, Vater zu sein und Mannsbild zu bleiben», 2011 erschienen im Beobachter-Verlag. Er ist verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in Zürich.

Anna Miller ist freie Journalistin und Autorin aus Zürich.



# DIE LIEBE ZUM HINDERNIS

Hindernisse auf seine eigene Weise überwinden und dabei nur den eigenen Körper zu verwenden, das nennt man «Parkour» und «Freerunning». Patrick, Dogan und Michael glühen für die kreative Kunst, anders durch die Welt zu kommen.

Zofingen im Kanton Aargau, an einem Sonntagnachmittag. Als wir Patrick, Dogan und Michael auf einem grossen Spielplatz treffen, sind sie gerade dran, sich aufzuwärmen. Und schon bald geht die Post ab. Die Passanten rundherum bleiben stehen: Sprünge aus mehreren Metern Höhe, Saltos und Überschlagen lassen ihren Atem stocken. In ihren Gesichtern mischen sich Erschrecken, Staunen und Bewunderung.

Parkour und Freerunning erleben einen Boom. Beginn es 2001 mit dem Kultfilm «Yamakasi», sind es heute unzählige Szenen in Thrillern, Krimis und Actionfilmen, von James Bond bis hin zu Mr. Bean-Filmen, die den Boom verstärken. Auch die Helden von Werbespots und Games rennen um ihr Leben, springen auf halsbrecherische Art und Weise über Dächer, jumpen herunter von Hochhäusern, flüchten und verfolgen sich über Mauern und Zäune. Allerdings: Der Zuschauer sieht nicht wirklich, welcher grosser Aufwand hinter einer Szene steckt – und das kann für Nachahmer schnell gefährlich werden.

Der Youtube-Film «Parkour Documentary: People in Motion» gibt in rund 50 Minuten mit vielen stimmungsvollen Bildern und Challenges einen wunderschönen Eindruck darüber, was Parkour und Freerunning genau beinhalten. Der Film beginnt mit einem Intro, in dem über unsere Gesellschaft philosophiert wird: «Wir waren Jäger und Sammler. Früher gab es nichts als freie, offene Natur. Nur die Erde, das Meer und der Himmel vermochten uns einzuschränken. Heute gehen wir unserem Geschäftsleben nach, unbehelligt von jeder Natur. Die Gesellschaft leitet uns: Sie erlaubt uns Strassen zu nutzen, bei Rot anzuhalten und bei Grün zu fahren. Aber oft fühlt es sich an, als fehlte etwas, als hätten wir vergessen, wie man im Hier und Jetzt lebt, wie man sein Leben mit tiefer und umfassender Erfüllung wahrnimmt.»

## Innerer Friede

Der Amerikaner Paul Whitecotton, einer der Akteure im Film, sagt: «Wenn du Parkour machst, fühlst du dich im Einklang mit dir selber. Die meisten Menschen auf dieser Welt wollen inneren Frieden. Genau das erlebe ich bei Parkour.» Innerer Friede, Freude, nur durch das Spielen mit der Umgebung? Keine Ausrüstung, die man kaufen, oder Regeln, die man befolgen muss? Kein Laufen, Sitzen oder Shoppen – sich einfach nur bewegen?

Dogan sagt: «Für mich ist Parkour einfach freies Bewegen von A nach B, so wie es mir Spass macht. Dabei fliessen ganz verschiedene Elemente zusammen.» Für Michael hilft Parkour, sich selber zu finden, seine Grenzen zu erfahren und sich seiner körperlichen Limits bewusst zu werden. Er lernt, sich selber einzuschätzen. Und Parkour fördert seine Kreativität, ohne dass er damit anderen etwas beweisen muss. Patrick Gysin, Initiator und Gründer von «free-z» – einer

Gemeinschaft von Traceuren und Freerunnern – bringt es so auf den Punkt: «Im Endeffekt geht es darum, sich selber kennen zu lernen, sich selber fortzubewegen, es geht um die eigene Person. Bei uns kommt es auf Distanzen an, auf jeden einzelnen Muskel, auf Einschätzungen, um Techniken, um Wandlung in Bewegung.» Er selber trainiert sieben Tage die Woche, in ganz unterschiedlichen Settings: Mal in der Kunstturnhalle, dann wieder im Fitnessraum, während der Ausbildung der Parkour-Schüler und auch immer wieder alleine, ganz für sich. «Dann kann ich meinen Kopf lüften, Ruhe und zu mir selber finden.»

## Von spielerischen Verfolgungsjagden zum Sport

Obwohl man sich weltweit kennt und es rund um den Globus eine grosse Parkour-Familie gibt, sind die drei dem Erfinder von Parkour, dem französischen Schauspieler David Belle, noch nie begegnet. Michael: «Er ist der Begründer, aber für mich hat er keine spezielle Bedeutung.» Patrick ist Belle dankbar, dass er die Sportart erfunden hat. David Belle lernte als Kind von seinem Vater Raymond Belle, einem ehemaligen Vietnamsoldaten, in den Wäldern Nordfrankreichs die «Méthode Naturelle», eine Kunst der Bewegung durch die Landschaft mit ihren natürlichen Hindernissen, im Einklang mit Natur und Umwelt. Ende der 80er Jahre übertrug er spielerisch diese Methode auf die urbane Landschaft des Pariser Vorortes Lisses aus Beton und Stahl. Aus den spielerischen Verfolgungsjagden der Kinder über Treppen, Tischtennisplatten, Papierkörbe und kleine Bäche entwickelten die Freunde als Jugendliche durch Einbeziehung immer schwierigerer Hindernisse wie Mauern, Zäune, Baugerüste und später Gebäudefassaden und Hochhäuser den «Parkour». Belle selbst sieht Parkour nicht nur als Sportart, sondern vielmehr als kreative Kunst, die dabei helfe, die eigenen, durch Körper und Umwelt gesetzten Grenzen zu erkennen und zu überwinden, ohne dabei andere mit seinem Können beeindrucken zu wollen. Die Philosophie von Parkour beinhaltet, die Voraussetzungen für den Einsatz einer bestimmten Technik abzuschätzen und dabei immer im Auge zu behalten, ob man diese Voraussetzungen erfüllt und die Situation gefahrlos meistern kann.

Ein anderer Aspekt von Parkour ist der respektvolle Umgang des Traceurs (der den Weg ebnet) mit seiner Umgebung und seinen Mitmenschen. Der Traceur ist auf seine Umgebung angewiesen und sollte deshalb darum bemüht sein, sie intakt zu halten, auch wenn er ungewöhnliche Wege beschreitet, die bei unvorsichtiger Begehung darunter leiden könnten. Die verschiedenen Aspekte führen zu einem der wichtigsten Grundsätze: Parkour wird nicht im Wettstreit praktiziert. Wettkämpfe jeglicher Art sind nicht notwendig. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Leistung an den Hindernissen und das immer wiederkehrende Erreichen

und Verschieben von Grenzen sind Grundlage und Ansporn genug für weitere Trainingsfortschritte.

### Urbaner Spielplatz

Szenenwechsel in die Zofinger Altstadt. Plötzlich entdeckt man überall in den engen Gassen, zwischen den Häusern, Mauern, Brunnen, Strassen, Geländern einen grossen unendlichen Spielplatz. Die Herausforderung sind diesmal eine Fussgängerrampe mit verschiedenen Mauerteilen und der Stadtbrunnen daneben. Patrick, Dogan und Michael versuchen unermüdlich, die architektonisch verschieden gestaffelten Mauerteile von unten nach oben und von oben nach unten zu überspringen. Gripp, Wall front, Wall flip, Katzenprung sind Begriffe, die dabei immer wieder fallen. Diesmal wollen die Sprünge nicht wie gewünscht bis zur vollendeten Perfektion gelingen. Im Rosenpark geht es später darum, sich auf einem schmalen Vorsprung einer Hausmauer entlang zu schmiegen, auf dem anschliessenden Metallzaun zu balancieren und die Torlücke zu überspringen. Wer runterfällt, beginnt wieder von vorne. Patrick gelingt es, bei einem schwierigen, lange trainierten Sprung zum ersten Mal auf beiden Füessen gleichzeitig zu landen: «Unglaublich, wie viel Freude das macht», strahlt er über das ganze Gesicht.

### Mehr als Mainstream

«Parkour ist mittlerweile Mainstream wie Rollerblades, Skateboard oder andere Modeerscheinungen», erzählt Patrick. Mit dem Unterschied, dass es keine Hilfsmittel braucht: «Im Vordergrund steht die Bewegung des Menschen und darum wird Parkour nie aussterben. Die Sportart ist vielseitig, ständig werden neue Trainings- und Bewegungsarten erfunden, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.» Heute wird Parkour sogar mit Kampfsportarten vermischt. Auch in den Schulen beginnen Lehrer Parkour-Elemente einzubauen. Die Gefahr dabei besteht aus Sicht der Zofinger Profis, dass dort meistens wichtige Grundlagen fehlen und das Nachahmen, wie schon gesagt, ernsthafte Gefahren in sich birgt.

Und welche Ziele verfolgen die drei? Dogan will sich verbessern, körperlich fit sein, viele Tricks lernen und an den verschiedensten Plätzen auf dieser Welt mit anderen Athleten trainieren. Dem Kontakt mit anderen Parkour-Sportlern auf der ganzen Welt stehen immer wieder die eingeschränkten finanziellen Mittel und die verfügbare Zeit im Wege. Patrick: «Das Ziel wäre, alle meine Kollegen auf der ganzen Welt zu besuchen. Ich selber reise sehr oft und besuche verschiedene Events in den unterschiedlichsten Ländern.» Doch was ist bei diesen «Jams» die Herausforderung, da es ja nach Erfinder Belle keine Wettkämpfe gibt? Patrick schmunzelt: «An diesen Jams findet der Wettbewerb mit Videokameras statt. Wem gelingt das coolste Video mit den unglaublichsten Szenen? Für mich sind es unvergessliche Momente, die schönsten Zeiten, die ich bisher erlebt habe. Wir sind eine grosse Familie.» Michael: «Familie, Zusammenhalt, das Menschliche hat einen grossen Stellenwert. Und man lernt immer neue Leute kennen.»

Parkour ist übrigens eine Männerdomäne: Frauen vermögen bei vielen Spots nicht mitzuhalten, die körperlichen Voraussetzungen reichen dazu nicht aus. Wenige Ausnahmen bestätigen dabei die Regel. Voraussetzungen, um Parkour zu betreiben, gibt es keine. Mit den Schülern wird das Grundkörpergefühl trainiert, es wird balanciert, auf allen Vieren gegangen und mit kleinen Hindernissen gestartet. Patrick korrigiert: «Das A und O, das ein Mann mitbringen muss, ist viel Motivation und Kampfgeist. Alles andere lernt man in der Parkour-Schule: Bewegung, Fitness, Krafttraining, Höhenangsteliminierung, Sprünge, Rückwärtssaltos und den Respekt vor der Umgebung und anderen Menschen.»

Hannes Hochuli ist Hotelier über dem Walensee und Mitglied im Redaktionsteam der Männerzeitung.

[www.free-z.ch](http://www.free-z.ch), Parkour Dokumentarfilm: People in Motion.  
[www.youtube.com/watch?v=QH09YCTpKaw](https://www.youtube.com/watch?v=QH09YCTpKaw)





**«Wenn du Parkour machst, fühlst du dich  
im Einklang mit dir selber.»**











# DIE SCHÖPFERISCHE FREIHEIT

Schreiben, Tanzen, Kochen:  
Vierzehn Männer und Frauen proben  
den kollektiven kreativen Fluss.

26



An Ostermontag setzten wir uns in den alten Saab und fuhren los, Gabriele und ich. Wir hatten in Frankreich das Schloss Vellexon für eine Woche reserviert und eine Woche Tanzen, Schreiben, Kochen und Improvisieren ausgeschrieben. 12 Männer und Frauen im Alter von 25 bis 50 Jahren hatten sich angemeldet, alle mit Bewegungserfahrung und der Bereitschaft, sich auf das Experiment der Woche einzulassen.

Reis und Gemüse, bequeme Kleidung und Schreibzeug hatten wir schon im Kofferraum. Unterwegs kamen Suppenfleisch dazu, Salat, Früchte, Kaffee und Käse. Wir machten das Abendessen bereit und empfingen die Gäste. Nach dem Essen besprachen wir das Programm der Woche. In der Ausschreibung hatten wir vorgeschlagen, am Vormittag in der ganzen Gruppe zu tanzen oder Körperarbeit zu machen; der Nachmittag sollte frei sein für eigene Projekte, die wir jetzt einander vorstellen: Antonia wird malen, Flurin hat das grosse Cyr-Rad für Akrobatik dabei, Johanna tanzt, Gabriele und ich wollen schreiben. Die Woche soll kein Workshop sein, sondern eine Woche für Projekte, Pläne und kreative Arbeiten, allein und in wechselnden Gruppen. Gekocht und gegessen wird im Turnus; das Schloss mit seinem grossen

Saal, seinen vielen Zimmern, den Fluren, den Treppenhäusern, dem grossen Schlossgarten, den Feldern rundherum und dem Bärlauchfeld am Fusse des Marienschreins gibt unseren Ideen Platz und unserem Essen Würze.

Im Folgenden beschreibe ich das Schreibprojekt genauer, das Gabriele und ich uns überlegt hatten und dem sich an den verschiedenen Tagen vier bis sechs weitere Teilnehmer anschlossen.

## **Die Kunst des Geschehenlassens**

Zur Improvisation im Tanz gibt es eine breite Praxis und ein reges Nachdenken. Aus meiner eigenen Erfahrung weiss ich: Man meint immer, enorm viel machen zu müssen, wenn man sich auf einer Bühne mit nichts anderem sieht, als mit dem Auftrag, sich zu bewegen. Man will die Leere der Zeit ausfüllen, denn sie ist schwer auszuhalten. Dabei ist ein Körper im Raum, der sich mit seinen einfachsten und elementaren Regungen dem Betrachter aussetzt, bereits eine Sensation. Deshalb geht es beim Improvisieren nicht ums Tun und Machen, sondern darum, im Raum zu sein, da zu sein, und in den kleinsten Intervallen der Zeit «es» geschehen zu lassen: «Es» ist das, was nicht durch Zweck und Plan vorgegeben



ist, sondern das, was aus dem Moment entsteht. Bewegung aus dem schöpferischen Impuls heraus. Ganz gross gedacht eröffnet die Improvisation einen Blick ins Universum, wo es sich selbst fortwährend neu erschafft.

«Authentic movement» beschreibt ein sehr einfaches Setting für die Improvisation: Es gibt eine Person, die sich bewegt, eine zweite ist Zeugin. Ihre Aufmerksamkeit ist frei von Wertung. Sie nimmt wahr, was sich ihr zeigt und offenbart.

Beim Schreiben entspricht die «écriture automatique» der freien Improvisation im Tanz. Diese Technik des «automatischen Schreibens» kennt nur eine Regel: Weiterschreiben, egal, ob richtig, falsch, interessant oder sinnlos. Der Stift fährt schreibend über das Papier und zieht seine Spur. Wo kein Gedanke mehr ist, da schreibt man trotzdem weiter, zum Beispiel: Ich weiss nicht, was schreiben, ich weiss nicht, was schreiben, scheiben, schreiben, eiben, ben, ... bis der Gedanke wieder einsetzt. Die Idee dieser Schreibtechnik ist es, schreibend in den Strom des Bewusstseins einzutauchen und so auf Ideen und Gedanken zu kommen, die einen selber überraschen.

Gabriel und ich wollen in unserem Schreibprojekt beides verbinden: Tanzen und Schreiben.

### Afforismen

Am ersten Tag kamen Wechselspiele zwischen Improvisation und Schreiben zustande, indem wir Kurzimprovisationen mit Titeln versahen. Zwei, drei oder vier unserer Gruppe gingen auf die «Bühne» – die anderen betrachteten die Improvisation und notierten Titel. Das gab dann skurrile Kreationen: «Kinnhaken beim Sonntagnachmittagstee», hiess dann ein improvisiertes Stück, oder: «Schon besser». Sprache und Bewegung sind sehr weit auseinander, treffen sich in der verblüffenden Wendung, im Experiment.

Am zweiten Tag gehen wir nach draussen, wir sind zu acht. Die Sonne scheint, endlich, nach langen trüben März- und Apriltagen. Je zwei wählen einen Ort, an dem sie im Wechsel tanzen und zuschauen und schreiben, je eine Viertelstunde. Ein Gong markiert die Wechsel. Ich habe mich mit Margrit unter Eiben und zwischen trockenem Holz zurückgezogen. Margrit bricht auf und pirscht, turnt und schwingt sich durchs Geäst. Manches Holz bricht, bis sie am starken Ast der Eibe Halt findet. Als wir anschliessend schreiben, hält sie, ganz Vormensch, «Afforismen» fest. Ich finde mich nach wenigen Zeilen als Waldwüter wieder. «Hier ist alles faul. Faul! Hört ihr?» So beginnt mein Text, den ich ihr im Anschluss lauthals vorlese.



Gleichzeitig tanzen und schreiben die anderen Paare: Eine Eva will aus dem Paradies ausbrechen, ihren Adam, der sich schwer macht, mitziehen oder ihn sonst halt eben zurücklassen. Vor einer Hecke tanzt sich ein Wesen in den Himmel und das Grün der Hecke, um das Blumenrondell spazieren ein Graf und eine Gräfin, die sich zwischen Narzissen legt.

Auf dem Feld stehen sich ein Mann und eine Frau in Duell­distanz gegenüber. Ihr Text:

«Häute dich  
für mich.  
Zieh deinen Mantel aus.  
Die blaue Strickjacke.  
Und all die anderen fünf Schichten.  
Zieh alles aus.  
Häute dich für mich.  
Zieh dir die Haare aus der Haut,  
die Nägel – sanft – vorwärts, in Wuchsrichtung.  
Es tut nicht weh.»  
(Tina Speth)

### Das schöpferische Spiel

Unsere Arbeit in der Gruppe setzt sich über die nächsten Tage der Woche fort. Die Natur fließt in unsere Gestaltungen ein, Gespräche am Küchentisch und das Gitarrenspiel am Abend, das Klingeln der Pinsel in Antonias Atelier, während wir tanzen – alles spielt zusammen, ergänzt sich, wird mehrschichtig, bekommt Dimensionen der Tiefe. Die Texte und Improvisationen knüpfen einen Teppich von Verweisen. Geschichten entstehen, zum Beispiel von Menschen, die ihr Heimweh im Koffer tragen, auf den sie sich setzen um auf ein Schiff zu warten oder auf den Bus nach Bümpfiz. Die Geschichte von dem, der am Gitter des Paradieses rüttelt und nie weiss, auf welcher Seite des Gitters er steht.

Nach dieser Woche bleiben Texte, Bilder und Fotos, sie dokumentieren das schöpferische Spiel und seinen Ort. Kunst im Sinne von fertigen Werken stellen wir nicht her – oder doch? Einige Texte haben auch über den Moment hinaus Bestand, das ist ein Glück. Das grosse Glück aber ist, die Freiheit des schöpferischen Spiels zu erobern und zu erleben. Daraus ergibt sich ein Gefühl von Freiheit aus der Zuversicht, dass jeder Moment seinen Reichtum in sich hat, dass vieles geschieht, wenn wir nur die Möglichkeit dafür schaffen.



### **Die Arbeit geht weiter.**

Das Schloss gibt es noch, aber auch andere Orte laden ein. Wann und wie der nächste Anlass sein wird, steht noch nicht fest. Aber gerne kann, wer interessiert ist, sich per Mail bei mir melden. Man muss nicht unbedingt mitschreiben wollen, schön war auch, dass sich neben dem Schreiben andere schöpferische Projekte ereigneten.

### **Das Paradies**

Wenn das Paradies ein Gitter hat, dann seht ihr mich vor ihm stehen. Ihr seht die Knöchel meiner Hand weiss werden, wenn meine Fäuste sich um die Stäbe schliessen. Ihr seht mich an den Stäben rütteln, ihr hört das Gitter rasseln, wenn ich hoch klettere und am Gitter schüttle, ihr hört mein Rufen, aber ihr hört es aus weiter Ferne.

Wenn das Paradies eine Bank davor hat, seht ihr mich darauf sitzen, und ich wäge das Gewicht der Lüste und bestimme ihr Verhältnis zueinander: Die Lust zu streiten, die Lust zu gefallen und die Lust, sich mit einem spitzen Gegenstand die Haut zu ritzen. Und ihr seht mich Zahlen und Namen auf ein Papier schreiben.

Wenn das Paradies ein Schloss ist, werdet ihr mich im Vorraum finden, ich werde da sitzen, hinter der Glastür. Die Bäume sehe ich als Spiel ihres Grüns in der geriffelten Scheibe. Ich werde die Stimmen hören im Schloss, eure Stimmen, eure Freude, eure Heiterkeit. Ich werde vom besonnten Gras draussen wissen und von der Wärme eurer Körper.

