

männer | zeitung



Rituale

Kitsch, Kunst und Kommerz
Seelenklänge am Säntisfuss
Endlich Mann

4/09

9. Jahrgang, 1. Dezember 2009
Einzelpreis CHF 12.00
www.maennerzeitung.ch

Endstation?

**Der VCS
setzt sich für den
Ausbau des öffentlichen
Verkehrs ein.**

**Jetzt Mitglied werden:
www.verkehrsclub.ch
Tel. 0848 611 611**

Ein Willkommensgeschenk
erwartet Sie!



www.verkehrsclub.ch

Mit der Initiative «Für den öffentlichen Verkehr» engagiert sich der VCS für eine umweltbewusste Mobilität.

Verkehrs-Club
der Schweiz

VCS

Das Plus für Mensch und Umwelt

Portionen so
gross
du willst.

VEGETARIAN RESTAURANT BAR TAKE AWAY
BASEL BERN ZÜRICH WINTERTHUR WWW.TIBITS.CH

tibits


Rituale

Blitzlicht: Das Ritual bin ich

Benjamin Spycher befragt drei Männer zu ihren Ritualen

Rituale sind lernbar: Zwischen Kitsch, Kunst und Kommerz

Thomas Wegmüller ist Mitbegründer einer Schule für Rituale

Silvester: Seelenklänge am Säntisfuss

Ivo Knill besucht drei Silvesterkläuse

Weihnachten: «Ds Singe macht der Üelu»

Ueli Remund hat eine weihnachtsaktive Singsippe

Initiation: Endlich Mann

Michael Greppi zog aus, Mann zu werden

Männerarbeit: Beherzt leiten

Stefan Gasser-Kehl plädiert für klare Ritualführung

Boys to Men: Gesucht Mentoren

Giuseppe Laubi begleitet junge Männer

Männerarbeit

VeV Schweiz: Zwüschehalt – ein Familienhaus für Männer

Ivo Knill spricht mit den Initianten eines ‚Männerhauses‘

20 Jahre mannebüro züri: Beratung für Männer

Werner Huwiler blickt zurück

Körper, Geist und Sinne

Haut und Haar: Zurück zur Nacktheit

Tom Sur sinniert und epilliert

Alltag: Gesten der Liebe

Robert Fischer ermuntert zur alltäglichen Wertschätzung

Geniessen ohne Alkohol: Solidarisch abstinert

Sergio Thanei stellt eine Gesprächsgruppe für Männer vor

Angemerkt

Aufnotiert: Rückspiegel / Vermischtes 6

Agenda: Kurse und Veranstaltungen 36

Angeraten: René Setz 45

Abserviert: «Ah, unser Ferientechniker!» René Setz 46

Aufgeteilt: Vorbilder überzeugen Thomas Beyeler Moser 47

Anstoss: Das Reduit lügt Klaus Sorgo 48

Aufgeschnappt: «Suscht schlan ich zrugg» Michael Gohlke 50

Ausblick: Identität und Perspektive Hannes Witzig 51

Angerichtet: Kürbis mit Schwips Roland Breitler 53

Abgang: Das geheimnisvolle Ritual Josef Kühne 54

Abgeschudelt: Stiller Taichi Peter Schudel 55

Adressen: Schweizer Männerbüros und Männerinitiativen 56

Inserate

Produkte 2, 3, 34, 44, 52

Die Firma hinter dem Inserat 31

Ferien – Reisen 38, 39

Beratung – Weiterbildung 40, 41, 43

Produkte, Tantra und Diverses 42

Impressum

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

Redaktion

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

Erscheint 4-mal jährlich (1. März, 1. Juni, 1. September, 1. Dezember)

Abonnemente 071 244 85 63, abo@maennerzeitung.ch

Abonnementspreis 45 Franken pro Jahr

Postkonto 30-381685-6, 3400 Burgdorf

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

Inserateschluss sechs Wochen vor Erscheinen (30.1., 15.4., 15.7., 15.10.)

Gründer Markus Theunert

Herausgeber Verein Männerzeitung, Burgdorf

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

Layout Alfred Göldi

Webdesign Gilberto Zappatini, webmaster@maenner.org

Letzte Seite Peter Schudel, web.me.com/eigenart

Fotos: Titelseite, Seiten 12 bis 17 Andreas von Gunten, www.andreasvongunten.ch



Tiefer atmen!

Man kann im Alltag vor allem eines pflegen, wovon ich glaube, dass das für die Menschen generell sehr wichtig ist: Nämlich Gewohnheiten!

Wilhelm Schmid



Die Moderne, in der wir leben, hat aller Wiederholung den Kampf angesagt: «Wer zwei Mal mit der selben pennt, gehört schon zum Establishment!» So reimten die 68er und riefen zur bunten Rebellion gegen die Rituale der Kirche, der Familie und des Staates auf. Heute sind wir frei vom Mief der Jungbürgerversammlungen, der Tantenbesuche und des rituellen Sonntagsbratens. Neu ist der Mensch und neu erfindet er sich jeden Tag! Und doch: Gut tut der neue Mensch daran, eine handverlesene Zahl von Ritualen zu pflegen. In ihnen steckt manches, was anders nicht zu bekommen ist, als durch Wiederholung und strikten Ablauf: Die morgendliche Körperpflege kann zum Ritual der Versöhnung mit dem eigenen Körper werden, der Tee zum Frühstück kann ein Ritual der Musse sein, das die Zwänge des Tages noch für einen Moment aufhebt. Das

Wasser, das wir aufsetzen, wenn ein Gast sich ankündigt, das frische T-Shirt und das saubere Frottiertuch, das wir in die Sporttasche packen, wenn wir uns zum rituellen Gerangel um den Ball aufmachen: All das sind Alltagsgesten, denen wir die Kraft von Ritualen geben können.

Rituale rühren an Regionen der Seele, wo Vernunft, Plan und blosser Absicht nicht herankommen.

Auch wenn sie geträumt sind, wie es mir vor Jahren geschah: Es war ein grosses Fest und ich sollte die Rede auf den Professor halten. Ein förmlicher Anlass, steif und ohne jeden Sinn. Da verliess ich das Fest, das mir nichts sagte. Der Weg über die steinige Ebene führte mich ans Ufer eines Flusses. Urwesen sasssen darin. Ich fand den Mut, mich ins Wasser gleiten zu lassen. Es trug mich. Ich gesellte mich zu den wissenden Wesen des Wassers,

aufgehoben wie nie. Dieser Traum gab mir innere Heimat, wie es Rituale der Initiation vermögen, wenn sie die Seele erreichen.

An Ostern besuche ich regelmässig das Hochamt am Auferstehungstag. Regelmässig werde ich von einer tiefen Rührung befallen, wenn ich den Tod des Gottessohnes an mich herankommen lasse: Als so oft erlebte Resignation, wenn Helfen nichts mehr bringt, wenn die Kraft zum Guten aufgerieben und verbraucht ist. Regelmässig hilft mir das Ritual des Gottesdienstes, mein Scheitern fahren zu lassen und mit den Orgelklängen der Auferstehung neues Leben zu wagen. Der Verstandesmensch in mir ist irritiert. Aber solches zu erleben berührt und lässt daran denken, dass das Licht wenig und die Nacht gross ist.

Ivo Knill

Rückspiegel

Die Septemбераusgabe der Männerzeitung hat sich unter dem Titel «sie ist weg» mit Trennung und Scheidung aus männlicher Sicht befasst. Das Echo auf die Nummer war gross. Wie freuen uns auch, dass die Sondervorstellungen des Films «Entsorgte Väter» von Douglas Wolfperger in Zürich und Bern mit erfreulich vielen Besuchern statt gefunden haben.

Scheidungsfall = Männerfalle

Zur letzten Nummer, insbesondere zum von Ihnen verfassten Editorial, fühle ich mich doch angeregt einige Anmerkungen zu machen. Da wird von Scheidungsfall, von Trennungsfalle geschrieben. Für mich handelt es sich eigentlich um die Männerfalle. Warum? Der Eindruck, der mir beim Lesen der verschiedenen Artikel entstanden ist, ist derjenige der Überraschung, welche einige dieser Männer erlebt haben, so in dem Sinn: das kam gänzlich unerwartet. Es gibt ja diese Aussage, dass Männer erst merken, dass sie Väter sind, wenn sie von ihren Kindern getrennt werden. Das mag pauschalisiert sein, aber deswegen nicht weniger zutreffend. Es ist meiner Meinung nach unabdingbar, dass Männer sich immer wieder mit sich selber, mit ihrer Rolle, die sie spielen, mit den sie beeinflussenden und steuernden Elementen, mit ihren Bezugspersonen (Partnerin, Kinder, Freunde,...), etc. bewusst auseinandersetzen. Aber gerade das ist es, was Männer typischerweise halt nicht machen und damit in der selber geschafften Männerfalle gefangen bleiben.

Wäre es nicht besser eine Strategie zum gemeinsamen Leben zu haben, mit einer möglichen Zielsetzung, dass z.B. Konflikte ihren Platz haben und nicht mehr im Versteckten brodeln können? Was ich aber wirklich schade finde, ist die, so mein Eindruck und meine Beurteilung, typisch männliche Denkweise, welche in Ihrem Editorial zum Ausdruck kommt.

Pauschalisiert und zusammengefasst: Strategisch vorgehen, Aufwand minimieren, Ertrag maximieren. Und da wären wir wieder bei der Männerfalle. Und alle leiden darunter, die Männer, die Frauen, die Gesellschaft und so fort.

Nun, es gäbe noch viel dazu zu sagen/schreiben. Die in meinen Zeilen durchschimmernde Kritik ist nicht gegen Sie gerichtet, ich denke einfach, dass es mehr braucht, um aus der Männerfalle herauszukommen als die traditionelle Denkweise weiter zu leben.

Felix Beldi-Beck

Emanzipierte Ermunterung

Ich bin genderinteressierte Feministin und aktiv in der Politik. Durch meinen Partner habe ich hautnah miterlebt, wie unfair unsere Gesellschaft auch heute noch mit geschiedenen Vätern umgeht und wie viel Aufklärungsarbeit noch nötig ist, um grundsätzlich den Männern zur Gleichstellung in der Familie zu verhelfen – zum Beispiel über mehr gutbezahlte Teilzeitjobs, die auch eine Karriereplanung möglich machen. Ich finde jede Anstrengung von Männern für Männer für ihre eigene Emanzipation äusserst lohnend und bin froh, wenn ich mitunterstützen kann, wo nötig und möglich.

Yvette Anhorn

Eine Scheidungsgeschichte

Ich war einmal verheiratet. Ich hatte eine eigene Firma, welche uns ein sorgenfreies Einkommen bescherte. Wir hatten eine schöne 4-Zimmer-Maisonettewohnung, zwei Autos, ein Motorboot am See und vor allem unseren Sohn, den kleinen Engel, den ich über alles liebte. Ich galt als vorbildlicher und liebevoller Vater, der sich immer viel Zeit für seine Familie nahm.

Dann kam die Krise! Die erste aussereheliche Beziehung mit einem ihrer Kollegen; die vielen Lügen; ihre zweite Beziehung mit einem verheirateten Mann; mein verzweifelter Versuch aus Liebe zu meinem

Sohn, die Ehe noch aufrecht zu erhalten; ihre dritte Beziehung mit einer «Streetparade»-Bekanntheit; meine Resignation; ihre vierte Beziehung mit einem Banker und dann mein definitiver Entschluss zur Trennung von meiner Ehefrau.

Ich hatte nur einen Wunsch. Ein gemeinsames Sorgerecht für unseren Sohn. Dies sollte jedoch zum erpresserischen Spielball meiner Ehefrau werden. Das war der Beginn eines Rosenkrieges, der ein Ausmass annahm, welches ausserhalb jeglicher Vorstellungskraft war und zufolge der Untergang meiner Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft. Ich wurde unter Druck gesetzt, erpresst und gedemütigt. Sie versuchte mich mit Lügengeschichten zu diskreditieren, mich als gewalttätig, als Betrüger und als Rabenvater hinzustellen. Sie versuchte alles, damit ich meinen Sohn so wenig wie möglich zu sehen bekam. Sie zog mir mit den überhöhten Alimenter-Forderungen das letzte Hemd aus.

Es liefen diverse Eheschutzverfahren, Abänderungsklagen und die Scheidungsklage beim Bezirksgericht, Alimenter- und Sorgerecht-Klagen beim Obergericht, drei Klagen beim Arbeitsgericht, zwei Zivilprozessverfahren bei der Staatsanwaltschaft. Ich wurde betrieben, ich wurde gepfändet. Ich verlor meine Firma, meinen Job und verschuldete mich hoffnungslos.

Meine Erfahrungen habe ich in einem Buch zusammengefasst. Es kann kostenlos herunter geladen werden unter www.alptraum-scheidung.ch. Seit Oktober ist es auch im Buchhandel erhältlich (ISBN 978-3-940167-xxx).

Flavio Sardo

Vermischtes

bitte mitwirken!

Umfrage zur Situation geschiedener Männer

Corinne Bentz und Andrea Humbel, Studentinnen am Psychologischen Institut der Universität Bern, führen für ihre Masterarbeit eine Umfrage zu den Lebensumständen getrennter und geschiedener Männer durch. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur wissenschaftlichen Erforschung dieser bisher sträflich vernachlässigten sozialen Gruppe. Bis heute existieren praktisch keine Studien über Männer nach Trennung oder Scheidung, wie sie mit ihrer Situation umgehen, unter welchen Umständen sie leben und wie sie sich neu orientieren. Solche Erkenntnisse sind jedoch von fundamentaler Wichtigkeit, um die gerechtfertigten Anliegen von betroffenen Männern in der Politik und in der Wissenschaft vertreten zu können. Deshalb bitten wir dich, an dieser Umfrage mitzuwirken. Du findest den Fragebogen unter folgendem Link: <http://www.paarumfrage.ch.vu>

Männergruppe

Geleitete Gruppe – gestärkte Männer

Neue Männer braucht die Gruppe...

Du bist ein neugieriger, offener Mann und willst dich jeden 2. Donnerstag mit gleichgesinnten Männern zum Gespräch treffen. Wir sind eine selbstgeleitete, langjährige, gemischte Männergruppe in Zürich, die sich darauf freut, dich kennen zu lernen.

Henri, Tel.062 824 79 79,
e-mail: h.ess@bluewin.ch

Für eine neue, geleitete Männergruppe in Zürich suche ich Männer, die einen tieferen Zugang zu ihren männlichen Qualitäten wollen. Durch offene Begegnungen sowie Körperübungen können sich die Männer mit sich und anderen Teilnehmern auseinandersetzen. Ziel ist, dass die Männer ihre Kräfte und Potenziale anzapfen und damit individuell und sozial wachsen können. Die Treffs finden alle zwei Wochen statt und starten im nächsten Frühjahr an der Konradstrasse (300 Meter vom Hauptbahnhof entfernt).

Jürg Wiler, angehender Mentor und Coach für Männer, Informationsbeauftragter.

044 942 33 45
juergwiler@bluewin.ch

Männerpolitik

Deutschland macht vorwärts

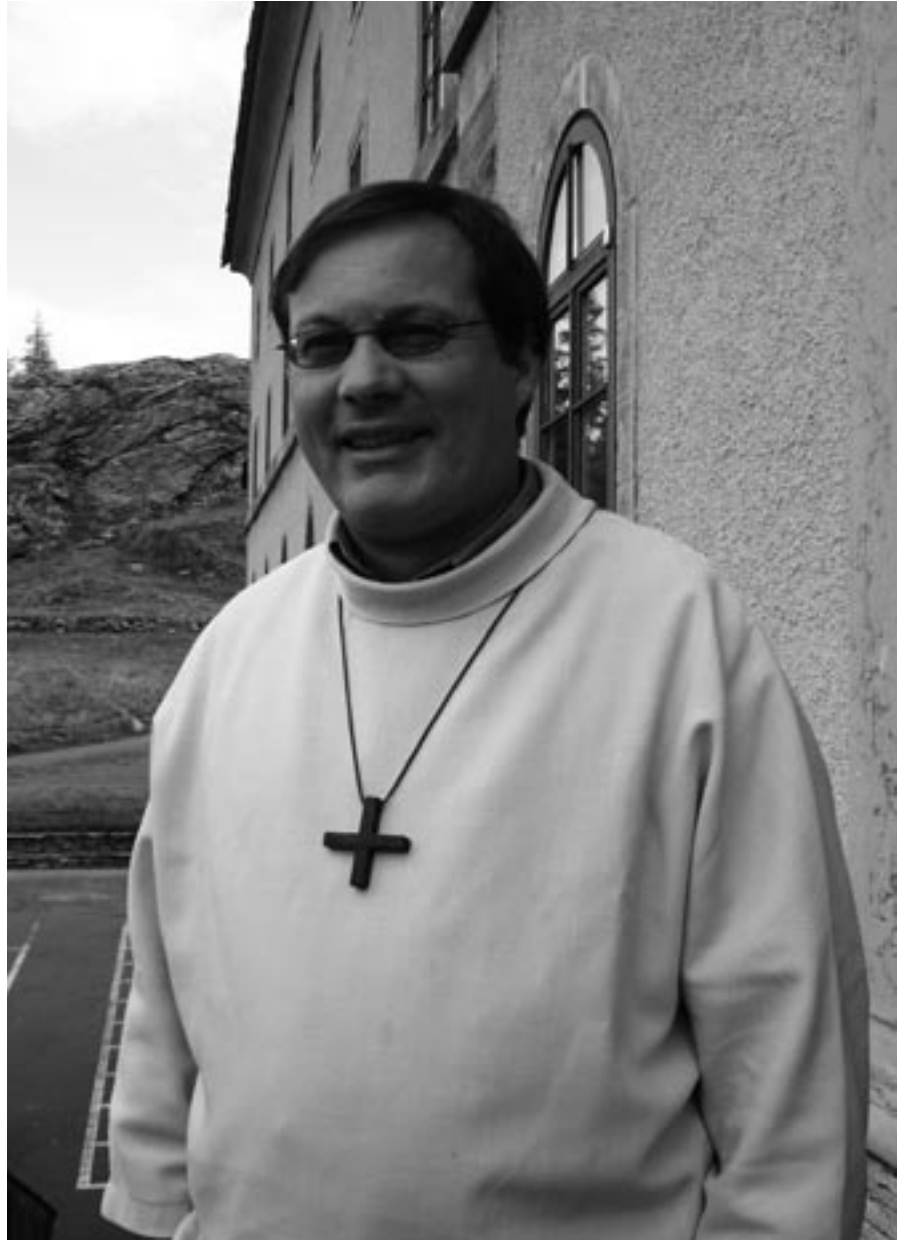
Im Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und FDP steht nun definitiv ein klares Bekenntnis zu einer Gleichstellungspolitik, die auch die Männer und Jungen einbezieht:

«Wir wollen eine eigenständige Jungen- und Männerpolitik entwickeln und bereits bestehende Projekte für Jungen und junge Männer fortführen und intensivieren. Damit eröffnen wir ihnen auch in erzieherischen und pflegerischen Berufen erweiterte Perspektiven. Die Zusammenarbeit mit Väterorganisationen und anderen gleichstellungsorientierten Männerorganisationen soll intensiviert werden.»

www.cdu.de/doc/pdfc/091026-koalitionsvertrag-cducsu-fdp.pdf

Blitzlicht

Das Ritual bin ich



**Daniel Salzgeber,
Chorherr im Simplon Hospiz**

Jeden Morgen bete ich noch im Bett das Bruder-Klaus-Gebet. Aber eigentlich ist mein ganzer Tag durch Rituale geprägt. Wir beten hier auf dem Hospiz jeden Tag zu bestimmten Zeiten. Am Morgen beginnen wir mit der Laudes, es folgt die Sext am Mittag und die Vesper am Abend. Den Tag beschliessen wir mit der Komplet.



Kurt Ricker

Ich habe keine Rituale. Also wenn ich ein Bier trinke, dann ist das für mich kein Ritual, das ist dann schon Gewohnheit. Ich glaube, dass die Schweizer nicht unbedingt rituell veranlagt sind. Aber meine thailändische Freundin hält vor dem Schlafengehen immer die Handflächen aneinander und verbeugt sich. Das ist ihr Ritual.

Niklaus Weiss

Repariert mechanische Geräte aller Art

Da müssen Sie in die Kirche gehen, da finden Sie Rituale...

Einige Menschen machen aus dem Essen ein Ritual, für andere ist das Arbeiten schon ein Ritual. Oder das Zufahren? Ist das auch ein Ritual? Ich habe kein Ritual. Ich bin einfach immer ein Lieber.

Rituale sind lernbar

Zwischen Kitsch, Kunst und Kommerz

Eine Fachschule für Rituale – gibt es das wirklich? Brauchen wir das? Die Männerzeitung hat den Mitbegründer der Fachschule für Rituale gebeten, über diesen Ausbildungsgang zu berichten und zu kritischen Fragen Stellung zu nehmen.

Thomas Wegmüller

1997 luden Brigitte König und Gisula Tschärner Menschen nach Luzern ein, die ausserhalb der Kirche im Ritualbereich tätig waren. Aus diesem Treffen von etwa 10 Leuten formierte sich das Netzwerk Rituale als bunter, loser Zusammenschluss von Freigeistern, Esoterikern, Theologinnen, Schamanen, Mystikerinnen. Sie suchten eine gemeinsame Basis in Form von ethischen Richtlinien und wollten einen gemeinsamen Internetauftritt realisieren. In diesem Umfeld lernte ich Klaus Beeler kennen und schätzen. Gemeinsam entwickelten wir die Idee, einen Ausbildungsgang für Ritualleiter aufzubauen. Nach intensiven Vorarbeiten bildeten wir ein Leitungsteam mit Susanna Meier und Susanna Maeder. 2002 startete die erste Ausbildungsgruppe. Im Frühjahr 2010 beginnt bereits die sechste Ausbildungsgruppe mit der dreijährigen berufs begleitenden Ausbildung zur Fachperson für Rituale.

