

Fort und weg

Die Männerbewegung hat einen Mann in Bern
Grosse Reisen führen nach innen
Jerusalem ist einen Fussmarsch wert



Impressum

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

Redaktion

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

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

Auflage 5000 Exemplare

Abonnemente 071 388 81 89,
abo@maennerzeitung.ch

Abonnementspreis 45 Franken pro Jahr
(inklusive MWST)

Postkonto 30-381685-6, 3400 Burgdorf

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

Inserateschluss sechs Wochen vor Erscheinen
(15.1., 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 Rico/Bruno Schenk

Fotos Seiten 3, 9, 10, 11: Andreas von Gunten,
www.andreasvongunten.ch

3	Editorial
4	Vermischtes
	Politik
6	Absurdes Bundesgerichtsurteil in der Frage des Sorgerechts
7	Die Volksinitiative zum Schutz vor Waffengewalt kommt ins Parlament
8	«Männer müssen ihre Interessen wahrnehmen» Der Grüne Nationalrat Alec von Graffenried im Interview mit Ivo Knill.

	Fort und weg
12	Unterwegs mit dem Kompass der Archetypen Bernhard von Bresinski zeichnet eine Landkarte des Innern.
15	Sand unter den Rädern Rico und Bruno Schenk berichten von der Swiss-Dakar-Rallye.
20	Mit der Familie auf Gefühlsreise Sergio Luisoni schildert Eindrücke einer aussergewöhnlichen Reise.
22	Visionssuche in der Sahara Philipp Funk berichtet über eine Wüstenerfahrung.
24	Zu Fuss nach Jerusalem Christian Rutishauser bereitet sich auf eine Pilgerreise in die Heilige Stadt vor.
26	Kultur neu lernen Malte Vogt leistete einen Auslandeinsatz in Taiwan.

	Buben, Männer, Väter
28	Nichts geht mehr! Oliver Hunziker, VeV
30	Albanien ist nahe Michael Gohlke, Avanti Papi
31	Der Tochtertag wird jungenkompabil Thomas Beyeler Moser, UND

	Körper und Sinne
32	Ratgeber: Fair streiten und mutig lieben René Setz
33	Abschied ins Jetzt Stefan Eigenmann
34	Demoversuchung Michael Sardi

	Arbeitswelten
36	«Wir haben gedacht, wir müssen etwas wagen» Die Gründer von Weitwandern im Interview mit Yves Schätzle.

	Angemerkt
38	Agenda
48	Worthülsen und innere Kinder Klaus Sorgo
49	Die Kunst der Entschleunigung Roland Breittler
50	Mit Gedanken spazieren gehen Jürg Reinhard
51	Renate Salzmann
52	Adressen

	Inserate
	40 Ferien & Reisen, 42 Beratung & Weiterbildung, 46 Produkte

Alles Unglück in der Welt kommt daher, dass man nicht versteht, ruhig in einem Zimmer zu sein.

Blaise Pascal (1623–1662)

Lieber Leser, liebe Leserin

Unterwegs, «fort und weg», on the Road again – was ist männlicher als die Reise, die Lust am Aufbruch, das Wagnis zum Neuen!?

Zeugen und verschwinden, durch Abwesenheit glänzen; flüchten, voraneilen, als Pionier Wege bahnen: Ja, fern ist der Mann sich selbst am nächsten.

Lassen Sie sich inspirieren: Reisen Sie 7800 km mit einer alten Kiste in den Afrikanischen Kontinent! Die Rallye Swiss-Dakar machts möglich. Ist Ihnen das zu gesponnen? Dann reisen Sie in Ihr Inneres, das ist ökologisch und wir liefern Ihnen dazu den Kompass der vier Archetypen. Oder geben Sie als Gastfamilie jungen Männern und Frauen eine Homepage in der Schweiz, die hier ein

Jugendaustauschprogramm machen: Wir berichten über ein solches Programm. Oder vielleicht wollen Sie doch lieber in die Wüste? Dann lesen Sie unseren Bericht über eine Visionsreise: Per Kamel zu sich selber, was liegt näher? Oder folgen Sie einem Vater in ein Gefühlsseminar für Familien: Er hat dabei die Gefühlsstärke seiner beiden Töchter schätzen gelernt und fühlt sich seinen inneren Wünschen näher – auch wenn sie biographisch noch fern liegen.

Der Herbstwind kommt, er zieht ums Haus und lottert an den Läden, er schürt das Fernweh, er lässt die Funken der Fernlust aufglimmen. Lassen Sie sich packen, ergreifen, mittragen: Unterwegs, das ist näher bei sich selbst.

Ivo Knill



MännerTelefonZug – zwanzig Minuten für dich.

MännerZug lanciert auf den 15. September eine telefonische Anlaufstelle für Männer (und Frauen) zu männerspezifischen Fragen, Anliegen und Problemen.

Am Hörer sitzen Männer mit langjähriger Erfahrung in der Männerarbeit. Sie nehmen das Anliegen der Anrufenden auf, informieren über bestehende Angebote, geben persönliche Tipps, vermitteln den Kontakt zu Beratungsstellen oder vereinbaren ein Beratungsgespräch.

Das Angebot ist offen für Anliegen und Fragen zum Thema Gesundheit, Job, Familie, Spiritualität, Beziehung, Sucht, Recht, Freizeit oder persönliche Entwicklung.

Der Anruf ist, abgesehen von den Gesprächsgebühren, kostenfrei. Das telefonische Erstkontaktgespräch dauert maximal 20 Minuten. Wer anruft, hat die Gewissheit, dass bei MännerTelefonZug immer ein Mann als Gesprächspartner da ist. Auch anonyme Anrufe und männerspezifische Anfragen von Frauen werden entgegengenommen.

Fünf Fragen an Thomas Zehnder, Leiter der Geschäftsstelle und Telefonberater MännerZug

Was hat euch dazu gebracht, ein Männertelefon aufzubauen?

Es gibt im Kanton Zug keine gut zugänglichen, niederschweligen, männerspezifischen Angebote. Unser Angebot ist eine erste Anlaufstelle, die schnell und direkt weiterhilft und Türen öffnet.

Was könnt ihr den anrufenden Männern (und Frauen) bieten?

Als Erstes hören wir einfach mal zu. Dies als erste Dienstleistung. In einem weiteren Schritt kennen wir bei weitergehenden Wünschen das bestehende männerspezifische Angebot schweizweit und arbeiten mit Beratungsstellen im Kanton Zug zusammen. Wir können zum Beispiel für die anrufenden Männer direkt einen fixen Termin für eine Beratung buchen.

Mit welcher Art von Anfragen und Kontakten rechnet ihr?

Wir sind auf möglichst viele verschiedenartige Anfragen vorbereitet und haben uns mit vielen Institutionen vernetzt, damit wir am Telefon auch etwas zu bieten haben. Mit welchen Themen die Männer dann tatsächlich kommen werden, wissen wir noch nicht. Sicher dabei sein werden Beziehungskrisen, Kindsrechtfragen und Burnout-Themen. Alle Mitwirkenden beim MännerTelefonZug absolvieren eine Weiterbildung zum Thema: Was heisst eigentlich männerspezifisch beraten? Damit schaffen wir eine gemeinsame Basis für das MännerTelefonZug.

Wer unterstützt euch finanziell?

MännerZug finanziert seine Aktivitäten über Mitgliederbeiträge und Projektbeiträge. Für das MännerTelefon haben wir namhafte Beiträge von zwei Stiftungen erhalten. Dies reicht für den Aufbau und die Lancierung des MännerTelefons und für den Betrieb bis im März 2011.

Wir wollen mittelfristig einen Leistungsauftrag direkt vom Kanton Zug bekommen. Dazu brauchen wir klare Bedürfnisnachweise, dass es Männerarbeit braucht. Das Telefon soll uns einen Teil der Begründung und Zahlen liefern.

Worin seht ihr für euch als Initianten des Projektes einen Gewinn?

Wir möchten wissen, wie es den Männern geht, was sie beschäftigt und was sie brauchen. Diesen Themen werden wir eine Sprache verleihen, immer und immer wieder. Ziel von MännerZug ist, uns als «die» Männerplattform im Kanton Zug zu installieren, im direkten Umgang mit Jungen und Männern, aber auch als Ansprechpartner auf Organisationsebene.

MännerTelefonZug 041 544 87 30
Sprechzeiten jeweils dienstags von 17–20 Uhr
Oder per Mail help@maennerzug.ch
MännerZug, www.maennerzug.ch

Welche Politik brauchen Männer und wer macht sie?

Die Männerzeitung und männer.ch laden ein zur Diskussion über eine Politik für Männer.

Wie verhindern wir, dass Buben zu Bildungsverlierern werden? Wie schaffen wir es, junge Männer in unsere Gesellschaft zu integrieren? Wie könnte eine Sexualpolitik aus Männerperspektive aussehen? Wie sieht ein faires Sorgerecht aus Männersicht aus? Wer setzt es durch? Was brauchen Männer, um Vaterschaft aktiv zu leben? Im Hinblick auf die bevorstehenden Wahlen für den National- und Ständerat führen männer.ch und die Männerzeitung gemeinsam einen Polit-Workshop durch, an dem zentrale Forderungen und mögliche Umsetzungen einer fortschrittlichen Männerpolitik gebündelt werden sollen.

Es soll Politik werden!

Konkret sollen an diesem Workshop zu den Stichwörtern Job, Familie und Sex, aber auch zu Aspekten wie Bildung oder dem Dialog der Geschlechter, die bisher vertretenen Positionen und aktuellen Anliegen in politische Forderungen und mögliche Massnahmen gefasst werden: Brauchen wir ein Geschlechtermonitoring in der Bildung? Einsitz von Männern in Gleichstellungsbüros? Elternschaftsurlaub nach dem deutschen Modell?

männer.ch wird in Hinblick auf die Wahlen ein Rating aufbauen, das von diesen Themen ausgeht und danach fragt, welche Politiker und Politikerinnen sie an die Hand zu nehmen bereit sind. Die Männerzeitung begleitet die National- und Ständeratswahlen mit Portraits von Politikern, die sich für Männeranliegen einsetzen.

Andreas Borter ist Vorstandsmitglied von männer.ch

Der Workshop steht allen Interessierten offen. Nähere Infos dazu finden sich in der Online-Agenda der Männerzeitung und auf der Homepage von männer.ch (www.maenner.ch).
Männerpolitik 2011 – Visions-Update
Termin: Donnerstag, 23. September, 17.15 – 21.30 Uhr in Bern.

Zuvielisation – wie viel weniger ist mehr?

Kongress über Lebenskunst am 13. und 14. November 2010 in Basel
Das Basler Ausbildungsinstitut perspectiva präsentiert seinen diesjährigen Kongress zum Thema «Zuvielisation – wie viel weniger ist mehr» am 13. und 14. November 2010 im Congress Center Basel. Namhafte ReferentInnen wie Prof. Dr. Mathias Binswanger, Prof. Dr. Eugen Drewermann, Marianne Gronemeyer, Konstantin Wecker u.a. gehen der Frage nach, wie eine sinnvollere und erfüllendere Lebensgestaltung verwirklicht werden kann.

Wir leben in einer Überflussgesellschaft, in der unser Leben eine zunehmende Beschleunigung erfährt. Überall und immer erreichbar sein, alles, jetzt, sofort, mit immer mehr Dingen oft gleichzeitig beschäftigt sein, Zeitdruck, Hetze, Stress, Wachstum um jeden Preis. «Ich fühle mich wie ein Hamster im Lauf-rad», sagte mir neulich jemand, als wir über dieses «von allem zuviel und im Ganzen zu wenig» sprachen.

Auf die Zuvielisation folgt ein neuer Lebensstil, der mit freiwilligem Konsumverzicht, bewusst gelebter Einfachheit und Entschleunigung des Alltags einhergeht. Vereine zur Verzögerung der Zeit wurden ins Leben gerufen, Zeitlupen-Seminare werden angeboten, in denen wirkliches Nichtstun geübt wird, Simple-Living- und Simplify-your-life-Bewegungen nehmen zu, Achtsamkeitstraining steht hoch im Kurs und in vielen spirituellen Zentren sind die Meditationskurse ausgebucht.

Der Kongress liefert Anregungen und mutmachende Orientierungen für eine aktive und bewusste Lebensgestaltung.

www.perspectiva.ch.

Tickets zu gewinnen!

Die Männerzeitung findet den Kongress zur Lebenskunst eine gute Sache und vergibt drei Tageseintritte für den Kongress an die schnellsten Leserinnen und Leser. Zögern Sie nicht und schreiben Sie ein Mail mit Ihrer Postadresse an redaktion@maennerzeitung.ch, Vermerk: Lebenskunst. Die Eintritte gehen an die ersten Einsender.

Bern: Austausch für Männer in Trennung und Scheidung

Die Beratungsstelle für Ehe, Familie und Partnerschaft bietet in Bern ab Oktober eine Austauschgruppe für Männer in Trennung und Scheidungssituationen an.

Wenn eine Partnerschaft auseinander bricht, leiden manche Männer still vor sich hin – andere packt die Wut, sie drehen sich im Kreis und finden kaum einen konstruktiven Ausweg. «Auf die Zähne beißen und durchhalten» ruiniert die Gesundheit, davonlaufen hilft auch nicht immer weiter. Sinnvoller ist es, für sich Unterstützung zu suchen.

Inzwischen gibt es in verschiedenen Städten beispielweise Männerbüros, die Information und Beratungen anbieten.

Detailinformationen:

www.gesunde-maenner.ch/data/data_267.pdf

Familie neu denken! Aufruf zum Mitmachen

Immer wieder erreichen die Männerzeitung Anfragen, Ideen und Vorschläge, wie Familie auch gelebt werden könnte. In der Tat: Die Rollen ändern sich, warum nicht auch die Familie neu denken?

Ein lesbisches Paar sucht einen Vater für ihr Wunschkind. Der Vater soll nicht in der gemeinsamen Familie wohnen, den Müttern ist es aber wichtig, dass er für das Kind da ist. Schwule Paare mit Kinderwunsch machen sich Gedanken darüber, was ein Kind braucht und wie sie ihrer Tochter die Frauenwelt eröffnen können. Eine Frau kann sich vorstellen, mit einem schwulen Paar ein Kind zu haben. Sind das neue Formen von Familie?

Und wie lebt ein Paar in der nacheltherlichen Partnerschaft der mittleren Jahre? Anders als die jungverliebten Kinder? Vielleicht sogar freier, gelassener? Kann eine WG zur Familie werden? Was braucht sie dazu? – Wir finden diese Fragen spannend und suchen nach Leuten, die interessiert sind, Erfahrungen, Ideen, Utopien einzubringen. Vielleicht per Mail, vielleicht anlässlich eines Treffens.

Schreiben Sie uns ein Mail oder schauen Sie auf unserem Blog vorbei:

redaktion@maennerzeitung.ch
<http://www.maennerzeitung.ch/blog.php>

Absurdes Bundesgerichtsurteil in der Frage des Sorgerechts

Wird die Obhut über die Kinder der Mutter zugeteilt, darf sie auch gegen den Willen des mitsorgerechtigten Vaters mit den Kindern ins Ausland ziehen. – So urteilt das Bundesgericht in seiner Entscheidung vom 1. Juni 2010

6

Die Mutter benötigt keine Erlaubnis der Behörden und macht sich weder strafbar noch liegt eine Entführung im Sinne des Haager Übereinkommens vor, wenn sie beschliesst, mit den Kindern ins Ausland zu reisen – auch wenn der Vater mit gemeinsamem Sorgerecht dagegen ist. So urteilte das Bundesgericht im Fall einer allein obhutsberechtigten Mutter, die mit ihren Kindern nach Tschechien ziehen wollte. Das Bezirks- und das Obergericht hatten auf diesen Wunsch der Mutter hin dem Vater das Sorgerecht entzogen, weil aus ihrer Sicht die Mutter nur in diesem Fall ungestraft gegen den Willen des Vaters wegziehen könne. Der war mit dem Entzug des Sorgerechts nicht einverstanden und zog den Fall ans Bundesgericht weiter, welches nun feststellte, dass das alleinige Obhutsrecht es der Mutter erlaube, über den Aufenthaltsort der Kinder zu bestimmen. Der Vater als Inhaber der «elterlichen Restsorge» habe gar kein Mitentscheidungsrecht mehr. Er dürfe im Wesentlichen nur noch bei zentralen Fragen der Lebensplanung, etwa der Namensgebung, der religiösen Erziehung oder bei medizinischen Eingriffen, mitentscheiden. Zudem stellte das Bundesgericht klar, dass ein Wegzug ins Ausland auch bei alleiniger Obhut durch die Behörden

verboten werden kann, wenn eine ernsthafte Gefährdung des Kindeswohls droht. Hier sah es dies als nicht gegeben an. (Bundesgericht, Urteil vom 1. Juni 2010, 5D_171/2009)

Ein unglaubliches Urteil

Gemeinhin werden unter dem Begriff des gemeinsamen Sorgerechts Entscheide zur Religionszugehörigkeit, zur Namensgebung, zur schulischen Karriere etc. verstanden, aber eben auch zum Wohnsitz, zumindest was das Land angeht.

Mit seinem Urteil stellt sich das Bundesgericht nun aber quer zu sämtlichen heute gültigen Auffassungen, wonach das gemeinsame Sorgerecht eben gerade dazu dienen soll, wichtige Entscheidungen im Leben des Kindes gemeinsam zu fällen.

Der Wegzug in ein anderes Land ist aus meiner Sicht ein sehr einschneidendes und daher auch sehr wichtiges Ereignis im Leben eines Kindes. Es verliert dadurch seine bisherige Umgebung und einen grossen Teil seiner Bezugspersonen. Dass der zurückbleibende Elternteil den Kontakt zum Kind über hunderte und tausende von Kilometern aufrecht erhalten kann, muss als sehr fragwürdig betrachtet werden. Schon innerhalb der Schweiz ist es nicht leicht ein Kontaktrecht durchzusetzen und wahrnehmen zu

können. Die Entfremdung, mit Absicht oder einfach aufgrund der Umstände, ist sehr wahrscheinlich.

In anderen Ländern wird aus diesen Gründen im Falle eines Wegzuges des einen Elternteils die Obhut dem an Ort bleibenden Elternteil zugesprochen.

Was bleibt vom gemeinsamen Sorgerecht übrig?

Das gemeinsame Sorgerecht soll ja dazu dienen, dass beide Elternteile gemeinsam die Verantwortung für ihre Kinder tragen, auch nach einer Trennung oder Scheidung. Mit seinem Entscheid macht das Bundesgericht aber diesen Vorsatz in einem absolut zentralen Punkt zunichte und öffnet damit weiterem Missbrauch Tür und Tor. Es scheint, als wolle das Bundesgericht der bevorstehenden Entscheidung, das gemeinsame Sorgerecht zum Regelfall zu machen, bereits vorab die Zähne ziehen. Was nützt das gemeinsame Sorgerecht, wenn noch nicht einmal eine derart wesentliche Entscheidung wie ein Wegzug aus dem Lebensumfeld des Kindes von beiden Eltern gemeinsam gefällt werden muss?

Oliver Hunziker ist Präsident des Vereins verantwortungsvoll erziehender Väter und Mütter vev. www.vev.ch

Die Volksinitiative zum Schutz vor Waffengewalt kommt ins Parlament

Am 23. Februar 2009 wurde die Volksinitiative «Für den Schutz vor Waffengewalt» mit 106'037 gültigen Unterschriften bei der Bundeskanzlei eingereicht.