Es wird Nachmittag sein im Paradies oder davor.

# DER SPIELEMACHER

Urs Hostettler erfindet Spiele, veranstaltet Mystery-Weekends, spielt und singt Volkslieder und füllt Steuererklärungen aus. Samuel Steiner sprach an einem Dienstagmorgen mit dem studierten Mathematiker und Vater zweier Söhne bei ihm zu Hause über Spiele, Geschlechter und die Beschäftigung mit Unwichtigem.

30

Urs, was sagst du, wenn man dich nach deinem Beruf fragt?  
Autor.

Und wenn es jemand genauer wissen will?

Dann sage ich halt, ich habe mich pensioniert und mache zurzeit nicht viel ausser Steuererklärungen und Holz und seltsame Musik sammeln. Ich mache viele verschiedene Dinge: Ich habe Bücher geschrieben, ich habe Musik gemacht, trete aber momentan nicht auf. Ein Spiel habe ich schon lange nicht mehr neu herausgegeben, aber ich betreue noch Spielserien, die ich früher herausgegeben habe. «Anno Domini» gibt viel zu tun. Das ist eine Kollektion von total fast 10 000 Textkarten, zu der immer wieder Neuauflagen und neue Serien erscheinen. In Kürze erscheint eine App dazu. Zu den einzelnen Ereigniskarten gibt es auch immer wieder Fragen und Rückmeldungen.

Bis vor zwanzig Jahren habe ich viele Spiele herausgegeben. Mit der Geburt meiner beiden Söhne wurden die abendlichen Spielrunden schwieriger und viele Kontakte sind verloren gegangen. Hingegen habe ich dann begonnen, Mystery-Weekends zu organisieren, Live-Krimis, die weit über eine Theateraufführung hinausgehen und die Teilnehmenden in die Handlung miteinbeziehen. Letztes Jahr haben wir das «Mystodrom», einen Rätsel-Parcours durch ein altes Fabrikgebäude, organisiert. Darum sage ich «Autor», weil ich eben viele Dinge mache, oft schreibenderweise.

Wie entwickelst du ein neues Spiel?

Das ist bei mir sehr unterschiedlich. Ich bin nicht jemand, der Spiele in Massen produziert. Es gibt Spielautoren, die – oft technisch – berufstätig sind und daneben pro Jahr ein halbes Dutzend Spiele herausbringen, häufig Kinderspiele. Ich entwickle nie ein Spiel für jemanden. Ich gehe von mir selber und meinen Spielfreunden aus und nehme als Masstab, dass wir Spass haben daran. Ich würde nie ein Spiel machen, das mich langweilt, aber gut für Kinder sein soll.

Manchmal komme ich durch gesellschaftliche Ereignisse zu einer Spielidee, manchmal sind einfach schlichte Ideen da, manchmal mache ich auch Auftragsarbeiten. Immer ist aber das Spielen mit Leuten selber wichtig; es gibt oft jahrelange Testrunden, bevor ein Spiel schliesslich erscheint. Oder auch nicht. Ich produziere nicht Spiele für einen Markt; die Veröffentlichung ist nicht das primäre Ziel. Es gibt auch Spiele, die ich nie herausgegeben habe. Sein ist wichtiger als Haben. Das Spiel muss Spass machen, es muss «fäge», Verkaufszahlen sind zweitrangig.

Hast du durch deine beiden Söhne einen anderen Zugang zum Spielen erhalten?

Mit der Vaterschaft gingen Spielbekanntschaften kaputt; das war eine Zäsur für mich. Mit zwei kleinen Söhnen, die jeden Abend neue fantastische Abenteuer des Kaiserpinguins «Mister President» hören wollen, fallen abendliche Spielrunden ins Wasser. Auch Spielrunden mit kleinen Kindern und Erwachsenen funktionieren schlecht. Als die beiden älter wurden, entwickelten sie verschiedene Spielvorlieben. Mein älterer Sohn spielt sehr gern, aber nur klar entscheidbare, technische Spiele, der jüngere hat viele andere Interessen.

Du hast trotz eigenen Kindern nie Kinderspiele entwickelt?

Oh doch, hab ich! Bloss habe ich sie nie veröffentlicht. Es waren grosse, verrückte Abenteuer im Freien, keine Kinder-Brettspiele, die ich hätte verlegen wollen. Spielen mit Kindern ist wichtig und lustig, aber es muss nicht sein, dass man dazu mit ihnen an einen Tisch sitzt und mit einem Würfel Figuren bewegt, damit die Kiddies zählen und Regeln beachten und sonst noch was lernen. Dabei gibt's einige wirklich gute Kinderspiele, die auch Erwachsenen noch Spass machen. «Schweinsgalopp» haben wir viel gespielt. Und mit sieben Jahren war mein Jüngster schon Berner Teammeister im «Tichu», zusammen mit seinem Götti. Einige meiner Spiele sind also auch für Kinder ganz gut zu bewältigen.

Was hältst du von Online-Spielen, bei denen niemand gemeinsam an einem Tisch sitzt?

Auf dem Atari habe ich früh mit Programmieren begonnen. Beispielsweise gibt es einen Sprichwortgenerator, der heute noch läuft, ein ewiges Projekt. Ich habe vor allem an lernfähigen Programmen Freude. Auch an einem Witzgenerator habe ich mich schon versucht, nur wurden die Witze eher absurd. Ich spiele auch einige Computerspiele gerne, mit meinem Sohn zusammen etwa Civilization, Heroes, Die Siedler. Das gemeinsame Spielen über geografische Grenzen hinweg mit Leuten, mit denen man eben nicht an einem Tisch sitzen kann, hat mir schon schöne Begegnungen und Erlebnisse beschert. Meine Frau sieht das anders. Sie ist Psychotherapeutin und sie sieht die Suchtgefahr, die vom Eintauchen in virtuelle Welten und Beziehungen ausgeht. Da sind wir uns gar nicht einig.

Manchmal habe ich den Eindruck, Spiele sind im heutigen Alltag omnipräsent. Wertet der Trend zum Überall-Spielen das Spiel ab? Meistens spielt man im digitalen Alltag ja für sich allein.

Ich habe vor allem etwas gegen Jump-and-Run-Spiele. Das simple Punkte-Jagen in jeder freien Minute beelendet mich manchmal. Das hat mehr mit Zeit-Totschlagen als mit Spielen zu tun.

### Kannst du Leute verstehen, die gar nicht spielen?

Ich kann eine spielabstinenten Lebenshaltung durchaus verstehen. Spielen ist eine von Grund auf sinnlose Tätigkeit. Sicher gibt es im Leben Wesentlicheres und Kreativeres zu tun als zu spielen. Auch ich habe in einigen Lebensphasen das Spielen abgelehnt. In meinen frühen Zwanzigern wollte ich wirklich wichtige Dinge im Leben unternehmen und verzichtete dabei auf die Unwichtigkeiten des Spiels. Mir schien das Leben zu kurz für Unwichtiges.

Es gibt aber auch Menschen, denen es an Bildern und Fantasie fehlt, die dauernd an der Grenze zur Überforderung ihr Leben absolvieren, die stets das Gefühl haben, sich behaupten zu müssen. Sie haben Angst, in einem Spiel könnte ihr Unvermögen zum Vorschein kommen.

Etwas problematisch sind immer wieder die Situationen, in denen eine Tischrunde von Spielfreunden mit ein bis zwei Spielern zusammensitzt. Weil das Spielen eine Gemeinschaftsaktion ist, die niemanden ausschliessen soll, werden die Spielern zum Mitmachen genötigt, und das ist – je nach Spiel – gar nicht lustig. Schon der Einstieg ist meist arg harzig, wenn jemand das Gespräch immer wieder auf andere Themen lenkt und partout nichts begreifen will. Oft ist das Spiel klinisch tot, bevor es begonnen hat. Mein gut gemeinter Rat: Spielt nur mit Menschen, die Neues mit einem offenen Geist angehen und an einem unernsten, kommunikativen Wettbewerb zumindest potentiell Spass haben!

### Du hast auch keinen missionarischen Eifer, den Nichtspielern das Spiel näherzubringen?

Wie gesagt: In einer Runde von Bekannten, bei denen einige nicht spielen wollen, bin ich sehr ungern der, der ein Spiel initiieren muss. Missionseifer ist mir fremd. Ein Spiel ist für mich auch immer ein Mikrokosmos, in dem man zusammen Spass hat und auch viel über die Welt und die Menschen lernt, wo man neue Ideen, Gedanken und Assoziationen findet. Das geht nicht mit Leuten, die sich nicht auf ein Spiel einlassen können oder wollen.

### Willst du mit deinen Spielen primär unterhalten, oder sollen sie bei den Leuten auch etwas bewirken?

Spiele sind für mich Kulturgut, nicht nur Unterhaltung. Ich will nicht primär unterhalten, weder bei den Spielen noch in der Musik. Ich will eine gewisse Tiefe haben, etwas mitgeben, den Witz nicht völlig platt bringen. Einfach unterhalten zu werden hat für mich einen negativen Touch.

### Was meinst du eigentlich zu Poker?

Ich habe noch nie um Geld gespielt, und ohne Geldeinsatz macht Poker wenig Spass. Selbstschutz vielleicht – ich habe nämlich extremes Pech in Karten- oder Würfelspielen. Ich

schaffe es, extrem unwahrscheinlich schlechte Resultate zu erzielen. Wenn ich in zehn Würfeln mit einem Sechserwürfel dreizehn Punkte schaffe, muss ich mich schon fragen, was ich eigentlich falsch mache. No Poker, sorry. Mir wäre es nicht wohl, wenn ich jemandem Geld abnehmen würde und auch nicht, wenn ich welches verlöre.

Dabei habe ich meine mathematische Lizentiatsarbeit über Roulette geschrieben.

#### **Spiele von Urs Hostettler**

Folgende Spiele sind beim Fata-Morgana-Verlag erschienen:

Schicksack (1983), Das Wahlspiel (1983), Kreml (1986), Veto (1986), Ein solches Ding (1989), Hotellife (1990), Der wahre Walter (1991), Tichu (1991), Schraumen (1992), ZeitReise (1993), Cosmic Eidex (1998), Anno Domini, 25 thematische Serien (1998 – 2013), Wie ich die Welt sehe (2004), Millionen von Schwalben (2006), Neue Welten (2011)



Urs Hostettler hat eine Website. Sie ist unter [urs.fatamorgana.ch](http://urs.fatamorgana.ch) zu finden. Den Sprichwortgenerator gibt es auf [www.fatamorgana.ch](http://www.fatamorgana.ch).

Samuel Steiner spielt oft und gerne, ist stolzer Besitzer fast aller Hostettler-Spiele und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

# DAS WIKIPEDIA-SPIEL

Entwickelt von Urs Hostettler, erfolgreich getestet mit Freunden, exklusiv beschrieben für die Männerzeitung.

32

## Benötigt werden

- Ein Gerät mit Internetanschluss (am besten in einem anderen Zimmer)
- Zettel, die einigermassen gleich aussehen, ca. A6
- Schreibzeug für alle Mitspieler



Richard Mühlfeld ist der Gründer des Knabenheims «Ambe».

Mühlfeld war autodidakt auf der Klarinette, was bis zum Ende des 19. Jahrhunderts nichts Aussergewöhnliches war.

## Spielverlauf

### 1. Zufälliger Artikel

Spieler 1 geht ins Internet und ruft auf Wikipedia «Zufälliger Artikel» auf.

### 2. Richard Mühlfeld

Er verliest den Titel des Artikels (ohne Klammeranhänge!) laut. Wenn gewünscht, buchstabiert er den Titel.

### 3. Satz aufschreiben

Nun sucht er sich aus dem Artikel einen Satz MIT MINDESTENS ACHT WORTEN aus, den er wörtlich auf seinen Zettel schreibt.

### 4. Sätze erfinden

Die anderen Spieler schreiben auch je einen Satz mit mindestens acht Worten auf ihre Zettel, den sie frei erfinden – für die Mitspielenden unsichtbar.

### 5. Einsammeln und auswerten

Spieler 1 sammelt nun die Zettel ein und – wichtig – vergewissert sich, dass er alle Sätze lesen kann. Bei Unsicherheiten fragt er beim Verfasser nach (gibt den Zettel zur Ausbesserung zurück). Spieler 1 mischt nun die Zettel samt seinem eigenen und liest alle Sätze vor, wobei er diese durchnummeriert, aber ansonsten die Autoren nicht nennt.

Die Frage ist nun: Welcher Satz stammt wirklich aus dem Wikipedia-Artikel? Alle schreiben die Nummer auf, die sie für die richtige halten. Die Wahl der eigenen Nummer ist natürlich verboten.

Mühlfeld war ein bemerkenswert resoluter Verfechter des reinen Männe-Turnens, da er es grundlegend für die preussische Tugendsbildung betrachtete.

### Punkteverteilung

Wer richtig geraten hat, erhält einen Punkt. Für jeden falschen Tipp erhält der Autor der Fälschung einen Punkt. Spieler 1 erhält einen Punkt, wenn niemand richtig tippt.

So geht's reihum, jeder hockt mal ins Nebenzimmer an den Compi und wählt einen Zufallsartikel.

### Wiki-Auswahlregeln

Spieler 1 MUSS den «Zufälligen Artikel» nehmen, was es auch ist, ob allgemein bekannt oder völlig unbekannt.

Nur in folgenden Fällen refüsiert er den Artikel:

- Reine Listenartikel / Verteilereinträge
- Kurzartikel, die nicht mehr als einen halben Bildschirm füllen (abhängig von Bildschirm und Schriftgröße anzupassen)

Er KANN den Artikel auswechseln bei Ortsnamen; die sind meistens nicht so wahnsinnig interessant zu fälschen, besonders bei kleinen Dörfern.

### Taktische Erläuterung

Spieler 1 muss keinesfalls den ersten Satz des Artikels wählen, auch keinen besonders repräsentativen. Der mögliche Punktegewinn soll ihn anspornen, einen ungewöhnlichen, vielleicht etwas sperrigen Satz zu wählen (Wiki-Schreiber sind nicht immer sehr gelenke Schreiber). Die anderen sind völlig frei in dem, was sie schreiben. Sie müssen insbesondere nicht den vorgelesenen Wiki-Begriff erraten oder definieren – allzu lehrerhafte Sätze werden kaum gewählt.

Im Jahr 1835 gelang Mühlfeld die Herstellung von Zucker aus Blättern der Yucca-Pflanze.

Die Kantonsregierung würdigte Mühlfeld für seine Verdienste in der Erziehung von Knaben, wenn auch Mühlfelds Methoden aus heutiger Sicht als überholt gelten müssen.

# UND WAS SPIELEN WIR HEUTE?

Es ist Sonntagnachmittag, und Sie wissen nicht was tun? Halma ist langweilig, und die elektrische Autobahn hat Stromausfall? Die Männerzeitung hilft weiter – mit Spielvorschlägen und Einblicken in Spielwelten, die gleich um die nächste Ecke dem ungeübten Auge verborgen sind.

34



## (Brändi®-) Dog

Dog ist ein aus Kanada stammendes Brettspiel, das stark an den Klassiker «Eile mit Weile» erinnert, aber deutlich mehr Strategien und Varianten bietet und ohne Würfel, dafür mit Bridge-Karten gespielt wird. Es kann zu viert oder zu sechst gespielt werden, man gewinnt im Team zu zweit, wenn beide Spieler je ihre vier Hunde in den Zwinger gebracht haben. In der Schweiz wird es unter anderem von der Behindertenwerkstatt der Luzerner Stiftung Brändi produziert. Dog ist einfach zu lernen, für alle Altersklassen geeignet und kann in starken Emotionen und wütenden Endlos-Revanchen enden.

Die Dog-Community organisiert sich unter [www.dogspiel.info](http://www.dogspiel.info) und veranstaltet regelmässig Dog-Turniere in der Zentral- und Ostschweiz. Das traditionelle Turnier in Stans findet dieses Jahr am 19. Oktober zum 21. Mal statt. Auch Kurse werden angeboten, von der Einführung ins Spiel über einen Dog-OL bis zur Herstellung des eigenen Spiels erhält man einen umfassenden Einblick in die Dog-Welt.

## Geocaching

Schatzsuche im Digitalzeitalter, Schnitzeljagd, Wanderspiel, Gruppentherapie: Geocache ist ein einfaches Spiel mit vielen Funktionen und Varianten. Zu Hause am Computer oder unterwegs auf dem Smartphone holt man sich Koordinaten und manchmal Rätselaufgaben, mit einem GPS-fähigen Gerät peilt man sie an, am Ziel wird eine kleine Schatzkiste gesucht, die ein Büchlein enthält, auf dem man sich einträgt und manchmal auch Krimskrams zum Tauschen. GeoCache funktioniert alleine oder in kleinen Gruppen und kennt verschiedene Schwierigkeitsstufen: Von der einfachen direkten Suche nach dem Ziel, bis zu komplizierten Knobeleyen oder nächtelangen Taschenlampensuchspielen wird eine grosse Bandbreite abgedeckt.

Die Geocache-Community ist naturgemäss stark online vernetzt, weil jeder Cache auf einer Karte vermerkt sein muss, damit ihn überhaupt jemand sucht. Die weltweit über 5 Millionen Caches sind unter [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) vermerkt. Für die Schweiz gibt es Seiten unter [www.geocache.ch](http://www.geocache.ch) und [www.swissgeocache.ch](http://www.swissgeocache.ch), die mit der internationalen Seite vernetzt sind. Hierzulande warten übrigens knapp 20 000 Schätze auf ihre Finder: Beim Blick auf die online-Karte werden Sie feststellen, dass gleich um die Ecke ein Schatz auf Sie wartet!



## Hornussen

Ein total männlicher Sport, bei dem Schlagkraft, Wurfgeschick und gute Augen mehr zählen als Kondition, Taktik oder Beweglichkeit. Hornussen wird vor allem im Schweizer Mittelland gespielt und ist reich an kruden Spezialbegriffen und interessanten Regeln; so gibt es zum Beispiel eine Einzelwertung beim Schlagen, aber eine Mannschaftswertung beim Abtun (Abfangen) des Nouss (Kunststoffpuck). Grundsätzlich geht es für die einen darum, den Nouss möglichst weit zu schlagen, während die anderen dies mit Einsatz grosser Schindeln (Abfangschaufeln) zu verhindern versuchen.

Der Eidgenössische Hornusserverband ([www.ehv.ch](http://www.ehv.ch)) koordiniert den Sport in der Schweiz und veranstaltet Turniere und die Schweizer Meisterschaft mit mehreren Ligen. In jedem Dorf zwischen Lenzburg und Spiez, das etwas auf sich hält, gibt es eine lokale Hornussergesellschaft mit eigenem Ries. Übrigens sucht der Eidgenössische Hornusserverband per Herbst 2013 einen neuen Leiter der Geschäftsstelle.

## Kubb

Das Spiel mit den klobigen Holzklötzen stammt aus Schweden und ist ein Geschicklichkeits- und Strategiespiel, das auf der grünen Wiese gespielt wird. Zwei Mannschaften, die aus einem bis sechs Spieler bestehen, werfen mit Wurfhölzern die Klötze der Gegner («Kubbs») um, ohne den in der Mitte stehenden König zu treffen, der erst am Schluss gefällt werden muss, was das Spiel entscheidet. Kubb ist das perfekte Spiel für entspannte sommerliche Runden, kann von allen Generationen gemeinsam gespielt werden, wobei siegesverbissene Kinder manchmal Mühe haben, fair zu bleiben.

Viele besitzen ein Kubb-Spielset und spielen in ihrer Freizeit ohne Kontakt zu anderen Kubb-Spielern. Es gibt allerdings Landes-, Europa und Weltmeisterschaften, bei denen es Schweizerteams sogar in die Medaillenränge schaffen – obschon wir keine Erfahrung mit Königen haben. Vor allem in Basel und Baden gibt es sehr aktive Kubb-Communities, die online unter [www.baselcitykubb.ch](http://www.baselcitykubb.ch) respektive [www.shine-club.ch](http://www.shine-club.ch) präsent sind. Der Verband SWISSKUBB ([www.swisskubb.ch](http://www.swisskubb.ch)) vertritt das Spiel auf nationaler Ebene, Austragungsorte und Resultate der Turniere sind unter [www.kubbmaister.ch](http://www.kubbmaister.ch) zu finden.



## Magic: The Gathering

Das erste Sammelkartenspiel in diesem Stil löste einen gewaltigen internationalen Trend aus. Magic: The Gathering ist ein Fantasy-Spiel, bei dem zwei oder mehr Spieler mit ihren eigenen Sets einander als Zauberer gegenüberstehen und mit ihren Zaubersprüchen Kämpfe austragen. Das Spielprinzip ist einfach, die Regeln werden oft durch die einzelnen Karten definiert, was die Sache mit zunehmender Anzahl Karten komplizierter macht. Magic war der Auslöser für unzählige weiterer Sammelkartenspiele, wovon besonders das japanische Yu-Gi-Oh aktuell sehr erfolgreich ist.