Rituale gestalten Übergänge

Ein Gottesdienst ist ein Ritual. Taufe und Hochzeit sind Rituale. Ebenso die Tunnelöffnung, die Vereidigung eines Bundesrates, die Abschlussfeier einer Schule am Ende der obligatorischen Schulzeit. Rituale begegnen uns in unterschiedlichsten Formen und Zusammenhängen. Häufig markieren sie einen Übergang, einen Anfang oder ein Ende. Für Wünsche und Hoffnungen, Bitte und Dank werden Ausdrucksformen gefunden. Dies gilt nicht nur für die Rituale, die wir als religiöse oder politische Gemeinschaften teilen. Auch die Rituale

von Einzelnen, Familien und Gruppen finden Formen und Ausdrucksmittel für die Gestaltung von Übergängen. Rituale schaffen einen bewussten Moment des Innehaltens und des Wahrnehmens, was ist. Oft weisen Rituale über den Moment hinaus. Ein kleiner Wassertropfen kann für den Zauber des ganzen wässrigen Elementes, als Zeichen für das Wunder des Lebens stehen. Ein Ritual braucht eine Entscheidung dazu, einen Anfang, einen Schluss, eine bewusste Zuwendung, Hingabe im besten Fall. Ich bezeichne darum unbewusste Gewohnheiten nicht gerne als Ritual. Rituelle Elemente finden unter Männern häufiger in der Konkurrenz statt, im Militär, in der Wirtschaft, im Sport, sicher zum Teil auch produktiv, nährend, wachstumsfördernd. Kooperative rituelle Elemente sind Männer am Entdecken: In einem Kreis stehen, beide Füsse am Boden, still, den Atem wahrnehmen, verbunden mit den Händen des Nachbarn, Laute bilden, einen Ton singen: Das kann schon ein starkes Ritual für eine Gruppe von Freunden sein, Ausdruck von stimmiger Verbundenheit. Vielleicht ist es auch nur ein Gesprächsstab oder -stein zur Wahrung einer Gesprächskultur des Redens und Zuhörens in einer Männergruppe.

Gesamtkunstwerke im Vakuum der Religion

Bei Geburt, Tod und Heirat greifen viele, die ansonsten der Kirche eher fern sind, auf deren Rituale zurück. Viele empfinden diese Rituale aber auch als fremd und unpersönlich. Ein freier Markt der Rituale ist im Entstehen. Das ist etwas Kommerzielles. Ist das schlecht? War das Ritualmonopol der Kirche geeigneter? Ich sehe eher die Chance, die Erkenntnisse der letzten Jahrhunderte, die globale Erfahrung, das Wissen um das Staubkorn im Weltall, um die fragile Balance unseres Lebensraumes Erde zu integrieren in eine Spiritualität für unsere Zeit. Diese ist mit Sicherheit so vielfältig wie unsere globalisierte Kultur. Ich wünsche mir nicht die

Zeit zurück, wo die Herrschaft bestimmte, welcher Glaube in ihrem Gebiet ausgeübt wurde, wo Kriege ausgetragen wurden um die Richtigkeit der einen gültigen Religion; bei uns sind immerhin 300 Jahre vergangen seither. Spiritualität lebt und verändert sich, Grenzerfahrungen verändern sich, damit auch die Rituale.

Besinnung und Symbol

Die Auseinandersetzung mit neuen und alten Ritualen sehe ich als eine Rückbesinnung auf sich selbst und auf rationale, ethische Überlegungen über das Richtige und das Falsche. Wenn ich Menschen bei der Gestaltung von Übergängen begleite, formuliere ich viele Fragen: Was empfindest du in diesem Übergang? Was brauchst du zur Bewältigung? Was unterstützt dich? Was versprichst du dir und dem Nächsten? Was willst du loslassen? Worauf willst du dich ausrichten? Welche spirituellen Fragen stellen sich?

Für viele Antworten auf diese Fragen gibt es auch sinnliche Umsetzungen, Formen, Symbole, die etwas verdeutlichen. Da finden auch Ritualbestandteile aus der eigenen Kultur oder von fremden Kulturen einen Platz. Der Ehering hat als Symbol heute noch eine wichtige Funktion. Ich frage dann nach der individuellen Bedeutung dieses Symbols für die zwei Menschen. Was wollen sie damit bekräftigen? Wie unterstützt dieses Symbol ihre Partnerschaft?

Beim Tod zum Beispiel stellen sich viele Fragen, es ist eine Grenzerfahrung, was ist hinter der Grenze? Und auch ganz praktische: Was soll mit dem toten Körper eines Menschen geschehen? Hat er sich selber dazu geäussert? Was passt zu ihm? In der Schweiz haben wir glücklicherweise einen grossen Gestaltungsraum mit der Asche. Nein, ich meine nicht das unsorgfältige Ausschütten der Urne auf einem Bergspitz neben vielen Tagestouristen, die womöglich wegen dem Wind noch Asche auf ihre Kleider bekommen. Ich meine das verantwortungsbewusste gemeinsame

Klären im Kreis der Nächsten mit Hilfe einer Fachperson.

Eine gutes Ritual zeichnet sich dadurch aus, dass im Entstehungsprozess und in der Durchführung ethische Grundsätze beachtet werden. Das Netzwerk formuliert die folgenden Aspekte, zu denen sich Ritualfachleute verpflichten: Das Achten der Autonomie und Würde der Menschen, der Selbstbestimmung; die Unabhängigkeit, Eigenständigkeit der Fachperson für Rituale und gleichzeitig auch die Transparenz der eigenen Spiritualität; die Sorgfalt, dass keine Abhängigkeiten entstehen und das verantwortungsvolle Handeln nach bestem Wissen und Gewissen mit der Verpflichtung zu eigener Entwicklung.

Die Fachschule für Rituale bietet eine dreijährige berufsbegleitende Ausbildung zur Fachperson für Rituale an. Total besteht der Lehrgang aus 62 Ausbildungstagen, der nächste Start ist am 28. April 2010 in der Schweiz, in Hamburg im Herbst 2010. Weitere Informationen unter www.schule-fuer-rituale.ch

Das Ritualnetz.ch ist der neu gegründete Berufsverband der Fachpersonen für Rituale. Seit 1997 war das Netzwerk Rituale die Austausch-Plattform der Ritualleiterinnen, Ritualberater und Ritualbegleiter in der Schweiz. Der Internetauftritt, die ethischen Richtlinien und neu auch die Qualitätsziele waren bedeutsame Schritte zum Berufsverband. Weitere Infos unter www.ritualnetz.ch.

Thomas Wegmüller ist Erwachsenenbildner AGEEB, Lehrer und Schulleiter. Er hat einen Master in Applied Ethics (Universität Zürich) und ist Leitungsmittglied der Fachschule für Rituale.

Drei Fragen an Thomas Wegmüller

Eine Visionssuche nach dem indianischen Ritual bringt uns auf den richtigen Weg, wir heiraten nach keltischem Brauch, taufen christlich, meditieren buddhistisch und trennen uns gerichtlich. Wir leben in einem Patchwork von Ritualen. Ist das nicht fürchterlich?

Rituale sind Alltagskunst im besten Sinne, sinnliche Gestaltungen für eine bestimmte Lebenssituation. Zur Kunst gehören Kitsch und Kommerz, Punkt. Die Globalisierung hat Sonnen- und Schattenseiten, sie ist auch im Ritualbereich nicht mehr rückgängig zu machen. Alleinige Richtschnur für mich ist die Frage: Bietet das Ritual Wachstumsmöglichkeiten, Raum für Reifung für die betroffenen Menschen? Die ethischen Vereinbarungen sind das verbindendste Element des Berufsverbandes und auch Basis der Ausbildung in der Fachschule.

Was hat Sie persönlich zum Ritual gebracht?

Zum Ritual brachte mich persönlich die Notwendigkeit, mein Leben in einer Lebenskrise zu verlangsamen und neu zu gestalten. Ich fand Rituale, um Erlebtes zu verarbeiten. Beispielsweise durch das Element Feuer, das Materie in Licht und Wärme umwandelt: Ich habe viel Niedergeschriebenes mit diesem Bewusstsein verbrannt. Ich habe auch eine rituelle Veloreise gemacht, wo ich all meinen Kummer von meinem Hinterrad abgespult habe auf die Strasse. Oder einen Kreistanz mit einem Lied zum Verabschieden meiner drei Kinder nach meiner Betreuungszeit, bevor sie zur Mutter gingen.

Welches Ritual liegt Ihnen am nächsten?

Als Fachperson für Rituale gestalte und leite ich sehr gerne Hochzeiten und Abschiedsfeiern. Ich bestärke Menschen, eine Form, ein Ritual zu finden, die ihnen entspricht. Für mich habe ich dabei in der Vorbereitungsphase gewisse Strukturen für das Ritual bereit. Diese beziehen sich auf Phänomene, die zu dieser Lebenssituation und zum Menschsein gehören. Zum Beispiel bei einer Hochzeit eines Paares mit je eigenen Kindern, das Willkommenheissen dieser Kinder in der neuen Ehe.







Silvester

Seelenklänge am Säntisfuss

Vor einigen Jahren besuchte ich wieder einmal den Silvester in Herisau, wo ich aufgewachsen bin. Mit dabei war ein guter Freund, Tänzer und Musiker. Als er die Silvesterkläuse sah und ihr Zäuerlen hörte, war er so ergriffen, dass ihm die Tränen kamen. In diesem Moment wurde mir die besondere Kraft dieses alten Brauches klar.

Ivo Knill

Es ist im September dieses Jahres: Ich sitze mit unserem Fotografen in der Küche der Fricks. Ernst, Walter und Ueli sind drei von acht Brüdern, die seit über dreissig Jahren als Klausengruppe in Urnäsch unterwegs sind. Im ganzen Dorf gibt es etwa 35 Klausengruppen, so genannte ‚Schuppel‘. Geklaust wird am 31.12., dem ‚Neuen Silvester‘ und am 13. Januar, dem ‚Alten Silvester‘, der auf den julianischen Kalender und die Sturheit der appenzellischen Protestanten zurückgeht. Als ich den Brüdern von den Tränen meines Freundes erzähle, sind sie alles andere als befremdet. Ja, das komme oft vor, dass einem das Augenwasser komme. So sei es auch ihrem Vater gegangen, als er seine acht Söhne als Klausengruppe vor sich gesehen habe. Die drei Brüder aber sind alles andere als Heulsusen, sondern kräftige Männer, die mitten ihm Leben stehen. Ernst ist 48 Jahre alt und Landwirt, Walter 46, Chauffeur, und Ueli, 43, Zimmermann. Nachdem wir lange über das Klausen gesprochen und die Hauben im Estrich begutachtet haben, debattieren wir in der Küche über allerhand Themen. Walter erzählt von seiner Arbeit als Chauffeur und wie sehr ihm daran gelegen ist, dass es den Tieren gut geht, die er transportiert. Das sei nicht einfach eine Ware! Wir besprechen Ausgehverhalten der Jungen von heute und die Brüder erzählen, wie früher, als noch alle zu Hause auf dem Bauernhof lebten, jeder mit seinem VW Golf durch die Hügel in den Ausgang gebräust sei.

Meist trafen sie sich mehr oder weniger am selben Ort und fuhren dann ein jeder wieder durch die Nacht nach Hause, sehr zum Leidwesen der Mutter, die jeden einzelnen kommen hörte und wenig Schlaf bekam. Im Gespräch ist etwas von dem zu spüren, was auch das Zäuerlen ausmacht: Einer beginnt, eröffnet das Thema, ein zweiter setzt ein, bringt dieses oder jenes Münsterchen dazu, der dritte ergänzt, koloriert und interpunktiert. So entwickelt sich das Gespräch, fliesst voran, ohne eng und fix zu werden, sogar als wir über bestimmte Schnupfsprüche reden, die, mehr als unglücklich formuliert, vom Fernesehen live übertragen wurden und einem Jodelchörl den Vorwurf des Rassismus eingetragen haben. Das Klausen ist den Brüdern längst ein Teil des Jahresablaufs geworden, ein Termin, den man im Blut hat und kommen spürt.

Männerstimmrecht

Der Ablauf des Klausens ist vorgegeben: Die Klausengruppe ist von frühmorgens bis Mitternacht unterwegs. Am Morgen wird vor den Häusern und Höfen rund ums Dorf geklaust, am Nachmittag kommen die Gruppen ins Dorf, wo sie von Geschäft zu Geschäft und von Haus zu Haus ziehen. Abends dann werden die Wirtschaften im Dorf ‚bespielt‘.

Die Kläuse sind von weitem zu hören, wenn sie, oft im Laufschrift, mit klingenden Schellen und Glocken aufs Haus zu kommen. Die Bewohnerschaft tritt vor die Türe, die Kläuse stellen sich im Kreis auf. Die ‚Rolli‘ lassen ihre Schellen klingen, die tiefen Senntumsglocken der anderen Klausen gesellen sich dazu und bauen eine mächtige Geräuschkulisse auf. Dann klingen die Glocken aus. Jetzt beginnt das ‚Zäuerli‘. Dieser vielstimmige Naturjodel macht das Herz und die Seele des Klausens aus. Jedes Mal von Neuem improvisiert, folgt er doch einem vorbestimmten Aufbau: Ein erster Ton wird angeschlagen, zwei, drei weitere, meist tiefe Tonlagen setzen ein. Höhere Töne gesellen sich dazu, fächern sich

auf, variieren, kolorieren. Die tieferen Tonlagen halten im langsameren Wechsel den harmonischen Rahmen. Tiefe, tragende Bässe, helle, lichtvolle, muntere Stimmen: Daraus entsteht ein musikalischer Fluss, dem das Gemüt gerne folgt, ein Strom, dem sich die Seele gerne hingibt. Die Stimmen klingen aus, die Schellen und Glocken setzen ein, eine zweite Stimmeneinlage folgt und nach neuerlichem Schellenunterbruch eine dritte. Dann ist Schluss, die Klausengruppe bricht auf zum nächsten Haus.

Geübt oder im eigentlichen Sinn gelernt haben die Brüder das Zäuerlen nie. Damit sei man einfach aufgewachsen, erzählen sie. Als Kind habe man beim Abwasch mit der Mutter gesungen und bei der Arbeit im Stall mit dem Vater. Das gehörte einfach dazu. Und noch heute ist es gang und gäbe, dass in der Wirtschaft gezauert wird. Ohne grosse Abmachung oder Vorbereitung, wie es sich gerade ergibt: Einer beginnt, der zweite und dritte setzt ein. Auch wenn einer an einem anderen Tisch sitzt, kann er ohne weiteres mitmachen. Man stimmt sich aufeinander ein und baut ein kleines Tonkunstwerk auf, ein verkleinerter Säntis aus variierenden Stimmlagen, ein gejodelter Gäbris oder die gezauerte Pracht einer Abendstimmung wird da in den Beizenhimmel gemalt. Wer, Städter und singstumm geworden wie ich, in ein solches Tonwerk gerät, fühlt sich in eine fremde Kultur versetzt, Bewunderung regt sich im Angesicht von so viel Verwurzelung und männlichem Mut zur Stimme.

Brüderwirtschaft

Zum Klausen gehören die Masken, die Gewänder (die ‚Gröscht‘) und die Hauben, und um die ist auch etwas Besonderes: Als wäre das Appenzellerland nicht klein genug, hat es das traditionelle Kunsthandwerk auf weitere Verkleinerung angelegt: Was sich als Sujet bietet – Alpaufzüge, Bauernhäuser, Handwerk und Tierpflege, Natur und Menschenwerk – das wird in emsigem



Handwerk in Holz geschnitzt, aus Holz ausgesägt, in Scherenschnitte gestanzt, in Stoff gefärbt und gestickt, in Messing gehämmert und auf Möbelstücke gemalt und vervielfältigt. Hauptsache klein! So kommt es, dass auch die Kläuse das verkleinerte Appenzellerland auf ihre Hauben zaubern. Als bunte heimatliche Nusschalen tanzen diese kleinen Welten auf den geklausten Klangwegen durch das Tal der Urnäsch. Die Brüder Frick haben im Laufe der Jahre drei verschiedene Ensembles von Hauben gestaltet: Einmal war es Schwägalpkäseri, möglichst naturgetreu abgebildet, dann waren Pferde das Leitmotiv und einmal auch Episoden aus ihrer Klausengeschichte.

Das Material für die ganzen Gruppe kostet an die 6'000 Franken und die Masken entstehen in Hunderten von Stunden Arbeit. Diese wird unter den Brüdern aufgeteilt. Der eine ist eher für das Entwerfen zuständig, dem anderen liegt der Bau der Grundkonstruktion, andere schnitzen die Figuren. Die Frauen helfen bei der feineren Arbeit, beim Aufsetzen der ‚Chrälleli‘. Ohne komplizierte Absprache fügt sich im gut eingespielten Brüderteam die Arbeit der einzelnen zu einem

Ganzen. Ein Set von Hauben und Hüten wird zwei, drei oder auch mehr Jahre lang eingesetzt und sorgfältig im Dachboden verwahrt.

Die Gewänder und die Masken geben dem alten Brauch seinen Körper – und sie verlangen von den Kläusen auch hohen körperlichen Einsatz: Gewand, Glocken, Maske und Haube können gut und gern zwischen zwanzig und dreissig Kilogramm schwer werden. Das trägt sich nicht von alleine durch den Wintertag. Entsprechend froh sind die Hauben-, Masken- und Schellenträger um Trank und Speis, die sie an den Türen erhalten.

Die Seele und das globale Dorf

Das Klausen hatte eine wechselvolle Geschichte. Die Geschichtsbücher berichten davon, dass den Obrigkeiten früherer Jahrhunderte das schellenlaute Treiben der Kläuse ein Anstoss war. Noch 1943 wurde in Herisau das Klausen verboten. Aber bereits wenige Jahre später erkannte man, dass der Brauch dabei war, eine Attraktion zu werden. Heute sind die Kläuse zu einem Label der touristischen Vermarktung des Appenzellerlandes geworden. Am Neuen und Alten Silvester

bringen Sonderzüge und lange Schlangen von Cars Neugierige aus aller Welt ins kleine Dorf am Säntis. Japaner und Chinesen knipsen mit Australiern um die Wette. Die Kläuse in der Küche sind stolz darauf. «Wir machen etwas Schönes – das dürfen doch alle sehen», meint Walter. Man ist es sich mittlerweile auch schon gewohnt, dass Fernseheteams ihre Kameras durch den Schnee zu irgend einem abgelegenen Krachen hinaufbuckeln, um sich den zaubernden Haubenträgern an die Fersen zu heften. Dass man deswegen aber auch nur ein Haar breit vom alten Brauch und Herkommen abweichen und etwa für die Kamera posieren, das käme dann aber nicht in Frage. Stur und weltoffen tragen die Kläuse ihre Schellen, Masken, Gewänder und Hauben durch die Zeit. Sie wissen, dass ihre Mühe und ihr Schweiß sich lohnt, dass der Klang ihrer Stimmen, ihrer Glocken und Schellen geradewegs die Sinne, die Herzen und die Seelen derer erreicht, für die sie sich frühmorgens auf den Weg gemacht haben.

<http://www.urnaesch-tourismus.ch> Brauchtum Urnäsch – Landschaft, Brauchtum, Geschichte. Appenzeller Verlag 2007



Weihnachten

«Ds Drizähni hei mer no nid gsunge», bemerkt eine meiner Schwestern. Tatsächlich, Lied Nummer dreizehn liess ich aus. Wir können, so finde ich, nicht länger als eine Stunde singen, sonst werden die Kinder unruhig. Und der neue Freund einer Nichte, ein Typ mit viel Gel im Haar, der schaut schon die ganze Zeit irritiert in die Runde und scheint sich zu fragen, in was für eine Gesellschaft er da geraten ist.

Ueli Remund

Man kann dem Gast sein Befremden nicht verübeln. In einer Zeit, wo an Heiligabend neben dem elektrischen Lichterbaum die Weihnachtshow über den Bildschirm läuft, während man nach Gesprächsthemen mit der ange-reisten Verwandtschaft sucht und sich

gegen Mitternacht mit überflüssigen Geschenken traktiert, da singen vierzig bis fünfzig Leute eine Stunde lang zwei- und dreistimmig die klassischen Weihnachtslieder von ‚Stille Nacht‘ bis ‚Tochter Zion‘. Das ist ungewohnt. Bruder Kurt hat vor vielen Jahren aus Liederbüchern die Weihnachtslieder unserer Wahl herauskopiert, zusammengetragen und in Mäppchen geheftet. Diese Hefte werden am 25. Dezember um 18 Uhr, wenn die Feier beginnt, verteilt, die vereinigte Sippe setzt sich in Konzertordnung hin, Blick auf den schlicht geschmückten Baum, wo die Gastgeber Margret und Ruedi die Kerzen anzünden; es wird allmählich ruhig, alle sind bereit für die Feier. Nun bin ich an der Reihe, seit Jahrzehnten schon, ich stehe also auf, begrüsse zur Feier, zeige mich erfreut über die stattliche Zahl der Anwesenden und nenne eine Seitenzahl, stimme an, gebe das Zeichen und vierzig Stimmen legen los. Meistens beginnt schon bald ein Kleinkind zu wimmern, denn meine Geschwister haben kräftige Stimmen, reden nicht nur laut, sondern singen auch entsprechend. Und so tönen denn die Lieder mächtig auf, ‚Kommet, ihr Hirten‘, ‚O heilig Kind‘ und wie sie alle heissen, nicht immer rein in der Intonierung, aber mit Inbrunst vorgetragen. Ob pensionierter Lehrer, Postangestellte, Auto- oder Steuerexperte: Alle singen sie mit Überzeugung die schönen Lieder mit den naiven Texten, wo «die Herzen springen» oder «vor Freude hüpfen» und «kein Pfännlein da ist, zu kochen dem Kindlein», besingen der Lastwagenfahrer und der Banker gemeinsam die Kinderwelt des naiven Glaubens. Das ist schön. Aber auch Traditionen benötigen die sanfte Anpassung an den Zeitgeschmack, und allmählich haben wir unser Repertoire erweitert mit französischem und englischem Liedgut. Das blieb nicht unwidersprochen, aber es setzte sich durch, und inzwischen hat sich ‚The Little Drummer Boy‘ zu einem der Lied-Favoriten gemausert.



«Ds Singe macht der Üelu»

Früher...

Viele Jahre feierten wir in unserem Geburtshaus in Allenlüften in Mutters enger Wohnung. Nach der Feier verzogen sich die Kinder meiner Geschwister jeweils in Mutters Schlafzimmer und spielten da in der Dunkelheit ‚Erchlüpferlis‘, hatten es lustig zusammen, zwischendurch hörte man sie kreischen und lachen, und im Wohnzimmer bildeten sich die gleichen Geschwistergruppen, die schon als Kinder zusammen gewesen waren, assen und tranken ausgiebig und erzählten ihre Geschichten. Und wenn meine fischenden Brüder zu fachsimpeln begannen, ihre Fänge mit den sinkenden Pegelständen in den Weingläsern grösser wurden, das Lachen ausgelassener, dann war Weihnachten, so wie wir es mochten und mögen: zuerst feierlich, später laut und prall.