Die Initiative, welche männer.ch mitlanciert, wird zurzeit von 76 Organisationen unterstützt: SP, Grüne, weitere Parteien und Gewerkschaften, Friedens- und Männerverbände, Fachgesellschaften der Ärzteschaft, Organisationen für Menschenrechte, Suchtprävention, Polizei sowie verschiedene Kirchen. Die Ziele der Initiative sind die Erhöhung der Sicherheit, Senkung des Drohpotenzials und Verhütung von Suiziden. Dazu braucht es folgende Massnahmen und Regelungen:

- Militärwaffen gehören in gesicherte Räume der Armee (und nicht in die privaten Kleiderschränke)
- Nachweisbedarf für den Waffenbesitz, das Waffentragen und den Gebrauch von Waffen
- Fähigkeitsnachweis für den Umgang mit Waffen
- Einsammeln von nicht benötigten Waffen
- Einführung eines Waffenregisters

Beratung im eidgenössischen Parlament

Am 16. Dezember 2009 nahm der Bundesrat in Form einer Botschaft Stellung. Er lehnt das Volksbegehren ohne Gegenvorschlag ab. In der Sommersession der eidgenössischen Räte wurde am 18. Juni 2010 nach einer ausführlichen Debatte im Nationalrat die Initiative mit 103:66 Stimmen bei 6 Enthaltungen abgelehnt. Die SP, Grünen und Grünliberalen stimmten geschlossen dafür sowie 4 von der CVP und 1 von der EVP. Von der CVP enthielten sich 5 und von der FDP 1.

Am 18. August 2010 war die Initiative in der sicherheitspolitischen Kommission des Ständerates traktandiert. Die Beratung im Ständerat erfolgt in der Herbstsession 2010.

Wie geht es weiter?

Wenn die Beratung im Parlament wie vorgesehen im September 2010 abgeschlossen werden kann, dann könnte die Volksabstimmung bereits am 13. Februar 2011 stattfinden! Es ist zu erwarten, dass auch der Ständerat das Begehren ablehnen wird. Ebenso ist zu erwarten, dass es einen emotionalen Abstimmungskampf geben wird. Dabei werden Armeefreaks, Rechts- und Ultrakonservative, Jäger und Schützen den Untergang der Schweiz heraufbeschwören. Aber trotzdem sind die Chancen intakt, dass die Stimmbürgerinnen und Stimmbürger diesem vernünftigen Anliegen an der Urne zustimmen werden. Gemäss einer Umfrage von Isopublic im April

2007 spricht sich eine klare Mehrheit von 66 Prozent der Befragten dafür aus, die persönliche Armeewaffe mitsamt der Munition im Zeughaus zu deponieren. Am deutlichsten Ja sagten die Frauen (76 Prozent) und die 35- bis 54-Jährigen (74 Prozent).

Alle Informationen und Argumente für die Initiative sind unter www.schutzvor-waffengewalt.ch zu finden.

Stellungnahme des Bundesrates: www.admin.ch/ch/d/ff/2010/137.pdf

Hans-Urs von Matt ist Vize-Präsident von männer.ch und Mitglied der Gleichstellungskommission der Stadt Zürich

Altersgruppe	Statistikjahr									
	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1 – 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
5 – 9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 – 14	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0
15 – 19	9	6	13	8	11	7	9	5	10	6
20 – 24	29	41	39	35	33	26	34	33	29	20
25 – 29	36	40	25	34	26	31	22	30	19	13
30 – 34	24	31	36	41	23	23	28	22	13	16
35 – 39	34	34	38	31	28	30	24	38	32	25
40 – 44	24	30	21	26	26	33	32	31	23	23
45 – 49	49	36	39	40	35	36	30	20	29	23
50 – 54	35	44	30	45	30	37	37	37	23	23
55 – 59	27	22	25	34	28	31	41	36	30	30
60 – 64	29	19	19	35	23	11	16	19	15	17
65 – 69	24	24	17	25	21	14	16	19	8	13
70 – 74	24	23	18	17	20	24	15	18	24	13
75 – 79	19	20	17	19	16	25	20	15	21	14
80 – 84	17	12	15	15	19	11	15	13	14	18
85 +	12	14	5	7	7	11	10	14	9	17
Total	392	397	358	413	346	351	349	351	300	272

CH-2010 Neuchâtel – 03.07.2006 15:09

7

«Männer müssen ihre Interessen wahrnehmen»

**Die Männerbewegung hat einen Mann in Bern:
Der Grüne Nationalrat Alec von Graffenried macht Politik für Männer.
Leidenschaftlich, geduldig und persönlich.**

8

Alec von Graffenried ist 1962 geboren, Vater von vier Kindern, Nationalrat für die Grünen und Direktor für nachhaltige Entwicklung der Losinger Constructions AG. Er ist aktives Mitglied von männer.ch. Treffpunkt für das Interview ist der Haupteingang zum Bundeshaus. Von Graffenried fährt mit dem Velo vor, wie es sich gehört für einen grünen und fiten Politiker.

Wir sind hier an der Herzkammer der Politik, hier treffen sich vier Mal im Jahr die Schweizer Volksvertreter und machen Gesetze, die unser Leben und Wirtschaften bestimmen. Wie fühlst du dich hier?

Das Bundeshaus ist für mich noch immer beeindruckend, imposant, ein wichtiger Ort in und für Bern. Als Nationalrat spüre ich, dass ich hier an der Gestaltung der Schweiz mitwirken kann. Das fasziniert mich.

Politisierst du gerne?

Politik war seit jeher ein Teil meines Lebens, Politisieren ist für mich oft lustvoll, auch wenn es meist nicht lustig ist. Die Politik lässt mich nie los. Wenn ich politisiere, fühle ich mich nahe am Leben. Politik beginnt am Morgen, wenn ich die Zeitung aufschlage und mich über eine Meldung freue und über eine andere aufrege und darüber beim Frühstück zu debattieren beginne. Im Büro, auf dem Velo, in der Beiz – überall sind Themen, die mich packen.

Kann man dich als Mann des Spagats bezeichnen? Du trägst einen traditionsreichen Berner Patriziernamen und engagierst dich links von der politischen Mitte; du bist Grüner Nationalrat und Mitglied eines der grössten Bauunternehmen der Schweiz; dort bist du aber wieder zuständig für nachhaltige Entwicklung. Privat bist du Vater von vier Kindern und beruflich und politisch mit Volldampf unterwegs.

Den Spagat kann ich nicht, der würde mir ja wehtun. Ich schätze vielmehr die

Vielfalt, die Abwechslung im Leben; mir scheint, ich kann mich in dieser Vielfalt sehr gut verwirklichen. Ich mag die Extreme, die Herausforderung. Vieles, was gegensätzlich wirkt, befruchtet sich letztlich.

Wie wirst du denn als Grüner in der Grossbaufirma wahrgenommen? Bist du der Ökoexot?

Das Konzept der Nachhaltigkeit ist heute nicht mehr ein linkes Aussenseiterthema, es ist längst ein Grundpfeiler des Wirtschaftens. Klar, man stellt fest, dass ich als Geschäftsleitungsmitglied per Velo zur Arbeit komme und findet es im ersten Moment etwas seltsam. Dann machen wir eine Kampagne «Bike to work» und manch einer entdeckt das

**Fairtrade ist heute ein Trend,
der sich als globales Konzept durchsetzt.**

Fahrrad als gutes Instrument der Fortbewegung. Anfangs war es für mich schwierig, weil ich mich für alles verantwortlich fühlte, was im Bereich der Nachhaltigkeit noch schief ging im Unternehmen, und da gibts einiges. Heute freue ich mich darüber, was bereits gut läuft, und das ist auch unheimlich viel. Ich sehe, wie es vorwärts geht.

Dann bist du Vertreter eines Trends, der im Kommen ist?

In vielen Bereichen haben sich tatsächlich linke Forderungen der 68er oder 80er Jahre durchgesetzt: Fairtrade zum Beispiel fand damals in Drittweltläden, in einem Keller der Rathausgasse, statt – heute ist es ein Trend, der sich als globales Konzept durchsetzt. Das ist doch toll! Als wir in den bewegten 80ern diesen etwas bitteren Anrührkaffee aus dem Weltladen getrunken haben – hätten

wir damals gedacht, dass einmal über 50% der Bananen im fairen Handel verkauft würden und die Grossverteiler Bioprodukte in ihre Regale stellen würden? Solche Beispiele gibts viele und ich sehe und glaube an die positiven Entwicklungen und Kräfte.

Du bist aktives Mitglied von männer.ch – und damit unser Mann in Bern. Was bringt dich dazu, dich für männliche Anliegen stark zu machen?

Ab und zu ärgere ich mich über den Ton, in dem frech über Männer geurteilt wird. Es gab mal den Spiegel-Titel: «Eine Krankheit namens Mann» – das liessen sich Frauen umgekehrt nie bieten, der Bundesplatz wäre im Nu mit Demonstrantinnen gefüllt. Oder wenn die Wirt-

schaftskrise als Folge einer männlichen Wirtschaftspolitik dargestellt wird, ist das eine sehr unvollständige Analyse, die auch pauschal das Männliche aburteilt. Es mag sein, dass Risikobereitschaft und Waghalsigkeit männliche Eigenschaften sind, die auch zu Problemen führen. Ohne diese Eigenschaften würden wir aber vielleicht noch in den Höhlen am Feuer sitzen und es gäbe viele Dinge nicht, auf die Männer und Frauen gerne zurückgreifen. Zudem zementieren solche Vorwürfe genau die Rollenbilder, die wir aufweichen wollen. Diesem Schnellurteil möchte ich etwas entgegensetzen.

Das ist eher ein Stachel als ein Antrieb!

Blosser Ärger bringt tatsächlich nur selten weiter. Ich lerne sehr viel von meiner Frau. Als wir uns vor 15 Jahren begegnet sind, habe ich mich ihr gegen-

über als Feminist zu erkennen gegeben. Sie lachte mich deswegen aus; heute erinnern wir uns daran als running gag. Die Frauen könnten schon selber für ihre Rechte eintreten, meinte sie. Sie hat mich stattdessen dazu motiviert, darüber nachzudenken, wofür ich als Mann stehe. Sie liebt und schätzt mich ja nicht nur meiner «mütterlichen» Anteile wegen, sondern vor allem auch wegen dem, was ich als Mann bin. Der Dialog zwischen den Geschlechtern gewinnt doch gerade dadurch, dass Männer ein positives, eigenständiges Männerbild entwickeln, eines, das Männlichkeit nicht in Abgrenzung vom Weiblichen definiert, sondern als etwas Eigenes. Wenn ich «Männerpolitik» mache, setze ich mich dafür ein, dass Männer sich als Männer entfalten können.

Was sind denn typisch männliche Eigenschaften?

Na ja, das ist eher schwer in wenige Worte zu fassen, ohne in Schlagworte zu verfallen. Machen, anstatt abzuwarten, Initiative entwickeln, Unabhängigkeit anstreben; Bereitschaft, etwas zu riskieren. Aber auch strukturieren, organisieren.

Männer denken ja sehr häufig dann über ihre Rolle nach, wenn sie selber im familiären Umfeld grosse Umbrüche erleben. Ging es dir auch so?

Eindeutig ja. Ich verlor schon sehr früh in meiner Kindheit meinen Vater, wenige Jahre später noch meine Mutter. Familiäre Geborgenheit ist mir deshalb ein grosses Bedürfnis. Mit den eigenen Kindern kam dann die Gelegenheit, mich auch mit meiner eigenen Kindheit auseinanderzusetzen, vielleicht auch manches nachzuholen, was mir als Kind gefehlt hat. Als die Kinder eins und vier waren, verliess mich meine erste Frau und wir trennten uns. Auch das wurde zu einer

Schlüsselerfahrung für mich. Wir blieben aber verheiratet und wohnten sehr nahe beieinander. Ich blieb ein aktiver Vater, die Kinder wohnten fast zu 50% bei mir. Erst sieben Jahre später, im Jahr 2000, haben wir dann die Scheidung vollzogen, weil erst ab diesem Zeitpunkt die gemeinsame elterliche Sorge möglich war. Bei der Scheidung war es dann meine Frau, die die gemeinsame Sorge auch von mir einforderte. Nun bin ich ein zweites Mal verheiratet und lebe eher das klassische Modell. Biographisch habe ich also einen sehr engen Bezug zu der Frage, wie Väter Familie leben – und einen grossen Respekt davor, wie vielfältig sie es tun!

Als Nachfolgerin für den zurücktretenden Bundesrat Leuenberger sind mit Simonetta Sommaruga und Jacqueline Fehr zwei Frauen im Gespräch: Der Bundesrat könnte erstmals in der Geschichte mehrheitlich weiblich sein.





Natürlich schafft ein geteiltes Sorgerecht Probleme und Diskussionsbedarf; Eltern, die vielleicht schon während der Ehe nicht gut zu Gange kamen, müssen nun auch nach der Scheidung weiter miteinander kutschieren. Das ist nicht einfach. Aber es bietet eben auch einen grossen Gewinn.

Stehen wir vor einer Wende zu einer von Frauen geprägten Politik? Oder sind wir endlich im Alltag Gleichstellung angekommen?

Eine allfällige Frauenmehrheit im Bundesrat wäre eher die Folge zufälliger politischer Konstellationen, kein Systemwechsel. Im Alltag der Gleichstellung sind wir damit bestimmt nicht angekommen. Da gibt es noch viele Fragen zu diskutieren – etwa die Vertretung der Frauen in Verwaltungsräten. Mir scheinen aus Männersicht ganz andere Bereiche sehr viel wichtiger als die Zahl der Bundesrätinnen: Wenn schon frage ich mich, ob wir in der Bildung beide Geschlechter angemessen berücksichtigen. Der sinkende Anteil von männlichen Maturanden, der übergrosse Anteil von Knaben in den unteren Bildungsbereichen, der drastische Mangel an männlichen Lehrkräften – da müssen wir hinschauen, Problembewusstsein wecken. Wir müssen Wege finden, dass wieder Männer Lehrer werden und wir müssen überprüfen, ob die Ausbildung noch bubengerecht ist.

Am diesjährigen Vätertag hast du eine Motion mit folgendem Titel eingereicht. «Väter in die Pflicht nehmen: Unterstützung und Begleitung von Vätern als Massnahme zur Integration

und zur Jugendgewalt-Prävention» – was bezweckt diese Motion?

In der Diskussion um Jugendgewalt und Migration sind Väter neu zu entdecken – und zwar als Teil zur Lösung des Problems. Man stellt heute fest, dass Väter aus anderen Kulturen mit ihrem hergebrachten Rollenverständnis in der Schweiz scheitern. Sie fallen regelrecht aus ihrer Rolle und schaffen es nicht, diese neu zu finden. Die Motion bezweckt, bei der Wahl von Massnahmen gegen Jugendgewalt statt vieler anderer auch Programme zu fördern, die auf die Unterstützung der Väter zielen. Sie sollen darin bestärkt werden, ihren Beitrag für ein gelingendes Familienleben zu finden und zu leisten.

Als Mitunterzeichnende sind ausschliesslich Männer aufgeführt: Toni Bortoluzzi, Antonio Hodgers, Filippo Leutenegger, Roger Nordmann, Andy Tschümperlin, Reto Wehrli. Prominente Namen, unter ihnen auch konservative, wie Bortoluzzi und Filippo Leutenegger.

Ja, natürlich, ich habe diese Männer auch sehr gezielt angesprochen. Wir wollen ja gerade Männer aus verschiedenen politischen Lagern für dieses Anliegen gewinnen. Wir müssen unsere Interessen als Männer selber wahrneh-

men und dürfen nicht darauf warten, dass die Frauen für uns Männerpolitik machen. Es auch wichtig, die Frauen für Männeranliegen zu gewinnen. Das ist gar nicht so schwierig, denn meistens überschneiden sich Interessen von Männern und Frauen.

Hast du Verbündete? Wirst du als Vertreter einer Männerpolitik wahrgenommen?

Letzteres mit Sicherheit noch nicht. Es gibt ein noch recht loses Netz, aber es muss ganz eindeutig noch stärker werden. So gab es Vorstösse zum Vaterschaftsurlaub von Roger Nordmann und Antonio Hodgers, aber ohne vorausgehende Absprachen. Ideal wäre daher der Aufbau einer parlamentarischen Gruppe. Vorderhand knüpfen wir diese Netzwerke nach Möglichkeit und von Fall zu Fall. In der bevorstehenden Debatte um die gemeinsame elterliche Sorge wird sich wieder ein Netz bilden lassen, darauf könnte später aufgebaut werden.

Der Gesetzesentwurf zum neuen Sorgerecht sieht nach einer Scheidung die gemeinsame Sorge als Normalfall vor. Bist du zufrieden mit diesem Gesetz?

Es ist ein Schritt in die richtige Richtung zur rechten Zeit. Das alte Scheidungsrecht und Kindsrecht wurde in

einer Zeit gemacht, als die Scheidungsrate vielleicht bei 5% lag; Scheidungen waren Ausnahmeerscheinungen. Heute tendiert die Scheidungsrate gegen 50% und das Recht muss auf diese Entwicklung angemessen reagieren. In Fachkreisen – unter Gerichten und in der Anwaltschaft – sind die Schwächen des gegenwärtigen Gesetzes offenkundig: Es kann von Müttern missbräuchlich eingesetzt werden.

Konntest du in der Vernehmlassung Einfluss auf den Entwurf nehmen?

Ich habe bei den Grünen auf eine wohlwollende Vernehmlassung zum Entwurf des Bundesrates hingewirkt. Es war auch hilfreich, dass Männerorganisationen wie gecobi einen sachlicheren Ton angeschlagen haben. Polemik und Revanchismus schaden in der gegenwärtigen Debatte.

Unbefriedigend bleibt die Lage für unverheiratete Väter. Sie erhalten das gemeinsame Sorgerecht nicht im Normalfall. Deutsche Väter haben bereits erfolgreich vor dem Europäischen Gerichtshof gegen diese Ungleichbehandlung von verheirateten und unverheirateten Vätern protestiert. Steht Ähnliches auch in der Schweiz bevor?

Das Gesetz ist ja noch nicht beschlossen, die Debatte muss noch zu Ende geführt werden. Der Verzicht auf das gemeinsame Sorgerecht als Normalfall bei unverheirateten Eltern ist vielleicht der Preis, überhaupt eine Annahme zu erreichen. Es lässt sich eben auch nicht von der Hand weisen, dass es bei unverheirateten Eltern Konstellationen gibt, wo die gemeinsame Sorge überhaupt nicht nahe liegt.

Gibst du dem Gesetz in der bevorstehenden Debatte gute Chancen?

Warten wir es ab! Noch ist die Debatte nicht gewonnen. Ich hoffe, es kommt zu keinen unheiligen Allianzen zwischen Konservativen, die gar nichts wollen, denen, die noch weiter gehen möchten und extremen Frauenrechtlerinnen, die nur die Probleme der gemeinsamen Sorge sehen.

Die Schwierigkeiten einer gemeinsamen Sorge sind ja ein Hauptargument gegen das neue Modell.