Praktisch täglich findet irgendwo in der Schweiz ein Magic-Turnier (oder mehrere) statt, oft in Spieläden, Restaurants oder unauffälligeren Lokalitäten. Eine Übersicht bietet [www.swissmtg.ch](http://www.swissmtg.ch) oder das Spielfachgeschäft in der Nähe; jeder Spielehändler kennt die lokale Magic-Szene nur zu gut.

Samuel Steiner ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

# SPIELTAGEBUCH

Matthias Rauh hat über zwei Wochen hinweg ein Spieltagebuch geführt. Es verzeichnet Momente des Glücks, der Kreativität, der Niederlagen und der Erfolge.

36

## 20.02.2013

Bewaffnet mit einem Whiteboard-Marker und mit geschlossenen Augen versuchen wir den Schwanz eines Esels, den ich zuvor auf ein Whiteboard gezeichnet habe, zu treffen. «So löst man Probleme», meint mein Klient, wie er nach seinem dritten Versuch mit einem einzigen Strichhieb den Schwanz abschlägt. «Jawohl», sage ich, «genau so!»

## 21.02.2013

Geschicklichkeitsspiel mit Zündhölzern. Man nehme seine beste Hand und lege eines oder mehrere Streichhölzchen auf den Handrücken, werfe sie hoch und fange sie mit der gleichen Hand wieder auf. Lockerbleiben, sag ich mir. Mein Gegenüber hat einen Liter Bier intus, ich bin nüchtern. Das Spiel müsste zu gewinnen sein. Habe mittlerweile 9 Streichhölzer aufgelegt. Lockerer Wurf – Mist! Zwei Hölzer spicken auf den Boden. Der Wechsel – mein Kompagnon ist mittlerweile bei vier gestrauchelt, gibt aber nicht auf. Wir albern herum und haben vereinbart, dass nach maximal drei Versuchen auf der eigenen Höchstmarke gestoppt wird. Ich bin bei 17 Streichhölzern angelangt; erstaunlich, mit dem immer grösser werdenden Ehrgeiz steigt der Herzschlag, die Hände werden feucht, die Wurfhand verkrampft sich und ich strande. Er nimmt das Spiel siegessicher mit 11 Hölzern wieder auf und kommt noch bis 15 an mich heran. Es wäre ein Leichtes für ihn, mich jetzt zu toppen. Er geniesst den Triumph vor, kostet den festen Griff nach den 15 Hölzern aus und verliert die nötige Konzentration. Die 16er-Ladung verstreut sich dreimal hintereinander auf dem Boden.

Meine 17 Streichhölzer siegen, dank Handicap weniger ein Liter Bier, was 15 Streichhölzern entspricht. Nicht vorzustellen, was passiert wäre, wenn wir die Zündhölzer alle angezündet hätten.

## 22.02.2013

IHDMMFG

^o^

MAJTA

*5 Minuten später immer noch keine Antwort – SMS – Schreib mein Schatz!*

*10 Minuten später: Sie antwortet!*

IDOISMND :+)

Oh wie süss

OWS

## 23.02.2013

Regula lädt mich zu ihrer Geburtstagsparty ein. Nebst dem

Gastgeschenk müssen die Tanzschuhe dabei sein. Nach einem tollen Apéro beginnt der Hauptteil des Abends. Zwei Mädchen sitzen hinter dem Computer und lassen uns «Alten» tanzen. Julia, die 14-jährige Tochter von Erika, und eine Freundin von ihr wählen passende Music Clips. Erika versucht die Tanzeinlagen zu imitieren – eine Art Körper-Karaoke. Die Gruppe nimmt die Bewegungen auf und kreiert daraus spontan eine eigene Choreographie. Ich sehe eine neue Mischung aus Pogo und Hip-Hop-Hüpfstyle. Es gibt schwülstige Einlagen mit verzückten Gesichtern und plötzlich bin ich mitten in einem Balkansturmkreistanz. Im Verlauf der Nacht verschwinden die Mädchen zu den Jungs in den Jugendkeller und die Youtube-Station wird von Chlöre, Remo und Walter übernommen, die es geniessen, wenn sich Susanne schon angeschwitzt über sie beugt und einen Musikwunsch äussert.

## 23.02.2013

In der gleichen Nacht, morgens um 1 Uhr. Chlöre und ich entdecken im Flur eine elektronische Dartscheibe. Tanzen ist gut – Dartspielen im Halbdunkeln eine prima Verschnaufpause. Was ich jetzt nach dem Spiel immer noch nicht begreife: Wie haben wir es im Dämmerlicht geschafft, die Scheibe zu treffen und in beiden Spielen jeweils im ersten möglichen Versuch mit einem «Doubel In» abzuschliessen? Ehrlich, ich lüge nicht. Denn die wichtigste Regel bei Männer-Fights ist eine faire und korrekte Regeleinhaltung.

## 25.02.2013

Ein richtiger Montag. Gilt kochen als Spiel? Kochen ist sicher verwandt: Es gibt Rezepte (= Spielanleitungen), ein Spielfeld (= Herd, Küche, Vorratsschrank), Mitspieler (= Gast, der bekocht wird). Ich spiele heute die Zweiervariante und entscheide mich für eine rustikale, asiatisch angehauchte Gemüsesuppe. Mein Rüstkonzept: Karotten, Sellerie, Kartoffeln und Tomaten fein würfeln, die Zwiebeln in Streifen schneiden. Alles andünsten in einem Schuss Olivenöl. Peperoncini mitkochen und zwei mit Nelken gespickte Knoblauchzehen versenken, dazu gehören ein paar Lorbeerblätter und ein paar feine Streifen Ingwer. Das Ganze lasse ich 45 Minuten köcheln. Der zweite Teil beginnt mit: «Das Essen ist fertig?» – «Ja, komme gleich» – «Wann ist gleich?» – «Bald» ...

Am Tisch beginnt dann das eigentliche Spiel: «Oh, wie hast du das gewürzt?» – «Rat doch mal, was du alles heraus-schmeckst!» – «Oh, jetzt habe ich, glaub ich, auf Ingwer gebissen, das war etwas überraschend.» ... Mein Gast hält etwas leicht undefinierbares ans Kerzenlicht: «Was ist das?» – «Sieht aus wie eine abgestürzte Fee» – «findest du? Ich dachte da eher an ein gespicktes Praliné mit weisser Schoggi.» Die Knoblauchzehe landet auf dem Tellerrand.



### 26.02.2013

Ich glaube, die Mobilität im öffentlichen Verkehr geht erst so richtig ab, seit es diese Smartphone-Spiele gibt. Ansonsten würde sich der Jugendliche, der neben mir auf seinem Phone herumspielt, eventuell auflehnen, jeden Tag von Bern nach Langenthal zur Gewerbeschule fahren zu müssen.

Ich zum Beispiel geniesse Smart Bricks, eine weitergeführte Form von Tetris, den Aloba-Jass und Schach. Die Jump-and-Runspiele sind mir zu nervös. Eigentlich ist ja das ganze Smartphone als Spielzeug angelegt. Mit einem anständigen Kopfhörer ausgestattet, mutiert es zur Stereoanlage und ist mit entsprechendem Empfang als Bordcomputer und Taschenkino nutzbar.

Hat sich da die Entwicklung den Spieltrieb der Zielgruppen einverleibt und macht gutes Geld daraus, oder hat sich der Spieltrieb der Entwickler gegen eine nur auf Arbeit ausgerichtete Maschine durchgesetzt?

Ich wende mich meinen farbigen Quadrätchen zu, die sich auf meinem Bildschirm stauen und sich dann nach einer gelungenen Kombination in Luft auflösen. Noch 139 Punkte bis zum Highscore, noch 5 Minuten bis Bern.

### 27.02.2013

Email von Cornelia vor den gemeinsamen Skiferien:

In Sedrun hat es eine Wellnessoase: Badehose/Bikini nicht vergessen.

Zoe nimmt das DOG mit. Ich sicher das obligate Puzzle, «Berner Jasskarten» und ein paar bekannte Kartenspiele.

Und du? ...

### Antwort:

Hoi Core, wir bringen mit: Tichu – Teamwork – Kuhhandel – den wahren Walter – und 6nimm.

### 05.03.2013

Die Jasskarten schwingen während der Skiferien, was die Quantität der Spiele angeht, obenauf. Sidi Barani wurde der König unter den Jassarten. «Warum hast du mit einem blutten Pur ohne Oben-Karten 40 Punkte angesagt? Ich hatte ja, wenn Küre seinen König sperrt, lediglich die Herzdame, zum verhäbe.» «Sorry Pege, aber mein Pur war nur eine Finte, um Zoe in die Irre zu führen, sonst hätten sie einen Herz-Sidi angesagt.» – «Ja super, dann hättest du ja klopfen können...»

Wir haben die angesagten Punkte verfehlt und Zoe und Core schreiben unsere geblufften 130 plus ihre gemachten 50 Punkte. Diese Runde ging an die Frauen.

### 08.03.2013

Nach ihrem vierten Sieg in Folge meinte meine Partnerin: «Ich glaub, du hast Backgammon einfach noch nicht ganz begriffen.» Ich warf das Magnetspiel aus dem Bett auf den Boden und ereiferte mich, dass ich mit drei Sechserblöcken auch gewonnen hätte, zudem sei es merkwürdig, dass ich sie immer habe aus dem Spiel werfen können und sie trotzdem gewonnen habe; Backgammon sei für mich gestorben.

Der Preis der Niederlage war, dass ich uns um eine schöne Nacht brachte, weil ich mir ein dreistündiges Wutschweigen auferlegte, frei nach dem Motto: «Folge deinem inneren Jungen, auch wenn er noch nicht verlieren kann.» Die schönsten bitteren Niederlagen sind diejenigen des Gegners. Meine eigenen verkrafte ich selten, meist sind sie schmerzhaft.

Matthias Rauh arbeitet in der ambulanten Suchtberatung.  
Er lebt als Homo ludens.

# DIE WELT AUF DEM SPIELTISCH

Spiele sind zynisch wie das Leben.

38

Nur noch ein Feld in der Linie offen, aber die Zahl kommt nicht. Sie kommt nie. Zumindest an jenem Nachmittag kam sie nie. Ja, sie kam nie, an diesem verhängnisvollen Lottomatch, damals im Hotel Schweizerhof in Olten, vor vielen Jahren. Der vom Vater festgesetzte Spielbetrag war ausgegeben und Familie Schoch bewegte sich dem Ausgang zu, ohne auch nur einen kleinen Preis gewonnen zu haben. Den fassungslosen Martin, also mich, im Schlepptau hinter sich herziehend, wohlwissend, dass die Zeichen auf Sturm standen. Dieser Sturm brach dann auch in der Garderobe über sie los. Diese Ungerechtigkeit, dieser Diebstahl, diese Bedrohung meiner Existenz waren zu viel für mich. Schreikrämpfe überkamen mich. In der Wut packte ich eine ganze Handvoll Bierdeckel und behauptete, die gehörten nun mir. Meine Eltern intervenierten nicht. Sie packten mich, so gut es ging, und schleiften mich nach draussen in den kalten Winternachmittag, wo sie wohl hofften, dass mein Gemüt abkühle. Ich selber war zerrissen zwischen Existenzangst und Stolz über meine gestohlenen Bierdeckel; wenigstens ein kleiner Sieg in der verlorenen Schlacht.

Eltern lernen nie! Eine Generation später verkündet meine Mutter (inzwischen Grossmutter meines Sohnes), dass wir am Nachmittag den Lottomatch des Bündnervereins, wiederum im Hotel Schweizerhof, besuchen würden. Mein Sohn nahm ihre viel verheissenden Worte mit Begeisterung auf, obwohl er mit seinen vielleicht sechs oder sieben Jahren noch nie an einem Lottomatch gewesen war. Ich wusste, ich konnte das Unglück nicht mehr abwenden. Nichts, aber auch gar nichts würde die beiden von ihrem mörderischen Plan abbringen. Also machte ich auf Schadensbegrenzung. Versuchte meinen Sohn auf die Pein vorzubereiten, auf die Seelenkrämpfe, die so ein Spiel mit sich bringen kann. Erklärte ihm, wie man sich erhaben über eine Niederlage hinwegsetzen muss. Erklärte ihm, wie sich hunderte von Menschen in einem solchen Spiellokal einfänden und nur ganz ganz wenige etwas gewinnen. Vielleicht, wenn man Glück hat, einen fünften Preis, eine Büchse Ravioli oder so. Sein Gesicht strahlte: «Oh wow, ich mag Ravioli.» Da war nichts mehr zu machen. Hilflos musste ich meinen Sohn der Unbill des Spiels, dem Zynismus des Zufalls aussetzen.

Der Sprecher im Saal hatte wohl kaum mehr als fünf Zahlen gezogen, als mein Sohn lauthals «Lotto» in den Saal schrie. Sofort versuchte ich das Missverständnis zu klären; so ein kleiner Junge kann sich ja mal irren. Aber der Kartenverkäufer, der gleich hinter uns stand, war schneller und schon rief er durch den Raum: «7, 28, 47, 56, 78» und der Sprecher am Mikrophon quittierte jedesmal mit «guett». Ein riesiger Früchtekorb wurde durch den Saal getragen und vor meinem Sohn auf den Tisch drapiert. Ich versuchte ihn durch seinen Freudentaumel hindurch zu erreichen, ihm zu

erklären, dass das ein Riesen-Mega-Giga-Tera-Superglück sei. Sowas gäbe es nur einmal im Leben. Mein Sohn beugte sich über die Spielkarten, sagte sehr bestimmt: «Bisch ruhig, mues mi konzentriere» und schrie gleich wieder «Lotto». Natürlich waren seine fünf Zahlen auch diesmal richtig und ein riesiger «Schinkehamme» gesellte sich zum Früchtekorb.

Ich sagte dann, dass ich der Ansicht sei, wir hätten nun genug gewonnen und wir sollten anderen auch noch was zum Gewinnen übrig lassen. Meine Mutter wandte sich mir zu, blankes Entsetzen im Gesicht: «Waaas? Me cha nid eifach abrume und chum e Rappe lo ligge!» In der nächsten Runde fixierte ich die Spielkarten meines Sohnes. Wenigstens eine Spur von Ruhe stellte sich bei mir ein, als ich sah, dass auch nach zehn ausgerufenen Zahlen auf den Spielkarten meines Sohnes noch keine Linie sich zu schliessen begann. Meine eigenen Glasscheibchen legte ich mechanisch, ohne meine Karten zu beachten, auf die aufgerufenen Zahlen. «Papi, muesch bi Dir luege. Hesch eis offe. S'achedrissgi.» Genau in dem Moment tönte die Stimme über den Lautsprecher «und die nächschti Zahl isch.....achedrissig». Mein Sohn schrie für mich «Lotto» und ich war in Sekundenschnelle erschlagener Besitzer eines Früchtekorbs.

Ich hasse Spiele, ich hasse die zynische Macht des Zufalls und seit jenem Tag auch Fruchtkonserven, Spaghetti, Weinflaschen, Schokolade und alles, was in einen Früchtekorb reinpasst. Wie will man ein Kind zu einem achtsamen Wesen erziehen, es vor der Spielsucht bewahren, wenn der Zufall einem solche Striche durch die Rechnung macht?! Eine Situation so richtig zum Bierdeckelklauen.

Was ich nicht verhindern kann, und daran zerbreche ich manchmal fast, ist, dass das Leben selber ein Spiel ist. Es lässt sich nicht beherrschen, es spielt oft mit dem Zufall. Dass es mir in meiner letzten Partnerschaft ein Gegenüber zugespielt hat, das der Spielsucht verfiel, das zeigt die Ironie, den Zynismus, der der ganzen Sache innewohnt. Plötzlich wird das Leben dem Spiel – und dazu noch dieser niederträchtigen Welt des Glücksspiels – anheim gegeben. All die Nächte, die man alleine zu Hause verbringt, weil der Mensch, der einem am nächsten sein sollte, nicht vom Spieltisch wekommt. Der Wahn, dem man ausgesetzt ist. Dieser kann so weit gehen, dass man insgeheim mitfiebert, dass sich endlich der grosse Gewinn einstellt. Wohlwissend, dass es nicht darum geht, sondern um das Spiel selbst, um die Sucht zu spielen. Wie der Alkoholiker nicht mehr von der Flasche lassen kann, kann sich der Spieler nicht mehr vom Spieltisch entfernen. Sein Zuhause ist das Casino. Das, was sein Zuhause sein sollte, ist nur noch der Ort, wo er sich aufhält, wenn die Türen des Casinos geschlossen bleiben, oder wenn sich wirklich kein Geld mehr auftreiben lässt. Der Ort, wo man sich dem Selbstmitleid hingibt und vom Part-



**«All die Nächte, die man alleine  
zu Hause verbringt,  
weil der Mensch, der einem am  
nächsten sein sollte,  
nicht vom Spieltisch wegkommt.»**

ner Verständnis und Vergeben erhofft. Der Ort der endlosen Versprechungen, dieser Versprechungen, auf die ich immer wieder mit Hoffnung eingestiegen bin, um dann umso mehr in den Sog der Verzweiflung gezogen zu werden. Es gibt kein Entrinnen, man wird gezwungen mitzuspielen. Es hilft nicht mal, wenn man es wie der kleine Junge zu Beginn dieses Textes macht und Bierdeckel klaut. Man muss das böse Spiel beenden. Oder sollte man sich gar nicht darauf einlassen, auf den Zynismus des Lebens?

Wieviel Raum man dem Spiel im Leben gibt, dass muss man selber entscheiden. Ich für mich versuche dem Spiel zu entgehen, wo immer möglich. Ich habe nie gelernt damit umzugehen. Trotzdem; Es ist Teil des Lebens, Ironie und Zynismus des Seins.

Martin Schoch ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung und Männerberater.  
[www.maennerberatung-basel.ch](http://www.maennerberatung-basel.ch)

# DAS ENDE DES NETTSEINS

Warum SM ein interessantes Spiel sein kann.

40

Stellen Sie sich vor, Sie lieben ihre Partnerin. Das tun Sie jeden Tag, jahrein, jahraus. Nun scheinen sich zwei Möglichkeiten anzudeuten: a) entweder Sie haben ein langweiliges Leben oder b) Sie haben gelernt, wie man in der Beziehung streiten kann, ohne die Liebe zu verlieren.

Streiten und Lieben geht zusammen, wenn man dazu die nötige Kultur entwickelt. Diese Beziehung geht dann über das Nettsein hinaus. Es muss eine Kraft entwickelt werden, die dann noch anzieht, wenn mich einiges abstösst. Man wird noch geliebt, wenn es grad nichts mehr zu lieben gibt.

Sadomasochismus ist eine Art Spiel zu diesem Thema und kann für Paare interessant sein. Man lernt darin, Nähe und Distanz zu leben, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Wie bei Spielen so üblich, ist viel Experimentierfreudigkeit dazu nötig. Glücklicherweise hilft hier der Trieb in vielen Fällen. Es kann erregend sein, den Partner zu unterwerfen oder von ihm unterworfen zu werden, wobei auch hier eine gewisse Lockerheit vonnöten ist. Wer nur das eine kann oder muss, spielt nicht mehr, sondern hat einfach eine Neigung, die er auslebt. Der reine Sadist oder Masochist ist also nicht das Ziel und auch nicht sehr beziehungsstauglich.

Wer es lernt, mit seinem Partner gleichzeitig nett und nicht nett zu sein, hat die Chance, das Korsett der infantilen Bindung zu überwinden. Diese besagt, dass ich dich nur liebe, wenn du nett zu mir bist. Viele Paare funktionieren so, ohne es zu merken.

Man muss nicht SM-Spiele spielen, um eine partnerschaftliche Erwachsenenheit zu entwickeln. Wer aber mit seiner Sexualität gerne etwas wild ist, könnte daran Spass haben. Das Zentrum dieser Spiele ist dabei nicht das Wehtun, sondern die Präsenz. Die Kunst liegt darin, dem anderen gegenüber eine andere Präsenz zu entwickeln und diese glaubhaft auszudrücken: Dominanz, Unabhängigkeit, Provokation, Unterwerfung, Verweigerung. Mit diesen Ingredienzien aus dem zwischenmenschlichen Giftschränk lässt sich einiges gestalten.

Die Schwierigkeit liegt darin, überhaupt in eine andere Präsenz zu kommen. Beziehungen sind meist geprägt von einer alles durchtränkenden Normalität. Man kennt sich bis zum Abwinken. Alleine diese Normalität zu überwinden, ist eine Kunst. Man muss jemand anders werden, nur schon für eine Stunde. Das ist leichter gesagt als getan. Hohe Stiefel und ein strenger Blick machen noch keine Domina. Wer der Normalität entrinnen will und seinem Partner anders begegnen möchte, muss an sich arbeiten. Es braucht Mut und Gelassenheit, um an der Fassade des Nettseins zu kratzen.

