

Crash

Unfälle, Traumas, Katastrophen –
und wie man weiterlebt.

TEILZEITARBEIT:
Wie sag ich's
meiner
Frau?

Impressum

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

Redaktion

Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08,
redaktion@maennerzeitung.ch
René Setz, Adrian M. Moser, Paul Hasler,
Hannes Hochuli, Martin Schoch, Samuel Steiner,
Peter Anliker (Lektorat),
Ruggero Ponzio (Schlusslektorat),
Joëlle Valterio (Medienspiegel)
Teilzeitbeilage Adrian M. Moser,
Adrian Soller, Anna Miller

Erscheint

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

Auflage

5000 Exemplare
Abonnemente +41 (0)61 711 81 90,
abo@maennerzeitung.ch

Abonnementspreis 45 Franken pro Jahr,
4 Ausgaben

Postkonto 30-381685-6, 3400 Burgdorf

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

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

Gründer Markus Theunert

Herausgeber Verein Männerzeitung, Burgdorf

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

Layout Thomas Hirter, www.thomashirter.ch

Webdesign Simon Rothfahl,
webmaster@maennerzeitung.ch

Titelbild Mark Nolan, www.marknolan.ch

Fotos Seite 3: Andreas von Gunten,
info@andreasvongunten.ch

Illustrationen Anna Déer, annadeer@bluewin.ch

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

Teilzeitmann

7 **Teilzeit: Der Gewinn geht unter die Haut.**

Jürg Wiler

8 **Thomas Stucki: «Ich habe nicht das Gefühl, ich sei der Superhero.»**

Adrian M. Moser

10 **Markus Stettler: «Ich kann Mama nicht ersetzen.»**

Adrian Soller

12 **«Am besten arbeitet man zusammen ein Budget aus.»**

Friedemann Haag im Interview mit Anna Miller.

Crash

14 **«Gsehsch itz, itz chunnt die Schyssangscht wider.»**

Roland Binz schreibt sich ins Leben zurück. Martin Schoch

18 **«Wir haben das Recht, unser Leben neu zu erfinden.»**

Interview mit Traumafroscher Urs Honauer. Paul Hasler, Ivo Knill

22 **Der Bruder auf dem Gepäckträger**

Martin Bachmann überlebte einen Unfall. Sein Bruder nicht. Ivo Knill

26 **«In einer Sekunde ist etwas völlig anders.»**

Portrait eines Rettungssanitäters. Hannes Hochuli

30 **Mit dem Trotti auf Cello-Crash**

Mistgabeln, Stimmbruch und andere Katastrophen. Samuel Steiner

34 **Warum ich kein Held geworden bin**

Gunter Neubauer

36 **Die Kollision mit den Grenzen des Möglichkeitsraumes**

Paul Hasler

Buben, Männer, Väter

38 **Peng! – Teilzeitvater** Oliver Hunziker, GeCoBi

39 **Wenn ein Kind stirbt** Michael Gohlke, Avanti Papi

40 **Auf zur Heldenreise durch den Knast!** Stefan Gasser

42 **Vätergeschichten als Bilderwelten** Mark Riklin

44 **Von Heinz und vielen anderen Vätern** Stephan Bernard

54 **Agenda**

Körper, Geist und Sinne

58 **Die falsche Olga zur richtigen Zeit** Michael Sasaki

60 **«manntanzt»** Kaspar Wohnlich und Tina Mantel

Angemerkt

62 **Angehört: Team Dresch** Samuel Steiner

63 **Angerichtet: Omas Braten für die Märztage** Roland Breitler

Inserate

46 Beratung & Weiterbildung,

49 Produkte, 50, Ferien & Reisen

51, 61 Diverse, 53 Tantra

Kann man den Tod eines Kindes überhaupt verarbeiten? «Nein, das glaube ich nicht. Da kann man nur versuchen, damit zu leben.»

Martin Suter im «Bund» von 7.1.2013



Teilzeit

Ein Mann und eine Frau in den besten Jahren. Sie sitzen mitten unter der Woche auf dem Bänklein vor dem Haus und lassen die Zeit verstreichen. Sie teilen sich eine Stelle bei der Eisenbahn und wechseln sich in der Familien- und der Erwerbsarbeit ab. Das Geld reicht knapp, aber Zeit zum Leben ist mehr als genug. Ihr Portrait finden Sie im Teilzeit-Teil dieser Nummer. Diesmal lautet die Frage: Wie sag ich's meiner Frau? Die Antwort: In einem gemeinsamen Gespräch, das Optionen öffnet, gemeinsame Ziele klärt und ihren Preis abwägt. Weniger Geld, mehr Zeit. Mehr Zeit, mehr Gegenwart. Weniger Aufstiegspotential, mehr Daseinsqualität. Weniger fixe Strukturen, mehr Mut zum Wursteln. Ich habe immer Freude, wenn Männer Teilzeit arbeiten – nicht, weil sie das goldene Bänz-Friedli-Hausmann-Abzeichen gewinnen wollen, sondern, weil sie etwas von ihren Kindern und von ihrer eigenen Lebenszeit haben wollen. Dafür nimmt man sogar den Staubsauger in die Hand, oder?

Crash

Ein anderes Bild zu dieser Nummer: Ich sitze mit Martin im Restaurant. Er erzählt vom Unfall, den er überlebte, bei dem er aber seinen Bruder verlor. Das Gespräch führt an Wesentliches heran: Leben, weiterleben, zum Leben zurückfinden, trotz allem. Gefallen an den alltäglichen Sachen finden, zum Beispiel an der Musik, die man früher mochte. Solche Geschichten brauchen Zeit, sie können nicht in wenigen Worten erzählt werden. Man muss viele behutsame Wege zwischen dem zurückliegenden «Crash» und dem Leben im Hier und Jetzt gehen, bis die innere Ökonomie wieder zur Ruhe kommt.

«Crash»: Die Nummer fächert Geschichten von Unfällen, Katastrophen und plötzlichen Wendepunkten auf. Wir wollten nicht zu viel deuten oder verklären. Diskutiert haben wir viel in der Redaktion: Sind Krisen Chancen? Das würde heissen: Ein guter Geist oder eine weise Kraft hat sie uns gesandt. Es würde heissen: Selbst

Schlimmes lässt sich zumindest als Chance zum Lernen packen. Ich bin skeptisch. Nicht jede Krise wendet sich dann doch einmal zum Guten. Nicht alles geht gut aus. Mit manchen Dingen muss man irgendwie zurechtkommen. Man muss manchmal, ohne viel klüger geworden zu sein, irgendwie weiterleben. Den Geschmack am Leben wieder finden, das Glück des Momentes, der Sinne wieder finden, ja! Aber es bleibt die Einsicht, dass nicht alles gut, nicht alles perfekt ist.

Eben erreicht mich noch ein P.S.: In der letzten Ausgabe der Männerzeitung druckten wir einen Text unseres Redaktionsmitglieds Peter Anliker über eine Reise mit seinem Bruder nach Brasilien. Der Bruder hat die Publikation dieses Textes nicht mehr erlebt, er ist überraschend Mitte November verstorben. Damit scheint er wie ein Vorgriff auf das Thema dieser Nummer: «Crash».

Ivo Knill

Wehrpflicht: Im Osten nichts Neues

Im Januar stimmte eine Mehrheit der Stimmbevölkerung Österreichs für die Erhaltung der Wehrpflicht und gegen den Aufbau einer Berufsarmee. Was heisst das für die Schweiz?

In der Schweiz wird voraussichtlich diesen Herbst über die Initiative zur Abschaffung der Wehrpflicht abgestimmt. Bei Ablehnung der Initiative bleibt die bekannte Milizarmee erhalten, bei einer Annahme stehen primär zwei Modelle zur Auswahl: Freiwilligenmiliz oder Berufsarmee.

Ein wichtiges Argument der österreichischen Wehrpflichtbefürworter war die Wichtigkeit des (unfreiwilligen) Zivildienstes für die Sozial- und Gesundheitsdienstleistungen. Etwa jeder zweite junge Österreicher leistet neun Monate Zivildienst, statt sechs Monate im Militär zu verbringen. Entgegen dem gewohnten Rollenbild sind damit junge Männer eine tragende Säule des Gesundheitssystems. Auch in der Schweiz leisten Zivis wichtige Arbeit in diesem Bereich; ihr Anteil ist jedoch deutlich kleiner.

Die Wehrpflicht ist ein Auslaufmodell. In allen Nachbarländern der Schweiz und Österreichs wurde sie bereits abgeschafft. Und doch: Eine Annahme der GSoA-Initiative im Herbst wäre eine grosse Überraschung. Die beiden konservativen Alpenländer werden wohl auch nächstes Jahr die letzten Bewahrer der männlichen Kriegs-

pflicht bleiben. In beiden Ländern hat die Armee keine wirklichen sicherheitspolitischen Aufgaben, vielmehr ist sie vor allem um ihren Rückhalt in der Bevölkerung besorgt. Der Rekrutenschule wird eine wichtige Rolle in der männlichen Sozialisation zugeschrieben: Sie mache aus Buben Männer und lehre diese eiserne Disziplin, bedingungsloses Anerkennen von Autoritäten und feurigen Nationalstolz.

Und doch: Auch die Schweizer Armee muss sich verändern, früher oder später, mit oder ohne Wehrpflicht. Weniger als ein Viertel der Bevölkerung schliesst eine Rekrutenschule ab. Noch immer liegen die Personalbestände der Armee weit über den Zielvorgaben der Armee ²¹. Die Offiziere sind froh um jeden, der Wehrpflichtersatz zahlt, statt ein Bett in der Kaserne zu besetzen. Auch die Prozesse gegen die menschenrechtsfeindliche Männersteuer werden häufiger. Die Armee muss entmystifiziert und die Diskussion auf sachlichen Boden geholt werden. Das Ziel ist eine gerechte, effiziente und soziale Lösung, die der Schweiz nützt, zur modernen Gesellschaft passt und individuelle Rechte berücksichtigt. Davon sind wir noch weit entfernt.

Samuel Steiner arbeitet für den Schweizerischen Zivildienstverband CIVIVA und ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung.

Männer und die Zukunft: Sex, Echtheit und Macht

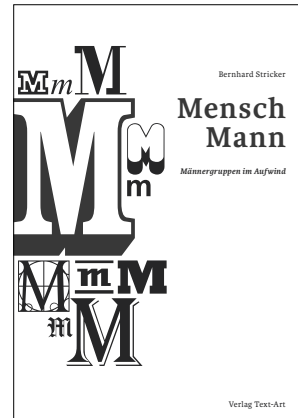
Internationales Symposium für Männer 2013 23.–26.5.2013 in Frankfurt a.M.

Das Treffen, um eine neue innere Ausrichtung für die nachhaltig lebenswerte Zukunft zu entwickeln.

Vorträge, Workshops, Welt-Café, Rituale am Feuer, Spiele und kreativer Austausch jeder Art werden inspirieren und fordern dazu heraus, Rollenbilder neu zu denken.

Das Treffen richtet sich an Männer, die in Geschlechterfragen engagiert sind, an Männer, die über ihre Rolle, ihre Würde, ihre Sexualität und ihre Verantwortung nachdenken und an Männer, die mit offenem Herzen mit anderen Männern zusammenarbeiten wollen.

Anmeldung und Information:
www.men-maenner.net



Männer und Frauen

Herzflow-TanzDating: Männer gesucht!

Im Phönix-Zentrum in Bern findet eine Serie von Herzflow-TanzDating®-Abenden statt. Als Gegenpol zu den Online-Angeboten setzt es auf den direkten Kontakt zwischen Männern und Frauen und nutzt das uralte Medium des Tanzes, um die Sinne und Herzen zu öffnen.

Die Veranstalterin sucht dringend Männer, die sich auf dieses Abenteuer einlassen. «Frauen haben sich schon genügend angemeldet, jedoch kein einziger Mann...wieso?», schreibt sie uns.

Die nächsten Daten sind 16.3. / 27.4. / 25.5.

Weitere Informationen: www.phoenixzentrum.ch

English Reading Group Zurich

Am dritten Dienstagnachmittag jeden Monats trifft sich unsere gemischte Gruppe (M + F) in Zürich, um über Literatur zu diskutieren. Es werden noch lesefreudige Männer gesucht, um unsere Gruppe zu vervollständigen. Interessiert? Telefoniere doch: Hartmut 044 888 35 33 oder Marc 079 662 36 98. Wir freuen uns auf dein Echo.

Männergruppen

Webplattform für Männergruppen: Aufruf zum Eintragen

Seit langem besteht das Bedürfnis, dass sich Männergruppen untereinander vernetzen und auf freie Plätze aufmerksam machen können.

Der Verein maenner-gruppen.ch hat die Initiative ergriffen und stellt verdankenswerterweise eine Vernetzungsplattform zur Verfügung. Auf der Webseite www.maenner-gruppen.ch können sich ab sofort Männergruppen eintragen.

Das Angebot ist kostenlos, freiwillige Beiträge sind willkommen.

Das Ziel:

- Männer finden leicht Zugang zu Männer-Gruppen – seien sie geleitet oder selbstgeleitet.
- Männer erhalten Unterstützung, um eine Männergruppe zu gründen oder einer beizutreten.
- Männergruppen werden als wichtiger Teil der Männer-Bewegung wahrgenommen.

Männer-Gruppen können sich auch eintragen, wenn sie keine neuen Männer suchen, sondern an einer Vernetzung interessiert sind.

www.maenner-gruppen.ch

Männergruppe für inneres Wachstum und Entwicklung

Die Männergruppe «Tres Hombres» mit seinen aktiven, drei bis sechs wach im Leben stehenden Männern gibt es seit gut 10 Jahren im SG-Rheintal. Die Männer treffen sich einmal im Monat, um ihre spezifischen Lebensthemen zu spiegeln und anklingen zu lassen.

Am Freitag, 31. Mai 2013, 20 Uhr, findet ein offener Abend für Interessenten statt. Der Treffpunkt ist am Schalter Bahnhof Rheineck, von wo es gemeinsam in die Natur geht. Die Gruppe freut sich auf neue Vielfalt.

Kontakt: marc-hediger@bluewin.ch

Handy: 0041 79 810 41 70

«Mensch Mann! Männergruppen im Aufwind»

Das Buch für jede Männergruppe

An dieser Stelle weisen wir mit Nachdruck auf Bernhard Strickers Buch «Männergruppen im Aufwind» hin. Es gehört mit seinen Interviews, Hintergrundartikeln, Erfahrungsberichten und vielfältigen Anregungen in die Hand jedes engagierten Mitgliedes einer Männergruppe. Jeder Mann, der sich einer Männergruppe anschliessen möchte, muss es gelesen haben.

Bernhard Stricker schreibt aus der Perspektive eines Mannes, der selber schon seit vielen Jahren in einer Männergruppe aktiv ist. Er macht sichtbar, welchen enormen Wert eine Männergruppe für die Entwicklung eines ganzen Lebens als Mann haben kann.

«Mensch Mann –

Männergruppen im Aufwind»

Verlag Text-Art, 3011 Bern, 2012

CHF 24.50, 192 S.

Bestellung via: <http://text-art.ch>



TEILZEITMANN

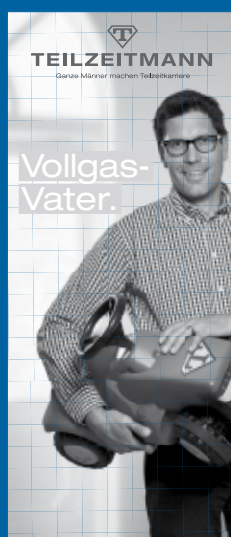
Ganze Männer machen Teilzeitkarriere

GESUCHT: MÄNNER MIT MUT ZUR TEILZEITKARRIERE

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

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

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



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

männer.ch

TeilzeitKarriere.com
SALONFÄHIGE TEILZEIT & JOBSHARING

TEILZEIT: DER GEWINN GEHT UNTER DIE HAUT

Die Kampagne von männer.ch
will Männer zur Teilzeitarbeit motivieren.
Nötig dazu sind Vorbilder.
Und der Mut des einzelnen Mannes,
um zu erfahren, was er damit gewinnt.

Wollen Männer wirklich Teilzeit arbeiten? Wir vier Männer von der Kampagne «Der Teilzeitmann» wissen es nicht. Was wir hingegen wissen ist, wie wertvoll uns persönlich Teilzeit über die Jahre geworden ist. Das ist für uns die Triebfeder, Männer, darunter vor allem Väter, zu ermutigen, diesen Schritt ebenfalls zu tun.

Es lauern die Stolpersteine...

Aber auch nach den Schwellen auf dem Weg, den Schreibtisch teilszeitlich gegen den Wickeltisch einzutauschen, lauern im Alltag der Kinderbetreuung die Stolpersteine. Ich weiss aus erster Hand davon zu berichten, habe ich doch während neun Jahren die Verantwortung für die Erwerbsarbeit und die Kinderbetreuung etwa zur Hälfte mit meiner Partnerin geteilt. Meine Durststrecke dauerte rund anderthalb Jahre. Ich fühlte mich nach der Geburt der Kinder eher als Zudiener denn als Partner, musste ich doch die enge Verbundenheit von Mutter und Baby akzeptieren. Klick machte es dann, als meine kleine Tochter nach einem Sturz «Papi» statt «Mami» rief. Seit diesem Zeitpunkt weiss ich, dass ich eine vollwertige Bezugsperson für meine Kinder bin.

Diese Erkenntnis hat mir unwahrscheinlich geholfen, mich auf Aspekte der Kinderbetreuung einzulassen, die für viele Männer ungewohnt und undankbar sind. Zum Beispiel, mich regelmässig mit appetitanregenden «Breilis»

und unappetitlichen Windeln auseinanderzusetzen, statt mit Geschäftsberichten. Zum Beispiel, mich jeden Tag auf die überraschenden Emotionen meiner beiden Kinder und damit auch auf mein Gefühlskarussell einzulassen, statt auf den kalkulierbaren Umgang mit meinen Arbeitskollegen. Zum Beispiel, den genau strukturierten Tagesablauf wegen dem Drängeln nach «Gschichtli-Lose» über den Haufen zu werfen, statt einen Geschäftspartner zu treffen. Zum Beispiel nach der zweiten durchwachten Nacht frühmorgens einen Kinderarzt zu suchen, statt mich bei der Arbeit meinen gewohnten Aufgaben zu widmen.

... aber es winkt die befriedigende Seite

Neben der Angst vor Status- und Machtverlust sind es solche Gründe, die meiner Meinung nach viele Männer davon abhalten, Beruf und Familie unter einen Hut zu packen. Geschweige denn, dass sie Druck in dieser Sache bei ihren Chefs machen. Denn Druck haben sie bereits mehr als genug. Es ist anstrengend, neben dem Wohl der Firma auch noch das Wohl der Familie im Kopf zu haben. Doch die Nachteile dieses Spagats können die Vorteile der Teilnahme am Familien-Alltag nicht aufheben. So kann ich aktiv miterleben, wie mein eigenes Kind denken, sprechen und gehen lernt und sich zum Erwachsenen entwickelt. Dadurch fühle ich mich ganz nah dran am Leben. Es ist zwar nicht einfacher geworden, aber reicher: Vielseitiger, ganzheitlicher, und es beinhaltet auch mehr Spass. Das sorgt sowohl für eine hohe Befriedigung als auch für Erholung aus Distanz zugunsten des Berufs. Und trotz oder eben gerade wegen mehr Reibung in der Beziehung auch für neue Impulse mit meiner Partnerin. Natürlich muss sie auch mitmachen und bereit sein, die Exklusivität der Kinderbetreuung auf- und einen Teil der Verantwortung abzugeben. Und mir als Partner zugestehen: Du machst es zwar anders, aber so ist es auch o.k.

Apropos: Für die Frauen ist das Ernährer-Modell gleichermaßen problematisch wie bequem. Und sie müssen halt genauso auf Sicherheit und allenfalls Luxus verzichten, wenn ihr Mann weniger arbeitet – dafür aber gesünder bleibt. Partnerinnen müssen doppelt verzichten: einerseits Definitionsmacht im Haus abgeben, andererseits die Sicherheit ablegen, ernährt zu werden. Dieser zweite Punkt ist noch unbequemer. Übrigens: Je mehr Männer – auch mit Führungsverantwortung – Teilzeit arbeiten, desto mehr werden auch Frauen dies tun können.

Pioniere – nicht Hip-Teilzeitmänner

Ein Gefühl des Hip-Seins in der Rolle des Teilzeitmannes mag zwar Start-Energie geben. Fazit: Wichtig jedoch ist, dass der Einzelne erfährt, welche bleibenden Werte er in seinem Leben gewinnt. Noch aber fehlen schlicht und einfach die entsprechenden Vorbilder bei den Männern – und die Leuchttürme bei den Arbeitgebern. Auf dem Land noch mehr als in der Stadt. Deshalb zeigt «Der Teilzeitmann» in diesem Jahr auf seiner Wanderkampagne in Deutschschweizer Unternehmen solche Männer, die diesen Schritt bereits gemacht haben und offen darüber reden. Also: Männer, habt Mut zur Teilzeitarbeit!

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

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

«ICH HABE NICHT DAS GEFÜHL, ICH SEI DER SUPERHERO.»

Thomas Stucki arbeitet Teilzeit, um sich auch seinen Kindern widmen zu können. Er erholt sich auf der Arbeit und möchte nicht in eine allzu progressive Rolle hineingeschwafelt werden.

Ein wütendes Dröhnen erfüllt das Wohnzimmer der Familie Wolf-Stucki. Voll beladen und mit Volldampf fährt der Zug zwischen Sofa und Couchtisch hindurch und weiter zum Esstisch. «Wenn du mit der Duplo-Eisenbahn spielen willst, musst du in dein Zimmer gehen», sagt Thomas Stucki zu seinem Sohn, als der Zug gerade unter seinem Stuhl hindurch fährt. Kajs Antwort geht im Lärm unter. Klar ist aber: Den Duplo-Zug nur in den Schienen fahren zu lassen, ist langweilig. Ausserdem rollt er auf dem Parkett besser und macht erst noch mehr Lärm. Und: Im Zimmer schaut niemand zu. Dennoch fährt der Zug nun Richtung Kinderzimmer. Der Lärm verklingt. Der Vater lächelt.

Thomas Stucki ist ein Teilzeitmann. Als er mit seiner Frau beschloss, Kinder zu haben, war für ihn klar, dass er kein Wochenend- und Abendpapi sein will. «Ich will meine Buben aufwachsen sehen», sagt er. «Ich will sie erziehen und eine Bezugsperson sein.» Deshalb arbeitet er 80 Prozent.

Stuckis Frau, Karin Wolf, arbeitet 50 Prozent. Ihren Job der Kinder wegen aufzugeben, kam für sie nicht infrage. «Wir waren schon sieben Jahre zusammen, bevor wir Kinder bekamen», sagt sie. «In dieser Zeit haben wir viel erlebt. Wir hatten einen gemeinsamen Lebensentwurf, den wir nicht aufgeben wollten.»

Wer arbeitet wie viel?

Eine wichtige Rolle in diesem Lebensentwurf spielt der Job. Beide haben studiert, sie Psychologie, er Soziologie und Kommunikation. Sie arbeitet als Schulpsychologin beim Kanton Zug, er als Kommunikationsberater bei der Stiftung Pro Integral, die sich für Menschen mit einer Hirnverletzung einsetzt. Sie konnte, als das erste Kind auf die Welt kam, ihr Pensum nicht tiefer als auf 60 Prozent reduzieren, er hatte sein Studium erst gerade abgeschlossen und wollte deshalb kein allzu kleines Pensum, um den Anschluss an die Branche nicht zu verpassen.

«Vom Finanziellen her müsste sie Vollzeit arbeiten und ich zuhause bleiben», sagt Stucki, «denn sie verdient viel mehr als ich.» Dennoch stand dieses Modell nur kurz zur Diskussion. «Das wäre für mich nicht infrage gekommen», sagt er. Er macht keinen Hehl daraus, dass die Arbeit im Büro für ihn auch Erholung bedeutet: «Der Alltag mit den Kindern ist streng. Da muss man immer voll da sein. Im Büro kann ich mich auch mal länger auf dieselbe Sache konzentrieren – das tut gut.»

Die Frage, wer wie viel arbeitet und wer wann zu den Kindern schaut, habe zu keinen Konflikten geführt, beteuern die beiden. «Wir haben viel diskutiert, aber gestritten haben wir deswegen nicht», sagt Wolf.

An den anderthalb Tagen, wenn die Eltern nicht zuhause sind, werden der 3-jährige Tim und der 5-jährige Kaj in der Kinderkrippe oder im Kindergarten und von den Grosseltern betreut. «Wir haben ein Riesenglück, dass unsere Eltern das gerne machen», sagt Wolf.

Ob es für die Kinder besser wäre, wenn die Eltern weniger arbeiten würden und so mehr Zeit für sie hätten? Wolf zögert. Dann sagt sie: «Wichtig ist, dass immer jemand da ist. Bei uns ist das immer ein Familienmitglied, ausser an dem einen Tag, an dem Tim in der Krippe ist.» Ausserdem stelle sie fest, dass ihre Buben im Unterschied zu anderen Kindern keine Mühe hätten mit dem Wechsel der Bezugsperson. «Wir können kommen und gehen – das ist nie ein Problem.»

Das Einmaleins der Hausarbeit

Nun hüpfen die Buben auf dem Sofa herum. «Hört auf, ihr wisst, dass ihr das nicht dürft», sagt der Vater. Sie hören auf und beginnen, auf dem Sofa so etwas wie ein Turnprogramm

aufzuführen. «Mami schau, Mami schau», tönt es von drüben. Die Mutter ist gerade dabei zu erklären, wie sie und ihr Mann sich die Hausarbeit aufteilen. Sie versucht ihre Kinder zu ignorieren, schaut demonstrativ nicht hin, bis sie den Faden schliesslich doch verliert. Sie schaut hinüber. Die Buben lachen. Die Mutter auch. Die Aufführung ist zu Ende.

«Wir haben nicht abgemacht, wer welche Hausarbeiten übernimmt», sagt Wolf, als sich die Buben wieder den Legosteinen zugewandt haben. «Wir putzen beide, wir waschen beide.» Natürlich gebe es aber Dinge, bei denen sich Verantwortlichkeiten ergeben hätten. So sei sie es, die im Haus für das Technische zuständig sei, und er koche, wenn sie beide zuhause seien. Und das funktioniert so ganz ohne Abmachungen? «Das funktioniert», sagt sie, um sogleich anzufügen: «Natürlich gibt das auch mal Konflikte. Manchmal nervt es mich zum Beispiel, dass er nicht staubgesaugt hat, obwohl das ja genauso meine wie seine Aufgabe ist.»

Stucki hat im Kalender seines iPhones einen Termin, jeden Montag: 9 bis 11 Uhr – Hausarbeit. «Putzen, waschen, haushalten – das stinkt mir», sagt er.

Ungeliebte Lorbeeren

Die Reaktionen darauf, dass er Teilzeit arbeite, seien sehr unterschiedlich, sagt Stucki. «Hier im Quartier hat es auch andere Väter, die Teilzeit arbeiten.» So ergebe sich auch werktags manchmal eine Männer-Runde im Hof. Auch wo er arbeite, sei er nicht der einzige Teilzeitler. Dennoch glaube er, dass Väter, die Teilzeit arbeiteten, noch immer Exoten seien. «Der Grund dafür, dass das heute möglich ist, ist nicht, dass es normal wäre, sondern dass heutzutage gilt: Anything goes.» Hinzu kommt, dass Stucki nur einen einzigen Tag pro Woche im Büro fehlt. «Dass der Mann einen Werktag für seine Kinder reserviert, ist unterdessen akzeptiert», sagt er. «Bei zwei sähe es schon anders aus – auch in meinem Betrieb.» Auch müsse er sich, im Gegensatz zu den Frauen,

immer wieder von neuem erklären, wenn er auf die Arbeitstage und Termine seiner Frau Rücksicht nehmen müsse.

Auf der anderen Seite erhält Stucki auch immer wieder positive Reaktionen – die ihm nicht immer recht sind. «Er nervt mich, wenn ich in eine allzu progressive Rolle hineingeschwafelt werde», sagt er. Da muss ich manchmal sagen: «Hey Mädels, ich bin einfach einen Tag pro Woche zuhause und nehme nicht mal jedes Mal den Staubsauger hervor. Ich habe nicht das Gefühl, ich sei der Superhero.» Von seiner Schwiegermutter finde er das ja herzig, dieses Erstauntsein, wenn er die Küche mache. «Auf der anderen Seite finde ich es aber auch irgendwie verrückt. Wenn das eine Frau macht, kräht kein Hahn danach.»

Nichts für Leute ohne Fantasie

Stucki sagt aber auch: «Manchmal denke ich, das traditionelle Modell wäre einfacher gewesen. Ich gehe arbeiten, sie schaut zum Haus und zu den Kindern.» Keine Diskussionen über das Staubsaugen, über das Einkaufen, über das Wäschewaschen, über das Kindererziehen. Seine Frau nickt. Aber war es jemals das Ziel der beiden, es möglichst einfach zu haben? Nein. Sie hatten ja ihren Lebensentwurf, ihre Ausbildungen, ihre Jobs.

Der kleine Tim stellt ein halbfertig gebautes Lego-Gefährt auf den Tisch, das ein bisschen aussieht wie ein Raumschiff mit Eisenbahnschienen auf dem Dach. Er erklärt, wo später der Zug hinauffahren wird. Dann holt er weitere Legosteine und befestigt sie vor den Augen seiner Eltern an ihrem Platz. «Was ist das?», fragt der Vater und zeigt auf zwei Platten am oberen Ende des Gefährts. «Das sind die Flügel», sagt Tim.