Natürlich schafft ein geteiltes Sorgerecht Probleme und Diskussionsbedarf; Eltern, die vielleicht schon während der Ehe nicht gut zu Gange kamen, müssen nun auch nach der Scheidung weiter miteinander kutschieren. Das ist nicht einfach. Aber es bietet eben auch einen

grossen Gewinn: Die Kinder behalten zwei Bezugspersonen. Wir haben das patriarchale Familienmodell abgeschafft, weil wir Gleichberechtigung in der Familie wollten. Wir sollten diese Gleichberechtigung auch nach einer Scheidung beibehalten.

Wann werden wir in der Schweiz einen Vaterschaftsurlaub einführen?

Die Zeit für einen Vaterschaftsurlaub wäre jedenfalls reif; bei uns in der Firma haben wir zwei Wochen eingeführt; vielleicht muss man auch neu ansetzen, neue Modelle im Sinn von Elternschaftsurlaub, statt einer Neuauflage der gleichen Forderung.

Wird Politik für Männer eine Konjunktur erhalten? Erleben wir nächstens eine Gleichstellungsbewegung für Männer? Möchtest du das?

Ich hoffe natürlich, dass mehr Bewusstsein und Normalität in die Diskussion kommt. Wir müssen Geschlechterfragen als einen Aspekt der Politik immer mit bedenken – sei es in Gesundheits-, Bildungs- oder Familienfragen. Dass nun aber eine Debatte über Diskriminierung der Männer anbricht – darauf habe ich eigentlich keine Lust. Geschlechterfragen sollten positiv und wertschätzend angegangen werden.

Unterwegs mit dem Kompass der Archetypen

Grosse Reisen führen nach innen. Ihr Preis: Sich inneren Realitäten zu stellen, die wir lieber flüchten. Ihr Gewinn: Ankommen bei sich selber. Skizze einer Landkarte des Innern.

12

Reife Männer flüchten nicht. Sie sind präsent für sich und für andere. Sie sind im Kontakt mit ihren tiefen Wünschen und Visionen. Sie sind lebendig in dem Leben, für das sie sich bewusst entschieden haben. Diese kurze Definition für reife Männlichkeit beinhaltet auch die vier Hauptqualitäten der vier männlichen Archetypen: die Präsenz des inneren Kriegers, die Hingabe des Liebhabers, die Inspiration des Magiers und die Souveränität des Königs. Die vier Archetypen sind ein Kompass, der sehr hilfreich ist, um sich mit den eigenen Stärken und Schwächen als Mann auseinanderzusetzen, ohne psychologisieren zu müssen. Wir arbeiten in der Männer-Initiation systematisch mit diesem Kompass und machen damit sehr fruchtbare Erfahrungen.

In der Mitte stehen

Vorgestern, auf dem Maloja-Pass, auf der Schwelle zwischen Engadin und Bergell, bin ich in der Abendsonne einer überraschenden Szene begegnet, in der ein älterer Mann auf wunderbare Weise reife Männlichkeit verkörperte. Auf der Spielwiese des Ferien- und Bildungszentrums Salecina waren um diesen Mann fünf Mädchen mittleren Alters versammelt. Der Mann trug einen leuchtend weissen Vollbart, eine rabenschwarze Aikido-Robe und das weisse Kampf-Hemd. Er brachte den Mädchen Aikido-Grundschriffe bei. Ihnen war es aber mehr ums Spielen und sie machten ihren eigenen Tanz daraus. Der Meister folgte aufmerksam den Bewegungen der Mädchen, liess sie gewähren und führte sie doch immer wieder zu den Grundübungen zurück. Etwa dreissig Meter weiter stand eine Gruppe von Jungen, die sich offenbar zu einem Fussballspiel versammelten, doch die Mannschaftsbildung kam nicht vorwärts, weil ein Teil der Jungen immer wieder verstohlen und fasziniert zu den Mädels und dem Meister rüberblickte.

Wenn wir diese Situation mit den vier Grundmustern reifer Männlichkeit betrachten, dann sind darin alle Hauptqualitäten vertreten: Da ist der «Magier», ein Eingeweihter mit verborgenem Wissen und einer ausgefeilten Technik, der junge Menschen ins Aikido einweihet. Da ist der «König», der sie in ihrem Ausdruck wertschätzt, ihnen ihren Freiraum gibt und doch verbindlich bleibt. In dem Raum, den er geöffnet hat, sorgt er für Ordnung. Da ist auch der «innere Krieger», der trotzdem dem wankenden Interesse der Mädchen standhaft bleibt und mit Präsenz und Feingefühl sein Interesse durchsetzt. Schliesslich ist auch der «Liebhaber» da, der mit Hingabe sein Aikido lehrt und kreativ in eine spielerische Beziehung tritt.

Männer als Experten der Flucht

Ich bin viel herumgekommen, vielen Männern begegnet, aber die reifen Männer mit einem solchen Profil, die kann ich an einer Hand abzählen. Aus der männerspezifischen Psychotherapie wissen wir: Männer flüchten vor dem Kontakt mit den eigenen Gefühlen, sie haben sehr effektive und unbe-

wusste Strategien der Gefühlsabwehr. Sie verdrängen, rationalisieren, flüchten in die Arbeit und die Leistung, in die Sucht und die Gewalt, um nicht mit den eigenen schwierigen Gefühlen konfrontiert zu werden. Was Männer oft erst mal lernen müssen, ist, diese Gefühle überhaupt wahrzunehmen. Und auch Körperpsychotherapeuten wie ich, die sich das Wahrnehmen von Gefühlen zum Beruf gemacht haben, erfahren als Männer, dass es schwierige Gefühle gibt, die sie nur schwer zulassen können.

Biographie als Entkommen

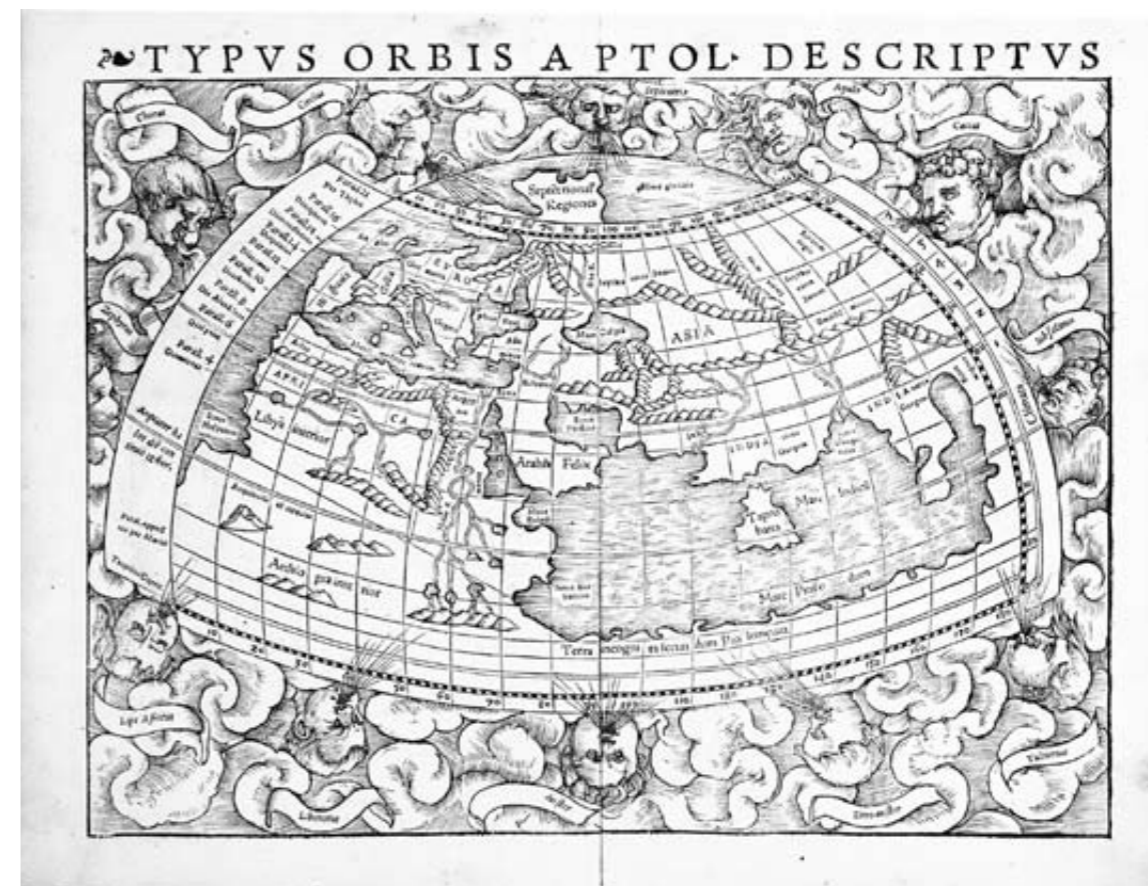
Wie kommt es dazu, dass Männer so stark vor ihren eigenen Gefühlen flüchten? Ich möchte dazu in meine eigene Geschichte zurückschauen. Denn in meiner Familie gibt es eine ganze Reihe von ausgeprägten Flucht-Experten. Als ich als 14-jähriger Junge meinen ersten Orientierungslauf im Wald gewann, wusste ich noch nicht, dass ich schon ein Flucht-Spezialist war. Ich wollte nur eines: So schnell wie möglich durch den Wald kommen und mich nicht einholen lassen. Ich genoss es sehr, kreuz und quer durch den Wald zu rasen – wie ein Jäger oder ein Gejagter von einem Posten zum nächsten. Ein eigenartiges körperliches Triumphgefühl erfüllte mich nach solchen Leistungen: Ich habe es geschafft! Der Sieg an sich bedeutete mir nicht sehr viel.

Erst fünfundzwanzig Jahre später, in einer Lebenskrise, erschöpft vom Beziehungs-Vater-Berufs-Ausbildungs-Stress, wurde mir bewusst, wie tief mir die Fluchterlebnisse meines Grossvaters in den Knochen sassen. Als Kind wurde mir seine Geschichte immer wieder erzählt: Als Gefreiter der deutschen Reichsarmee sei er im Ostfeldzug bei Kiew in Gefangenschaft geraten und dann nach Sibirien in ein Lager verfrachtet worden. Er konnte flüchten und ist als Einziger seiner Einheit lebend

Im Gebirge der Gefühlsabwehr gibt es hohe Berge und attraktive Gipfel zu überwinden.

zurückgekehrt. Einzig aufgrund seiner grossen physischen und mentalen Widerstandskraft habe er überlebt. Wunderbar war, dass er nach dem Krieg zurückkehrte, tragisch jedoch blieb, dass er nie über seine Kriegserlebnisse – der deutsche Ostfeldzug war ausgesprochen grausam – sprechen konnte. Er hat sie mit ins Grab genommen. Mein Vater wiederum machte daraus seine eigene Flucht-Geschichte. Nachdem er als Ältester während dem Krieg für die Familie die finanzielle Verantwortung getragen und im Nachkriegsdeutschland Brotfabriken gebaut hatte, war er durch eine frühe Ehe überfordert, verliess

13



Weltkarte nach den Beschreibungen des Ptolemaeus, UB Basel.

Frau und zwei Söhne – und brach für fünfzehn Jahre jeglichen Kontakt ab. Begründung: Er habe nicht die Kraft gehabt, den Kontakt zu halten, es sei gefühlsmässig zu schwierig gewesen. Später hat sich mein Vater sehr intensiv mit den Konsequenzen «ungelebter Emotionen» auseinandergesetzt und darüber sogar ein Buch geschrieben. Doch blieb es für ihn schwierig, gewisse Gefühle überhaupt zu spüren. Auch das Sprechen im Kontakt mit Gefühlen wie Traurigkeit und Wut, Scham und Schuld blieb für ihn sehr schwierig – Rationalisieren fiel ihm weitaus leichter, mit viel System und wie gedruckt.

Fazit: Flucht ist eine Überlebensstrategie – sie rettet Leben. Der Preis: Gefühle nicht mehr wahrnehmen und spüren. Und: Erfolgreiche Flucht-Strategien werden über die Generationen weitergegeben.

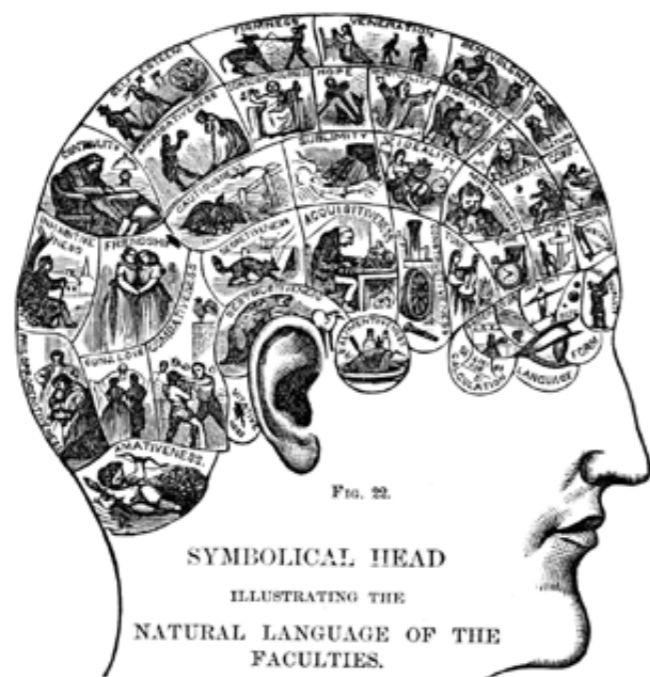
Agenturen der Flucht

Das Archetypen-Modell kann auch männliche Flucht-Strategien entschlüsseln helfen. Die häufigste Form der Flucht vor den eigenen Gefühlen, der ich in der Männer-Initiation und in der Psychotherapie mit Männern begegne, ist diejenige des «Agenten» – einer Schatten-Figur des inneren Kriegers. Alle Männer haben einen guten Agenten in sich. Einen, der

sich gerne in den Dienst von anderen stellt und für seinen Auftrag das Beste gibt. Männer, die sich verbiegen, um die Bedürfnisse der Partnerin zu erfüllen und ihre eigenen nicht wahrnehmen, sind in der Agentenrolle gefangen. Eine Zeit lang haben sie den Gewinn einer gut funktionierenden Partnerschaft, aber der Preis dafür ist hoch. Der Agent im Mann ist einer, der so gut trainiert ist, die Erwartungen von Anderen zu erfüllen, dass er ganz automatisch die eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen kann. Die Körperpsychotherapie nennt das «Agentur»: Ein im Körper automatisch ablaufender Schutz-Mechanismus, der eigene Impulse und Bedürfnisse unbewusst unterdrückt, um Erwartungen zu erfüllen, die erhoffte Liebe und Anerkennung bringen.

Aufbrüche in die innere Landschaft

In der Regel sind es Lebenskrisen, die Männer dazu bringen, sich mit ihren tieferen Bedürfnissen und Gefühlen auseinanderzusetzen: Unfälle, Burn-Out, Trennungen, Stellenverlust oder ganz einfach die Sinnfrage. Manche Männer spüren von selbst, dass etwas fehlt, machen sich auf den Weg und suchen bewusst das Weite: Sie nehmen sich ein Timeout, sie reisen, sie pilgern, sie verlieben sich, sie gehen auf Visions-Suche



oder suchen eine neue Stelle – und entdecken dabei ihre Innenwelt neu. Doch die Reise ins Landesinnere der Männerseele erweist sich oft als viel länger und steiniger als erwartet. Das liegt an der besonderen Topographie dieses wenig bekannten Kontinents.

An den Küsten liegen die Städte der männlichen Stärken, die Strände der Liebe und Lust, die Felder der Männlichkeitsanforderungen, die Ländereien der Vaterlosigkeit und die Landschaften der männlichen Sehnsüchte. Hinter den Küsten jedoch ragt sehr schnell das grosse Gebirge der männlichen Gefühlsabwehr auf, das wie ein riesiger Ring das Land durchzieht. Die ganze Topographie ist geprägt davon. Auf der Innenseite des riesigen Gebirgs-Rings, an den Flanken der Bergzüge befindet sich ein grosser Wald, in dem sich viele Männer schützen und verstecken: Es ist der wilde und in weiten Teilen unberührte Wald der Flucht. Bereits in diesem Wald und jenseits davon beginnt das gefährliche Land der unheimlichen Gefühle. Und dann, in der Mitte des Kontinentes, befindet sich auf einem Hochplateau mit einem wunderbar milden Klima das Land der Lebens-Quellen. Ähnlich wie in Neuseeland gibt es dort zahlreiche Geisire, warme und kalte, wo das Wasser in Fontänen aus der Erde tritt. Alte und weise Männer, die die Geheimnisse der reifen Männlichkeit hüten, führen dort Lebensschulen. Leider finden immer noch nur wenige Männer dorthin, weil viele Männer im Wald der Flucht vor dem Land der unheimlichen Gefühle stecken bleiben. Erst einmal fühlen sie sich dort in Sicherheit, weil sie das harte Gebirge hinter sich gelassen haben.

Im Gebirge der Seele

Es lohnt sich, einen genaueren Blick auf diese Landschaften zu werfen. Es wird dann viel verständlicher, warum Männer sich so gerne im Wald der Flucht aufhalten. Im Gebirge der Gefühlsabwehr gibt es hohe Berge und attraktive Gipfel zu überwinden. Der Weg ist sehr strapaziös, die Schwierigkeiten sind aber berechenbar. Im Land der unheimlichen Gefühle dagegen lauern unberechenbare Gefahren.

Im Norden – im *Königs-Gebirge* – gibt es die imposanten Gipfel der Macht und der Kontrolle zu besteigen. Sie erfordern eine sorgfältige Planung, gut organisierte Teams und effektive Systeme. Es dominieren dort herrliche Gesteinswüsten der Einsamkeit.

Im Osten – im *Krieger-Gebirge* – locken die berühmten Siegeswände, steile gefährliche Riesenwände, die jeden Bergsteiger dazu zwingen, alle seine Kampf-Geister zu mobilisieren. Dort liegen auch die Gipfel der Leistung und der Konkurrenz mit den glänzenden Gletschern des Erfolges. Aufgrund des aktiven Vulkans der Wut kommt es häufig zu Waldbränden. Ebenso machen unbändige und eisige Wildwasser der Gewalt die östlichen Wälder der Flucht zu einer ungemütlichen Gegend.

Im Süden – im *Liebhaber-Gebirge* – liegen die freundlichen Berge der Verführung, der Selbstdarstellung und des absoluten Kicks. Der Wald der Flucht löst sich dort fließend auf in gefährliche Moore der Scham mit ausgedehnten und tückischen Sümpfen der Sucht.

Im Westen schliesslich – im *Magier-Gebirge* – befinden sich die Gipfel der Rationalisierung und der technischen Wunderwerke. Jenseits des Waldes der Flucht liegen dort die steilen Abgründe der Angst, die schroffen Schluchten der zerstörten Illusionen und die grossen Seen der Trauer.

Den meisten Männern fällt es ziemlich leicht, den Wald der Flucht zu verlassen und den Weg ins gefährliche Land der unheimlichen Gefühle anzutreten, wenn sie erfahren, dass sie danach das wunderbare Land der Lebens-Quellen erwartet. Wichtig zu wissen ist, dass es versierte Reiseführer – Mentoren – und geführte Gruppen gibt. Zusammen geht es leichter und auch schwere Etappen machen dann noch Freude.