... und heute

Dann wurden es immer mehr Nachkommen und der Raum bei Mutter zu eng. Zum Glück hatten Schwester Margret und ihr Mann hundert Meter von Mutters Wohnung entfernt ein geräumiges Haus gebaut, und seitdem findet die Feier bei ihnen statt. Inzwischen ist alles bestens organisiert und alle wissen, was sie zu machen haben. Die Vorbereitung läuft fast unbemerkt und selbstverständlich ab, und am Fest ist alles parat. Am meisten zu tun haben die Gastgeber mit dem Herrichten der Wohnung. Sie werden dabei seit Jahren unterstützt von Fritz, meinem ältesten Bruder, und seiner Frau Elvira. Die vier bilden ein eingespieltes Team. Aber nicht nur sie, auch alle übrigen Geschwister haben ihre Aufgaben zugeteilt bekommen. Meine Frau und ich machen jedes Jahr den Fruchtsalat. Zudem habe ich, wie erwähnt, das Singen zu leiten. Zwar bin ich seit sieben Jahren pensioniert, Schule und Singunterricht, das fand in einem früheren Leben statt und Dirigieren gehört nicht zu meinen bevorzugten Beschäftigungen. Aber da ist nichts zu machen und für meine

Geschwister steht fest: «Ds Singe macht der Üelu.»

Und so dirigiere ich halt weiterhin Jahr für Jahr an Weihnachten den Chor, bestehend aus der hochbetagten Mutter, meinen neun Geschwistern, ihren Ehegatten, den Kindern meiner Geschwister und deren Ehegatten und Kinder. Das gibt dann eine stattliche Zahl, obwohl nicht mehr alle jedes Jahr kommen können, weil die Geschwister ihrerseits mit ihren Familien feiern wollen. Aber deswegen ist unsere Feier nicht in Gefahr. Immer wieder kommen neue Leute dazu. Meistens sind es Junge, Freunde und Freundinnen der Kinder der dritten und vierten Generation. Die sind zuerst unsicher, fühlen sich nicht wohl, finden das Singen altmodisch und lächerlich. Aber die Feier hat anscheinend auch für Aussenstehende ihren Reiz, dem sich selbst Walkman-tragende Junge auf die Dauer nicht entziehen können, und nach zwei, drei Feiern singen die Neuen jeweils mit, als wären sie immer dabei gewesen. So ist Weihnachten die beste Gelegenheit, familienintern auf dem Laufenden zu bleiben, zu erzählen, wie es einem geht, was einen beschäftigt, sich an früher zu erinnern, auch mal zu politisieren und bei aller Verschiedenheit zu spüren, dass man gleichwohl zusammengehört, trotz der unterschiedlichen Temperamente und Lebensläufe.

Angenabell

Unsere Feier kann man durchaus als Ritual bezeichnen: Die Abläufe wiederholen sich, sie geben einem Ereignis eine feste Struktur und sie haben eine gewisse Bedeutung. Unsere Feier entstand ohne bewusste Absicht. Niemand fand und entschied, jetzt feiern wir auf diese Art zusammen Weihnacht, um den familiären Zusammenhalt zu stärken. Es entstand vielmehr unbeabsichtigt und ungeplant, einfach weil es einem gemeinsamen Bedürfnis entsprach.

Unsere Familie ist nicht religiöser als andere. Niemand geht regelmässig in die

Kirche, und würden wir gefragt, woran wir glauben, wir kämen in Verlegenheit. Ja, woran glauben wir? An Gott? An ein ewiges Leben? Da gibt es Unterschiede in der Familie, aber eigentlich erübrigt sich diese Frage für unser Weihnachtsfest. Weihnachten feiern wir nicht, weil wir «an etwas glauben». Unsere Feier bildet vielmehr eine Brücke von der Kindheit zum Erwachsenenleben. Es ist unsere Bild gewordene Verbundenheit, und die Feier hilft diese zu erhalten. Klar, wir sind christlich geprägt, so wie es unserer Kultur entspricht. Aber wir sind ebenso von anderen Einflüssen geprägt. Von der Armut zum Beispiel. Wir waren so genannte ländliche Unterschicht; zehn Kinder, der verstorbene Vater Maurer, die Mutter eine hart arbeitende Überlebenskünstlerin. Die Herkunft merkt man uns noch heute an; denn wir besitzen den eigenartigen Trotz, dieser Herkunft treu zu bleiben. Wir haben so etwas wie ein proletarisches Bewusstsein, misstrauen feinem Getue und steifen Umgangsformen, haben es gerne einfach und unkompliziert. Wir sind stolz auf unsere Herkunft. Unser Symbol für diesen Stolz ist unsere Weihnachtsfeier. Schon bald ist es wieder soweit, dann werden fast alle wieder dabei sein, auch die beiden Brüder und Schwägerinnen, welche diesen Herbst durch die Wüsten Namibias zogen. Und dieses Jahr nehme ich mir den ‚Drummer Boy‘ vor, der sitzt noch nicht, wie er sollte, der wird geübt, damit alle spüren, welche Kraft ausgehen kann von einer einfachen, schönen Melodie.

Ueli Remund wurde 1942 als drittes von zehn Kindern in Allenlüften BE geboren. Er unterrichtete 39 Jahre an der Schule Laupen. Heute arbeitet er in Teilzeit als Redaktor, inszeniert als Theaterschaffender an Amateur Bühnen und schreibt Bühnenstücke. Er ist verheiratet und lebt mit seiner Frau in Laupen.



Initiation

Endlich Mann

Vor einer Woche packte ich ihn endlich ein, meinen warmen Daunenschlafsack und marschierte los. Es ging hoch in die Berge, zu einem kleinen See abseits der Wanderwege. An seinem steinigem Ufer blieb ich drei Tage und drei Nächte.

Michael Greppi

Als ich mich entschloss, den ganzen Sommer bei einer kleinen bio-dynamischen Hofgemeinschaft mitzuarbeiten, gab ich mir gleichzeitig das Versprechen, mich irgendwann für drei Tage alleine in die Berge über dem Dorf zurückzuziehen. Ich wollte mir diese Zeit nehmen, um zu fasten und zu versuchen, mich wieder mit jener neu gefundenen männlichen Energie zu verbinden, deren Spur ich am Bramsee im Norden von Deutschland aufgenommen hatte.

Mit Richard Rohr auf dem Männerpfad

Anfang des Jahres habe ich das Buch ‚Vom wilden Mann zum weisen Mann‘ von Richard Rohr gelesen und war so begeistert, dass ich gleich auch noch sein Buch ‚Endlich Mann werden‘ las. Dieses bewegende Buch über die Wiederentdeckung der Initiation weckte in mir sofort das grosse Bedürfnis, endlich selber eine Initiation zu erleben. Schon früher hatte mich dieses Thema beschäftigt. Nun begegnete ich zum ersten Mal den Worten eines Mannes, der solche Übergangsrituale tatsächlich wieder ins Leben gerufen hat. Rohrs Buch traf mich in einem Moment meines Lebens, in dem ich nach einer Veränderung strebte. Trotz meinen 35 Umrundungen der Sonne fühlte ich mich viel zu oft immer noch als kleiner Junge und nicht als erwachsener Mann. Sicher, ich habe mir damit eine verspielte und offene Art bewahrt, und das ist gut so. Und doch fühlte ich mich ebenso oft ausgeschlossen und nicht als Teil einer Welt von Männern, die zumindest scheinbar eigenständig

und erfolgreich in ihrem Leben standen. Ich wollte endlich auch meinen Mann stehen können! Entsprechend aufgeregt war ich, als ich im Internet herausfand (www.maennerpfade.org), dass Richard Rohr diesen Frühsommer tatsächlich eine Männerinitiation in Europa leiten würde und zu meiner Überraschung wurde ich auf meine Bewerbung hin gleich auf die Teilnehmerliste gesetzt, obwohl es auf der Homepage hiess, dass die Initiation ausgebucht sei und es nur noch eine Warteliste gäbe. So stieg ich am 3. Juni am Bahnhof in Nortorf aus, zusammen mit vielen anderen Männern. Mit unseren Rucksäcken, Trommeln und Gerätschaften wirkten wir wohl wie eine Horde wilder Gestalten. Ich war voller Hoffnungen und überzeugt, dass die nächsten Tage mein Leben verändern und mir die Türe zu einem neuen und ganz anderen Leben öffnen würden. Die folgenden Erlebnisse waren viel weniger spektakulär, viel feiner und subtiler, als ich es erwartet hatte und doch haben sie mich zutiefst berührt und in wunderbarer Weise bewegt. Zusammen mit 125 anderen Männern verbrachte ich fünf wundervolle, aufwühlende und oft beschwerliche Tage. Einzelnen, gemeinsam und unter der Leitung von Ältesten machten wir uns auf die Suche nach unserem Mannsein. Wir suchten, erlebten und teilten die heilsame Bestätigung, dass wir wahre Männer und geliebte Söhne sind.

Widerstreit im Nebel

Als ich am zweiten Morgen meiner selbst gewählten Fastenzeit in den Bergen in dichtem Nebel und leichtem Regen aufwachte, wäre ich am liebsten ins wohlig warme Nest unten im Tal zurückgekehrt. Aber anstatt gleich aufzubrechen, gab ich mir und dem Wetter bis Mittag Zeit und verbrachte die folgenden Stunden in meinen Schlafsack gehüllt und an einen Felsen gelehnt am Ufer des kalten Sees. Vor meinen Augen sah ich eine undurchschaubare Nebelwand und in mir sah es nicht besser aus. Es tobte da ein Kampf

zwischen meiner Vernunft, die zurück in ihre Welt wollte und etwas Anderem, das dableiben und ausharren wollte. Als sich der Nebel ein erstes Mal lichtete, hörte ich ein wildes Gekreische und ich sah zwei Raubvögel sich in der Luft bekämpfen. Sie achteten überhaupt nicht auf mich und verfolgten sich waghalsig über dem Wasser und direkt vor meiner Nase. Es war ein kurzer und heftiger Kampf, aber ich konnte keinen klaren Gewinner ausmachen. Fast gleichzeitig mit dem Ende ihres Streites kam der Nebel zurück.

Nachdem ich schwach, schläfrig und frierend weitere Stunden ausgeharrt hatte, überkam mich plötzlich eine grosse Frustration. Ich war wütend auf mich, weil ich die wohlige Hofgemeinschaft verlassen hatte, nur um mir zu beweisen, dass ich es drei Tage ohne Essen aushalten kann. Warum tue ich mir das an? Ich nahm grosse Steine und warf sie mit aller Kraft in den stummen See. Mit jedem von ihnen versenkte ich einen Teil meines Frustes über meine naive Erwartung, dass mich hier eine Vision heimsuchen würde oder irgendein Tier oder gar der See zu mir sprechen würde. Ich verfluchte dieses enge und kühle Land, meinen schwächlichen und empfindlichen Körper, meine Einsamkeit, ... und ich sehnte mich nach der Gesellschaft und Unterstützung der vielen Männer, die ich während der Initiation so tief in mein Herz aufgenommen hatte. Das geräuschvolle Eindringen der Steine in die spiegelnde Oberfläche, das Spritzen des Wassers und das Aufwühlen des Seegrundes beruhigten mich Stein um Stein, und so kauerte ich bald still und traurig am See. Währenddessen hatte sich der Nebel ein weiteres Mal gelichtet und dieses Mal tauchte aus den nahen Wolken ein Schwarm Schwalben auf. Sofort war ich von ihrem Zauber erfüllt, von ihrem verspielten und grandiosen Flug, ihrem Gezwitscher und dem Klang, den ihr pfeilschneller Körper in der Luft hinterliess. Immer wieder streifte ein Tier mit seinem Schnabel die Wasseroberfläche und stillte seinen Durst, während die anderen über

ihm dahinschwirrten. Es schien mir, als verbinde sie alle ein unsichtbares Band, als wären sie mehr ein grosses Ganzes, ein einziges Wesen, als hunderte einzelne Vögel.

Verbunden

Ich erinnerte mich, dass uns Richard Rohr ermutigte, alleine in die Natur zu gehen und dort auf Zeichen von ihr zu achten. Besonders Begegnungen mit Tieren sollten wir viel Aufmerksamkeit schenken, denn oft verberge sich in ihnen eine tiefe Wahrheit. Plötzlich sah ich das Geschenk vor meinen Augen; ich wusste auf einmal, dass ich nie mehr alleine sein werde, dass mich immerzu ein unsichtbares Band mit den anderen initiierten Männern verbinden wird. Ich gehöre zum Schwarm der Männer.

Die gemeinsam verbrachte Zeit, das geteilte Schlafzimmer, die Vorträge, die gelesenen Bücher und die Worte, die wir austauschten, hatten sicher dazu beigetragen, dass wir uns in diesen fünf Tagen näher gekommen waren. Verbunden aber hat uns die Kraft der Rituale.

Jeden Tag durchlebten wir mehrere davon, manche alle zusammen, andere in kleinen Gruppen und wieder andere jeder für sich allein. Sie stammten aus der ganzen Welt und allen Zeiten und jedes hatte einen ganz bestimmten Zweck. Sie öffneten heilige Räume, Schwellenräume, und forderten uns auf, diese zu betreten und in ihnen zu verweilen.

Mit Hilfe der oft über Generationen weitergereichten Rituale konnten wir uns aus unserem gewohnten Umfeld lösen, uns öffnen. Ureigene Verletzungen konnten bewusst werden. Wir konnten uns gegenseitig davon erzählen, darüber weinen und uns erneut symbolisch verwunden, klagen, sterben, trauern und trösten, stärken und reinigen. Wieder und wieder konnten wir uns verbinden; untereinander und mit einer geheimnisvollen, in uns allen sprudelnden Kraft, einer unerschöpflichen Quelle voll von Vertrauen und Liebe.

Anknüpfen

Die Rituale unter Männern begleiteten uns auf einer viertägigen Reise in die Stille und Einsamkeit, in den Tod und wieder zurück ins Leben. Sie schrieben sich auf dieser Initiations-Reise fast ganz ohne Worte kraftvoll in unsere inneren Welten und Seelen ein. Durch Berührungen und Geräusche und in vielen kräftigen Bildern zeichneten sie eine Spur in ihre felsigen Gründe. Diese Spur kann möglicherweise vom alltäglichen Staub überdeckt werden, aber sie wird nie mehr verschwinden, davon bin ich jetzt überzeugt. Nun ist es an mir, diese initiierte Spur zu ehren und zu pflegen, sie zu er-innern ... und ich begreife nun langsam, wie wichtig Rituale dafür sind, ja, ich habe sogar den Eindruck, dass ich sie brauche, dass sie ein notwendiger Bestandteil meines neuen Lebens als initiiertem Mann sind und sein werden. Noch sind es wenige, aber ich merke deutlich, wie gut es mir tut, mich regelmässig bei anderen initiierten Männern zu melden und mich ihnen mitzuteilen. Mich jeden 30. des Monats bewusst mit ihnen zu verbinden und zu fasten. Ich freue mich auf ein erstes Wiedersehen im November und ich versuche abends und manchmal auch tagsüber zu beten und mich so mit der väterlichen Kraft in mir zu verbinden. Ich gehe anders und offener in die Natur und schöpfe mit einer kurzen Körperübung jeden Morgen frische Kraft aus ihr. Und wenn sich der kleine Junge meldet, wiederhole ich mir «... jetzt bin ich ein Mann und lebe als Mann!»

Zurück

Der Nebel kam an jenem Tag am See noch mehrmals zurück, löste sich aber immer öfter auf. Mit dem letzten Tageslicht verschwand auch die letzte Wolke über den nahen Berggipfeln. Über mir breitete sich ein sternenklarer Nachthimmel aus. Ich lag im Schlafsack in alle meine Kleider gehüllt und bewunderte ihn. Am nächsten Morgen war die Biwakhülle steif gefroren, und da die wärmenden Sonnenstrahlen noch lange auf sich warten liessen, brach



ich mein Abenteuer schlotternd ab. Ich ass den kümmerlichen Notproviand, stolperte langsam zurück ins Tal und war froh, als ich heil im Dorf ankam. Mit dem Essen dort kamen meine Kräfte zurück und die schläfrige Erschöpfung wich aus meinem Kopf. Trotzdem war ich enttäuscht, dass ich während den drei Tagen keine klare Lebensvision erfahren habe, wie ich sie mir erhofft hatte. Erst mit dem wiederholten Erzählen der Erlebnisse löste sich diese Enttäuschung auf und ich realisierte, wie reich mich das Leben auf eben dieser Visionsuche beschenkt hat. Und vor allem nahm ich freudig wahr, dass ich die Spur der Initiation wieder aufgenommen habe und auf ihr ein paar Schritte weitergekommen bin. Die Initiation war der Anfang und ihrer Spur weiter folgend vertraue ich, dass sich der momentane Nebel auf meinem Lebensweg wie an jenem Tag in den Bergen langsam und stetig lichten wird.

Michael Greppi ist 35 Jahre alt, lebt und arbeitet den Winter über in Luzern als freischaffender Künstler und Museumstechniker. Die Sommer verbrachte er die letzten Jahren auf Bauernhöfen und Alpen.

Bilder David Moser



Männerarbeit Beherzt leiten

Ein Ritual ist eine Inszenierung. Doch es gilt: Der Vorhang geht gar nicht erst hoch! Rituale ertragen aus meiner Sicht keine Trennung zwischen ‚Bühne‘ und ‚Zuschauerraum‘.

Stefan Gasser-Kehl

Ich arbeite mit Ritualen im vertrauten und geschützten Rahmen von unterschiedlichen Männergruppen. Vertrauen ist die Bedingung für einen persönlichen Prozess der Teilnehmer. Die Nähe in der Gruppe ist allerdings auch auf eine kritische Distanz angewiesen. Sie entsteht durch Reflexion im Rückblick und Achtsamkeit bei der Durchführung und der Leitung des Rituals.

Erfahrungsräume öffnen

Ein Ritual ist ein Gefäss, ein Ablauf, der einen klaren Anfang und Abschluss kennt. Es soll dazu beitragen, dass die Teilnehmenden Altes loslassen und für Neues offen werden. Beispielsweise geschieht das bei einem Feuerritual mit Vor- und Nachbereitung durch individuelle Reflexion und Austausch in der Gruppe: Ein Kleidungsstück einer vergangenen oder zu Ende gehenden Lebensphase wird dem Feuer übergeben. Dabei fungiert der Männerkreis als Zeuge und Unterstützung zugleich. Jeder Mann fordert dabei individuell anders die Präsenz der Gruppe ein. Bei einem Ritual werden die drei Etappen der alten Initiationsriten in Kurzversion durchgespielt: Zuerst geht es um ein Abschiednehmen und Loslassen, danach um die Schwellen-Zeit der Einweihung und Einführung, und schliesslich um die Rückkehr und Integration. Diese Struktur zu gestalten und zu halten ist Aufgabe des Ritualleiters. Ich arbeite mit der Vorstellung eines energetischen Spannungsbogens, der Orientierung gibt und Fokussierung fördert. Dabei wird auch die Tiefe der Erfahrung geschützt; eine Erfahrung, wie sie sich beispielsweise

so äussert: «Meine persönliche Initiation wurde durch dieses Seminar tatsächlich gefördert. Ich konnte mein Alltagsgewand ablegen und authentisch, kraftvoll und berührbar werden.» (Disponent, 43)

Klarheit bündelt die Kraft

Als Mann unter Männern ein Ritual leiten: Dabei lauern meines Erachtens zwei spezifische Gefahren: Entweder Hochmut oder Unterwürfigkeit. Einerseits bietet das Gefäss eines Rituals die Möglichkeit des Machtmissbrauchs. Es kann passieren, dass Menschen ‚es geschehen lassen‘, dass sie den Verlust ihrer Individualität nicht bemerken und abhängig werden. Der Ritualleiter kann hochmütig werden und das Machtangebot zu seinen Gunsten ausnutzen. Deshalb ist es sehr wesentlich, sich als Ritualleiter spiegeln zu lassen; am besten von einem Leitungsteam, das sich die Aufgaben regelmässig aufteilt und wechselt. Es geht darum, dass folgende Spannung gehalten wird: Die Kraft der Gruppe nutzen und individuell in der Verantwortung bleiben.

Andererseits gibt es neben dem Zuviel auch das Zuwenig. Mit einem «Ich will es allen recht machen» auf den Lippen sogenannte ‚selbstlos‘ das Ritual nur für die anderen gestalten. Diese unterwürfige Haltung riecht nach Anbiederung und wirkt kraftlos. Es würde scheinen, als ob der Leiter keine Gestaltungsmacht ausüben wolle oder der Inszenierung eines Rituals nicht trauen würde.

Die Wirkung einer angemessenen Leitung beschreibt ein Männerteam-Mitglied so: «Das Seminar hat meiner Autorität noch mehr Fundament gegeben. In meiner Arbeit kann ich den Raum sehr gut und gelassen halten. Ich bleibe auch in schwierigen Situationen ruhig – anders als vorher.» (Arbeitsagoge, 33)

Der Vorhang blieb und bleibt unten. Die nächste Inszenierung eines Rituals unter Männern steht an. Dafür gilt meines Erachtens: Es lebe der Mut und die Entwürfe der Fantasie – wider den Hochmut und die Unterwürfigkeit.

Boys to Men

Gesucht: Mentoren

Der Verein «Boys to Men Zürich» will Jugendlichen beim oftmals schwierigen Übergang vom Jungen zum Mann beistehen und sie unterstützen. Er bildet dazu Männer zu Mentoren aus, welche sich für mindestens ein Jahr verpflichten, alle 2 Wochen an einem Treffen und alle 1 bis 2 Monate an einer ganztägigen Veranstaltung oder einem Wochenende teilzunehmen. Dieser Begleitprozess beginnt mit einem Einführungswochenende.

Giuseppe Laubi

Naturvölker kannten die Initiationsriten, durch welche die Jungen in die Gemeinschaft der Männer aufgenommen wurden. Die Botschaft war klar: «Ab jetzt gehörst du zu uns.» Durch Rituale lernten die Jungen, ihre Kraft und ihr inneres Feuer einzusetzen für eine positive, persönliche Entwicklung zum verantwortungs- und selbstbewussten Mann. Diese positive Art der Initiation ist in der industrialisierten Welt verloren gegangen. Die ‚Initiationsriten‘ von heute sind meist negativer Natur: Jugendgewalt und Jugendkriminalität, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Rasen und sexuelle Übergriffe sind ein zweifelhafter Ersatz für Eintrittsrituale in die Erwachsenenwelt.