Der Vater lacht. «Das macht mich munter», sagt er, als Tim wieder weg ist.

Adrian M. Moser ist Journalist und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.



«ICH KANN MAMA NICHT ERSETZEN. DAS MUSS ICH AUCH NICHT.»

Markus Stettler teilt sich mit seiner Frau eine Stelle als Reisezugbegleiter. Jobsharing – ein Familienmodell, das mehr Platz lässt für jene kleinen Momente, die das Leben ausmachen.

Donnerstagmorgen. Markus Stettler setzt Kaffee auf. Seine Frau Christel hilft den Kindern Matthias und Olivia, eine Mundart-CD zu suchen: «Alperose». «Ewigi Liäbi». Der batteriebetriebene Hund, den die fünfjährige Olivia zu Weihnachten bekommen hat, bellt und wedelt mit dem Schwanz. Markus lacht, er lacht oft, und erzählt, wieso solche Donnerstage bei Stettlers keine Seltenheit sind. Die Kinder hätten gerade Schulferien, sagt Markus. Er und seine Frau hätten oft frei unter der Woche. Sie beide arbeiten als Reisezugbegleiter bei der SBB. Sie teilen sich nicht nur den Beruf, sondern auch die Stelle: Jobsharing. Er arbeitet 55 Prozent, sie 50 Prozent.

Mannsbild in Sicht

Als sie sich kennenlernten, arbeiteten Markus und Christel je 100 Prozent. Christel erinnert sich genau an jenen Tag, an dem sie sich zum ersten Mal sahen. Den 2. April 2001. Für beide war es der erste Arbeitstag bei der SBB. Er war stationiert in Bern, sie in Zürich. An jenem Tag hatten die Neulinge einen Schulungstag. Markus fiel Christel auf, weil er als Letzter kam.

Später dann, wenn es ihre Dienstpläne so wollten, kreuzten sich ihre Fahrten und sie trafen sich auf dem Perron. Sie tauschten die Nummern. Er lud sie per SMS zum Tanz ein. «Aaachtung, Mannsbild in Sicht», dachte sie. Und sagte zu. Dann, an einem freien Tag, fuhren sie mit dem Zug nach Romanshorn, spielten unterwegs Karten. Er war scheu. Ihr gefiel es. 2005 heirateten sie.

Nach der Hochzeit übernahmen sie ein 70- bis 80-Prozent-Pensum. Nach der Geburt von Sohn Matthias reduzierten beide auf 60 Prozent. Als dann Olivia kam, reduzierten sie nochmals, auf 50, respektive 55 Prozent. Seither führt sie ihr Chef im Dienstplan auf einer Arbeitslinie.

Den Dienstplan besprechen Markus und Christel Monat für Monat am Küchentisch. Markus teilt sich ein für die Strecke Interlaken-Basel-Zürich-Flughafen-Bern-Interlaken. Christel übernimmt den Zahnarzttermin mit den Kindern. Die nächste Dienstfahrt macht sie: Interlaken-Zürich-Basel-Interlaken. Er geht dann mit den Kindern Schlittschuhlaufen. Schicht für Schicht gehen sie den Dienstplan durch, entscheiden Tag für Tag, wer den Dienst übernimmt – und wer die Kindererziehung.

Das Jobsharing ist wie eine Doppelnaht, die Beruf und Familie fest zusammenhält. Freizeit- und Arbeitsplanung sind bei Stettlers eng miteinander verknüpft. Enger als bei anderen Familien. Kommt der arbeitende Ehepartner schon am Nachmittag vom Dienst nach Hause, können sie die Zeit zusammen verbringen. Sind die Kinder in der Schule, sieht man die beiden dann manchmal auf dem Bänkli vor ihrem Haus sitzen und Kaffee trinken. Man hört sie dann über den Haushalt, die Kinder oder die Arbeit sprechen.

Zeit zum Leben

Es sind jene Bänkli-Momente, die sie glücklich machen. «Än Kaffi zämä ufäm Bänkli isch scho s'Schönscht», sagt Christel. Klar würde sie mehr Geld wollen. Nie habe man genug Geld, sagt sie. Doch die meisten arbeiten viel, um Dinge zu kaufen, die sie nicht brauchen. Einen kostspieligen Ausgang zum Beispiel, sagt Christel, brauche sie nicht. Sie käme genug unter die Leute beim Arbeiten. Geld gibt Sicherheit. Doch mehr Geld und dafür weniger Freiheit will Christel nicht. Sie will nicht nur «schlafä-schaffä-schlafä», so wie sie es von ihrem Vater kannte. Ihr Vater arbeitete in einer Fabrik und im Rebbau, war nur selten zu Hause.

Markus weiss, welche CD seine Kinder suchen. Er kennt ihre alltäglichen Sorgen, weiss, welche Eissorten sie mögen,

was für Hausaufgaben sie machen. Während andere Väter nur am Wochenende Zeit mit ihren Kindern verbringen, beteiligt sich Markus an der Kindererziehung. Markus bekommt die Entwicklung der Kinder mit – und das nicht nur in Wochenendrationen.

Mal ist Papa da. Mal Mama. Den Kindern sagen Markus und Christel am Abend vor dem Zubettgehen, wer morgen zu Hause ist. Stettlers Familienleben ist ein buntes Mosaik des Zusammenseins. Christel findet es wichtig, dass Kinder auch mal Zeit alleine mit ihrem Papa verbringen können. Das gäbe der Vater-Kind-Beziehung eine ganz andere Qualität, ist sie überzeugt.

Männerart und Frauenart

Er könne die Mama nicht ersetzen; das müsse er ja auch nicht, sagt Markus. Eine Ergänzung sei er. Dass sich ihre Kinder an Unterschiede in den Erziehungsmethoden zu gewöhnen haben, bringe kaum Nachteile. Die Kinder wissen, dass sie bei Papa warten müssen, bis die Küche sauber ist. Erst dann gibt es Dessert. Mama macht beides gleichzeitig.

Markus kocht, Christel putzt lieber. Sieht sie Streifen an den Küchenfenstern, findet Markus diese sauber. Jeder mache es halt auf seine Weise. Doch sind beide gleichermaßen für den Haushalt zuständig. Oft putzen sie auch zusammen. Das mache «sowiiso meh Spass», sagt Christel.

Christel macht es sich bequem am Küchentisch, legt die Füsse hoch. Sie würden schauen, sagt sie, dass sie nie mehr als drei Tage am Stück arbeiten. Das bringt Abwechslung. Seit sie Teilzeit arbeiten, seien sie entspannter. Das merke man auch im Job. Sie stören sich wohl weniger an Kleinigkeiten als ihre Kollegen, die 100 Prozent arbeiten. Gestresste Fahrgäste, Betrunkene, die Billettpflicht – in den vergangenen Jahren haben sich die Arbeitsbedingungen für Reisezugbegleiter nicht unbedingt verbessert. Doch Stettlers sehen vor allem die positiven Seiten ihres Berufes: «Isch gfallt's», sagt Christel.

Sollte es bei der Arbeit trotzdem mal Probleme geben, weiss Christel, dass sie zu Hause mit ihrem Mann darüber sprechen kann. Und weil beide beides machen, können sie auch auf Augenhöhe miteinander über alles sprechen. Sie

hätten dadurch, glaube er, schon ein grösseres gegenseitiges Verständnis, sagt Markus.

Teilzeit im Trend

Auf der Arbeit, sagt Markus, werde man schon mal hochgenommen. «Do chunt dä Tourischt», oder Ähnliches, heisst es dann. Doch mehrheitlich erhält er von seinen Arbeitskollegen positive Reaktionen. Viele wollen es ihm gleichtun. Heute arbeiten schon rund ein Viertel der insgesamt über 2000 Reisezugbegleiterinnen und Reisezugbegleiter in einem Teilzeit-Pensum. Die meisten zwischen 70 und 80 Prozent. Und die Nachfrage nach einem Teilzeitjob steigt. Auch bei Männern. Deshalb bietet die SBB ab August einen ersten Ausbildungslehrgang für Zugbegleitende mit 60-Prozent-Pensum an.

Dieser neue Lehrgang dauert länger als die Vollzeitausbildung. So stellt die SBB sicher, dass das Anforderungsprofil und der Lehrstoff beider Schulungsarten gleichwertig sind. Die notwendige Fahrpraxis erwerben die Reisezugbegleitenden während ihrer Ausbildung. Und weil die Teilzeitausbildung länger geht, gibt es auch hier keine Qualitätsunterschiede.

Markus und Christel können sich im Moment nicht vorstellen, jemals wieder voll zu arbeiten. Auch bei Krankheit, Todesfall, Scheidung oder Pensionierung, sagt Christel, bringe Teilzeitarbeit Vorteile. Möglich ist ihr Familienmodell darum, weil Markus nicht im Wettbewerb mit seiner Frau steht. Andere Männer glaubten, sagt Christel, mehr verdienen zu müssen als die Ehefrau. «Da isch doch hüt nümä so», meint Markus.

Die beiden jedenfalls sind zufrieden mit ihrem Familienmodell. Für ihr Leben wünschen sie sich, dass «alläs so wiiter goht». Geht ihr Wunsch in Erfüllung, sieht man sie noch viele Donnerstage auf ihrem Bänkli in der Morgensonne zusammen Kaffee trinken. Dort hört man sie dann sprechen über Familie, Arbeit, ihr Leben und sieht sie hochschauen zur «Schnige Plattä» und zum «Bällenhöchst».

Adrian Soller ist freischaffender Journalist und Redaktionsmitglied der Männerzeitung.



«AM BESTEN ARBEITET MAN ZUSAMMEN EIN BUDGET AUS.»

Der Paar- und Familientherapeut Friedemann Haag erklärt im Gespräch mit der Männerzeitung, wie man als Paar über Teilzeitarbeit spricht, welche Vorteile das Modell hat und was Paare beachten müssen, um ihre Beziehung nicht zu gefährden.



Männerzeitung: Herr Haag, sind Männer und Teilzeitarbeit kompatibel?

Friedemann Haag: Ja, auf jeden Fall. Wenn Männer Teilzeit arbeiten, hat das Vorteile für alle Beteiligten. Die Väter verbringen mehr Zeit mit ihren Kindern und lernen sie besser und auch von einer neuen Seite kennen. Oft reicht der Lohn einer Vollzeitstelle nicht aus, um eine Familie zu ernähren. Sie sind einkommensmässig entlastet und wissen, was es bedeutet, Familienarbeit zu leisten. Ausserdem gewinnen Männer mehr Raum für ihre Bedürfnisse und ihre Beziehungen. Ein guter Grund, die Erwerbsarbeit partnerschaftlich aufzuteilen.

Hat die Partnerin denn etwas dagegen, dass der Mann nicht mehr Vollzeit arbeiten will?

Es gibt viele Frauen, die nichts dagegen haben, wenn ihr Mann weniger arbeitet. Wenn der Mann Interesse an Teilzeitarbeit entwickelt, unterstützt die Partnerin das in der Regel auch.

Vor 20 Jahren wollte noch kaum jemand etwas über Männer-Teilzeitarbeit wissen.

Die heutigen Väter überlegen sich vor der Familiengründung alternative Modelle. Sie sind diesbezüglich aufmerksamer geworden. Das Paar entwickelt partnerschaftlich Ideen und verfolgt gemeinsam seine Ziele, um mehr Zufriedenheit in der Beziehung zwischen Mann und Frau und in der Beziehung zu den Kindern zu schaffen.

Welche Herausforderungen stellen sich Paaren, die Teilzeit arbeiten wollen?

Der Paaralltag wird komplexer. Das Paar muss klare Abmachungen treffen, alles wird verbindlicher. Beide müssen flexibler reagieren, wenn zum Beispiel die Schule ausfällt oder einer von beiden plötzlich eine Sitzung hat. Man muss sich entgegen kommen und sich auch mal vom Arbeitgeber abgrenzen und bei zusätzlichen Aufgaben auch Nein sagen können. Die Partnerschaft ist störanfälliger für Stress.

Welche Gefühle gehen mit diesem Stress einher?

Es können Gefühle von Überforderung, Ablehnung und Frustration aufkommen. Zum Beispiel, wenn einer von beiden das Gefühl hat, mehr Kompromisse zu machen als die andere Person. Oder, wenn der eine mehr im Haushalt leistet, als abgesprochen ist. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht in der Partnerschaft, auf welches die Partnerin oder der Partner oder auch beide mit Rückzug reagieren können.

Können diese Gefühle denn nicht auch in einer klassischen Rollenverteilung entstehen?

Die Bedürfnisse eines jeden sind unterschiedlich. Auch eine klassische Rollenverteilung kann für beide Beteiligten sehr befriedigend sein. Wichtig ist allerdings, dass der Mann sich an der Familienarbeit beteiligt. Das schafft einen gemeinsamen Erfahrungswert. Männer, die ihre väterliche Seite leben, haben grössere soziale Kompetenzen und erhalten mehr Anerkennung durch die Partnerin und das soziale Umfeld. Sie sind zufriedener. Schlechte Gefühle entstehen immer dann, wenn die Partnerschaft sich in einem Ungleichgewicht befindet, wenn gegenseitige Autonomie und Wertschätzung zu kurz kommen.

Wer gibt denn den Anstoss zum Teilzeit-Modell? Die Frau oder der Mann?

Über Teilzeitarbeit wird vom Mann aus in den Beratungen noch kaum gesprochen. Wenn, dann wird das Thema

meistens von der Frau ins Spiel gebracht. Die Frau beklagt oft, dass sich ihr Familienleben nicht so entwickelt hat, wie sie sich das ursprünglich vorgestellt hat. Durch ihre formulierte Unzufriedenheit zeigt die Partnerin, dass Veränderungen anstehen.

Funktioniert das denn, wenn die Partnerin dem Mann dieses Modell aufdrängt?

Ich erlebe auch viel Offenheit seitens der Männer. Modelle müssen für jedes Paar gemeinsam und in einem konstruktiven Rahmen partnerschaftlich entwickelt und umgesetzt werden. Aber das braucht viel Geduld auf beiden Seiten. Dieser Prozess kann durch Fachpersonen (z.B. bei Paar- und Familienberatungsstellen) begleitet werden.

Wie sage ich es meiner Frau, wenn ich als Mann Teilzeit arbeiten will?

Ich empfehle, einen Rahmen innerhalb der Beziehung zu schaffen, wie das aussehen könnte. Finanziell und zeitlich. Wenn man der Partnerin darlegt, warum man Teilzeit arbeiten will und erklärt, dass es für die Partnerschaft und das eigene Wohl ein Plus ist und das Modell gemeinsam mit der Partnerin diskutiert und erarbeitet, unterstützt die Frau das in der Regel auch. Wichtig ist, als Paar ein gemeinsames Ziel festzusetzen und dies auch gemeinsam zu verfolgen. Teilzeit arbeiten heisst ja auch, mehr Zeit für sich als Paar zu haben. Dies bedingt ein Mehr an Organisation, Absprache und Rücksichtnahme. Die Beziehung und das Familienleben gewinnen daran. Wenn man es richtig anstellt.

Welche Gefahren lauern denn?

Wenn die Abgrenzung nicht klar und ausreichend ist, sind beide Beteiligten eines Teilzeitmodells sehr eingespannt. Es ist ja eine Vielzahl an verschiedenen Aufgaben da, die bewältigt werden müssen. Als Paar muss man sich Inseln schaffen, damit beide nicht immer nur für andere da sind. Dieser Aspekt kommt meistens kaum ins Spiel. Die Belastung wird zwar aufgeteilt, aber die Zeit zusammen geht vergessen. Das schafft natürlich Frustration. Es ist zentral, dass sich das Paar nicht aus den Augen verliert. Einschliesslich Sex und Zärtlichkeit. Das geht schnell einmal unter, wenn viel zu tun ist. Die Paare sollten regelmässig überprüfen, ob sie sich wohl fühlen, wo die persönlichen Ressourcen eines jeden liegen, was verbessert werden kann und was sie als Paar verbessern möchten.

Bedeutet Teilzeitarbeit automatisch finanzielle Einbussen?

Wenn das Haupteinkommen auf Teilzeit wechselt, muss mit Einbussen gerechnet werden. Das Paar sollte sich fragen: Sind wir bereit, auf einen Teil des Einkommens zu verzichten und dafür mehr Zeit für uns selbst und die Familie zu haben? In meiner Beratungstätigkeit hatte ich einmal ein Paar, das von einem Teilzeitmodell überzeugt war und es für sich auch umsetzen wollte. Allerdings mussten beide feststellen, dass die finanzielle Lücke, die durch das reduzierte Einkommen des Mannes entstand, nicht durch Teilzeitarbeit der Frau kompensiert werden konnte. Somit war die finanzielle Einbusse grösser als der Gewinn an Lebensqualität. Daran ist die Idee am Ende gescheitert. Am besten ist es, wenn man sich zusammensetzt und einen Budgetplan ausarbeitet. Wie sieht die Ausgangslage aus? Was kommt rein, welche Fixkosten haben wir? Worauf können wir verzichten? Was können wir gewinnen?

Wie gehen die Kinder damit um, wenn ihre Eltern Teilzeit arbeiten?

Die Kinder kommen in der Regel sehr gut mit diesem Modell klar. Mütter und Väter sind per se unterschiedlich und haben einen unterschiedlichen Erziehungsstil. Diese Unterschiede sind für die Entwicklung des Kindes sehr bereichernd und beeinflussen die Identitätsbildung und das Rollenverständnis der Tochter oder des Sohnes positiv.

Friedemann Haag (61) ist Paar- und Familientherapeut, u.a. mit Schwerpunkt Männerthemen. Neben seiner Beratungstätigkeit bei der Paar- und Einzelberatung lebt er in eigener Beratungspraxis tätig und leitet Seminare in der Erwachsenenbildung. Friedemann Haag ist verheiratet und Vater dreier erwachsener Kinder. Teilzeit arbeitet er bereits seit über 30 Jahren. Mehr Infos unter www.leb-zug.ch.

Anna Miller ist freie Journalistin aus Zürich.

Die 7 goldenen Regeln der Teilzeitarbeit

1. Sprechen Sie mit anderen Männern, die das Modell Teilzeit bereits leben. So wissen Sie, was Sie erwarten können und haben erste Erfahrungswerte. Das schafft Sicherheit.
2. Sprechen Sie zuerst mit Ihrer Partnerin über das Thema. Erarbeiten Sie eine gemeinsame Strategie, die sich mit den persönlichen und finanziellen Ressourcen deckt. Gehen Sie erst zu Ihrer Chefin/Ihrem Chef, wenn Sie wissen, was Sie wollen und was möglich ist.
3. Rechnen Sie mit finanziellen Einbussen. Fragen Sie sich ehrlich: Wie wichtig ist mir mein finanzieller Rahmen? Unter Umständen lässt Ihre finanzielle Situation kein Teilzeit-Modell zu. Oder Sie oder Ihre Partnerin wollen keine finanziellen Einbussen in Kauf nehmen.
4. Schaffen Sie sich als Paar bewusst gemeinsame Zeit nur zu zweit. Teilzeitarbeit ist nicht nur der Fairness wegen da, sondern auch, um als Paar mehr Zeit füreinander zu haben. Sinnliche Stunden inklusive.
5. Grenzen Sie sich ab und zu bewusst von Aufgaben an Ihrem Arbeitsplatz ab. Sagen Sie auch mal Nein, wenn Überstunden oder eine Zusatzaufgabe warten. So vermeiden Sie Konflikte innerhalb der Beziehung.
6. Setzen Sie sich in regelmässigen Abständen mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner zusammen und klären Sie: Stimmt es für mich noch? Wie sieht die Aufgabenverteilung aus? Wer kann was übernehmen? Wo müssen wir etwas ändern? Sorgen Sie für ein Gleichgewicht in der Beziehung. Das mindert Missverständnisse und Frust.
7. Noch Fragen? Das Projekt «Teilzeitmann» bietet zahlreiche Infos rund um das Thema: www.teilzeitmann.ch. Und zögern Sie nicht, sich an Fachstellen zu wenden, die sich mit dem Thema Teilzeitarbeit beschäftigen. Männerorganisationen und Paarberatungsstellen helfen Ihnen weiter – auch unentgeltlich.

«GSEHSCH ITZ, ITZ CHUNNT DIE SCHYSSANGSCHT WIDER.»

Roland Binz hat sich nach einem schweren Unfall mit kleinen Geschichten aus dem Krankenlager herausgeschrieben. Martin Schoch führt mit ihm über seinen Unfall sowie seinen eigenen ein dialogisches Interview.

14



Roland Binz:

Zwei Jahre nach einem schweren Verkehrsunfall steht Roland Binz auf der Bühne mit seinem Programm «Alls im Anke». «Spoken Words», wie er zeitgerecht seinen Stil nennt, sind berndeutsche Texte, die er in der Zeit seiner Rekonvaleszenz geschrieben und in einem Buch und auf CD festgehalten hat. Bei seinen Auftritten auf der Bühne wird er von Thomas Aeschbacher am Schwyzerörgeli begleitet. Die beiden waren als «Boygroup» auf der Titelseite der Dezemberausgabe der Männerzeitung zu sehen. Nun habe ich Roland Binz zu einem Gedankenaustausch aufgesucht, um mit ihm über seine und auch meine Geschichte zu sprechen.

Es ist ein kalter und unfreundlicher Samstag. Wir haben im Motel Egerkingen abgemacht. Kurz vorher ruft er an: «Wär's dr glych, we mir üs im Bäre z'Langenthal träffe? Mys Bei gschpürt dr Schnee.» Klar doch! Und so fahre ich durch die verschneite Landschaft ins weihnächtliche Langenthal. Ich erkenne ihn gleich, wie er an seinem Stock in die Gaststube tritt. Ein Lächeln überspielt den Schmerz, der ihm ins Gesicht gezeichnet ist, und ich frage ihn, ob es nicht zu anstrengend für ihn wäre. «Nenei, i ha-n-e Schmäztablette ine gworfe, die wirkt de scho.»

Zehn Operationen musste Roland Binz seit seinem Unfall über sich ergehen lassen. Ein junger Lenker hatte ihn an jenem verhängnisvollen Abend des 8. Dezembers 2010, aus schier unergründlichen Umständen, in voller Fahrt auf dem hell erleuchteten Fussgängerstreifen angefahren. Trümmerbrüche an den Beinen, am rechten Arm und überdies ein schweres Schädelhirntrauma, diagnostizierten die Ärzte im Berner Inselspital. Und dann im Herbst 2012: Roland Binz steht auf der Bühne und liest Geschichten vor, mit denen er sich aus dem Krankenbett herausgeschrieben hat. «Alls im Anke»: Das ist Programm auf der Bühne und Programm im Leben von Roland Binz.

Und ich?

Wie Roland Binz wurde auch ich aus heiterem Himmel angefahren, allerdings schon vor 18 Jahren. Als ich damals an einem heissen Augusttag mit meinem Motorrad Richtung Rheinfeldern unterwegs war, tauchte vor mir, wie aus dem Nichts, ein Auto auf. Eine PW-Lenkerin hatte mich übersehen und überrollte ein Kein-Vortritt-Signal. Keine Chance! Mit einem doppelten Salto flog ich über die Kühlerhaube des Autos, nicht ohne vorher daran mein rechtes Bein in Trümmer geschlagen zu haben. 101 Tage bangte ich im Spital um das Bein. Die Ärzte schafften es, mir das Bein zu erhalten, der-

weil meine Psyche mich «schaffte». Zwei Jahre nach meinem Unfall stand ich auf keiner Bühne, sondern auf dem Sprung in den Wahnsinn. Heftige Depressionen hatten mich im Griff.

Gab es am Anfang viel Zuspruch und Aufmunterungsversuche, so schienen sich die Menschen um mich plötzlich in Luft aufzulösen. Zuletzt blieb mir nur noch ein religiöser Fanatiker, der überzeugt davon war, dass ich mich nur richtig Jesus zuwenden müsse, um meinem Schicksal zu

entrinnen. Alle ändern, mit Ausnahme meiner Mutter, hatten mich verlassen. Am schmerzhaftesten war der Moment, als sich meine Frau entschied, sich von mir zu trennen und unsern dreijährigen Sohn alleine gross zu

ziehen. Ebenso gab es keine Rückkehr zur Arbeit: Eine verheissungsvolle Karriere als medizinischer Forschungsleiter hatte sich in nichts aufgelöst. Das Orchester, das ich in der Freizeit leitete, hatte sich längst einen anderen Dirigenten gesucht, der Kulturausschuss, dem ich vorstand, hatte längst einen anderen Präsidenten und mein Nebenamt als Lebensmittelinspektor im Dorf war ebenfalls in andere Hände gelegt worden. Es dauerte weitere drei Jahre, bis ich der Depression und Einsamkeit langsam entkam und wieder Teilzeit-arbeitsfähig wurde. Zehn Jahre nach dem Unfall gelang es mir, mein «altes Leben» hinzuschmeissen. Ich kehrte zurück an die Universität und absolvierte mein zweites Studium, diesmal in Soziologie und Gender Studies. Meine Dünnhäutigkeit ist mir geblieben. Sie ist aber nicht nur lästig, sondern sie ist zu einem sensiblen Auge geworden, das in meiner Beratertätigkeit hilft, Empathie für meine Klienten zu entwickeln und mich zu einem kritischen, ab und zu auch zu einem zynischen Beobachter von Mensch und Gesellschaft hat werden lassen.

Das Gespräch

Die Diskrepanz zwischen unseren beiden Geschichten liess mich meine erste Frage an Roland Binz formulieren:

Roland, hast du etwas besser gemacht als ich?

Die Frage wäre doch sinniger gestellt, wenn du nicht fragen würdest, ob ich was besser mache, sondern, ob ich meinen Unfall unter ganz anderen Umständen erleben musste. Du warst damals jung, aufstrebend, sowohl in deiner Karriere, in deiner Freizeit, wie auch als junger Familienvater. In dieser Situation malt man sich keine grossen Veränderungen aus. Bei mir war das anders. Mein Amt als Gemeindepräsident sollte im Unfallmonat enden. Meine inzwischen erwachsenen Kinder brauchten den Rat ihres Vaters wohl nur noch punktuell und mittlerweile eher als Grossvater, und auch

meine berufliche Laufbahn sollte damals kaum noch fünf Jahre dauern. In diesem Alter ist man sich bewusst, dass Veränderungen ins Haus stehen. Man ist eher darauf vorbereitet.

Wenn man den Zeitungsberichten glaubt, dann ist es ja eine ungetrübte Erfolgsstory, die dir dieser Unfall beschert hat. So quasi «Unfall als Chance?»

Nun mal halblang. In mir drinnen sieht es nicht immer ganz so glänzend aus, wie in den Texten der Presse. Aber zuerst zu deiner Frage. Ein Bekannter von mir, ein berndeutscher Autor, hat meinen ersten Auftritt nach dem Unfall so kommentiert: «Alls im Anke, gueti Gschichte, e gueti Peformance, aber was es derzue bruucht het?» – Ich denke, das trifft den Nagel auf den Kopf.

Wie meinst Du das?

Nun ja, wenn man mein Leben vor dem Unfall von aussen betrachtet, dann ergibt das ein ziemlich erfolgreiches Bild. Aber ehrlich, wenn ich heute zurückschaue, dann stellt sich die Frage, ob ich da nicht ernsthaft am Limit lief. Ich bin kein Karrieremensch, ich bin eher der, der sich immer um die Sorgen der Menschen kümmern will. Es war nicht nur das politische Interesse, das mich Gemeindepräsident werden liess, sondern die Sorge um die Menschen in meiner näheren Umgebung. Das Gleiche gilt für andere Bereiche, wie zum Beispiel meine Arbeit an der Schule und natürlich auch meine Familie. Ob ich da später nicht in die Leere gefallen wäre?

Und dann hat dir der Unfall schlagartig diese Leere gebracht. Aber dennoch, da muss ja eine einzigartige Kraft vorhanden gewesen sein, aus dem Spitalbett die Bühne anzustreben. Mich berührt das ...

... Moment, Moment mal. In der Leere findet man nichts. Ich sass da nicht gemütlich im Bett und hab mir ausgemalt, wie ich mich erfolgreich auf der Bühne verneige. Ich lag da und kämpfte mit meinem Schädelhirntrauma. Hatte Angst, geistig nicht mehr alles auf die Reihe zu kriegen. In diese Leere schlich sich etwas von ganz früher ein. Vor dreissig Jahren habe ich schon mal literarische Texte geschrieben und vorgetragen, als Einmannkabarettist. Ich nannte das damals «kabarettistische Stichwortbilder» und wurde manchmal von Thomas Dumont am Klavier oder dem Rumpelstilz-Gitarristen René «Schifer» Schafer begleitet. Im Spital schlichen sich plötzlich wieder solche Geschichten in meinen Kopf. Subtiler, persönlicher und diesmal viel näher an meiner Seele, deshalb sind sie jetzt auch in Bärndeutsch.

Das kommt mir bekannt vor, auch meine Gedankenwelt hat sich intensiviert, ich wurde sensibler für kleine Details, bin näher bei den Menschen.