Natürlich müssen es beide wollen. Und doch ist es nicht nur ein Spiel. Schnell merkt man, wie ungewohnt es ist, seinen Partner nicht zu umschmeicheln, sondern ihn zu provozieren. Dabei ist weniger meist mehr. Peitsche und Rohr-

stock lässt man besser im Schränk. Viel spannender ist, subtile Spiele zu suchen und zu erkennen, wo es anfängt, heikel oder heftig zu werden. Oft reicht schon das Spiel mit der Autonomie, um Ohnmacht und Wut zu ernten: Man grenzt sich ab, provoziert, verweigert sich in voller Präsenz. Diese Mischung aus Anziehung und Ablehnung hat etwas Subversives, Befreiendes in sich. Sie lässt ihn nackt abwaschen und schaut reizvoll zu. Er bindet sie ans Bett und liest ihr eine Kindergeschichte vor.

Der Gang ins Spiel ist auch ein Gang in die Einsamkeit. Wer bin ich, wenn ich auf mich alleine gestellt bin? Wie viel Präsenz habe ich zu bieten, und wie schnell bin ich auf die Bestätigung des Partners angewiesen? Am besten, man übt das einmal für sich alleine im stillen Kämmerlein. Je ehrlicher ich bin, umso mehr wird von mir sichtbar. Das ist nicht ganz einfach in einer Beziehung. Hinter mancher netten Fassade erscheint ein erstaunlich unfreundliches Gesicht. Die Grauzone dazwischen ist unerforscht und unzugänglich. Zwischen Zuneigung und Ablehnung ist ein viel zu kleiner Zwischenraum. Aus Liebe wird Hass, beides in unglücklicher Abhängigkeit. Gut, hat man das Spiel als sicheren Rahmen. Hier darf man «aus der Rolle» fallen und die Facetten zwischen «nett» und «nicht mehr nett» ausloten. Der neu gewonnene Spielraum kann einer Beziehung ungeahnte Energien verleihen.

Ein anderes Wort für SM-Spiele ist «Erotic Power Exchange». Vielleicht ist dieser Begriff besser und weniger pathologisch als der erste. Er besagt, dass es um Kraft (Präsenz), Erotik und Austausch geht. Drei Dinge, die in vielen Beziehungen zu kurz kommen. Erotik fehlt, weil der Sex ja ohne funktioniert. Präsenz fehlt, weil die Normalität diese nicht mehr erfordert. Austausch fehlt, weil man sich nicht zu nahe treten will. SM-Spiele sind also eine Art Revolutionsschule für den Hausgebrauch, ein Mittel gegen festgefahrene Machtstrukturen und ein Weckmittel für den kleinen Lebensteufel in mir.



### Wie kommt Mann zu SM-Erfahrungen?

a) Über die Beziehung: Es gilt der Grundsatz: Ehrlich werden und respektvoll fragen. In diesem Sinn ist die Partnerin oder der Partner die richtige Adresse, wobei man viel Gelassenheit braucht, um erotische Wünsche erstmal fallen zu lassen und Raum zu schaffen für einen gemächlichen Austausch. Anregende Fachliteratur hilft auf jeden Fall.

b) SM-Studios sind eine etwas zwiespältige Sache, weil dort keine echten Beziehungen gepflegt werden. Man bekommt zwar seinen Lieblingsfilm «serviert», was durchaus reizvoll sein kann, hat damit aber noch nichts gewonnen. Zwei Wochen später braucht man es wieder.

c) Im Internet gibt es ja so vieles. Meist reicht es über den virtuellen Eiertanz nicht hinaus. Man unternimmt Reisen im Spiegelsaal der Begierden. Soll es konkret werden, ist viel

Glück vonnöten. Frauen suchen in der Regel nicht im Netz oder dann für Geld, womit wir wieder bei Fall b) wären.

d) Es gibt Selbsterfahrungsworkshops mit BDSM als Thema, z.B. bei Atma Pöschl. Dort kann man als Paar oder alleine hin. Im Zentrum steht die authentische Begegnung, was ganz aufschlussreich sein kann. Im Tantra ist SM eine wenig geliebte Randerscheinung, da es zu unerleuchtet ist.

e) Es gibt sogenannte SM-Stammtische in jeder Region, wo man sich über alles Mögliche zum Thema austauscht, ohne sich an die Wäsche zu gehen. Die Treffen sind eine Art theoretische Schwimmhilfe zwischen Faszination und Bedürftigkeit.

f) SM-Parties funktionieren bei Schwulen; für Heteros sind sie ein Witz. Entweder man nimmt sein Gegenüber selber mit oder bleibt alleine im Ledertanga. Besser, man spart sich dieses Erlebnis oder geht einfach zum Tanzen und Staunen hin.

# SPIEL MIT DER IDENTITÄT

Siegfried Chambre wuchs in der Diktatur Ceausescus auf und lernte das Spiel mit verschiedenen Identitäten – fast zu gut.

42

Manchmal hat man keine Wahl. Das Leben zwingt einen förmlich, mit der eigenen Identität zu spielen, bestimmte Facetten zu betonen oder andere zu unterdrücken.

Ich war gerade einmal 17 Jahre jung und fühlte mich schon unheimlich erwachsen. Über Erwartungen, Wünsche, Utopien an mich selbst dachte ich nicht nach. Wie allen jungen Menschen stand auch mir eine unendlich erscheinende Zukunft offen. Auch wenn ich sie mir erst erkämpfen musste. Ich lebte im Lande des Diktators Ceausescu, der die Einwohner als sein Eigentum und jeden Wunsch nach Selbstständigkeit und Eigeninitiative als Verrat betrachtete. Hätten seine Häscher gewusst, wer ich wirklich bin, wie meine Persönlichkeit gestrickt ist und was ich wirklich wollte, hätte das Gefahr bedeutet. Denn ich wollte vor allem eines: abhauen. Bis es aber soweit war, musste ich mich anpassen. Die Erwartungen, die von aussen an mich herangetragen wurden, kollidierten mit jenen, die ich für mich selbst hatte. Ich wollte selbstbestimmt leben, während der Staat mich zu einer Ameise im Kollektiv heranzuzüchten versuchte.

## Der beschützte Schutzlose

Bedingt durch die Überfürsorge meiner ängstlichen Mutter bin ich sehr beschützt aufgewachsen. Trotzdem – oder genau deshalb – hatte ich viele Ängste zu bewältigen: Die Angst vor Nachbarn ungestümem Hahn, der wild entschlossen sein Territorium verteidigte, das auf meinem Kindergartenweg lag. Die Angst vor Nicolae, dem Kutscher mit der schwarzen Pelzmütze, der mich in seinen Leinensack stecken wollte. Später kam die Angst hinzu, in der Schule zu versagen. Ich lernte zwar leicht, war aber extrem lernfaul. In der Pubertät wurde die Angst übermächtig, von Mädchen abgelehnt zu werden, weil meine erste grosse Liebe mir die kalte Schulter gezeigt hatte. Und letztlich, als ich 17 war und beschloss, aus dem Land des Diktators zu flüchten, kam die Angst vor Gefangennahme und Repression hinzu. Das Wort «Securitate» – was Sicherheit bedeutet – wurde zum Synonym für die Unsicherheit und Willkür, der ich ausgeliefert war.

## Der mutige Feigling

Ich lavierte zwischen der Angst vor der unberechenbaren Staatsmacht und dem Mut, sie immer wieder herauszufordern. Dementsprechend gab es eine feige Identität, die sich durch Versteckspielen charakterisierte, die der Staatsmacht Gehorsam vorgaukelte, und eine mutige Identität, die sich durch Taten offenbarte: Der Securitate unterschrieb ich jeden mir vorgelegten Wisch, nie wieder zu versuchen, das Land illegal zu verlassen – nur um es immer wieder doch zu tun, insgesamt vier Mal, bis es endlich klappte.

Ich konnte mich nie damit abfinden, tun zu müssen, was andere von mir forderten. Im Laufe der Jahre entwickelte

ich einen Eigensinn, der sich verselbständigte und mich bis heute begleitet.

## Der ewige Grenzgänger

Als mir die Flucht schliesslich gelang und ich die Staatsgrenzen überwunden hatte, wurde mir bald einmal bewusst, dass das Thema Grenzen mich noch lange begleiten würde. Die ständige Auseinandersetzung mit dem Fremden, dem Nicht-Identischen hat meine Identität geformt und gefestigt. Aber der Prozess der Selbstfindung ging weiter. Auch heute noch stelle ich mir Fragen: Wer bin ich wirklich? Und das bezieht sich durchaus auch auf Äusserlichkeiten. Bin ich Rumäne, weil ich da aufgewachsen bin? Deutscher, weil ich dieser Nationalität und Staatsbürgerschaft angehöre? Franzose, weil meine Vorfahren aus Lothringen sind und ich einen französischen Namen trage? Schweizer, weil ich seit über 30 Jahren da lebe? Oder doch einfach Europäer?

Eines scheint sicher: Ich bin Grenzgänger. Immer noch. Grenzgänger zwischen Nationalitäten, Ländern, Familien und Lebensformern – die Grenze als ewige Herausforderung. Das ist wohl der stärkste Teil meiner Identität. Die Identitätssuche ist ein lebenslanger Prozess.



# «Bubeli schpilä – Bubeli gsund»

Hinter diesem vermeintlich simplen Ausspruch, den bestimmt noch viele aus ihrer Kindheit kennen (oft wurde er z.B. abschätzig von meinem Lehrer gebraucht, wenn die Schüler ihm nicht die geforderte Aufmerksamkeit entgegenbrachten), steckt mehr pädagogische Lebensweisheit, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Wobei, es kommt doch sehr darauf an, wer «Bubeli» ist und was «Bubeli» unter «schpilä» versteht.

Bubeli ist meist ein Kind, und Kinder spielen. Zumindest, solange sie gesund sind. Kranke Kinder liegen im Bett und spielen nicht. Ausser sie spielen ihre Krankheit nur vor, um einer schwierigen Prüfung zu entgehen. Wobei auch dann gilt, dass sie ja gesund sind und eben – spielen. So gesehen kann das Spielverhalten von Kindern durchaus als Gesundheitsbarometer dienen.

Gleiches gilt eigentlich auch für das Kind im Manne. Besonders schön ist es, wenn sich das väterliche Kind mit dem richtigen Kind trifft und nach Lust und Laune spielen kann. Sei es Lego,

Bauklötze, Seifenkistenrennen, Bäume erklettern, Fussball, Tischtennis, Auskitzeln, hinter Türen lauern und sich gegenseitig erschrecken, Bäbeln, Memory, Puzzle, Fangis, Verstecken, Eile mit Weile, Tschau Sepp, Tiere raten, Balgen und vieles andere mehr. So gibt der engagierte Vater nicht nur, er bekommt auch eine Unmenge zurück. Was für ein Trost, nach durchwachter Nacht, nach stinkenden Windeln, nach versabberten Hemden und anderen durch kleinkindliche Umstände entstandenen Entbeh-rungen endlich wieder einmal spielen zu können, ohne dass man schief angesehen wird, nur weil man gerade mal auf einen Baum klettert.

Aber Vorsicht! Ein, zwei Punkte gilt es schon zu beachten. Der väterliche Spieltrieb artet gelegentlich in einen Übermut aus, welcher vom Kind nicht verstanden wird. Kleine Kinder bauen z.B. gerne mit Lego, aber vielleicht verstehen sie unter einem Haus etwas ganz anderes als die Erwachsenen. Vielleicht legen sie weniger Wert auf Funk-tionalität und Ästhetik. Hier gilt es, die

eigenen Erwartungen zurückzustecken und sich dem Kind anzupassen. Auch ausserhäusliche Aktivitäten haben so ihre Tücken. Oft macht zum Beispiel das Schlitteln den Erwachsenen mehr Spass als dem Einjährigen, welcher beim Bremsen den ganzen Schnee ins Gesicht bekommt. Daher ist es schön, wenn sich Erwachsene auf das Niveau von Kindern herablassen können. Bedenklich ist es allerdings, wenn sie dort verbleiben. Schaumpartys für Dreissigjährige? Räuber und Poli für Erwachsene im Zürcher Niederdorf? Kissenschlachten für reife Bürger im Stadtpark? Muss eigentlich nicht sein und nimmt den Kindern ausserdem die wichtige Möglichkeit, sich von den Erwachsenen abzugrenzen.

Daher empfehle ich, sich an die oben angefangene Liste zu halten und sie durch eigene Ideen kilometerweit zu ergänzen.

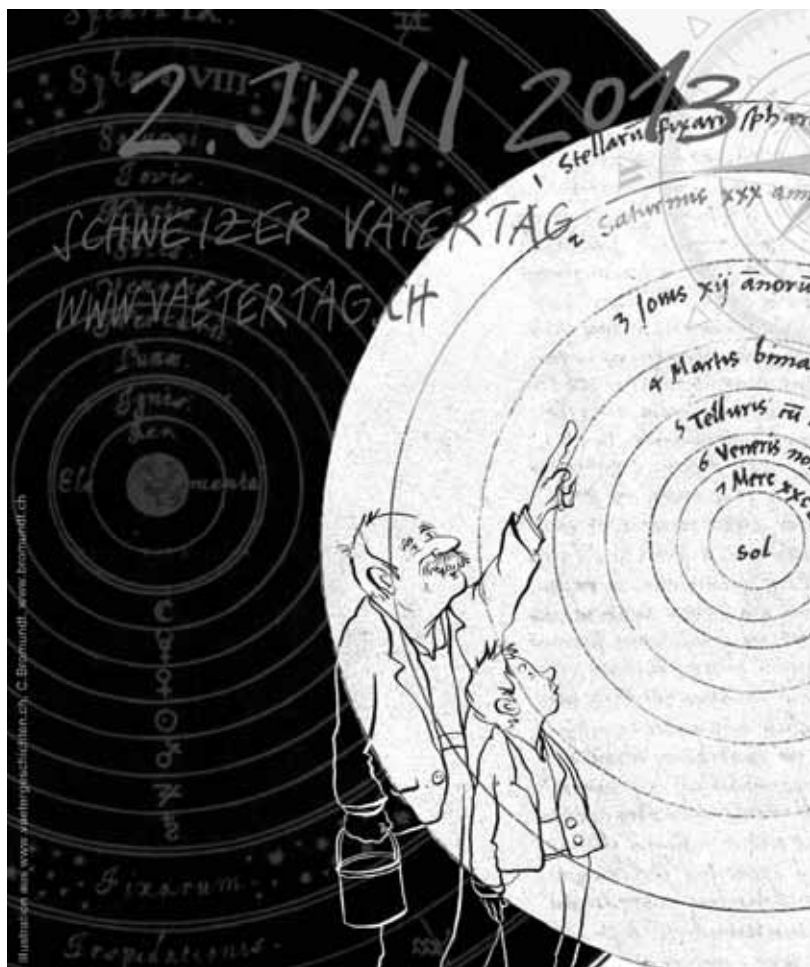
Viel Spass!

Avanti Papi ist das Forum für Väter:  
[www.avanti-papi.ch](http://www.avanti-papi.ch)

# Der Vätertag 2013: Zeit für Väter

44

Am 2. Juni 2013 feiert die Schweiz zum siebten Mal ihren Vätertag. In Luzern gibt es Spiel und Spass am Wasser, in der Ostschweiz öffnet das virtuelle Archiv der Vätergeschichten seine Tore und zahlreiche Vereine und Kirchgemeinden führen lokale Anlässe durch. Auch verschiedene Unternehmen führen rund um den Vätertag Aktionen durch. männer.ch als Initiator des Vätertages wird die Themen Elternzeit und Teilzeitarbeit in die politische Diskussion einbringen.



### **Nationale Themen: Elternzeit und Teilzeit**

In Leben gerufen wurde der Vätertag von männer.ch. Der Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen will mit dem Vätertag auf den Stellenwert von Väterlichkeit in unserer Gesellschaft hinweisen. In früheren Jahren hat männer.ch auf Väter aus anderen Kulturen aufmerksam gemacht, deren Engagement häufig unterschätzt wird. Im Jahr 2011 war das Modell eines steuerbefreiten Elternzeitmodells das Hauptthema. Es geht auf eine Idee des Chefredaktors der Männerzeitung zurück und soll ein steuerbefreites Sparen für Elternzeit ermöglichen. Noch vor den Sommerferien wird Bundesrat Berset zu diesem Modell Stellung beziehen, nachdem der Ständerat im letzten Jahr ein entsprechendes Postulat von Anita Fetz überwiesen hat. Dementsprechend wird das Thema des Elternurlaubs im Zentrum der Medienarbeit von männer.ch stehen. Ein zweiter Schwerpunkt ist

das Projekt Teilzeitmann, das im Juni eine erste Zwischenbilanz ziehen wird.

### **Ostschweiz: Eröffnung des Vätergeschichtenarchivs**

Im Auftrag von FamOS (Familien Ostschweiz) und von männer.ch entwickelte Mark Riklin zum letzten Vätertag das Projekt «Vätergeschichten»: Männer, Frauen und Kinder erzählten in öffentlichen Schreibstuben und ausgewählten Unternehmen von ihren Erinnerungen an ihre Väter, Grossväter oder an ihr Vatersein. In der Summe sind die gesammelten Szenen eine Art Episodenfilm, der auf bildhafte, sinnliche und überraschende Weise zeigt, wie vielfältig Väterlichkeit und Vatersein in unserer Gesellschaft gelebt wird.

In diesem Jahr wird das «Archiv für Vätergeschichten» aus 117 Szenen offiziell eröffnet. Als Schauplatz dient ein Ort, welcher der Emotionalität des Themas gerecht wird, nämlich dort, wo die meisten Väter geboren werden: Gast-

geberin ist die Geburtenabteilung des Spitals Herisau, Veranstalter das Amt für Gesellschaft des Kantons Appenzell Ausserrhoden.

Der diesjährige Vätertag wird zugleich genutzt, um einmal mehr auf das von männer.ch getragene und vom Eidgenössischen Büro für Gleichstellung finanzierte Projekt «Der Teilzeitmann» ([www.teilzeitmann.ch](http://www.teilzeitmann.ch)) hinzuweisen und sichtbar zu machen, welche Aktivitäten und Entwicklungen in diesem Rahmen im Gange sind.

### **Lokale Anlässe**

Viele Kirchgemeinden, Elterntreffs und Vereine haben es sich zur Tradition gemacht, am Vätertag zum Brunch und Spiel einzuladen. Die Veranstaltungen werden laufend aktualisiert auf [www.vaetertag.ch](http://www.vaetertag.ch).

Als Hauptsponsoren für den Vätertag 2013 konnten wiederum die Bank Coop und die Zürcher Kantonalbank gewonnen werden.

## **Vätergeschichten**

### **Abwesend zuhause**

Ich sitze in der Stube vor einem Mathebuch. Mein Vater kommt zur Haustüre herein. Er ruft «guten Abend». Weder ich, meine Mutter noch meine Schwester erwidern den Gruss besonders warmherzig.

Warum diese Distanz zu diesem Mann? Er war immer da, arbeitete, sorgte für unser Geld. Hätte er gerne eine andere Rolle gehabt?

### **Letzte Tipps**

Ich kam zur Welt, als mein Vater erst 20 Jahre alt war. Er wollte im Gebärsaal unbedingt dabei sein. Ein älterer Mann, dessen viertes Kind zur Welt kam, fragte ihn, ob er der kleine Bruder der Gebärenden sei. Meine Schulkolleginnen beneideten mich oft um meinen jungen Vater.

Später, als ich 16 war, liess er es sich nicht nehmen, aktiv mit mir auf Lehrstellensuche zu gehen. Ich erinnere mich noch genau an die Autofahrt von Chur nach Luzern. Er sechsendreissig, ich sechzehn. Während der ganzen Hinfahrt übte er mit mir das Bewerbungsgespräch und gab letzte Tipps. Bei der Rückfahrt freute er sich wie ein kleines Kind über die Zusage.

## «Das Sorgerecht ist mutterzentriert»

Das gemeinsame Sorgerecht nach einer Trennung soll in der Schweiz zum Regelfall werden. Das sei gut, aber noch nicht genug, findet Familienrechtsprofessorin Hildegund Sünderhauf-Kravets: Eltern sollten sich auch Betreuungspflichten gleichberechtigt teilen.

46

Frau Sünderhauf-Kravets, Studien haben gezeigt, dass jedes zweite Kind zwei Jahre nach der Scheidung seiner Eltern keinen Kontakt mehr zum Vater hat. Was läuft schief?

Wenn sich Vater und Kind alle zwei Wochen treffen und etwas Freizeit miteinander verbringen, ist das keine vollständige Eltern-Kind-Beziehung. Emotionale Bindungen entstehen schlicht nicht durch Kinobesuche und Freizeitvergnügen.

Sondern? ...