Bernhard von Bresinski bietet Intensiv-Seminare für Männer-Initiation an. Er ist Körper-Psychotherapeut, Ethnopsychologe und Paarberater mit Praxis in Zürich. Er hat Philosophie und Sozialwissenschaften in Zürich und Paris studiert. / Kontakt: www.healing-insight.ch

Literaturhinweise

Walter Hollstein: Was vom Manne übrig blieb. Krise und Zukunft des starken Geschlechts, Aufbau 2008

Robert Moore, Douglas Gilette: König, Krieger, Magier, Liebhaber, Kösel 1990

Björn Süfke: Männerseelen. Ein psychologischer Reiseführer, Goldmann 2010

Richard Rohr & Wassilios E. Fthenakis: Vater, Sohn und Männlichkeit, Topos 2008

Sand unter den Rädern

Die Swiss-Dakar-Rallye führt in drei Wochen von der Schweiz über Spanien, Marokko und Mauretanien nach Mali.

Vorfreuden

Zur Vorbereitung zogen wir durch die Secondhandläden, immer im Wissen, dass wir aus Mali mit 20 kg Gewicht und ohne unser Auto nach Hause fliegen würden. Dieses musste für die Reise gehörig aufgemotzt werden: So gab es vier neue Winterräder, die sich schon in Spanien auszahlen sollten – aber dazu später. Dazu verpassten wir der Kiste eine dem Vorhaben entsprechende Lackierung. Unser zwanzgjähriger Terrano sah jetzt aus wie eine riesige grüne Schlange, bereit für den Weg nach Mali im Herzen Afrikas.

Bepackt bis unters Dach trafen wir unsere Reisegefährten auf der Autobahnraststätte Grauholz. Die ganz Crew war nun komplett: Elf Männer und ein Hund (Sidi) verteilt auf sechs Allradfahrzeuge. Von da an fuhren wir nach GPS, gefüttert mit Daten aus dem Roadbook, das uns Fixpunkte auf der Strecke vorgab. Schnell bildeten sich kleine Gruppen, und so sollte es auch auf der ganzen Reise sein. Das erste grosse Ziel hiess Algeciras in Spanien, wo die Fähre nach Marokko auf uns wartete. Aber zuerst einmal verlor mein Bruder Bruno den Autoschlüssel, und das war nicht sein letztes Missgeschick.

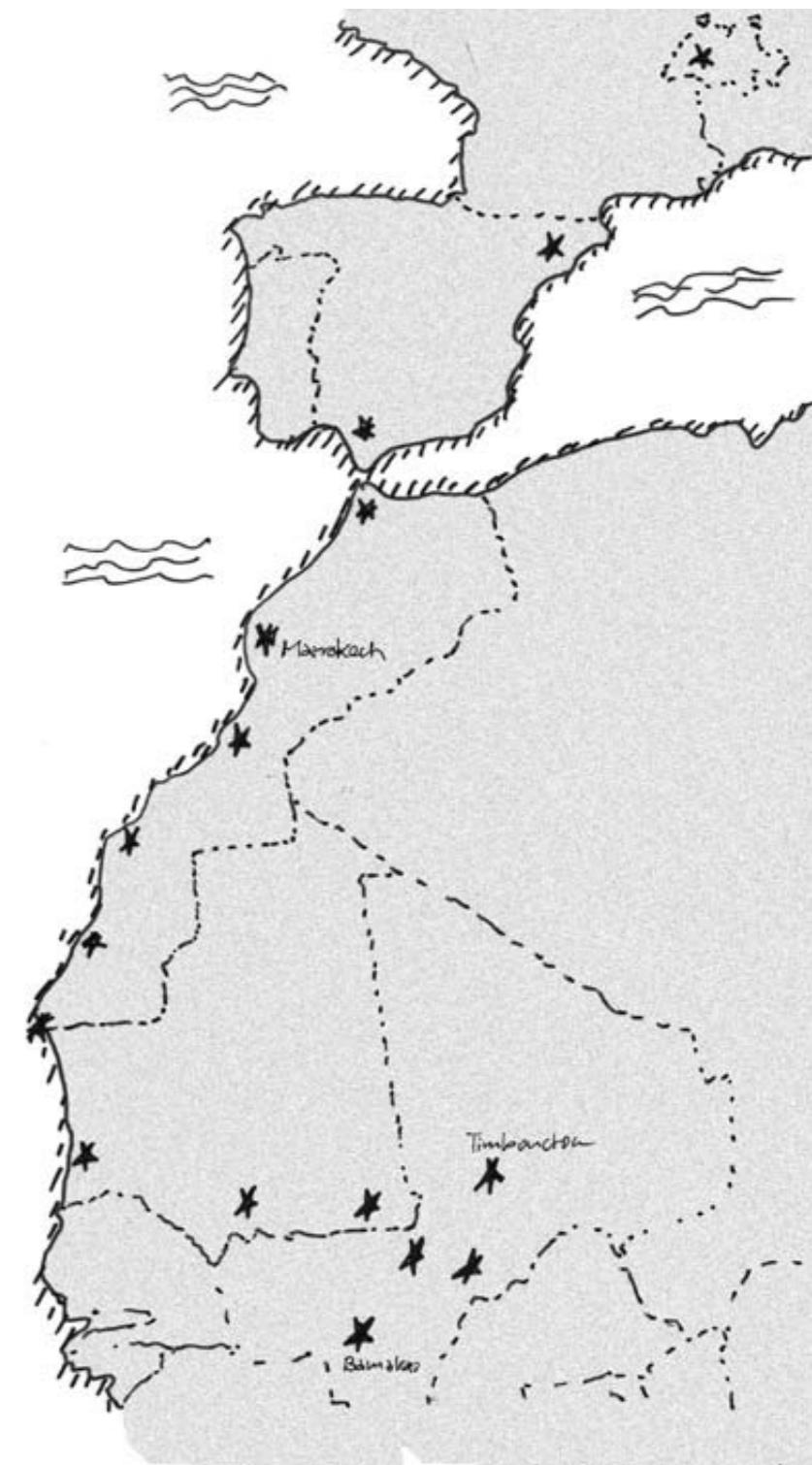
Wintereinbruch

Bereits an der Costa Brava erwartete uns ein Wintereinbruch mit Sturm, Regen, Schnee und vereisten und gesperrten Autobahnen. Chaos pur! Nach aufreibenden Momenten im Stau fanden wir einen Umweg der Küste entlang. Recht abenteuerlich, denn die Strassen am Meer waren von Sturm und hoher See übersät mit Steinen und an Land gespülten Booten.

Tief in der Nacht um ca. 02.00 Uhr kamen wir in Algeciras an. Der nächste Tag war ausgefüllt mit Einkaufen auf europäischem Boden (Lebensmittel), Auto verladen auf die Fähre, die Überfahrt, die Einreise nach Marokko und nach etlichen Pannen und Pleiten das Einchecken im Hotel in Tanger. (Bruno hatte am richtigen Schalter die falsche Fähre gebucht. Umbuchen. Beim ganzen Hin und Her vertauschte wir untereinander die Reisedokumente. Warten...)

Nun waren wir in Afrika, in einem islamischen Land. Der Geruch und die Geräusche liessen keinen Zweifel, einfach toll. Bruno hatte die Idee, das Geld im Sofa zu verstecken.

Am Morgen mussten wir uns wieder mal beeilen und wie immer als Letzte fuhren wir los. Nach ca. 200 km bemerkte Bruno, dass er das Geld im Sofa vergessen hatte, 750 Euro: Kehrtwende auf der Autobahn, 200 km zurückfahren, Geld holen, zu schnell gefahren, Radar, Polizei, mit einem blauen Auge davon gekommen, fünf Stunden später angekommen als der Rest der Gruppe, Zelt stellen im Dunkeln, essen, schlafen, alles in Ordnung.





Sand und Gewürze

Marokko durchquerten wir auf einer Schnellstrasse sehr zügig. Unvergessen bleibt ein Besuch in Marrakesch auf dem Markt, mit all seinen Menschen, Gewürzen und Gerüchen, den Schlangenbeschwörern, der schieren Grösse. Im Souk von Marrakesch verirrtet uns; ein ortskundiger Junge brachte uns sicher aus dem Gewühl in den engen Gässchen.

Zu erwähnen bleibt auch das zweite Treffen mit der lokalen Polizei. Grund war ein Rollstopp. Nach einstündiger, geduldiger Verhandlung konnten wir die Strafe um über die Hälfte reduzieren. Der zuerst strenge Polizist wurde mit der Zeit zu einer netten Person. So können wir die Episode als gutes Erlebnis in Erinnerung haben.

Noch in Marokko machten wir den ersten Ausflug ins Gelände. Eine riesige Sanddüne war unsere Spielwiese. Der tiefe Sand war nun das Terrain für unseren Terrano. Schnell stellte sich heraus, dass er im Sand ein Ass war. Nachdem wir einige Male unsere steckengebliebenen Kumpels aus dem Sand gezogen hatten, wurden wir das Rettungsfahrzeug. Diese Zusatzarbeit machte uns natürlich Spass.

Zur Geduldsprobe wurde der Grenzübertritt von Marokko nach Mauretanien. Schattensuchend harrten wir an der sengenden Sonne aus. Das Grenzgebiet ist Niemandsland, auf beiden Seiten der Strasse bestückt mit Minen. Ein unwirtlicher und liebloser Ort. Nach sechs Stunden hatten wir freie Fahrt nach Mauretanien.

Strandfahrer

Nun ging es weg von geteerten Strassen. Quer durch die Wüste, danach direkt dem Meer entlang Richtung Nouakchott. Für dieses Feeling waren wir gekommen. Einmalig, so direkt am Meer zu fahren, wenn auch sehr anstrengend. Vorsicht ist geboten. Gerät einmal zu viel Wasser unter die Räder, findet man sich im Meer wieder. Dann geht alles sehr schnell und die Karre ist verloren. Weil die Flut zu schnell stieg und uns der Platz zum Fahren zu eng wurde, entschlossen wir uns, in den Dünen unser Nachtlager aufzuschlagen. Es lebe die Freiheit. Am nächsten Tag versuchten wir vergebens an einem Strandabschnitt mit unserem Terrano einen Wasserskifahrer zum Gleiten zu bringen. Es war nicht möglich den nötigen Speed zu erreichen. Spass hat es trotzdem gemacht. Nach einer Dusche, gutem Essen und einem kühlen Bier legten wir uns in Nouakchott schlafen. Danach ging es ostwärts in den Kontinent rein. Kamele, Schafe und Kühe, nicht wenige auch tot am Strassenrand, waren von da an allgegenwärtig. Nun war auch die Treibstoffsuche immer ein Thema. Den Tank und unsere 80 l Vorrat haben wir bei jeder Gelegenheit aufgefüllt.





Mali

Die Landbevölkerung war überall nett, wenn schon eher reserviert. Wen wunderts, sind doch die Lebensumstände und der kulturelle Hintergrund Welten von den unseren entfernt.

Nach einer berauschenden Buschetappe ging es über die grüne Grenze nach Mali. Im kinderreichen Dorf in Mali meldeten wir uns an, tankten die Autos an einer handbetriebenen Tankstelle und stemmten in der Kneipe ein kühles Blondes. Nach einer Runde Fussball mit der lokalen Jugend ging es weiter in Richtung Timbuktu. Die nächste Nacht verbrachten wir abseits der Piste ohne Lagerfeuer, denn das letzte Dorf, das wir passiert hatten, war zwölf Tage zuvor von Rebellen überfallen worden. Bei elf toten Polizisten kann man sich ausmalen, was für üble Burschen das sein mussten. Die Nacht war aber ruhig und kalt – wie fast immer. Timbuktu erreichten wir auf einer sehr staubigen Wellblechpiste und einigen reparaturbedingten Unterbrüchen im Dunkeln.

Gespannt gingen wir tags darauf auf Citytour: Afrika in Reinkultur mit all seinen Facetten. Die Eindrücke von diesem urbanen Wüstenort sind bleibend.

Das neue Kommunalfahrzeug

Im Hotel tauchte ein Tuareg namens Mustafa auf und wollte den Terrano kaufen. Eine Probefahrt im allgegenwärtigen Sand und ein anschliessendes Verkaufsgespräch bei Mustafa zu Hause bei traditionellem Süsstee, unter einem Beduinenzelt auf Kissen, und der Handel war perfekt. In der folgenden letzten Woche reiste uns Mustafa hinterher. Denn unsere Auflage war, dass wir noch 1000 km bis Bamako fahren wollten. Das war unser Ziel.

Weiter ging es mit einer Fährenüberfahrt auf dem Niger. Nach und nach löste sich der Hausrat von unserem Terrano in Luft auf. Die Geschenke waren willkommen. Fast am Ende der Reise unternahmen wir noch einen Ausflug ins Dogon-Land. Die Heimat der Pygmäen, ein Volksstamm, der in schroffen Felsenwohnungen haust. Sehr eindrücklich, wie auch das Zusammentreffen mit der lokalen Bevölkerung. Wie schon erwähnt sind es unterschiedliche Welten. Wir, die Weissen mit flotten Kisten, und sie, die Frauen auf dem Heimweg mit einem Bündel Holz auf dem Haupt. Irgendwie unwirklich und doch wahr.

Via Mobti erreichten wir Bamako. Mustafa trafen wir auf dem Marktplatz. Trotz des afrikanischen Stadtgewusels, einem bunten Gemisch von Markt, Verkehr, Mensch, Tier und Schlaglöchern, haben wir uns getroffen. Nach einigem Hin und Her mussten wir Abschied nehmen von unserem treuen Terrano. Von nun an wird er das Kommunalfahrzeug eines Tuaregstammes in Timbuktu sein.

Afrika – es war wunderschön, wir kommen wieder! Gefahrene Kilometer von der Schweiz bis Bamako: ca. 7800 km.



Rico und Bruno Schenk haben die Rallye im Winter 2008/09 unternommen.

Als Regeln gelten:

1. Teamgeist
2. das Autos muss älter als 15 Jahre sein
3. jeder ist auf eigenes Risiko unterwegs

Mit der Familie auf Gefühlsreise

*Ein Bericht von der Teilnahme am Familienseminar
«Die Reise durch das Land der Gefühle».*

20

Als meine Frau mit der Idee kam, gemeinsam ein Familienseminar über Gefühle zu besuchen, war meine erste Reaktion Widerstand. Ich hatte erst mal genug von Gefühlen. Es lag eine Zeit mit einigen Todesfällen und anderen emotional starken Ereignissen in unserem Umfeld hinter uns. Ich wollte erst mal wieder zur Ruhe kommen. Ich stellte mir vor, dass es in diesem «Gefühls-Seminar» um sehr heftige Emotionen und auch Ausbrüche gehen würde. Das machte mir Angst.

Leitbild im Umgang mit Gefühlen

Umgestimmt hat mich dann der Gedanke an unsere Kinder. Ich vermutete, dass es vielleicht gut für unsere Töchter sein könnte und auch eine Chance, einander auf andere Art kennen zu lernen. Also erklärte ich mich bereit, den Versuch zu wagen. Aber ich musste meinen ganzen Mut zusammen nehmen und es hat mich grosse Überwindung gekostet Ja zu sagen. Auf die Anmeldung zum Seminar schrieb ich als meine Motiva-

Das Seminar hat mich dem Empfinden meiner Kindern näher gebracht. Ich sehe sie auch mit anderen Augen – kompetent und mit einer reichen, eigenen Gefühlswelt.

tion, dass ich meinen Kindern als Leitbild im Umgang mit Gefühlen dienen wolle. Ich bin überzeugt, dass die Kindheit eine extrem wichtige Phase im Leben ist und sie geht so schnell vorbei. So möchte ich diese Zeit nutzen, solange die Kinder auch noch bereit sind, mit uns zusammen etwas zu machen. Und vielleicht auch in der Hoffnung, dass die Kinder dadurch eine Stärkung und eine gute Erfahrung mit Gefühlen machen könnten. Unsere eine Tochter war immer ein sehr sensibles, scheues Kind und ich wollte ihr damit helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen.

Überraschungen und Strukturen

Auf dem Weg zu diesem Seminar war ich sehr nervös. Ich mag auch nicht unbedingt Gruppenerfahrungen und so war ich ziemlich aufgeregt. Die erste Überraschung war, dass ich neben dem Co-Leiter der einzige Mann war. Die zweite Überraschung war, dass es eine sehr entspannte und lockere Atmosphäre war. So habe ich mich dann doch sehr schnell wohl gefühlt.

Die kostbarste Entdeckung für mich war, dass ich die Kinder für einmal nicht als Vater, sondern als Seminarteilnehmer erleben konnte. Die Seminarleitung schuf Strukturen und behandelte Erwachsene und Kinder genau gleich. Dies gab mir

die Möglichkeit, mich auf meine eigene Arbeit zu konzentrieren. Auch unsere Töchter fühlten sich in der Gruppe wohl und frei und sicher. Sie konnten sich ausdrücken, wie es sonst im Familienkontext wahrscheinlich kaum je möglich wäre. So habe ich viel erfahren über die Gefühle meiner Töchter. Das war sehr schön und hat mich sehr berührt. Ich nehme an, dass auch unsere Kinder uns Eltern in diesem geschützten und strukturierten Rahmen mit anderen Augen sehen und erleben konnten.

Begegnung mit Trauer

Ich konnte mich in diesem Wochenende auch einmal vertieft mit meinen eigenen Themen und den dazugehörigen Gefühlen befassen. Zum Beispiel meine Trauergefühle bei der Erkenntnis, dass die Zeit fliesst und da auch noch Ungelebtes und Unrealisiertes – ganz einfache und persönliche Wünsche – in mir sind, für die ich keine Zeit und keinen Raum finde. Das war eine starke Erfahrung.

Spielerische Annäherungen

Die Methode nutzt Symbole und kreatives Malen für fünf verschiedene Gefühlsqualitäten: Liebe, Wut, Trauer, Gemeinschaft und Triumph. Das hat mir und auch den Kindern geholfen, die Emotionen und dazu gehörigen Umstände besser und klarer zu erkennen und zu betrachten. Oft kam erst beim Malen das Thema richtig hervor. Und die vielen Tränen, die ich befürchtet hatte, waren keine Bedrohung mehr, zumal es natürlich nicht zu Ausbrüchen kam, wie ich sie in meiner Fantasie befürchtet hatte. Wenn es einige Tränen gab, dann waren sie adäquat, geschützt und kostbar. Unsere ältere Tochter Aline konnte in einem Moment eine lange zurückgehaltene Trauer über den Tod ihrer Grossmutter ausdrücken, was ihr sehr gut getan hat. Als sie weinte, konnte ich erkennen, dass es ihr gut tat und dass sie ihre Trauergefühle viel zu lange zurückgehalten hatte. Es fühlte sich auch für mich als Befreiung an.

Das ganze Seminar war sehr spielerisch in Form einer Reise erlebbar. Am Anfang hatte ich Mühe, mich zu konzentrieren und darauf einzulassen. Doch dann gelang es mir immer besser, Abstand vom Alltag zu gewinnen und mich in diese spielerische Welt einzulassen. Mit der Zeit bekam ich richtig Spass daran, so locker mitmachen zu können.

Ich fand es sehr schade, dass ich der einzige Vater war und fühlte mich in der Gruppe, auch wenn sie sehr angenehm und auch klein war, doch manchmal etwas als Aussenseiter. Ich konnte aber gut beobachten, wie sehr unsere Töchter von der Anwesenheit der anderen Kinder profitieren konnten; vielleicht gibt es so etwas wie Synergien der Gefühle. Auf alle Fälle konnten die Kinder sehr viel lernen. Ich für mich habe gelernt, dass wir alle auf der Ebene der Gefühle ähnlich funktionieren und ich habe einen Teil meiner Angst vor Gefühlen ablegen können.