Ich hatte stundenlang Zeit, meinen kleinen Geschichten nachzuhängen. Aber da mein rechter Arm noch schwer geschädigt war, konnte ich sie nicht aufschreiben. Da hab ich sie halt auswendig gelernt und plötzlich gemerkt, dass ich so meine geistige Kraft zurückgewann. Also eine selber entwickelte Therapie, die sich bei Schädelhirntrauma als äusserst wirkungsvoll erwiesen hat. Wie dann mein Arm langsam wieder funktionsfähig wurde, da konnte ich mit dem Aufschreiben gleich die Feinmotorik meiner Hand trainieren, eine weitere selbstgefundene Therapie. Erst als eine gewisse Anzahl Texte niedergeschrieben war, kam dann auch die Idee, diese zu veröffentlichen.

Ganz andere Frage. Gibt es Momente, wo du traurig bist, wo dich nicht nur körperlicher, sondern auch seelischer Schmerz überkommt?

Sicher gibt es die und öfter, als es andere wahrnehmen. Ich versuche das dann mit mir selber auszumachen und zieh mich zurück «i ds Chämmerli». Vielleicht bin ich zu eitel oder zu sportlich, dies ändern zu zeigen, und dann ist da die Dünnhäutigkeit, die kennst du ja.

Was macht dich traurig?

Ehrlich gesagt, ich weiss es nicht. Vordergründig ist sicher mein körperliches Handycap. Du musst wissen, dass ich Sport sehr geliebt habe. Diesen Adrenalinkick, wenn man sich beim Joggen mal richtig auskotzt. Jetzt kann ich das nicht mehr. Aber vielleicht ist das nur der äusserliche Aufhänger. Vielleicht ist meine Seele noch nicht bereit, in tieferen Schichten zu graben.

Genügt es nicht, wenn du in dieser Situation für dich selber da bist?

Das ist vielleicht die grössere Herausforderung, als für andere da zu sein. An Tagen, wo mich die Schmerzen zu stark plagen, da kommen Befürchtungen, dass ich dies und jenes nicht schaffen kann. Und ich selber zieh mich dann an solchen Gedanken runter, hadere, dass es Situationen gibt, wo ich mein Zuhause nicht ohne Hilfe verlassen kann. Der Schlusspunkt dieser Kette ist dann der Gedanke: «Bisch für nüt meh nütz, bisch e Hudilump, Role, bewegsch würklech nume no dr Schoukelstuel?» Und da sind mir meine Texte wieder der Anker. Früher zeigte ich Verantwortung für andere. Heute erfreue ich mich an ihnen und versuche ihnen Freude zu bringen.

Wut? Bist du manchmal wütend, zum Beispiel auf den jungen Mann, der dich angefahren hat?

Das ist eine Geschichte für sich. Am Anfang wollte ich keinen Kontakt zu ihm. Ich hatte die psychische Kraft für

ein Treffen nicht, und die Leute von der Opferhilfe haben mir davon auch abgeraten. Als ich dann in der Rehabilitation war, da klingelte spät in der Nacht das Telefon, und der junge Mann war am andern Ende der Leitung. Er erzählte mir von seinen schlaflosen Nächten und wie er sich fühle. Ich glaubte zu spüren, dass er Schweres durchmacht. In der Folge hatten wir regen e-mail-Kontakt, der dann wieder abflaute. Ein Journalist nahm dann diese Thematik auf und vermerkte in seinem Artikel, dass ich mir ein Treffen mit dem jungen Mann vorstellen könnte. Dieser muss das gelesen haben, und es kam tatsächlich zu einem Treffen.

Was hat dir dieses Treffen gebracht?

Ich glaube nichts. Es war einfach ein Gesicht, das auftauchte und wieder verschwand. Irgendwie hatte ich das Gefühl, dass ihn eher die religiöse Gemeinschaft, der er angehört, dazu gedrängt hat. Aber vielleicht tue ich ihm da Unrecht.

Wie ist das denn bei dir? Hast du Kontakt zu der Frau, die dich angefahren hat?

Nein. Sie hat zwar bei meiner Frau nachgefragt, ob sie mich besuchen dürfe. Ich hab das verhindert, und zwar sehr barsch: «Wott si cho luege, wie sie mi zum Chrüpel g'fahre het» – und das war noch eine der milderer Ausdrucksweisen, geschweige denn die Flüche, die ich ihr in Gedanken nachsandte.

Hat sich das inzwischen gelegt?

Ja sicher. Aus der Distanz sehen Dinge anders aus, und ich habe ihr innerlich vergeben. Sie allerdings nach all den Jahren noch zu suchen, halte ich nicht für notwendig.

Naja, sie hat das sicher nicht aus Absicht getan, und wer weiss, was in ihr damals vorgegangen ist.

Ich weiss es! Eine ironische Geschichte, eine, die mich mit meiner zynischen Ader heute zum Lachen bringt. Obwohl jung verheiratet, wollte sie an jenem Tag in der Mittagspause sich mit einem anderen Mann treffen, naja ... Du weisst schon. Da war sie mit ihren Gedanken wohl nicht ganz beim Strassenverkehr, sondern bei einer andern Verkehrsart. So wurde ich unfreiwillig zum Moralapostel, eine Rolle, in der man mich eigentlich nicht kennt; aber ich glaube, ich muss an der Technik noch etwas feilen.

Du bist tatsächlich ein Zyniker ...

... und ein Appenzeller, da steckt einem der Witz im Blut. Aber offenbar war mein Blutverlust damals zu gross, und so war für viele Jahre mein Leben ziemlich witzlos.

Werden wir doch nochmals ernsthaft. Zuvor fiel das Wort Religion. Gibt es spirituelle Aspekte, die dir helfen?

Ehhh ... nun, als junger Mann hab ich transzendente Meditation praktiziert. Ich hab das nie ganz weggelegt und heute hat die Meditation einen festen Platz im Alltag, so wie ich vieles heute bewusster lebe. Kirchen bewundere ich seit jeher als Kraftorte, ich mag solche Gebäude. Und dann

noch die Engelchen, die mag ich besonders; oder denkst du nicht, dass da bei meinem Unfall eine ganze Schar zugegen war, dass ich das überhaupt überlebt habe?

Doch, das denke ich ebenfalls. Ich bin nicht religiös geworden, aber heute bin ich der festen Überzeugung, dass es da zwischen Himmel und Erde was gibt. Ich kann nicht, aber ich muss auch nicht alles im Leben selber entscheiden. Wenn ich dieser höheren Macht Raum lasse, geht es mir gut.

Das hast du für mich beeindruckend auf den Punkt gebracht. Danke.

Unser Austausch war an diesem Punkt nicht zu Ende. Das ist auch nicht wichtig; einen Einblick in unser Leben haben wir ja gewährt. Und wie unsere Geschichten weitergehen, das wird die Zeit zeigen. Was wir beide sonst noch so treiben und denken, das findet ihr auf der Homepage von Roland Binz (www.all-im-anke.ch) und in meinen regelmässigen Beiträgen in der Männerzeitung.

Nach unserem Gespräch begleitete ich Roland Binz zu seinem Auto. Eine zwei Meter breite Eisfläche trennte ihn von der Autotüre. «Gsehsch itz, itz chunnt die Schysssangsch wider.» Ich verstehe ihn, denn mir ging es lange gleich. Jedes Hindernis bedeutet eine Parforce-Übung.

«Söll dr hälfe?» «Nenei, da muess ig sälber düre», und er setzt langsam einen Fuss vor den andern. Ich warte, bis er sicher im Auto sitzt und winke ihm beim Wegfahren.

Wie sagen die Berner: «Ou d'Schnägge si wildi Tier». Naja, nicht ganz, aber «verdamm't zäch» sind sie schon.

«WIR HABEN DAS RECHT, UNSER LEBEN NEU ZU ERFINDEN.»

Urs Honauer ist Spezialist für Trauma-Arbeit. Im Interview erklärt er, wie Traumas entstehen und wie wir mit ihnen umgehen können.

18



Männerzeitung: Haben wir alle ein Trauma?

Urs Honauer. Ja. Aber das ist im Normalfall nicht schlimm. Es gehört zu unseren Fähigkeiten, selbst schlimme Erlebnisse zu überstehen und wieder in ein gutes, balanciertes Lebensgefühl zu kommen. Jeder ist in seiner Kindheit einmal schwer gestürzt oder ungerecht behandelt worden. Problematisch wird es, wenn traumatische Erfahrungen sich wiederholen, und wenn es uns nicht mehr gelingt, sie loszulassen. Toni Vescoli hat zum Beispiel drei Auffahrunfälle mit dem Auto fast folgenlos überlebt. Nach dem vierten Unfall konnte er zwei Jahre lang nicht mehr als Musiker arbeiten. So lange brauchte er, um aus der körperlichen Schockstarre wieder herauszukommen.

Ich staune immer wieder, wie entlastend der Moment ist, indem eine Alternative zum Konflikt denkbar wird.

Was passiert mit den traumatischen Erlebnissen in der Vergangenheit?

Unser Körper reagiert auf Gefahr, indem er Energie aufbaut, die uns die Flucht oder den Kampf ermöglichen sollen. Das passiert in handfesten Gefahrensituationen, aber auch bei emotionalen Bedrohungen. Diesen Zustand beschreiben wir als Modus der Gefahr (Fight/Flight). Wenn wir nicht wegrennen oder kämpfen können, schaltet der Körper auf Schock. Tiere stellen sich tot, Menschen erstarren innerlich und äusserlich. Normalerweise schaffen wir es, aus diesem Schock herauszukommen, uns zu schütteln und wieder in Bewegung zu kommen. Der Körper beruhigt sich, wir kehren zurück in den Grundzustand der Sicherheit und der Orientierung im Hier und Jetzt. Wenn diese Rückkehr nicht glückt, wenn der Körper seine Energie nicht herunterfahren kann, dann bleibt sie gestaut zurück – ich nenne solche Rückstände «Konserven». Im Verlauf des Lebens sammeln wir solche «Konserven» – und es wird Zeit, sie zu entsorgen.

Konserven mit abgelaufenem Datum öffnen: Das klingt explosiv...

Die Kunst besteht darin, dies sorgfältig, dosiert und respektvoll zu tun. Wir entschleunigen die Emotionen. Wir vergleichen dieses Vorgehen mit dem Titrieren in der Chemie, wo man Tröpfchen für Tröpfchen zugibt, bis sich eine Säure neutralisiert. So bringen wir die innere Ökologie wieder in Ordnung.

Wie sieht die konkrete Arbeit aus, zum Beispiel nach einem Unfall?

Eine Frau erzählt von ihrem Unfall: Sie ist auf die Kreuzung zugefahren, dann war da etwas Rotes, rechts, sie

wollte gerade reagieren – dann setzt die Erinnerung aus. Ich gehe mit der Frau genau zu diesem Punkt zurück: Was genau war ihr Bewegungsimpuls? Sie beschreibt mit den Armen eine Ausweichbewegung am Lenkrad. Indem sie es macht, kommt ein Teil der Erinnerung zurück. Wir folgen den Bewegungen des Körpers und geben ihm die Möglichkeit, sie im Nachhinein auszuführen. Der Körper verbindet sich wieder mit den Energien des Schocks und wir können jetzt sehr behutsam zurück in den aktuellen Moment gehen, in dem

sich die Frau befindet. Sie beobachtet ihre Gefühle beim Erzählen: Hitze, ein Zittern oder ein Bewegungsimpuls. Zugleich ermuntere ich sie, sich wieder im Raum, wo wir uns befinden, zu orientieren. Wir pendeln

hin und her zwischen der Erregung von damals und dem sicheren jetzigen Moment, aus dem wir zurückschauen. Auf diese Weise kann die blockierte Energie in Bewegung kommen. Ihr Ökosystem erholt sich.

Das heisst, Sie führen die Menschen in die Gegenwart zurück?

Ich habe längere Zeit mit einer Lehrerin gearbeitet. Im Schwimmunterricht trieb plötzlich ein Schüler tot auf dem Wasser. Sie erlebte einen massiven Schock und konnte sich nicht vorstellen, je wieder zu unterrichten oder auch nur ein Schwimmbad aufzusuchen. Wir haben ihre Geschichte Moment für Moment rekapituliert und neu verhandelt. Im Verlauf der Arbeit konnte sie sich vom Trauma lösen. Sie konnte einen Unterschied machen zum schlimmen Erleben damals und der Situation, in der sie da sass und über ihr Erleben erzählte. Das war das Resultat einer Pendelbewegung zwischen dem «Damals» und dem «Heute» mit ihren Empfindungen und Sinneseindrücken.

Sie betreiben ein Zentrum für «innere Ökologie». Was muss man sich darunter vorstellen?

Heute ist ja das Thema der Ökologie im Äusseren ein Trend. Wir gehen davon aus, dass es auch eine Ökologie im Innern gibt. Wenn etwas zu stark, zu heftig, zu schnell in diese innere Ökologie einbricht, reagiert sie mit Erschütterung, das Zusammenspiel der Kräfte, die Balance geht verloren. Das Ziel unserer Arbeit ist es, diesem Ökosystem die Elastizität zurückzugeben, damit es nach einer Erschütterung wieder in die Balance zurückkehren kann. Das heisst aber auch, darauf zu achten, sein Leben so zu führen, dass der Körper immer wieder Pausen erhält, um sich zu regenerieren, um im Jetzt anzukommen. Den verengten Blick nach

einem überwältigenden Ereignis zu erweitern, ihn auch auf die Arbeit, die Lösung eines kleineren Problems oder auf all die Dinge des Alltags zu lenken, die auch noch da sind: Die eigenen Empfindungen von Wärme, Kälte oder Bewegungslust, die Leute um uns herum, die berühmte Blume am Weg.

Ich beobachte, dass viele Menschen fast ausschliesslich im Modus von Gefahr und «Action» leben – immer auf Draht, immer auf dem Sprung, sofort auf 180. Das strapaziert die innere Ökologie. Ich beobachte auch, dass der Druck in den Schulen, am Arbeitsplatz und sogar in der Freizeit wächst. Gymnasiasten spannen am Wochenende nicht mehr aus, sondern hängen an ihren Aufgaben fest. Und wenn sie dann doch einmal frei haben, stürzen sie sich in ein derart strapaziöses Freizeitangebot, dass sie am Montag nur noch K.o. sind. Wir müssen zu uns mehr Sorge tragen.

Das klingt nach dem Verzichtsethos der Grünen aus den 80er Jahren...

Oh nein, das ist gar nicht unser Ding: Wir sehen uns nicht als innenweltliche «Müesli-Esser», wie es dem alten Klischee von Grünen entsprechen würde, die mit dem eigenen Körper nichts anfangen können. Im Gegenteil: Wir regen dazu an, das innere Ökosystem in seiner Üppigkeit und Fülle zu erleben und Freude an dem aufzubauen, was es uns bietet. Lebenskraft und «Resilienz», also die Fähigkeit, mit schwierigen und manchmal traumatischen Erfahrungen umzugehen, erwachsen daraus, dass wir auf die Bedürfnisse des Körpers achten und uns immer wieder mit unseren Sinnen verbinden. ... Und übrigens: Ich mag Müesli sehr! ...

Traumas gehen oft auf emotionale Konflikte zurück, zum Beispiel auf eine Mobbinggeschichte. Wie gehen Sie hier vor?

Die konkrete Geschichte ist für uns die Eingangstür zum körperlichen Empfinden. Wir benutzen sie, um an das Schockerlebnis heranzukommen. Unsere Arbeit besteht darin, die Geschichte zu verlangsamen, zu entschleunigen und mögliche Alternativen zu suchen. Der Übergang vom Schockzustand zurück in den sicheren Zustand führt über die Zone der Gefahr. Wenn wir zu schnell zu tief in die Geschichte einsteigen, riskieren wir, dass die aufgestaute Energie sich zerstörerisch Bahn bricht. Es ist ein sehr dosierter Vorgang. Immer wieder vergegenwärtigen wir uns die Empfindungen, die sich beim Erzählen einstellen. Die Geschichte im Kopf und das Erleben des Körpers sollen wieder zusammenkommen. Dissoziation, Abspaltung der Gefühle und Sensationen sind ein Ausdruck des Schocks.

Und wie kommt man aus einer schwierigen Geschichte heraus?

Bei der Erzählung einer Mobbingssituation frage ich nach, ob es für meinen Klienten aus heutiger Sicht in einer bestimmten Situation eine Alternative gegeben hätte. Im Verlauf der Arbeit sieht er, dass er aus heutiger Sicht früher zur Personalchefin gegangen wäre. Ich frage nach: Wann genau? Aufgrund welcher Anzeichen? Die Antworten ergeben ein möglichst konkretes alternatives Szenario, das wir durchspielen: Der Klient hätte im Rückblick frühzeitig reagiert und hätte damit die darauf folgende Eskalation verhindern können. Dieses alternative Szenario erlaubt es seinem Nervensystem, neue Verbindungen aufzubauen. Diese wiederum werden dabei helfen, Altlasten an Stress zu entsorgen.

Und das wirkt?

Ich staune immer wieder, wie entlastend der Moment ist, in dem eine Alternative zum Konflikt denkbar wird. Es bedeutet, aus der Opfersituation auszusteigen, sich wieder zu ermächtigen und als handlungsfähig zu sehen – und sei es nur im Nachhinein. Für das vegetative Nervensystem ist ein konkret durchgespieltes alternatives Szenario genauso wirklich wie ein erlebtes. Neben die erlebte, traumatisch gewordenen Erlebnisspur ziehen wir eine mögliche Erlebnisspur, die aus dem Rückblick zu einem guten Ausgang führt.

Ist das nicht schon fast Selbstbetrug?

Vor allen Dingen ist es wirksam und hilfreich, um aus der Schockstarre herauszukommen. Zu wissen, dass es zumindest rückblickend auch eine Lösung gegeben hätte, entlastet; es erlaubt uns, den Schockzustand zu verlassen und wieder in die lebbareren Zonen der Gefahren, die man meistern kann, und der Momente der Sicherheit und Verbundenheit zu finden. Wir dürfen uns im Nachhinein mögliche Lösungen denken und gewissermassen die Vergangenheit neu erfinden, wenn es hilft, in eine neue Verbundenheit mit der Gegenwart zu finden. Wir haben das Recht, unser Leben neu zu erfinden!

Das Festhalten am Schockzustand kann auch verlockend sein...

Im traumatischen Schock zu sein, bedeutet Opfer zu sein; man kann nicht handeln und muss keine Verantwortung tragen. Es kann verlockend sein, sich in diesem Zustand einzurichten. Es kann sein, dass unser traumatisches Erlebnis über lange Zeit hinweg alle Energien bindet und uns in einem Zustand der Depression, des Ausgebranntseins zurück lässt. Aber letztlich will unser Körper zurück in die Balance, er will sich mit allen Sinnen der Welt verbinden. Diesen Prozess unterstützen wir.

Für Männer stellt dieser «Fight/Flight»-Zustand eine Schwierigkeit dar. Wir lernen doch alle, dass Aggressionen schlecht sind und dass wir unsere Wut bändigen sollen.

Daraus resultiert dann der nette Nachbar, der Amok läuft, oder der Mann, der sich allen Bedürfnissen seiner Umgebung anpasst und nachts aufschreckt und seine Freundin würgt. Wenn wir die enorm starken Gefühle von Flucht und Kampf nicht irgendwie leben, sondern nur unterdrücken, werden wir erst wirklich gefährlich.

Ich habe sehr lange mit einem Manager gearbeitet, der plötzlich nicht mehr in der Lage war, vor Leuten aufzutreten. Er war Geschäftsführer eines Unternehmens mit 50 Mitarbeitern. Es konnte ihm passieren, dass er plötzlich ausflippte und eine ganze Abteilung in Angst und Schrecken versetzte. Meine Arbeit bestand darin, ihn zu befähigen, Dinge, die ihn nervten, anzusprechen – und zwar frühzeitig. Er lernte, die Anzeichen einer aufsteigenden Wut zu erkennen und er lernte, diese Wut nicht einfach zu unterdrücken, sondern ihre Ursache auf eine Weise anzusprechen, die für das Gegenüber nicht bedrohlich war. Ruhig und bestimmt. Er hat jetzt auch einen Kreis von Kollegen, Manager wie er, die er anrufen kann, bevor ihm der Kragen platzt. So geraten seine Gefühle nicht in einen Stau.

Vor allem sagt er, dass er heute ganz anders führe: Er nimmt sinnlich wahr, wo er sich befindet. Er verbindet sich mit seinen Mitarbeitern, reagiert früh auf Warnsignale, gibt sich regelmässig Pausen und schafft für sich und sein Umfeld ein besseres Arbeitsklima, in dem die Energie fliesst.

Es ist also gar nicht so schlecht, wenn man ab und zu seinen Mann stellt und sagt, wenn einem etwas nicht passt.

Das ist nicht schlecht, sondern es hilft, Klarheit zu schaffen. Männer sollen das getrost lernen. Es ist ja auch ein Aspekt des Reifens, dass man lernt, Dinge beim Namen zu nennen, auch auf das Risiko hin, nicht nur der Liebe und der Gute zu sein. Dafür gewinnen wir Echtheit und Authentizität und schaffen uns über Ehrlichkeit Respekt. Schulen und andere Institutionen, die einen Zwang zum Liebsein entwickeln, sind Fallen, weil sie verhindern, dass Emotionen ausgelebt werden. Als Lehrer muss ich sagen dürfen, wenn für mich etwas nicht stimmt. Wenn ich gelernt habe, dies frühzeitig, bei ersten Anzeichen von Unwohlsein und Ärger zu tun, dann ist die Ladung nicht hochexplosiv, sondern klärend. Allerdings muss dann der Schüler auch die Möglichkeit haben, darauf zu reagieren und seinerseits Gefühle zu zeigen. Die Schüler sollten wir nicht primär ruhig stellen. Die müssen sich bewegen dürfen, sonst kollabiert ihre innere Ökologie.

Eine uralte Form der Traumabewältigung ist die Hinwendung zum Spirituellen. Sich in der Hand Gottes

zu fühlen kann vieles von der Last des Lebens abnehmen. Kennt ihr diese Dimension?

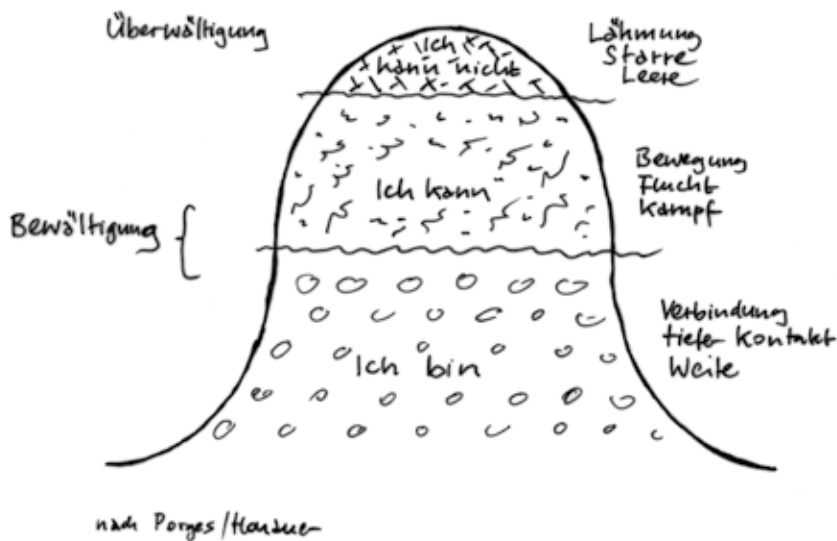
Unser SE(Somatic Experiencing)-Ansatz ist auf die Natur und ihre Regulationsmöglichkeiten ausgerichtet. Die Hinwendung zum Spirituellen hat da ganz wesentlich Platz. In der Balance – wir nennen diesen Zustand auch «I am» – verbinde ich mich mit mir und meinem Körper. Aber auch mit meinem Umfeld, den Menschen, der Natur und mit dem grösseren Ganzen, das mich letztlich trägt.

Dr. phil. Urs Honauer (CH) ist Leiter des Zentrums für Innere Ökologie und des Polarity Bildungszentrums in Zürich. Er ist seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig und unterrichtet dabei u.a. in SOMATIC EXPERIENCING (SE), Polarity, AUTHENTISCHER KOMMUNIKATION (AK)- und TCM-Trainings (Traditionelle Chinesische Medizin). In seiner Praxis für Innere Ökologie und Polarity in Zürich arbeitet er mit Menschen jeden Alters (vom Baby bis zum Senior). www.traumahealing.ch

Paul Hasler und Ivo Knill sind Redaktionsmitglieder der Männerzeitung.

Foto: Tony Baggenstos

21



Somatic Experiencing ist ein psycho-physiologisch fundiertes Konzept zur Behandlung und Auflösung von Schock und Trauma, das vom amerikanischen Psychologen und Biologen Dr. Peter A. Levine in jahrzehntelanger Arbeit zusammengestellt und mit viel Erfolg erprobt wurde. Es ist kein spezifisches Therapie-Training, sondern so konzipiert, dass es für Leute Grundlagen der Traumabegleitung offeriert, die in unterschiedlichen Berufsfeldern gebraucht werden können. Therapie ist eines, wo es viel angewendet wird. Medizin, Pädagogik, Sozialarbeit, Human Resources, Erste-Hilfe-Personal (von Feuerwehr über Polizei hin zum Krankenwagen-Fachpersonal) sind andere wichtige Bereiche.

Die wichtigsten Bücher von Peter A. Levine: Traumaheilung; Vom Trauma befreien; Sprache ohne Worte.

Trauma-Definitionen

«Ein Trauma ist wie eine innere Zwangsjacke, die eine Person innerlich erstarren lässt und einen erlebten Augenblick in ihrem Gedächtnis einfriert.»

«Ein Trauma unterdrückt die Entfaltung des Lebens. Es unterbricht die Verbindung zu uns selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zu unserer geistigen Quelle.»

«Das Trauma steckt nicht in einem bestimmten Ereignis, sondern im Nervensystem der betroffenen Person.»

Dr. Peter A. Levine

DER BRUDER AUF DEM GEPÄCKTRÄGER

Martin Bachmann hat bei einem Unfall
seinen Bruder verloren und selber nur knapp überlebt.

22



Heute habe ich mich mit Martin Bachmann zum Gespräch über seinen Unfall getroffen. Beim Essen sprechen wir über unsere Leben, Kinder, Familie, das Auf und Ab in Beziehungen, die lange dauern. Martin hat Röntgenbilder mitgenommen, Ordner mit Gerichtsprotokollen. Reisegepäck. Ich weiss, dass er einen Unfall hatte, bei dem sein Bruder starb. Er überlebte. «Und manchmal», so schrieb er mir im Mail, «wenn alles andere turbulent wird, dann kommt auch der Unfall wieder ins Bewusstsein.»

Auch ich habe einen Bruder bei einem Unfall verloren. Ich habe zwar keinen Ordner dabei, aber ich trage sie mit: Die Erinnerung an den Anruf meines Vaters; ich werkte mit meiner Tochter am Sandkasten, es war ein schöner Sommertag, Malven, buntes Plastikspielzeug. Im Scherz meldete ich mich mit einem falschen Namen. Die belegte Stimme des Vaters: Der Bruder sei gestorben, ein Motorradunfall. Die Farben der Malven waren weg. Was habe ich als Nächstes getan? Ich erinnere mich an unsere hilflosen Tage der Trauer. Man rennt von der Zeitung zur Druckerei, um Kärtchen zu drucken, die Todesanzeige aufzugeben. Körbe voller Beileidskarten, Gänge auf Ämter, Mutters Tränen, Vaters Versuch, aktiv zu bleiben. Die Fahrt zum Unfallort, Heimkehr mit der Urne, Trauergottesdienst in der vollen Kirche. Ich hielt eine Rede, fand Worte des Verstehens, der Akzeptanz, der Dankbarkeit für das, was uns der Bruder geschenkt hatte. Ich verlor diese Worte später wieder, immer wieder, wenn ich am Leben anstand: Wie kann das Leben weitergehen, wie kann Freude sein? Die Trauer – oder was war es? – kommt und geht mit den Jahren. Wenn man einen Bruder verliert, verliert man ein Stück des Ganzen, zu dem man gehört.

Wir haben fertig gegessen. Martin beginnt auf meine ersten Fragen nach dem Wann und Wo zu erzählen.

Wir waren nach der Bandprobe unterwegs in Luzern, wir tranken noch etwas und trafen die französischen Strassenmusikanten, die wir vom Vorabend her schon kannten, ein junges Paar. Sie hatten keinen Ort zum Schlafen. «Kommt zu uns nach Hause!», schlugen wir vor. Wir hatten zwei Velos, das Pärchen teilte sich eines, das andere fuhren mein Bruder und ich. Einmal sass er auf dem Gepäckträger, einmal ich. Wir fuhren aus Luzern heraus Richtung Horw, nebeneinander auf dem Velostreifen. Der Mann fuhr mit Achtzig in uns hinein, er war betrunken und fuhr zu schnell; es wäre sechzig gewesen. Das Pärchen blieb unverletzt, aber sie sahen, wie wir durch die Luft katapultiert wurden. Ich fiel auf die Stirne, links. Schädel-Hirn-Trauma.

Wie weit kannst du dich noch erinnern?

Etwa zehn Minuten vor dem Unfall setzt meine Erinnerung aus. Ich weiss aus den Polizeiberichten und aus den Gerichtsakten, dass ich nach dem Unfall sofort wieder auf den Beinen war. Der Mann hatte Fahrerflucht begangen. Ein entgegenkommender Taxifahrer wendete, fuhr ihm hinterher, nahm die Nummer auf und rief die Polizei. Sie brachte uns ins Spital.

Meine Eltern waren da. Sie sagten mir, dass mein Bruder beim Unfall gestorben sei.

Weisst du etwas über
den Fahrer?