... durch gemeinsames Erleben im Alltag: Einkaufen, kochen, Schularbeiten machen, Krankheiten durchstehen, wissen, was den anderen beschäftigt, als Elternteil Grenzen setzen. Dies wird nur durch gemeinsamen Alltag erreicht.

Gemäss neuem Recht über die elterliche Sorge sollen geschiedene oder getrennte Eltern gemeinsam das Sorgerecht für ihre Kinder erhalten. Trotzdem sehen viele Kinder den Vater hauptsächlich am Wochenende. Ihre Einschätzung?

Die gemeinsame rechtliche Sorge ist ein unbedingt notwendiger erster, zu begrüssender Schritt. Damit ist es jedoch nicht getan. Das sogenannte Residenzmodell mit Lebensmittelpunkt bei der Mutter ist aus Sicht aller Beteiligter problematisch.

Viele geschiedene Mütter fühlen sich aber wohl in der Rolle als Hauptbezugsperson.

Im Residenzmodell sind Mütter häufig überlastet mit Kinderbetreuung, Erwerbsarbeit und Hausarbeit. Sie haben keine Zeit für eigene Interessen und neue Beziehungen.

Dass hingegen engagierte Väter im Residenzmodell zu kurz kommen, leuchtet ein. Was ist Ihre Erfahrung?

Viele Väter verlieren den Kontakt zu ihren Kindern, denn sie spielen keine

Rolle mehr in ihrem Alltagsleben. Sie fühlen sich zum Zahlvater degradiert und verlieren häufig das Interesse. Oder sie wenden sich aus Selbstschutz ab, weil sie unter der Entfremdung zum Kind leiden.

Das ist dann wieder problematisch für das Kind. Gibts dazu Erfahrungswerte?

Die Scheidungsfolgenforschung hat seit Jahrzehnten nachgewiesen, dass es nicht die Trennung an sich ist, die Kinder belastet, sondern erstens der Verlust des Kontakts zu einem Elternteil, zweitens der häufige ökonomische Abstieg der Alleinerziehenden und drittens Konflikte zwischen den Eltern. Das sogenannte Wechselmodell setzt hier an.

Wie funktioniert das Wechselmodell?

Im Wechselmodell teilen die Eltern die Verantwortung gleichberechtigt auf. Ob sie das Kind je 50 Prozent bei sich betreuen oder zum Beispiel 40 zu 60 Prozent, spielt weniger eine Rolle, als dass das Kind wirklich bei beiden Eltern zu Hause ist und nicht zu Besuch. Die Wechsel sind nach dem kindlichen Zeitempfinden gerichtet. Bei jüngeren Kindern ist der Takt eng. Kindergartenkinder sind dann vier Tage hier, drei Tage dort. Ab Schulbeginn ist der wöchentliche Wechsel sinnvoll, auch weil er sich an die Taktung des Schülerlebens anpasst.

Empfinden die Kinder diese Wechsel eher als belastend?

Jeder Wechsel (übrigens auch im Residenzmodell) ist eine praktische und psychische Anstrengung. Deshalb gilt: je weniger Wechsel, desto besser. Kinder im Wechselmodell sind weit zufriedener mit ihrer familiären Situation und die meisten finden, dass sich die Anstrengungen lohnen. Studien zeigen, dass die psychische Anpassung von Kindern im Wechselmodell besser ist als im Residenzmodell.

Woran liegt das?

Im Wechselmodell bleibt der Kontakt zu beiden Elternteilen intensiv erhalten. Die emotionalen Bindungen sind in diesem Modell ebenso eng wie in «intakten» Familien. Weiter haben die Eltern im Wechselmodell mehr Ressourcen für ihr Kind übrig: Im Residenzmodell ist ein alleinerziehender, berufstätiger Elternteil – meist die Mutter – durch die Doppelbelastungen häufig überlastet.

Bedingt das Wechselmodell nicht eine enge Zusammenarbeit zwischen den getrennten Eltern?

Das dürfte schwer sein. Nachgewiesenermassen müssen Eltern im Wechselmodell nicht mehr kooperieren und kommunizieren, als im Residenzmodell mit Umgangskontakten. Das Wechselmodell kann auch praktiziert werden, wenn die Eltern in hoch eskalierten Elternkonflikten verstrickt sind.

In welcher Form?

Es braucht einen strengen Betreuungsplan, der keinen Spielraum für Diskussionen bietet. Zum Beispiel kann der Wechsel immer am Freitag über die Schule oder Kita erfolgen. Die Eltern müssen sich gar nicht begegnen. Häufig aber können Konflikte über das Sorgerecht, den Unterhalt oder die konkrete Betreuungsplanung im Wechselmodell vermieden oder deeskaliert werden. Das sogenannte Co-Parenting wird im Laufe der Zeit im Wechselmodell meistens besser. Davon profitieren Kinder direkt.

Müsste die Schweizer Sorgerechtsrevision also Ihrer Ansicht nach noch weiter gehen?

Ja. Es wäre wichtig, das Wechselmodell als eine gesetzliche Alternative ins Zivilgesetzbuch aufzunehmen.

Wo steht die Schweiz im internationalen Vergleich?

Leider ist die elterliche Sorge im internationalen Vergleich in der Schweiz noch sehr mutterzentriert geregelt und wenig kindorientiert. Dies ist umso verwunderlicher, als die relativ kleine geografische Grösse eine räumliche Beschränkung der Nachtrennungsfamilie für einige Jahre erleichtern würde.

#### Gibt es Länder, die das Wechselmodell als Regelfall kennen?

Dies ist in Belgien und Australien der Fall, in beiden Ländern seit 2006. Die Erfahrungen sind sehr gut.

#### Was braucht es, damit dieses Betreuungsmodell auch in der Schweiz grössere Verbreitung findet?

Zunächst die gemeinsame elterliche Sorge. Dann eine gesellschaftliche Diskussion, zum Beispiel über die Auswirkungen des «Vaterverlustes» für die Kinder und die positiven Auswirkungen des Wechselmodells auf Scheidungskinder. Schliesslich bräuchte es auch finanzielle Anreize für Unterhaltszahler, sich um die Kinder mehr zu kümmern. Das heisst: Die Übernahme von zusätzlichen Betreuungsleistungen muss sich in Form einer Unterhaltsreduktion bemerkbar machen.



Hildegund Sünderhauf-Kravets ist seit dem Jahr 2000 Professorin für Familienrecht an der Evangelischen Hochschule Nürnberg. Im Mai erscheint ihr Buch: «Wechselmodell: Psychologie – Recht – Praxis» im VS Verlag/Springer Fachmedien, Wiesbaden. Es ist die erste deutschsprachige Publikation zum Thema. Bevor Sünderhauf-Kravets in die Forschung und Lehre ging, war sie als Scheidungsanwältin tätig. Die 47-Jährige ist Mutter von zwei schulpflichtigen Töchtern.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit «wir eltern».

«wir eltern» erscheint monatlich. Mit gut recherchierten Beiträgen und Reportagen widerspiegelt das Magazin die Welt, in der heutige Mütter und Väter leben und ihre Kinder grossziehen.

## Vom Recht, für das Kind zu sorgen

Sorgerecht! Dieses Wort ist heute in aller Munde. Noch vor wenigen Jahren wussten lediglich geschiedene Eltern, was dieses Sorgerecht überhaupt ist, und warum es wichtig oder eben nicht wichtig ist. Aktuell befindet sich eine Gesetzesrevision zum Sorgerecht in der Schlussphase. Die Einführung des revidierten Gesetzes wird allgemein für anfangs 2014 erwartet.

Das Sorgerecht bestimmt, dass in wichtigen Belangen des Kindes beide Elternteile Verantwortung tragen und mitsprechen dürfen. Dabei geht es um Entscheide, die die religiöse, schulische oder medizinische Situation des Kindes betreffen. Ausserdem soll im neuen Recht auch die Möglichkeit bestehen, einen Umzug des Kindes gerichtlich überprüfen zu lassen.

Das Sorgerecht garantiert aber für sich noch lange nicht einen besseren, intensiveren Kontakt zum Kind, denn es regelt nicht, wieviel Zeit das Kind bei welchem Elternteil verbringt. Es regelt nur die Mitspracherechte der Eltern in Bezug auf den Aufenthalt des Kindes und wesentliche Fragen, die sein Wohl betreffen.

Der Gesetzgeber hat es weitgehend verpasst, klare Regelungen für die Kinderbetreuung nach Trennung/Scheidung zu erlassen. Statt nur das Sorgerecht zu regeln, wäre es weit wichtiger gewesen, sich generell über Lösungen für die gemeinsame Betreuung Gedanken zu machen.

Neuere Modelle wie die Doppelresidenz, auch als Wechselmodell bekannt, gehen dabei von einer geteilten Betreuung aus. Das Kind wohnt quasi an zwei Orten, anstatt an einem Ort nur zu Besuch zu weilen. Ob die Aufteilung der Betreuung dann genau 50:50 ist, oder einfach annähernd, spielt dabei eine unwesentliche Rolle. Entscheidend ist, dass beide Eltern sich in der Alltagsbetreuung einbringen und damit auch Verantwortung übernehmen.

Die Mitsprache in Bezug auf den Wohnsitz ist in diesem Zusammenhang grundlegend, denn wirklich funktionieren kann diese Lebensform der geteilten Betreuung nämlich nur dann, wenn der Abstand zwischen den beiden Wohnsitzen für das Kind ohne grossen Aufwand überwindbar bleibt. Nur wenn Schule, Freunde und Turnverein von beiden Wohnsitzen erreichbar sind, kann das Kind wirklich an zwei Orten wohnen, ansonsten wird das rasch zu einer mühsamen Geschichte für alle Beteiligten.

Seien wir uns bewusst: Ab Einführung des neuen Gesetzes gilt die gemeinsame elterliche Sorge für nahezu alle Fälle, von Ausnahmen abgesehen. Wir werden also künftig einen anderen Umgang mit getrennt lebenden Eltern finden müssen, sowohl auf Gerichtsebene als auch in den nachgelagerten Instanzen.

Oliver Hunziker ist Präsident des VeV und von GeCoBi. [www.gecobi.ch](http://www.gecobi.ch)

# Das potente Tabu

Kein anderer Eingriff hat so massive Auswirkungen auf die männliche Sexualität wie die Behandlung von Prostatakrebs. In der Regel geht das Erektionsvermögen für längere Zeit verloren oder kann ganz enden. Zwar wird alles getan, um nervenschonend zu operieren. Aber wie steht es um die Nachbehandlung? Gedanken einer Sexualtherapeutin zur postoperativen Therapie bei Prostatakrebs.

48

«Der Krebs ist vollständig entfernt, aber Sie werden nie wieder Erektionen haben.» Dieser Satz blieb Mario nach der Prostataoperation noch lange im Gedächtnis. «Ich war damals 68 Jahre alt, heute bin ich 78. Mit meiner Frau habe ich es im Bett immer fein gehabt. Oft lagen wir einfach beieinander. Manchmal wurde mehr draus. Weil nach der Operation nichts mehr ging, hat meine Frau beim Beieinanderliegen ganz sanft meinen Penis gehalten. Viele, viele Male. Einfach so. Und eines Tages wurde dabei mein Penis wieder steif.» Diese Worte eines Klienten machten mich als Sexualtherapeutin neugierig. Wie ist so etwas möglich? Welche Mechanismen, Stimmungen, Stimulationen wirken trotz Operation auf den Penis?

Bei Prostatakrebs, welcher organbeschränkt ist, wird häufig die Prostata in heilender Absicht radikal entfernt. Bei der sogenannten radikalen Prostatektomie wird die Prostata sowohl von der Harnblase als auch der Harnröhre getrennt und mit den Samenblasen entfernt. Rund um die Prostata befindet sich ein hauchfeines Geflecht an Nerven, welche direkt am Blutstau in den Schwellkörpern beteiligt sind. Ohne diese Nerven kann gemäss Stand der Wissenschaft keine Erektion entstehen. Der Urologe Dr. Thomas Luginbühl formuliert es vorsichtiger: «Diese Nerven scheinen eine zentrale Bedeutung am Erektionsmechanismus zu haben. Ob

ausschliesslich – das ist nicht ganz klar.» Je nach Tumorsituation können die Nervenbündel rund um die Prostata nicht geschont werden und werden ganz oder teilweise mit entfernt. Auch wenn ein Teil der Nervenbündel geschont werden kann, bleibt die gewünschte Gliedversteifung in den Monaten nach einer Operation in der Regel erst mal aus. Man rechnet mit einem Erholungsprozess von etwa zwei Jahren. In etwa einem Viertel der Fälle scheint es bei der operationsbedingten Impotenz zu bleiben.

Zu dieser «Impotenz» kann noch eine anfängliche Belastungsinkontinenz hinzukommen. Das sind grosse Einschnitte im Leben eines Mannes mit zum Teil massiven Auswirkungen auf Identität, Selbstwert, Partnerschaft, Sexualität. Alles Bereiche, die dynamisch miteinander verknüpft sind. Nichts scheint mehr selbstverständlich und man ist damit konfrontiert, wie diffizil, verletzlich und filigran die Potenz ist.

## Beste medizinische Versorgung

Erhält ein Mann die Diagnose Prostatakrebs, so kann er davon ausgehen, dass er in der Schweiz medizinisch bestens versorgt wird. Bei dieser Krebsart – der häufigsten beim Mann – geht es wie bei jedem Krebs um die Erhaltung des Lebens bzw. der Lebensqualität. Und es geht auch darum, die Erektionsqualität zu erhalten. Die Frage, mit der ich mich hier als Sexualtherapeutin ein-

klinke, lautet: Wie steht es hierzulande um die Nachbetreuung aus sexualtherapeutischer Sicht?

Heute erhält der Patient pharmazeutische Hilfe (meist PDE-5-Hemmer wie Viagra & Co. oder Prostaglandin-Penisspritzen) sowie auch technische Hilfsmittel (Vakuumpumpe, Stauungsring) und die Aufmunterung, die Sexualität wieder aufzunehmen, wenn sich wieder was regt. Für die Kontinenz wird zudem Physiotherapie (Beckenbodentherapie) verordnet.

Diese medikamentöse und mechanische Hilfe scheint mir gut und richtig. Der Betroffene kann sich auch Rat und Beistand in den Selbsthilfegruppen der Krebsliga holen. Im Kontakt mit zwei dieser Gruppen fiel mir allerdings auf, dass Männer dort meist nur über die medizinische Seite der Krebsbehandlung sprechen. Das Thema Sexualität wird meistens nicht angesprochen. Dieses «Schweigen im Kreis der Männer» kennt man auch in der Sexualtherapie mit Klienten mit Erektionsunregelmässigkeiten. Auf die Frage, ob sie sich vorstellen können, mit ihren Freunden über ihre Erfahrungen zu sprechen, winken unisono alle Männer ab. Auch dann nicht, nachdem sie die Therapie zufriedenstellend beendet haben.

## Physiotherapie für den Penis?

Und wie steht es mit einer «Sexual-Physio-Therapie»? Könnte eine solche

Therapie einen regenerativen Effekt auf die Erektionsqualität haben? Hierzu zunächst ein Quervergleich: Bei vielen Erkrankungen und Operationen, wie zum Beispiel Hirnschlag, Nervenkrankheiten, Hüft/Knie-Gelenksoperationen, steht den Patienten ein reiches Betreuungs- und Trainingsprogramm zur Verfügung, das von der Physiotherapie bis hin zum Aufenthalt in einer Reha-Klinik reicht. Wenn man sich vorstellt, was für Fortschritte in den letzten 20 Jahren zum Beispiel in der Hirnschlag-Reha gemacht wurden, sind das zum Teil kleine Wunder. Es gibt Bewegung, mentales Training, Berührung, Wärme, Physiotherapie, Massage, Gespräche – also systematische und kontinuierliche Behandlungen. Für den Prostata-Operierten gibt es in diesem Bereich kein Angebot an systematischen und kontinuierlichen Behandlungen. Es gibt bislang auch keine Forschungen über solche Therapieformen. Interessant wären Untersuchungen über die heilsame Berührung von Penis und Prostata und ihren regenerativen Effekt auf die Erektionsqualität. Sie bleiben bisher aus. Und warum? Weil sich niemand dafür interessiert? Weil eine therapeutische Berührung von Genitalien undenkbar ist? Oder weil man von vornherein ausschliesst, dass «Heilsames Berühren» – oder wie man diese Therapieform auch nennen mag – in dem Bereich etwas nützen könnte?

### Phänomenologisches

Die Forschung hält sich auch in einem weiteren Aspekt zurück. Es gibt unerklärliche Phänomene, denen nicht näher nachgegangen wird. Urologisches Fachpersonal berichtet immer wieder von Ereignissen, die eigentlich nicht sein dürften: Wiedererlangen der Erektion, obwohl technisch alles Nervengewebe weggeschnitten werden musste. So zum Beispiel Rolf. Er ist verheiratet und wurde nach einer radikalen Prostatektomie bleibend impotent. 6 Jahre nach der Operation ging er eine Liebschaft mit einer anderen Frau ein. Er legte seine Impotenz von Anfang an offen. Bei den sexuellen Begegnungen stellte er zu seiner Verblüffung fest, dass der Penis anschwellt und steif wurde.

Oder Jacob: Er wurde und blieb nach einer Prostataentfernung mit 58 Jahren impotent. Sein Sexualleben, vor allem mit gekaufter Sexualität, ist auch 15 Jahre nach der Operation immer noch ausgesprochen rege – er geniesst alles, einfach ohne Penetration. Er hatte nie wieder eine Erektion. Allerdings mit einer einzigen Ausnahme. Bei einer besonderen Begegnung zeigte sich eine stabile Gliedversteifung, die einen normalen Geschlechtsverkehr ohne weiteres ermöglichte.

Solche Berichte gibt es immer wieder, und es würde sich lohnen, diese systematisch auszuwerten. Aus meiner Sicht weisen sie eindeutig darauf

hin, dass für eine Erektion nicht nur die betroffenen Nerven rund um die Prostata eine Rolle spielen. Ich vermute, dass Erektion auch über andere Wege entstehen kann.

Wenn ich Urologen frage, warum diese medizinisch nicht erklärbaren Ausnahmen nicht mehr erforscht werden und auch keine Studienarbeiten geschrieben werden, erhalte ich immer die gleiche Antwort: Man erhält mit solchen Studien kein Ansehen in Medizinerkreisen.

Das ist schade, denn die Auseinandersetzung mit den fragilen, verletzlichen und auf Heilung angewiesenen Aspekten der männlichen Sexualität würde einen neuen Blick auf männliche Sexualität überhaupt ermöglichen.

In der Septemhernummer lesen Sie als Fortsetzung dieses Artikels ein Gespräch mit Kristina Pfister über Lust, Impotenz und die gesellschaftliche Wahrnehmung männlicher Sexualität. Bis dann eröffnen wir hier eine Diskussion zum Thema Erektionsfähigkeit:

Welche Angebote kennen Sie? Welche (unerklärlichen) Erektions-Phänomene haben Sie beobachtet? Welche Selbsthilfegruppen zum Prostatakrebs reden über Sexualität? Die Männerzeitung nimmt gerne Hinweise und Diskussionsbeiträge entgegen.

redaktion@maennerzeitung.ch

**Vaterhaus** Stefan Wohlwend  
Begegnung Begleitung Besinnung

für Männer  
im Umbruch



- Einfühlende und annehmende Begleitung (Einzelsitzungen)
- Eintritt in den ergänzenden Bewusstseinsraum 'Vaterhaus'
- Emotionale Perspektive auf dem Weg zur seelisch-körperlichen Ganzheit

Anmeldung unter: **031 829 12 69**  
Infos unter: [www.vaterhaus-stewohl.ch](http://www.vaterhaus-stewohl.ch)

**Gemeinsam konstruktive  
Lösungen finden...**



## Ausbildung zum Mediator

Ausbildungsbeginn: 14./16.11.2013

Ausbildungsinstitut perspectiva | Auberg 9 | 4051 Basel  
[www.perspectiva.ch](http://www.perspectiva.ch) | [info@perspectiva.ch](mailto:info@perspectiva.ch) | 061 641 64 85

**Naturschule Woniya**  
081 630 06 18  
[www.naturschule-woniya.ch](http://www.naturschule-woniya.ch)



### Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik

nächster Lehrgang ab Okt. 2013

Die Weisheit der Natur und das Wissen der Naturvölker helfen dir, deine Beziehung zur Natur und zu dir selber zu stärken. Natürliche Lehrmethoden unterstützen dich im Lernprozess wie auch im Weitergeben deines Wissens.  
**Inhalte:** Techniken des einfachen Lebens in der Natur, Fährtenlesen, Naturwahrnehmung, Heilpflanzen, Kochtechniken, Wildkräuter.

**Council / Persönlicher Weg**  
22.06.-23.06.2013

Die Weisheit des Kreises und die Stille der Natur helfen dir, dein Potential zu erkennen.