Ein grosser Teil der heutigen Buben und jungen Männer erhält wenig männlich-väterliche Begleitung. Die Gründe dafür sind vielfältig. So sind viele Väter wegen ihrer beruflichen Belastung nur in begrenztem Umfang zuhause präsent. Die Anzahl männlicher Bezugspersonen hat mit der Verbreitung der Kleinfamilie laufend abgenommen und in den Primarschulen sind männliche Lehrpersonen rar. Mit der steigenden Scheidungsrate haben auch die so genannten Einelternhaushalte zugenommen: Heute wächst jeder sechste Teenager in einem Einelternhaushalt auf. In 90% der Fälle wird dieser von der Mutter geführt.

Den Jungen fehlen positive männliche Vorbilder, an denen sie sich orientieren können. Das Bild, das Werbung, Kino, Video-Games und auch die Medien von ‚Männlichkeit‘ zeichnen, ist ganz selten das eines verständigen, liebevollen Kumpanen, sondern das eines protzigen Machos. Was sich ihm in den Weg stellt, weiss er wegzuräumen – mit Gewalt. Dieses einseitige Bild setzt sich in den Köpfen und auch den Seelen der jungen Männer fest. Es wird den Lebensanforderungen an heutige Männer aber gar nicht gerecht.

Mentoring durch boystomen.ch

Das Angebot von Boys to Men richtet sich an Jugendliche von 11 bis 18 Jahren; es stellt eine Bereicherung und Verstärkung des väterlich-männlichen Beziehungsnetzes dar. Boys to Men gibt's seit 11 Jahren in den USA, seit einigen Jahren in Kanada, und neu in Deutschland, Südafrika und der Schweiz. Der Verein Boys to Men Zürich besteht zur Zeit aus 8 engagierten Männern und wurde Ende August 2009 in Zusammenarbeit mit Boys to men Central California Coast gegründet. Zur Zeit widmen wir uns dem Aufbau einer genügend grossen Mentorengruppe, damit wir im Mai 2010 unser erstes Einführungswochenende durchführen können und anschliessend mit einer ersten Gruppe Jugendlicher starten können. Ein breites Altersspektrum der Mentoren bringt eine ebenso breite Lebenserfahrung mit ein – ein Plus in der Betreuung der Jungen. Die Mentoren selbst gehen aber auch nicht leer aus. Die Erfahrung zeigt: Mentoring ist keine Einbahnstrasse. Auch die Männer wachsen mit ihrem Engagement. Boys to Men hilft Heranwachsenden, gute Männer zu werden, und unterstützt gute Männer darin, noch bessere Männer zu sein. Natürlich suchen wir nicht nur Mentoren, sondern auch Männer, welche die Abenteuer-Wochenenden organisatorisch betreuen: Vorbereitungen, Einkaufen, Kochen, etc.

Bericht einer Mutter aus den USA

«Mein Leben war schon immer eine Herausforderung. Als mein Sohn 10 wurde, begann ich mich nach einer Organisation umzusehen, bei der ich sicher war, dass ich ihr vertrauen konnte. Ich war mir bewusst, dass ich mit Themen konfrontiert werde, von denen ich wusste, dass ich nicht damit umgehen konnte. Ich suchte Unterstützung für meinen Jungen, der langsam zu einem Mann heranwächst. Zwei Freunde empfahlen mir Boys to Men unabhängig voneinander.

Auf mein Insistieren begann mein damals 13-jähriger Sohn Marty am sonntäglichen Strandanlass von Boys to Men teilzunehmen. Als ich meinen Sohn diesen Männern übergeben habe, sagte ich ihnen: «Wenn ich meinem Sohn das geben könnte, was er in den nächsten Jahren benötigt, würde ich euch nicht brauchen.» Sie spielten, sie sprachen und sie assen zusammen.

Ich wusste, dass es schwierig sein würde, Marty zu überzeugen, dieser Organisation eine Chance zu geben. Auch wenn er ein vorbildlicher und intelligenter Schüler war, verbrachte er seine Freizeit mit Video-Spielen oder vor dem Fernseher in seinem Zimmer.

Dann kam das dreitägige Initiations-Wochenende, an dem ein Junge einen Mentor erhält. Als mein Sohn zurück kam, hatte ich das Gefühl, er gebe 30 cm über dem Boden. Er war inspiriert. Seine Tür zum Mann war jetzt geöffnet und Marty war jetzt Teil einer Gruppe von Männern, die sich echt um ihn kümmern. Er war in einem Unterstützungs-System mit Werkzeugen und Möglichkeiten, um mit seinen Gefühlen und Emotionen umzugehen. Er hatte seinen eigenen Mentor. Marty wirkte lebendiger und voller, so wie ich ihn noch nie davor erlebt hatte. Ich war sehr erfreut, angeregt und glücklich, zu sehen, wie er sich vor meinen Augen zum Mann entfaltet. Ich fühlte mich sehr dankbar für die Boys to Men Mentoring Organisation. Was für ein wunderbarer Gewinn! Mein Sohn und ich, wir schätzen uns sehr glücklich, dass wir diese Gruppe gefunden haben.»



**Nächstes Mentoren-Training:
12./13. Februar 2010**

Der Verein «Boys to Men» sucht Männer im Alter von 20 bis 99(!!), welche bereit sind, sich mit den harten Fragen des Mannseins auseinander zu setzen. Informationen und Anmeldung unter www.boystomen.ch

Giuseppe Laubi ist 61 Jahre alt, seit 32 Jahren verheiratet, Vater von 2 erwachsenen Söhnen (28, 29), Kundenmaurer im Ruhestand. Während 10 Jahren war er Lehrbeauftragter für Fachunterricht für Maurer. Er ist Präsident von Boys to Men Zürich.

Vier Fragen an Giuseppe Laubi

Der Bericht der alleinerziehenden Mutter ist berührend. Aber es stellt sich auch die Frage, warum der Vater nicht in Betracht kam, um dem Sohn die Brücke ins Leben zu bauen. Seid ihr ein Vaterersatz?

Wir sehen uns nicht als ‚Vaterersatz‘. Gesellschaftliche Tatsache bleibt, dass Jungen zuwenig männlich-väterliche Zuwendung erfahren. Die Erweiterung des männlichen Beziehungsnetzes ist ein Gewinn, sowohl für Junge mit ‚normalem‘ familiären Hintergrund wie auch für solche, welche ohne Vater aufwachsen.

Gute Männer, bessere Männer: Das klingt sehr amerikanisch. Sind denn die Männer nicht gut genug?

Wir Männer sind primär auf unseren Beruf ausgerichtet, was andere Qualitäten und Fähigkeiten erfordert, als ‚Beziehungsarbeit‘ im weitesten Sinne. Der Begleitprozess mit den Jungen beinhaltet auch die Auseinandersetzung mit anderen Männern (Mentoren). Es sind ganz verschiedene Männer involviert. Es fragt sich, wie wir mit Konflikten, Emotionen und Gefühlen umgehen. Diese Auseinandersetzung beinhaltet eine Entwicklungs-Chance für alle Beteiligten. Leben bedeutet stetiges Weitergehen!

Habt ihr erste Resonanzen und Reaktionen auf eure Aufbauarbeit in der Schweiz? Mit wem vernetzt ihr euch?

Die erste Informations-Veranstaltung an der Pädagogischen Hochschule hat ein grosses Interesse ausgelöst. Männer zu finden, welche neben Beruf und Arbeit Zeit finden für dieses Engagement, erweist sich jedoch als ziemlich schwierig. Wir vernetzen uns mit allen Organisationen, welche mit Jugendlichen zu tun haben: Pro Juventute, Elternorganisationen, etc.

Was können Themen des einjährigen Mentorings sein?

Das Mentoring kann über mehrere Jahre gehen, je nach Bedürfnis der Jugendlichen. Themen sind all die Fragen, welche Jugendliche in diesem Alter haben: Wie gehe ich mit meinen Gefühlen und Emotionen um, mit Wut, Freude, Liebe, Angst, Trauer, wie gehe ich mit Sexualität und Sucht um, was lasse ich zu und was verdränge ich?

VeV Schweiz Zwüschehalt -

Am 20. November stellte der VeV an einer Pressekonferenz das Projekt eines Familienhauses vor, am 10. Dezember wird der Betrieb starten. Die Finanzierung ist für ein Jahr gesichert. Danach, so hoffen die Initianten, wird das Modell des Familienhauses so weit gediehen und in der Praxis erprobt sein, dass die Finanzierung durch Spenden und öffentliche Mittel weiter gesichert werden kann.

Ivo Knill

Ein Einfamilienhaus mit fünf Schlafzimmern, das ist der Ort für das Projekt ‚Zwüschehalt‘, über das Oliver Hunziker und André Müller am Küchentisch in Oftringen diskutieren. Nach intensiver Suche ist das Haus gefunden. Es liegt im Raum Mittelland, in Schöftland. Das Besondere werden seine Bewohner sein: Hauptsächlich Väter, aber auch Mütter, die hier mit oder ohne Kinder eine notwendige Auszeit von der Familie nehmen. Betreut werden sie von André Müller, der das Haus im Schuss hält und den Bewohnern beisteht. Nicht als Therapeut, sondern als teilnehmender Mensch und kundiger Coach.

(K)ein Männerhaus

Was ist das Familienhaus genau? Ein Asyl für gewaltbetroffene Väter? Das ist dringend notwendig: Immerhin halten die offiziellen Statistiken fest, dass 20% der Opfer von Gewalt in der Ehe oder in der Familie Männer sind. Eine zweite Zielgruppe sind Väter, die per richterlicher Verfügung innert zwei bis vier Tagen ihre Wohnung räumen müssen. Für sie ist es fast unmöglich, in dieser kurzen Zeit eine Unterkunft zu finden, die nahe genug am Arbeitsplatz und an der Wohnung mit den Kindern liegt. Ein weiterer Bedarf ergibt sich im Zusammenhang mit dem Besuchsrecht. Es gibt immer noch viel zu wenige Orte, wo Väter ein betreutes Besuchsrecht aus-

üben können. Angedacht ist auch eine Station für die Kinderübergabe zwischen beiden Elternteilen, ohne dass diese sich zu Gesicht bekommen. Der Bedarf für all diese Angebote ist offensichtlich. Der VeV stellt dies bei seinen eigenen Beratungen fest, ebenso die Beratungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer in Zürich.

Es würde nahe liegen, ein solches Haus analog zu den bereits bestehenden 26 Frauenhäusern in der Schweiz ein Männerhaus zu nennen und ausschliesslich für Männer einzurichten. Das will der VeV nicht. Er nennt das Haus ‚Zwüschehalt‘ und bezeichnet es als ‚Familienhaus‘. «Für uns steht die Familie im Vordergrund – sie ist immer ein System von Vater, Mutter und Kindern, egal in welchem Zivilstand die Eltern sich befinden», hält Oliver Hunziker fest.

Vom Täterschema zum Blick auf die Ressourcen

Der VeV fordert einen gründlichen Blickwechsel in der Wahrnehmung von Familien in Krisensituationen. «Wir haben uns zu sehr angewöhnt, in schwierigen Familiensituationen den Mann als (Gewalt-)Täter und die Frau und ‚ihre‘ Kinder als Opfer anzusehen. Es kann aber auch umgekehrt sein.» Wenn Mütter, aus welchen Gründen auch immer, gewalttätig werden, psychisch angeschlagen oder suchtkrank sind, ist unter Umständen der Vater darauf angewiesen, seine Kinder und sich selbst an einen sicheren Ort zu bringen. Das Familienhaus ‚Zwüschehalt‘ will besonnene, lösungsorientierte Elternteile unterstützen und dazu beitragen, dem Kind den Zugang zu beiden Elternteilen zu erhalten. In einem Vorgespräch werden die interessierten Väter auf ihre Absichten und Motive befragt. Der ‚Zwüschehalt‘ steht nur jenen offen, die ein ehrliches Interesse an der Konfliktlösung haben. Aufgrund der Erfahrungen aus seiner Beratungstätigkeit umreisst der VeV die Zielgruppe als Väter, die berufstätig sind, die es aber nicht wei-

ter verantworten können, ihre Kinder zuhause allein mit der Mutter zu lassen. «Häufig sind es Väter, die, ganz dem neuen Geist folgend, der Beziehung zu ihren Kindern einen besonders hohen Stellenwert einräumen. Sie sorgen sich um das Wohl der Kinder und werden von uns in dieser Sorge unterstützt.»

Ein Anfang

Der VeV hat nach mehrjähriger Vorbereitung das Projekt gestartet, und ist nun bereit, das Haus zu eröffnen. Mit seinen fünf Zimmern wird dieses Haus nur einen sehr kleinen Teil der betroffenen Väter beherbergen können. Aber es wird ein dringend notwendiger Anfang sein.

Oliver Hunziker ist Präsident des VeV

André Müller ist Vorstandsmitglied des VeV und wird das Familienhaus betreuen.

ein Familienhaus für Männer

Sechs Fragen an Oliver Hunziker

Wieso braucht es den ‚Zwüschehalt‘?

Das Bedürfnis ist da: Väter, die von Gewalt betroffen sind, brauchen einen Ort, wo sie sich mit ihren Kindern hinwenden können. Die Opferhilfestellen bestätigen dies. Gemäss Polizeistatistik sind in der Schweiz 20% der Opfer häuslicher Gewalt Männer.

Darf denn ein Mann mit seinen Kindern ausziehen?

Ja! Er darf. Solange er mit der Mutter verheiratet ist, hat er das Sorgerecht und kann mit den Kindern ausziehen, wenn er dies für das Beste für die Kinder und sich selbst anschaut. Die Mutter kann dagegen wegen Vorenthalten des Kindes klagen.

Wieso gibt ein solches Angebot nicht schon länger?

Weil Opferhilfe nach wie vor Frauenhilfe ist; weil Männer in der öffentlichen Wahrnehmung nicht als Opfer in Erscheinung treten. Und weil wir immer mehr Väter haben, die ihre Kinder im Falle einer Scheidung nicht verlieren wollen. Diese ‚neuen Väter‘ wollen eine Beziehung zu ihren auch nach einer Scheidung weiter führen.

Gab es im Laufe der Vorbereitungen erste Reaktionen?

Die Opferhilfestelle des Kantons Zürich steht hinter uns und unterstützt uns. Ebenso die Beratungsstelle für häusliche Gewalt des Kantons Aargau. Wir arbeiten mit Beratungsstellen für Gewaltopfer zusammen und verfügen über ein Netzwerk von professionellen Beratern, das uns und unsere Klienten stützt. All diese Stellen haben uns in den Vorbereitungsarbeiten ein positives Feedback gegeben.

Wie steht es um die Mittel?

Wenn das Bedürfnis klar ist, hoffen wir auch auf Mittel. Wir haben vom VeV Geld für ein Jahr. Auch die Männer, die unser Angebot in Anspruch nehmen, werden gemäss ihren Möglichkeiten Beiträge leisten.

Welches Signal setzt der VeV mit dem Familienhaus?

Das Familienhaus ‚Zwüschehalt‘ fordert zum Blickwechsel auf, Weg vom Opfer-Täter-Schema, hin zum Blick auf das ganze Familiensystem. Für viele wird das eine Provokation sein, weil ihr optisches System nicht zulässt, dass auch Frauen durch Sucht, psychische Erkrankung oder Gewalttätigkeit ihre Kinder und Angehörigen gefährden und verletzen können.

Sechs Fragen an André Müller

Warum engagieren Sie sich für Väter in Trennung und Scheidung?

Nach dem Tod meiner Mutter musste mein Vater bei den Sozial- und Vormundschaftsbehörden alle Hebel in Bewegung setzen, um uns fünf Geschwister zusammen bei sich behalten zu dürfen. Als ich selber Vater wurde, habe ich mich mit der Mutter zusammen in die Betreuung unserer Tochter geteilt. Das half in der Trennung nicht: Die Tochter wurde der Mutter zugesprochen, die mit ihr nach Holland zog, so dass ich sie heute im Schnitt einmal monatlich besuchen kann – in Holland.

Wie sind Sie fachlich qualifiziert?

Ich arbeite seit 1994 im Bereich Sicherheitsdienst. Krisenintervention gehört zu meinem Berufsalltag. Als Personalberater und -vermittler kenne ich mich mit Menschen aus. Als Gründer und Präsident des VeV Region Luzern und heutiger Vizepräsident des VeV Schweiz berate ich Männer in Scheidungsfragen und leiste Hilfe zur Selbsthilfe.

Wo sehen Sie Ihre Grenzen und die Grenzen des Familienhauses?

Wir sind kein therapeutisches Angebot. Die Männer und Frauen, die zu uns kommen, müssen ihr Leben weitgehend im Griff haben. Und es muss die Aussicht bestehen, dass sie innert nützlicher Frist wieder einen funktionierenden Alltag aufbauen können. Wir sind ein Übergangsangebot, daher ja auch der Name ‚Zwüschehalt‘.

Worin liegt die Stärke des Zwüschehalt?

Wir stärken Väter, die sich und ihre Kinder in Sicherheit bringen wollen. Dieses Angebot ist neu und es ist notwendig.

Was ist Ihr Vorsatz im ersten Jahr?

Unser Angebot soll nicht dem Kampf zwischen den Eltern dienen, sondern dem Interesse der Kinder.

Sind Scheidungsväter grundsätzlich Opfer?

Nein. In vielen Fällen sind sie besonnen und lösungsorientierter Elternteil. Sie sind frustriert, wenn sie nicht als das Gesehene werden. So geht viel positive Energie verloren. Den Preis zahlen meist die Kinder.

20 Jahre mannebüro züri

Beratung für Männer

Bei seiner Gründung stiess das mannebüro auf Zweifel und Kritik. In seinen 20 Jahren Beratungstätigkeit machte es klar, dass Täter Hilfe verdienen, brauchen und suchen.

Werner Huwiler

Inspiziert von Täter-Trainingsprogrammen in den USA wurden bereits 1988 in Deutschland die ersten Beratungsstellen für gewaltausübende Männer errichtet¹. Diese Beratungsstellen wurden zu diesem Zeitpunkt in der Schweiz noch kaum wahrgenommen. Erst durch ein Forschungsprojekt wurde eine breite Öffentlichkeit ein erstes Mal auf die Seite der Täter im Bereich häuslicher Gewalt aufmerksam. 1989 veröffentlichte Alberto Godenzi das Buch ‚Bieder, brutal‘, in dem er die Ergebnisse einer qualitativen wissenschaftlichen Untersuchung publizierte, die auf telefonischen Interviews mit gegenüber Frauen gewalttätigen Männern beruht. Die qualitative Forschungsarbeit gab Godenzi die Grundlage aufzuzei-

gen, wie die Gesellschaft durch Nicht-ahndung und Tabuisierung von Gewalt von Männern gegenüber Frauen die Gewaltausübung von Männern fördert. Im Rahmen verschiedener präventiver Massnahmen schlug Godenzi unter dem Stichwort ‚Informations- und Aufklärungsarbeit‘ Kampagnen vor, vor allem auch an die Adresse von Männern als potentielle Täter. Er forderte zu diesem Zeitpunkt noch kein Angebot für veränderungswillige Täter, hingegen schlug er bereits Massnahmen im Justizbereich vor, die den Täter abschrecken sollten. Im gleichen Zeitraum wurden zwei weitere Forschungsarbeiten einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms 35 wurde die erste repräsentative Studie über das Ausmass von Gewalt in Paarbeziehungen in der Schweiz erarbeitet². Die Studie zeigte ein deutliches Bild. Eine von fünf Frauen in der Schweiz hat im Laufe ihres Lebens in ihrer Paarbeziehung körperliche und/oder sexuelle Gewalt erlebt.

Die erste Beratungsstelle für gewalttätige Männer in der Schweiz

Die erste Beratungsstelle für gewalttätige Männer in Zürich wurde 1989 nicht zuletzt aufgrund dieser Impulse ins Leben gerufen. Im Rahmen ihrer Diplomarbeit gründeten zwei angehende Sozialpädagogen³ das mannebüro züri. Es war jedoch noch sehr umstritten, wie weit man sich auf Stellungnahme und Abschreckung gemäss den Forderungen von Godenzi beschränken sollte bzw. ob man überhaupt eine Beratung ‚für‘ gewalttätige Männer anbieten ‚dürfe‘. Das mannebüro züri wurde auf ehrenamtlicher Basis geführt. Es war weit und breit das einzige Angebot seiner Art in der Schweiz und wurde von rechts wie links in Frage gestellt. Die einen hinterfragten das Konzept, das Männer im Bereich häuslicher Gewalt ausschliesslich als Täter darstellte – die andere Seite kritisierte, dass gewalttätigen Männern überhaupt Beratung angeboten würde, in erster Linie sei ein konsequentes Vorgehen gegenüber den Tätern anzustreben. Die

Vier Fragen an Werner Huwiler

Wie lange bist du schon als Berater im mannebüro tätig?

Seit etwas mehr als 5 Jahren

Was bewegt dich in und bei deiner Arbeit?

Die Lebensgeschichten der Männer. Wie nah beieinander Leid und Glück sind. Die stetige Suche nach Ermächtigung der Männer. Erfolge und Misserfolge in der Beraterarbeit.

Ist für euch spürbar, dass vermehrt auch Männer sich als Opfer von häuslicher Gewalt erleben und Beratung suchen?

Nein. Wir sind im Bereich der häuslichen Gewalt klar positioniert als Beratungsstelle für Männer, die Gewalt ausgeübt haben.

Ergreifst du für die Männer Partei, die du berätst?

Ja, solange das Ziel ist, gewaltfreie Handlungsstrategien zu erarbeiten und Konflikte zu lösen.

Gründung der ersten Beratungsstelle für Männer⁴ in der Schweiz verursachte in den Medien einiges Aufsehen, die Beratungszahlen waren aber vorerst klein – die Öffnungszeiten entsprachen den Möglichkeiten einer ehrenamtlich geführten Institution.

Professionalisierung

Mit der Zeit wurde die Arbeit mit gewalttätigen Männern bekannt und die Öffentlichkeit begann sich mehr und mehr für die Thematik zu interessieren. In der Schweiz entstanden weitere Beratungsangebote, Trainingsprogramme der Justiz und ‚freie‘ Beratungsstellen. Alle in der Schweiz entstandenen Beratungsangebote bauen auf ähnlichen Grundgedanken auf. Die Beratungsarbeit und die Lernprogramme der Justiz streben mittels verschiedener erprobter Methoden eine Verhaltensänderung der Gewaltausübenden mittels Erarbeitung von alternativen Handlungsstrategien an. Diese Arbeitsmethoden werden fortlaufend evaluiert und die neuesten Erkenntnisse mit berücksichtigt. Im Jahre 2008 hat das mannebüro züri die Beratungsstelle zertifizieren⁵ lassen und damit der Professionalisierung, dem stetigen Streben nach Weiterentwicklung und Verbesserung, Ausdruck verliehen. Mittlerweile sind die Beratungszahlen

¹Männer gegen Männergewalt MgM

²Lucienne Gillioz; Jacqueline de Puy; Véronique Ducret (1997). Forschungsprojekt im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms 35: Domination et violence envers la femme dans le couple.