Er war ein Italiener, Maurer von Beruf. Sie hatten an diesem Abend, am 8. Dezember 1989, ein Betriebsfest

und ausdrückliches Fahrverbot. Er fuhr trotzdem betrunken nach Hause und hatte dann mit einem Kumpel Lust, in Luzern eine Mitternachtspizza zu verdrücken. Es gab damals keine einzige Pizzeria, die in Luzern nach Mitternacht noch offen hatte. Es war eine absurde Idee. Noch im Januar des nächsten Jahres trafen wir den Mann. Das war gut so. Wir hätten ihn sonst dämonisiert. Mutter war verzweifelt, sie haderte mit Gott. Es war gut, dass der Mann ein normales, alltägliches, menschliches Gesicht bekam.

Gab es eine Entschuldigung?

Ich weiss nicht. Wahrscheinlich schon. Wir sassen da im Wohnzimmer, er sprach in seinem Baustellendeutsch mit uns. Aber was zählte eine Entschuldigung? Konnte er etwas dafür? Es war ein absurder Zufall, der im Bruchteil einer Sekunde unsere Leben zur Kollision brachte. Er ein italienischer «Gastarbeiter», wir die Protestanten aus Luzern. Am meisten hat mich irritiert, dass der Fernseher die ganze Zeit lief, als wir da waren. Wir waren strenge Protestanten und konnten nicht verstehen, dass man tagsüber den Fernseher an hatte. Ihn schien am meisten zu beschäftigen, dass das Auto kaputt war. Er hatte vier Kinder, zwei davon waren behindert. Konnte man ihm Vorwürfe machen? Ich brauchte nur einen kurzen Moment an die vielen unmöglichen Sachen zu denken, die ich selbst mit dem Auto schon gemacht hatte. Es hätte mir genauso gut passieren können.

Martin stösst in den Gerichtsakten auf die Namen des französischen Pärchens. Sie hatten in der Unfallnacht bei den Eltern übernachtet. In den Protokollen steht auch der Name des Taxifahrers und der Name des Autofahrers, der den Unfall verursachte. Es ist ein schöner italienischer Name.

Einige Jahre später hatte ich eine Stellvertretung, ich war ja mal Lehrer. Die Schülerinnen und Schüler schrieben an einem Aufsatz. Ich blätterte im Klassenbuch. Da stand

der Name dieses Mannes, beziehungsweise der Name seiner Tochter, die da sass und schrieb, ein schönes Mädchen. Mich überlief es heiss und kalt. «Liebe Schüler, ich muss mal kurz raus!», sagte ich noch; im Lehrerzimmer liefen mir die Tränen runter, bachweise. Was wusste dieses Mädchen über mich? Hatten sie zuhause über mich gesprochen, den Stellvertreter, der von ihrem Vater über den Haufen gefahren worden war? Der seinen Bruder verloren hatte bei diesem Unfall? – Rachefantasien. –

Ich könnte dieses Mädchen zur Schnecke machen, ich war der Lehrer. – Atemübungen. – Nein, das hatte keinen Sinn. Nicht einmal darauf ansprechen wollte ich sie, das war nicht ihre Geschichte. Ich habe die Klasse weiter unterrichtet, wir haben nicht darüber gesprochen.

***Es war ein absurder Zufall, der
im Bruchteil einer Sekunde unsere
Leben zur Kollision brachte.***

Wann setzt deine Erinnerung wieder ein?

Ich muss nach dem Unfall sofort wieder auf den Beinen gewesen sein, ich tigerte auf der Fahrbahn umher. Ich war zwar blutüberströmt und zerkratzt. Meine Mutter sagt, der Bruder habe viel besser ausgesehen als ich. Ins Krankenhaus kam ich noch hellwach. Bei der Untersuchung erst wurde ich schläfrig, im CT sah der Assistenzarzt, dass eine Hirnblutung einsetzte. Ich hatte Glück, dass es nicht schon am Unfallort passiert war. Ich hätte fünf bis zehn Minuten überlebt. So aber holte mich der Arzt sofort aus der Röhre und führte eine Notoperation durch. Ich verdanke ihm mein Leben. Nach der Operation war ich zwei Tage im Koma. Von all dem weiss ich aber nichts. Meine erste Erinnerung: Ich war im Spital. Ich erwachte aus der Narkose. Meine Eltern waren da. Sie sagten mir, dass mein Bruder beim Unfall gestorben sei.

Ich stelle mir vor, dass das ein hartes Aufwachen war.

Ich freute mich am Leben. Ich kann mich erinnern, wie ich zuhause auf dem Sofa lag und Musik hörte, zufrieden, dass ich noch lebte. Mit meinem Bruder hatte ich ein schwieriges Verhältnis gehabt, bis etwa ein Jahr vor dem Unfall, dann war es besser geworden. Er spielte in der Band mit, es war richtig super; ich war zwanzig, er war 17, wir spielten eigene Songs, coverten Lieder von Melissa Etheridge ... Ich hatte mir noch auf der Notfallstation die Gitarre bringen lassen und versucht, ob ich noch spielen konnte. Es funktionierte noch: Ein Wunder! Aber ich wachte in eine Welt auf, die durch den Tod meines Bruders aus den Angeln gesprungen war. Meine Mutter heulte, mein Vater versuchte ruhig zu bleiben. Er bereitete die Ansprache für die Kirche vor. Am Begräbnis konnte ich nicht teilnehmen, ich war noch im Spital.

Gab es die Frage nach Schuld?

Meine Mutter schimpfte mit Gott. Mir hat niemand Vorwürfe gemacht. Und doch: Christof sass hinter mir auf dem Gepäckträger. Das Auto hat ihn zuerst erfasst, er hat die ganze Wucht des Aufpralls aufgenommen. Seine inneren Organe waren zertrümmert. Im Spital konnte man kaum mehr als seinen Hirntod feststellen. Die Ärzte fragten, ob sie Organe entnehmen könnten. Das war ein Schock für

meine Mutter. Vater hat sich schneller wieder der Arbeit zugewendet. Er bestand darauf, dass das Leben weiter gehen müsse und dürfe. Er war als Primarlehrer mit Kindern in Kontakt, da

ist auch das Leben. Meine Mutter hat ihre Trauer mehr und mehr mit mir geteilt. Wir kamen uns sehr schnell in die Haare. Sie wurde überängstlich, wollte, dass ich – mit zwanzig! – um acht Uhr zuhause war. Ich hatte Geld von der Versicherung bekommen und zog schon im Frühjahr von zuhause aus. Ich floh, es war mir eigentlich unmöglich, ihre Trauer um ihren Sohn zu teilen. Sie überdeckte meine Trauer um meinen Bruder.

Bist du zum Friedhof gegangen?

Nur selten. Das Grab ist übrigens heute aufgehoben. Den Stein haben wir in den Sitzplatz unseres Hauses eingebettet. Für mich blieb aber der Unfallort wichtig. 1996 kam in einer Krise die ganze Geschichte wieder hoch. Das kann mir bis heute passieren. Ich geniesse ein gutes Essen, freue mich daran – und bin auch ganz erfasst von einer tiefen Trauer oder tiefen Verbundenheit. Das geht nebeneinander. 1996 war wichtig, um für mich noch einmal mit allem klar zu kommen. Diese absurde Situation des Unfalls, der in unser Leben eingebrochen war. Aber auch: Dass ich weiter lebte. Dass es nicht mich erwischt hatte, sondern ihn, den Bruder. Dass ich mein Leben ein Stück weit ihm verdankte.

Freust du dich wieder am Leben?

Ja, das Leben geht weiter, wir können nicht in der Trauer hängen bleiben. Ich finde die Welt und das Leben einen guten Ort. Ich konnte ihm Danke sagen, ihn gehen lassen. Ich habe es gehen lassen.

Ja, aber: Was freut dich am Leben?

Die Menschen! Ich war an der Grenze zwischen Leben und Tod. Viele fragen mich, ob ich etwas von diesem Tunnel gesehen habe. Ich habe nichts gesehen. Aber ich weiss, wie nahe wir am Tod sind, wie wenig es braucht, um aus dem Leben zu fallen. Ich kann atmen, im Hier und Jetzt. Ich plane

nicht so viel, eigentlich bin ich ein Chaos. Ich esse gerne, ich reise gerne, ich tanze gerne, ich rieche die Gerüche dieser Welt, ich öffne meine Sinne für das, was mich umgibt. Und die Musik, sie berührt mich.

Wir haben viel gesprochen. Der Kaffee ist kalt geworden. Einige Gäste des Restaurants sind an uns vorbei zum Klo gegangen. Engel sind durch den Raum geflogen. Der Kellner hat uns bedient, aufmerksam, wie einer, der über etwas Geheimes wacht. Wir treten hinaus in den Schnee, gehen zum Büro und versuchen das Röntgenbild zu kopieren: Es ist nur schwarz.

Über Dinge wie diese, kann man nicht in wenigen Sätzen sprechen. Es braucht viele Worte, ein gutes Essen, Kaffee. Frische Luft. Nicht, weil man die Geschichte verarbeiten müsste. Das hat sie nicht nötig. Aber sie braucht Raum, rund herum. Wenn der Raum fehlt – und das ist meistens – verbirgt man seine Geschichten hinter kurzen, groben, spitzen Wörtern. «Über den Haufen gekarrt», sagt man dann. Sage ich dann über meinen Bruder – und erschrecke selber über die schroffen Worte. Aber so war es doch. Absurd, brutal. Mitten in die Malven und den Sommertag hinein. Es braucht Zeit, bis die Farben der Malven wieder sichtbar werden.

Ich wachte in eine Welt auf, die durch den Tod meines Bruders aus den Angeln gesprungen war.

Precious Pain 1988

(M. Etheridge)

[...]

Precious pain

*Empty and cold but it keeps me alive
I gave it my soul so that I could survive
Keeping me safe in these chains
Precious pain*

Everybody's got a reason

*To abandon their plan
How can I think of tomorrow
With my sorrow in hand*

[...]



«IN EINER SEKUNDE IST ETWAS VÖLLIG ANDERS»

Thomas Pinzl ist seit 17 Jahren Rettungssanitäter bei «Schutz & Rettung Zürich». Er spricht über seine Motivation, sich immer wieder Crashes zu stellen, seinen Umgang mit dem Tod, seine Psychohygiene und wie er seinen Optimismus wieder gefunden hat.

26



Männerzeitung: Waren Sie selber schon einmal privat in einen Unfall verwickelt?

Thomas Pinzl: Ja, da fuhr ungebremst ein LKW in meinen Geländewagen. Das war ein heftiger Crash. Alles ging sehr schnell. Ich realisierte erst viel später, was passierte. Ich selber war nur leicht verletzt. Aber es ist speziell, wenn man auf der anderen Seite ist. Es ist anders, wenn man selber betroffen ist. Als Rettungssanitäter haben wir unsere standardisierten Abläufe, dann funktioniert alles. Als Betroffener hatte ich Angst und habe mich wegen dem kaputten Auto genervt.

Welche Eigenschaften braucht man als Rettungssanitäter?

Sozialkompetenz. Die kann man nicht lernen, die muss man mitbringen. Die Ausbildung wird immer anspruchsvoller, wir müssen viel Medizin pauken, die Ansprüche an uns steigen, die jährlichen Tests sind immer schwieriger. Aber hier in der Stadt habe ich manchmal das Gefühl, ich sei mehr Sozialarbeiter als Rettungssanitäter. Die Gesellschaft hat sich in den 17 Jahren, in denen ich hier dabei bin, stark verändert. Immer mehr rücken wir zu Einsätzen aus, die gar nicht medizinisch indiziert sind, und trotzdem werden wir alarmiert: Ein Missverständnis, Ehekrach, Menschen, die sozial oder psychisch in der Krise sind. Wir hören dann trotzdem zu und suchen auch in solchen Fällen zusammen mit dem Patienten nach einer Lösung.

Wie lange macht man diesen Job?

Es gibt Mitarbeitende, die bald nach der Diplomprüfung schon wieder gehen. Die haben für sich zu wenig gut abgeklärt, ob der Beruf das Richtige ist. Es gibt auch Leute, die sind schon 30 Jahre dabei. Die sind jedoch rar. Ganze Generationen sind gegangen, jetzt gehöre ich mit 41 Jahren schon zu den Älteren. Der körperliche Verschleiss ist ein Thema, die Schicht- und Nachtarbeit, bestimmte Klientel, die man regelmässig hat, Alkohol. Die psychische Beanspruchung werte ich jedoch fast höher.

Wie hält man sich fit?

Familie, Hobbys – nicht nur der Beruf, sondern auch das Privatleben ist wichtig. Es darf nicht nur um den Job gehen. Es braucht mehrere Säulen. Ein ungeschriebenes Gesetz sind zehn Jahre. Viele hören nach zehn Jahren auf oder sie bleiben hängen.

Wie wurden Sie Rettungssanitäter?

Eher zufällig: Ich war Maschineningenieur, arbeitete als Berufstaucher und wollte dann etwas ganz anderes machen. Und dann blieb ich nach dreijähriger Ausbildung in der Ret-

tung hängen. – Ich mag das Wort «Helfersyndrom» überhaupt nicht, aber man muss als Mensch etwas in sich tragen, einen Kern haben, der gerne hilft.

Was assoziieren Sie mit dem Wort Crash?

In einer Sekunde oder in einem kurzen Moment ist etwas völlig anders. Unerwartet; viel Energie; Autounfall. Oder der Arzt eröffnet die Diagnose «Krebs» – auch das ist ein Crash, ein psychischer Crash. Die Frau teilt mit, dass sie sich scheiden lassen will. Oder die Liebsten kommen ums Leben. All das sind Momente, die auf Menschen einwirken. Von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr so wie vorher.

Was machen Sie, wenn Sie nach einem schwierigen Einsatz zurückkommen?

Unmittelbar nach dem Einsatz trinke ich gerne einen Kaffee. Das ist für mich so ein kleines Ritual, ein Moment der Ruhe. Manchmal lasse ich die Bilder nochmals Revue passieren, ich gehe bestimmte Situationen gedanklich nochmals durch, überlege, was ich anders oder besser hätte machen können. Zuhause bin ich dann gerne mit meinem zweijährigen Sohn zusammen. – Wissen Sie, verliert bei einem Unfall jemand z.B. ein Bein, dann darf das uns im medizinisch-professionellen Bereich wenig berühren. Aber das Menschliche beschäftigt einen doch: Man erlebt ein Stück Lebensgeschichte der Betroffenen, man blickt tief in schwierige Schicksale. Dann denke ich oft: Boah, da möchte ich nicht tauschen. Nicht wegen der Verletzung – da kann man heute medizinisch vieles wieder reparieren – sondern wegen sozialen Situationen: Missstände in Familien, mit Kindern, Alkohol – solche Umstände finde ich viel belastender als Verletzungen.

Unfälle mit Kindern sind besonders schlimm.

Wie gehen Sie damit um?

Ja, solche Unfallereignisse sind anders. Schon bevor ich Vater war, fühlte ich in diesen Momenten anders. Vielleicht weil Kinder unschuldiger sind als Erwachsene. Vielleicht weil der Tod eines Achtzigjährigen der Kreis des Lebens ist, der sich schliesst. Vor drei Viertel Jahren war ich im Einsatz, nachdem ein dreijähriges Mädchen unter einen Lastwagen kam. Als die Eltern am Unfallort eintrafen, waren wir mitten in der Reanimation, schafften es aber nicht, das Leben zu retten. Das war sehr emotional. Dann dachte ich, dass dieses kleine Geschöpf es verdient hätte, noch ein wenig länger leben zu dürfen. Wenn ich nach solchen Einsätzen nach Hause komme, drücke ich oft meinen Jungen an mich. Doch obwohl erstaunlich viele Menschen das verdrängen: Der Tod ist normal und gehört zum Leben.

Wie verarbeiten Sie Ihre beruflichen Erlebnisse?

Das wichtigste Ventil zum Dampfablassen ist bei Bedarf der Teampartner oder die Teampartnerin. Mit denen tauscht man sich aus. Teilweise spreche ich mit meiner Frau über Situationen. Sie ist ebenfalls Rettungssanitäterin. Da haben wir eine spezielle Situation. Wir fachsimpeln und unterhalten uns auf demselben Niveau. Spricht meine Frau über die Arbeit, dann weiss ich, etwas beschäftigt sie, dann ist der Austausch wichtig.

Was macht Ihnen zu schaffen?

Wir werden immer häufiger zu Bagatellen gerufen, bei denen man sich früher selber geholfen hatte. Als wir damals mit unserer Lehrlings-Clique unterwegs waren und einer auch mal über den Durst getrunken hatte, haben wir diesen Kollegen in die Mitte genommen und ihn nach Hause gebracht. Das war Kollegialität. Heute gehen die Jungs zwar zusammen in den Ausgang und bechern zusammen. Doch geht einer in die Knie, weil er zu viel konsumiert hat, kümmert man sich nicht mehr um ihn, man telefoniert uns. Abschieben, andere sollen schauen. Wo bleibt da die Kollegialität?

Sind Sie ein positiver Mensch?

Obwohl ich immer sagte, mich würde es nicht treffen, hatte ich etwas wie eine Midlife-Crisis. Mein Sohn kam auf die Welt, ein Masterstudium war am Laufen, es gab viele Ver-

änderungen am Arbeitsplatz. Zeitweise machte ich einfach zu viel. Jetzt habe ich einiges reduziert, damit ich nicht ausbrenne. Die Weiterbildung pushte mich wieder hoch. Zweieinhalb Jahre in die Schule gehen und lernen: Das tat gut. Das hat mir zum Teil den Optimismus und den Spass ins Leben zurück gebracht. Ich will ja auch im Privaten nicht problemorientiert, sondern lösungsorientiert leben.

Was war der skurrilste Einsatz, an dem Sie beteiligt waren?

In einem Stundenhotel öffnete uns ein Mann mit Schrotflinte die Türe. Wir wussten nur von einer verletzten Person. Dieser üble Typ wollte nur einem von uns Einlass gewähren. Unsere Siebensachen liessen wir stehen, legten den Rückwärtsgang ein und fuhren weg. Die eigene Sicherheit steht über allem.

Thomas Pinzl ist 41 Jahre alt, dipl. Rettungssanitäter HF mit Masterstudium «Health Care Management». Seit 17 Jahren arbeitet er bei «Schutz & Rettung Zürich». Zum Einsatz mit dem Rettungswagen kommen immer zwei Rettungssanitäter, in den meisten Fällen ohne Notarzt. Beim Fahren wird abgewechselt. Alle nötigen Eingriffe werden von den Rettungssanitätern geleistet. Nur bei Wiederbelebungsmaßnahmen, bei absolut lebensbedrohlichen Zuständen oder bei Todesfällen muss ein Notarzt dazukommen.

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



MIT DEM TROTTI AUF CELLO-CRASH

Mistgabeln, Stimmbruch, Entenbrüste und andere Schwierigkeiten.
Samuel Steiner hat sie gesammelt.

30

Der Crash: Warum es besser ist, die Wahrheit zu sagen (Adrian)

Ein ganz normaler Donnerstagnachmittag. 15-Uhr-Pause, alles bereit. Der Parcours durch das Schulzimmer ist anspruchsvoll. Eine enge 90-Grad-Kurve in jeder Ecke, dazu zwei Schikanen, die es in sich haben. Nur wenige Minuten hat es gedauert, die Pulte an ihren Ort zu schieben – ich habe Erfahrung darin.

Das Schulzimmer ist der perfekte Ort für ein Trotтинett-Rennen. Der Belag: Schnell und griffig. Die Umgebung: Urban. Dazu kommt der Reiz des Verbotenen: Der Weg zum Lehrerzimmer führt genau vor unserem Fenster vorbei.

Auf den ersten Runden geht alles glatt. Das T-Shirt flattert. Das Geräusch, das die Gummiräder machen, wenn ich sie in die Kurve zwingen, ist kraftvoll – irgendwie männlich.

Ich kenne den Kurs. Jede Pulstecke habe ich mir schon mal in den Bauch gerammt, jede Kurve schon mal nicht erwischt. Nur bei der ersten Schikane sehe ich noch Potenzial. Noch näher an das Pult auf der linken Seite kann ich nicht. Aber rechts, wo auf dem weissen Korpus Fionas Cello liegt, da ist noch Platz. Diesmal rase ich so nah daran vorbei, dass ich mit dem Bauch die Griffe an den Schranktüren berühre. Der Lenker, der breiteste Teil meines Trotтинetts, ist höher als der Korpus – das ist der Clou. Der Lenker rauscht also über den Korpus hinweg. Nun ist auch hier das Letzte ausgereizt. Dumm nur, dass ich mit dem Ellbogen am Tragriemen des Cello-Kastens hängen bleibe.

Ich bin schon am andern Ende des Zimmers, als ich den dumpfen Schlag höre. Das Geräusch klingt ungut, irgendwie hölzern – aber das fällt mir jetzt noch nicht auf. Ich halte an, fahre hin, lege das Cello zurück – und weiter geht's!

Fiona war meine Nachbarin. Sie hatte in der achten Klasse immer am Donnerstag nach der Schule Cello-Unterricht. Gleichzeitig mit ihr hatte meine Schwester an derselben Musikschule Keyboardunterricht. Wenn Fionas Mutter Fiona abholte, konnte meine Schwester jeweils mitfahren.

Als meine Schwester an diesem Tag nach Hause kommt, ist sie aufgeregt. «Hey Adrian», sagt sie ohne zu grüssen, «Fionas Mutter ist so wütend. Fionas Cello ist kaputt.»

Es fühlt sich an, als hätte mir jemand in den Magen geboxt. «Fionas Cello ist kaputt?»

«Ja, der Steg ist abgebrochen.»

Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen in diesem Moment. Dafür fasste ich einen Beschluss: Das darf niemand erfahren. Ich entschied, nur Sekunden, nachdem ich

es erfahren hatte, dass Gras über diese Sache wachsen sollte. Fiona anzurufen und ihr zu sagen, dass ich es war, der ihr Cello kaputt gemacht hatte, war keine Option.

Um halb 8 Uhr klingelt das Telefon. Meine Schwester nimmt ab. Ich habe ein ungutes Gefühl, das noch unguter wird, als meine Schwester mir den Hörer entgegenstreckt. «Es ist Fiona.»

Scheisse, woher...?. «Ja?»

«Hallo, hier ist Fiona.»

«Hallo.»

«Mein Cello ist kaputt und...»

«Ich weiss, ich hab's gehört.»

«Ja eben und du warst doch in der Pause drinnen, oder? Ich dachte, du hättest vielleicht etwas mitbekommen.»

Ja, verdammt! «Nein, ich hab nichts gesehen.»

«Ok, schade.»

«Ja...»

«Also, tschüss.»

«Tschüss.»

Ich zog es also durch. Das Gras war gesät. Nur sagte mir mein Gefühl, dass es nicht wachsen würde. Mein Magen fühlte sich an, als hätte ich gerade eine Flasche Balsamico getrunken.

Ich versuche mich abzulenken. 3000er-Puzzle, Skyline von Honkong. Der Himmel ist das Schwierigste.

Dann liege ich im Bett. Der Schlaf ist weit weg.

Irgendwann rufe ich meine Mutter und erzähle ihr, was passiert ist. Sie hört zu, nickt manchmal oder sagt: «Mh». Als ich geschlossen habe, sagt sie: «Du musst sie anrufen, gleich morgen früh.»

«Ja?»

«Hallo, hier ist Adrian.»

«Hallo.»

«Du, ich muss dir etwas sagen.»

«Ja?»

«Ähm ... Ich bin gestern im Schulzimmer ein bisschen Trotтинett gefahren. Und dann ... ähm ... dann ist dein Cello runtergefallen.»

Ich dachte, sie würde ausrasten. Mich beschimpfen. Mich durch den Hörer schlagen.

Aber nichts dergleichen geschah. Im Gegenteil: Sie war erleichtert. Ich hörte sie durchatmen. Ich hörte sie grinsen. Und ich tat dasselbe.

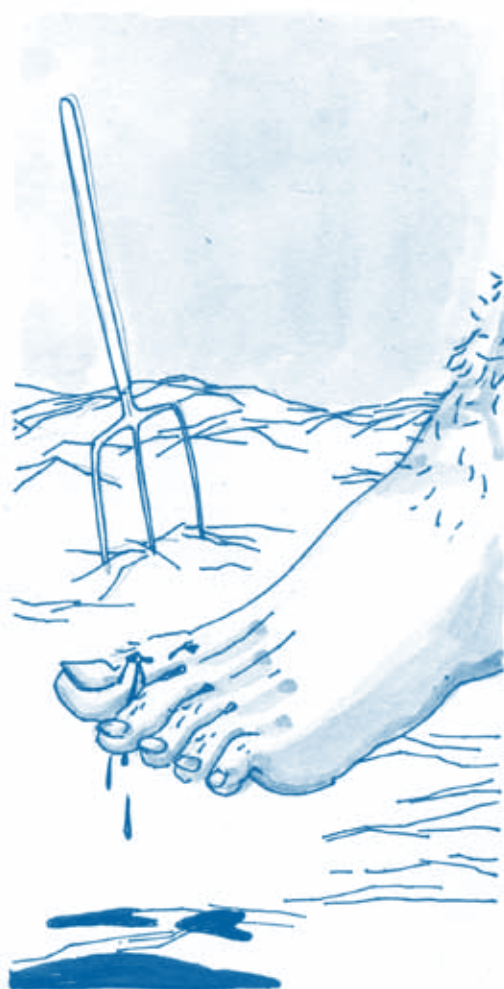
Die Reparatur kostete 270 Franken. Meine Haftpflichtversicherung bezahlte.





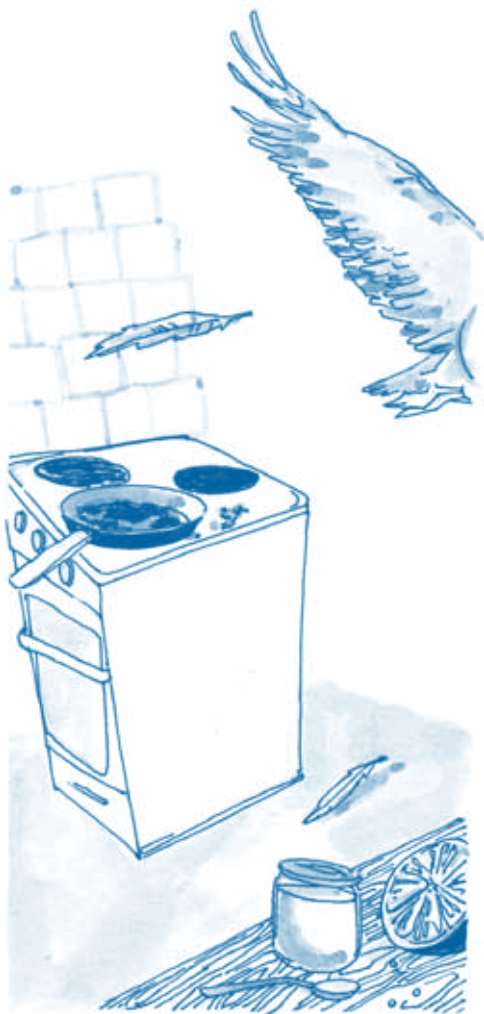
Die Kollision (Paul)

Irgendwann, so gegen 16, schien mir das Leben zu weit und zu eng. Ich kämpfte mit Grenzen und Möglichkeiten und den Unentrinnbarkeiten der Physik. Auf einer stürmischen Abfahrt von Hemberg gegen Bächli verlor ich die Kontrolle über mein Rennrad und stürzte einen Wald hinunter. Aus Zufall konnte ich mit dem Arm einen Baum packen, das Velo flog weiter. Der Arm war schwer zerkratzt, ebenso meine Brust. Beim familiären Abendessen versuchte ich die Speisen mit dem anderen Arm zu erreichen und erwähnte nichts. Das Leben hatte mich für einen Moment wieder eingefangen.



Aufgespiesst (Adrian)

Ich kann es mir noch immer nicht erklären, weshalb ich diesen linken Fuss so weit nach vorne geschoben hatte. Auf jeden Fall habe ich die Heugabel beherzt in den Haufen gerammt. Der Schmerz hielt sich zuerst in Grenzen, ich realisierte nicht sofort, was passiert war. Doch dann entdeckte ich das Loch im Stiefel. Und dann die Löcher im grossen Zeh: eines rechts, eines links – sauber aufgespiesst.



Die Ente und die Feuerwehr (Roland)

Da war die Sache mit meiner ersten Entenbrust. Ich hatte sie eingeschnitten, liebevoll gewürzt und mit Honig und einer Orange gesalbt. Und danach mit ebenso viel Liebe in der schweren Eisenpfanne angebraten. Die Rauchentwicklung war enorm, die Entenbrust schwarz, hin und hinüber, die Feuerwehr fast schon auf dem Weg, die Eisenpfanne landete, völlig eingebrannt wegen des Honigs, auf dem Metallmüll. Zum Mittagessen gab es Wienerli. Und zu Weihnachten eine neue Eisenpfanne.



Stimm- und Schiffbruch im Musikunterricht (Sebastian)

Im goldenen Alter des Stimmbruchs beglückte uns die Musiklehrerin der Oberstufe mit einer praktischen Prüfung: Wir durften (gnädigerweise unter Ausschluss der Kollegen) ein Lied vorsingen, während sie uns am Klavier begleitete. Ich entschied mich für «Let it Be» und hätte es effektiv besser sein lassen. Mit schlotternden Knien stand ich vor dem Flügel, und die Lehrerin wies mich freundlich darauf hin, dass ich mein Notenblatt beiseite legen sollte, was zwei Probleme zur Folge hatte: Ich wusste weder wohin mit den Händen, noch war mir der Text geläufig. So gab ich halt beim Refrain alles und wiederholte mit Inbrunst die drei Worte, deren Botschaft ich seither in Bezug auf Gesangsdarbietungen befolge.