Nachwirkungen

Es sind seit dem Seminar jetzt fünf Monate vergangen. Das Seminar hat mich in meinem Empfinden den Kindern näher gebracht. Irgendwie ist der Gefühls-Abstand zu ihnen nicht mehr so gross. Ich sehe sie auch mit anderen Augen – kompetent und mit einer reichen, eigenen Gefühlswelt. Ich stelle fest, dass beide selbstsicherer geworden sind. Vor allem Loredana hat einen grossen Schritt in ihrer Entwicklung gemacht.

Mit meiner Frau war ich auch vor dem Seminar immer in einem nahen Austausch. In meinem Alltag im Beruf sind nicht wirklich Emotionen das Thema. Vor allem erhoffte ich mir durch die Teilnahme an diesem Familienprogramm mehr emotionale Nähe zu den Kindern und das ist mir auch gelungen.

In der jetzigen Lebensphase habe ich nur wenig Zeit für mich selbst. Meine Familie ist wichtiger. Die wenigen, kostbaren Stunden, die ich manchmal allein auf dem See oder bei einem Waldspaziergang mit unserem Hund verbringe, geben mir viel und müssen genügen. Und mein Traum von einem Segelturn oder ein paar Jahre auf einem Segelboot zu leben ist noch in weiter Ferne, aber in meinem Herzen ganz nah. Genau diese Nähe habe ich im Seminar ganz stark und bildlich wieder gefühlt und mitgenommen. Und so fühle ich mich jetzt auch mir selber wieder näher mit meinen Gefühlen.



«Reise durch das Land der Gefühle»

Die Fachstelle für Trauer & Emotionskultur hat ein Familien-Bildungs-Programm entwickelt. Es richtet sich an Familien in Umbruch- und Verlustsituationen oder in anderen besonderen Lebenslagen. In einem sicheren, strukturierten Rahmen lernen die Teilnehmenden fünf starke Gefühlsqualitäten kennen: Liebe-Wut-Trauer-Gemeinschaft-Triumph. Sie entdecken Sinn und Nutzen dieser Gefühle, adäquaten Ausdruck und eine Dialogform, ohne Gefahr von Bewertung und Verletzung. Das Seminar findet zwei Wochen vor Weihnachten statt, weil Weihnachten die emotional anspruchsvollste Zeit ist.

Spiel und Spannung, Natur und Kreativität sind die Lerngrundlagen. Das Kinder-Bilderbuch «Marco entdeckt seine Gefühle» mit Arbeitsheft bilden die Grundlage zum Seminar. Es kann über www.traurig.ch bestellt werden.

Kinder-Bilderbuch: A4-Format, 40 Seiten, 30 farbige Bilder, CHF 39.– / € 26.– und dazu kostenlos auf Bestellung per mail ein Arbeitsheft als pdf-Datei.

Sergio Luisoni ist Buchhalter, 80% berufstätig.

Er ist verheiratet und hat zwei Töchter im Alter von 9 und 12 Jahren.

Visionssuche in der Sahara

Der Weg in die Wüste kann ein Weg zu sich selber sein – und zur Gründung einer Männergruppe führen.



Angefangen hat alles im April vergangenen Jahres. Ich wusste, dass der Moment für mich gekommen war, mir Zeit und Raum zu nehmen, um eine Standortbestimmung zu machen. Die Wüste schien mir der geeignete Ort dafür. Von Freunden wusste ich, dass es von einer Schweizer Stiftung jeweils im Januar Visionssuchen in der Sahara gibt, die seriös durchgeführt werden. Ich meldete mich an und hoffte insgeheim, nach drei Wochen Wüste mit einer heldenhaften Vision zurückzukehren.

Sechs Tuareg und 36 Kamele

Nach einer zweitägigen Reise von Zürich per Zug, Flugzeug und Jeep trafen wir irgendwo in der südalgierischen Wüste hinter einem Hügel neben ein paar Akazien unsere Reiseführer für die nächsten drei Wochen: sechs Tuareg und mit ihnen 36 Last- und Reitkamele. Von dort ging die Reise manchmal zu Fuss und manchmal auf dem Kamel Tag für Tag mehrere Stunden immer tiefer hinein in die Sahara. Am Morgen wurden jeweils die Kamele aufgesattelt und bepackt, am Mittag entladen und abgesattelt, im Schatten einer Akazie zu Mittag gegessen, um anschliessend die Kamele wieder zu beladen und wieder bis zur Dämmerung weiter zu reiten. Nach einem einfachen Nachtessen am Lagerfeuer schliefen wir auf einer dünnen Schaumstoffmatte im Schlafsack unter dem unglaublichen Sternenzelt der Wüste. Ich war froh, dass ich mir noch einen guten Daunenschlafsack für diese Reise besorgt hatte.

Unterwegs hat jeder von uns mit den Visionssuche-Leiterinnen individuell mit Traumarbeit, gemeinsamen Zeremonien und Ritualen intensiv seine persönlichen Themen erarbeitet. Die Reise wurde immer mehr eine Reise ins Innere, zum eigenen Selbst und die Suche nach einer Vision wurde immer nebensächlicher. Nicht selten ist da Unerwartetes an die Oberfläche getreten: verborgene Ängste, Zweifel, Enttäuschungen, Hoffnungen und stereotype Rollenbilder. Die karge Landschaft, die gutmütigen Kamele, die zurückhaltenden und aufmerksamen Tuareg sowie die starke Gruppe bildeten aber immer den geeigneten Rahmen, um Oberflächlichkeiten loszulassen und tiefer hinunter zu steigen in die eigene Persönlichkeit, die eigene Geschichte.

Zwei Kanister Wasser

So reisten wir wohl etwa eine Woche über Dünen, Berge und ausgetrocknete Flüsse, bis wir in einem verwiterten Gebirge unser Basislager für die kommenden Solotage einrichteten. In diesen Tagen suchte sich jeder von uns einen Platz aus, wo er die folgenden drei Tage alleine, fastend, nur mit sich selbst und zwei Kanister Wasser zubringen würde. Und da sass ich nun, mitten in der Sahara unter einem schattenspendenden Felsen; rund um mich nur Felsen, Sand und Himmel so weit das Auge reichte, eingehüllt in Gandura und Schesch, die traditionelle Kleidung der Tuareg. Der einzige Rhythmus, dem ich in diesen drei Tagen folgte, war derjenige der Sonne, sonst gab es nichts, das den Tagesablauf strukturiert hätte: kein Essen, kein Wandern, kein Machen; sondern einfach nur Sein und schauen, was denn da ist. So begann ich Zeremonien abzuhalten und die Steine und den Wind um Rat zu fragen und bekam Antworten. Schon am ersten Tag traf ich dort meine innere Geliebte – eine Art Führerin des Herzens –, was mich zuerst etwas verwirrte, da ich eigentlich in einer glücklichen Beziehung bin. Ich liess mich trotzdem darauf ein und hielt um deren Hand an, um mich ganz von ihr leiten zu lassen. Am



dritten und letzten Tag vermählten wir uns in einer festlichen Zeremonie. Seither ist sie immer an meiner Seite und hilft mir, ganz meinem Herzen zu folgen.

Die Idee und die innere Geliebte

Nach der Rückkehr ins Basislager haben wir den ganzen Tag bis zur Abenddämmerung im Tuareg-Zelt damit zugebracht, einer nach dem anderen über seine ganz persönlichen Erlebnisse der Solotage zu berichten. Es entstand eine sehr intime und respektvolle Stimmung.

Die anschliessende Weiter- und Rückreise diente dazu, die gemachten Erlebnisse zu integrieren sowie sich allmählich von der inneren wieder auf die äussere Welt des Alltags vorzubereiten. In diesem Zusammenhang wurden wir aufgefordert, uns ein Projekt vorzunehmen, das mit unseren Erlebnissen in den Solotagen zusammenhängt und das wir zu Hause umsetzen werden.

Ich haderte lange damit, was wohl mein Projekt, meine Vision sein könnte. Am Schluss war es dann eben nicht die anfangs erhoffte heldenhafte Vision, sondern einfach ein ganz konkretes Projekt. Es war meine innere Geliebte, die mir Mut machte, mein Herz im Alltag mehr zu öffnen und nicht in irgendwelchen unstimmgigen Rollenbildern zu verharren: Ich gründete eine Männergruppe, um von Mann zu Mann, von Herz zu Herz über Ängste, Zweifel, Bedürfnisse, Freuden und Rollenbilder zu sprechen. Zwei Monate nach meiner Rückkehr aus der Wüste bekam ich die Anfrage, für die Männerzeitung einen Erfahrungsbericht der Visionssuche zu verfassen.

Visionen, Karawanen und Nomaden des 21. Jahrhunderts

Die Stiftung Iferouane führt seit über 20 Jahren Karawanenreisen in kaum berührten Bergländern des Hoggar in Südalgerien und im Aïr, Niger, durch. Die Stiftung engagiert sich für eine nachhaltige Entwicklung innerhalb der Tuareggemeinschaften, mit denen sie zusammenarbeitet, damit das Wissen und die Weisheit ihrer alten Kultur ihren Weg in die neue Zeit finden können. Zudem beabsichtigt sie mit ihren Reisen Begegnungsräume zu öffnen, in welchen sich Angehörige verschiedener Kulturen gegenseitig bereichern und inspirieren können. Die Wüste als wilder magischer Naturraum fördert unwillkürlich auch die Begegnung des Einzelnen mit sich selbst und seiner inneren Welt. Möglicherweise wird es zu gegebener Zeit ein spezifisches Angebot auch für Männer geben, welche sich derzeit eher noch als zurückhaltende Wüstengänger erweisen.

Stiftung Iferouane, www.kamelkarawanen.ch, siehe Seite 40

Fotos: Philipp Funk

Zu Fuss nach Jerusalem

Eine Pilgerreise zu Fuss nach Jerusalem soll ein Zeichen für den Frieden zwischen den Religionen setzen. Und sie will als siebenmonatige Auszeit gut geplant sein.

24

Seit meiner Gymnasialzeit in den frühen achtziger Jahren waren mir Israel und Jerusalem magische Worte. Ich las über Kibbuzim und die Heilige Stadt. Später reiste ich regelmässig nach Israel/Palästina, leitete dort Gruppen und suchte die moderne Geschichte mit der biblischen zu verzahnen. Bis heute ist dies ein faszinierendes, aber auch herausforderndes Unterfangen. Dass ich ein Jahr in Jerusalem gelebt habe, hat es nicht leichter gemacht. Die Jahrtausendwende erlebte ich in der heilig-unheiligen Stadt, und nun will ich mich aufmachen; zu Fuss nach Jerusalem, um des Friedens willen.

Mehr als Wellness mit Gott

Warum sich diese Idee in mir festgesetzt hat, weiss ich nicht mehr. Vielleicht kam es daher, dass ich von den Pilgerberichten aus dem 4. Jahrhundert las und lernte, dass die Wallfahrt nach Santiago de Compostela Ersatz für jene nach Jerusalem war, die durch die Türken verunmöglicht war. Die Idee war da, die Umsetzung fehlte. Ich machte vage Pläne für das Jahr 2006, musste danach aus Arbeitsgründen ein zweites Mal verschieben und stehe nun kurz davor, das Projekt in die Tat umzusetzen: In sieben Monaten, am 2. Juni 2011 beginnt die Fussreise von der Schweiz über den Balkan nach Jerusalem, um an Weihnachten anzukommen.

Auch jetzt ist die Realisierung nur nach langer Vorbereitung möglich, bin ich doch als Bildungsleiter unseres Seminarhauses mit jährlich über 150 Seminaren, Tagungen und Kursen und als Lehrbeauftragter für Jüdische Studien in ein verantwortungsvolles Berufsleben eingebunden.

Die Pilgerreise nach Jerusalem ist nicht ein Abenteuer zur Selbstfindung oder eine private Wellness mit Gott. Eine innere Gewissheit leitet mich, ein spirituelles, interreligiöses und politisches Zeichen setzen zu müssen. Sie bahnt sich durch Arbeitsalltag und berufliche Verpflichtungen hindurch langsam ihren Weg, wird davon auch mitbestimmt. Erfinderisch versuche ich, den Auftrag meiner Arbeit, nämlich interreligiöse Verständigung zu fördern und Menschen auf dem Weg der spirituellen Reifung zu begleiten, mit meinem Pilgern für Gerechtigkeit und Frieden zu verbinden.

Das Pilgerquartett

Es begann also in meinem Herzen, spannte mich innerlich an, wenn ich andern davon erzählte und doch keine Möglichkeit sah, die Vision zu verwirklichen, bis mir eines Tages eine erste Konkretisierung zufiel: Ich erzählte vom Vorhaben einer guten Freundin; sie war begeistert, und ich wusste: Sie ist die richtige Partnerin. Oft hatten Freunde und Bekannte gesagt, sie würden mitpilgern, wenn ich von meiner Idee erzählte. Stets war es für mich innerlich nicht nachvollziehbar und oft dachte ich: Nein, so lieb du mir auch bist, sieben Monate an dich gekettet sein möchte ich nicht. Doch mit Hildegard Aepli war es klar. Es wurde auch möglich, weil sie

auf diesen Zeitpunkt hin ihre Arbeit kündigen und danach in einen neuen Job einsteigen will. Wenige Wochen darauf fanden wir den Dritten im Bund, Franz Mali. Dass er Professor für alte Kirchengeschichte an der Universität Fribourg ist und die Möglichkeit hat, sich ein Sabbatical zu nehmen, war ein besonderer Glücksfall, kann er doch mit seinem beruflichen Hintergrund viel Nützliches beisteuern. Schliesslich war Esther Rüthemann mit von der Partie. Bei ihr stellte sich auch die Frage, ob ihr Partner einwilligt, sie so lange freizugeben. Für alle vier galt es je individuell, Arbeit und Beziehungen für eine abenteuerliche Auszeit zu klären. Doch auf einmal war die Gruppe komplett. Sie ist grösser als ursprünglich gedacht, doch gut so: Zwei Männer und zwei Frauen, nun alle schweizerischer bzw. österreichischer Herkunft und christlich, auch wenn ich mir gewünscht hatte, eine kleine Weggemeinschaft mit Juden oder Muslimen bilden zu können.

Pilgern für den Frieden

Ich wollte Mitpilger mit jüdischem oder muslimischem Hintergrund, um unterwegs aus den drei Traditionen zu lernen und so zur interreligiösen Verständigung beizutragen, die für alle Länder wichtig ist, durch die wir gehen werden. Bei den zahlreichen Versuchen Muslime zu finden, stellte sich unter anderem die Genderfrage als Hindernis heraus: Männer sagten mir, sie könnten ihre Frauen nicht sieben Monate alleine zu Hause lassen, und Frauen meinten, die Männer würden sie nicht gehen lassen. Gespräche mit Juden mündeten in die

Meine Vision von umfassendem Frieden aus spiritueller Quelle und die körperliche Anstrengung, die den ganzen Menschen fordert, ist das, was mich vorantreibt, was Sinn macht und Kraft gibt.

Frage, wie unterwegs der Sabbat geheiligt oder die Festtage gefeiert würden. Da sich also das gemeinsame Gehen nicht ergeben wollte, musste das interreligiöse Anliegen anders sichtbar werden: durch Begegnungen im Vorfeld des Pilgerns, eine Begegnungswoche in der Türkei und das Friedentreffen in Jerusalem bei der Ankunft mit Dezember 2011. Ich suchte Partnerorganisationen für Istanbul und Jerusalem, so dass Austausch zwischen Menschen verschiedener Religionen möglich wird. «Zu Fuss nach Jerusalem» soll eine interreligiöse, spirituelle und politische Versöhnungsreise werden und eine Friedensbotschaft besonderer Art darstellen.

Auch einen spirituellen Weg will ich möglichst vielen durch das Pilgerprojekt eröffnen. Beim Start vom Lassalle-Haus bis nach Müstair, aber auch auf der Schlussetappe von Amman nach Jerusalem soll eine grössere Gruppe mitpilgern. Die Detailorganisation läuft und hoffentlich wird es möglich, zwischen Jericho und Jerusalem sowohl mit Palästinensern als auch mit israelischen Siedlern in Kontakt zu kommen.

Als der Wunsch an mich herangetragen wurde, auch den Menschen zu Hause eine Teilnahme am Projekt zu ermöglichen, wurde die Idee geboren, während sechs Monaten spirituelle Übungen im Alltag anzubieten. Die sogenannten «Exerzitien im Alltag» mit täglicher Meditationszeit, wie sie Ignatius von Loyola entwickelt hatte, eignen sich dazu besonders. Mein Kollege Tobias Karcher, Direktor des Lassalle-Hauses, erklärte sich auch bereit, diesen Part zu übernehmen und die Exerzitien zu leiten. Auch monatliche Pilgertage in der Schweiz haben bereits ihren Anfang genommen.

So konkretisierten sich in den vergangenen Monaten bei meinen Freunden verschiedenste Ideen unter der einen Vision «Zu Fuss nach Jerusalem». In der «Woche der Religionen» im November 2010 fällt der eigentliche Startschuss, und mit dem Aufbruch am 2. Juni 2011 beginnt die entscheidende Phase. Bis dahin stehen noch viele Vorbereitungen und sportliches Training auf der Tagesordnung. Ich weiss nicht, ob die verschiedenen Teilideen gelingen. Auch ein Sendungsbewusstsein mit dem Ziel, andere zur Nachfolge zu bewegen, liegt mir fern. Doch meine Vision von umfassendem Frieden aus spiritueller Quelle und die körperliche Anstrengung, die den ganzen Menschen fordert, ist das, was mich vorantreibt, was Sinn macht und Kraft gibt.

Die Pilgerreise dauert vom 2. Juni bis zum 30. Dezember 2011
Detailinformation: www.lassalle-haus.org

25



v.li. Franz Mali, Esther Rüthemann, Christian Rutishauser, Hildegard Aepli

Kultur neu lernen

Das Jugendaustauschprogramm ICYE vermittelt Auslandsinsätze in Südamerika, Afrika und Asien – und damit die Möglichkeit, in den Alltag einer anderen Kultur einzutauchen.



Ein Segelschiff kämpft sich durch raue See, Wellenberge brechen über das Vordeck. Der Wind bläht die Segel, die Kanonen sind geladen. Ich stehe am Bug mit einem Säbel in der Hand und der Pistole im Gürtel, immer bereit für die nächste blutige Schlacht.

In solchen wilden Bildern habe ich mir mit sechs Jahren meine Zukunft erträumt und auf unzähligen Bildern ermalte. Inzwischen sind einige Jahre vergangen und ich habe meine Kindheitsträume der heutigen Welt angepasst, nicht aber ohne mir ein Stück dieses Piraten, der allen Stürmen und Gefahren trotz, zu erhalten.

Doch im dunklen Vorlesungssaal der Uni, im Bauch dieser alten Fähre, einer von diesen, die an einem Seil zerrend von einem Ufer zum anderen schippern, bekomme ich plötzlich Angst. Angst, dass ich einen vorgegebenen, immer schmaler werdenden Lebensweg verfolge, auf dem ich mich kaum noch frei bewegen kann.