³Herbert Düggeli / Piero Weber, 1989

⁴Das Angebot des mannebüro züri umfasste nicht nur das Thema Gewalt, sondern auch ‚Männerthemen‘ wie Scheidung, Identität etc.

⁵VMI-Zertifikat: NPO-Label für Management Excellence von Non-Profit-Organisationen und ISO-Zertifikat 9001:2000 für Qualitätsmanagementsystem.



im mannebüro züri enorm gestiegen (siehe Beratungsstatistik 2008) und das Personal umfasst drei Berater (2009) mit insgesamt 190 Stellenprozenten, einem Sekretariatsmitarbeiter und einem Praktikant der sozialen Arbeit.

Heutiges Angebot

Das Angebot des mannebüro züri umfasst im Jahre 2009 eine breite Palette. Die Arbeit mit gewaltausübenden Männern im Bereich der häuslichen Gewalt ist und bleibt das Hauptangebot und hat auch das grösste Wachstum an Beratungszahlen hervorgerufen. Im Laufe der 20-jährigen Geschichte haben sich unsere Angebote erweitert und umfassen momentan:

- Beratung für gewalttätig gewordene Männer, die ihre Zukunft mit gewaltfreien Handlungsstrategien bewältigen möchten (Gewaltberatung).
- Beratung für Männer in schwierigen Trennungs-/Scheidungs-/Besuchsrechtsfragen, jedoch keine juristischen Klärungen.
- Beratungen für Männer im Bereich der Sexualität (z.B. Sexsucht, sexuelle Gewalt).
- Beratungen für Männer zu den Themen Vaterschaft, Kinderbelange, Identität, etc.
- Anti-Aggressions-Trainings für männ-

liche Jugendliche (Jugendgewaltberatung).

- Gefährderansprache im Rahmen des Zürcher Gewaltschutzgesetzes GSG. Nach einer Intervention der Polizei und einer Wegweisung, Kontaktverbot, Betret-/Rayonverbot kontaktieren wir die Männer und bieten ihnen eine Beratung an. Ziel: Information, Befindlichkeit, Kinderkontakt, Zukunftsperspektiven, Nothilfe (keine finanzielle Unterstützung möglich).

- Männergruppe zum Thema Sexsucht und häusliche Gewalt.
- Mitarbeit beim Zürcher Männer Palaver
- Referate, Workshops und Weiterbildungen im Bereich häusliche Gewalt und Jugendgewalt.

Weitere Angebote zu den oben erwähnten Themen:

- Öffentlichkeitsarbeit zwecks Sensibilisierung (Plakatkampagnen, Zeitungsartikel, etc.)
- Fachberatungen und Fachaustausch
- Vernetzungsarbeit

In unseren Jahresberichten werden auch Klienten-Kurzprofile aufgeführt, welche unsere Beratungstätigkeit näher beleuchten.

Das mannebüro züri 2009 wird geführt von einem 6-köpfigen Vorstand und dem Team der Beratungsstelle. Finanziert wird das Angebot mittels Leistungsvereinbarungen mit Stadt und Kanton Zürich, Spenden, Beratungshonoraren der Klienten⁶, Honoraren für Aufträge und Mitgliederbeiträgen.

Wie eingangs erwähnt, existiert das mannebüro züri seit 20 Jahren. Wir versuchen, auch in Zukunft ein Beratungsangebot für Männer im Bereich der häuslichen Gewalt, in schwierigen Lebenssituationen und in diversen Männerthemen aufrecht zu erhalten und bei Bedarf neue Angebote anzubieten. Der ‚Gründergeist‘ – Beratungen von Männern für Männer – soll erhalten bleiben und gleichzeitig neue gesellschaftliche Entwicklungen mit einbezogen werden. Die aktuellen Beratungszahlen zeigen deutlich auf, dass der Bedarf weiterhin gross ist und die Männerberatungsstelle mannebüro züri ein wichtiger Ort für Männer in der Beratungslandschaft ist.

⁶1% des Netto-Monatslohnes pro Beratung

Werner Huwiler ist Geschäftsleiter des mannebüro züri und Männerberater

Beratungsstatistik 2008

Themenbereiche	Anzahl Beratungen				Anzahl Männer (nur persönliche Beratungen)
	Telefon 2008	E-Mail 2008	Pers. 2008	Total 2008	
Gewalt Gefährder	36	28	501	565	146
Gewalt Gefährdete / Drittpersonen	85	17	20	122	14
Fachberatung	137	78	16	231	
Scheidung/Trennung	96	29	86	211	64
Anderes	50	22	37	109	29
GSG-Gefährderansprache	735	48	376	1159	257
Total	1139	222	1036	2397	510

Väter sind unentbehrlich



Das **step** Elternteraining stärkt Väter für die Erziehungsaufgaben

Mehr und mehr Väter wollen aktiv das Wachsen und Werden ihrer Kinder mitgestalten.

Dass die Erziehung der Kinder in der heutigen Zeit grosse Anforderungen an die Väter und Mütter stellt ist unbestritten. Berufliche Herausforderung, oftmals von Vätern sowie Müttern, Freizeitwünsche, Schnellebigkeit usw. führen vielfach zu Stress in der Familie.

Im Berufsleben ist Weiterbildung in der heutigen Zeit selbstverständlich. Gleichermassen stärkt Elternweiterbildung die Kompetenz der Väter und Mütter. Sie nehmen an solchen Kursen teil, weil sie sich bewusst sind, wie wichtig und anspruchsvoll die Erziehungsaufgabe ist.

Den Draht zum Kind wieder finden

Unabhängig vom Alter der Kinder stehen am Anfang von Turbulenzen meist störende Kleinigkeiten, Missverständnisse, enttäuschte oder unerfüllte Erwartungen. D.h. die Väter und Mütter verstehen die Signale nicht, die das Kind sendet. Das Kind wiederum erlebt immer wieder Frustrationen, weil die Väter und Mütter sein Verhalten falsch interpretieren. Meist handelt es sich um alltägliche, für alle Beteiligten entmutigende Auseinandersetzungen, seien es die Wutanfälle der Jüngsten, Streitereien der Geschwister, Schulschwierigkeiten, die Unordnung oder der Kampf um Fernseh- oder Computerspielzeiten. Väter und Mütter lernen und üben im STEP Elternteraining neue Fähigkeiten und fühlen sich im Umgang mit diesen alltäglichen Situationen nicht mehr überfordert und mutlos.

Für Väter und Mütter von Kindern aller Altersstufen geeignet

Die Väter und Mütter lernen Schritt für Schritt den Umgang mit ihren Kindern so zu gestalten, dass der gegenseitige Respekt zum tragenden Element ihrer Beziehung wird. Die Individualität jedes einzelnen Kindes und die Werte der Rat suchenden Familie werden bei dieser Art der Begleitung stets berücksichtigt. STEP Väter und Müttertraining leistet wertvolle Unterstützung um akute Erziehungsfragen zu klären sowie zur Prävention.

Verstehen, handeln und stärken

Das Verhalten der Kinder aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und die Stärken des Kindes zu fördern, Grenzen zu setzen und innerhalb dieser Grenzen die Kinder entscheiden zu lassen stehen im Zentrum des STEP Konzepts. In Rollenspielen spüren die Väter und Mütter ihren eigenen und

den Gefühlen ihrer Kinder nach. Indem die Väter und Mütter ihre Haltung und ihr Verhalten ändern, die Bemühungen ihrer Kinder anerkennen und sie ermutigen, entspannt sich die Beziehung in der Familie. Die Väter und Mütter fassen wieder neuen Mut zur Erziehung.

Erklärtes Ziel von STEP ist die Stärkung der Erziehungskompetenz der Väter und Mütter, um sowohl ein gemeinschaftliches, stressfreieres Zusammenleben in der Familie, als auch eine tragfähige, freudvolle Beziehung zwischen Kind und Erwachsenen zu erreichen und die Kinder zu selbstbewussten, konfliktfähigen und verantwortungsvollen Erwachsenen werden zu lassen.

Väter und Mütter erzählen

Als unsere Bekannten erfuhren, dass wir den STEP Kurs «Leben mit Teenagern» besuchen, waren die Reaktionen: Braucht ihr das? Habt ihr solche Probleme? Das haben wir nicht nötig...

Probleme im Umgang mit den Kindern hatten wir eigentlich (noch) nicht, doch im Sinne einer Vorbereitung auf die Zeit mit Teenagern erschien es uns sinnvoll, das entsprechende Rüstzeug zu holen. Denn wir wollten auch in den struben Jahren mit Teenagern den guten Draht zu den Kids behalten. Und im Stillen war ein bisschen Hoffnung dabei, eventuell doch ein Wundermittel für die Erziehung zu erhalten. Wir stellten bald einmal fest: ein Wundermittel gibt es nicht. Wo gibt es das denn schon? Aber eine Menge gute, brauchbare, konkrete Tipps zum Umgang in der Familie. Bald dämmerte es uns, dass vor allem wir als Väter und Mütter sehr gefordert sind, uns, unsere Reaktionen und Wertvorstellungen zu betrachten und zu hinterfragen. Dies wiederum führte schnell einmal zu Gesprächen zwischen uns Eheleuten! Uns wurde klar, dass es an uns liegt, die Beziehung zu den Kindern positiv zu gestalten. Dazu bekamen wir im STEP Kurs mittels Rollenspiel, Hausaufgaben, Lektüre und Erfahrungsaustausch genügend Informationen. Am meisten beeindruckt hat uns die praxisnahe Arbeit. Konkrete Beispiele wurden von der Leiterin direkt im Rollenspiel umgesetzt. Lösungen diskutiert, hinterfragt, im Alltag versucht anzuwenden und dann wieder aufgegriffen und Erfolge wie auch Misserfolge betrachtet. Alles in allem eine tolle Grundlage, Kinder und auch den Partner besser zu verstehen, die Mechanismen in der Erziehung zu kennen und so mit einer ganz anderen Sichtweise auf «Probleme» reagieren zu können. Fazit: Nach dem STEP Kurs hat sich die Kommunikation in der Familie, die Problemlösung sowie der Umgang miteinander nachhaltig verändert. Positiv verändert!

Weitere Informationen auf der Homepage www.instep-online.ch

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

Haut und Haar

Zurück zur Nacktheit

Mann trägt kurz – oder kahl: Das Schönheitsideal des Mannes verändert sich und mit ihm unsere Rituale der Schönheit.

Tom Sur

Der Mann von heute rasiert sich den Bart. Und noch einiges mehr. Glatt präsentiert sich der Männerkörper, und die Zeiten, als James Bond nur mit Brusthaaren als Frauenheld gelten konnte, sind vorbei. Der Griff zu Schere und Messer liegt nahe. Doch Vorsicht! Der heutige Bond ist kahl – sowohl körperlich als auch charakterlich.

Der Wert der Blösse

Die Rasur geht der Natur gegen den Strich. Die Scham- und Achselhaare sind dazu da, die Sexuallockstoffe am Körper zu halten und so allfällige Sexualpartner von seinen Vorzügen überzeugen zu können. Mehr noch: Eine starke Behaarung machte unsere Vorfahren attraktiv! Ein Körper, der neben den alltäglichen Aufgaben der Jagd und Aufzucht einer Familie auch noch die Energie hat, Haare wachsen zu lassen, schien gesund und kräftig zu sein, so vermuten Forscher. Doch ist der Mensch eben nicht mehr pure Natur, sondern dank Verstand und Daumen die Krönung der Schöpfung. Und so hegt und pflegt er seine Schönheit auch gegen die Natur, wenn es sein muss, und leidet entsprechend. Ich habe es ausprobiert: Eine Rückenepilation ist mit einem Nahtoderlebnis zu vergleichen. Für eine kurze Zeit entsprach der Rücken zwar dem herrschenden Modeideal – aber die Haare kehrten zurück. Also den Rücken ein zweites Mal epilieren? Die Schmerzen nähmen ab, wurde mir prophezeit. Doch auch dieses Mal vergruben sich meine Fäuste in die Bettlaken; das Reissen und Zupfen drang tief in den Körper. Und dies nur, um schön, schöner zu sein? Schönheit ist eine Modeerscheinung.

Rein wirtschaftlich betrachtet ist das Scheren und Zupfen natürlich attraktiv: Um Haare zu entfernen, braucht es geeignete Instrumente, und so gibt es spezifische Rasur- und Epilationsgeräte nun auch für den Mann. Rasiert, epiliiert, gezupft und gequält, lechzt die Haut nach Feuchtigkeit. Die Schönheitsindustrie springt in die Bresche und rettet den nackten Mann vor der Austrocknung mit cremigen Angeboten. Sie verhilft seinem grössten Organ – also wir sprechen immer noch von der Haut – zu jugendlicher, fast jungfräulicher Reinheit. Welch ein Anblick!

Das modische Geschlecht

Die Mode der Blösse erreicht Stellen, auf die normalerweise kein öffentlicher Blick hinfällt. Sie dringt in den intimsten Bereich vor – es entsteht eine Mode für sich und den Partner oder die Partnerin. Fachleute sprechen hier von einer Pornografisierung der Gesellschaft. Schon bei antiken Hochkulturen und im Mittelalter ist die Schamhaarrasur bekannt. Noch hat dieses Verhalten zwar nicht die ganze männliche Population erfasst. Doch eine Zunahme ist erkennbar: Spricht man Jugendliche auf die Schamhaarrasur an, so ist klar: Das ist eine Natürlichkeit. Das ist normal. Wer sich nicht rasiert, ist nicht gepflegt. «Wer auf seinen Körper achtet, ist rasiert», so mein Neffe, «nur die hässlichen, die sind sowieso nicht rasiert.» Und woher kommt der Trend? Von der gegenseitigen Beobachtung beim Duschen nach dem Sport? «Nein, ich weiss auch nicht. Das ist einfach normal.» Auch seine Freundin kennt den Ursprung ihrer eigenen Schamhaarrasur nicht.

Auch ich habe mir Gedanken über eine Intimirasur gemacht. Ausprobieren? In Teilen meines Freundeskreises wird es praktiziert – bei jenen, die Fitness treiben –, andere sind noch behaart... Und allmählich wird das Wort ‚behaart‘ unsauber. Wer sich behaart in die Welt traugt, fühlt sich plötzlich unhygie-

nisch, dreckig. Spürt die Blicke, wenn er in der Männerdusche – beispielsweise im Militär – von nackten Männern umgeben ist. So die Erfahrung eines Freundes, dem ich eine Schamhaarrasur nie zugetraut hätte, der sich aber im WK ernsthafte Gedanken darüber machte. Unter den Nackten ist der Behaarte kaum König, die Evolution dreht sich um. Der potentielle Sexualpartner muss nun glatt sein. Fürs Schwimmen und den Oralverkehr bringt, so heisst es, die Körperglätte entscheidenden Vorteil. Doch halt: Noch nicht alle Partner verlangen Kahlheit. Nicht alle scheuen Halt und Widerstand. Ich trage immer noch meine Schamhaare, so, wie es meine Freundin ‚normal‘ findet.

Die Werbung greift unterdessen schon wieder auf Männer mit Brusthaaren zurück – wenn auch mit gekürzten. Das Thema des gestylten Männerkörpers aber ist gesetzt. Rein logisch betrachtet, kann es nicht bei der nackten Haut bleiben. Wenn man sich schon gequält hat, möchte man seinen Körper präsentieren. Der Body soll oberflächlich zwar zart, im Gesamten aber gestählt und wohlgeformt sein. Perfekt ausgebildete Muskelpartien vom Nacken über die Schulter zum Bauch, hinunter zum Po und von dort knackig zu den Waden – das ist das Ziel, darin liegt der neue Zweck des Körpers. Der Mann stemmt und stösst Gewichte und schwitzt an Geräten, um wie eine wandelnde antike Plastik auszusehen. Das Resultat jedoch ist oft ernüchternd. Wer wirklich zulegen will, braucht eiserne Disziplin. Dem ist so.

Alltag

Gesten der Liebe

Heute leben Paare ein anspruchsvolles Leben. Beide Partner wollen zahlreichen Ansprüchen gerecht werden: Eine erfüllende Berufstätigkeit, Geld verdienen, Familie und Kinder, Partnerschaft und Freundeskreis, soziales Engagement und zu guter Letzt die Selbstentwicklung und -verwirklichung. Das ist viel. Wo bleibt da noch genügend Raum und Zeit für Nährendes in der Liebe und Sexualität?

Robert Fischer

In unserer Zeit der Auflösung traditioneller Werte und Rollen muss im Paar ständig alles Mögliche miteinander ausgehandelt und organisiert werden. Liebespartner werden zu Verhandlungspartnern und sind untereinander auch mal gereizt, ruhelos oder resignativ. Und, kein Wunder, manche fühlen sich in Liebe und Sexualität unterernährt und traurig. Die Sehnsucht nach Liebe und Verbundenheit meldet sich.

Rituale sind anders. Sie ermöglichen es dem Paar, frei vom Zwang des Aushandelns und Begründens eine grössere Bedeutung zu erfahren. Der herzlich-sinnliche Begrüssungs- und Verabschiedungskuss ist nicht nur eine erotische Geste, er feiert und bestätigt, dass wir ein erotisches Liebespaar sind. Vielleicht sind wir das schon seit vielen Jahren und noch für viele Jahre, bis zum Lebensende. Ein solcher ritueller Kuss öffnet für Sekunden die Tore zur Sehnsucht und Verwirklichung einer unserer Lebensvisionen. Verletzungen und Ärger können relativiert werden. Küssen ist eine einfache alltägliche Handlung, die Liebende schon immer gemacht haben. Nichts Besonderes also! Und doch ganz besonders. Eine verpasste Chance, wenn der Kuss nur flüchtig-formell statt aufmerksam-rituell gegeben wird.

Das Jahr kennt Erinnerungsrituale wie den Muttertag, der die Frau als Mutter feiert. Dasselbe könnte auch ein Vatertag tun. Geburtstage sind Anlass, unsere

Zuneigung zu einem Menschen rituell auszudrücken. Wer an Stabilität und Lebendigkeit in einer Partnerschaft interessiert ist, wird regelmässig und rituell die Eltern und Schwiegereltern würdigen, sei es mit speziell gestalteten Kontakten oder, wenn sie schon tot sind, mit Grabbesuchen. Das gibt der Herkunft und dem Wesen der Partnerin tiefen Wert. In einer Patchwork-Konstellation entlastet eine gute Beziehung zum ‚Ex‘ die aktuelle Liebe: Ein jährlicher Elternausflug alleine mit dem Exmann, ihn am Vatertag mit einem kleinen Geschenk anerkennen und zu seinem Geburtstag eine Karte zu schicken, hilft beiden, sich jenseits von eventuellen Reibereien an ihre grosse Aufgabe zu erinnern, die sie für die Kinder haben. Das Leben in einer Patchworkfamilie ist oft anspruchsvoll genug, sodass eine solche beidseitige Würdigung allen Beteiligten gut tut.

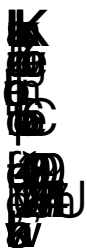
Übergangsrituale würdigen den gemeinsam gelebten Weg und öffnen für den nächsten Abschnitt. Polterabend und Hochzeit werden seit eh und je und in fast allen Kulturen gefeiert. Geburtsfest, Feiern beim Auszug der Kinder, Pensionierungsfest, die goldene Hochzeit oder ein feierliches Trennungsritual geben Gelegenheit, das Bisherige zu würdigen und sich für das Kommende zu öffnen.

Rituale befreien uns während ihrer Dauer von Zwängen wie Argumentieren und Aushandeln. Sie relativieren die uns oft so wichtigen eigenen Emotionen und Gedanken und geben uns ein Gefäss für die Balance zwischen Spontaneität und Ordnung. Sie erlauben uns eine Pause im alltäglichen Funktionieren. Oft kommen wir erst so zu dem, wonach wir uns eigentlich sehnen.

Warum sich nicht heute bestehende Liebesrituale bewusst machen und neue einführen?

Möglich, dass die Eltern es auch so gemacht haben.

kreisvier



AnthroMed
KLINIKNETZWERK



LUKAS KLINIK
Das Leben wartet.

Geniessen ohne Alkohol

Solidarisch abstinent

Die Berner Gesundheit bietet seit mehreren Jahren eine geleitete Gruppe für Männer an, die ihre Abstinenz aufrechterhalten wollen. Die Solidarität unter den Männern ist einer ihrer Erfolgsfaktoren.

Sergio Thanei

Alle Teilnehmer der Gruppe ‚Geniessen auch ohne Alkohol‘ haben eine lange Suchtgeschichte und sind ein- oder mehrmals in stationärer oder ambulanter Behandlung gewesen, bevor sie in die Gruppe eingetreten sind. Dies heisst, dass alle Männer bereits eine gewisse Gruppenerfahrung mitbringen, es ist aber auch Ausdruck dafür, dass Männer erst spät Hilfe für sich in Anspruch nehmen. Die Teilnehmer heben hervor, dass sie zunehmend gesprächssicherer und selbstbewusster geworden sind. Ihre Identität als Mann bekommt in der Gruppe positive Konturen.

Was passiert in der Männergruppe?

Die Gruppe fängt immer mit einer Eingangsrunde an, in der die Männer in eigener Verantwortung den anderen erzählen, wie es ihnen geht, wo sie gerade stehen, was sie beschäftigt. Es ist auch der Moment, in dem eventuelle Alkoholvorfälle ‚gebeichtet‘ werden. Meistens ergibt sich aus dieser Eingangsrunde ein Abendthema. Je länger sich die Männer kennen und je weiter sie von akuten Konsumproblemen weg sind, desto mehr stehen suchtfornere Themen und Fragen im Zentrum, wie z.B. Beziehungskonflikte, Gesundheitsthemen, Fragen rund um die Arbeit, ums Älterwerden, aber auch ganz intime ‚Männersachen‘ wie Potenzprobleme, Erektionsstörungen, männliche Sexualität usw. Es ist eindrücklich und häufig auch berührend, wie Männer, wenn sie Vertrauen zueinander haben und unter sich sind, sehr offen über ihre Befindlichkeit, ihre Ängste und ihre Hoffnungen reden. Nach

einer Stunde gibt es eine viertelstündige Pause. Der Abend wird mit einem ‚kurzen Blitz‘ abgeschlossen, in dem die Männer den anderen mitteilen, wie es ihnen jetzt geht, mit welchen Gefühlen und Gedanken sie sich nun auf den Nachhauseweg machen.