Samuel Steiner ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung und hat in seinem Umfeld Erfahrungsberichte von Katastrofen und pannen gesammelt.

WARUM ICH KEIN HELD GEWORDEN BIN

Unglücklich das Land, das Helden nötig hat.
(Bertolt Brecht, Leben des Galilei)

34

Ein glückliches Land nur ohne Helden? Bei Brecht ist dieser Ausspruch eine Erwiderung Galileis gegenüber seinem treuen Schüler Andrea Sarti. Mit den Worten «Unglücklich das Land, das keine Helden hat!» hielt dieser ihm vor, dass er sich wider besseres Wissen der Inquisition gebeugt und seine Lehre widerrufen hat. Diese Stelle des Stücks – 1939 im dänischen Exil verfasst und 1943 in Zürich uraufgeführt – verweist darauf, dass es des Heldentums von Einzelnen in einem freiheitlichen Gemeinwesen nicht bedarf. Dem entspricht die Vorstellung, dass wir uns gegenwärtig schon in einer postheroischen Gesellschaft befinden, in der der Kämpfertyp fehl am Platz ist. Man kann sich also fragen, wie es um die Umstände bestellt sein muss, unter denen nach Helden gerufen wird, wo die Frage nach dem Heldenhaften gestellt, wo gar ein Heldenkult betrieben wird.

Ich erlaube mir, den Spruch Galileis auch etwas alltäglicher zu verstehen. Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, dann waren es nicht grosse Heldentaten oder dramatische, epochale Entscheidungen, die mich zu dem gemacht haben, was ich heute bin. Es waren vielmehr die kleinen Katastrophen unterwegs, die ohne viel Plan und Konzept zu bewältigen waren und deren Bedeutung sich oft erst später herausgestellt hat. Katastrophe meint eigentlich Umkehr oder Wendung – genau genommen ein «von da an geht's bergab» –, deshalb spreche ich von den «kleinen Katastrophen», die eine gewisse Kurskorrektur mit sich bringen oder die zunächst in eine Talsohle führen, von der aus es aber auch mal wieder aufwärts gehen mag.

Kein Soldat werden

Eine erste Schlüsselsituation, die ich erinnere, ist die Musterung für den Wehrdienst. Ich bin Kriegsdienstverweigerer und rechne damit, mich für die nächsten 16 Monate im Zivildienst zu betätigen. Diese Zeit soll auch meiner Orientierung und Berufswahlentscheidung dienen, nachdem mir meine ursprüngliche Idee, ein Lehramtsstudium, aufgrund der geringen Anstellungszahlen und der hohen Notenanforderungen als aussichtslos erscheint. Doch für mich ganz überraschend werde ich ausgemustert: «T5 – nicht wehrdienstfähig nach Feststellung einer schweren Gesundheitsstörung.» Ich gelte also offiziell als sehbehindert, vielleicht liegt das mit am personellen Überschuss eines der geburtenstärksten Jahrgänge? Ausgemustert zu sein ist aber schon auch eine gewisse Kränkung. Worüber ich mich eigentlich dennoch freuen könnte – nämlich frei von Verpflichtungen zu sein, wählen zu können – zwingt mich jetzt zu einer schnellen Alternative und setzt mich gehörig unter Druck. Ich entscheide mich für ein propädeutisches Jahr und lerne alte Sprachen, was sich in der Folge als nicht völlig verkehrt, aber doch als Beginn eines längeren Umwegs erweist, der erst im

zweiten Sprung in die Pädagogik führt. Nun ja, bei Tucholsky lese ich: «Umwege erweitern die Ortskenntnis.»

Allein sein

Eine grössere Herausforderung ist für mich dann auch der Einzug in die erste gemeinsame Wohnung. Nach nur wenigen Tagen gemeinsamen Hausstands bin ich schon wieder allein; berufsbedingt ist meine Partnerin für fast drei Wochen im Ausland und kaum erreichbar in einer Zeit noch ohne Handy und Internet. Ich fühle mich in der neuen Umgebung ganz unwohl, allein und ausgesetzt, und würde ihr am liebsten nachreisen. «Geht doch nicht, muss doch auszuhalten sein, ist doch schön, so eine neue Wohnung», das sind Gedanken, die mir durch den Kopf gehen. Ich merke aber, dass ich mich vor allem mit dem «Allein-» oder besser «Für-mich-sein-können» auseinandersetzen muss. In Etappen führt das dazu, dass ich heute ganz freiwillig immer wieder kürzere oder längere Solotouren unternehme und genieße – vom Opern-, Theater- oder Museumsbesuch über Wander- und Bergtouren bis zur mehrwöchigen Radtour ohne Begleitung. Ich kann's ganz gut mit mir aushalten...

Job futsch

Nach ein paar Jahren im Beruf droht mir noch in der ersten Anstellung die betriebsbedingte Kündigung, dem Träger wird das Geld knapp. Natürlich wollte ich irgendwann die Stelle wechseln, Erfahrungen sammeln, mich weiterqualifizieren – aber doch nach meinem Zeitplan! Meine Berufskarriere hatte ich mir eher kontinuierlich vorgestellt – jetzt werde ich erst mal arbeitslos. Als Leitsatz für meine weitere berufliche Zukunft formuliere ich damals: «Entscheide selbst, wann du gehst.» Ich komme zwar wieder auf die Füsse, aber es spült mich jetzt in Freiberuflichkeit und Selbständigkeit. Ein Weg, der für mich vorher, sicher auch aufgrund fehlender Vorbilder, noch nie eine Option gewesen ist. Und was anfangs nur als Überbrückung gedacht war, stellte sich schnell als dauernd taugliches und insgesamt recht befriedigendes Modell heraus – zwar auch nicht ohne Zwänge und Abhängigkeiten, aber mit dem Gefühl grösserer Freiheit und Selbstbestimmung.

Vaterlos

Kurz vor der Jahrtausendwende stirbt mein Vater mit 67 Jahren – nicht ganz überraschend, aber am Ende doch plötzlich. Gerade mal drei Jahre Ruhestand waren ihm vergönnt. Neben dem Abschiednehmen und der Trauer gehen meine Gedanken auch um mich selbst – muss ich mir Sorgen machen? Mein Hausarzt will mich beruhigen und beunruhigt mich zugleich. Der für mich frühe Tod meines Vaters scheint ihm nichts Ungewöhnliches zu sein. Medizinisch betrachtet, so

Katastrophe meint eigentlich Umkehr oder Wendung

sagt er, gilt man nur unter 65 als frühverstorben. Alles andere sei statistische Streuung, die einen trifft's früher, die anderen später – trotz möglicherweise gesunder Lebensführung. Bei mir beginnt ein Prozess des Nachdenkens, der zu einer neuen Rechnung darüber führt, was ich womöglich noch vor mir habe. Anders als bisher kalkuliere ich nicht mehr von der teils recht ansehnlichen Lebenserwartung meiner Vorfahren aus (und gebe mir ob des generellen Fortschritts grosszügig noch ein paar Jahre dazu), sondern rechne damit, dass es das also auch schon mit Beginn des Rentenalters gewesen sein könnte. Oder noch früher. Ein Bekannter vertritt in Abwandlung einer Tagebuchnotiz von Wittgenstein die Lebensphilosophie «Lebe so, dass du morgen gut sterben kannst!» Das ist mir ein etwas zu hoher Anspruch, aber ich meine, dass ich inzwischen gegenwärtiger lebe, weniger von dem, was mir im Leben wichtig ist, auf später verschiebe.

Und andere Katastrophen

Es liesse sich noch über einige weitere «kleine Katastrophen» berichten – etwa ein grosser Streit mit den Eltern, bei dem mir klar wird, dass ich sie mir fast ausschliesslich als Paar und weniger als Einzelpersonen eingerichtet habe. Nachdem dieser Knoten geplatzt ist, gibt es plötzlich Raum für ein paar schöne Aktivitäten «nur» mit meinem Vater. Der Unmut über das Angebot einer 80%-Stelle statt der erwarteten 100%-Anstellung und die Erfahrung, wie schnell ich das Mehr an freier Zeit «verschmeckt» habe. Es stellen sich keine Kinder ein und wir lernen, wie es so geht. Gesundheitliche Krisen, erste chronische Sachen, die das Bild zerstören, man könne seinen Körper bei guter Aufsicht immer zum Guten führen. Er macht manchmal eben doch, was er will ... Der Verlust eines guten Freundes, ohne recht zu wissen und zu verstehen, wie's dazu kommen konnte, und die Erkenntnis, dass neben der Pflege von Einzelbeziehungen auch ein insgesamt gutes Beziehungsnetz wichtig ist.

Nun werde ich dieses Jahr 50 Jahre alt. Kürzlich habe ich gelesen, dass damit das mittlere Erwachsenenalter endet und das späte beginnt. Hoppla, so weit bin ich schon – spätes Erwachsenenalter, herbstlicher Zustand, Ernte einfahren, Heimkehr nach Ithaka? Und was käme dann danach, als nächste Lebensetappe? Ich neige wie gesagt nicht dazu, meinen bisherigen Lebensverlauf als Heldenreise à la Parsifal oder als Odyssee zu deuten, so wie es James Joyce mit Leopold Bloom, dem Helden seines Ulysses, macht. Die Odyssee war ja recht eigentlich eine Irrfahrt – so verirrt fühle ich mich gar nicht. Und Heldenreise klingt mir zu archaisch und zu linear, zu sehr nach Hollywood. Im wirklichen Leben tut's mir's auch eine Nummer kleiner. Auf einem meiner Bücherstapel liegt zuoberst ein Buch mit dem interessanten Titel «Anleitung zu einem Leben ohne Ziel» ...

Gunter Neubauer lebt in Tübingen und leitet SOWIT, das Sozialwissenschaftliche Institut Tübingen, gemeinsam mit Reinhard Winter.

35



DIE KOLLISION MIT DEN GRENZEN DES MÖGLICHKEITSRAUMES

36

Der Mann ist ein Held, ein Pionier, ein Eroberer.
Er steckt die Welt ab, umrundet die Meere, durchschreitet das Land.
Er ist der Pfadfinder, der Ingenieur, der Erfinder, der Baumeister.
Er ist der Überwinder der Grenzen. – Soweit die Theorie.



Die Praxis sieht etwas bescheidener aus, vor allem wenn es um innere Mauern, um persönliche Grenzen geht. Das Anrennen gegen innere Mauern hat etwas Erniedrigendes an sich, etwas Unmännliches, etwas Hasenfüssiges. Oft will man kaum wahrhaben, dass etwas nicht geht, dass man einen Beziehungskonflikt ewig mit sich herumschleppt, dass man ein Minderwertigkeitsthema nicht los wird, dass man ein Schuldgefühl am Hals hat, das sich nicht vertreiben lässt. Weder mit Krafttraining, noch mit Joggen oder Holz hacken. Es ist ein sich dauernd wiederholendes Abprallen vor der gleichen imaginären Wand der Möglichkeiten. Das Leben, so die triste Diagnose, ist ein subtiles Scheitern an den Grenzen des Möglichkeitsraumes.

Crashen. Wir möchten, wenn schon, mit Tempo gegen die Wand fahren, ein Unfall, ein Kollaps, eine Wiedergeburt. Viele Männer halten durch, bis es endlich kracht, innen oder aussen. Dann endlich kommt der Wandel. Der Preis dieser Crasherei ist hoch. Herzinfarkte, Burnouts, Unfälle und Trennungen tun weh. Und noch schlimmer: Sie ändern vielleicht gar nichts. So nobel der wohlinszenierte Absturz auch war: Die Wand ist noch da.

Die Kollisionen mit dem Möglichkeitsraum sind eine persönliche Sache. Es sind die wahren Herausforderungen des Lebens, die sich hier verstecken. Von aussen sehen sie vielleicht mickrig aus, geht man näher ran, merkt man, welche Berge sich auftürmen. Und es sind keine Zufallsberge. Ihre Wurzeln reichen meist tief: eine alte Verletzung, eine nie überwundene Angst, ein früher Verlust an Selbstvertrauen. Sie winken uns als Hügelzüge und werden bei näherem Daraufzugehen zu Bergen. Die Folge davon sind Bergtouren, mehrtägig, mehrjährig.

Der Mann wäre nicht der Mann, wenn er nicht auch seine inneren Mauern überwinden könnte. Wäre ja gelacht. Das Leben ist hier, um gelebt zu werden! Das Neuland ist meist schon da, man muss es nur erkennen oder hingehen. Diese banale Entdecker-Wahrheit sagt viel aus über den Vorgang, der sich in mir drin abspielen könnte. Zum einen muss ich mir einen guten Aussichtspunkt in meinem Dasein suchen, der mir den Blick über die Mauer erlaubt. Von diesen Punkten gibt es eine Menge: Musik, Sport, Freunde, Liebe, Einsamkeit, Natur, Lachen und so weiter. Es sind Orte, die Fernblick bieten. Sie lassen mich teilhaben an einem Raum, der mir weiter, offener und grösser vorkommt als der bekannte eigene. Das ist Schritt eins.

Schritt zwei ist das Hingehen. Man muss sich aufmachen. Der lange Marsch. Der Ausbruch. Die Faulheit der Männer ist lei-

der legendär. Sie können abendlang bei einem Bier oder auch zweien über die Möglichkeiten reden, die sich ihnen oder allen aufturn würden, wenn denn nur ...

Aber die Mauern sind nicht dumm. Sie sitzen gleich dabei, wenn wieder eine Flasche geöffnet und über die Verheissungen der Zukunft gefaselt wird. Und die Mauern sagen: «Es ist doch so gemütlich hier. Was willst du weit weg? Du wirst nur nass und bist einsam.» Und man protestiert der Mauer zu und sagt ihr: «Wie treffend du das wieder formuliert hast, alte Mauer». Und man merkt, wie lieb man seine Mauern doch hat, und wie relativ die Nöte sind, sie zu überwinden oder zu umgehen. Und erst später merkt man, dass da irgendwo ein Denkfehler oder ein anderer Fehler war, denn nun fühlt es sich wieder genauso an wie immer, dieses Anrennen an die gleichen Grenzen, die gleichen Sätze, die gleichen Antworten oder Nicht-Antworten.

Der lange Marsch ist also Pflicht. **Man muss sich verabschieden**, öffentlich seine Suche bekanntgeben, sich von allen Broten schmieren und mehr oder weniger schlaue Wünsche mitgeben lassen und dann gehen. Das heisst nicht, dass man physisch weg sein muss. Vielleicht kommt man nach wie vor jeden Morgen um 8 ins Büro. Aber man hat allen gesagt – oder zumindest sich selber – dass man unterwegs ist. Dass man es versuchen will. Dass man nicht den bequemen Weg gehen will, sondern den neuen, unbekanntem.

Die gemachten Eroberungen sind aus allgemeiner Perspektive oft lächerlich, so dass man sie gar nicht erwähnen will. Muss man auch nicht. Die Menschen, die einen gut genug kennen, werden spüren, dass es ein weiter Weg war, den man zurücklegte. Die Marmorbüste muss man also selber meisseln: «Dem Eroberer meines Lebens, dem Überwinder der fürchterlichen Hindernisse, dem Poeten wider die Einsamkeit und Entsagung.»

Das Leben ist ein permanenter subtiler Crash mit den gegenwärtigen Möglichkeiten. Die Antwort darauf ist Pioniergeist. Grenzüberschreitungen sind eine Art Atemzug der Seele, bedächtig, zärtlich, aber folgenreich. Es geht nicht unbedingt darum, zum Stuntman zu werden, der sich in einem sich dauernd überstürzenden Leben gegen alle Mauern wirft. Es reicht, wenn man dann und wann merkt, dass es Zeit ist, mit seinem Schatten ein Glas Wein zu trinken, um ihm ein kleines Stück Land abzuluchsen.

Paul Hasler ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung und betreibt ein Büro für Utopien. www.utopien.com

Peng! – Teilzeitvater

Luca ordnet seine familiären Verhältnisse neu.

38

Vom LKW überfahren. Peng! So fühlt es sich in Lucas Kopf grad an. Funktionieren im Schockmodus. Es ist Ostern 2010, Luca, seine Frau und seine zwei kleinen Töchter haben gerade ein paar freie Tage gemeinsam verbracht. Und jetzt hat ihm seine Frau eröffnet, dass sie nicht mehr will. Dass sie es nicht mehr aushält, dass sie keine Zukunft sieht und überhaupt. Peng! Als würde einem der Himmel auf den Kopf fallen.

Noch am gleichen Tag macht er sich auf die Suche nach Unterstützung. Sehr schnell stösst er auf die Websites verschiedener Väter- und Elternorganisationen und meldet sich per Telefon beim VeV. In meiner Rolle als Berater im Aargau nehme ich den Anruf entgegen.

Am Dienstag nach Ostern haben wir ein persönliches Treffen. Luca erzählt nochmals die ganze Vorgeschichte, so wie sie sich ihm darstellt. Seine Sorge gilt in erster Linie seinen beiden Kindern, die er nicht verlieren will. Daneben beschäftigt ihn aber spürbar, dass er schlicht keine Ahnung hat, was seine Frau zu diesem dramatischen Schritt bewogen hat. Diese Ungewissheit nagt an ihm, sorgt für Selbstzweifel und Verletzungen.

Ich zeige Luca, welche möglichen Wege ihm offen stehen und was ihn womöglich erwartet. Schonungslos. Er soll wissen, worauf er sich einlässt, wenn er den üblichen Gerichtsweg einschlägt. Ich mache ihm klar, dass für ihn, für seine Töchter und letztlich auch für seine Frau jeder Weg besser ist, als die gerichtliche Auseinandersetzung mit «Hilfe» von Anwälten. Luca interessiert sich sehr für das Modell der Doppelresidenz, der geteilten Obhut also. Er ist auch sehr interessiert am Weg der Mediation, um das Ziel zu erreichen.

Arbeit an neuen Verhältnissen

Lucas grosses Glück ist, dass er mit seiner Frau noch immer reden kann. Sie haben sich nicht zerstritten und Luca

hat sich nicht von seinen Verletzungen lähmen lassen. Darum gelingt es ihm auch, sie von diesem Weg zu überzeugen und sie dazu zu bringen, sich auf die Mediation einzulassen. Er gibt sich alle Mühe, ein für alle Beteiligten lebbares Modell zu entwickeln und arbeitet intensiv daran. Er möchte seine Frau davon überzeugen, dass es für sie längerfristig besser und erfüllender ist, wenn sie wieder arbeitet und die Kindererziehung mit ihm teilt. Viele Stunden Mediation folgen, viele unsichere Momente, in denen das ganze Konzept zu scheitern droht, doch Luca bleibt dran, er gibt nicht auf und ist immer wieder auch bereit, Kompromisse einzugehen. Während der ganzen Zeit der Verhandlungen leben die Familienmitglieder bereits das angestrebte Modell, sie teilen sich die Obhut der beiden Kinder mehr oder weniger gleichmässig, Lucas Frau beginnt wieder zu arbeiten, während er gleichzeitig seine Tätigkeit reduziert und an die veränderte Situation anpasst. Mit der Zeit findet auch Lucas Frau Gefallen an der Situation, was natürlich die Verhandlungen begünstigt. Dennoch sind noch mehrere Klippen zu umschiffen, in denen es immer wieder um alles oder nichts geht.

Eine Lösung mit Wermutstropfen

Gut zwei Jahre nach dem grossen Peng am Ostersonntag ist es soweit. Entgegen aller Rechtspraxis, entgegen der üblichen richterlichen Einöde, gibt ein innovativer Scheidungsrichter dem Begehren der beiden Eheleute statt, die Obhut über die beiden Kinder gemeinsam auszuüben. Damit ist ein fast schon einmaliges Szenario Realität geworden. Lucas Kinder wechseln jetzt regelmässig von Mutter zu Vater und umgekehrt und leben an beiden Orten gleich gerne.

Luca selbst arbeitet, soviel er kann, um das Modell zu finanzieren. Denn, und das ist der einzige Wermutstropfen: Letztlich hat sich Luca das Modell

gekauft, indem er sich bereit erklärte, Alimentenzahlungen zu leisten, obwohl die Kinder zur Hälfte bei ihm wohnen. So modern ist unser Staat noch nicht, dass er eine gleichmässige Aufteilung wirklich als solche erkennt und auch honoriert. Doch Luca würde nichts ändern wollen, er ist trotz der Belastung zufrieden mit seinem Erfolg und freut sich für sich und für seine Kinder, die nun eine gelebte Beziehung zu beiden Eltern entwickeln können.

Luca hat ausserdem auch für sich eine Lehre aus der Geschichte gezogen. Seit einem Jahr macht er eine Ausbildung zum Mediator, er hat erkannt, dass er seine Erfahrungen weitergeben möchte.

So ist Luca heute Teilzeitvater, Teilzeiterwerbstätiger und Teilzeitstudent. Er ist stark engagiert, und doch findet er, es habe sich mehr als gelohnt, für dieses Ziel zu kämpfen.

Oliver Hunziker ist Präsident des Vereins VeV und der Schweizerischen Vereinigung für gemeinsame Elternschaft gecobi. www.gecobi.ch; www.vev.ch

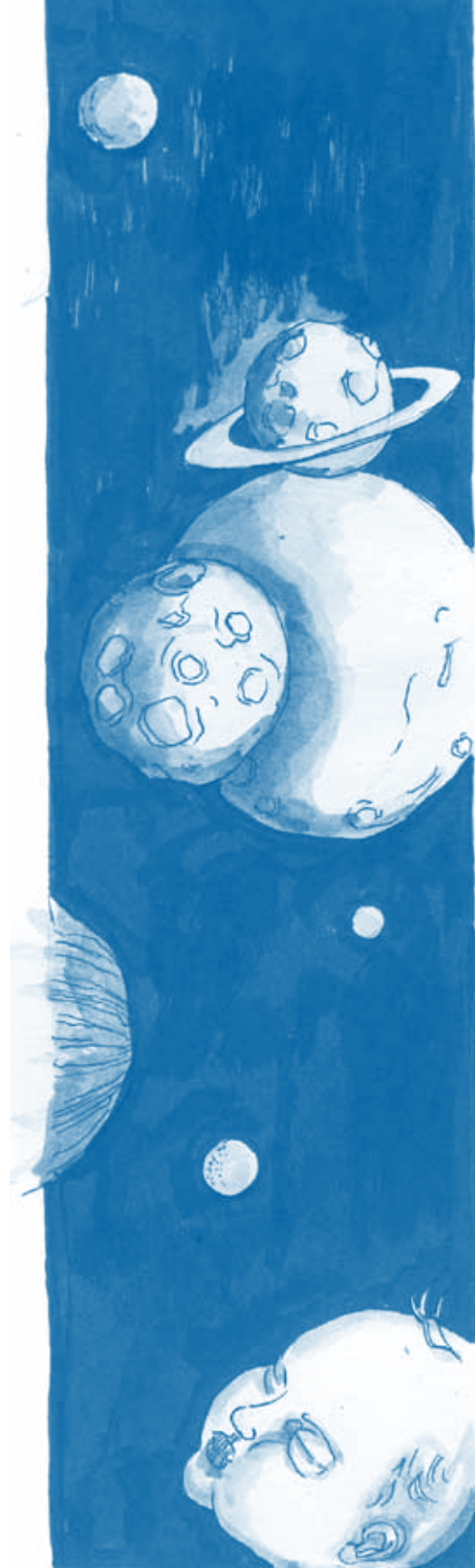


Wenn ein Kind stirbt. Und wenn es doch weitergeht.

Neele starb mit 11 Monaten. Sieben Monate später kam ihre Schwester auf die Welt. Ein Balancieren zwischen Ohnmacht, Alltag und dem, was weiter geht.

Am Tag, als meine Frau mir den positiven Schwangerschaftstest zeigte, musste unsere damals elfmonatige Tochter Neele mitten in den Sportferien wegen einer Lungenentzündung ins Kantonsspital in Chur. Nach zwei Wochen hatte sich ihr Zustand soweit stabilisiert, dass wir sie nach Zürich verlegen lassen konnten. Weitere zwei Wochen später verstarb sie. Das war im März 2009. Sieben Monate später, im Oktober, kam dann unsere Tochter Jule zur Welt. In dieser ganzen Zeit machte ich ein Wechselbad der Gefühle durch, wie es extremer nicht sein könnte. Während ich mich in der ersten Zeit nach dem Verlust meines Kindes mit der Frage nach dem Warum quälte, stelle ich mir heute oft vor, wie mein Leben verlaufen wäre, wenn Neele noch da wäre. Dazu muss man wissen, dass sie das Down-Syndrom (Trisomie 21) hatte. Ein Kind mit besonderen Bedürfnissen also, aber auch mit besonderen Fähigkeiten. Ein Kind, welches mich in vielerlei Hinsicht gefordert hätte, zeitlich, emotional, organisatorisch. Ein Kind, welches einen besonderen Einfluss auf die ganze Familie, aber auch die Verwandten, Freunde und Nachbarn gehabt hätte. Viele hatten ja gerade am Anfang, kurz nach der Geburt, Mühe mit der Diagnose, aber ich bin mir sicher, dass Neele sie alle um den kleinen Finger gewickelt hätte. Mein ältester Sohn hätte mit zwölf Jahren allerdings auf sein eigenes Zimmer verzichten und weiterhin mit seinem Bruder einen

Raum teilen müssen, während die beiden Mädchen das andere Kinderzimmer bekommen hätten. Nebst diesen Spekulationen frage ich mich auch, ob ich die Zeit, die Energie und den Mut gehabt hätte, mit dreieundvierzig Jahren noch eine Ausbildung zum Kindergärtner anzufangen. Hätten die zusätzlichen Freuden die zusätzliche Belastung ausgeglichen? Wäre es zu Spannungen in der Paarbeziehung gekommen, welche wir nicht hätten meistern können? Es gibt aber auch Fragen, welche ich gerne verdränge, weil sie quälend sind: Hätten wir irgendetwas machen können, dass Neele heute noch leben würde? Hat sie sich in Zürich eine Zweitinfektion geholt, welche sie in Chur nicht bekommen hätte? Hätten wir sie zum Sterben nach Hause nehmen können/sollen? Habe ich mir genug Zeit genommen, als sie im Spital war? Während ich anfangs täglich an sie dachte und mir solche Fragen stellte, verblassen die Erinnerung und auch der Schmerz allmählich. Vor allem im turbulenten Alltag mit drei Kindern haben solche Gedanken und Fragen fast keinen Platz mehr. Dank diesem Alltag, den ich auch direkt nach Neeles Tod meistern musste, war das Loch, in welches ich stürzte, nicht gar so tief. Was bleibt? Einige Erinnerungen, manche schön, manche traurig. Das Wissen, wie Ohnmacht sich wirklich anfühlt, aber auch das Wissen, dass es weitergeht, dass der Schmerz überwunden werden kann.



Avanti Papi ist Forum für Väter:
www.avanti-papi.ch

Auf zur Heldenreise durch den Knast!

Washington wird im Gefängnis reif fürs Leben.

40

Es ist Abend in einem Schweizer Miets- haus. Polizisten in Zivil läuten an der Wohnungstür. Sie kommen, um einen jungen Mann abzuholen. Crash! Er muss sich zur Leibesvisitation entklei- den und wird dann barfuss zum Kas- tenwagen gebracht. Der junge Mann, nennen wir ihn Washington, findet das alles äusserst unwirklich. Aber es ist wahr: Er ist verhaftet und sein bisheri- ges Leben ist am Ende.

Seine erste Nacht im Gefängnis: Ein Horror. Er hat Panik. Er meint, keine Luft mehr zu bekommen, er denkt, ster- ben zu müssen.

Am nächsten Morgen wird Washing- ton zum Staatsanwalt geführt. Das Geständnis seiner Tat verschafft ihm Erleichterung. In dieser Stimmung treffe ich ihn zum ersten Mal an. Er ist neu auf der Liste der Untersuchungs- häftlinge und nimmt meinen Besuch als Gefängnisseelsorger gerne an. Aus der ersten Begegnung wird eine regelmä- sige Begleitung. Washington schenkt mir Vertrauen.

In einem seiner Briefe schildert er unser erstes Treffen: «Gleich am Tage nach meiner Verhaftung sind wir uns das erste Mal begegnet. Sie haben an meine Zellentür geklopft. Ich weiss nicht genau, ob es daran lag, dass ich durch die ganze Situation eingeschüch- tert war und daher vielleicht hilfesu- chend, aber ich habe schon von Beginn an Zutrauen zu Ihnen bekommen. Es war für mich das erste Mal, dass sich eine erwachsene Person in dieser Form Zeit nimmt und mit mir hinsitzt und ein Gespräch führt. Ein Gespräch, das offen ist. Es war für mich ein Gefühl, wie wenn Sie extra wegen mir gekommen wären.»

Der junge Strafgefangene kann sich zunächst nicht vorstellen, länger als 30 Tage im Gefängnis auszuhalten. Nach ein paar Wochen sagt er, er sei froh, hier zu sein. Diese Aussage hat mit seiner familiären Situation zu tun. Im Gefängnis setzt er sich mit fachmänni- scher Unterstützung mit dem Verhält-

nis zu seinen Eltern auseinander. Er lernt Distanz zur Familie zu halten und löst sich von einem Umfeld, das ihm nicht gut tut.