## Führen – Leben – Lieben

### Retreat am Flusslauf des Schwarzwassers

Donnerstag, 20. bis Sonntag, 23. Juni

Leitung: M. Ehrat

[www.männerspiritualität.net](http://www.männerspiritualität.net)



**Stadt Zürich**  
Fachschule Viventa

### Erwachsenen- und Elternbildung

#### Man(n) lernt nie aus

– **Männerkurs – Textilprojekte - 14tägig**

Für Nähneueinsteiger und Fortgeschrittene  
11x ab Mo, 19.08.13, 18:30 – 21:05 Uhr, Fr. 170.--\*

– **Vater-Kind-Kochen**

Mit Kind(ern) kochen und dann mit der Familie geniessen  
1x am Sa, 26.10.13, 10:00 – 16:10 Uhr, Fr. 50.--\*

– **Abenteuerküche für Männer**

Kochkenntnisse entdecken und erweitern  
5x ab Mo, 28.10.13, 18:00 – 21:10 Uhr, Fr. 110.--\*

– **Kampfspiele® für Väter und Söhne (7-12Jahre)**

Kraft und Körperlichkeit positiv erleben  
2x ab Sa, 23.11.13, 13:00 – 15:15 Uhr, Fr. 75.--\*

– **Stammtisch für Väter (von Kindern bis 5 Jahre)**

Inputreferat mit Frage- und Diskussionsrunde  
1x am Mi, 27.11.13, 19:00 – 22:10 Uhr, Fr. 40.--\*

\*Kurspreise bei Wohnsitz in der Stadt Zürich, Aufpreis für Auswärtige. Exkl. Materialgeld

**Anmeldung und weitere Kursangebote:**

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

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Die Schule fürs Leben

Viventa



### Naturarzt/Heilpraktiker

Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Vollzeit- oder Teilzeitausbildung /  
Einzelfachbelegung möglich

**Studienbeginn: August 2013**

 **AKADEMIE FÜR  
NATURHEILKUNDE**

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

EDUQUA  Basler Bildungsgruppe

## MEDITATIONSSEMINAR Outdoor

„Juwel der Neuen Zeit – Neubeginn 2013“



Ein Seminar für spirituelles Wachstum in der freien Natur in wunderbarer Landschaft im Val Müstair

### ICH LEBE MEIN LICHT

Mi., 26.6.13, 14 h bis Sa., 29.6.13, 14 h

Infos: Klaus Beeler, Psychotherapeut ASP, Supervisor BSO, Coaching, Sonnenstrasse 6, 9000 St. Gallen  
[www.klausbeeler.ch](http://www.klausbeeler.ch), [klaus.beeler@bluewin.ch](mailto:klaus.beeler@bluewin.ch)

## Spirit of Fire

Männer-Seminare & Natur-Rituale



InfoAbend (kostenlos)

Fr 14. Juni - Visionssuche 2013

16. – 25. August

Männer-Seminare & Schwitzhütte

21-23 Juni - Liebhaber des Lebens

13-15 Sept - Magier der Wandlung

Bernhard von Bresinski • [www.healing-insight.ch](http://www.healing-insight.ch)  
[praxis.im.element@bluewin.ch](mailto:praxis.im.element@bluewin.ch) • 076 476 42 65

## EroSpirit®-Tantra

Liebeskunst und Lebensweg

Kundalini – mit Tantra  
zu Lebensfreude und Kreativität

13.–15. September 2013

Ort: Schloss Glarisegg am Bodensee  
Infos: Ruth Oswald,  
Tel. 043 535 71 79



Geniesse  
EroSpirit®-Tantra!

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

## Doris Christinger + Peter A. Schröter

Persönlichkeitstraining

Liebe  
Partnerschaft  
Sexualität  
Spiritualität

Seminare Coaching Bücher



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

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

## Unterwegs zum Du

erfolgreiche Partnersuche seit 1938  
nicht gewinnorientiert

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

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



Sich als Mann mit seinem Penis als Kraftquelle verbinden

Sich mit dem Mann-Sein und dem Weiblichen auf einer tieferen Ebene aussöhnen und sich erden

### Das Penis-Seminar

im Herbst 2013

Leitung: Frau Marlise Santiago  
[www.beraten-und-beruehren.ch](http://www.beraten-und-beruehren.ch)

Anmeldung: 079 863 00 28, Peter Hofer

## MEDITATION & TANTRA GAY-TANTRA®

...zur Stärkung der männlichen  
Sexualität & Identität

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

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



# ICH WILL NATURHEILPRAKTIKER WERDEN

## Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus

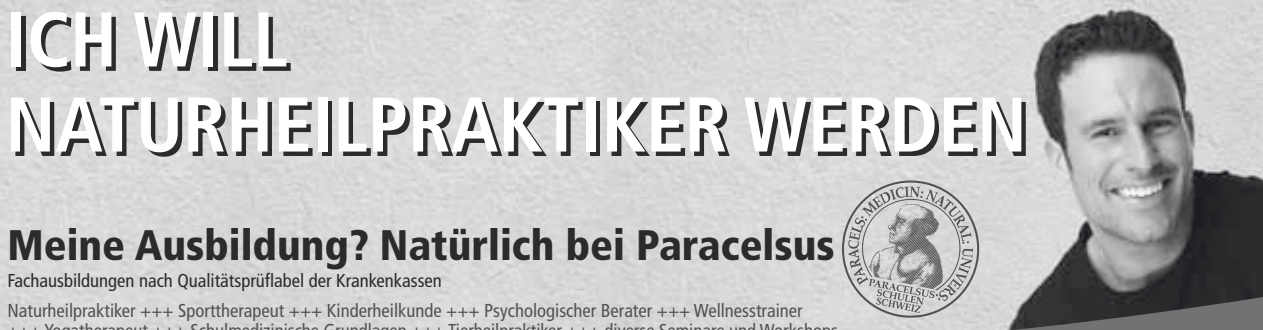
Fachausbildungen nach Qualitätsprüfabel der Krankenkassen

Naturheilpraktiker +++ Sporttherapeut +++ Kinderheilkunde +++ Psychologischer Berater +++ Welnesstrainer  
+++ Yogatherapeut +++ Schulmedizinische Grundlagen +++ Tierheilpraktiker +++ diverse Seminare und Workshops



**paracelsus**  
die heilpraktikerschulen

Bernastrasse 47a • 8057 Zürich • Telefon: 043 - 960 20 00 • [www.paracelsus-schulen.ch](http://www.paracelsus-schulen.ch)





# Schweizer Kirsch und mehr



Spezialitätenbrennerei 5608 Stetten

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

52

## Nest – die ökologisch-ethische Pensionskasse



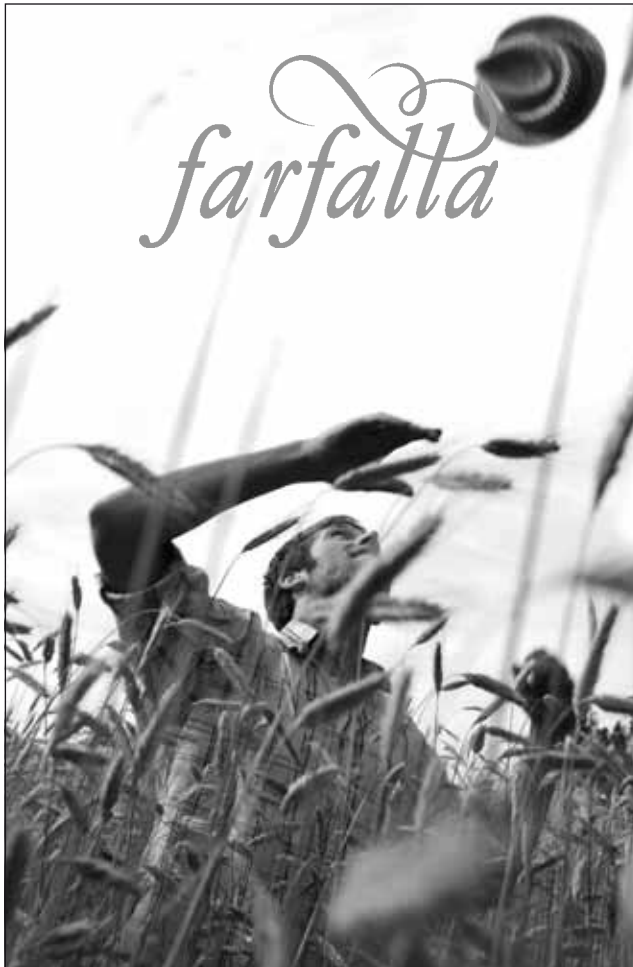
Wie gross Ihr Unternehmen auch immer ist, wir haben die Vorsorgelösung, die Ihren Bedürfnissen entspricht.

Kontaktieren Sie uns für eine Beratung!



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

die ökologisch-ethische Pensionskasse



feel great

## men



Die neue feel great  
MEN Bio-Wirkstoffkosmetik

STRAFFENDES FEUCHTIGKEITSFLUID .  
AUGENFRISCHE ROLL-ON

Vitalisierende Gesichtspflege mit erwiesener Anti-Ageing-Wirkung (Antifaltenwirkung – 25% und Feuchtigkeitssteigerung +30% nach 4 Wochen Anwendung derm. bestätigt).

DUSCH-SHAMPOO . DEO ROLL-ON . KÖRPERLOTION

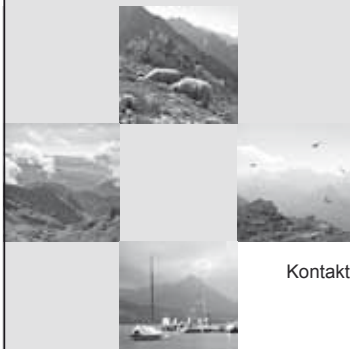
Zuverlässige Körperpflege für ein erfrishtes Körpergefühl den ganzen Tag. Zertifizierte Natur-/Biocosmetik.

Zertifiziert nachhaltig. Seit bald 30 Jahren bio-logisch. [www.farfalla.ch](http://www.farfalla.ch)

# WeitWandern

www.weitwandern.ch

Geführte Wanderungen in der Schweiz, den Alpen, im Massif Central, den Pyrenäen und in Marokko. Gletscherwanderungen, Schneeschuh- und Skitouren.



Wandern - 12.07. - 21.07.13 Triglav: einzigartiger Nationalpark in Slowenien  
 - 13.07. - 27.07.13 Apennin 3: Emilia Romagna - Toskana  
 - 27.07. - 03.08.13 Bergamasker Alpen  
 - 01.08. - 04.08.13 Grenzspässe zwischen Binntal und Devero  
 - 24.08. - 07.09.13 Pyrenäen 1: Pays basque

Gletscher - 21.06. - 23.06.13 Rund um die Blüemlisalp  
 - 18./19.07.2013 Gletschergipfel Tête Blanche: Ferpècle - Arolla  
 - 13.09. - 15.09.13 Allalinhorn 4027 m - einmal anders!

kreativer Kurs - 07.07. - 12.07.13 Wandern und Malskizzieren am Thunersee  
 Marokko - 27.09. - 14.10.13 Hoher Atlas: vom Tizi n'Tichka zum M'Goun

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

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

## FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

**Lebensräume gestalten - Werkwoche** 16.-21.6.13

Der Fernblick mit seinen individuellen Räumen und seinem schlichten Garten liegt in der wunderschönen Landschaft des Appenzellerlandes. Im Gestalten von Begegnungs- und Rückzugsräumen entdecken wir unsere eigenen inneren Lebensräume. Leitung: Team Fernblick

**Weisheit im Älter-Werden** 28.-30.6.13

Anhand eines Märchens und einiger Kerngedanken aus Karl Rahners Gebetstheologie spüren wir dem Phänomen menschlichen Reiferwerdens nach und begeben uns mit unseren kleinen und grossen Fragen auf die Suche nach Antworten der Weisheit. Mit Helen Renz u. Dr. phil, Dr. theol. Monika Renz

**«Gott, du bist Zukunft» - Exerzitien** 28.7.-3.8.13

In diesen Exerzitien erspüren wir Gott in unserer Vergangenheit, wir öffnen uns für Gott in der Gegenwart und fragen uns, wozu uns Gott verlocken möchte. Wir werden achtsam dafür sein, was die Zukunft für uns „bereithält“. Mit Hildegard Schmittfull und Lisa Wortberg-Lepping

B Ü N D T S T R A S S E 2 0 A - C H - 9 0 5 3 T E U F E N A R  
 Tel. 071 335 09 19 - info@fernblick.ch - www.fernblick.ch



### Das spezielle Gästehaus für besondere Menschen

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

Der Geheimtipp im Vallemaggia, wo Gäste noch Freunde sind = Gast-Freundschaft!  
 Histor. Haus, liebevolles Ambiente für Gross und Klein. Der Kraftort lädt ein für Auszeit, Neuorientierung, Seminare, (Wander-)Ferien, Auftanken. A presto – wir freuen uns!

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





**17.8.2013, MALCOLM GREEN**  
**BLUES, GOSPEL, R&B**  
 Kulturbühnen-Package DZ,  
 Halbpension, Ticket CHF 95.–.

Seminarhotel Lihn • 8757 Filzbach • [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch)

im Malcantone, Südtessin

## casa santo stefano




Ein «etwas anderes» Albergo

- Individuell, persönlich, wohltuend
- Für eine Auszeit, zum Entspannen
- Für Aktivferien und Seminare

Tel. 091 609 19 35, [www.casa-santo-stefano.ch](http://www.casa-santo-stefano.ch)

## Wir machen Aktivferien!

In der Schweiz und den schönsten Ecken Europas. Fordern Sie jetzt unsere Kataloge **Velo, Rad & Schiff, Aktiv & Sport und Wandern** an!



Mit dem Kajak in Schweden



Wandern auf den besten Routen



Mit dem Velo unterwegs



Tel. 044 316 1000 | [eurotrek@eurotrek.ch](mailto:eurotrek@eurotrek.ch) | [www.eurotrek.ch](http://www.eurotrek.ch)



### Albergo Casa SoledAria Cavigliano

Ein Ort zum Wohlfühlen - einmal abschalten und Zeit haben - Gegensätze entdecken im wildromantischen Süden - sich verwöhnen lassen – geniessen und sich selber sein – sich und andern begegnen – vielleicht einen Kurs besuchen – einfach köstlich essen – allein – zu zweit - mit Freunden oder mit der Familie – als Gruppe einen Kurs anbieten oder ein Fest gestalten. Bei der Planung beraten wir Sie gerne.

**Sauen Sie auf unsere Homepage und buchen Sie bei:**  
[www.soledaria.ch](http://www.soledaria.ch) / [casa@soledaria.ch](mailto:casa@soledaria.ch)  
oder per TEL 091 796 11 15 / FAX 091 796 13 25

männer:art

pandrea

**Paar x Paar Beratung / Seminare**  
[www.pandrea.ch](http://www.pandrea.ch) – 033 783 28 75

**Beratung / Seminare für Männer und Frauen**  
[www.maenner-art.ch](http://www.maenner-art.ch) – 033 783 28 25

**Beratung / Supervision  
Lebens- und Trauerbegleitung**  
[www.afroelich.ch](http://www.afroelich.ch) – 033 783 28 75

Peter & Andrea Oertle Frölich in Bern, Basel & Zürich

eigen:art

54

*Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen.*

Ludwig Wittgenstein



## Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Einführungskurs: 30./31.10.2013

Ausbildungsbeginn: 20./22.02.2014

Ausbildungsinstitut perspectiva | Auberg 9 | 4051 Basel  
[www.perspectiva.ch](http://www.perspectiva.ch) | [info@perspectiva.ch](mailto:info@perspectiva.ch) | 061 641 64 85

## Herzflow-TanzDating®

**Begegnung und Bewegung mit Herz & Spass.**

Kontaktplattform für partnersuchende Frauen und Männer Ü40-65. Samstagabends 20:00-22:30

**Daten Bern:** 22.6./ 24.8./ 7.9./ 19.10./ 16.11./ 14.12.

In lockerer Atmosphäre wirst du achtsam durch das TanzDating® geführt, um unverbindlich interessante Menschen kennenzulernen. Nebst Gesprächen hast du die Gelegenheit zur Begegnung im freien Tanz. Preis 59.- inkl. Apéro alkoholfrei.

Moderation: Liliane von Allmen, Tel. 031 301 88 88  
Info und Anmeldung: [www.phoenixzentrum.ch](http://www.phoenixzentrum.ch)

## Eine Verschwörung gegen die Gleichstellung

Sie reden wie Männer von morgen und handeln wie Patriarchen von gestern: Co-Feministen sind Wölfe im Schafspelz der Geschlechtergerechtigkeit. Markus Theunert beleuchtet ihr (un)heimliches Treiben, er zeichnet ein Psychogramm dieser smarten Saboteure und enthüllt ihre politischen Strategien. Seine auf-rüttelnde Diagnose: Der Co-Feminismus hat die Frauenbewegung in eine unheilige Allianz gelockt – und macht mit ihr die Herrschaft der Männlichkeitsideologie noch stärker als zuvor. Denn erst wenn wir das doppelte Spiel des Co-Feminismus durchschauen, gibt es Frieden im Geschlechterkampf, so der Autor.



Markus Theunert  
Co-Feminismus  
Wie Männer Emanzipation sabotieren –  
und was Frauen davon haben  
2013. 216 S., Gb  
€ 24.95 / CHF 35.50  
ISBN 978-3-456-85280-5  
E-Book € 21.99 / CHF 29.99

HUBER



[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)



**vev** verantwortungsvoll  
erziehende väter und mütter

### Kinder brauchen BEIDE Eltern

**Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung**

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


**Unser Angebot**

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

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



**ZWÜSCHE HALT**  
DAMIT MANN WEISS WOHN  
[www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)



ASSOCIAZIONE SVIZZERA PER LA BIGENITORIALITÀ  
SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR GEMEINSAME ELTERN SCHAFT  
ASSOCIATION SUISSE POUR LA COPARENTALITÉ

Ausbildung zum

## Trennungsberater

Willst du anderen Menschen helfen, ihre Trennung oder Scheidung konstruktiv zu bewältigen?

Ende August 2013 beginnt die interdisziplinäre Ausbildung zum dipl. Trennungsberater GeCoBi.

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

alle Infos auf  
<http://ausbildung.gecobi.ch>

### Telefon 143

#### Die Dargebotene Hand Bern

ist 24 Stunden und 365 Tage im Jahr für Menschen in schwierigen Lebenssituationen oder mit alltäglichen Sorgen da und bietet Telefon- und Onlineberatung an.

**Wir suchen Männer** als freiwillig Mitarbeitende  
Wir hoffen, in unser Beratungsteam in Bern mehr Männer aufnehmen zu können.

Das Engagement umfasst 4 Dienste (auch Nacht- und Wochenend-Dienste) ca. 25 Stunden im Monat.

**Wir erwarten:**

- Offenheit für alle menschlichen Probleme
- genügend privaten und beruflichen Freiraum
- Belastbarkeit, Toleranz und Verschwiegenheit
- Lernbereitschaft und Teamfähigkeit
- PC-Erfahrung
- Mindestalter: 30 Jahre

**Wir bieten:**

- fundierte Ausbildung
- eine sinnvolle und bereichernde Beratungstätigkeit
- fachliche Begleitung, Supervision und Weiterbildung
- Vergütung der Reisespesen
- Arbeitszeugnis und DOSSIER FREIWILLIG ENGAGIERT

Der nächste Einführungskurs beginnt Mitte Oktober 2013.  
Detaillierte Angaben finden Sie auf unserer Homepage [www.bern.143.ch](http://www.bern.143.ch).

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Kontaktnahme für ein Telefoninterview unter Telefon **031 305 50 69** oder **079 697 61 93** mit Rita Suppiger (Geschäftsleitung) oder Heidi Minder (Fachmitarbeit).