Wie kommt man dahin?

Die Gruppe im Zentrum Bern findet alle 14 Tage, jeweils am Dienstagabend von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr statt.

Interessierte können sich telefonisch bei der Berner Gesundheit im Zentrum Bern melden: Tel. 031 370 70 70. Sie verlangen beim Sekretariat ein Vorgespräch mit dem Leiter der Gruppe, Sergio Thanei.

Die Berner Gesundheit bietet Männergruppen auch in den beiden Zentren Jura bernois-Seeland (Tel. 032 329 33 70) und Oberland (Tel. 033 225 44 00) an. Das Aufnahmeverfahren ist überall gleich. Es wird für 10 Abende ein Unkostenbeitrag von 10 Franken erhoben.

www.bernergesundheits.ch

www.infodrog.ch

Sergio Thanei ist Fachmitarbeiter für Beratung und Therapie bei Berner Gesundheit, Zentrum Bern.

Herr St.: «Ich kann offen über eventuellen Alkoholkonsum reden und weiss, ich werde nicht verurteilt. Ich kann erfahren, wie andere ‚Experten‘ mit solchen Situationen umgehen oder umgegangen sind.»

Herr H.: «Ich erfahre hier echte Männersolidarität. Ich kann offen über meine Befindlichkeit reden. Ich darf auch etwas nicht wissen, darf ratlos sein. Ich darf Schwächen zeigen.»

Herr K.: «Ich lerne von den anderen Männern neue Strategien, die ich für mich anpassen kann. Ich kann sehen, dass andere Männer es auch geschafft haben, aus ihrem Suchtverhalten heraus zu kommen.»

Herr U.: «Hier werde ich nicht auf ‚Alkoholiker‘ reduziert. Alkoholvorfälle der anderen sind für mich auch motivierend und helfen mir, weiterhin aufmerksam und kritisch in Bezug auf eigene Konsumwünsche zu bleiben.»

	Ort	Anlass	Information	Datum
BE	Lützelflüh Waldhaus-Zentrum	Männliche Sexualität – Der Liebhaber 3-tägiges Basisseminar der Lebensschule für Männer	Peter A. Schröter +41 44 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch	Fr 11. bis So 13.12.2009 Anreise am Vorabend
	Brienz Schweibenalp, Zentrum der Einheit	Innehalten – Einsicht gewinnen Dem Wesentlichen auf der Spur	Lorenz Ruckstuhl, Alexander Lanz 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch www.wegederkraft.ch	Fr 26. bis So 28.2.2010 Beginn 18:00, Ende 16:00
	Bern DAO – Gesellschaftsstr. 81A	Auf zur Kraft der Mitte... Der Beckenboden ist bedeutend mehr als nur das Unten zum Oben	DAO _ Beat Hänslı 079 44 385 88 , taichidao@bluewin.ch www.taichidao.ch	Sa 9.1./ 30.1./ 20.2. und 20.3. 2010 Beginn 09:30, Ende 12:30
	Lützelflüh Waldhaus-Zentrum	Klarheit, Stärke, Verbundenheit Männerkreis an Pfingsten zum Innehalten, Krafttanken und Feiern.	Alexander Lanz, Lorenz Ruckstuhl 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch www.wegederkraft.ch	Sa 22. bis Mo 24.5.2010 Beginn 10:30, Ende 16:00
BL	Treffpunkt Liestal Pfarreiheim Rheinstrasse 20	Advent-Outdoor Ein vorweihnachtlicher Weg für Männer	Pfarrei Liestal - Ref. Kirche Bubendorf 061 927 93 50, messingschlager@rkk-liestal.ch	Fr 18.12.2009 Beginn 19:30, Ende 22:30
BS	Basel Unternehmen Mitte	Basler Männerpalaver: Mann und Musik Musik als Männersache, als letzte Domäne maskulinen Selbstbewusstseins?	Verein Basler Männerpalaver, 061 263 95 74, info@baslermaennerpalaver.ch www.baslermaennerpalaver.ch	Mi 9.12.2009 Beginn 20:00
	Basel Unternehmen Mitte	Basler Männerpalaver: Verletzt? Verletzungen gehen unter die Haut. Wie gehen wir damit um?	Verein Basler Männerpalaver, 061 263 95 74, info@baslermaennerpalaver.ch www.baslermaennerpalaver.ch	Di 12.1.2010 Beginn 20:00
	Basel Unternehmen Mitte	Basler Männerpalaver: Ehrensache! Wenn Ehre und Stolz verletzt werden: Scham und Schande? Kampf und Rache?	Verein Basler Männerpalaver, 061 263 95 74, info@baslermaennerpalaver.ch www.baslermaennerpalaver.ch	Mo 8.2.2010 Beginn 20:00
	Basel Unternehmen Mitte	Basler Männerpalaver: Mann und Sport. Treibt Sport die Männer an? Sport als Resource oder Sucht?	Verein Basler Männerpalaver, 061 263 95 74, info@baslermaennerpalaver.ch www.baslermaennerpalaver.ch	Do 11.3.2010 Beginn 20:00
LU	Luzern Rathaus Luzern	Männerpalaver Luzern: Mamma mia ... Wie prägt meine Mutter mein Leben? Wie selbständig bin ich einer Frau gegenüber?	Mannebüro Luzern 041/361 20 30, info@manne.ch www.manne.ch	Mo 14.12.2009 Beginn 19:30, Ende 22:00
	Luzern Hügelweg 7	Wintersonnenwende-Ritual für Männer Einstimmung in einer Jurte, dann Ritual am Feuer im Bireggwald	Mannebüro Luzern 041/361 20 30, info@manne.ch www.manne.ch	So 20.12.2009 Beginn 17:30, Ende 22:00
	Luzern Rathaus Luzern	Männerpalaver Luzern: Nur ein Träumer? Wie erträume ich mein Leben? Höre ich auf meine Sehnsüchte?	Mannebüro Luzern 041/361 20 30, info@manne.ch www.manne.ch	Mo 11.1.2010 Beginn 19:30, Ende 22:00
	Luzern Obergrundstr. 1a, im Moritzli	Beziehung zwischen Vätern und Söhnen Kurs für Väter und andere männliche Erziehungspersonen	Elternschule Stadt Luzern, S. Gasser 041 208 89 02, elternschule@stadtluzern.ch www.stadtluzern.ch	Mi 20.1., 27.1. 2010 Beginn 19:30, Ende 21:30

Ort	Anlass	Information	Datum	
Luzern Rathaus Luzern	Männerpalaver Luzern Ich lasse mal Dampf ab! Wie streite ich? Darf ich auch mal hässlich sein?	Mannebüro Luzern 041 361 20 30, info@manne.ch www.manne.ch	Mo 25.1.2010 Beginn 19:30, Ende 22:00	LU
Luzern Rathaus Luzern	Männerpalaver Luzern Da sehe ich alt aus! An Grenzen stossen. Erleben, dass ich älter werde.	Mannebüro Luzern 041 361 20 30, info@manne.ch www.manne.ch	Mo 22.2.2010 Beginn 19:30, Ende 22:00	
Menznaun Guggischwandhüsli	Lebensschule für Männer – der Krieger 3-tägiges Basisseminar der Lebensschule für Männer	Peter A. Schröter +41 44 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch	Do 15. bis So 18.4.2010 Anreise am Vorabend	
St. Gallen Evang. Kirchgemeindehaus St. Georgen	Der Atemkraft begegnen Seminar für Männer	ForumMann und Johannes Dörig www.forummann.ch	ab Mi 13.1.2010 14-tägig bis April 2010 Beginn 18:00, Ende 19:30	SG
St. Gallen	Mann sein in unserer Gesellschaft Männer-Gesprächsrunde mit Supervision	ForumMann und Cornel Rimle 071 298 30 07, cornel.rimle@bluewin.ch www.forummann.ch	ab Mi 13.1.2010 9 Abende bis Dez. 2010 Beginn 18:00, Ende 21:00	
St. Gallen	Männer in Trennung oder Scheidung Männer-Gesprächsrunde in diesen anspruchsvollen und belastenden Zeiten	ForumMann und Cornel Rimle 071 298 30 07, cornel.rimle@bluewin.ch www.forummann.ch	ab Do 21.1.2010 9 Abende bis 8.12.2010 Beginn 18:00, Ende 21:00	
Illgau SZ Hildegard-Hotel	Männer in Saft und Kraft II Frühling: Durchsetzungskraft des «inneren Kriegers»	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.maenner-initiation.ch	Fr 19. bis So 21.3.2010 Beginn 18:15, Ende 13:00	SZ
Edlibach Lassalle-Haus Bad Schönbrunn	Männer-Initiation / Der «König» Arbeit mit den Archetypen. Die inneren Stärken des Mannes	B. von Bresinski, S. Gasser-Kehl 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org	Fr 18. bis So 20.12.2009 Beginn 18:30, Ende 13:00	ZG
Bülach	Führerschein für Väter Väter bilden sich weiter – zum Wohl der Kinder und zum eigenen Vergnügen!	Elternbildung Bezirk Bülach/Dielsdorf 044 855 65 60, martin.gessler@ajb.zh.ch	So 26.01./02.02./02.03.2010 Beginn 20:00, Ende 22:00	ZH
Kappel am Albis Kloster Kappel, Kappelerhof 5	«Ringens und Loslassen» Wie man(n) im Ringen mit sich selbst gewinnt	Thomas Scheskat 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch	Fr 29. bis So 31.1.2010 Beginn 18:00, Ende 13:30	
Kappel am Albis Kloster Kappel, Kappelerhof 5	Timeout im Kloster Stille Tage für Männer	Christoph Walser 044 764 88 30, kursekappel@h.ref.ch www.kursekappel.ch	Di 9. bis Fr 12.3.2010 Beginn 12:00, Ende 13:15	
Bülach	Väter sind wichtig – von Anfang an Praktisches Wissen für den Alltag und zur Beziehungsgestaltung in der Familie	Elternbildung Bezirk Bülach/Dielsdorf 044 855 65 60, martin.gessler@ajb.zh.ch	Di 16.3.2010 Beginn 20:00, Ende 22:00	
Bülach	Kampfspiele für Väter und Söhne Väter und Söhne (7-12J.) begegnen sich kraftvoll, mit Fairness und Sorgfalt	Elternbildung Bezirk Bülach/Dielsdorf 044 855 65 60, martin.gessler@ajb.zh.ch www.elternbildung.zh.ch	Sa 20.03./ 27.03.2010 Beginn 13:00, Ende 15:00	

	Ort	Anlass	Information	Datum
ZH	Kappel am Albis Kloster Kappel, Kappelerhof 5	«Timeout statt Burnout» Verschnaufpause und Kräfte- management für Männer	Martin Buchmann und Christoph Walser 044 764 88 30, kursekappel@h.ref.ch www.kursekappel.ch	Fr 26. bis So 28.3.2010 Beginn 18:00, Ende 14:30
	Zürich Schifflande 22	Sieben Quellen des zeitgemässen Mannes PersönlichkeitsTraining für Männer: 7 Semi- nare über ein Jahr in fester Gruppe	Peter Oertle «männer:art» 061 313 68 46, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch	7 Wochenende vom Juni 2010 – Juni 2011 Start: Fr 18. bis 20.6.2010
DE	Bad Zwesten Haus Ebersberg	GAY-TANTRA Voll-Training «Training in Ekstase & Liebe» (Modul 1) – Entwickle Dein Potential!	Armin C. Heining +49 30 26 34 45 15, info@gay-tantra.ch www.gay-tantra.ch	So 27.12.09 bis So 3.1.10 Beginn 18:00, Ende 17:00
	Schwarzwald/D Haus Hollerbühl, Dachsberg	Wanderer zwischen Nacht und Tag Aussergewöhnliche Reise für Männer in die Stille und zu sich selbst	Peter Oertle «männer:art» 061 313 68 46, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch	Fr 15. bis So 17.1.2010 Beginn 14:00, Ende 16:00
	Schwarzwald/D Haus Hollerbühl, Dachsberg	Im PAARadies - Ferienseminar für Paare Auf den Spuren der eigenen Beziehungs- Vision(en)	«pandrea» Peter & Andrea Oertle Frölich 061 373 28 75, info@pandrea.ch www.pandrea.ch	Sa 22. bis Mi 26.5.2010 Beginn 15:00, Ende 15:00

➤ **Fasten statt rasten...**




**Kurhaus
St. Otmar**

Eine OTMARSAN-Trink-Fasten-Kur mit Molke,
Säften, Bewegung und vielen unterstützenden
Therapien weckt neue Lebensgeister und bringt
frischen Schwung in Ihren Alltag.
Erleben Sie uns und das Fasten persönlich!



OTMARSAN
natürliche Gesundheit

Maya Bachmann-Krapf
CH-6353 Weggis
Telefon 041 392 00 10
E-Mail info@otmarsan.ch



Ihr Haus für:

- Seminare
- Weiterbildungen
- Outdoorkurse

im herrlichen Aargauer Jura
+41 +62 878 16 46
www.herzberg.org



- Direkt neben Bergbahnen und Tennishalle
- Eigenes Hallenbad mit grosser Liegewiese
- Helle Räume für Seminare und Festanlässe
- Pizzeria mit grosser Terrasse
- Froos Kinderspielzimmer und schöner Spielplatz
- Alle Zimmer mit Minibar, Sat-TV, Safe und Balkon

Hotel Säntis, 9657 Unterwasser
Tel.: +41(0)71 998 50 20
Fax.: +41(0)71 998 50 21
E-Mail: saentis@beutler-hotels.ch
www.hotel-saentis.ch



Lust auf Abenteuer?



www.explora.ch




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

Ein Rustico im Vallemaggia - Euer Traum?
 Werdet TeilhaberInnen von 2 spez. Rustici, zentral, ruhig,
 6 resp. 8 Pers. für Fr. 30'000.-- Darlehen & Anteilschein,
 Inventar Fr. 2'500.--, Top-Verteilschlüssel für 3 Wch. pro Jahr/Anteil.
 Info: heliablocher@bluewin.ch Tel. 091-754 16 74



**Oeko-Hotel
 Gruebismalm/Rigi**

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

Familie Schaub, 6354 Vitznau
 Telefon: 041 397 16 81, www.gruebismalm.ch
 E-Mail: oeko-hotel-gruebismalm-rigi@bluewin.ch

FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

Ein Fenster zu neuen Horizonten 11.-24.4.10
 Der Fernblick gibt Menschen die Möglichkeit, eine kürzere oder längere Zeit mit zu leben. Lebensübergänge zu gestalten mit fachlicher Begleitung oder einfach aufzutanken. Weitere Termine nach Absprache.

Kontemplationswoche 5.-11.3.10 und 6.-11.4.10
 Die Kontemplation ist eine Chance der Standortbestimmung und Neuausrichtung, eine Art Kloster auf Zeit. Wir sitzen im Stil des Zazen, schweigen und sammeln uns achtsam ein - Atemzug um Atemzug.

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



Weit Wandern
 www.weitwandern.ch

Jedes Gehen in Raum und Zeit, jedes Unterwegssein gleicht dem Weg hin zu unserer eigenen Mitte.
 Niklaus Brantschen

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

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

senden an: Markus Zürcher, Postfach 122, CH-3703 Aeschiried
 Tel: 033 654 18 42, Fax: 033 654 11 34 männerzeitung 2008/4

Lesern der männer|zeitung gewähren wir einen Rabatt von 5%.

hotel bergalga avers
 www.bergalga.ch



Das Sport & Kulturhotel auf 2030 Meter über Meer



**Kamelkarawanen
 stiftung iferoouane**

Nachhaltige Reisen in der Sahara
 mit Tuaregmännern
 die Vielfalt der Wüste erleben

02.01. - 23.01.10
 27.02. - 20.03.10
 03.04. - 17.04.10

www.kamelkarawanen.ch | ☎ 033 243 33 70

www.aussensichten.ch

Ihr Partner für
Coaching, Supervision
Organisationsentwicklung

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

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

**ANTWORTEN AUS DER
AKASHA-CHRONIK
AURAREADINGS
AURAZEICHNUNGEN**

Joréen
Kramgasse 83,
CH-3011 Bern

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

Ruf mich an,
um einen Termin
zu vereinbaren

„mutige Männer“
die etwas andere Art persönlicher
Auseinandersetzung
Infos: www.freiraum-be.ch

Stefan Gasser
Naturrituale und
Coaching für Männer



Männer in Saft und Kraft

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

Horoskope, die weiterhelfen

Beratung, Kurse und vieles mehr
für Ihre Gesundheit.

Tel. 043/844 08 18 • www.lebensquell.ch

Lösungen entwickeln

Ziele erreichen

Kompetenz erleben

kurzzeitberatung - coaching - therapie
für einzelne, familien, gruppen

loesen.ch - arno walti
kapellenstr. 28, 3011 bern
info@loesen.ch
077 413 76 61

männer:art

pandrea

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

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

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

Peter & Andrea Oertle Frölich in Basel & Zürich

eigen:art

**PSYCHOTHERAPEUTISCHE
PRAXIS**

lic.phil.I Felix Hof /www.felixhof.ch

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

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

Doris Christinger + Peter A. Schröter
 Persönlichkeitstraining

**Liebe
Partnerschaft
Sexualität
Spiritualität**



Seminare Coaching Bücher

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

Internationales Seminarhaus
**WALDHAUS
ZENTRUM
LÜTZELFLÜH**

Bei uns findest du ein reichhaltiges Angebot an Seminaren und Ausbildungen mit international bekannten und erfahrenen Lehrern und Therapeuten.

Unser Haus zeichnet sich durch eine liebevolle Atmosphäre, eine köstliche vegetarische Küche und die schöne Emmentaler Umgebung aus. Unser Team freut sich, dich bei uns im Emmental willkommen zu heissen!



Waldhaus Zentrum CH-3432 Lützelflüh
 034 461 07 05 · waldhaus@waldhaus.ch · www.waldhaus.ch

L'hom

Kraft – Kompetenz – Verantwortung



Seminare für Männer | Robert Fischer
 Das nächste Seminar:
Väter und Söhne, Mi 12.5. (18h) - So 16.5.2010
 Männer alleine oder Vater-Sohn Paare reinigen und klären ihre essentielle Herkunftsbeziehung.

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



Naturarzt/Heilpraktiker

Vierjähriges Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Studienbeginn: August 2010

**AKADEMIE FÜR
NATURHEILKUNDE**

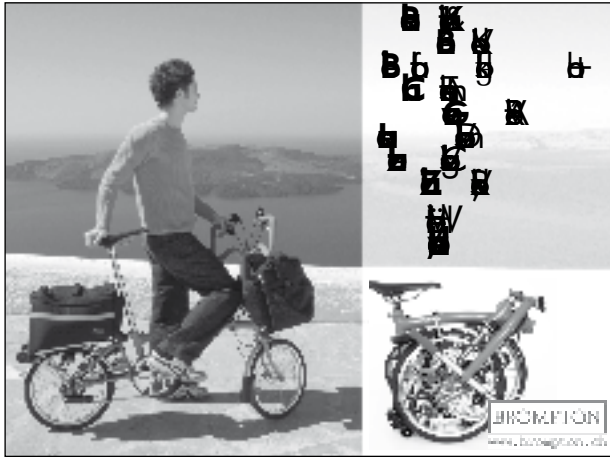
Eulerstrasse 55, 4051 Basel
 Tel. 061 560 30 60, www.anhk.ch

Basler Bildungsgruppe

Fachperson Rituale

Ausbildung in Ritualgestaltung und Ritualleitung mit Susanna Meier und Susanna Maeder, Klaus Beeler und Thomas Wegmüller
 Beginn 6. Lehrgang April 2009 / 6 Semester berufsbegleitend
 Info St. Gallen 14.2.09, 23.1.10, Turgi 27.2.10
 Basis-Seminar in Wetzikon 13.2.2010
 Weitere Informationen / Anmeldung www.schule-fuer-rituale.ch

Fachschule für Rituale
 Geschäftsstelle Rosenweg 1 / 5300 Turgi
info@schule-fuer-rituale.ch / 056 223 42 79



BROMPTION
www.bromption.ch

eigene Schreinerei

Massivholz-
- Küchen
- Betten
- Möbel
- Kindermöbel

Natur-
- Matratzen
- Bettwaren



Möbel zum verlieben

www.Naturbett-Center.ch 8645 Jona

Artisana - TRINATURA - Prolana - Relax / Massivholz-Möbel und Küchen

Buechstrasse 2
055/ 212 20 27



Gefälligkeitsbank – Wir teilen die Welt

Finde die Quelle des Glücks.

Das Schönste im Leben ist umsonst.

Brauchst Du etwas? Hier findest Du es.

Hast Du etwas? Hier wird es verschenkt.

Hilf mit unsere Vision zu verwirklichen

und mach jetzt Deinen Eintrag!

www.gefaelligkeitsbank.ch

Gefälligkeiten, Carsharing, Geschichten, Freizeit



Unterwegs zum Du

erfolgreiche Partnersuche seit 1938
nicht gewinnorientiert

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

www.zum-du.ch

Neue Männer braucht die Gruppe...

Du bist ein neugieriger, offener Mann und willst dich jeden 2. Donnerstag mit gleichgesinnten Männern zum Gespräch treffen. Wir sind eine selbstgeleitete, langjährige, gemischte Männergruppe in Zürich, die sich darauf freut, dich kennen zu lernen. Auskunft und Kontaktmöglichkeit: Henri, Tel.062 824 79 79, e-mail: h.ess@bluewin.ch

**berührung,
die alle
sinne
weckt.**



Sehnsucht, Lust & Leidenschaft sind wie kleine Geheimnisse in unserem tiefsten Inneren. Wer sich öffnet für die Sinnlichkeit, wird reich beschenkt mit lustvollen Gefühlen & Spaß am eigenen Körper. Lassen Sie sich berühren mit Haut und Haaren, um sich selbst zu entdecken. Unvergessliche Momente – allein & zu zweit.