Washington schreibt: «Ich stehe gerade für die Fehler, die ich begangen habe. Natürlich ist mir auch bewusst, dass schon viele vor mir gesagt haben, sie würden sich ändern, aber trotzdem auf der gleichen Spur geblieben sind. Darum danke ich, sind meine Worte nicht viel Wert, aber meine Zukunft wird es zeigen, welche Richtung ich nun aus meinen Erfahrungen gewählt habe.»

Washington akzeptiert den Bruch mit seinem Leben als Kind und Jugendli- cher. Und seine Hoffnung, eines Tages Fussballprofi zu werden, muss er an den Nagel hängen.

Washingtons Weg lässt sich als Teil einer Heldenreise lesen: Er wird von erwachsenen Männern aus der Welt seiner Kindheit geholt, er muss als erste Prüfung die Todesangst der ersten Nacht in der Zelle überleben, er muss in der Absonderung von der Gesellschaft, im Gefängnis, die Reise zu sich selbst antreten. Er findet Verbün-

dete. Mit ihrer Hilfe stellt er sich den Problemen aus seiner Vergangenheit.

Noch steht als wichtige Station der Heldenreise die «Rückkehr» aus. Washington bereitet intensiv den Über- gang vor, um seinen Platz in der Gesell- schaft wieder und neu einzunehmen. Er konnte in der Strafanstalt seine abge- brochene Berufslehre aufnehmen und Perspektiven entwickeln.

Auch die langen Jahre im Strafvoll- zug konnten nicht verhindern, dass er wieder Träume pflegt. So erzählt er mir von einem nächtlichen Traum, in dem er der Held ist. Details weiss er aller- dings nicht mehr.

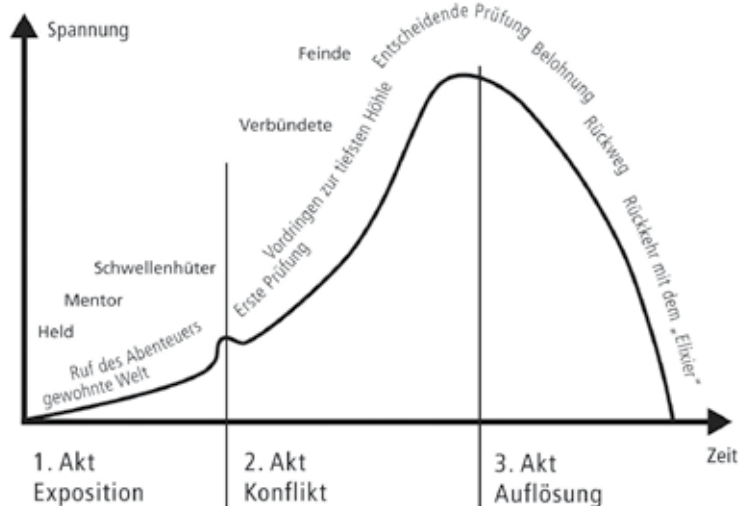
Washington schreibt seine ganz per- sönliche Heldengeschichte fort.

Eine Heldengeschichte geprägt von Brüchen.

Eine Heldengeschichte, die nicht reif wäre, wüsste sie nicht ums Schei- tern und Wieder-Aufstehen!

Stefan Gasser-Kehl, 44, arbeitet Teilzeit als katholischer Gefängnisseelsorger im Kanton Zug. Zudem ist er Männercoach und leitet Natur- Seminare für Männer. www.maenner-initiation.ch

Dramaturgie der Heldenreise

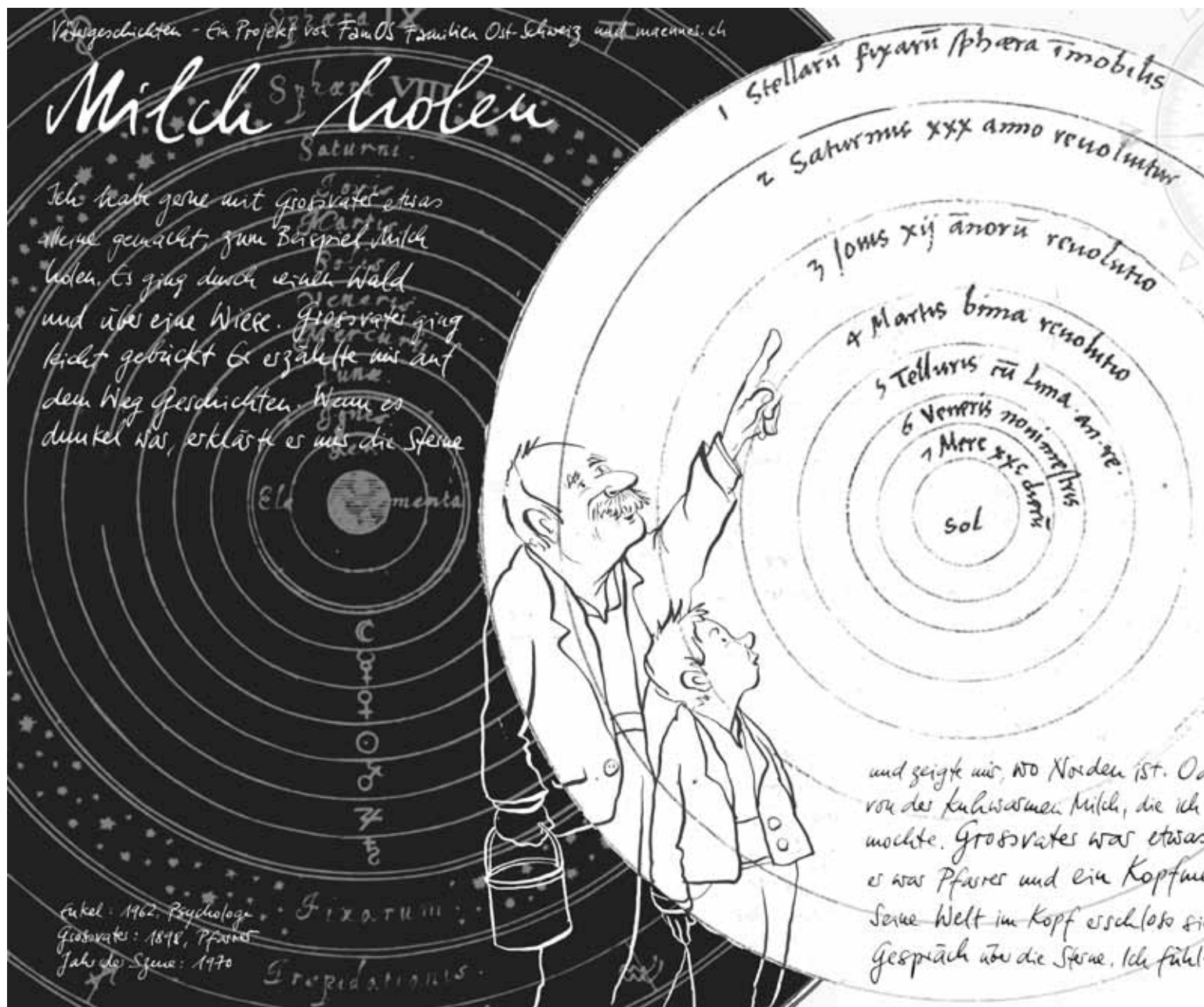


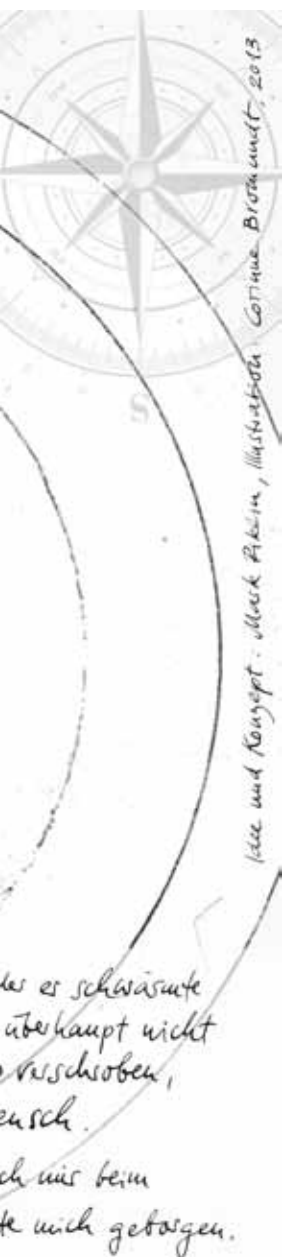


Vätergeschichten als Bilderwelten

Corinne Bromundt hat eine Auswahl von Vätergeschichten ins Bild gesetzt.

42





Männerzeitung: Du hast ausgiebig im Archiv der Vätergeschichten gestöbert. Was hast du gefunden?

Ein Stimmungsgemälde aus unaufgeregten, alltäglichen Situationen, die Beziehungen zwischen Kindern und ihren Vätern beschreiben – eine Art Erinnerungsspuren oder anders ausgedrückt: Fingerabdrücke von Vater-Kind-Beziehungen. Die Geschichten werfen eine Optik auf diese Beziehungen, die selten zu lesen sind. Immer wieder habe ich mich gefragt: Was haben die wohl gefragt, dass diese Geschichten herauspurzeln konnten? Je länger ich die Geschichten drehe und wende, einen umso grösseren Zauber haben sie! Es ist etwas ganz Spezielles, diese «Kleinigkeiten» in einer so dichten Sammlung zu lesen.

Was meinst du mit «Kleinigkeiten»?

Mit «Kleinigkeiten» meine ich das Gegenteil von aussergewöhnlichen Vorkommnissen. Der Zauber der Geschichtensammlung liegt für mich auch darin, dass es alltägliche Begebenheiten sind, «Selbstverständlichkeiten», die eine so grosse «Erinnerungskraft» entfalten. Dass diese Unscheinbarkeiten mancherorts Jahre der Hektik, den Stress des Erwachsenwerdens, den Einstieg in die Berufswelt, das sich Einfinden in verschiedensten Lebensrollen, Aufgaben und Herausforderungen überdauern haben, versetzt mich in Staunen! Die Geschichten in ihrer Kürze und Konzentration sind so etwas wie die praktische Beweisführung des vielzitierten Satzes von Charles Dickens: «Ich fühle, dass Kleinigkeiten die Summe des Lebens ausmachen.»

Was haben die Geschichten in dir ausgelöst?

Eigene Geschichten. Ich wurde in die eigene Kindheit zurückversetzt und war verblüfft, dass ich einige vertraute Szenen entdeckte, von denen ich dachte, sie wären nur in unserer Familie zu fin-

den. So kann auch ich mich erinnern, wie wir uns an Vaters Bein klammerten und uns von ihm wie von einem Riesen durchs Haus tragen liessen, als er von der Arbeit kam. Oder auch einen zärtlichen Austausch wie ein «Ali» gab's in unserer Familie, sogar mit derselben Namensgebung. Man könnte denken, die Geschichten seien auf der Spur eines gemeinsamen Kulturgutes, einer allgemeinen «Familienkultur».

Wie lassen sich die Illustrationen einsetzen?

Die Illustrationen lassen sich vielseitig einsetzen: als Postkarten-Set, Leporello, Kleinplakat oder als Tischsets. Am meisten Lust habe ich auf ein Kinderbuch für Erwachsene, in dem Erwachsene aus dem Nähkästchen der Kindheit erzählen und dem Leser die Türe ins Reich der Erinnerung öffnen, als ein Schraubenzieher noch die gesamte Weltordnung reparieren konnte, eine Gutenachtgeschichte die kopernikanische Wende einleitete, und man sich Glück nicht wünschte, sondern es in Vaters Papierkorb fand. Das Kinderbuch für Erwachsene ist eine Sammlung bedeutender Alltäglichkeiten mit visionärem Potential. Sie beschreibt die Geburtsstunde und den Stoff, aus dem die Zuversicht gemacht ist und zeichnet den Weg, auf dem wir das Hoffen lernen.

Corinne Bromundt, geboren 1968.

Ausbildung zur Grafikerin an der Fachklasse für Grafik St.Gallen. Seit 1994 selbständige Tätigkeit als Illustratorin und Cartoonistin für Verlage, Printmedien und Fernsehen sowie für Werbung und Agenturen. Jährliche Teilnahme an der Ausstellung der Schweizer Pressezeichner. Swiss Cartoon Award 2007. Aufnahme im Jahrbuch des International Adyar Cartoon Competition. Lebt und arbeitet in St.Gallen.

www.bromundt.ch

Mark Riklin

Von Heinz, dem vermeintlichen Heinz und vielen anderen Vätern

Eine Replik auf den «Schattenmann»
und ein Blick auf Vatergeschichten, der Not tut.

44

Der Schattenmann

Oliver Hunziker erzählt uns in der Männerzeitung Nr. 48 die Geschichte vom «Schattenmann». Heinz, ein Informatiker, Vater von zwei Kindern, arbeitet 100%. Neben diesem anspruchsvollen Pensum leistet er über Jahre den grossen Teil der Familienarbeit, obwohl die Frau Familienfrau ist und keiner Erwerbsarbeit nachgeht; sie ist antriebslos und depressiv. Er hält dies nicht mehr aus; nach langem Abwägen reicht er die Trennung beim Gericht ein und beantragt die Obhut über beide Kinder. Der Richter spricht indessen wegen der vordergründig klassischen Rollenverteilung die Kinder der Mutter zu und degradiert ihn zum Wochenend- und Zahlvater, was Heinz traurig und wütend macht. Am Ende des Artikels hält der Autor fest, dass diese Geschichte nichts über Väter und Mütter im Allgemeinen aussage – ausser dass Paare und Familien ihre eigene Geschichte haben würden, die man nicht auflösen könne, ohne genau hinzuschauen.

Heinz

Ich kenne Heinz auch, aus meiner Anwaltspraxis. In den letzten acht Jahren habe ich den Typus Heinz mindestens sechs, sieben Mal vertreten. Zwei, drei Mal gelang es uns, dem Gericht aufzuzeigen, wie die familiäre Realität hinter der Fassade der klassischen Rollenverteilung tatsächlich aussah. Und Heinz wurde trotz früherer 100%-Tätigkeit die Obhut über die Kinder zugeteilt, selbst wenn seine Frau bisher keiner Erwerbsarbeit nachging. In all diesen Fällen hatte aber die Frau von Heinz gravierende psychische Probleme, die als solche von Dritten relativ rasch erkannt werden konnten. In anderen Fällen wurden wenigstens flankierende Massnahmen wie eine Familienbegleitung oder ein Beistand installiert, wobei die Obhut der Mutter zugeteilt wurde. Und bisweilen erging es Heinz sogar wie in der Geschichte vom «Schattenmann».

Der vermeintliche Heinz

Noch viel besser als Heinz kenne ich aber den Typus «vermeintlicher Heinz». Der vermeintliche Heinz kommt sehr oft, mehrmals in jedem Jahr in unserem Anwaltsbüro vorbei. Er hat durchaus Gemeinsamkeiten mit Heinz. Wie Heinz ist er neben seinem 100%-Job ein engagierter Vater: Er kümmert sich um seine Kinder, packt im Haushalt mit an, und das Wochenende ist von der Familie geprägt; ausserfamiliären Aktivitäten widmet er sich ausser dem Beruf wenigen. In der Kleinkinderphase investiert er wie die statistische Vatermassfigur sicher 30 Wochenstunden in die Familie, vielleicht sogar mehr. In der Hinsicht unterscheidet er sich auch grundlegend vom Vater von Heinz und seinem eigenen Vater; beide Väter spielten in der Familienarbeit eine weit weniger prominente Rolle. Wie Heinz ist auch der vermeintliche Heinz im Trennungszeitpunkt felsenfest der Meinung, seine Frau sei mit der Familienarbeit und der Kindererziehung masslos überfordert. Was den vermeintlichen Heinz aber von Heinz unterscheidet ist die effektive Verteilung der Familienarbeit: Bei Lichte betrachtet leistet seine Frau den Löwenanteil, ohne seinen Beitrag abwerten zu wollen. Ihre angebliche schlampige Haushaltsführung reduziert sich auf ein paar ungebügelte Männerhemden, die angebliche ungesunde Küche auf acht Fertgpizzas pro Jahr in besonderen Stresssituationen mit den Kindern und ihre angebliche depressive Antriebslosigkeit über Jahre auf einen Babyblues nach dem zweiten Kind. Auch der Richter im Fall von Heinz kennt den vermeintlichen Heinz sehr gut. Ohne seine fehlenden Abklärungen bei Heinz rechtfertigen zu wollen, ist der monatlich wiederkehrende vermeintliche Heinz in seinem Gerichtssaal mit ein Grund, dass Heinz in die Schublade des vermeintlichen Heinz entsorgt wurde und ihm keine Gerechtigkeit widerfuhr.

Erkennen von Heinz und dem vermeintlichen Heinz

Ich gehe mit Oliver Hunziker einher, dass bei der Auflösung oder Reorganisation einer Familiengeschichte die Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten unabdingbar ist und man genau hinschauen sollte. Eine Verfeinerung der gerichtlichen Instrumente ist nach wie vor nötig, um wenn irgendwie möglich zu verhindern, dass es Geschichten wie diejenige von Heinz gibt. Richterlicher Schematismus prägt auch nach meiner Ansicht die Rechtsprechung in manchen, wenn auch längst nicht in allen oder überwiegenden Fällen. Aber selbst vermehrte künftige Einzelfallabklärungen, der Regelfall gemeinsame elterliche Sorge, angeordnete Elternberatungen oder das Cochemer Modell eliminieren Fälle wie denjenigen von Heinz nicht flächendeckend: Die Gerechtigkeit wohnt prinzipiell in einer Etage, wo die Justiz keinen Zutritt hat.

Vatergeschichten

Fast wichtiger erscheint mir daher mittlerweile, welche Vatergeschichten wir Männer uns gegenseitig erzählen; denn dies ist bewusstseinsbildend. Die Geschichte von Heinz zu kennen ist sicher wichtig; schon nur damit Heinz weiss, dass es noch einen anderen Heinz gibt und er sich nicht allein fühlt. Vatergeschichten handeln derzeit aber wie diejenige von Heinz meist von einer Art problematischer Vaterschaft. Im Zentrum steht der abwesende Vater, der missbrauchende oder gewalttätige Vater, der Wochenend- oder Zahlvater wider Willen oder gar der entsorgte Vater. Sicher, eine andere Vatergeschichte erobert sich stetig mehr Terrain: Bänz Friedli, der Hausmann der Nation, Michi Gohlke im Rundmail von Avanti Papi oder der Journalist Sven Broder erzählen sie uns. Es ist die Vatergeschichte des meist urbanen (Teilzeit-)Hausmannes. Diese Vatergeschichte spielt sich indessen

nicht in der ganzen Schweiz, sondern an wenigen Orten ab. Mich persönlich erreicht dieser Diskurs, je nach meiner Laune und der Tagesform des Verfassers, bisweilen mehr, manchmal auch weniger; aber ich bin letztlich auch ein Teil davon. Für den grossen Teil der Schweizer Familien sind die Stories aus einem anderen Land. Wir dürfen uns daher keine Illusionen machen: Es sind primär Geschichten von einer kleinen Minorität für dieselbe kleine Minorität. Daher sind die Geschichten vom vermeintlichen Heinz und seinem Vater so wichtig; denn sie verleihen Realitätsbezug.

Was für uns Männerorganisationen zu tun bleibt

Die sehr begrüßenswerte Initiative von maenner.ch versucht nun der Schweiz den «Teilzeitmann» nahe zu bringen; der Typus Sven Broder soll damit sozusagen aus der Ecke des kauzigen Exoten rausgeholt und zu einem männer-

kulturellen Leitbild gemacht werden. Wirklich toll. Bis dahin ist es aber noch ein langer Weg: Vorderhand haben wir weiterhin die Situation, dass der grosse Teil der Väter vor einer Trennung leben wie Heinz, der vermeintliche Heinz oder sogar die Väter von Heinz und dem vermeintlichen Heinz. Während und nach einer Trennung finden sie einen bunten Strauss an Ratgebern, Selbsthilfegruppen, ehrenamtlichen und professionellen Institutionen vor und werden bisweilen sogar zu bewegten Männern. Bevor sie aber implodieren oder explodieren, oder die Frau sie vor den Eheschutzrichter zitiert, erreicht sie der vorhandene Männer- oder Vaterdiskurs in aller Regel nicht; sie identifizieren sich während ihrer Familiensituation (noch) nicht mit den problematischen Vatergeschichten und fühlen sich vom trendigen, grünen Hausmann und Kolumnisten Bänz Friedli auch nicht wirklich abgeholt. Und Beratungsangebote, von denen sich Heinz, der ver-

meintliche Heinz und ihre Väter echt angesprochen fühlen, fehlen ebenfalls. Hier sollten wir Männer in unseren Männer- und Väterorganisationen neben unseren bisherigen Engagements ansetzen. Ein vermehrtes Nachdenken, worüber und wie wir uns unterhalten und wie wir unsere Angebote ausgestalten könnten, wäre sinnvoll. Gelänge es uns, Heinz, den vermeintlichen Heinz und allenfalls sogar Männer wie ihre Väter vor einer Trennung zu erreichen, würden sie sich alle in den schwierigen Momenten ihres Familienlebens nicht so allein fühlen. Der Gewinn für sie, ihre Partnerinnen und ihre Kinder liegt auf der Hand.

Stephan Bernard ist Anwalt und Mediator; er ist Partner der Advokatur Aussersihl (www.advokaturaussersihl.ch) und im Ehrenamt Präsident des mannebüro züri (www.mannebuero.ch). Der rollenteilende Vater von zwei Söhnen lebt und arbeitet im Kreis Vier in Zürich.

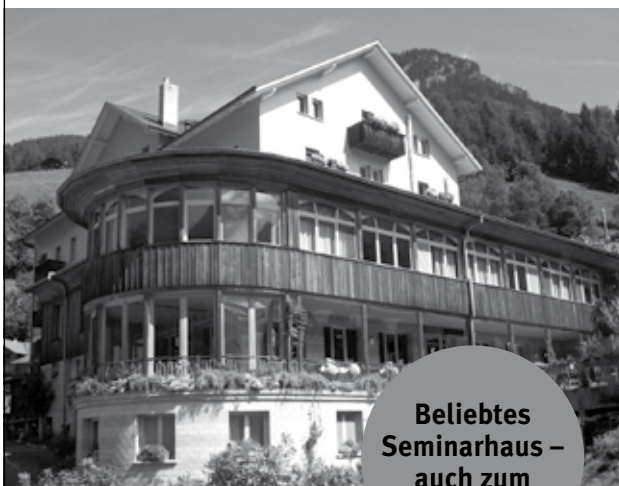
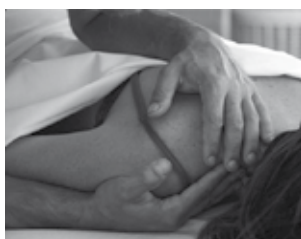


Kientalerhof

We touch life

Der Ort der Ruhe -
für konzentrieres
Lernen und tiefe
Erholung.

Für Firmen und Private.



Beliebtes
Seminarhaus -
auch zum
Mieten

Kientalerhof | CH-3723 Kiental | Tel. +41 33 676 26 76
www.kientalerhof.ch

Ungelöste Konflikte belasten.
Sie möchten Konflikte lösen.
Gewalt zerstört Vertrauen.
Sie möchten Gewalt beenden.

KONFLIKT.GEWALT.
Beratung und Therapie

St.Gallen · Rapperswil · Weinfelden · Winterthur
078 778 77 80 · www.konflikt-gewalt.ch

**KONFLIKT.
GEWALT.**

Männer in Saft und Kraft

01.05 - 12.05.2013 (Tessin)

28.09. - 09.10.2013 (Tessin)

Visionssuche
für Männer



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

Kloster Kappel

Atem holen | arbeiten | feiern

Eros, die subtile Energie. Der verlorene Pfad zu uns und zum anderen mit Annie Berner-Hürbin. 5. - 7. April

«**Timeout statt burnout.**» Auszeit und Erholungskompetenz für Männer mit Christoph Walser und Kaspar Zürcher. 12. - 14. April

KlosterTage zu Pfingsten. Pfingsten als Kraft der Versöhnung und Stifterin von Gemeinschaft mit Markus Sahli. 17. - 20. Mai

Viele Wege führen zum Höheren Selbst. Ein Mystik- und Bewusstseinsseminar für Männer mit Claude Weill. 14. - 16. Juni

Kloster Kappel, Kappelerhof 5, 8926 Kappel | 044 764 88 30
kurse.theologie@klosterkappel.ch | www.kursekappel.ch

Führen - Leben - Lieben

**Gemeinschaftsprojekt
Burnout Therapie
Männergruppen
Oasentage
Seminare**

Leitung: M. Ehrat, Männerberater

www.maennerspiritualitaet.net



Naturarzt/Heilpraktiker

Studium gemäss EMR-Richtlinien mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Vollzeit- oder Teilzeitausbildung /
Einzelfachbelegung möglich

Studienbeginn: August 2013



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

EDUQUA Basler Bildungsgruppe

Für Männer

Väter und Söhne – Seminar: zur Vater-Beziehung
Mi 8. (18h) - So 12.5.13 (15h), Gais/CH

Männer und die Zukunft: Sex, Echtheit und Macht – Internationales Symposium
Do 23.5. (18h) - So 26.5.13 (13h), Frankfurt a.M.

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

47

pandrea

Paar x Paar Beratung / Seminare
www.pandrea.ch – 033 783 28 75

Beratung / Seminare für Männer und Frauen
www.maenner-art.ch – 033 783 28 25

**Beratung / Supervision
Lebens- und Trauerbegleitung**
www.afroelich.ch – 033 783 28 75

Peter & Andrea Oertle Frölich in Bern, Basel & Zürich

MEDITATIONSSEMINAR Outdoor

„Juwel der Neuen Zeit – Neubeginn 2013“



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

ICH LEBE MEIN LICHT

Mi., 26.6.13, 14 h bis Sa., 29.6.13, 14 h
Infos: Klaus Beeler, Psychotherapeut ASP, Supervisor
BSO, Coaching, Sonnenstrasse 6, 9000 St. Gallen
www.klausbeeler.ch, klaus.beeler@bluewin.ch

*Gemeinsam konstruktive
Lösungen finden...*



Ausbildung zum Mediator

Start der nächsten Ausbildung: April 2013

Ausbildungsinstitut perspectiva | Aberg 9 | 4051 Basel
www.perspectiva.ch | info@perspectiva.ch | 061 641 64 85

**Coaching & Weiterbildung
für Männer**
seit 20 Jahren

Christoph Walser

Alle Angebote
zurzeit auf



www.timeout-statt-burnout.ch

Doris Christinger + Peter A. Schröter

Persönlichkeitstraining

**Liebe
Partnerschaft
Sexualität
Spiritualität**

Seminare Coaching Bücher



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

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

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

Ludwig Wittgenstein



Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall B. Rosenberg

Basiskurse wahlweise:

18./19.03.2013 | 22./23.05.2013 | 30./31.10.2013

Ausbildungsinstitut perspectiva | Auberg 9 | 4051 Basel
www.perspectiva.ch | info@perspectiva.ch | 061 641 64 85

INTERNATIONALE SEMINARE 2013 in ZÜRICH

Prof. Dr. JOACHIM BAUER
 NEUROSCIENCE AND LEADERSHIP
 Freitag, 22. März, 19 – 22 Uhr

DIANA RICHARDSON, Süd-Afrika
 SLOW SEX – ZEIT FINDEN FÜR DIE LIEBE
 Donnerstag, 16. Mai, 19 – 22 Uhr

BARBARA SHER, New York
 WARUM DU TUN MUSST, WAS DU LIEBST
 Vom Wünschen und Wollen zum erfolgreichen Tun
 Seminar: Sa. / So. 1. / 2. Juni

CLEMENS KUBY
 GESUND OHNE MEDIZIN – MENTAL HEALING
 Seminar: Fr. – So. 14. – 16. Juni

PIERRE FRANCKH UND MICHAELA MERTEN
 ERFINDE DICH NEU –
 ZIELE ERREICHEN UND VISIONEN LEBEN!
 Sa. / So. 15. / 16. Juni

Programme und Anmeldung:
 PARABOLA – FORUM
 OBERDORFSTR. 16e
 8001 ZÜRICH
 044 261 00 90
parabola_forum@hotmail.com

48

Liebe Eros Bewusst Sein * Tantra

Einführungswochenenden * Intensivgruppen
 Jahrestrainings * Ausbildung

Sehnsucht Liebe

Osterworkshop mit Saleem Riek am 28.3.-1.4.2013 bei Stuttgart

Lustvoll Mann Sein

Workshop mit Ludwig Sandner am 26.-28. April 2013 bei Freiburg (D)



Schule des Seins

Saleem Matthias Riek
 Vaubanallee 43 * D-79100 Freiburg
 Tel: +49 (0)761-453690

www.schule-des-seins.de

Diplomlehrgang Fachperson Ritualgestaltung

- Leitende und beratende Mitarbeitende aller Berufsgruppen
- Berufsgruppen, die häufig Menschen in besonderen Lebenssituationen begleiten
- Personen, die an Persönlichkeitsentwicklung interessiert sind

Schule für Ritualgestaltung

www.lebensausdruck.ch info.ritualgestaltung@bluewin.ch

ICH WILL NATURHEILPRAKTIKER WERDEN

Meine Ausbildung? Natürlich bei Paracelsus

Fachausbildungen nach Qualitätsprüfabel der Krankenkassen

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



paracelsus
 die heilpraktikerschulen

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

Naturschule Woniya
 081 630 06 18
www.naturschule-woniya.ch



Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik

nächster Lehrgang ab Okt. 2013

Die Weisheit der Natur und das Wissen der Naturvölker helfen dir, deine Beziehung zur Natur und zu dir selber zu stärken. Natürliche Lehrmethoden unterstützen dich im Lernprozess wie auch im Weitergeben deines Wissens.