TELEFON • CHAT • MAIL



**Tel 143**  
Die Dargebotene Hand  
[www.143.ch](http://www.143.ch)  
PC 60-324928-2



Datum	Anlass	Ort	Information
1.6.2013	<b>Neuorientierung</b> Persönliche und berufliche Neuausrichtung. Ein Workshop in der Natur. Sa 1.6.2013, 9:00 bis 19:00	Outdoor 3550 Langnau i.E.	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63 www.es-geht.ch
2.6.2013	<b>Vätertag 2013</b> Spiel und Spass am Wasser So 2.6.2013, 11:00 bis 17:00	Kanuclub, Alpenquai 35 6005 Luzern	www.manne.ch
5.6.2013	<b>Mann sein in unserer Gesellschaft</b> offen, kreativ, partnerschaftlich – eine Männer-Gesprächsrunde Mi 5.6.2013 Start – 8 Abende während einem Jahr, 18–21 Uhr	Engelgasse 2, Marktplatz 9000 St. Gallen	ForumMann, Cornel Rimle, info@forummann.ch, 079 277 00 71 www.forummann.ch/veranstalten
7.6.2013	<b>Liebe, Sex und Zweisamkeit</b> Männer auf der Suche nach neuen Wegen – mit Chris- toph Walser Fr. 7.6.2013, 18.30 – So. 9.6.2013, 13.00	Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn 6313 Edlibach bei Zug	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org
14.6.2013	<b>7 Quellen des zeitgemässen Mannes</b> PersönlichkeitsTraining für Männer: 7 Seminare über 1 Jahr in fester Gruppe Start: Fr 14.6.2013, 18:00 bis So 16.6.2013, 17:00	Schiffhände 22 8001 Zürich	Peter Oertle «maenner.art», 033 783 28 25, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch
14.6.2013	<b>Manne-Apéro</b> Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu, stossen an. Fr 14.6.2013, 17:00 bis 19:00	Cafeteria Zentrum Barfüesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
14.6.2013	<b>Viele Wege zum Höheren Selbst</b> Ein Mystik- und Bewusstseinsseminar für Männer mit Claude Weill 14. – 16.6.2013; Freitag, 18.00, bis Sonntag, 14.00	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel; 044 764 88 30; kurse.theologie@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
14.6.2013	<b>KlosterTage zu Pfingsten</b> Pfingsten als Kraft der Versöhnung mit Markus Sahli 14.–16.6.2013; Freitag, 18.00 bis Montag, 13.00	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel; 044 764 88 30; kurse.theologie@klosterkappel.ch www.klosterkappel.ch
14.6.2013	<b>Info-Abend Visionssuche für Männer</b> Einführung, Kennenlernen, Fragen Freitag 14.6.2013, 19:00–21:00	Praxis im Element, Nordstrasse 56 8006 Zürich	Bernhard von Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch
15.6.2013	<b>Paare begegnen sich</b> Zeit für sich und das Paar sowie die Begegnung mit anderen Paaren Sa: 15.6.2013, 8.30 – So 16.6.2013, 14:00	Leuenberg Tagungsort der reformierten Kirche 4434 Hölstein	info@leuenberg.ch, 061 956 12 12 www.leuenberg.ch
21.6.2013	<b>Männer in Saft und Kraft III</b> Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Sinnliche Lebendigkeit des «Liebhabers» Fr 21.6.2013, 18:15 bis So 23.6.2013, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
21.6.2013	<b>Spirit-of-Fire MännerSeminar (2)</b> Liebhaber der Kreativität: Weekend-Seminar mit Schwitzhütte Fr 21.6.2013, 18:00 – So 23.6.2013, 15:30	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Bernhard von Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch/healing-insight.ch/ Spirit_of_Fire_Seminare.html
21.6.2013	<b>Der archaische Mann</b> Ein Wochenend-Retreat für Männer, die ihren Archetyp neu leben wollen Fr 21.06.2013, 18:30 bis So 23.06.2013, 14:00	Gruppenhaus West, Steinrütistrasse 9658 Wildhaus	Pablo Hess, 076 424 05 37 pablo.hess@integrale-LebensKunst.org
22.6.2013	<b>Sommersonnenwende</b> Trommeln zur Sonnenwende Fr 19:00	Endstation Bus 7, Unterlöchli 6006 Luzern	www.manne.ch
22.6.2013	<b>Familien- und Systemaufstellungen</b> Psychische/physische Störungen lindern, Beziehungen klären Sa 22.6.2013, 9:00 bis So 23.6.2013, 17:00	Kientalerhof, Seminarzentrum 3723 Kiental	Kientalerhof, 033 676 2676, info@kientalerhof.ch www.kientalerhof.ch/cms/wp-content/kurse/ kurs-1053.html
22.6.2013	<b>Schwitzhütte – Sommer</b> Männerschwitzhütte zur Sommersonnenwende Sa 22.6.2013, 16:00	In der Nähe von Stein, AR 9000 St. Gallen	ForumMann, Anmeldung nötig bei blumendietz@sunrise.ch www.forummann.ch/veranstalten
22.6.2013	<b>Herzflow-TanzDating® Männer gesucht</b> Kontaktplattform für Frauen und Männer die auf Partnersuche sind. 22.6.2013, 20:00–22:30	Phönix-Zentrum, Ostermundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch
22.6.2013	<b>Tag der offenen Tür</b> Craniosacral-Therapie, Shiatsu, Rebalancing und Ayurveda Sa 9:45 – 17:00	Kientalerhof 3723 Kiental	info@kientalerhof.ch www.kientalerhof.ch

29.6.2013	<b>Sexualität und Liebe. Paarweekend.</b> Die heilsame und heilige Dimension der Körperlichen Liebe Sa 29.6.2013, 11.00 bis So 30.6.2013, 16.00	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85 www.paare.ch
29.6.2013	<b>Männertag: Sex – Mann – Eros</b> Mit Christoph Walser, Markus Theunert, Mannebüro Luzern Sa 29.6.2013, ab 9:00	Bildungshaus Stella Matutina, Zinnenstrasse 7 6353 Hertenstein	Informationen und Anmeldung ab Mitte März auf www.manne.ch www.manne.ch
30.6.2013	<b>Manne-Zmorge</b> Männer mit und ohne Kinder treffen sich So 30.6.2013, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
1.7.2013	<b>Männer gesucht: Beratung Tel 143 BE</b> Ausbildungskurs ab Oktober 2013 in Bern Dienstagnachmittage (20 Kurstage) und 2 Wochenenden	Seminarraum Tel 143, Die Dargebotene Hand Bern 3000 Bern	Anmeldung zum Auswahlverfahren ab Juli/August 2013: 031 305 50 69 oder 079 697 61 93 www.143.bern.ch
28.7.2013	<b>Berührung, Kontakt und Beziehung</b> ...in der Therapie-Situation und im Alltag, offen für alle So 28.7.2013, 18:00 bis Sa 3.8.2013, 9:00	Kientalerhof, Seminarzentrums 3723 Kiental	Kientalerhof, 033 676 2676, info@kientalerhof.ch, www.kientalerhof.ch/cms/ wp-content/kurse/kurs-1110.html
5.8.2013	<b>Seelentanz in der Sommernacht</b> Workshop mit Natur, Tanz, Begegnung, Intimität, für F u. M Mo. 5.8.2013, 16.00 bis Sa. 10.8.2013, ca. 14.00	Centro Humanita, 6558 Cabbioio Ti	Philipp Steinmann, 052 243 12 22, 076 316 88 98 kontakt@seminare.ceremony.ch www.wegdervision.ch
23.8.2013	<b>Akutmittel wie Arnika, Ledum...</b> Homöopathie-Seminar mit Henny Heudens-Mast Fr 23.8.2013, 13.00 bis So 25.8.2013, 13.30	Landhaus 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch
24.8.2013	<b>men's walk – Sommerwanderung</b> Männer im gemeinsamen Gespräch zu Fuss unterwegs Sa 24.8.2013, Start zwischen 8 und 10 Uhr	Sternförmige Wanderung nach St. Gallen 9000 St. Gallen	keine Anmeldung, Info 071 244 41 71 www.forummann.ch/veranstalten
31.8.2013	<b>Der unerfüllte Kinderwunsch</b> Homöopathie-Seminar mit Dr. med. gyn. Micha Bitschnau Sa 31.8.2013, 9.00 bis So 1.9.2013, 16.00	Aula der Gewerbeschule 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
13.9.2013	<b>Spirit-of-Fire MännerSeminar (3)</b> Magier der Transformation: Weekend-Seminar, Schwitzhütte Fr 13.9.2013, 18:00 – So 15.9.2013, 15:30	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Bernhard v. Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch/healing-insight.ch/ Spirit_of_Fire_Seminare.html
16.9.2013	<b>Psychische Erkrankungen ....</b> 17. Homöopathie-Woche mit Henny Heudens-Mast Mo 16.9.2013, 10.00 bis Fr 20.9.2013, 12.00	Hotel Valbella Inn 7077 Valbella- Lenzerheide	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
20.9.2013	<b>Männer in Saft und Kraft III</b> Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Weisheit und Intuition des «Magiers» Fr 20.9.2013, 18:15 bis So 22.9.2013, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch

57

## Agenda | Ausland

15.6.2013	<b>GAY-TANTRA: In Sonne, Wind &amp; Wellen</b> Ferienseminar auf Ischia bei Neapel [IT] 15.6.2013, 18:00 22.6.2013, 10:00	Hotel «Villa Lina», Ischia 10715 Ischia	GAY-TANTRA, 004930/26344515, info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de
16.8.2013	<b>Visionssuche für Männer</b> Zehn Tage Rückzug in die Natur für deinen inneren Power 16.8.2013 – 25.8.2013	Rotismühle im Allgäu, www.rotis.de 88299 Leutkirch	Manuel Aicher & Bernhard von Bresinski praxis.im.element@bluewin.ch 076 476 42 65 www.manuel-aicher.com
21.8.2013	<b>GAY-TANTRA: Kraft männl. Sexualität</b> Intensivseminar 21.8.2013, 18:00 bis 25.8.2013, 14:30	Landhaus Gottsdorf bei Berlin 14947 Gottsdorf	GAY-TANTRA, 004930/26344515, info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de
25.8.2013	<b>Männer kochen und genießen</b> Männer unter sich, gemeinsam kochen mit Profikoch Thijs So 25.8.2013, bis Sa 31.8.2013	Gutshof La Guardia I-14058 Monastero Bormida	Albert A. Feldkircher/Egg/Vorarlberg www.feldkircher-trainings.com

# Männer in Saft und Kraft

28.09. - 09.10.2013 (Tessin)

## Visionssuche für Männer



041 371 02 47  
www.maenner-initiation.ch  
Stefan Gasser-Kehl, Männercoach



**L'hom**  
Für Männer Robert Fischer



**1. Internationales Männer-Symposium**  
Männer und die Zukunft:  
**Sex, Echtheit und Macht** www.men-maenner.net  
Do 23.5. (18h) - So 26.5.13 (13h), Frankfurt a.M.

**Int. Männer-Camp in den Karpaten, Ukraine**  
Englisch und Russisch, 25. - 30.8.13

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

# Mens Studies

Fünf Bücher zeigen neue Blicke auf die Herstellung von Männlichkeit.

58

Was Männer zu Männern macht, wie sich Männer in Bezug auf Frauen und andere Männer positionieren und auf welche Art und Weise sie Dominanz und Hierarchien herstellen, ist seit den 1980er Jahren zum Gegenstand der sogenannten «Mens Studies» – der Männerforschung – geworden. Ich bespreche hier eine Reihe von Neuerscheinungen, die ich in Bezug auf die «Mens Studies» für spannende Beiträge halte, die aber nicht unbedingt aus diesem Feld stammen. Die aktuelle Auswahl ist deshalb besonders interessant, weil sie fast alle Arenen abdeckt, in denen Männlichkeit hergestellt, reproduziert und dominant gemacht wird: im Körper und der Geschlechteridentität, in intimen Beziehungen, im Haushalt, im Beruf und in reinen Männergesellschaften.

**Martin Licht, TM-Brevier.  
Das Handbuch für Transmänner,  
tredition 2012**

Geschichten von Männern, die sich schon immer als Frauen fühlten und sich irgendwann mal zu Frauen umoperieren lassen, sind in den Medien häufig anzutreffen. Der umgekehrte Weg der «Transmänner» ist noch weitgehend unbekannt: Frauen, die sich als Buben und Männer fühlen, die sich in der Öffentlichkeit als Männer ausgeben und irgendwann mal auch die körperliche Geschlechtsumwandlung vollziehen. Wie schwierig dieser Prozess der «Mannwerdung» für Betroffene ist, macht das «Handbuch für Transmänner» deutlich. Es gibt sehr viele praktische Tipps für Menschen, die sich von einer weiblichen zu einer männlichen Identität hin bewegen. Das Buch gibt Antworten auf fast alle praktischen Fragen: von der Pinkelhilfe und dem Penishalter bis zu Psychotherapie, Hormontherapie und Namensänderung.

Der Autor, Martin Licht, beschreibt sehr offen seine Motive für den Ratgeber: «Nach vielen Jahren des Verdrängens stellte ich mich endlich meiner

Identität – und sehr bald stand fest: Ich will mein Leben so leben, dass mein Aussehen mit meinem Selbstempfinden übereinstimmt. Denn genau das hatte mich all die Jahre seit meiner Kindheit am meisten gequält: immer wieder aufgrund von körperlichen Merkmalen als Frau definiert zu werden... Ich hatte mich nicht nur auf der Bühne, sondern immer wieder im alltäglichen Leben als Mann ausprobiert und fand es sehr beglückend. Ja, und da stand ich nun mit über 40 Jahren exakt an dem Punkt, an dem ich als Kind vor der Pubertät gestanden hatte: Ich wusste, dass ich keine Frau bin, aber meine Umwelt wollte dies nicht wahrhaben. Also musste ich etwas daran ändern... Doch dann merkte ich, wie schwierig, zeitaufwändig und umständlich es sein kann, die grundlegendsten Fragen beantwortet zu bekommen, die man in einer solchen Situation anfangs hat.»

Für Transmänner und jene, die sie beraten und begleiten, ist dieses Handbuch eine sehr informative Orientierungshilfe. Und ich verstehe nun besser, wie grundlegend für Robert W. Connell, den Begründer der Männlichkeitsforschung und Autor des Buches «Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten» seine persönliche Erfahrung als Transfrau gewesen sein muss – als Mann, der eine Frau geworden ist.

**Eva Illouz, Warum Liebe weh tut,  
Suhrkamp 2011**

«Über die Liebe wird man nicht mehr diskutieren können, ohne sich auf dieses Buch zu beziehen.» Diese Einschätzung der «Zeit» kann ich voll und ganz teilen. Beim Lesen dieses Buches ist ein grosses Aufatmen durch meinen Körper gegliedert. Als Paarberater, Traumatherapeut und Soziologie habe ich mich seit Jahren darüber geärgert, dass mir in dem ganzen Wildwuchs an psychologischer Paarhilfe-Literatur kein einziges Buch begegnet ist, das

versuchte, die Konflikte und Entwicklungen der modernen Liebesbeziehung konsequent aus der soziologischen Perspektive zu verstehen. Diese grosse Lücke ist mit diesem sehr klugen und leserlich geschriebenen Buch nun geschlossen worden. Es wirft einen radikalen und liebevollen Blick auf das aktuelle Leiden der Frauen und Männer an der Liebe. Da Eva Illouz sich darum bemüht, das Vermeidungsverhalten der Männer mit dem Eingehen starker emotionaler Beziehungen soziologisch zu verstehen, ist es weder eine Antwort auf die Frage «Wo sind nur die guten Männer hin?» noch eine Anklageschrift gegen die sexuelle Freiheit. «Es ist vielmehr der Versuch, jene gesellschaftlichen Kräfte zu verstehen, die das emotional ausweichende Verhalten der Männer und die Folgen der sexuellen Freiheit prägen, wobei dieser Versuch nicht davon ausgeht, dass Männer von Haus aus unzulängliche Wesen sind...» Der Freiheitskult im wirtschaftlichen Bereich hat gezeigt, dass er verheerende Konsequenzen haben kann – indem er beispielsweise Unsicherheit und gewaltige Einkommensunterschiede verursacht – deshalb sollten wir auch nach seinen Folgen im persönlichen, emotionalen und sexuellen Bereich fragen. Die zentrale Antwort kommt zuerst mal bekannt vor: Unter modernen Bedingungen verfügen Männer über eine weitaus grössere sexuelle und emotionale Auswahl, und dieses Ungleichgewicht führt zur Dominanz der Männer. Jedoch erst die differenzierte Analyse von Illouz macht die Antwort aufschlussreich, weil sie die herkömmlichen feministischen Fallen kompetent vermeidet.

**Sheryl Sandberg:  
Lean In – Frauen und der Wille  
zum Erfolg. Econ 2013**

«Männer habe keine Ahnung, wie oft sie ganz selbstverständlich davon profitieren, dass sie Männer sind. Und das

macht sie blind für die Benachteiligungen, die Frauen erfahren.» Das schreibt Sheryl Sandberg, die Nummer 2 bei Facebook. Bettina Weber hat das Buch im Tages-Anzeiger besprochen und preist es als wertvolle Männer-Lektüre an, weil es ohne Schuldzuweisungen und Opferdiskurs verständlich macht, wie Männer sich in der Geschäftswelt durchsetzen. «Sandberg hat keine Lösungen oder Leitlinien parat, und sie sagt den Frauen schon gar nicht, sie würden es sich zu bequem machen... Sie zeigt vielmehr auf, wie unterschiedlich die Wahrnehmung von Frauen und Männern in der Berufswelt immer noch ist und wie sehr Stereotypen dominieren.» Sandbergs Buch ist deshalb wertvoll, weil es eine nüchterne und ehrliche Bestandsaufnahme einer erfolgreichen Kaderfrau ist, die aus der Praxis berichtet. Die theoretische Begründung, weshalb die Geschlechter-Stereotypen so mächtig sind, kann man von ihr nicht erwarten, das müssen die Gender Studies leisten.

**Karen Wagels: Geschlecht als Artefakt. Regulierungsweisen in Erwerbsarbeitskontexten. Transcript 2013**

So umständlich wie der Titel dieses Buches klingt, ist es auch geschrieben. Es ist keine leichte Lektüre. Aber es bietet genau jene theoretische Begründung der Macht der Geschlechter-Stereotypen, die bei Sheryl Sandberg fehlt. Karen Wagels rückt den Körper als Medium der geschlechtlichen Selbstwahrnehmung und Kommunikation ins Zentrum der Analyse. Das Spektrum zwischen Mann-Sein und Frau-Sein wird im Arbeitsalltag vor allem über eine stereotype Form der Verkörperung inszeniert und reproduziert. Wagels hat diese Verkörperung anhand von Interviews mit Trans-Menschen erforscht, die sich nicht dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht zuordnen oder zuordnen lassen.

Da ist das Beispiel von Doris, die in das Feld der Erwerbsarbeit «als Mann» eingetreten ist und zunächst «im gehobenen Management» erfolgreich war. Mit jeder neu erreichten Stufe wird ihre Situation schwieriger, weil sie damals im privaten Raum schon eine weibliche Identität lebt. Doris ist sich bewusst, dass das Diversity Management eine Transgender-Identität zulassen würde, aber die Barrieren und Einschränkungen im gehobenen Management verlangen dafür einen zu hohen Preis. In ihrer Position ist der Spielraum derart eng, dass nur ein Doppelleben möglich scheint.

Wagels bezeichnet die Macht der Geschlechter-Stereotypen als «Heteronormativität» – als ein machtvolleres Feld von Denk- und Wahrnehmungsmustern, gebunden an die geschlechtsspezifische Verkörperung. Auch wenn es möglich ist, mit einer lesbischen oder schwulen Identität im Feld der Erwerbsarbeit sichtbar zu werden, so muss sich dieses Sichtbarwerden doch in sehr engen Grenzen bewegen, die die heteronormative Ordnung vorgibt. Denn Macht konzentriert sich weitgehend in der männlichen Markierung von Positionen. Das heteronormative Feld übt einen grossen Zwang und eine versteckte Gewalt auf die Menschen aus, die sich darin bewegen – und dies erklärt die Macht der Stereotypen.

**Andrea Hungerbühler: «Könige der Alpen.» Zur Kultur des Bergführerberufs. Transcript 2013**

Von den Gipfeln der Wirtschaft ist es nicht weit zu den Gipfeln der Berge. Mit einem Frauenanteil von rund 1.8 Prozent ist der Bergführerberuf fast ausschliesslich eine Männerdomäne. Die numerische Dominanz geht mit einer maskulinen Codierung der Tätigkeit und des Berufsfeldes einher. Im April 2013 feierte der SAC – der Schweizer Alpen-Club – sein 150-jähriges Bestehen. Spannend ist, dass die Gründerväter fast ausnahmslos Städter aus Basel

und dem Mittelland aus liberal-konservativen Kreisen waren. Sennen und Äpler waren nicht dabei. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der Bergführer als prototypischer, gleichsam idealer Landmann konstruiert. Über eine Art Bergromantik propagierte der SAC 1923 die Heimatliebe: «Vaterländisch wirkt der SAC, indem er die Leute, und gerade auch solche, die noch nicht vaterländisch denken ..., in die Berge führt.» Andrea Hungerbühler zeichnet den historisch-soziologischen Prozess nach, durch die der Bergführer zu einer charismatischen Männer-Figur des Schweizer Alpinismus stilisiert wurde. Sie tut dies, indem sie die zentrale Kategorie der Männlichkeitsforschung – «die hegemoniale Männlichkeit» – als Lupe benutzt, um das Zusammenwirken von Beruf, Nation und Geschlecht zu untersuchen. Diese Dissertation ist glücklicherweise so verständlich geschrieben, dass sie auch für ein breiteres Publikum gut lesbar ist.

Bernhard von Bresinski: Männer-Seminare & Natur-Rituale, Körperorientierte Traumatherapie & Paarberatung, Männer- und Genderfragen, [www.healing-insight.ch](http://www.healing-insight.ch)

# Männer als Opfer von häuslicher Gewalt

Die Opferberatung Zürich hat im letzten Jahr insgesamt 1370 Männer beraten. 200 von ihnen erlebten häusliche Gewalt.