Dass ich nicht mit der Strömung treiben wollte, begriff ich schnell, doch wohin die Reise dann gehen sollte, blieb mir verborgen. Und so tat ich das einzig Gescheite, was mir in diesem Moment einfiel: Ich fuhr einfach weg. Weg aus der Schweiz und weg von allem Vertrauten, um mich gänzlich neuen Aufgaben zu widmen und darüber nachzudenken, was ich eigentlich will.

Noch einmal Kind sein

Der Anfang in Taiwan war wohl ein Leben, wie es sonst nur Kindern vorbehalten ist. Ein Dahintreiben mit dem Gefühl,

dass noch unendlich viel Zeit verbleibt, diese Welt zu entdecken. Die erste Aufgabe bestand im Entdecken des Alltäglichen. Plötzlich mit Stäbchen aus einer gemeinsamen Schüssel essen, das Schmatzen und Schlürfen beim Essen, die unzähligen Garküchen entlang der Strassen und die Tatsache, dass man nichts versteht. Es beginnt bei den kleinsten Dingen, die schon anders sind, so dass man die grösseren Ereignisse, wie Konzerte, Museen oder Sehenswürdigkeiten, kaum noch benötigt, ja sie überfordern einen sogar regelrecht.

Das Leben in Taiwan kommt niemals zur Ruhe. Man kann sieben Tage die Woche einkaufen und das bis abends spät. In manchen Läden sogar 24 Stunden lang. Fast täglich gibt es Nachtmärkte, in denen man ziellos dahintreiben kann, getragen von unendlich vielen verschiedenen Gerüchen, Lichtern und Lauten, immer gefolgt von den Blicken neugieriger Taiwanerinnen und Taiwaner.

Nur wurde man in dieser Welt viel zu schnell erwachsen. Je vertrauter mir die Umgebung erschien, desto kürzer wurden die Entfernungen; je besser ich mit meiner Arbeit zurechtkam, desto schneller war der Tag auch schon wieder vorbei.

Eine Schule der Geduld

Ich bin fast ständig unterwegs und nur selten finde ich die Zeit, einen Moment inne zu halten, mich zur Ruhe zu setzen und meine Kräfte wieder zu sammeln. Denn wenn ich nicht gerade auf einem Nachtmarkt Hühnerfüsse knabbere – besonders scharf sind die wirklich gut –, bin ich bei meinen Schülern in Yujing und helfe ihnen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Hier, in einer tiefen, von Mangobäumen bewachsenen Hügellandschaft, befindet sich in einem ehemaligen Hospital ein kleiner Ort für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen und die es in ihrem Leben nicht immer ganz einfach haben. Dabei sind es häufig schon die für uns einfachen Dinge, wie Zähneputzen, Treppensteigen oder den Löffel richtig in der Hand halten, die hier Mühe bereiten können und bei denen eine helfende Hand benötigt wird.

Doch ist es nicht immer leicht, das Richtige zu tun. Besonders bei denen, die mit ihren Gedanken in ihrer Welt sind, auf Farben und Windspiele reagieren, aber sich nur kaum wahrnehmbar ihrer Umgebung mitteilen, kann ein Hilfsversuch auch schon mal zu lautem Geschrei führen.

Es ist eben eine Arbeit, für die man vor allem geduldig genug sein muss, immer wieder das scheinbar Gleiche zu tun und zu hören. So wie kleine Segelboote, die in der Morgensonne dahintreiben, sich scheinbar kaum bewegen und am Abend trotzdem sicher ans Ziel gelangen, so leise und unauffällig treten auch die Fortschritte ein. Und so bemerkt man sie erst, wenn man nach einem Jahr zurückschaut und erstaunt feststellt, was sich verändert hat.



Das Schiff, das Meer und der Hafen

Doch nicht nur die Kinder in meiner Einrichtung haben sich verändert und entwickelt, auch ich bin nicht mehr der Gleiche, der ich noch vor zehn Monaten war. Es gab böse Zungen, die behaupteten, dass ich nach meiner Rückkehr aus Taiwan nur noch Käfer auf dem Reisbett essen werde, oder einmal an einer falschen Stelle «ja» sage oder nie mehr von meiner Reise zurückkommen werde. Käfer hätte ich sofort probiert, hätte ich sie gefunden; und auf Hochzeiten war ich auch auf verschiedenen, nur meine war nicht dabei. Aber dennoch habe ich ein erfolgreiches Jahr auf einer Insel voller Leben verbracht, ein völlig anderes Leben, als ich es mir hätte vorstellen können.

Wo auch immer ich mich in Taiwan bewegte, ob tief in den Bergen in einsamen Bergdörfern oder in den Menschenmengen der Städte, immer folgten mir neugierige Blicke und immer leuchtete die Frage in ihren Augen, woher ich wohl kommen mag und was mich nach Taiwan zieht, denn viele Menschen in Taiwan träumen davon, einmal die staubigen Städte hinter sich zu lassen und in ein fernes Land ihrer Träume zu reisen. In diesem Moment spürte ich, wie frei ich bin, dass ich gehen kann, wohin ich will, und dass

es nur ein wenig Mut und Fantasie braucht, es auch wirklich zu tun – für mich ein schöner Gedanke, der mein Leben wieder in Fahrt kommen lässt und wieder Wind in meine Segel bringt.

Ich stehe an Deck eines Segelschiffes, die Wellen brechen über das Vordeck, der Bug taucht tief in die See und ein Streifen weisser Gischt erinnert mich daran, dass ich mal hier gewesen bin.

Malte Vogt ist 1988 in Norddeutschland geboren und wohnt seit sechs Jahren in der Schweiz. Nach der Matura 2008 in Luzern an der Kanti Alpenquai begann er in Zürich ein Geographiestudium und legte eine Pause ein, um mit ICYE (Internationaler Jugend- und Kulturaustausch) einen Sozialeinsatz zu machen.
Fotos: Malte Vogt – 馮孟德

ICYE ist eine internationale Nonprofit-Organisation, die Personen ab 18 Jahren Sozialeinsätze in über 30 Ländern auf der ganzen Welt anbietet. Die Einsätze dauern 1 bis 12 Monate. Mehr Informationen auf www.icye.ch
Die Organisation sucht Familien oder auch WGs, die einen Austauschgast für einige Wochen bis zu einem halben Jahr aufnehmen.

Nichts geht mehr!

Der Wirrwarr der Gefühle und das Schwarzweiss des Scheidungsrechtes.

28

Die Kraft ist weg, die Energie, an die Zukunft zu glauben, auch. Keine Ahnung, wie es weitergehen soll, aber eines weiss ich – so wie jetzt kann es nicht weitergehen.

Was sind jetzt die nächsten Schritte? Und was bedeuten sie für mich, für meine Familie, für die Zukunft? Soll ich zerstören, was ich aufgebaut habe; verlassen, was ich mir immer gewünscht hatte; die Kinder im Stich lassen? Das will ich doch alles gar nicht – aber so weiterleben wie jetzt – das kann und will ich auch nicht mehr.

Nicht nur Frauen lassen sich scheiden. Auch Männer entschliessen sich zum Gehen. Und stehen vor Fragen über Fragen: Geld, Gefühle. Man ist hin- und hergerissen zwischen den unterschiedlichsten Standpunkten und hat keine Ahnung, was richtig ist, wo vorne ist und was man glauben soll. Meist zieht sich ein innerer Widerstreit über eine lange Zeit hinweg, Monate, manchmal sogar Jahre. Immer wieder unterbrochen von Zeiten der Hoffnung, die immer wieder gefolgt sind von Zeiten der Enttäuschung.

Papa kann alles

Als Männer wollen wir das Problem sehen, analysieren, lösen. Wir suchen nach dem Defekt, der kaputten Stelle, von der wir glauben, wir müssten sie nur reparieren, und die Welt wäre wieder in Ordnung. Doch was ist, wenn wir diese Stelle nicht finden können? Wenn wir irgendwann feststellen, dass wir nicht mehr weiter wissen? Dann wird es sehr schwierig. Die naheliegende Lösung wäre jetzt, die Situation zu verlassen – archaischer gesprochen hiesse das, die Flucht ergreifen. Wir sind darauf getrimmt, Situationen entweder zu akzeptieren, sie zu verändern oder, falls das nicht möglich ist, sie zu verlassen. Eigentlich ein gutes Prinzip, das in den meisten Fällen auch funktioniert – aber wie soll dieses Prinzip denn nun funktionieren in einer Familie mit Eigenheim, Hypothek, neuem Auto, aber vor allem

mit den zwei oder drei süssen Kindern, die mit ihren grossen Augen den Papi ansehen und fest davon überzeugt sind, dass Papi ALLES lösen kann, so wie neulich auch das riesige Problem beim Legohaus.

Der Bauch ruft «flieh!», der Kopf sagt «bleib!», das Herz sagt «ich kann nicht mehr». In diesem Widerstreit dreht sich der Mann wie in einem endlosen Kreisel.

Ist das Recht?

Langsam beginnt sich das dann auch auf die Arbeit auszuwirken. Man ist nicht mehr so voll konzentriert, wenn einem ein solcher Wirbel im Kopf dreht; man ist auch nicht mehr ganz so überzeugend, wenn man von den wirbeln-

Der Bauch ruft «flieh!», der Kopf sagt «bleib!», das Herz sagt «ich kann nicht mehr». In diesem Widerstreit dreht sich der Mann wie in einem endlosen Kreisel.

den Gedanken verängstigt ist. Und so schleicht sich unvermittelt ein ganz neues Problem heran: Nebst der ungelösten Situation zuhause, fangen nun plötzlich auch bei der Arbeit die Probleme an.

Spätestens an diesem Punkt merkt der Mann, dass er nun etwas ändern muss. Falls ihm bis zu diesem Zeitpunkt nicht bereits seine Frau zuvorgekommen ist, was übrigens weit häufiger geschieht, als man vielleicht denkt, denn immerhin werden rund 80% der Scheidungen von Frauen eingereicht. Falls dies aber noch nicht geschehen ist, reift im Mann langsam der Gedanke, sich von seiner Frau zu trennen.

Er fängt an, Hilfe zu suchen, Rat und Unterstützung, und dabei muss er in den allermeisten Fällen einige sehr ernüchternde Erfahrungen machen. Zunächst mal muss er leider damit rechnen, dass ihm gar keine echte Hilfe zuteil wird. In

den allermeisten Beratungsstellen, ob nun Familienberatung, Opferhilfe, Sozialamt oder wo auch immer, weht noch immer ein leicht angegrauter Geist von Frauensolidarität. Dies macht sich dann meist dadurch bemerkbar, dass der Mann relativ ruppig auf seine vermutliche Schuld am Scheitern der Beziehung verwiesen wird, ihm ausserdem relativ grob erklärt wird, wie es für ihn weitergeht: Haus verlassen, Kinder verlassen, 2/3 vom Einkommen der Frau abgeben und so weiter.

Kämpfen?

Verdutzt reibt sich der Mann die Augen und fragt sich, ob er träume. Ja klar, er hat erkannt, dass er mit seiner Frau

nicht mehr weiter zusammenleben will, und natürlich ist ihm auch klar, dass die Familie irgendwie weiterleben muss. Und dass dazu auch Geld gehört ist ihm, (meist) als Haupternährer, wohl ebenfalls klar.

Dass er aber mit einer derartigen Kalküllosigkeit von vornherein abserviert und lediglich noch auf seine finanzielle Leistungsfähigkeit reduziert würde, und das erst noch von sogenannt neutralen Beratungsstellen, das bringt ihn dann doch ziemlich aus dem Konzept.

Die meisten modernen Männer verstehen sich als echte Väter, das heisst, sie identifizieren sich auch mit ihren Kindern und leben eine echte Beziehung mit ihnen. Natürlich sind sie viele Stunden von zuhause weg, umso mehr kümmern sie sich dann aber gerne in den übrigen Stunden um ihren Nachwuchs. Ich kenne etliche Männer, welche gerne auf ihre Nachtruhe verzichten, um nachts

nach ihren Kindern zu sehen. Auch Wochenenden gehören da ganz selbstverständlich zu den Papazeiten.

Doch jetzt erfährt er von allen Fachleuten, dass seine Aufgabe sich künftig bloss noch auf das Bezahlen der Alimente beschränken soll, versüsst vielleicht durch einige gelegentliche Stunden mit seinen Kindern, sogenannten Besuchszeiten. Alles, was er in den vergangenen Jahren aufgebaut hatte, alles, wofür er gearbeitet hatte, soll nun einfach weg sein?

Er forscht weiter und stellt fest, dass die Rechtslage tatsächlich so aussieht. Weitere Fachleute und vielleicht auch betroffene Kollegen bestätigen ihm den ersten Eindruck, dass er als Mann bei einer Trennung alles verlieren wird, und dass das normal ist.

Entweder gibt er jetzt auf und bleibt bei der Familie, zumindest solange, bis seine Frau die Scheidung einreicht, denn die zugrundeliegenden Probleme sind ja nicht weg. Oder aber er wirft sich in die Brust und sagt sich: «Mir passiert das nicht». Dann macht er sich auf die Suche nach dem schärfsten, berüchtigsten Anwalt, den er finden kann, weil ihm klar ist, dass er vor einer grossen Mauer steht und darum nur grosse Steine etwas bewirken werden.



Diese Reaktion, obwohl natürlich und verständlich, ist meist der Anfang vom Ende. Weiter geht es dann mit einem unsäglichen Scheidungskrieg, einer Schlammschlacht der übelsten Art, die sich über Jahre hinwegzieht, den Grossteil des Vermögens verschlingt und dabei allen Beteiligten nur schadet, hauptsächlich aber den involvierten Kindern.

Perspektiven!

Dabei könnte es so einfach sein. Kinder brauchen beide Eltern. Dieser einfache Grundsatz sollte uns Leitschnur sein bei der Art, wie wir mit der Tatsache umgehen, dass heute ein grosser Teil der Familien früher oder später auseinanderfällt. Wenn wir uns von Anfang an bewusst sind, dass nur faire, möglichst paritätische Lösungen dem Gesamtsystem

tem Familie helfen können, dann wird auch keine Seite mehr das Gefühl haben müssen, systematisch benachteiligt zu sein und darum möglichst grosse Geschütze auffahren zu müssen.

Stattdessen sollte unser Rechtssystem in diesen Fällen dafür sorgen, dass die beiden Eltern gemeinsam zu einer guten Lösung kommen, individuell ausgehandelt und durch richterliche Begleitung abgesichert, aber gemeinsam erarbeitet und für alle Beteiligten so fair als möglich. Das gemeinsame Sorgerecht als Regelfall ist dafür der Anfang. Verordnete Mediation und Unterstützung bei der Erarbeitung einer gemeinsamen Regelung sind die nächsten, zentralen Schritte. Erst ein solches Verfahren verdient in meinen Augen das Prädikat «Kindwohl».

VeV – verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter

Der VeV wurde 1992 in Liestal gegründet und zählt heute ungefähr 200 Mitglieder. Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Eltern in Trennungs- und Scheidungssituationen zu beraten und zu unterstützen. Das Ziel, den Kindern beide Eltern zu erhalten, steht dabei ganz zuoberst. Der VeV ist sowohl als regionale Selbsthilfegruppe aktiv, wie auch als politische Organisation auf regionaler und kantonaler Ebene.

Darüber hinaus ist der VeV einer der Initianten der Dachorganisation für gemeinsame Elternschaft GeCoBi und stellt auch deren Präsidenten.

Regionale Höcks

Aargau: jeweils am letzten Donnerstag im Monat ab 19.30
Restaurant Waage, Zürcherstrasse 15, 5210 Windisch

Luzern: jeweils am 3. Donnerstag im Monat ab 20.00,
Steinmattlipavillon, Grisigenstrasse, 6048 Horw

Zürich: jeweils am 2. Donnerstag im Monat ab 19.30,
Gemeinschaftszentrum Altstadtthaus, Obmannamtsgasse 15, 8001 Zürich

St. Gallen: jeweils am 1. Donnerstag im Monat ab 19.30,
Restaurant Walhalla, Bahnhofplatz, 9000 St. Gallen

VeV Schweiz, Postfach 822, 5201 Brugg, www.vev.ch, info@vev.ch

Albanien ist nahe

Eine Reise nach Albanien kann helfen die Welt zu verstehen.



Wurden Sie schon mal mit einem Fluch belegt? Ich schon, wenn ich die Blicke der Putzfrau in einem albanischen Hotel richtig interpretiere, mit welchen sie mich bedachte, als ich mit unserer vier Monate alten Tochter auf dem Arm auftauchte. Wurde Ihnen schon mal um Mitternacht im Liegestuhl am Strand als Gastgeschenk ein gebratener Fisch serviert? Mir schon, vom Besitzer des gleichen Hotels am Ohridsee in Albanien, wo wir unsere Sommerferien verbrachten. Eine zugegebenermassen etwas exotische Destination für Familienferien.

Die Schulkollegen meiner Kinder stammen aus den verschiedensten Ländern dieser Erde und sie wachsen zusammen in einer multikulturellen Umgebung auf. Doch oft sind die kulturellen Schranken höher als die sprachlichen. Im Vergleich zu den Eltern fällt es Kindern zwar leichter, Kontakt herzustellen, doch gibt es auch unter ihnen viele Vorurteile, die meist auf Unwissen und/oder Unverständnis gründen. So entstand vor einigen Jahren die Idee, in den Ferien jeweils ein Land, aus welchem die Schulkollegen kommen, zu besuchen. Die Wahl fiel letzten Sommer auf Albanien.

Eingangs erwähnter Hotelbesitzer lebte sieben Jahre als Sanspapiers in London, so dass er uns in fließendem Englisch Land und Leute näher bringen konnte, und er war auch der einzige, welcher sich nicht darüber wunderte, dass ich unser Baby im Babybjörn trug, welcher in Albanien im Allgemeinen (und an Männern im Speziellen) unbekannt zu sein scheint.

Ich kann mich noch erinnern, dass ich vor acht Jahren auch in der Schweiz die Blicke auf mich zog, wenn ich mit dem Baby im Tuch durch die Strassen ging, in Albanien jedoch waren die Blicke weniger wohlwollend, sondern vielmehr kritisch bis abwertend (und zwar von Frauen und Männern).

Davon einmal abgesehen ist Albanien als Ferienland durchaus zu empfehlen: Wenig Verkehr, einsame Strände und sehr gastfreundliche Menschen. Man sollte sich allerdings nur mit dem eigenen Auto fortbewegen und, falls man keinen 4x4-Antrieb hat, auch nur auf den Hauptstrassen. Obwohl die Morderne auch hier mit Handy und Internet Einzug gehalten hat, herrscht bezüglich Rollenteilung zwischen Mann und Frau

noch eine Mentalität, wie wir sie in der Schweiz vor ca. 50 Jahren kannten. Aber auch eine Gastfreundschaft, wie sie in der Schweiz verloren gegangen scheint. So machten wir unterwegs einen Abstecher in einen Nationalpark, welcher auf der Karte nach zwanzig Minuten Fahrt aussah, sich aber der schlechten Strassen wegen als zweistündiges Schotterpistenabenteuer herausstellte. Die dortigen Förster (die einzigen Anwesenden nebst uns) konnten uns mit Händen und Füssen verständlich machen, dass wir besser nicht weiterfahren sollten, da die «Strasse» nur noch schlechter würde. Ausserdem erkannten sie richtig, dass wir zur Mittagszeit ohne Proviant unterwegs waren, und so bedeuteten sie uns, vor der Rückfahrt noch kurz zu warten, damit sie uns etwas Kleines mit auf den Weg geben könnten. Nach ein paar Minuten brachten sie uns eine Tüte mit Essen, mit welchem wir gleich zwei Familien hätten ernähren können. Unsere Buben schwärmen noch heute von der erlebten Gastfreundschaft und Hilfsbereitschaft, welche sie in der Schweiz in dieser Art noch nicht erlebt haben. So hat die Reise nebst viel Erholung hoffentlich auch dazu beigetragen, unsere albanischen (und kosovarischen) Mitbürger etwas besser zu verstehen. Heute sehe ich albanische Väter, die ihre Kinder in die Schule begleiten oder an einen Elternabend kommen, mit anderen Augen und denke, dass es auch in der Schweiz noch nicht lange her ist, dass sich Väter für ihre Kinder engagieren. Zurück in der Schweiz wurde ich nämlich im Volg in Wassen, kurz nach dem Gotthard, von einem alten Mann mit Hut und Bart angesprochen, der meinte, dass das Baby im Babybjörn am falschen Ort sei. Auf meine Antwort, dass es dem Baby doch gut gehe im Björn, meinte er nur: «Aber es gehört doch zur Mutter.»