Council / Persönlicher Weg

09.05.-10.05.2013

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

Grundkurs Leben in der Natur

11.05.-12.05.2013

Überlebenstechniken geben Sicherheit und stärken deine Beziehung zur Natur.

Spirit of Fire

MännerSeminare + NaturRituale

InfoAbende

Do 07. März MännerSeminare 2013
 Do 04. April Visionssuche August 2013

WeekendSeminare

Männer-Initiation mit Schwitzhütte

Fr-So 15.-17. März Krieger im Licht
 Fr-So 21.-23. Juni Künstler im Saft



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

Nest – die ökologisch-ethische Pensionskasse



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

Kontaktieren Sie uns für eine Beratung!



Nest Sammelstiftung T 044 444 57 57 info@nest-info.ch www.nest-info.ch

die ökologisch-ethische Pensionskasse

49



Schweizer Kirsch und mehr



Spezialitätenbrennerei 5608 Stetten

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

Eine „Aktie“ namens Lotti...



Wir produzieren nicht nur schmackhaftes, naturnahes und gesundes Fleisch, sondern auch Natur. Seit 1997 beweiden wir mit unseren schottischen Hochlandrindern Weideflächen im Tessin, vom Centovalli bis zum Val Colla. Ohne Bewirtschaftung würden diese Flächen verbuschen und verwalden.

Neu auch
im Piemont

Kuhinvestment – Schweineinvestment
Noch nie schmeckte Ihnen Ihr Investment so gut!

Dokumentationsmaterial stellen wir Ihnen gerne
unverbindlich zu:

Natur Konkret - Guido Leutenegger
Stalla Rondine, via Cantonale, 6678 Coglio
Tel. 091 753 13 09

g.leutenegger@natur-konkret.ch



Das tier- und natur-
freundlichste Label der Welt

www.natur-konkret.ch

qigongferien.ch

Bewegung, Ruhe und Entspannung
Qi Gong am Meer - 079 504 38 13

www.sternschnuppen.ch
Besuchsrechtsberatung, Kinderbücher,
Sozialwesen, Stellenvermittlung,
Neue Erfindung, Buchhandlung

Seminare mit Panorama



Was das neue Seminarhotel Lihn unvergleichlich macht, ist seine anregende Atmosphäre. Genuss und Lebensfreude, Nachhaltigkeit, Sozialbewusstsein. Mit einem Wort: Kultur. Erleben Sie mit Ihren Seminarteilnehmenden diesen besonderen Begegnungsort.

Seminarhotel Lihn • Panoramastrasse 28 • 8757 Filzbach GL
Tel. 055 614 64 64 • E-Mail info@lihn.ch • www.lihn.ch

50

WeitWandern

www.weitwandern.ch

Schneeschu - 21.03.13 - 24.03.13 Puschlav: Val da Camp
- 29.03.13 - 01.04.13 Ostern: Schneeschuhtage in Simplon Dorf
- 18.04.13 - 21.04.13 Arolla - Rosablanche

Skitouren - 22.03.13 - 24.03.13 Skitouren im Gebiet Gemmi - Wildstrubel
- 13./14.04.2013 Allalinhorn, Strahlhorn: einfach fantastisch

Wandern - 29.03.13 - 06.04.13 Ostern: am Nordufer des Gardasees
- 06.04.13 - 13.04.13 Küste und Hinterland der Ligurischen Riviera
- 20.04.13 - 27.04.13 Bergfrühling auf der Montagne de Lure
- 03.05.13 - 13.05.13 Mallorca: Wandern in der Serra Tramuntana
- 03.05.13 - 20.05.13 Hoher Atlas: vom Ait Bougmez nach Imilchil

Kontakt: WeitWandern
Markus Zürcher
Allmigässli 27, Postfach 122
3703 Aeschiried

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

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

FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

Timeout für Männer 8.-10.3.13

«Ich bin nur etwas, wenn ich etwas leiste.» Wir zeigen Wege auf zu einem anderen Umgang mit sich selbst: Wie kann ich mich mehr leben lassen, statt mich ständig anzutreiben? Mit Christoph Walser und Charlie Wenk

Der Stoff, aus dem die Träume sind 28.3.-1.4.13

An Ostern geht es ums Ganze: um das Geheimnis unserer Hoffnung und des Glaubens. Wenn wirden Weg Jesu Christi mitgehen, durchleben und betrachten, verweben wir den Stoff seines Lebens mit dem Stoff unseres Lebens. Mit H. Schmittfull, R. Tanner, K. Burgdörfer und Team Fernblick

Ein Fenster zu neuen Horizonten - Oasenzeit 14.-26.4.13

Der Fernblick bietet Menschen die Möglichkeit, eine kürzere oder längere Zeit mit zu leben und mit fachlicher Begleitung Lebensübergänge zu gestalten. Leib- und Atemarbeit, Klangmeditationen, sowie Einzelstunden. Mit Anna Kuwertz, Anna Regula Maurer und Mona Lutz

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

im Malcantone, Südtessin

casa santo stefano



Ein «etwas anderes» Albergo

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

Tel. 091 609 19 35, www.casa-santo-stefano.ch

Wir machen Aktivferien!

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




Eurotrek

Tel. 044 316 1000 | eurotrek@eurotrek.ch | www.eurotrek.ch

Outdoor-Firmencheck
jetzt gratis bestellen auf
www.evb.ch

Für eine Outdoor-
ausrüstung ohne
Ausbeutung.

Was steckt hinter Ihrer Outdoor- bekleidung?

 **EvB**
Erklärung von Bern
Dichiarazione di Berne
Déclaration de Berne



PER SMS DER EVB SPENDEN: SMS mit Kennwort EvB «Betrag» an 488
(z.B. EvB 10 an 488 für eine Spende von 10 Franken)



Kinder brauchen BEIDE Eltern

Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung

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


Unser Angebot

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

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



www.zwueschehalt.ch



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

Ausbildung zum

Trennungsberater

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

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

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

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



krebsliga aargau

Gesprächsgruppe für krebsbetroffene Männer in Aarau

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

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

Freie Wohnungen für Menschen ab 50 an zentraler Lage in Winterthur-Seen

Sind Sie manchmal alleine?
Hausgemeinschaft bietet Lösung:
Gesellschaft in den Gemeinschaftsräumen,
Rückzugsmöglichkeiten in Ihrer eigenen Wohnung.

Infos: www.kanzlei-gesewo.ch
077 474 01 34
kanzlei-seen@bluewin.ch



Unterwegs zum Du
erfolgreiche Partnersuche seit 1938
nicht gewinnorientiert

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

www.zum-du.ch

Haben Sie auch schon daran gedacht, Ihren Alkoholkonsum zu verändern?

Definiertes Trinken DT®
www.definiertestrinken.ch

mann tanzt weiter -
Montagstraining für Männer jeden Alters mit Bewegungslust.
Vorkenntnisse nicht erforderlich. Jeweils Montags 18:30 -20 Uhr (ohne Zürcher Schulferien). Tanzhaus Zürich, Wasserwerkstr. 129
Leitung Tina Mantel - professionelle Tänzerin/Choreographin mit jahrelanger Unterrichtserfahrung.
mantelzwahlen@vtxmail.ch, 079 522 73 66 www.tinamanteltanz.ch

Neue berufliche Herausforderung
Mann, 51 selbständig im Bereich Therapie, Organisation sucht neue Herausforderung.
info@artis-seminare.ch



Geniesse
EroSpirit®-Tantra!

EroSpirit®-Tantra

Liebe-Lust-Leidenschaft
mit integrierter Männer-/Frauengruppe

2. – 5. Mai 2013

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

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

Tagesseminar für Männer

«Meine Frau hat fast nie Lust auf Sex.»

30.11.2013 in Winterthur
Infos unter: www.sexual-beratung.ch



Sexualberatung

Kristina Pfister
Praxis in Winterthur und Bülach
Telefon 044 860 04 85
www.sexual-beratung.ch



männer | zeitung

Hier könnte Ihr Inserat stehen.

Diese Anzeige kostet 595.-

Weitere Infos unter www.maennerzeitung.ch (Mediadaten)

Datum	Anlass	Ort	Information
4.3.2013	Start in meine Leidenschaft Kochen Das Kochen von der Pike auf lustvoll lernen 4x ab Mo, 4.3.13, 18:00 – 21:30	Fachschule Viventa, Wipkingenplatz 4 8037 Zürich	044 446 43 43 oder viventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb
5.3.2013	Männer und Väter im Gespräch Austausch über Männer und Väterthemen 5x, ab Di, 5.3.13, 19:00 – 21:35	Fachschule Viventa, Brunnenturm, Obere Zäune 26 8001 Zürich	044 446 43 43 oder viventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb
7.3.2013	InfoAbend Spirit-of-Fire Zyklus2013 Moderne Männer-Initiation: Vortrag, Austausch, Übungen, Concl 19:00 – 21:45	Praxis im Element, Nordstrasse 56 8006 Zürich	Bernhard von Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch/healing-insight.ch/ Offene_InfoAbende.html
8.3.2013	Timeout für Männer Dem Herzen folgen statt von der Leistung leben – mit Ch.Walser/Ch.Wenk Fr 8.3.2013, 18:00 – So 10.3.2013, 14:00	Haus Fernblick / Bündtstr. 20a 9053 Teufen AR	Tel. 071 335 09 19, info@fernblick.ch www.fernblick.ch
8.3.2013	Manne-Apéro Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu, stossen an. Fr 8.3.2013, 17:00 – 19:00	Cafeteria Zentrum Bar- füesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
9.3.2013	Kampfspiele® für Väter und Söhne Auf spielerische Art Selbstwahrnehmung und Vertrauen stärken 2x, ab Sa, 9.3.2013, 13:00 – 15:15	Fachschule Viventa, Wipkingenplatz 4 8037 Zürich	044 446 43 43 oder viventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb
11.3.2013	Männerkurs – Textilprojekte – 14tgl Die Realisierung Ihrer textilen Aufgabe lernen Sie Schritt für Schritt 7x, ab Mo, 11.3.13, 18:30-21:05	Fachschule Viventa, Brunnenturm, Obere Zäune 26 8001 Zürich	044 446 43 43 oder viventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb
11.3.2013	Spirituelle Männergruppe Vierzehntägliche, geleitete Männergruppe Mo, 11.3.2013, 19:30 – 21:30	Stauffacher 8004 Zürich	Claude Weill, 044 242 37 23, info@weillbalance.ch www.weillbalance.ch
11.3.2013	Gleichstellung ist auch Männersache Buchvorstellung «Männerpolitik» mit Referat Markus Theunert, männer.ch Montag 11.3.2013, 19:30	Rösslitor Bücher, Multer- gasse 1 9000 St. Gallen	ForumMann, Anmeldung bis 5.3.2013: Direkt im Rösslitor oder abholfach.roesslitor@books.ch www.forummann.ch/veranstalten/
12.3.2013	Basler Männerpalaver Jokerabend – Alles ist möglich. 20:00 – 22:00	Unternehmen Mitte 4001 Basel	www.baslermaennerpalaver.ch
13.3.2013	Die Schwarz-Weiss-Gesellschaft Männerpalaver Luzern Mi 13.3. 19:30	«Barfüesser» (Pfarreizen- trum), Winkelriedstrasse 5 6003 Luzern	Mannebüro Luzern, 041 361 20 30 www.manne.ch
13.3.2013	Schleuderkurs für Väter Inputreferat mit Frage- und Diskussionsrunde zum Thema Vatersein am Mi, 13.3.13, 19:00-22:10	Fachschule Viventa, Brunnenturm, Obere Zäune 26 8001 Zürich	044 446 43 43 oder viventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb
15.3.2013	Männer in Saft und Kraft II Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Durchsetzungskraft des «inneren Kriegers» Fr 15.3. 18:15 – So 17.3. 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
15.3.2013	Spirit of Fire Männer-Seminar (1) Krieger des Lichts: Weekend-Seminar mit Schwitzhütte Freitag 15.3.2013, 18:00 – Sonntag 17.3.2013, 16:00	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Bernhard von Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch/healing-insight.ch/ Spirit_of_Fire_Seminare.html
16.3.2013	Miasmatische Live-Anamnese Homöopathie-Seminar mit Maria Schuller Sa 16.3.2013, 9.00 bis So 17.3.2013, 16.00	Aula der Gewerbeschule 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch/homoeopathie_seminare/ miasmatische_live_anamnese_2013.html
16.3.2013	Herzflow-TanzDating® Männer gesucht Kontaktplattform für Frauen und Männer die auf Partner- suche sind. 16. 3. 13, 20:30-23:00	Phönix-Zentrum, Oster- mundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch/index. php?page=tanzfest&pageID=1
18.3.2013	GAME OVER AND RESET 18. Fachtagung Bubenarbeit Jungs zwischen Erfolgs- durst und Beziehungshunger 18.3.2013 ab 18:00 bis 20.3.2013, 16:15	CVJM-Zentrum Hasliberg BE 6083 Hasliberg	IG Bubenarbeit CH, 044 721 10 50, ron.halbright@ncbi.ch www.fachtagungbubenarbeit.ch
21.3.2013	Männerpolitik konkret Workshop mit Markus Theunert von männer.ch Do 21.3.2013, 18:30 – 21:30	Myconiushaus, St. Karli- Strasse 49 6004 Luzern	Anmeldung bis 15.3. an info@manne.ch www.manne.ch

23.3.2013	Schwitzhütte – Frühling Männerschwitzhütte zur Tag- und Nachtgleiche Sa 23.3.2013, 15:00	In der Nähe von Stein, AR 9000 St. Gallen	ForumMann, Anmeldung nötig bei blumendietz@sunrise.ch www.forummann.ch/veranstalten
23.3.2013	GAY-TANTRA: Sexuelle Energiemassage EinführungsWorkshop 23.3.2013, 10:00 bis 24.3.2013, 20:00	Zürich / Switzerland (TaYo Freiraum) 8008 Zürich	GAY-TANTRA, 004930/26344515, info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de
31.3.2013	Manne-Zmorge Männer mit und ohne Kinder treffen sich So 31.3.2013, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
4.4.2013	Lebensschule f. Männer, Der Krieger Dieses Basisseminar setzt sich mit der Krieger-Energie im Mann auseinander. Do 4.4.2013, 7:30 bis So 7.4.2013, 16:00	Guggischwandhüsli 6122 Menznau	044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch Anreise am Vorabend
4.4.2013	InfoAbend VisionSuche für Männer VisionsSuche 16.- 25.8.2013: Vorstellung Leiter, Einführung + Vorbereitung 19:00 – 21:45	Praxis im Element, Nord- strasse 56 8006 Zürich	praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch/healing-insight.ch/visi- onssuche.html
8.4.2013	Männergruppe Einführungszyklus für interessierte Männer Mo 8.4., Mo 15.4., Mi 24.4. jeweils 19:30 bis 21:00	manne.ch, Unterlachen- str. 12 6005 Luzern	Thomas Betschart 041 250 62 10 www.manne.ch
12.4.2013	Timeout statt burnout Auszeit und Erholungskompetenz für Männer – mit Ch.Walser/K.Zürcher Fr 12.4.2013, 18:00 – So 14.4.2013, 14:30	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, sekretariat.kurse@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
12.4.2013	Qi Gong Kurse mit Ron Timm Das Erwachen der Wirbelsäule, Daoistisches Qi Gong Fr 12.4. 18:00 bis So 14.4.2013 17:00	Kientalerhof, Seminarzentrum 3723 Kiental	Kientalerhof, 033 676 2676, info@kientalerhof.ch www.kientalerhof.ch/cms/wp-content/kurse/ kurs-1026.html
16.4.2013	Timeout im Kloster Stille Tage für Männer – mit Christoph Walser Di 16.4.2013, 12:00 – Fr. 19.4.2013, 13:00	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	044 764 88 30, sekretariat.kurse@klosterkappel.ch www.kursekappel.ch
17.4.2013	Frühlingserwachen Beziehung & Liebe, Sexualität und Spiritualität Mi 17.4.2013, 10:45 bis So 21.4.2013, 14:00	Kientalerhof, Seminarzentrum 3723 Kiental	Kientalerhof, 033 676 2676, info@kientalerhof.ch www.kientalerhof.ch/cms/wp-content/kurse/ kurs-1080.html
22.4.2013	Familienlager Eine Woche für Erwachsene mit Kindern im Tipilager Mo, 22.4.2013 – Sa, 27.4.2013	Tipilager Naturschule Woniya 7408 Cazis	Naturschule Woniya, 081 630 06 18, info@naturschule-woniya.ch www.naturschule-woniya.ch
26.4.2013	Was ist nur los mit mir? Seminar mit Dr. med. Ilse Kutschera Fr 26.4., 15.00 bis So 28.4., 16.00	MorgenAbendLand 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis- seminare.ch www.artis-seminare.ch/holistische_seminare/ was_ist_nur_los_mit_mir_2013.html
27.4.2013	Herzflow-TanzDating® Männer gesucht Kontaktplattform für Frauen und Männer die auf Partner- suche sind. 27. 4.2013, 20:30-23:00	Phönix-Zentrum, Oster- mundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch/index. php?page=tanzfest&pageID=1
28.4.2013	Manne-Zmorge Männer mit und ohne Kinder treffen sich So 28.4.2013, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
1.5.2013	Visionssuche für Männer Unter Männern und in der Natur dem Wesentlichen auf die Spur kommen Mi 1.5.2013, 11:30 bis So 12.5. 16:30	Im wilden Valle Onsernone 6663 Spruga	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
4.5.2013	men's walk – Frühlingswanderung Männer im gemeinsamen Gespräch zu Fuss unterwegs Sa 4.5.2013, Start zwischen 8 und 10 Uhr	Sternförmige Wanderung nach St. Gallen 9000 St. Gallen	keine Anmeldung, Info 071 244 41 71 www.forummann.ch/veranstalten/
4.5.2013	Homöopathie in der Geriatrie Homöopathie-Seminar mit Dr. med. Michael Teut Sa 4.5.2013, 9.00 bis So 5.5.2013, 16.00	Aula der Gewerbeschule 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch/homoeopathie_seminare/ geriatrie_2013.html
8.5.2013	Väter und Söhne Die Kraft der Verbindung mit den männlichen Ahnen Mi 8.5.2013, 18:00 bis So 12.5.2013, 15:00	Idyll Gais, 9056 Gais	L'hom, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
9.5.2013	Council / persönlicher Weg Ein Auffahrtssseminar in der Natur Do, 9.5. – 10.5.2013	Tipilager Naturschule Woniya 7408 Cazis	Naturschule Woniya, 081 630 06 18, info@naturschule-woniya.ch www.naturschule-woniya.ch
10.5.2013	Manne-Apéro Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu, stossen an. Fr 10.5., 17:00 bis 19:00	Ort siehe Homepage 6003 Luzern	www.manne.ch

11.5.2013	Grundkurs Leben in der Natur Ein Wochendkurs in der Natur Sa, 11.5. – So, 12.5.2013	Tipilager Naturschule Woniya 7408 Cazis	Naturschule Woniya, 081 630 06 18, info@naturschule-woniya.ch www.naturschule-woniya.ch
18.5.2013	Tribal Dance 12. Tanzworkshop mit Rhavina de Mello und Peter Schertenleib Sa 18.5.2013, 14.00 bis Mo 20.5.2013, 14.00	Zentrum der Einheit 3088 Schweibenalp	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch/holistische_seminare/ tanzworkshop_2013.html
23.5.2013	Lebensschule f. Männer, Der Krieger Dieses Basisseminar setzt sich mit der Krieger-Energie im Mann auseinander. Do 23.5.2013, 7:30 bis So 26.5.2013, 16:00	Guggischwandhüsli 6122 Menznau	044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch Anreise am Vorabend
25.5.2013	Herzflow-TanzDating® Männer gesucht Kontaktplattform für Frauen und Männer die auf Partnersuche sind. 25.5.2013, 20:30 – 23:00	Phönix-Zentrum, Ostermundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch/index. php?page=tanzfest&pageID=1
26.5.2013	Manne-Zmorge Männer mit und ohne Kinder treffen sich So 26.5.2013, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch
29.5.2013	Männer in Trennung und Scheidung Männer Gesprächsrunde Mi 29.5.2013 Start – 8 Abende während einem Jahr, 18:00 – 21:00	Engelgasse 2, Marktplatz 9000 St. Gallen	ForumMann, Cornel Rimle, info@forummann.ch, 079 277 00 71 www.forummann.ch/veranstalten
29.5.2013	GAY-TANTRA:Kraft männl. Sexualität Intensivseminar 29.5.2013, 18:00 bis 2.6.2013, 14:00	Posthotel Thaller, Hauptplatz 3 8184 Anger	GAY-TANTRA, 004930/26344515, info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de
31.5.2013	Allergien Homöopathie-Seminar mit Henny Heudens-Mast Fr 31.5.2013, 13.00 bis So 2.6.2013, 13.30	Landhaus 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch/homoeopathie_ seminare/10_weiterbildungszyklus.html
1.6.2013	Neuorientierung Persönliche und berufliche Neuausrichtung. Ein Workshop in der Natur. Sa 1.6.2013, 9:00 bis 19:00	Outdoor 3550 Langnau i.E.	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63 www.es-geht.ch
2.6.2013	Vätertag 2013 Spiel und Spass am Wasser So 2.6.2013, 11:00 bis 17:00	Kanuclub, Alpenquai 35 6005 Luzern	www.manne.ch
5.6.2013	Mann sein in unserer Gesellschaft offen, kreativ, partnerschaftlich – eine Männer-Gesprächsrunde Mi 5.6.2013 Start – 8 Abende während einem Jahr, 18:00 – 21:00	Engelgasse 2, Marktplatz 9000 St. Gallen	ForumMann, Cornel Rimle, info@forummann.ch, 079 277 00 71 www.forummann.ch/veranstalten
7.6.2013	Liebe, Sex und Zweisamkeit Männer auf der Suche nach neuen Wegen – mit Christoph Walsler Fr. 7.6.2013, 18.30 – So. 9.6.2013, 13.00	Lassalle-Haus, Bad Schönbrunn 6313 Edlibach bei Zug	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org www.lassalle-haus.org
14.6.2013	7 Quellen des zeitgemässen Mannes PersönlichkeitsTraining für Männer: 7 Seminare über 1 Jahr in fester Gruppe Start: Fr 14.6.2013, 18:00 bis So 16.6.2013, 17:00	Schifflande 22 8001 Zürich	Peter Oertle «maenner:art», 033 783 28 25, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch
14.6.2013	Manne-Apéro Männer treffen sich, erzählen, diskutieren, hören zu, stossen an. Fr 14.6. 17:00 bis 19:00	Cafeteria Zentrum Bar- füesser, Winkelriedstr. 5 6003 Luzern	www.manne.ch
15.6.2013	Paare begegnen sich Zeit für sich und das Paar sowie die Begegnung mit anderen Paaren Sa: 15.6.2013, 8.30 – So 16.6.2013, 14:00	Leuenberg Tagungsort der reformierten Kirche 4434 Hölstein	info@leuenberg.ch, 061 956 12 12 www.leuenberg.ch
21.6.2013	Männer in Saft und Kraft III Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Sinnliche Lebendigkeit des «Liebhabers» Fr 21.6.2013, 18:15 bis So 23.6.2013, 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
21.6.2013	Spirit-of-Fire MännerSeminar (2) Liebhaber der Kreativität: Weekend-Seminar mit Schwitzhütte Fr 21. 6.2013, 18:00 – So 23.6.2013, 15:30	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Bernhard von Bresinski, praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch/healing-insight.ch/ Spirit_of_Fire_Seminare.html
22.6.2013	Sommersonnenwende Trommeln zur Sonnenwende Fr 19:00	Endstation Bus 7, Unterlöchli 6006 Luzern	www.manne.ch

22.6.2013	Familien- und Systemaufstellungen Psychische/physische Störungen lindern, Beziehungen klären Sa 22.6.2013, 9:00 bis So 23.6.2013, 17:00	Kientalerhof, Seminarzentrum 3723 Kiental	Kientalerhof, 033 676 2676, info@kientalerhof.ch www.kientalerhof.ch/cms/wp-content/kurse/ kurs-1053.html
22.6.2013	Schwitzhütte – Sommer Männerschwitzhütte zur Sommersonnenwende Sa 22.6.2013, 16:00	In der Nähe von Stein, AR 9000 St. Gallen	ForumMann, Anmeldung nötig bei blumendietz@sunrise.ch www.forummann.ch/veranstalten
22.6.2013	Herzflow-TanzDating® Männer gesucht Kontaktplattform für Frauen und Männer, die auf Partnersuche sind. 22.6.2013, 20:30 – 23:00	Phönix-Zentrum, Ostermundigenstr. 71 3006 Bern	Liliane von Allmen, 031 301 88 88, info@phoenixzentrum.ch www.phoenixzentrum.ch
29.6.2013	Sexualität und Liebe. Paarweekend. Die heilsame und heilige Dimension der Körperlichen Liebe Sa 29.6.2013, 11.00 bis So 30.6.2013, 16.00	Kloster Kappel 8926 Kappel am Albis	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85 www.paare.ch
29.6.2013	Männertag: Sex – Mann – Eros Mit Christoph Walser und Markus Theunert sowie Männern vom Mannebüro Luzern Sa 29.6.2013 ab 9:00	Bildungshaus Stella Matutina, Zinnenstrasse 7 6353 Hertenstein	Informationen und Anmeldung ab Mitte März auf www.manne.ch
30.6.2013	Manne-Zmorge Männer mit und ohne Kinder treffen sich So 30.6.2013, 10:00 bis 12:00	Sentitreff, Baselstrasse 21 6003 Luzern	www.manne.ch

57

Agenda | Ausland

1.3.2013	Sex und Segen Wegweiser für die männliche Sexualität – mit Christoph Walser Fr. 1.3.2013, 18.00 – So. 3.3.2013	Tagungszentrum Schmerlenbach 63768 Hösbach D	Hubert Frank, Tel. 0049613 1253870, maennerseelsorge@bistum-mainz.de www.bistummainz.de
28.3.2013	Sehnsucht Liebe – Osterkurs ein Kurs für Männer und Frauen Do 28.3.2013, 19:00 bis Mo 1.4.2013, 14:00	Seminarhaus Stiersbach bei Stuttgart D-74420 Oberrot	Schule des Seins 0049 761 453690 www.art-of-being.de
26.4.2013	Lustvoll Mann Sein ein kraftvolles Wochenende unter Männern Fr. 26.4.2013, 19:00 bis So 28.4.2013, 16:00	Seminarhaus Unacho bei Freiburg im Breisgau 79211 Denzlingen	Schule des Seins 0049 761 453690 info@schule-des-seins.de www.art-of-being.de/ termineinzeldar-4181-2285.html
23.5.2013	Internat. Symposium für Männer Männer und die Zukunft: Sex, Echtheit und Macht – Wir bauen Netzwerke, schaffen neue Impulse und entwerfen Visionen für die Zukunft. Do 23.5.2013 abends bis So 26.5.2013 mittags	Seminarhaus Sampurna (www.sampurna.de) 65388 Schlangenbad- Bärstadt/ Frankfurt aM	seminare@mann-frau.com www.men-maenner.net
15.6.2013	GAY-TANTRA: In Sonne, Wind & Wellen Ferienseminar auf Ischia bei Neapel [IT] 15.6.2013, 18:00 – 22.6.2013, 10:00	Hotel «Villa Lina», Ischia 10715 Ischia	GAY-TANTRA, 004930/26344515, info@gay-tantra.de www.gay-tantra.de

Herzflow-TanzDating®

Begegnung und Bewegung mit Herz & Spass.
Ü40-65 Kontaktplattform für Frauen und Männer auf
Partnersuche. Samstagabends 20:30-23:00
Daten in Bern: 16. 3. / 27. 4. / 25. 5. / 22. 6. / 31. 8.

In lockerer Atmosphäre wirst du achtsam durch das
TanzDating® geführt, um unverbindlich interessante
Menschen kennenzulernen. Nebst Gesprächen hast
du die Gelegenheit zur Begegnung im freien Tanz.
Preis 49.- mit Apéro, alkoholfreie Getränke, Snack's.
Moderation: Liliane von Allmen, Tel. 031 301 88 88
Info und Anmeldung: www.phoenixzentrum.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 Män-
nergruppe 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

Die falsche Olga zur richtigen Zeit

58

Der Böötlì ist wieder hingegangen, aber ausser dem Morand war niemand da. Der grinste nur blöd, genau wie früher, und wie früher rutschte der Böötlì in die Sache rein. Er hatte ja nicht gut sagen können: «Olga ist nicht da?! Gut, dann komm ich ein andermal wieder», nicht der Böötlì und schon gar nicht dem Morand. Das war schon immer so gewesen, Böötlì war nicht der Denker und Entscheider, sondern der Bleiber und Reinrutscher.

Und wenn es um die Liebe ging, ganz ähnlich: Da war der Böötlì wie eine Kokosnuss. Die treiben nämlich jahrelang sinnlos und allein auf den Ozeanen herum, bis sie eines Tages von einer Laune der Natur an Land gespült werden, aufbrechen und als Baum aufschliessen in einem Tempo, dass man ihm beim Wachsen zuschauen kann. Und jetzt, da der Böötlì endlich mal ein Pflänzchen – Sie wissen schon – war ihm bereits wieder das Land abhanden gekommen.