Zürich
+41 (0)44 955 22 44
www.dakinimassagen.ch

Stuttgart
+49 (0)711 29 09 56
www.dakinimassagen.de

dakini
Massagen & Events

männer | zeitung

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

Weitere Infos unter www.maennerzeitung.ch/inserate

BM Basler
Männer-
Palaver

www.baslermaennerpalaver.ch

Im Unternehmen Mitte Gerbergasse 30 Basel 20.00 Uhr

MI 9.12. 09 MÄNNER MACHEN MUSIK
DI 12.1. 10 HART IM NEHMEN – UND WAS DANN?
MO 8.2. 10 KLAR, DAS IST DOCH EHRENSACHE
DO 11.3. 10 MÄNNER MACHEN MUSIK

Palavern ist mehr als blosses Diskutieren:
Austauschen und Vertrauen schaffen unter Männern ohne Angst vor Verlust von Macht und Männlichkeit. Fragen stellen und Antworten suchen. Dabei sein, mitreden, zuhören und etwas mit nach Hause nehmen.

Neue Männer braucht das Land...

22. – 24. Januar 2010
Was ist nur los mit mir? – Vom Symptom zum System
 Familienstell-Seminar mit Dr. med. Ilse Kutschera

ab März 2010
Familienstellen mit Figuren und Probanden
 Weiterbildung in 3 Modulen mit Sieglinde und Jakob Schneider

Verlangen Sie weitere Informationen:
 Artis Seminare, Thunstrasse 22, 3005 Bern, Tel. +41 31 352 10 38
www.artis-seminare.ch



Jahresprogramm 2010



Angebote für Männer

www.zh.ref.ch/maenner
maennerarbeit@zh.ref.ch

Integrative Körperarbeit

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



IKA

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

JÜRGEN KÜNG Human COACH

«Zu viele Fragen und es verirrt sich dein Herz»

Ich begleite Menschen (Unternehmer, Führungskräfte, Einzelpersonen, Familien, Jugendliche...) in Krisensituationen, in Lebensübergängen, auf der Visionssuche...

**Bleichestrasse 34
 8400 Winterthur**

052 223 05 01
info@kuengcoach.ch
www.kuengcoach.ch



Reinhold Hermann Schäfer

www.maenner-initiation.de
0049 - 421- 440287
info@rschaefer.com

Spezialcoaching für Männer

MÄNNERSEMINARE wegederkraft.ch

Innehalten – Einsicht gewinnen
Dem Wesentlichen auf der Spur
 26. – 28. Februar 2010
 Schweibenalp, ob Brienz

Männerkreis an Pfingsten
Klarheit, Stärke, Verbundenheit
 22. – 24. Mai 2010
 Waldhaus Zentrum Lützelflüh

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

Der Kurs für Männer

AUF ZUR KRAFT DER MITTE...
Der Beckenboden ist bedeutend mehr als nur das Unten zum Oben

Erster 4-teiliger Zyklus 2010:
9. & 30. Januar, 20. Februar und 20. März



DER ANDERE ORT - RAUM FÜR ZEIT

DAO Beat Hänsli
 Gesellschaftstrasse 81a
 Postfach 3000 Bern 9
 Telefon 031 302 55 65
 Mobile 079 44 385 88

www.taichidao.ch

CINCO DÍAS SIN NORA

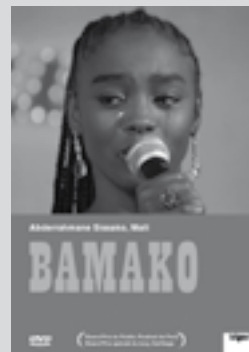
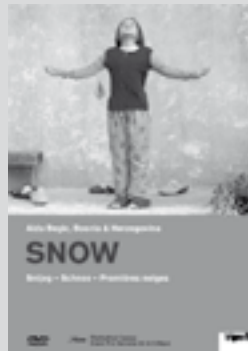
Mariana Chenillo

«Gespickt mit schwarzem Humor, witzig und melancholisch zugleich.»

24Heures

Die skurrile Komödie aus Mexiko

ab 7. Januar in den Kinos



Ein Geschenk, das nachwirkt: Filmerlebnisse aus Süd und Ost auf DVD

www.trigon-film.org Tel. 056 430 12 30

trigon-film

Angeraten

Prosit! Im Strudel der mittleren Jahre

Nach langem hin und her habe ich mir zum runden Geburtstag ein neue Arbeit geschenkt: Zurück in den Aussendienst, nochmals Vollgas geben, unterwegs sein, neue Menschen kennenlernen, öfters mal wieder in den Ausgang. Nur, meine Freundin nörgelt dauernd an mit rum, denkt, dass ich zu viel arbeite, dauernd weg bin und auch noch zuviel trinke. Aber: alle meine Kollegen trinken so viel Alkohol wie ich, und niemanden findet, dass es ein Problem ist! Also...?

René Setz

Lieber Marco

Herzlich willkommen im ‚Strudel der mittleren Jahre‘. Zwischen 45 und 55 ist jeder mal im diesem Strudel. War’s das jetzt? Durchhalten bis zur Pensionierung – oder nochmals was Neues anpacken? Kinder in Ausbildung, pflegbedürftige Eltern, Kredite für die Wohnung, Partnerin...? Du hast dich entschieden, nochmals ‚durchzustarten‘ – das kann für dich, körperlich und seelisch, aber auch für deinen Freundeskreis ganz schön stressig sein.

Die Leistungsfähigkeit deines Herz-Kreislaufsystems nimmt ab dem 30. Alterjahr um rund 10% pro Dekade ab. Regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung halten dich fit.

Damit du auch seelisch fit bleibst, braucht auch deine Seele Zeit – sonst rostet sie! Bei deinem Lebensstil ist es wichtig, nebst Ferien in Alltag regelmässig Timeouts einzuplanen – in der Agenda fix einzutragen als unverzichtbar.

Unverzichtbar sind auch deine Freunde, gerade jene, die dich gut kennen und dich auch mögen... Du kannst ihre Wahrnehmung als Nörgelei abtun – dann empfehle ich dir eine gute Versicherung abzuschliessen als Vorsorge, wenn du irgendwann mal die Herrschaft über dein Leben verlierst und gegen eine Leitplanke knallst oder dich ein Burnout still legt.

«Ägsgüsi» für meinen direkten Tonfall, aber um den heissen Brei rumreden bringt nichts. Auch nicht, wenn es um das Thema Alkohol geht! Alkohol ist ja ein gesellschaftlich akzeptiertes ‚Schmiermittel‘, um Spannungen zu lösen. Zwei Gläser pro Tag sind für gesunde Männer in Ordnung – und wer fährt trinkt nicht! Ein guter Fahrer zu sein schützt nicht vor erhöhtem Unfallrisiko. Und übrigens auch nicht vor dem Fahrausweisentzug, wenn du mehr als 0.5‰ hast!

Zum Abschluss noch ein paar Anregungen, wie du den Alkohol im Griff haben kannst:

- Lösche den ersten Durst mit einem alkoholfreien Getränk und genieße danach den Alkohol ohne Hast.
- Entscheide dich vor dem Ausgang, wie viele alkoholische Getränke du höchstens trinkst.
- Geniess dein Glas und trinke langsam. Lasse dir erst nachschenken, wenn das Glas leer ist. So hast du deine Konsummenge besser unter Kontrolle.
- Trinke nach jedem alkoholischen Getränk mindestens ein Getränk ohne Alkohol und verzichte auf Alkohol, wenn du schlecht gelaunt bist, und trinke schon gar nicht, um den Stress zu lösen.

Ich wünsch dir gute Fahrt durchs mittlere Alter: Mal zügig auf der Überholspur, dann wieder zurück auf die Normalspur, ab und zu den Blinker raus auf den Rastplatz für ein Timeout und wenn alle Stricke reissen, gibt es den Pannensteinen mit den Notrufsäulen.

Abserviert

«Ah, unser Ferientechniker!»

Teilzeitarbeitende Männer stehen in ihren Betrieben schnell einmal im Gegenwind. Auf liebevolle Sonderbehandlung und abschätzigste Kommentare reagieren viele mit vermehrtem Arbeitseinsatz und erhöhtem Leistungsdruck.

René Setz

Einer von ihnen arbeitet in einer grossen Firma der Maschinenindustrie. Mit seinem 50%-Pensum gilt er als Exot und mit mehr oder weniger liebevollem Unterton als Ferientechniker. Im Gespräch mit der Personalverantwortlichen erhielt er den Tarif für sein eigenwilliges Arbeitsmodell: «Sie müssen wissen, dass Sie in unserm Mehrschichtbetrieb mit Ihrem Teilzeitpensum nur noch in der Funktion des ‚Springers‘ eingesetzt werden – also je nach Bedarf in unterschiedlichen Abteilungen. Das heisst für Sie auch, dass keine Aufstiegsmöglichkeiten mehr bestehen.» Im Klartext: Sie sind abserviert.

Token-Effekt

Was unser Teilzeitmann erlebt und wie er darauf reagiert, lässt sich mit dem Token-Effekt erklären:

1. In einer Unternehmenskultur der (männlichen) Vollzeitarbeit stellt der Teilzeitmann eine Ausnahme dar. Er wird zum ‚Token‘.
2. Der Betrieb und die Vertreter der Vollzeitskultur reagieren mit Sonderbehandlung, die von Wohlwollen über leichte Frotzelei («Ah, da kommt unser Ferientechniker!») bis zu Ausgrenzung führen kann.
3. Der Teilzeitmann wiederum reagiert mit einer Verhaltensweise, die vom Ignorieren der Sonderbehandlung über inneren Rückzug bis zum Versuch reicht, allen zu zeigen, dass man auch als Teilzeitmann volle Arbeit leisten kann.

Es kann also gut sein, dass der Entscheid für die Teilzeitarbeit indirekt den Leistungsdruck und die Anspannung am

Arbeitsplatz erhöht. Frauen können davon ein Lied singen und Forscherinnen beobachten den Token-Effekt auch schon lange. Sie weisen darauf hin, dass er oft erst ab 30 bis 40% ‚Abweichlern‘ aufhört, indem die Unternehmenskultur das Andersartige integriert.

Der Mann in unserem Beispiel versuchte sich lange in der Strategie des heldenhaften Beweisens und organisierte ein Heer Babysitter auf Abruf, um selber flexibel bleiben zu können. Auch davon können Frauen ein Lied singen. Knapp vor dem Ende der Kräfte riss er aber das Steuer herum und fand einen Arbeitsplatz, der einen besseren Umgang mit Teilzeitarbeit hat.

Männer macht mobil!

Rund 310'000 vollzeitlich beschäftigte Männer in der Schweiz äussern laut einer Befragung (BFS 2001) den Wunsch nach einer Reduktion des Arbeitspensums hin in Richtung Teilzeitarbeit – nur in der Politik und bei den Verbänden wird dieses Potenzial für Veränderung der Arbeitswelt nicht erkannt und abserviert – vielleicht ist es einfach so, dass die ‚privaten Anliegen‘ dieser 310'000 Männer den Machtinteressen, den aktuellen Machtmännern nicht passt? Mann stelle sich mal vor, wenn sich nur mal 5 % der 310'000 Männer an einem Samstag in Bern auf dem Bundeshausplatz treffen würden und ihr ‚männlich Privates‘ lautstark öffentlich machen würden! ...und wenn sie dann noch von Parteien und Verbänden unterstützt würden... noch habe ich meine Hoffnung nicht abserviert, dass die 310'000 Männer aus dem Dornröschenschlaf erwachen und ihr Privates politisch wird.

René Setz ist Fachberater beim Forum Männergesundheit.

Bild David Moser



Aufgeteilt Vorbilder überzeugen

Statistisch ist es belegt: Männer leisten heute mehr Stunden Haus- und Familienarbeit als noch vor 10 Jahren. Trotzdem sind die meisten Männer immer noch Vollzeit erwerbstätig. Die Fachstelle UND zeigt Unternehmen auf, wie sie Männer unterstützen können, vereinbarkeitsfreundliche Angebote zu nutzen.

Thomas Beyeler Moser, Fachstelle UND

Zwischen 1997 und 2007 hat sich gemäss Bundesamt für Statistik die Erwerbssituation von Männern vor allem bei den Vätern mit jüngstem Kind unter 7 Jahren markant verändert: Der Anteil Teilzeiterwerbstätiger ist bei diesen von 5% auf rund 9% gestiegen. Insgesamt investieren Väter in dieser Familiensituation unter den Männern nicht nur absolut am meisten Zeit in Haus- und Familienarbeit (31,5 Stunden pro Woche), sie haben zwischen 1997 und 2007 auch am meisten zugelegt, nämlich 7,2 Stunden pro Woche. Das grössere Engagement der Väter in der Haus- und Familienarbeit ist allerdings nicht mit markanten Verschiebungen bei der Erwerbsarbeit zu erklären. Väter leisten ungeachtet des stärkeren Engagements in der Haus- und Familienarbeit in aller Regel immer noch Vollzeiterwerbsarbeit. Die zusätzliche Übernahme von familiären Aufgaben führt bisher nicht zu einer Reduktion der Erwerbsarbeit.

Mehr Akzeptanz dank Vorbildern

Männer, die Beruf und Familie vereinbaren wollen, betreten immer noch Neuland. Das Selbstbild vieler Männer ist immer noch stark an den beruflichen Erfolg gekoppelt. Dieses gerät in Konflikt mit einem veränderten Vaterbild und einer veränderten Erwartungshaltung. Unternehmen, die sich dieser Ausgangslage ihrer Mitarbeiter bewusst sind, richten ihr Augenmerk vor allem auf den Abbau von Hemmschwellen

und die Steigerung der Akzeptanz von Massnahmen bei den Männern.

Keine Almosen, sondern Vorbilder!

Männern fällt der Schritt zur Teilzeitarbeit leichter, wenn er auch für das Unternehmen sinnvoll ist. Inzwischen ist für viele Firmen klar, dass eine gute Balance zwischen Beruf und Familie nicht nur für die Mitarbeiter, sondern auch für das Unternehmen einen Gewinn bringt. Die Erfahrung zeigt, dass ein klares Bekenntnis zu flexiblen Arbeitszeitformen vor allem dann bei Männern Wirkung entfaltet, wenn Führungskräfte selbst mit gutem Beispiel voran gehen. Ein gelungenes Beispiel dazu liefert die Staatskanzlei des Kantons Bern. Lernende erhielten den Auftrag, teilzeiterwerbstätige Männer auf Plakatwänden zu porträtieren. Die Porträts wurden anschliessend an einer Vernissage mit einem Rahmenprogramm für alle Mitarbeitenden in der Cafeteria gut sichtbar aufgestellt und sorgten während einigen Wochen für regen Gesprächsstoff unter den Mitarbeitenden.

Väterforen zur Vernetzung

Gute Erfahrungen macht die Fachstelle UND mit Väterforen in Unternehmen wie der Zürcher Kantonalbank oder der Swisscom. Den Männern wird an diesen Foren eine Plattform geboten, an der sie im Austausch untereinander, mit Fachleuten sowie Führungskräften Ermutigung und konkrete Unterstützung bei der Umsetzung von vereinbarkeitsfreundlichen Massnahmen erfahren. Dank den Väterforen erhalten aber auch die Unternehmen Hinweise von Väterseite zur Ausgestaltung künftiger Massnahmen. Zudem setzen die Unternehmen mit der Förderung der Vernetzung von Männern ein deutliches Zeichen der Wertschätzung von Vätern, die Beruf und Familie, oder von Männern, die Beruf und Privatleben in eine Balance bringen wollen.

Anstoss

Das Reduit lügt

Wenn dieser Texterscheint, wird das TV-Spektakel ‚Leben im Reduit‘ nur noch matt durch die Erinnerungen an den letzten Sommer flimmern. Sollten die eidgenössischen Pandemieprophetenrecht behalten, liegst du, lieber Leser, dann aber wahrscheinlich von einem schweizerischen Grippevirus geschwächt darnieder und ich habe an dir vorher geschrieben.

Klaus Sorgo

Sei es wie es sei. Beide werden wir jedenfalls einige Monate älter geworden und unseren, Gott sei Dank, keiner Prophetie zugänglichen Ablaufdaten näher gerückt sein. Im Unterschied zu dir allerdings, falls du nicht auch bereits den ‚Ruhestand‘ erreicht hast, werde ich in der Zwischenzeit etliche Einladungen der Pro Senectute im Papierkorb versenkt haben, weil ich etwas gegen das organisierte Alter habe. Ich habe Respekt vor dem Einsatz der freiwilligen Helferinnen und Helfer im Dienst an alten Menschen. Doch wehret dem Trend zur Entmündigung, der dem Leben in einem Reduit eigen ist! Es müssen nicht unbedingt militärische Befehle sein, auch sanfte Worte können gefügig machen.

Keulen und Klischees

Beruflich stand ich mehrere Jahre im Dienste einer sozialen Einrichtung. Dies hat mich gelehrt, wachsam zu sein gegenüber institutioneller Bevormundung. Es war noch in der Zeit, bevor das Personal auf das Kürzel HR (human resources) reduziert wurde. Der Mensch hatte Vorrang vor dem Kapital. Man wurde noch auf das Alter vorbereitet und nicht einfach in den Ruhestand abgeschoben. Mittlerweile sind ‚die Alten‘ in den Medien ein kollektives Ereignis. Sei es mit neidvollem Blick auf ihre Finanzen, sei es wegen ihrer angeblich zunehmenden Neigung zu gewalttätigem Verhalten. Ähnliche mediale Wertschätzung erfah-

ren ‚die Jungen‘. In der Gesellschaft entstehen auf diese Art kollektive Bilder, die dem oder der Einzelnen oft Gewalt antun. Ich erlebe selbst eine Anfälligkeit für derartige Beeinflussung. Begegnen mir alte Menschen in Gruppen, so sehe ich eine graue Masse. Erst beim genauen Betrachten der Gesichter erkenne ich die einzelne Person. Nein, ich kann wirklich nicht behaupten, dass es mich zu meiner Altersklasse hinzieht, wenn sie im Rudel auftritt. Unvermeidlich aber fördert eine Institution, die ihren Erfolg an der grossen Zahl misst, den Herdentrieb.

Dass die Pensionierung ein Schock sein kann, wissen andere Männer besser als ich. Als Hausmann mit kleiner beruflicher

dem Beruf in etwa mit dem Auszug der Kinder aus der Familie. Das macht umso deutlicher, was den einen vom anderen Prozess unterscheidet. Die Ablösung in der Familie verläuft schrittweise. Ein einzelner Schritt lässt sich vorbereiten und nachträglich verarbeiten. Die Entlassung aus dem Beruf erfolgt hingegen meist wie ein harter Schnitt. Mir hat das familiäre Umfeld geholfen, den Verlust beruflicher Beziehungen dahingehend zu kompensieren, dass ich mich mit eigenen Aufträgen versorgen lernte. ‚In eigenen Schuhen‘ entgeht man eher der Gefahr, auf dem falschen Fuss erwischt zu werden.

An alte Füsse gehören massgeschneiderte Schuhe. Massenware tut es nicht

Nach einem langen Leben hast du vieles, das weitergegeben werden will. Blick zurück auf deine einzigartige Geschichte und erzähle sie. Ohne Stress. In aller Ruhe, die du brauchst. Pfeif auf die Verdienste, mit denen dich die Welt beredet, um dich zu beruhigen.

Nebenverpflichtung hat mich die Keule nur gestreift. Dennoch fiel der Verlust von Kontakten ins Gewicht. Manchen Mann, mit dem ich mich freundschaftlich verbunden fühlte, habe ich seither ganz aus den Augen verloren. Auch Frauen selbstredend. Freundschaften, die überdauert haben, drohen im Stress, dem ein berufstätiges Gegenüber ausgesetzt ist, nicht selten unterzugehen.

Hallo Welt!

Es braucht mehr als den Ruhestand, um Beziehungen zu pflegen und am Leben zu halten. Neugier und Interesse am Leben anderer würden schnell erlahmen, wenn im Alter nicht auch soziale Unruhe möglich wäre. Sogar in der Familie läuft es so und nicht anders. Da ich ein später Vater bin, deckt sich der Ausstieg aus

mehr. Oder mit anderen Worten: Lass dir nicht den ‚verdienten Ruhestand‘ aufschwätzen! Sieh, was noch auf dich wartet im Leben und pack es an. Aus eigenem Antrieb. Frei von gutem, aber fremdem Rat. Nach einem langen Leben hast du vieles, das weitergegeben werden will. Blick zurück auf deine einzigartige Geschichte und erzähle sie. Ohne Stress. In aller Ruhe, die du brauchst. Pfeif auf die Verdienste, mit denen dich die Welt beredet, um dich zu beruhigen. Sie tut dies am Muttertag in ähnlicher Weise mit den Müttern. Das Reduit, das sie dir vorbereitet hat, lügt. Dorthin sollst du, damit du nicht störst. Denn niemand will sich für dich Zeit nehmen. Du musst sie dir bei den anderen holen. Alle Welt kommuniziert. Vernetzt sich. Das allein genügt mir nicht. Etwas, was

zu Begegnungen zwischen Menschen gehört, ist im Begriff, abhanden zu kommen. Und ich denke, die Jungen und die Alten bekommen es zuerst zu spüren. Man muss sich treffen können, ohne mit der Uhr in der Hand die Zeit zu kontrollieren. Nicht nur mit meinem Jahrgang, den nicht mehr ‚Aktiven‘, soll dies möglich sein. Nicht nur mit den Enkeln, Opas und Omas. Ich stelle den Anspruch, Männern und Frauen aller Alter zu begegnen. Den Rückzug aus der Welt will ich in einem Rhythmus gestalten, der mir eigen ist. Der sich so wenig wie nötig an Vorgaben von aussen anpasst und soviel wie möglich eigene Freiheit lässt. Deshalb bin ich nie einem Aufruf gefolgt, der alte Männer in irgendwelche Aktionen einzuspannen sucht, in denen ich nichts verloren habe. Wenn ich der Not einmal persönlich begegne, erkläre ich mich gerne bereit einzuspringen. Hier, wo ich immer noch Steine des Anstosses finde, bleibe ich dran.



Ein etwas anderes Bergbuch

Klaus Sorgo: In eigenen Schuhen. Selbstverlag: Sommer 2009, 99 Seiten.

Der Berg ist in mir! sagt die alte Frau zum Bergmann in der Einleitung. Um diesen Satz kreisen die Vätergeschichten. Der eigene Vater vom Bergmann ist zwar verstummt nach seinen Kriegserlebnissen an der Bergfront. Umso mehr fragt sich der Bergmann nach dem eigenen Woher? und Wohin? Die Berge locken ihn und fordern heraus. Etwa wenn der Bergmann mit Kind und Kegel einen Hochpass überquert und im Nebel die Orientierung verloren geht. Oder wenn er auf dem Abstieg vom höchsten Berg Österreichs in ein Gewitter gerät, wie durch ein Wunder überlebt, während ein Bergkamerad in einiger Entfernung vom Blitz getroffen wird und abstürzt.