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

Der Tochtterttag wird jungenkompabil

Der Tochtterttag wird 10-jährig und heisst neu Zukunftstag für Mädchen und Jungen. Er soll Zukunftsperspektiven jenseits gängiger Rollenmodelle aufzeigen.

Entstanden ist der Nationale Zukunftstag vor zehn Jahren als «Nationaler Tochtterttag» und er ist eine eigentliche Erfolgsgeschichte. Initiiert im Rahmen des Lehrstellenprojektes 16+ von der Schweizerischen Konferenz der Gleichstellungsbeauftragten, war das Interesse am Tochtterttag seit Beginn sehr gross. Laut den Initiantinnen haben in den letzten zehn Jahren über eine halbe Million Mädchen und Jungen sowie viele Unternehmen und Verwaltungen daran teilgenommen.

Unbekannte Arbeitsfelder entdecken

Ziele der Tochtterttag vornehmlich noch auf die Mädchen, um ihnen unbekanntes Berufsfelder im Bereich der Technik und der Informatik bekannt zu machen, so geht es beim Zukunftstag explizit um beide Geschlechter. Mit einem Seitenwechsel soll er Mädchen und Jungen von der 5. bis 7. Klasse unbekanntes Arbeitsfelder und Lebensbereiche erkunden lassen und ihnen damit die Vielfalt ihrer Zukunftsperspektiven aufzeigen.

Der Zukunftstag will den Mut und das Selbstvertrauen junger Menschen stärken, sich bei ihrer Berufswahl und Zukunftsgestaltung an ihren tatsächlichen Wünschen und Talenten zu orientieren und nicht an stereotypen Rollenvorstellungen. Eltern soll mit dem Zukunftstag die Möglichkeit geboten werden, ihren Kindern das Erwerbsleben zu zeigen und damit in der Familie Gespräche über eine offene Berufswahl anzuregen. Ebenso sollen die Schulen am Zukunftstag die Gelegenheit nutzen, Schülerinnen und Schülern neue Horizonte aufzuzeigen und sie im Hinblick auf eine selbstbewusste Zukunftsgestaltung zu fördern. Unternehmen bietet sich die einmalige Gelegenheit, Mädchen und Jungen an untypische Berufe heranzuführen und in eine geschlechtersensible Nachwuchsförderung zu investieren.

Der Nationale Zukunftstag fördert damit als Kooperationsprojekt zwischen Schule, Berufswelt und Elternhaus be-

reits im Schulalter die Gleichstellung von Frauen und Männern bei der Berufswahl und bei der Lebensplanung.

Rollenteilende Männer an Schulen

In Zusammenarbeit mit verschiedenen kantonalen Gleichstellungsbüros vermittelt die Fachstelle UND interessierten Schulen den Besuch von Männern, die den Jungen aus ihrem Arbeitsalltag im Haushalt und in der Familie berichten. In der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Rollenbildern lernen die Schüler ihnen wenig vertraute Lebensentwürfe näher kennen und werden so ermutigt, ihren persönlichen Lebensentwurf vielfältiger zu gestalten.

Die Jungen lernen einen Mann persönlich kennen, der sich unter der Woche regelmässig in der Hausarbeit und der Kinderbetreuung engagiert – einen Vater, der seinem Kind die Windeln wechselt, mit ihm spielt und einkaufen geht, der putzt, Kleider wäscht und kocht. Sie lernen einen Vater kennen, der genau so selbstverständlich Kinder betreut und Hausarbeiten erledigt, wie das immer noch bei den meisten Kindern zu Hause die Mutter tut.

Über 100 Männer vermittelt

In den vergangenen vier Jahren wurden über hundert Männer an Schulen vermittelt. Die Männer berichten mehrheitlich von positiven Erfahrungen mit den Schülern. Stellvertretend für viele andere positive Rückmeldungen das Zitat eines rollenteilenden Vaters: «Die Schüler konnten eine andere als die «traditionelle» Rollenteilung kennen lernen. Die Schüler hatten sehr gute und auch kritische Fragen und Einwände. Das gemeinsame Zubereiten des Apéros ist bei den Schülern meines Erachtens sehr gut angekommen, einzelne meinten gar: «Das backe ich für meine nächste Geburtstagsparty auch.» Natürlich bin ich sehr gerne bereit, nächstes Jahr wieder einen Einsatz zu machen – ich glaube, dass dies ein sinnvolles Programm ist.»

Thomas Beyeler Moser, Fachstelle UND
Link: www.nationalerzukunftstag.ch

Rollenteilende Väter gesucht!

Die Fachstelle UND sucht engagierte Männer, die am Zukunftstag Jungen in der Schule von ihren Erfahrungen in der Haus- und Familienarbeit berichten. In Zusammenarbeit mit den kantonalen Fachstellen für die Gleichstellung von Frauen und Männern werden diese Männer interessierten Lehrkräften vermittelt.

Wir suchen dazu Männer,

- die sich regelmässig an mindestens einem Werktag pro Woche im Haushalt und in der Betreuung von Kindern (oder Angehörigen) engagieren oder dies längere Zeit getan haben
- die bereit sind, Jungen und Mädchen am 11.11.2010 in der Schule von ihren Erfahrungen in der unbezahlten Haus- und Familienarbeit zu erzählen.

Interessierte Männer melden sich direkt bei www.und-online.ch >Nationaler Zukunftstag 2010 – Väter in den Schulen

Wer mitmachen will, wird detailliert über den Einsatz in der Schule informiert.

Fair streiten und mutig lieben

32

Ich weiss auch nicht, was es ist, zuviel Stress, Arbeit, keine Zeit ... wieder einmal ist eine Beziehung nach ein paar Jahren «in die Brüche gegangen». Tja, und jetzt? Kurt

Lieber Kurt

Der Wunsch nach einer festen Partnerschaft ist ein tief verankertes Bedürfnis. Aber wie schafft man es, die Aspekte «Bindung» und «Autonomie» miteinander in Einklang zu bringen? – Einander verpflichtet und doch auch frei zu sein? Kahlil Gibram hat in seinem Gedicht «Von der Ehe» ein wunderbares Bild dafür gefunden:

*Aber lasst Raum zwischen euch.
Und lasst die Winde des Himmels zwischen euch tanzen.
Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel.
Gebt eure Herzen, aber nicht in des anderen Obhut.
Denn nur die Hand des Lebens kann eure Herzen umfassen.
Und steht zusammen, doch nicht zu nah:
Denn die Säulen des Tempels stehen für sich,
Und die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im Schatten der anderen.*

Konflikte im Zusammenleben sind uns wichtig: Streiten und Lieben, beides will gelernt sein! Die Brücke zwischen den beiden Aspekten ist die Kunst, sich versöhnen zu können: Die Bereitschaft, dem anderen eine Chance einzuräumen. Anstatt Verfehlungen aufzurechnen, Vergeltung einzufordern und sich zu rächen. Nicht die Häufigkeit von Konflikten ist für die Beziehungsqualität negativ, sondern die Art und Weise, wie diese Konflikte ausgetragen werden.

Liebe und Offenheit verschwinden nicht einfach so aus den Beziehungen. In Trennungs- und Scheidungsseminaren habe ich immer wieder erlebt, dass Männer sehr gut Störungen in der Beziehung wahrnehmen. Statt sich Zeit zu nehmen, hinzuschauen und Probleme anzusprechen, haben berufliche oder andere Verpflichtungen Priorität und Mann hofft, dass sich das Ganze schon wieder einrenkt.

Ein häufiges Thema unter Männern in diesen Seminaren ist aber auch ihr Gefühl der Ohnmacht in Bezug auf die verbale und emotionale Überlegenheit der Frauen in Konfliktsituationen. Ein Teilnehmer hat das so geschildert: «In den Gesprächen hatte ich immer wieder das Gefühl, dass meine Partnerin mein emotionales Befinden besser ausdrücken kann als ich selber!»

Streiten entzweit, schafft Abstand und löst Angst aus. Streiten braucht deshalb auch Spielregeln, die besser in guten Zeiten formuliert und eingeübt werden. Was für uns Männer besonders gilt, ist der Mut, in (Paar-)Konflikten rechtzeitig externe Unterstützung zu suchen. Dabei ist es wichtig, sich sehr gut zu überlegen, ob eine Paarberatung oder eine Einzelberatung unterstützend ist, damit Mann sich in der Partnerschaft «auf gleicher Augenhöhe» einbringen kann. Last but not least: Männergruppen sind eine weitere spannende Möglichkeit, sich mit anderen Männern auszutauschen, voneinander zu lernen und sich fit für den partnerschaftlichen Männeralltag zu machen.

Angaben zu Männebüros und Männergruppen: Siehe letzte Seite
Krisen sind Chancen: Gesprächs- und Austauschgruppe für Männer vor/während/nach einer Trennung oder Scheidung: 4 Mittwoch-Abende in Bern, Start 20. Oktober 2010
www.gesunde-maenner.ch/data/data_267.pdf

Abschied ins Jetzt

Gregor erklärt mir, er wolle alle Zelte abbrechen, um nach Fernost aufzubrechen und sein Sein zu erforschen. Er wolle wirklich alles hinter sich lassen und «open end» verreisen.

Wir schauen uns in die Augen. Die Stille tut weh und mein Atem geht flach. Mein Herz klopft und mein Denken rast. Alles rast. Wirklich alles hinter sich lassen? Wie er sich das konkret vorstelle, frage ich ihn ungläubig und zornig. Was er denn mit wirklich alles meine, fauche ich ihn an. Na, alles eben, meint er trocken und scheinbar frei von Schuld und Scham. Und was das bedeute, sein Sein zu erforschen, frage ich anklagend. Er wolle sich ganz frei machen für das, was ist und sich dem Studium seines Geistes verschreiben. Er wolle meditieren; mit Haut und Haaren und ohne Kompromisse, Atemzug für Atemzug. Er habe sich das reiflich überlegt, wenngleich er den Entschluss auch spontan gefällt habe, erklärt er widersprüchlich.

Ich bin aufgewühlt und mein innerer Richter wütet: Gregor spinn! Er hat doch erst vor Kurzem eine neue Stelle angetreten. Wollte er den Job nicht schon lange? Er kann doch nicht einfach kündigen, jetzt, wo er eine neue Sprosse auf der Karriereleiter erklommen hat. Und hat Gregor nicht ein Kind, für das er noch ein paar Jahre Unterhalt zahlen muss? Er kann doch seinen Vaterjob nicht einfach mir nichts, dir nichts an den Nagel hängen. Das Kind braucht ihn doch! Und seine Exfrau, was wird die dazu sagen? Überhaupt: Was werden die Frauen dazu sagen? Potz Heimatland! Und Gregor wohnt doch in einer schicken Wohnung, mit vielen schicken Möbeln darin. Die habe ich ihm erst vor kurzem die Treppe hochgeschleppt. Er kann doch nicht einfach seinen ganzen Hausrat auflösen! Dann steht er doch vollends vor dem Nichts. Und Gregor hat doch eine Freundin. Der wird es bestimmt das Herz brechen. Mann, Gregor, du trägst doch Verantwortung, werfe ich ihm innerlich und mit viel Moralin vor. Ein rechter Mann darf sich doch nicht einfach aus dem

Staub machen und aussteigen. Das geht doch nicht. Bestimmt handelt es sich um eine romantische Verklärung, beende ich meine stille Anklage.

An diesem Abend liege ich noch lange wach im Bett. Eine sehnsuchtsvolle Traurigkeit klopft an mein Herz und bittet um Fühlung. Und wenn doch, erlaube ich mir zu fragen? Wenn ich mir die Freiheit auch nähme, alles, aber auch wirklich alles hinter mir zu lassen? Meine Frau, meine Arbeit, mein Zuhause, mein Kind, mein Image? «Beam me up, Scotty!» – Was hiesse das? Diese Frage öffnet einen Raum in mir und ich beginne zu errahnen, dass es da einen Teil in mir gibt, der Gregor bewundert und beneidet. Und ich merke, wie es mich herausfordert, mir an dieser Stelle Aufmerksamkeit zu schenken und freundlich mit mir zu bleiben. Der zuverlässige Teil von mir, der unter der selbstgewählten (?) Last aus Konventionen, Verträgen und Commitments im Leben zuweilen auch leidet, bittet um Mitgefühl. Wie so viele andere Männer auch, bemühe ich mich,

«Beam me up, Scotty!» – Was hiesse das?

Verantwortung im Leben zu tragen. Dieses Verhalten schenkt mir alles Mögliche: Selbstbild, Führung, Schutz und Anerkennung.

Nicht selten füge ich mir (und anderen) Leid zu, indem ich das, was im Leben gerade ist oder nicht ist, verurteile. In Momenten von Bewusstheit sehne ich mich dann danach, mich ins Jetzt zu verabschieden. Es braucht ja nicht «open end» zu sein. Ein Atemzug allein kann verdammt lange sein.

Herzlich grüsst Stefan Eigenmann



33

Demoversuchung

Eine literarische Skizze über Fluchtwege

34

Samstag in der Stadt, Ausverkauf. Der dicke Volkswurm wimmelt durch die Gassen und spuckt mich irgendwo aus, nur nicht dort, wo ich hin sollte. Und eigentlich ist es kein Sollen, es ist ein Müssen. Meine Lebensabschnittspartnerin will einen modischen Mann und hat ihre klaren Vorstellungen. Nur Zeit hat sie nicht, schliesslich trifft sie sich mit den andern Frauen der Lesegruppe zum Brunch. Aber mich hat sie ganz alleine losgeschickt wie einen Schulbuben, im Gewühl zu finden, was sie sich für mich vorgestellt hat.

Die emanzipierte Frau von heute ist modisch und intellektuell zugleich; keine Wollpullover und Birkenstöcke mehr wie in den 80ern. Ja, und wieder zu Hause will sie sich dann mit mir austauschen und stundenlang über das Gelesene quatschen, meist über allein erziehende Depromütter mit Vergewaltigungshintergrund. Aber nicht heute! Heute gehe ich zum Kollegen Fussball schauen, YB-FCB.

Nur stecke ich fest, weil wieder einmal der Verkehr lahm gelegt worden ist von diesen Kindsköpfen in Schwarz. Aus dem Verstärker lärmt, was man nicht wirklich als Musik bezeichnen kann und auf einem Transparent steht «Schweine Kapital».

Aus der schwarzen Gruppe löst sich eine Kapuze und steuert auf mich zu. Das sollte sie lieber bleiben lassen. Es ist mir Wurst, wessen Kapital da zur Sau gemacht wird, ich möchte nach Hause und zwar jetzt. In fünf Minuten beginnt das Spiel! Die schwarze Gestalt, die sich mit ihren Flugblättern vor mir in Stellung bringt, ist eine Frau. Das überrascht und ich muss zugeben, ändert einiges. Wenn ich schon um meinen Match gebracht werde, möchte ich wenigstens was zu sehen bekommen: Unter der Kapuze ein sehr junges Gesicht, nicht unschön, nicht ungeschminkt und nicht unblond. Nur, was da aus dem gepiercten Mund plätschert, ist steinalt: Kapitalismus das Geschwür, Revolution die Heilung. Das ist mir dann doch zu

wenig für meinen Match. Verdrossen blicke ich zu Boden und mache eine folgenreiche Entdeckung: Die sehr junge Frau trägt Adidas-Turnschuhe. Eigentlich nichts Aussergewöhnliches, aber für die Rettung der Welt nicht gerade das richtige Schuhwerk. Irgendwann sind dann alle gesellschaftlichen Missstände benannt und ich beschliesse, dem Fratz ein wenig auf den Zahn zu fühlen: «Apropos Dritte Welt, deine Schuhe werden doch dort gefertigt.» Das ist schon mal ein schöner Anfang. Der süsse Revolutionsmund verstummt und ich kann nachdoppeln: «Sag mal, was machst du eigentlich, wenn nicht gerade Revolution». Diese Frage gefällt ihr überhaupt nicht! Es gehe hier nicht um Persönliches, sondern um gesellschaftliche Zusammenhänge, ums Prinzip. Aber kein Prinzip ohne gesellschaftliche Entsprechung. Ich bleibe beharrlich und sie muss rausrücken damit: Ein Akademikertöchterchen im Ethnologie-Studium. So, so! Der Rest ein Kinderspiel: Ich zeige auf eine pummelige Mama mit mediterranem Aussehen, die voll bepackt neben uns auf das Tram wartet und sage, dass diese Frau an der Kasse der Migros im Quartier arbeite, Tag und Nacht. Eine Familie mit Migrationshintergrund, Mann und Frau arbeitstätig, vier Kinder, immer am Existenzminimum. Stimmt zwar nicht, ich habe die Frau noch nie gesehen, aber das ist egal, schliesslich gehts ums Prinzip. «Weisst du was so ein Studienplatz die Allgemeinheit kostet und wer da bis zum Umfallen für euere Privilegien schuftet, he? Diese Frau zum Beispiel, die an ihrem einzigen freien Nachmittag einkaufen geht und nun nach Hause müsste zu Mann und Kindern. Und was tut ihr? Ihr macht denjenigen, die für euch unten durch müssen, das Leben schwer. Und damit nicht genug, ihr behauptet auch noch, dass ihr es für die Unterdrückten tut.» Wir schweigen. Die Demo zieht weiter, ein Tram kommt und geht, wir bleiben stehen, bis ich sie endlich auf einen Kaffee einlade. Ja, so

ist das halt! Ein schönes Gesicht ist ein schönes Gesicht! Ausserdem brauchen wir jetzt beide Trost, ich wegen meines verpassten Matches und sie wegen ihrer Privilegien.

Erst als der volle Mond gefährlich im Firmament stand, ging ich nach Hause. Dort roch es immer noch nach Lesegruppe und weiblicher Intelligenz, aber nicht mehr in ihrer strengen Reinform, sondern bereits ordentlich aufgemischt und hochgepanscht vom Weingeist aus verschiedenen Coop-Bio-Flaschen. Da nützte es nichts, nicht stören zu wollen. Ich musste mir die neuen Sachen anziehen, wurde vorgeführt und durfte auch nach der Tanzbär-Einlage nicht in mein Zimmer; ich musste Stellung nehmen als Mann, etwas sagen zu Marlene Dietrich und ihrer Rolle im Film «Blauer Engel».