Keine halbe Stunde nämlich, nachdem Böötlì im «Fairtrade» aufgekreuzt war, rumpelte es im Bauch der Bar und Mäusli kam angeschlichen. Schlecht sah er aus, Tränensäcke bis runter zum Dreitagebart. Gegrinst hatte er trotzdem, aber eher etwas zum Schaudern.

Als genug geschaudert war, erzählte Mäusli in einem längeren Lamento, dass die Fremdenpolizei im «Fairtrade» aufgetaucht sei und wie Leid es ihm tue, aber ohne Arbeitsbewilligung! Er habe das ja auch nicht wissen können. Die Olga habe ihn angeschwindelt, und wie wahnsinnig schwierig das sei, weil so eine wie die Olga müsse man zuerst finden. Und ob nicht der Böötlì mit seinen Kontakten und als Privatdetektiv jemanden kenne oder einfach ein wenig in den andern Bars abhängen gehen könne. Man wisse ja nie, vielleicht kennt dann die eine Russin eine andere aus der Heimat usw. «Das wäre doch was für dich, Böötlì! Ein glasklarer Auftrag, gut bezahlt, ab sofort.» Bevor Böötlì aufstehen konnte, hatte er schon

Morands käsige Hand im Gesicht und dann schlug er halt ein. Ich meine 4'000 Stutz für das bisschen An-der-Bar-hängen und Rumfragen.

Passen tat ihm das natürlich nicht wirklich, aber eben, jetzt war er drin. Raus ging er, ohne sich zu verabschieden, die Gasse runter und wieder rein in die «Sonnenfinsternis», eine Kaschemme, wo nach Kneipenschluss einiges zusammenkommt, was sich so durch die Stadt und den Abend gesoffen hatte. Als er die Spelunke betrat, schon die erste Skurrilität: Da riss einer mit einem Cowboyhut einem andern am Kopf, so dass sein Hals länger und länger wurde.

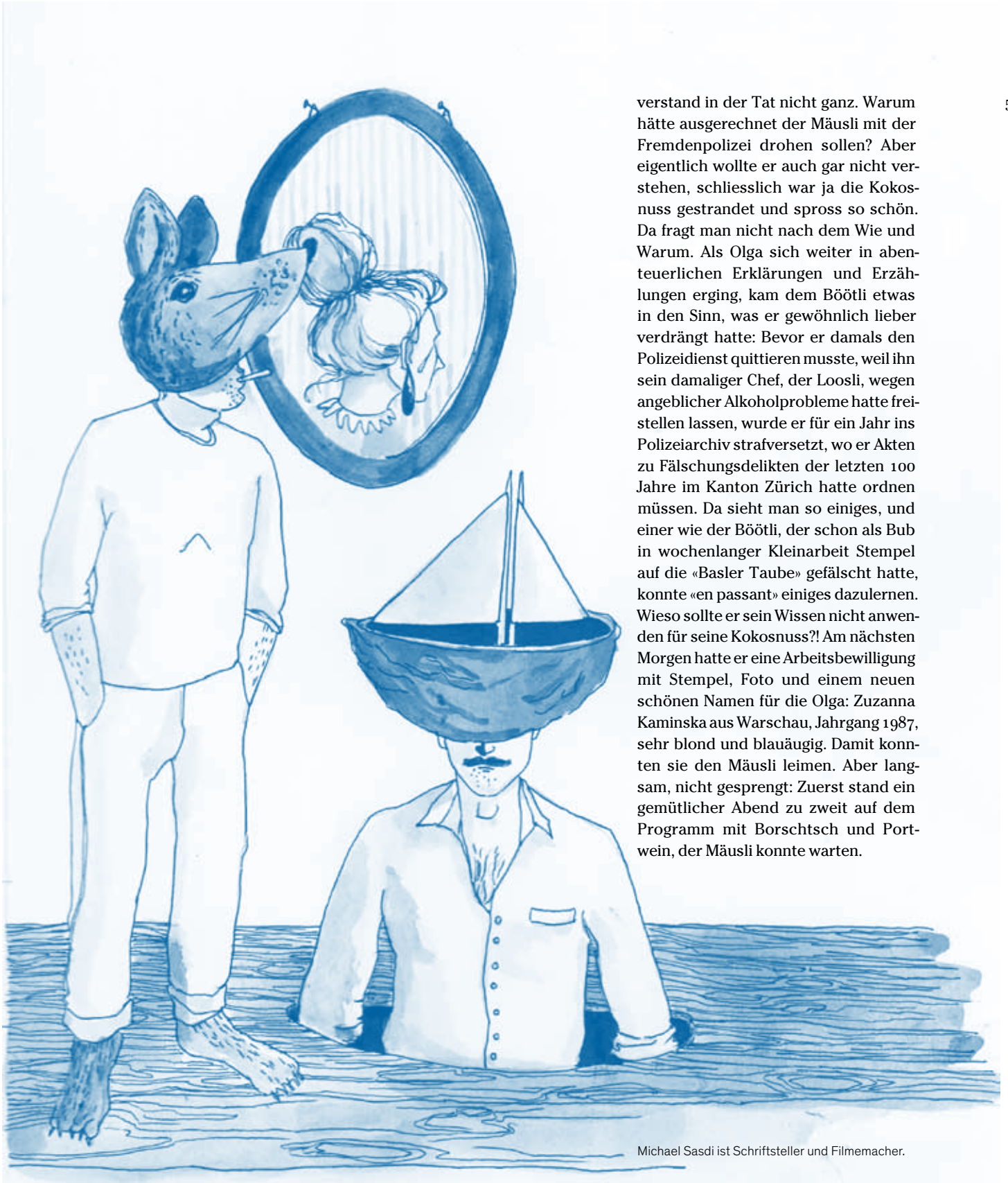
«Giraffe», dachte Böötlì und glotzte, weil Giraffen sieht man natürlich nicht alle Tage, nicht mal in der «Sonnenfinsternis». Dabei wusste er eigentlich, dass man nicht allzu lange glotzen soll, weil die Kopfreisser das nicht mögen und am Ende noch auf dumme Gedanken kommen. Als er endlich ein Bier bestellte, rutschte er unruhig auf dem Hocker hin und her, auf den er sich umständlich, weil noch immer am Glotzen, gehievt hatte. Die junge Frau hinter der Theke hatte eindeutig etwas von seiner Olga, nur war sie blond und blauäugig und hatte vor allem kein Muttermal auf der Backe. Er träumte und die falsche Olga lächelte seltsam, stellte ihm einen Drink hin und sagte: «Molotow-Cocktail, trink, mein Härr!» Das tat er und beim nächsten Drink grübelte er darüber nach, ob sie «Drink» oder «trink» gesagt hatte. Er werweisste noch ein wenig hin und her, bis er nach dem siebten Cocktail nach hinten sackte und vom Hocker segelte. Wie ein Blatt Papier schien es ihm. «Das dauert aber, länger als der Hals der Giraffe», dachte er sich und noch immer wusste er nicht, ob er schwebte oder schon lag. Als sich die falsche Olga zu ihm hinunterbeugte, «zu viel Drink, mein Härr?!» flüsterte, und er ihren gefärbten Haaransatz und die Narbe auf der Backe sah, wo früher das Mal gesessen haben musste, wusste er es. Viel

Zeit blieb ihm allerdings nicht, denn der Wirt sah es nicht gerne, wenn da etwas herumlag auf dem Boden. Bevor die Security-Gorillas ihn packen konnten, war er kokosartig an der Olga hinaufgewachsen und sagte: «Nein, nein, nie zu viel, nie zu viel Olga!» Olga flüsterte «später, später».

Bis aber die Olga fertig war, dauerte es nochmal sieben Molotow-Cocktails und dann musste er noch eine Ewigkeit im Bahnhofbuffet warten, wo sie sich verabredet hatten. Als sie endlich kam, piffen schon die Vögel, und anstatt Kaffee und Gipfeli, gingen sie direkt zu ihm nach Hause. Aber nicht, was sie jetzt meinen. Olga zog sich müde die Lackstiefel aus, fischte ihre blau gefärbten Linsen aus den Augen, legte sich auf sein Sofa, und schon schlummerte sie ihm davon.

Am Mittag schreckte ihn die Klingel aus der Badewanne auf. Eine Stunde zuvor war er mit schwerem Kopf aufgewacht und hatte feststellen müssen, dass sowohl die Olga als auch sein Portemonnaie mit den 1000 Stutz Vorschuss vom Mäusli weg waren. Da hatte er ein Bad rausgelassen, sich hineingesetzt und war den letzten Ausläufern seines Rausches hinterher in den Schlaf geschwommen. Nach dem vierten Klingeln torkelte er aus der Badewanne, fand den Bademantel nicht, ging nackt in den Korridor und drückte auf die Gegensprechanlage: Olga.

Es reichte ihm noch ins Schlafzimmer, bevor die Tür aufging und er Olga in die Küche gehen hörte. Als er endlich angezogen war, standen die kochenden Spaghetti Bolognese auf dem Tisch und der Wein im Glas. Beim Essen erfuhr er nun das eine oder andere über das «Fairtrade», den Morand und den Mäusli. Der Mäusli hatte es offenbar nicht so eilig mit dem Lohn zahlen. Als Olga ihn darauf ansprach, drohte er den Morand zur Fremdenpolizei zu schicken, wegen Olgas fehlender Arbeitsbewilligung. «Verstehen, mein Härr, nix Geld?!» Böötlì



59

verstand in der Tat nicht ganz. Warum hätte ausgerechnet der Mäusli mit der Fremdenpolizei drohen sollen? Aber eigentlich wollte er auch gar nicht verstehen, schliesslich war ja die Kokosnuss gestrandet und sprass so schön. Da fragt man nicht nach dem Wie und Warum. Als Olga sich weiter in abenteuerlichen Erklärungen und Erzählungen erging, kam dem Böötlì etwas in den Sinn, was er gewöhnlich lieber verdrängt hatte: Bevor er damals den Polizeidienst quittieren musste, weil ihn sein damaliger Chef, der Loosli, wegen angeblicher Alkoholprobleme hatte freistellen lassen, wurde er für ein Jahr ins Polizeiarchiv strafversetzt, wo er Akten zu Fälschungsdelikten der letzten 100 Jahre im Kanton Zürich hatte ordnen müssen. Da sieht man so einiges, und einer wie der Böötlì, der schon als Bub in wochenlanger Kleinarbeit Stempel auf die «Basler Taube» gefälscht hatte, konnte «en passant» einiges dazulernen. Wieso sollte er sein Wissen nicht anwenden für seine Kokosnuss?! Am nächsten Morgen hatte er eine Arbeitsbewilligung mit Stempel, Foto und einem neuen schönen Namen für die Olga: Zuzanna Kaminska aus Warschau, Jahrgang 1987, sehr blond und blauäugig. Damit konnten sie den Mäusli leimen. Aber langsam, nicht gesprengt: Zuerst stand ein gemütlicher Abend zu zweit auf dem Programm mit Borschtsch und Portwein, der Mäusli konnte warten.

Michael Sasdi ist Schriftsteller und Filmemacher.

«manntanzt»

Mehr als Schritte zählen:
Tanz ist eine wunderbare Möglichkeit,
die kreativen Energien wach
zu halten und gehörig aufzutanken.

60



***Tanz ist für mich
wie Fliegen
im Moment sein
das Innere spüren
und zeigen
nicht reden müssen
JA sagen
die Musik des Körpers***

Aussagen der Männer im TanzTheater «manntanzt»
Foto: Christian Glaus

Zusammen mit dem Regisseur Roger Nydegger hat die Tanzpädagogin Tina Mantel Männer zu einem Tanzworkshop eingeladen. Das war der Einstieg für das Projekt «manntanzt». Es kamen 18 Männer zwischen 25 und 65 Jahren. Dreizehn von uns haben sich auf das Experiment eingelassen. Wir liessen unsere Körper tanzen, beantworteten Fragen und brachten Erinnerungen an prägende Tanzerlebnisse ans Licht, in Sprache und Bewegung. So entstand in wöchentlichen Proben über knapp drei Monate das TanzTheater-Stück «manntanzt».

Im Juni 2012 fanden zwei Werkstatt-aufführungen im Fabriktheater der Roten Fabrik Zürich und im November im Tanzzeit-Festival in Winterthur grossen Anklang.

Wir konnten in dieser Arbeit die reine Lust am Miteinandertanzen ausleben, so wie es in anderen Kulturen Männer mit Selbstverständlichkeit tun. Ich denke da an Alexis Sorbas oder die russischen Volkstänze. Aber wir haben auch schwierige Momente inszeniert, wie die erste Bubenwahl im Tanzkurs, wo ich eine solche Heidenangst hatte, dass ich mit dem übrig gebliebenen Mädchen Vorlieb nehmen musste.

Oder die unendliche Scham, wenn man nach ausgelassenem Tanzen realisiert, dass die Kollegen einen ausgelacht haben. Aber auch aus diesem Gefühl des Verschwinden-Wollens entstand ein berührendes Tanzsolo unter Anleitung der Choreographin Tina Mantel. Der Regisseur Roger Nydegger hat uns dazu angespornt, auf witzige Weise die Konkurrenzspiele, die ja auch zum Mannsein gehören, in Bewegung umzusetzen. Auch uns hat es nach anfänglichen Hemmungen grossen Spass gemacht, den Macho darzustellen.

Und was hat Tina jetzt herausgefunden über die Tanz(un)lust der Männer?

«Es gibt Männer, die gerne tanzen, wahrscheinlich mehr, als ihnen selbst bewusst ist! Sie wollen ein besseres Verhältnis zu ihrem Körper gewinnen, sich ausdrücken können und ihre tänzerischen Fähigkeiten erweitern. Diese Männer finden aber nur vereinzelt den Weg in Tanzstudios. Leider wird das Bild des tanzenden Mannes immer noch geprägt vom Klischee des virtuosen Muskelprotzes, der tanzen-derweise Frauen betört. Aber Tanz als Kunstform ist ein Weg, um Körper- und Raumbewusstsein zu vertiefen,

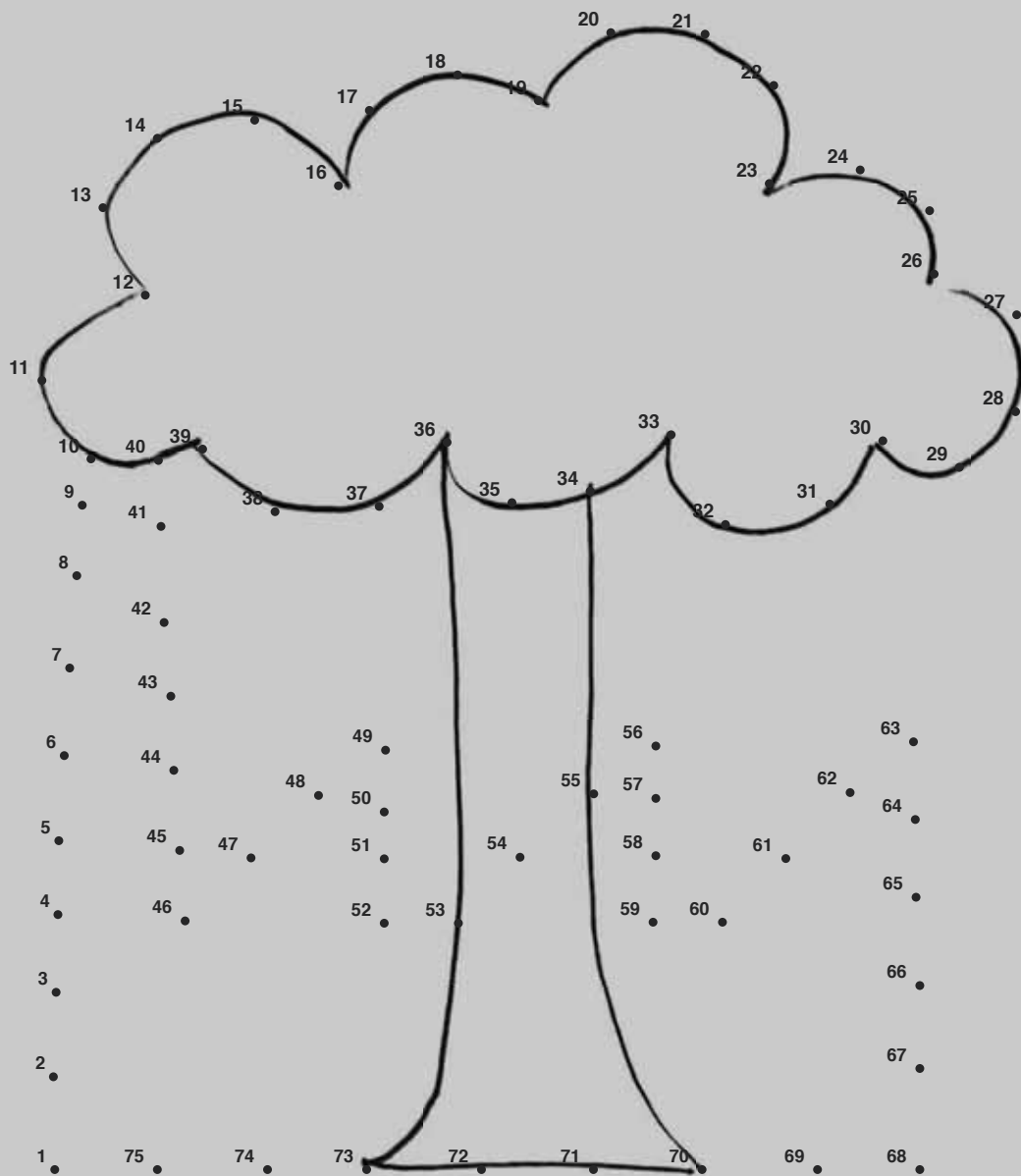
Kreativität zu erleben und einen lustvollen Umgang mit dem eigenen Körper zu erfahren. Ich war im Projekt «manntanzt» von Anfang an zutiefst berührt und überrascht von der Offenheit und Risikofreudigkeit der teilnehmenden Männer, über Generationen und Nationalitäten hinweg. Das «Tanzen als Mann» war und ist das verbindende Element.»

... Und mann tanzt weiter! Tina bietet ein regelmässiges Tanztraining jeden Montagabend in Zürich an, auch für Männer, die nicht auf die Bühne gehen wollen. Ein Teilnehmer sagt: «Es ist einfach super, ich fühle mich danach wie verwandelt!»

Ausserdem sucht unser Stück noch weitere Veranstalter, und ein neues Projekt mit tanzenden Männern ist in Vorbereitung.

Leitung: Tina Mantel, Tanzpädagogin,
mantelzwahlen@vtxmail.ch, www.tinamanteltanz.ch

Kaspar Wohnlich ist Gründungsmitglied von männer.ch, ehemaliger Gewerkschaftssekretär, heute Rentner, ZirkusTanzMann und Trainer in verschiedenen Kinderzirkusgruppen.



Leisten Sie sich eine eigene Meinung.



Team Dresch: Personal Best

Musik spuckt uns manchmal ins Gesicht.

Sie darf uns durchaus auch mal kräftig in den Hintern treten.

Genau das machen Team Dresch konsequent, stark und hart.



**«Und ich weiss, sie
singen nicht für mich
Ich weiss, doch
trotzdem glaube ich
Dass ich sie
verstehen kann
Obwohl, ich bin
ein Mann
Und trotzdem
finde ich sie super»**

(Dirk von Lotzow, Sänger der Hamburger
(Männer-)Band Tocotronic,
«Die Sache mit der Team Dresch Platte»)

Männer hören gerne zwei Arten von Musik: Musik von Männern, die uns aus der Seele singen, deren Leid wir teilen, mit denen wir uns identifizieren, denen wir nacheifern. Musik von Frauen, die über Männer singen, von denen wir uns angesprochen fühlen, die wir sexy finden, über die wir anzügliche Sprüche machen und denen wir alles verzeihen. Es gibt keinen Grund, warum wir Musik von lesbischen Frauen hören sollten, die über die Liebe zu anderen Frauen, gegen die intolerante Gesellschaft im Allgemeinen und Männer im Speziellen singen. So ist Musik explizit lesbischer Frauen bei Männern nicht besonders populär. Lesbische Anspielungen (Madonna, Tatu) gehen in Ordnung, solange sie nur Männer aufgeilen wollen. Aber männerverachtenden Punkrock hören? Nein danke. Wir sollten es trotzdem tun.

In Portland, Oregon, haben Donna Dresch und drei weitere Musikerinnen das «Team Dresch» gegründet, zwei Alben veröffentlicht und sich 1998

wieder getrennt. Der Sound ist laut, gitarrenlastig und irgendwo zwischen Punk und Grunge einzuordnen. So weit nichts Spezielles für die Neunziger. Doch «Team Dresch» machen nicht nur Musik, sondern auch Politik und gehören zur Queercore- und Riot-Grrrl-Bewegung (die übrigens nicht mit den Neunzigern verschwanden, die Moskauer Grrrlband «Pussy Riot» erlangte jüngst einige Publizität durch ein kurzes Kirchenkonzert). Sie engagieren sich mit ihrer Kunst gegen eine männerdominierte Musikbranche, gegen die starre wertkonservative Gesellschaft und Homophobie, für frei gelebte Weiblichkeit, Homosexualität und Toleranz. Das ist anstrengend. Musik für Kopf und Bauch, keine seichten Liebeschnulzen, sondern knallharte Kritik. Homophobie ist heute so aktuell wie in den Neunzigern, vor allem Männer haben starke Vorbehalte gegenüber Lesben und Schwulen. Starke Frauen, die sich nicht an Männer lehnen, selber

auf der Bühne stehen und in Beziehungen ohne klassische Rollenverteilung leben, können Angst machen. Musik ist ein schöner Zugang, sich dem eigenen inneren homophoben Schweinehund zu stellen. Besonders, wenn sie derart vor Energie strotzt und neben disharmonischen Gitarrenriffs und Geschrei auch schöne Melodien und mehrstimmigen Gesang bietet. Der ganze Spuk ist auch nach gut 24 Minuten wieder vorbei, und wir können uns für den Rest des Tages wieder in der vertrauten Heterosexualität suhlen.

«Personal Best» von «Team Dresch» erschien 1994 bei Chainsaw Records. Unter www.teamdresch.com ist die kargste Bandwebsite der Welt zu finden. Zu Tocotronic mehr in der nächsten Ausgabe.

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

Omas Braten für die Märztage

Aus einem schönen Schweinsnierstück lassen sich nicht nur herrliche Steaks oder Schnitzel zubereiten, auch als fettarmer Braten eignet sich das Stück hervorragend.

Nachdem wir uns in den letzten Ausgaben mit einem fernöstlichen Thai-Curry und einem Zwergzebu befasst haben, gehen wir diesmal dem heimischen Schwein auf den Grund. Das Schwein – ich schrieb es schon beim Rezept des «faux filet à la crème» – ist in seiner Zubereitung sehr vielfältig. Heute habe ich aus einem Nierstück einen sonntäglichen Braten zubereitet. Es ist einfach zu erledigen, schmackhaft und genau das Richtige für die noch kühleren Tage.

Schweinsbraten vom Nierstück

Zutaten

- 1 Schweinsnierstück (Bio-Qualität), rund 200 g pro Person, am Stück
- 2 grössere Markbeine
- 1 halbe Zwiebel, Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Blätter Lorbeer
- Liebstöckl (falls der grad im Garten wächst)
- Gemüsebouillon
- Weisswein
- Olivenöl



Das Nierstück (Bio Natura oder ähnlich) für die Anzahl Personen portionieren; ich habe gut 600 Gramm gemacht für drei Esser. Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen, den Rost auf die zweitunterste Stufe einstellen. Die grössten Fettränder entfernen (ihre Haustiere werden sich über die Abschnitte freuen), oben leicht über Kreuz einschneiden. Auf allen sechs Seiten nach Gusto kräftig würzen.

Eine halbe Zwiebel und eine grosse Knoblauchzehe sehr fein schneiden. Pro Person eine Knoblauchzehe ganz herrichten. Eine Backform ausfetten und das fein geschnittene Gemüse an den Rändern verteilen. Ein Zweiglein Rosmarin, etwas Lorbeer und allenfalls Liebstöckl dazu geben.

Rund 2 dl Bouillon aufkochen, 1 dl Weisswein dazugeben und parat stellen.

Zwei Markbeine kurz anbraten und in die Backform stellen. Im gleichen Fett nun den Braten von allen sechs Seiten kurz anbraten und auf die beiden Markbeine legen. Die vorbereitete Weisswein-Bouillon im verbleibenden Fett kurz aufkochen und in die Backform geben. Reichlich Olivenöl über den Braten geben und ab in den Ofen! Und jetzt dürfen Sie sich den Beilagen widmen.

Nach gut 40 bis 45 Minuten den Braten aus dem Ofen nehmen. Backofen auf 80 Grad herunterfahren. Braten aus der Form nehmen, die Gemüsesauce in ein Pfännchen umleeren, allenfalls etwas Flüssigkeit nachgeben, pfeffern,

einen Teelöffel Senf Gros Grain sowie etwas tiefgefrorene Mehlbutter oder ein anderes Bindemittel dazugeben und zum Finish abschmecken. Der Braten geht nun noch fünf Minuten bei tieferer Temperatur in den Ofen. Herausnehmen, tranchieren und servieren mit der Sauce.

Wir haben es kredenzt mit Kartoffelstock, Blumenkohl mit Thymian-Meersalz und Rapsöl und kurz gedämpften Mini-Tomaten, damit etwas Farbe auf den Teller kommt. Ein Gläschen «Pouilly-Fumé» schmeckte hervorragend dazu. Bon appétit!

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

Männerinitiativen

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

Männer-, Väter- und Bubenarbeit

Avanti Papi . Progressive Väter Schweiz, info@avanti-papi.ch, www.avanti-papi.ch
Elternnotruf Zürich, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), www.elternnotruf.ch (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)
Fachstelle Geschlechter & Generationen, Ref. Landeskirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, www.zh.ref.ch/maenner
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
Institut für Gewaltberatung, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, mail@gewaltberatungbasel.ch, www.gewaltberatungbasel.ch
mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 01 242 03 81
manne.ch, Mannebüro Luzern, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, T 041 361 20 30, info@manne.ch, www.manne.ch
Männerbüro Region Basel, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, mail@mbrb.ch, www.mbrb.ch
MännerZug, Thomas Zehnder, Geschäftsführer, Albisstr. 15, 6340 Baar, 079 634 93 10, info@maennerzug.ch, www.maennerzug.ch
Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB, Zentralstrasse 156, 8003 Zürich, 044 825 62 92, nwsb@nwsb.ch, www.nwsb.ch
Respect! Selbstbehauptung für Jungs, www.respect-selbstbehauptung.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.hausmaennernetz.ch, www.fairplay-at-home.ch, www.stoppgewalt.ch, www.tochterttag.ch, www.scheidungskinder.ch

Täter- und Opferberatung

agredis.ch – Gewaltberatung von Mann zu Mann, Unterlachenstr. 12, 6005 Luzern, 078 744 88 88, gewaltberatung@agredis.ch
HDL Beratung & Coaching, Nauenstrasse 63/ 3 Stock, CH-4052 Basel, Tel. 061 2732313, g.jannuzzi@hdl.ch
Institut für Gewaltberatung, c/o Rottmannsbodenstrasse 47, 4102 Binningen, 079 700 22 33, mail@gewaltberatungbasel.ch, www.gewaltberatungbasel.ch
KONFLIKT.GEWALT, Vadianstr. 40, 9000 St. Gallen und Obere Bahnhofstrasse 58, 8640 Rapperswil, 078 778 77 80, kontakt@konflikt-gewalt.ch
KONFLIKT.GEWALT, Schützenstrasse 15, 8570 Weinfelden und Theaterstrasse 7, 8400 Winterthur, 078 778 77 80, kontakt@konflikt-gewalt.ch
mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 08 88, Fax 044 242 03 81, info@mannebuero.ch, www.mannebuero.ch
Männerbüro Region Basel, Greifengasse 9, 4058 Basel, 061 691 02 02, mail@mbrb.ch, www.mbrb.ch
männer plus – Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Steinenring 53, 4051 Basel, 061 205 09 10, www.opferhilfe-bb.ch
MännerTelefon Zug, Triage- und Beratungstelefon für alle Fragen, 041 761 90 90, help@maennerzug.ch
Mobbing Internet-Plattform, www.mobbing-info.ch
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
ZwüscheHalt, c.o VeV Schweiz, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, info@zwueschehalt.ch, www.zwueschehalt.ch

Jobs

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

Gesundheit

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

Private Männerangebote

L'hom, für Männer, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com
männer:art, Peter Oertle, Unterhaus, 3764 Weissenburg-Berg, 033 783 28 25, Bern, Basel & Zürich, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch
Männer in Saft und Kraft, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, www.maenner-initiation.ch
Männerkraft-Leben, Peter Gerber, Muristrasse 38, 3006 Bern, 079 693 29 64, gerber@maennerkraft-leben.ch, www.maennerkraft-leben.ch
Perspektiven, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
Schröter + Christinger Persönlichkeitstraining, Langgrütstrasse 178, 8047 Zürich, 044 261 01 60, info@scpt.ch, www.scpt.ch
Timeout statt burnout, Seminare & Coaching für Männer, Christoph Walser, Zürich, 043 343 90 40, www.timeout-statt-burnout.ch
Unabhängige Vorsorgeberatung, Stefan Geissbühler, Holzikofenweg 22, 3001 Bern, Tel. 031 378 10 25, unabhaengig@vorsorgen.ch, www.vorsorgen.ch