60

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

«MEINE FRAU GEHT IMMER WIEDER AUF MICH LOS. GESTERN AUCH MIT DEM KÜCHENMESSER.»

Dies sind die Aussagen zweier Männer, zwei Sujets aus unserer Kampagne, die wir dank Spenden in den letzten drei Jahren in der Vorweihnachtszeit im öV durchführen konnten.

Bei uns meldete sich der 35-jährige Herr M., Vater von drei kleinen Kindern. Er sagt, seine Frau sei überfordert und er wisse nie, was ihn zu Hause erwarte. Sie sei manchmal aus nichtigem Anlass so wütend, dass sie wie wild auf ihn einschlage. Auf seine Versuche, die Situation zu klären, könne sie nicht mehr eingehen. Nach den Wutausbrüchen tue es ihr leid und sie sage, dass das nicht wieder vorkomme. Er wolle sich nicht trennen, halte aber die Situation bald nicht mehr aus. Auch für seine Kinder sei das doch eine grosse Belastung.

Herr K., 50-jährig, hat vor sechs Jahren eine jüngere Frau geheiratet. Was als grosse Liebesgeschichte anfang, mündete nach kurzer Zeit in einem Desaster. Seine Frau kontrolliere ihn auf Schritt und Tritt, sei grundlos eifersüchtig und steigere sich in ihrer Eifersucht in eine derartige Wut, dass sie völlig unberechenbar mit Gegenständen nach ihm

werfe, ihn beisse und kratze. Er habe mittlerweile Angst, sie könnte ihn, während er schläft, schwerer verletzen.

Dies sind nur zwei Beispiele aus vielen Leidensgeschichten. Oft sagen Männer, die von häuslicher Gewalt durch ihre Partnerin betroffen sind, dass sie kräftemässig eigentlich zurückschlagen könnten. Aber das sei keine Option für sie. Und sie wollten ihren Kindern keine Kampfzonen zumuten. Und bei manchen ist da auch die Angst, sich doch einmal nicht mehr im Griff zu haben und zurückzuschlagen.

In einer Gesellschaft, in der Konkurrenz gross geschrieben wird, spricht kaum jemand von sich aus über eigene Probleme in der Partnerschaft. Viele Männer wählen deshalb die Strategie «ausharren, wegschieben, wegdenken». Bis alles zu viel Kraft kostet oder die Gewalt auch psychisch gefährlich wird und sich regelrechte Angst breitmacht. Und immer ist da das Gefühl, in und mit dieser Situation allein zu sein. Der Einzige zu sein, dem so etwas passiert.

Manche betroffenen Männer haben schlechte Erfahrungen gemacht, wenn sie sich einem Kollegen anvertrauten.

Sie wurden in die Ecke des Schwächlings, des Versagers gedrängt, belächelt und blieben unverstanden und allein mit ihrem Problem. Und die Schamgefühle verstärkten sich noch. Die Polizei zu alarmieren kommt für viele Männer nicht in Frage, weil sie befürchten, dass ihnen nicht geglaubt wird.

Von häuslicher Gewalt betroffene Männer können sich per Telefon oder E-Mail an die Opferberatungsstelle Zürich wenden. Sie können wünschen, ob sie von einem Mann oder einer Frau beraten werden wollen. Die Beratung ist vertraulich und die Mitarbeitenden der Opferberatung Zürich stehen unter Schweigepflicht.

Das Angebot gilt selbstverständlich auch für gewaltbetroffene Männer in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung.

Frau Aeschlimann ist Stellenleiterin der Opferberatung Zürich

Opferberatung Zürich  
Gartenhofstrasse 17, 8004 Zürich  
Telefon 044 299 40 50,  
[www.opferberatung-zürich.ch](http://www.opferberatung-zürich.ch)

# Die ewige Heimmannschaft

Washington ist Mitglied des FC Pöschwies.  
Der Club spielt nie auswärts.



61

Jeden Mittag, wenn wir an der frischen Luft spazieren dürfen, spielen wir Fussball. Uns wird dafür ein Betonplatz zur Verfügung gestellt, der die Grösse eines Handballfeldes hat. Die Tore sind ebenfalls Handballtore. Hinter den Toren und an der Seite zur Gefängnismauer ist er mit einem Gitternetz abgesperrt. Die Markierungen auf dem Boden sind so alt, dass sie kaum zu erkennen sind.

Es spielen immer zwei Teams mit je fünf Feldspielern und einem Torhüter. Ein Spiel dauert 10 Minuten. Bei Unentschieden wird so lange weitergespielt, bis eine Mannschaft ein Tor schießt (Golden-Goal-Regel). Meistens gibt es mehrere Teams, die dann warten.

Mich fasziniert der Umgang unter den Insassen. Alle dürfen mitspielen – erfahrene Spieler oder Anfänger, die den Ball nicht treffen. Niemand wird ausgegrenzt. Es gibt keine Beamten, die für Recht und Ordnung sorgen. Die Insassen selbst schauen für Fairness. So kann jeder Spieler zu jeder Zeit «Foul» sagen, wenn er den Zweikampf nicht in Ordnung fand. Dies wird vom Gegner ohne Reklamieren akzeptiert.

Auch die zehn Minuten Spielzeit werden von einem Insassen gestoppt. Verliert eine Mannschaft, dann stellt sie sich hinten bei den anderen wartenden Mannschaften wieder an. Noch nie ist es zu einem heftigen Streit gekommen. Sobald zwei miteinander Probleme haben, gehen die anderen Spieler dazwischen und versuchen zu vermitteln. Sollte dann keine Lösung gefunden werden, müssen beide das Spielfeld verlassen. Alles ist auf gegenseitigem Respekt aufgebaut.

An der offenen Seite des Spielfelds stehen andere Insassen und philosophieren über mögliche Taktiken oder bessere Spielzüge.

Die einzelnen Teams sind immer gemischt, jeden Tag neu. Die Religion oder die nationale Zugehörigkeit spielen dabei keine Rolle. Jeder ist aufgenommen in der «Fussballgemeinschaft».

Wir spielen auch bei Regen oder bei Schnee. Dann holen wir die Schaufeln und befreien den Platz vom Schnee. Sobald wir aber auf unsere Zellen zurückgehen, ist die Gemeinschaft von vorher vorbei und jeder geht zu seiner eigenen Gemeinschaft zurück.

Die Jugendvollzugsanstalt Pöschwies besitzt auch einen Fussballrasen mit ganzer Länge und Breite und richtigen Toren. Dort trainiert zweimal wöchentlich der FC Pöschwies, der nur aus Gefangenen besteht. Ich selbst spiele dort auch mit. Regelmässig spielen wir gegen auswärtige Fussballmannschaften, wie den FC Regensdorf, SC Schaffhausen, FC Red Star, FC Veltheim. Jede Fussballmannschaft, die möchte, kann sich in der Strafanstalt anmelden und gegen uns spielen. Natürlich spielen wir immer zuhause.

Jedes Mal, wenn ich Fussball spiele, vergesse ich, dass ich im Gefängnis bin. Ich denke, dass es den Mitinsassen gleich geht. Fussball verbindet. Fussball lässt vergessen, in welcher Situation man gerade ist. Schon als ich in Freiheit Fussball spielte, hat es mich vergessen lassen, welche Probleme zuhause auf mich warteten. Ich denke, Fussball fördert auch die Gemeinschaft.

Washington verbüsst eine Strafe in der Jugendvollzugsanstalt Pöschwies und schreibt für die Männerzeitung ein Tagebuch.

# Tocotronic: Wie wir leben wollen

62

1993 lernten drei Jura-Studenten einander in Hamburg kennen und begannen, gemeinsam lärmige Musik zu machen. Mittlerweile sind sie zu viert, erwachsen und haben ihr zehntes Studioalbum veröffentlicht. Die Musik wurde ruhiger und vielschichtiger, die Texte ausgefeilter, die Gesichter bärtiger. Was bleibt, ist eine Männerfreundschaft, die sich seit zwanzig Jahren in Musik manifestiert. Und eine Fangemeinschaft, die gemeinsam mit der Band älter wird.

«Hamburger Schule» nannte man das, als in den frühen neunziger Jahren Bands wie Blumfeld, Die Sterne, Kante oder eben Tocotronic in der Hansestadt energiegeladen und recht erfolgreich Musik produzierten. «Diskurs-Pop» oder (die absolute Beleidigung) «Indie-Rock» kann man dazu auch sagen. Sicher ist, dass Tocotronic nicht mehr klingt wie vor zwanzig Jahren. In den ersten zwei Bandjahren wurden drei Alben veröffentlicht, geprägt von jungem, wildem, zuweilen wütendem Deutschrock, aus dem Punk und Grunge noch gut herauszuhören war. Heute ist alles überlegter, ausgereifter, poetischer. So klingt «Vulgäre Verse» teilweise musikalisch und gesanglich irritierend nach Element of Crime. Definitiv Musik aus der postrevolutionären Lebensphase.

Das neue Album zum Bandjubiläum ist ein Manifest. Neben siebzehn Musikstücken veröffentlichten Tocotronic mit «Wie wir leben wollen» auch neunundneunzig Thesen, ein Destillat und Konzentrat aus allen Liedtexten, das die Frage nach dem gewünschten Leben umfassend beantwortet. Eine Band, die angekommen ist, vier Freunde, die wissen, was sie wollen. Vorbei die revolutionären Zeiten, nun ist geballte Lebensweisheit angesagt. Dabei wirkt die Bonus-Single der Limited Edition «Lied der Jugend» wie die ironische Selbstbelächelung vierer Männer im besten Alter. Doch Selbstverleugnung betreiben Tocotronic keine. Die Entwick-

lung verlief ohne grosse Brüche: Noch immer ist der Bandname die selbe nicht besonders geglückte Anspielung auf eine japanische Spielkonsole. Mit jedem Album veränderte sich der Stil der Band, jedoch nie radikal. Das ermöglichte einem grossen Kreis von Anhängern, jahrzehntelang dabei zu bleiben, selber älter zu werden und sich von Tocotronic durch das Leben begleiten zu lassen. Doch der Einstieg ins Tocotronic-Universum ist jederzeit möglich und mit den neueren Alben eher einfacher. Die Rückwärts-Erforschung der Bandgeschichte von «Wie wir leben wollen» (2013) über «K.O.O.K.» (2000) bis zu «Digital ist besser» (1995) ist sehr zu empfehlen.

#### 99 Thesen (Auswahl)

- 4. Als Eindringlinge
- 8. Chloroformiert
- 33. Als massakrierte Oberlehrer
- 40. Nach Erdbeer riechend
- 67. Vulgär
- 72. Als ornamentaler Fluch
- 85. Plüschophil

«Wie wir leben wollen» von Tocotronic erschien im Januar 2013 bei Universal. Die 99 Thesen zum Album sind unter [www.tocotronic.de/99thesen](http://www.tocotronic.de/99thesen) oder an der Wohnungstür des Autors zu finden.

Samuel Steiner ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung und freier Sendungsmacher bei KanalK, dem Radiosender mit der besten Musik (findet er jedenfalls).

# Grossmutter und der Hackbraten

Warum es diesmal nicht zu einem Rumpsteak gereicht hat und ein Hackbraten auch Freude macht.



63

Eigentlich hatte ich vor, heute in dieser Kolumne ein grosses Rumpsteak niederzugaren. Mit Portweinsauce und rosa Pfefferkörnern. Das rund 700 Gramm schwere Stück stammte aus Uruguay, hatte daher eine ganz schlechte Ökobilanz und schmeckte trotzdem hervorragend. Zu dritt haben wir ihm den Garaus gemacht, und kein Fitzelchen ist übrig geblieben.

Das kulinarische «Ereignis» der letzten Woche hat mich allerdings umgestimmt. Ich landete, auf einer Heimreise und mehr per Zufall, in einem heimeligen Landgasthof und bestellte das Menu 2: «Hackbraten Hausmacherart». Das weckte herzliche Erinnerungen an Grossmütter und Tanten und Kindheit.

Das Menu auf dem Teller war enttäuschend, schmeckte nach Fertigsauce und legte dem Hausmacher ein schlechtes Zeugnis ab – aber es spornte mich an, wieder einmal selbst Hand an einen Hackbraten zu legen.

Für meine Hackbraten verwende ich

zur Hälfte Schweinefleisch, das ist fettiger und verhindert das Austrocknen. Die zweite Hälfte besteht aus Rindschack oder – für die Wagemutigen – Lammgehacktem. Es lohnt sich, eine gewisse Menge zu produzieren, die Arbeit ist dieselbe und das Aufwärmen der Reste ein Leichtes. Gehen wir also mal von 800g Fleisch aus, das gibt gegen Schluss dann etwa 1kg Grundmasse.

Zum Fleisch geben wir 2 grosse rohe Eier, altbackenes Brot ohne Rinde, in Milch eingeweicht (ich bevorzuge dunkles Brot, nicht dieses Weggli-Zeugs), wobei wir die Milch grossenteils wieder auspressen. Ein Bund Peterli, grob geschnetzelt, ein Rüebli und eine Zwiebel, beide eher fein geschnitten. Dazu ein kräftiger Schuss Olivenöl, ein Esslöffel milder Paprika und ausreichend Fleischgewürz.

Das Ganze von Hand gut durchkneten. Füllen Sie die Hälfte davon in ein gefettetes, ausreichend grosses Ofengeschirr, nehmen Sie einen rohen Lauchstängel und legen diesen in die

Mitte. Dann füllen Sie mit dem Rest der Masse auf und formen daraus einen länglichen Laib. Etwas Paniermehl drüber, und dann ab damit in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen.

Nach 20 Minuten übergossen wir das Ganze grob mit Olivenöl, geben fein gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni sowie Rotweinbouillon auf den Geschirrboden und einen Bund Rispentomaten dazu. Den Braten von Zeit zu Zeit mit der Flüssigkeit übergiessen. Nach gut 50 Minuten nehmen Sie den Braten raus und halten ihn warm. Giessen Sie den Saft mit den Gemüsen (ohne Tomaten) ab, pürieren diesen grob mit dem Stabmixer und schmecken ihn nach Belieben ab. Braten in dicke Tranchen schneiden, servieren, Sauce und Tomaten separat dazu geben. Wetten, dass Sie dabei an Ihre Grossmutter denken?

Roland Breitler ist unser querdenkender Koch aus dem Toggenburg. Foto: Hirter/Knill

## Männerinitiativen

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

## Männer-, Väter- und Bubenarbeit

**Avanti Papi . Progressive Väter Schweiz**, [info@avanti-papi.ch](mailto:info@avanti-papi.ch), [www.avanti-papi.ch](http://www.avanti-papi.ch)  
**Elternnotruf Zürich**, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)  
**Fachstelle Geschlechter & Generationen**, Ref. Landeskirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, [www.zh.ref.ch/maenner](http://www.zh.ref.ch/maenner)  
**GeCoBi**, Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft, Postfach, 8026 Zürich, 079 645 9554, [info@gecobi.ch](mailto:info@gecobi.ch), [www.gecobi.ch](http://www.gecobi.ch)  
**IG Bubenarbeit Schweiz**, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50  
**Institut für Gewaltberatung**, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, [mail@gewaltberatungbasel.ch](mailto:mail@gewaltberatungbasel.ch), [www.gewaltberatungbasel.ch](http://www.gewaltberatungbasel.ch)  
**mannebüro züri**, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 01 242 03 81  
**manne.ch, Mannebüro Luzern**, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, T 041 361 20 30, [info@manne.ch](mailto:info@manne.ch), [www.manne.ch](http://www.manne.ch)  
**Männerbüro Region Basel**, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, [mail@mbrb.ch](mailto:mail@mbrb.ch), [www.mbrb.ch](http://www.mbrb.ch)  
**MännerZug**, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, [info@maennerzug.ch](mailto:info@maennerzug.ch), [www.maennerzug.ch](http://www.maennerzug.ch)  
**Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB**, Zentralstrasse 156, 8003 Zürich, 044 825 62 92, [nwsb@nwsb.ch](mailto:nwsb@nwsb.ch), [www.nwsb.ch](http://www.nwsb.ch)  
**Respect!** Selbstbehauptung für Jungs, [www.respect-selbstbehauptung.ch](http://www.respect-selbstbehauptung.ch)  
**VeV Schweiz**, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, [info@vev.ch](mailto:info@vev.ch), [www.vev.ch](http://www.vev.ch)  
**zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein**, 044 940 01 18, [info@zovv.ch](mailto:info@zovv.ch), [www.zovv.ch](http://www.zovv.ch)  
**Weitere Links:** [www.hausmaennernetz.ch](http://www.hausmaennernetz.ch), [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch), [www.stoppgewalt.ch](http://www.stoppgewalt.ch), [www.tochtertage.ch](http://www.tochtertage.ch), [www.scheidungskinder.ch](http://www.scheidungskinder.ch)

## Täter- und Opferberatung

**agredis.ch** – Gewaltberatung von Mann zu Mann, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, 078 744 88 88, [gewaltberatung@agredis.ch](mailto:gewaltberatung@agredis.ch)  
**HDL Beratung & Coaching**, Nauenstrasse 63/ 3 Stock, CH-4052 Basel, Tel. 061 2732313, [g.jannuzzi@hdl.ch](mailto:g.jannuzzi@hdl.ch)  
**Institut für Gewaltberatung**, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, [mail@gewaltberatungbasel.ch](mailto:mail@gewaltberatungbasel.ch), [www.gewaltberatungbasel.ch](http://www.gewaltberatungbasel.ch)  
**KONFLIKT.GEWALT**, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen und Obere Bahnhofstrasse 58, 8640 Rapperswil, 078 778 77 80, [kontakt@konflikt-gewalt.ch](mailto:kontakt@konflikt-gewalt.ch)  
**KONFLIKT.GEWALT**, Schützenstrasse 15, 8570 Weinfelden und Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur, 078 778 77 80, [kontakt@konflikt-gewalt.ch](mailto:kontakt@konflikt-gewalt.ch)  
**mannebüro züri**, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 044 242 03 81, [info@mannebuero.ch](mailto:info@mannebuero.ch), [www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)  
**Männerbüro Region Basel**, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, [mail@mbrb.ch](mailto:mail@mbrb.ch), [www.mbrb.ch](http://www.mbrb.ch)  
**männer plus** – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, [www.opferhilfe-bb.ch](http://www.opferhilfe-bb.ch)  
**MännerTelefon Zug**, Triage- und Beratungstelefon für alle Fragen, 041 761 90 90, [help@maennerzug.ch](mailto:help@maennerzug.ch)  
**Mobbing Internet-Plattform**, [www.mobbing-info.ch](http://www.mobbing-info.ch)  
**Opferhilfestellen generell:** In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter [www.ofj.admin.ch](http://www.ofj.admin.ch) (Opferhilfe)  
**STOPPMännerGewalt**, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, [info@stoppmaennergewalt.ch](mailto:info@stoppmaennergewalt.ch)  
**ZwüscheHalt**, c.o VeV Schweiz, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, [info@zwueschehalt.ch](mailto:info@zwueschehalt.ch), [www.zwueschehalt.ch](http://www.zwueschehalt.ch)

## Jobs

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

## Gesundheit

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

## Private Männerangebote

**L'hom, für Männer**, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, [seminare@mann-frau.com](mailto:seminare@mann-frau.com)  
**männer:art**, Peter Oertle, Unterhaus, 3764 Weissenburg-Berg, 033 783 28 25, Bern, Basel & Zürich, [info@maenner-art.ch](mailto:info@maenner-art.ch), [www.maenner-art.ch](http://www.maenner-art.ch)  
**Männer in Saft und Kraft**, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, [www.maenner-initiation.ch](http://www.maenner-initiation.ch)  
**Männerkraft-Leben**, Peter Gerber, Hopfenrain 19, 3007 Bern, 079 693 29 64, [gerber@maennerkraft-leben.ch](mailto:gerber@maennerkraft-leben.ch), [www.maennerkraft-leben.ch](http://www.maennerkraft-leben.ch)  
**Perspektiven**, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, [info@es-geht.ch](mailto:info@es-geht.ch), [www.es-geht.ch](http://www.es-geht.ch)  
**Schröter + Christinger Persönlichkeitstraining**, Langgrütstrasse 178, 8047 Zürich, 044 261 01 60, [info@scpt.ch](mailto:info@scpt.ch), [www.scpt.ch](http://www.scpt.ch)  
**Timeout statt burnout**, Seminare & Coaching für Männer, Christoph Walser, Zürich, 043 343 90 40, [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)  
**Unabhängige Vorsorgeberatung**, Stefan Geissbühler, Holzikofenweg 22, 3001 Bern, Tel. 031 378 10 25, [unabhaengig@vorsorgen.ch](mailto:unabhaengig@vorsorgen.ch), [www.vorsorgen.ch](http://www.vorsorgen.ch)