Die Erlebnisse bilden den Hintergrund für Reflexionen zur männlichen Identität. Nein, Männer haben den Berg nicht in sich. Sie gehen in die Berge, um in sich zu gehen und zusammenzukommen mit den Bergkameraden. Beim Kraxeln stellen sich die Fragen nach dem eigenen Urgrund wie von selbst, gefordert ist der ganze Mann: Der Verstand, der abwägt und der Instinkt, der wagt und sich verbindet. Die Touren helfen zu unterscheiden, was wesentlich und was überflüssig ist. Aber das geht nur in den sprichwörtlichen eigenen Schuhen, sie sind der Garant für den Halt im Gelände.

Das Buch kann zum Preis von 28 Franken (incl. Porto innerhalb der Schweiz) direkt beim Autor bestellt werden per Telefon (044 948 21 20) oder Email (flury.sorgo@bluewin.ch).

Christoph Pally

Aufgeschnappt

«Suscht schlan ich zrugg»

Mitte Oktober kam die neue deutsche Komödie ‚Männerherzen‘ von Simon Verhoeven in die Kinos. Ein Film, der fünf sehr unterschiedliche Männer, bzw. Männertypen, darstellt, wie sie um Frauen buhlen, ihr Leben neu ordnen, Werte über den Haufen werfen und, wie könnte es anders sein, sich immer wieder prügeln. Dies scheint eines der tiefsitzenden Rituale unter Männern zu sein.

Michael Gohlke

Ich erinnere mich, dass ich als Kind schon lauter Filme gesehen habe, in welchen sich Männer prügeln. Von Terence Hill über Winnetou bis James Bond, immer tragen Männer ihre Konflikte mittels Prügeleien aus. Aber halt. Gab es da nicht mal einen Männerfilm in den Achzigern? Sie erinnern sich bestimmt noch an ‚Männer‘ von Doris Dörrie, einen Film über einen betrogenen Ehemann, der bei seinem Nebenbuhler einzieht? Und da gab es eine Szene, die mir nachhaltig in Erinnerung geblieben ist. Julius und Stephan, die beiden Kontrahenten, gehen joggen und geraten in Streit. Julius will sich mit Stephan prügeln, doch dieser geht nicht darauf ein, weicht aus. Auf den Kommentar von Julius, mit ihm könne man sich ja nicht mal prügeln, meint Stephan, dass er dies auch gar nicht wolle. Man stelle sich eine solche Antwort von Bruce Willis oder Arnold Schwarzenegger vor! Ob da das Geschlecht der Regisseure eine Rolle spielte?

Kinder balgen gern, manchmal prügeln sie sich auch. Das ist an sich kein Problem und es gehört wohl zum normalen Entwicklungsprozess, die eigene Kraft und die des Gegners auszuloten. Dabei ist es Sache der Eltern, ihren Kindern Respekt vor einem ‚Nein‘ beizubringen. Insbesondere den Vätern kommt im Umgang mit ihren Söhnen eine besondere Rolle zu. Wissenschaftler

haben herausgefunden, dass das kindliche Spielverhalten einen wesentlichen Einfluss auf das Beziehungsverhalten junger Männer hat. Das heisst, wenn Jungs beim Balgen Grenzen ausprobieren können und lernen, diese dann auch zu akzeptieren, werden sie dieses Muster auch später anwenden können. Die Regel sollte hierbei lauten: Wenn es weh tut oder wenn der andere nicht mehr will, ist Schluss. Gerade die unbarmherzige Gewalt von einigen wenigen Jugendlichen, aber auch die Rücksichtslosigkeit, welche sich in den oberen Etagen der Gesellschaft immer weiter und massiver ausbreitet, zeigt, dass hier ein Manko an männlichen Vorbildern herrscht.

Dass sich männliche ‚Prügelrituale‘ auch anders austragen lassen, zeigt folgende Begebenheit: Als ich vor einiger Zeit mal in der Agglomeration von Zürich unterwegs war, hörte ich ganz in der Nähe, wie sich ein paar Jugendliche anpöbelten: «Hey, weisch, muesch ha Respekt, suscht schlah ich dich grad.» – «Sicher nöd, weisch, suscht schlan ich zrugg und mach dich voll fertig!»

Aufs Schlimmste gefasst bog ich um die Ecke und was musste ich sehen: sie spielten Strassenschach!

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

www.avanti-papi.ch

Bild David Moser



Ausblick

Identität und Perspektive

Mit 23 Jahren und einer ersten Ausbildung bin ich an einem Punkt angelangt, wo ich mich frage: Wie soll es weiter gehen? Welche Aussichten, welche Perspektive habe ich überhaupt?

Hannes Witzig

Der Blick nach aussen nimmt seinen Anfang beim Blick nach innen: «Ein Leben ohne Selbsterforschung ist nicht wert, gelebt zu werden.» (Platon)

Selbsterforschung bedeutet für mich, dass ich versuche, mit mir im Reinen zu sein. Sich nicht vor seiner Vergangenheit verstecken zu müssen, diese verarbeiten, annehmen, schauen, woher man kommt, welche Ereignisse und Begegnungen einen wie geprägt haben. In sich selbst kehren, Stille haben, probieren, sich selbst zu begegnen, um herauszufinden, wer man ist, wie die eigene Identität aussieht. Dies dient als Boden, als Plattform, um eine wirkliche Lebensperspektive, eine richtige Aussicht zu haben. Genau so verhält es sich mit meiner Identität als Mann. Wenn ich wirklich weiss, welches Männerbild mich prägt, welche Erfahrungen ich als Mann gemacht habe, nur dann kann mir meine wirkliche Perspektive als Mann klar sein.

Häufig setzt sich in einem unmerklich ein Bildnis fest. Ein Bild(nis), von dem man dann meint, so zu sein und so bleiben zu müssen. Ein Bild(nis), an dem häufig auch aussenstehende Personen festhalten. Irgendwann wird einem von andern oder von sich selbst nicht mehr zugestanden, sich zu verändern. Man hat dann eine Rolle, ist der nette Sohn, der tolle Bruder, der arbeitstüchtige Ehemann, der ungeschickte Trottel, der ‚Starke‘, an den man sich anlehnen kann, oder der Sensible, sich Ausweinende. Rollen, mit denen man sich ganz gut arrangiert hat.

In dieser Situation hat man keine wirklichen Aussichten, keine wirkliche Perspektive mehr, sondern nur eine starre

Blickrichtung. Eine einzige Richtung, in die man gehen muss, um nicht aus dem Muster zu fallen. Und auch keine Identität mehr, sondern eher einen Stempel, den andere, den man aber auch selber sich aufgedrückt hat.

Eine Aussicht verändert sich immer. Wenn man in den Bergen am Wandern ist, verändert sich die Perspektive, je nach dem, wo man gerade ist. Man entdeckt Neues, geht neue, andere Wege. Und es tun sich neue auf. Genau so sehe ich die Identität eines jeden: Es ist eine lebenslange Wanderung durch das eigene Leben, eine laufende Veränderung. Nie bleibe ich der selbe. Was ich erlebe, verändert mich. Unmerklich verändert sich die Umgebung, es gibt neue Bäche und Lebensläufe. Vielleicht merkt man dann zu spät, dass der eigene Standpunkt mit der fixen Aussicht, dem fixen Bild von sich und anderen, unterspült worden ist und man abzustürzen droht.

Gibt man sich aber das Zugeständnis, sich zu verändern, und seine Standpunkte zu ändern, so verändert sich laufend nicht nur die Identität, sondern auch die Aussicht, die Perspektiven, und man schaut nicht mehr in eine fixe Richtung, sondern verschiedene Wege und Richtungen tun sich auf. Und gesteht man den anderen dies auch zu, entwickeln sich Beziehungen neu und alte Rollen und Bildnisse lösen sich auf.

Hannes Witzig ist Zimmermann, 23 Jahre alt und interessiert sich für andere Länder, Sprachen und Gedanken.





Mit SPICK eine Klasse besser!

Wenn die Schüler SPICKen, freut sich der Lehrer!

www.spick.ch

Das schlaue Schülermagazin aus der Schweiz

Flyer weg?
Mehr Infos über den SPICK gibt es auf www.spick.ch

Jetzt abonnieren:
1 Jahr lang mit 12 für 11 Ausgaben
Fr. 109.50 statt Fr. 150.–

Kostenloses Probeheft:
Auf www.spick-testen.ch mit dem Aktionscode 0954 bestellen



Schenken Sie Wissen mit einem SPICK-Abo inkl. Geschenkpaket mit Sammelbox, Riesenposter und tollen Stickers.



SPICK macht schlau:
Er fördert das Lesen und die Allgemeinbildung.

EMPFOLHEN VON DER  Stiftung Lesen



Das Weihnachtsgeschenk für 8- bis 14-Jährige:
SPICK Abo-Service 031 740 97 94 · abo@spick.ch

Angerichtet Kürbis mit Schwips

Von Ritualen in der Küche und wie der Kürbis letztlich auf den Whisky kam.

Roland Breitler

Auch im Bereich der feierlichen Höhepunkte gehen das Jahr der Kirche und das Jahr der Küche Hand in Hand: Wer kennt nicht den traditionellen Weihnachtsbraten, das Osterlamm oder die Sanktmartins-Gans? Ich bin eher der spontane Typ und stehe solchen Gewohnheiten skeptisch gegenüber. So kann es schon vorkommen, dass ich mal Lamm an Ostern zubereite, aber dass ich hohe Feiertage mit bestimmten Spezialitäten verquicke, davon kann keine Rede sein. Auch das Guetslibacken geschieht eher spontan und folgt keiner Regel. Dass es am Samstag praktisch immer italienische Pasta mit frischen Saisonpilzen gibt, okay. Aber das wärs dann schon.

Gewisse Rituale, wenn schon, richten sich vielmehr nach Jahreszeiten und Vegetationsständen. Etwa wenn der Holder reift und ich mir wie jedes Jahr vornehme, endlich einen Entsafter zu kaufen. Oder wenn der Garten im Herbst voller reifer Kürbisse ist und ich mir beim Schälen der unpraktischen Dinger wieder mal in den Finger säble. Heiss geliebt und besonders unpraktisch sind dabei die Patissons, die heuer fast schon wie Unkraut aus dem neuen Hochbeet geschossen sind.

Dabei sind Kürbisse etwas Wunderbares, denn es gibt praktisch nichts, wozu sie sich nicht verarbeiten lassen. Neben der traditionellen Suppe, die auf der Grundlage von etwas Bouillon und einem Spritzer Weisswein oder Prosecco wahlweise mit Curry, Safran, mit frischen Kräutern oder auch einfach ‚nature‘, abgerundet mit einem Schuss Rahm, serviert werden kann (probieren Sie auch mal die Variante mit Fischragout!), lassen sich auch Kürbiskuchen (nehmen Sie ein Rezept für Rüeblitorte und ersetzen Sie die Rüepli einfach durch Kürbis) und -wähen zubereiten, und zwar süss genauso wie salzig. Eine witzige Vorspeise sind Blätterteig-Küchlein mit Kürbisstückchen und Speckwürfeln. Oder Spaghetti mit Käsesahne, Kürbis und Rauchlachsstreifen.

Eine ganz besondere Kürbisspezialität habe ich vor zwei oder drei Jahren ausprobiert. Es war mehr eine spontane Eingabe als ein Rezept, aber das Resultat war äusserst interessant. Nachdem wir nämlich schon Stachelbeermarmelade mit einem Schuss Grappa ausprobiert hatten, mischte ich unter die heisse Kürbismasse aus dem Mixer und den obligaten Gelierzucker noch etwas ziselierter Orangenschale und zu guter Letzt einen guten Schluck eines besonders rauchig-torfigen Single Malt. In Marmeladengläser abgefüllt und abgekühlt präsentierte sich das Resultat sehr vielfältig und passte ebenso als Aufstrich auf den sonntäglichen Zopf wie – mit Augenmass genossen – als Beilage zu einem Stück Fleisch wie etwa einem Entrecote oder einem Schweinskotelett. ‚Kürbis mit Schwips‘ nannte ich meine Erfindung, sicherlich nicht jedermanns Sache und Geschmack, keine Frage, aber originell war es auf alle Fälle. Was beweist, dass Rituale in der Küche sehr wohl ihren Platz haben sollten, spontane Eingebungen aber auch nicht immer zu verachten sind.

Roland Breitler ist Journalist, Kommunikationsberater, Querdenker und Gernkocher aus dem Toggenburg. Seit jüngster Zeit ist er in seinem Heimatkanton auch politisch aktiv.



Abgang

Das geheimnisvolle Ritual

Josef Kühne

In regelmässigen Abständen wird in diesen geweihten Nächten das heilige Ritual von Anhängern eines bestimmten Kultes vollzogen. Lange vor dem eigentlichen Beginn pilgert eine grosse Menschenmenge zum geheiligten Tempel, um der Zeremonie beizuwohnen. Überwiegend sind es Männer, aber man sieht auch Frauen und Kinder. Viele tragen farbige Erkennungszeichen im Gesicht und auf der Kleidung. Mit Gerstensaft und rituellen Gesängen versetzen sie sich bereits vor dem Eingangsportal in tranceähnliche Bewusstseinszustände.

Der Ritualplatz ist exakt geometrisch angelegt und mit grösster Sorgfalt hergerichtet. Farbige Insignien, Fahnen, Wimpel und andere Dekorationsstücke sind ringsum aufgebaut. Langsam füllen sich die Ränge des Grossen Chores und die emotionale Spannung steigt ins Unermessliche.

Schliesslich erscheinen die auserwählten und speziell vorbereiteten Akteure auf dem Kultplatz. Einzelne bekreuzigen sich vor dem Betreten des geheiligten Bezirkes. Die zwei Gruppen von je elf Männern werden vom ihnen zugeordneten Grossen Chor frenetisch empfangen. Jede Gruppe trägt ausschliesslich für dieses Ritual bestimmte Trachten. Bald schon führen die Akteure auf ihrem zugewiesenen und abgegrenzten Raum merkwürdige und komplizierte tänzerische Bewegungen aus. Das ganze Geschehen scheint planvoll zu sein und doch wirkt es für Uneingeweihte zuweilen völlig ohne Sinn und Zweck. Offensichtlich unterliegt das Ritual ganz bestimmten Gesetzen. Die Akteure reagieren spontan und teilweise sehr emotional auf akustische Reize, die von einem primitiven Instrument ausgehen. Dieses wird gespielt von einem schwarz gekleideten Mann, der offenbar grosse Autorität besitzt und, unterstützt von drei Assistenten, das Geschehen leitet und beaufsichtigt.

Der Chor, der sich um den Platz versammelt hat, welcher dem Ritual vorbehalten

ist, reagiert auf Vorgänge in seiner Mitte mit einer Art Zwiesgespräch. Manchmal singt er, manchmal rufen einzelne, manchmal schweigen sie, manchmal halten sie – ganz gebannt vom Schauspiel – eine Zeitlang ihren Atem an. Einige spielen Instrumente, die seltsame Töne erzeugen. Sie versuchen das Geschehen mit Mantras, Sprechgesängen und Hymnen zu beeinflussen.

Die Atmosphäre ist geheimnisvoll, faszinierend, aber auch unheimlich und Angst einflössend, zum Teil wegen des abrupten Wechsels der Gefühle. Verzweiflung bis hin zu euphorischen Glücksgefühlen zeigen sich unter den Ritualteilnehmern. Sie fühlen und agieren wie EIN Mann. Ja, die Versammelten reagieren so heftig auf die emotional aufpeitschenden Vorgänge in ihrer Mitte, dass nur starke Zäune und Metallgitter sie davon abhalten können, in den geheiligten Bezirk zu taumeln.

In einer Ecke beginnen einige, sich anscheinend schon von Anfang an feindselig gesinnte Ritualteilnehmer aufeinander einzuschlagen. Offensichtlich sind sie nicht mehr Herr ihrer selbst – ja, durch das Schauspiel sind sie ganz von Sinnen geraten. Eine grosse Zahl von Ordern schreitet ein und bezieht zwischen den feindseligen Parteien Position.

Riesige Scheinwerfer beleuchten die Szene und tauchen die Akteure in ein gespenstisch unwirkliches Licht. Zwei der Darsteller prallen zusammen. Einer hat sich anscheinend verletzt und wird von zwei Lakaian vom heiligen Platz getragen. Die Götter waren ihm wohl nicht wohlgesinnt. Für ihn kommt ein neuer, frischer Mann und das Schauspiel geht weiter.

Jetzt fliegt das Totem hoch in die Luft, was mit ohrenbetäubendem Lärm honoriert wird, und schliesslich, mit furchtbarem Gebrüll bejubelt, landet der Ball im Tor.

Josef Kühne (53) ist bekennender Anhänger und regelmässiger Zuschauer dieses Rituals.
joskue@bluewin.ch

Pesche Schulel
Stiller Taichi
mein tägliches 5-Minuten-Ritual

Männerinitiativen, national

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

Männerinitiativen, regional

ForumMann, Postfach, 9004 St. Gallen, 079 277 00 71, info@forummann.ch, www.forummann.ch
Männerbüro Region Basel, Drahtzugstrasse 28, 4057 Basel, 061 691 02 02
MUMM, Männerbüro Bern, Postfach, 3001 Bern, www.mumm.ch, maenner@mumm.ch
Männer Antenne Genf, 19 rue de la Servette, 1201 Genève, 022 740 31 10, Fax 022 740 31 44
Mannebüro Luzern, Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern, Tel./Fax 041 361 20 30 (Beratung Mi. 17–20 Uhr), info@manne.ch, www.manne.ch
MännerZug, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, info@maennerzug.ch, www.maennerzug.ch

Männer-, Väter- und Bubenarbeit

Avanti Papi / Progressive Väter Schweiz, info@avanti-papi.ch, www.avanti-papi.ch
Elternnotruf Zürich, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), www.elternnotruf.ch (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)
Fachstelle Frauen & Männer, Ref. Kirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, www.zh.ref.ch/maenner
Fachstelle Männer- und Bubenarbeit, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 01 242 03 81
GeCoBi, Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft, Postfach, 8026 Zürich, 079 645 9554, info@gecobi.ch, www.gecobi.ch
IG Bubenarbeit Schweiz, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50
IG-Väterarbeit, Joachim Zahn, Hirschengraben 50, PF, 8052 Zürich, 044 258 92 41
Intervention Bubenarbeit Zürich, okaj Zürich, Langstrasse 14, 8026 Zürich, 044 366 50 10, www.okaj.ch
Netzwerk Schulische Bubenarbeit, Postfach 101, 8117 Fällanden, 044 825 62 92, nwsb@gmx.net, www.nwsb.ch
Schweizerischer Bund für Elternbildung, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, 044 253 60 60, sbe@elternbildung.ch
Selbstbehauptung für Jungs, Selbstbewusst und stark, Verein Respect!, 055 243 44 33, urban.bruehwiler@gmx.ch
Väternetz.ch, Verbund von Fachpersonen der Väterarbeit, www.vaeternetz.ch, info@vaeternetz.ch
VeV Schweiz, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, info@vev.ch, www.vev.ch
zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein, info@zovv.ch, www.zovv.ch
Weitere Links: www.hallopa.ch, www.hausmaennernetz.ch, www.fairplay-at-home.ch, www.tochterttag.ch, www.scheidungskinder.ch

Täter- und Opferberatung

Fachstelle gegen Gewalt, Beratung für gewalttätige Männer und Jungen, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, fachstelle-gegen-gewalt@bluwin.ch
Fachstelle gegen Männergewalt Luzern, 041 362 23 33, Hotline 078 744 88 88, fgm@manne.ch, www.maennergewalt.ch
Hau den Lukas, Kontaktstelle für Jungen/Männer, Peter Merian-Str. 49, 4002 Basel, 061 273 23 13, Fax 061 273 23 12, hau-den-lukas@bluemail.ch
Institut Männer gegen Männer-Gewalt Ostschweiz®, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen, 071 22 333 11, ostschweiz@gewaltberatung.ch
männer plus – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, www.opferhilfe-bb.ch
mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 044 242 03 81, info@mannebuero.ch, www.mannebuero.ch
Institut für Gewaltberatung Basel, Singerstr. 8, Postfach 4537, 4002 Basel, 079 700 22 33, mail@gewaltberatungbasel.ch, www.gewaltberatungbasel.ch
Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Hallwylstr. 78, 8004 Zürich, 043 322 15 00, vzsp@vzsp.org
Opferhilfestellen generell: In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter www.ofj.admin.ch (Opferhilfe)
STOPPMännerGewalt, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, info@stoppmaennergewalt.ch

Familie und Beruf

Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen: Postfach 2702, 6002 Luzern, info@und-online.ch, www.und-online.ch, weitere Kontaktstellen in Basel (061 283 09 83), Bern (031 839 23 35), Zürich (044 462 71 23)
Kontaktstelle für Workaholics und deren Angehörige, KV Zürich, Pelikanstrasse 18, 8023 Zürich, 01 211 33 22, www.kvz.ch
Mobbing Internet-Plattform, www.mobbing-info.ch

Gesundheit

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

Private Männerangebote

Auf zur Kraft der Mitte, Beat Hänslä, DAO - Gesellschaftsstr. 81A, 3009 Bern, 031 302 55 65 / 079 44 385 88, taichidao@bluwin.ch, www.taichidao.ch
L'hom, für Männer, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com
männer:art, Peter Oertle, Homburgerstrasse 52, 4052 Basel, 061 313 68 46, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch
Männergruppen Thunstrasse Bern, Albert Pfister, Thunstrasse 113, 3006 Bern, 031 351 16 26, info@aloo.ch, www.aloo.ch
Männer in Saft und Kraft, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, www.maenner-initiation.ch
Mannzeit, Alexius Amstutz, Clariederstrasse 7, 8800 Thalwil, 044 720 79 74, tram.amstutz@swissonline.ch, www.mannzeit.ch
Perspektiven, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
Schröter und Christinger Persönlichkeitstraining, Mühlegasse 33, 8001 Zürich, info@scpt.ch, www.scpt.ch
Timeout statt burnout, Christoph Walser & Martin Buchmann, Zürich und Thun, 043 343 90 40 oder 033 221 70 55, www.timeout-statt-burnout.ch
tschâtschó Männerarbeit, Schlosserstrasse 23, 8400 Winterthur, Tel./Fax 052 222 79 62, matthias.gerber@tschatscho.ch, www.tschatscho.ch
Wege der Kraft – MännerSeminare, Lorenz Ruckstuhl & Alexander Lanz, 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch, www.wegederkraft.ch

Abonnieren Sie die Männerzeitung: abo@maennerzeitung.ch