Mir schwante Böses. Ich meine, warum befasst sich eine frauenliterarische Lesegruppe plötzlich mit einem uralten Film und Marlene Dietrich? Einer tingelnden Schönheit, die in einem obskuren Cabaret einen wohl ergrauten Professoren derart kirre macht, dass der gute Mann alles sausen lässt und sich zum Sklaven einer unwürdigen Beziehung macht!

Ich befürchtete das Schlimmste und glaubte schon mit meiner gepiercten Demo-Schönheit aufgefliegen zu sein, obwohl eigentlich sehr unwahrscheinlich, aber wegen weiblicher Intuition im vollen Mond dann doch wieder irgendwie möglich. Vorsichtig schwiegte ich und wartete ängstlich auf den richtigen, den blonden Exploit. Aber der kam nicht, einzig ein «sorry, aber das ist jetzt wieder eine typisch männliche Projektion: Schönes Biest verführt anständigen Biedermann». Dann löste sich die Frauenriege nach einem wortreichen und höchst komplizierten Abschiedsritual auf, und ich sah mich auf einmal mit einer sehr betrunkenen und unbedarfte liebesbedürftigen Lebensabschnittspartnerin allein.

Zwei Wochen später konnte ich mich endlich mit der Schönen treffen, zur Sicherheit im Mr. Pickwick, weil meine Lebensabschnittspartnerin und ihre Freundinnen Pubs meiden und hassen. Aber die Schöne eben auch; die ganze Zeit stierte sie zu Boden, nicht mal politisch mochte sie werden. Und als ich sie endlich aus ihrer verstockten Jugendllichkeit hatte herausreden können mit viel Finanzkrise und Dritte Welt, ging im Pub der TV an und Champions League wurde übertragen. In einem solchen Klima liess sich natürlich nicht küssen, so wie ich es mir zu Hause nach langem Sehnen und Zweifeln vorgenommen hatte. Ihr Schweigen wurde immer zäher, bis ich es schliesslich nicht mehr aushielt und aufgab.

Ich bot ihr an, mich um die poplige Website ihrer Gruppe zu kümmern, von der sie mir das erste Mal vorgejammert hatte. Sie meinte nur: «Also, gut.»

Als ich dann zu meiner ersten schwarzen Demo erschien, sagte sie nicht mal mehr das, sie tat, als würde sie mich nicht kennen. Ich liess mich daraufhin langsam zurückfallen, am Ende des Zuges aus der Demo ausfransen und vom Volkswurm schlucken.

Umso mehr redete sie dafür, als ich ihr einige Tage darauf auf meinem Laptop die neue Website zeigte; sehr viel Politisches und sehr wenig Persönliches, das heisst eigentlich nur, dass sie für ihr Studium einen Laptop bräuhete, genau so einen wie meinen.

Den hat sie nun und seither treffen wir uns gelegentlich, küssen uns manchmal, aber nicht wirklich oft und irgendwie auch nicht so richtig.



Michael Sasdi ist Schriftsteller und Filmmacher. Illustration: Lara Klopfer

«Wir haben gedacht, wir müssen etwas wagen»

Die Brüder Markus und Stephan Zürcher haben 1994 das Unternehmen Weitwandern gegründet und betreiben es mit Ausdauer und Erfolg.

36

Markus Zürcher (MZ), Jahrgang 1959, ist Geschäftsführer von Weitwandern. Er ist ausgebildeter Sekundarlehrer und hat zwei Kinder. Seine Arbeit besteht zu einem Drittel darin, mit Gruppen unterwegs zu sein, und zu zwei Dritteln aus der Büroarbeit. Seine Frau ist ebenfalls berufstätig. Sein Büro hat er zuhause eingerichtet, was zuweilen konfliktträchtig ist, weil dies bedeuten kann, das Telefon auch mal sonntags abzunehmen und eine Buchung entgegenzunehmen.

Stephan Zürcher (SZ), Jahrgang 1964, ist ebenfalls Lehrer und besitzt Weiterbildungen im Bereich Erlebnispädagogik und in der Leitung von sozialpädagogischen Gruppen. Er hat die Idee für das Unternehmen eingebracht und ist v.a. mit Gruppen unterwegs. Er hat noch zwei andere Standbeine im Bereich der Umweltbildung, wobei Weitwandern klar der Hauptjob ist. Er hat drei Kinder und seine Partnerin ist ebenfalls berufstätig (60 % Penum).

Was muss ich mir unter dem Begriff Weitwandern genau vorstellen?

SZ: Weitwandern ist das deutsche Wort für Trekking und bedeutet eine Wanderung, die jeden Tag weiter, von Ort zu Ort, führt. Wir haben bei der Gründung diesen Namen gewählt, weil wir damals nur solche Touren angeboten haben.

MZ: Noch heute bilden die Weitwanderungen einen Schwerpunkt unseres Sommerprogrammes. Unsere Spezialität sind grosse, mehrteilige Gebirgsdurchquerungen in den Pyrenäen, dem Massif Central und den Alpen. Wir haben aber auch kürzere Weitwanderungen von zwei bis sieben Tagen in besonders schönen Regionen im Angebot. Seit einigen Jahren bieten wir auch Wanderwochen ab einem zentralen Ort an. Im Winter haben wir ein umfangreiches Programm an Schneeschuhwanderungen und -touren im Programm. An einem Tag wird fünf bis sieben Stunden gewandert. Eine Gruppe umfasst sieben bis zehn Personen.

Ich wandere selber gerne und komme eigentlich ganz gut selber zurecht – wieso sollte ich, provokativ gefragt, noch zusätzliches Geld ausgeben, um eine Wanderung bei euch zu buchen?

MZ: Wir bieten die Organisation der Reise von A bis Z sowie Sicherheit.

SZ: Mit uns kann jemand höhere «Schwierigkeitsgrade» auf der Wanderwegskala bewältigen, als wenn er alleine unterwegs ist, weil wir zusätzliche Hilfestellungen bieten. Dies kann z.B. bedeuten, an einer heiklen Stelle ein Seil reinzuhängen. Wir laufen zum Teil abseits der markierten Wanderrouten und somit abseits der grossen Massen, die man heute auf den bekannten Weitwanderwegen antrifft.

MZ: Ein Teilnehmer profitiert auch von unserem Hintergrundwissen, sprich: Wir wandern beispielsweise im Winter nicht an einer Tierspur vorbei, ohne etwas dazu zu sagen. Im Sommer können wir Blumen benennen und Informationen über Natur und Kultur der durchwanderten Gegend geben.

Seit wann gibt es Weitwandern?

MZ: Angefangen mit Weitwandern haben wir im Jahre 1994, zuerst als Nebenbeschäftigung und nachher immer umfangreicher. 2001 habe ich aufgehört Schule zu geben und bin voll als Geschäftsführer in die Firma eingestiegen.

Wie seid ihr darauf gekommen, Weitwanderungen anzubieten?

MZ: Das Schlüsselerlebnis war, dass wir im Jahre 1985 gemeinsam zu Fuss die Pyrenäen durchquert haben. Vieles hat sich daraus ergeben. U.a. die Anfrage einer Bergsteigerschule, ob wir bereit wären, Wanderungen in den Pyrenäen zu leiten. Ohne diese Pyrenäendurchquerung gäbe es Weitwandern nicht.

SZ: Ich habe schnell gemerkt, dass Schule geben nicht mein Ding ist. Ich habe etwas gesucht, wo ich draussen tätig sein kann, ohne allzu lange von zuhause fort zu sein (Outdoorprojekte dauern oft bis zu drei Monaten). Ich

habe bereits mit 20 Jahren meine ersten Touren geleitet (Jugitours) und wollte eigentlich schon immer Wanderungen leiten und mit Menschen in der Natur unterwegs sein, weil dies eine ideale Plattform bietet, um mein Wissen weiterzugeben.

Und dann seid ihr zusammengesessen und habt ein Unternehmen gegründet?

SZ: Ja, wir haben gedacht, wir müssten etwas wagen! Und Markus hat zu meiner Idee, Weitwanderungen anzubieten, spontan gesagt: «Ok, ich mache dir das Büro.» Alleine hätte ich dies nicht machen können.

MZ: Ich war neben der Schule sehr viel im kreativen Bereich tätig und dachte eigentlich, dass mein Weg eher in diese Richtung führen würde, umso mehr, als ich inzwischen einen Viertel meines Unterhaltes im Kreativbereich verdiente. Dann habe ich mit dem Büro begonnen, das über die Jahre immer grösser wurde, und irgendwann ist mir das Kreative zu viel geworden, denn drei Jahre habe ich 150 % gearbeitet, versucht, den Spagat zwischen Schule (Klassenlehrer), Büro und Touren leiten hinzukriegen. Bis ich dann im 2001 die Schule abgehängt habe.

Was war ausschlaggebend, um diesen Entscheid, eine sichere Lehrerstelle aufzugeben, fällen zu können?

MZ: Für mich brauchte es Mut, mit der Schule aufzuhören, denn es ist nicht das Gleiche, ob man mit Haus und Familie ein regelmässiges Einkommen hat oder es nie klar ist wie viel reinkommt. Aber aus den Umsätzen der vergangenen sieben Jahre hat man gesehen, dass ein Potenzial besteht, und ich hatte etwas finanzielle Reserven. Ich gab mir drei Jahre Zeit und wollte dann entscheiden, ob sich das durchziehen lässt oder nicht; und heute bin ich seit zehn Jahren Geschäftsführer und habe den Entscheid nie bereut. Entscheidend war auch, dass wir 2001 die Einzelirma in eine Genossenschaft umgewandelt



haben, und heute ist die Genossenschaft unser Arbeitgeber. Dadurch haben wir auch eine geregelte Vorsorge.

SZ: Ich hatte das eine oder andere Projekt am Laufen und brauchte wenig zum Leben. Aber insgesamt verdiente ich zuwenig, und über die Bergsteigerschule konnte ich mein Einkommen nicht ausbauen. So entschied ich mich etwas zu wagen. Was hilfreich war – meine Partnerin hatte ein regelmässiges Einkommen. Und wenn es bei mir gar nicht gut lief, hat sie mehr gearbeitet, und ich war zuhause als Hausmann mehr präsent.

Was war eurer Ansicht nach ausschlaggebend für den Erfolg?

MZ (wie aus der Pistole geschossen): Gute Arbeit. Zufriedene Kunden. Der zwischenmenschliche Bereich zählt sehr viel (macht wohl 50 % des Erfolges aus), 50 % ist Arbeitsqualität.

SZ: Wichtig ist unsere Beziehung zur Gruppe und dass die Gruppe untereinander gut harmoniert. Wir haben zwar Teilnehmer mit ähnlichen Interessen, aber immer wieder auch sehr spezielle Leute, und die gilt es in die Gruppe zu integrieren, so dass sie von allen akzeptiert werden.

MZ: Bereits 1996 haben wir mit Schneeschuhtouren angefangen, also ein bis zwei Jahre vor dem Boom und waren dann, als der Boom begann, bestens positioniert.

Was waren heikle Situationen, die ihr erlebt habt?

SZ: In den Bergen gibt es immer wieder heikle Situationen zu überstehen. Ich erinnere mich z.B. an ein Gewitter, das sich im Nebel unbemerkt näherte. Durch einen Stromstoss an meinen Skistöcken erkannte ich die Gefahr für uns (wir befanden uns gerade auf einer Geländekuppe) noch knapp früh genug.

MZ: Heikle Situationen können auch im zwischenmenschlichen Bereich auftreten. Ob Leiter oder Kunde, jeder bringt sein «Bürdli» mit, denn vor sich selber davonwandern, das geht nicht. So sind wir alle immer wieder gefordert, die eigene Person so in die Gruppe zu integrieren, dass das Kollektiv nicht unter Einzelschicksalen und ihren Auswirkungen leidet, sondern dass ein ausgewogenes und konstruktives Klima vorherrscht, in dem sich alle wohl fühlen.

Was würdest du Leuten, die schon lange eine Idee mit sich rumtragen und nicht den Mut haben, diese umzusetzen, für einen Tipp geben?

MZ: Etwas wagen! Wenn du keinen Schritt machst, bleibst du immer am gleichen Ort! Man muss die Anlaufzeit durchstehen. Fünf Jahre braucht es und es gibt Phasen, wo man 150 % arbeiten muss. Man muss auch lernen, die Dinge (Kommentare von Kunden) nicht persönlich zu nehmen.

SZ: Schauen, dass man eine gewisse Sicherheit hat. Ich würde nicht etwas aufbauen und vom ersten Tag an 100 % nur auf diese Idee setzen. Es empfiehlt sich, das sichere Einkommen auf die Hälfte zu reduzieren, damit man es «prästieren» kann.

Wie sieht eure Zukunft aus, werdet ihr etwas verändern?

SZ: Grosso modo machen wir weiter.

MZ: Wir werden eher fein korrigieren als alles auf den Kopf zu stellen. Natürlich sind wir stets bestrebt, neue Tourenziele zu erschliessen.

Werdet ihr ein Buch schreiben?

SZ: Nein, das machen alle anderen schon!

Vom Mut, eigene Ideen umzusetzen

An dieser Stelle porträtieren wir Männer, die eine besondere Vision oder ein besonderes Projekt umgesetzt haben und sich als regelmässige Inserenten am Projekt der Männerzeitung beteiligen. Auf dass der Mut zum Aufbruch und zur Vision zunehmen möge!

Fotos: Markus Zürcher
www.weitwandern.ch

Datum	Anlass	Ort	Information
1.9.2010	Wenn die Rolle mit mir spielt Männerworkshop zur lustvollen Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht 10 Abende jeweils 18:30 bis 21:30	Raum Winterthur 8400 Winterthur	Josef Kühne + Markus Schatzmann, 052 366 12 94 / joskue@bluewin.ch
3.9.2010	Outdoorweekend für Väter und Kinder Ein starkes Erlebnis unter freiem Himmel – für eine starke Beziehung! Fr, 3.9.2010, 18:00 bis So, 5.9.2010, 15:00	im Wald 8115 Lägerregion	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch
4.9.2010	Eigentlich steckt viel mehr in mir Vertrauen finden, seine Talente zu leben. Ein Workshop in der Natur. Sa 4.09. 9:00 bis 19:00	Outdoor 3550 Langnau i.E.	Perspektiven, Christof Bieri, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
5.9.2010	Vater-Kind-Zmorgä Mit Vätern und Kindern zusammen frühstücken. 5.+19.9., 3.+17.10., 7.+21.11., 5.+19.12., 9.–12:00	Abenteuerspielplatz Holz- wurm (Brauerestrasse) 8610 Uster	ZOVV, info@zovv.ch www.zovv.ch
8.9.2010	Sexualtherapie und Sexualberatung Seminar für Psychotherapeuten und Berater, verteilt auf ein halbes Jahr Block 1 8.9.2010–10.9.2010	Idyll Gais 9056 Gais AR	IBP Institut, 052 212 34 30, info@ibp-institut.ch www.ibp-institut.ch
9.9.2010	MännerBande I – Der Krieger Basisseminar der Lebensschule für Männer Do 9.9.2010, 7:30 bis So 12.9.2010, 16:00, Anreise Mi 8.9.2010 18:30	Guggischwandhüsi 6112 Menznau	Peter A. Schröter, S+C Persönlichkeitstraining, 044 261 01 60, info@scpt.ch www.scpt.ch
10.9.2010	Feierabend-Oase für Männer Auf tanken – sich austauschen – einfach sein dürfen Fr 10.9., 15.10., 19.11., 17.12.2010, 19:30	Kirche Bruder Klaus, Rheinstrasse 20b 4410 Liestal	Peter Messingschlager, 061 927 93 50, messingschlager@rkk-liestal.ch www.rkk-liestal.ch
11.9.2010	Natürliche Empfängnisregelung Wochenendseminar für Männer und Frauen mit Dr. med. Tatjana Barras Sa 11.9.2010, 9.30–17.00	Jugendherberge, Landhausquai 23 4500 Solothurn	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch, www.artis-seminare.ch
17.9.2010	Männer in Saft und Kraft IV Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Weisheit und Loslassen des «Magiers» Fr 17.9.2010, 18:15 bis So 19.9.2010, 14:00	Hildegard-Hotel 6343 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
17.9.2010	Steinmann – Mann aus Stein Landart im magischen Lauterbrunnental – ein Wochenendworkshop Fr. 17.9.2010, 17:00 bis So. 19.9.2010, 14:30	Berggasthaus Tschingelhorn 3824 Stechelberg	Ivan Seeholzer, Supervisor BSO, Ingenieur ETH www.aussensichten.ch
18.9.2010	Herbst-Schwitzhütte Anmeldung nötig Sa 18.9.2010, 15–22 Uhr	Bruggli 9063 Stein	ForumMann – Details siehe homepage www.forummann.ch/veranstalten/
24.9.2010	Männer-Initiation. Der «Liebhaber» Seminar zum Archetypen-Zyklus. Arbeit mit den inneren Stärken des Mannes Fr 24.9.2010, 18:30 bis So 26.9.2010, 13:00	Lassalle-Haus 6313 Edlibach	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org
24.9.2010	Der Penis-Kurs Wertschätzen des Männlichen Fr 24.9.2010, 19:00 bis So 26.9.2010, 16:00	Wochenend-Workshop für Männer 8004 Zürich	Marlise Santiago, 043 244 95 09, santiago@beraten-und-beruehren.ch www.beraten-und-beruehren.ch
26.9.2010	MannFrau Symphonie 3. Zyklus Würde und Essenz – Kernthemen der zweiten Lebenshälfte So 26.9.2010, 18:00 bis Sa 2.10.2010, 15:00	Idyll Gais 9065 Gais	MannFrau-Seminare, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com
30.9.2010	Männergruppe VäterZeit für getrennt erziehende Väter und für Väter in Trennung oder Scheidung 1 Do pro Monat 19–22 Uhr, Start: Do 30.9.2010	Praxis im Element, Nordstrasse 56 8006 Zürich	Bernhard v. Bresinski, 076 476 42 65 praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch
6.10.2010	Väter sind wichtig – von Anfang an Die Beziehung mit kleinen Kindern und die Partnerschaft im Alltag gestalten Mi, 6.10.2010, 20.00 – 22.00 Uhr	Jugendsekretariat, Dachraum, Spitalstrasse 11 8157 Dielsdorf	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch, www.elternbildung.zh.ch
8.10.2010	Männer im Element: die Ahnen ehren Männer-Initiation mit Schwitzhütte (2): die Weisheit des Magiers entdecken Fr 8.10. 18.30 bis So 10.10. 14:00	Schloss Glarisegg 8266 Steckborn	Bernhard v. Bresinski, 076 476 42 65 praxis.im.element@bluewin.ch www.healing-insight.ch
9.10.2010	Tages-Massagekurs für Paare Wertschätzend, mit Präsenz und Liebe berühren, trifft mehr als nur die Haut 9.10. und 6.11. jeweils 09:30 bis 16:30	Praxis für Sexualberatung und Körpersexualtherapie, Gämsenstrasse 5 8006 Zürich	Marlise Santiago, 043 244 95 09, santiago@beraten-und-beruehren.ch www.beraten-und-beruehren.ch

9.10.2010	Das Beste aus beiden Welten! Seminar zum Thema «Gerechte Rollenteilung im Privat- und Berufsleben» Sa 9.10. 10:00 bis So 10.10. 14:00	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
22.10.2010	Babymassage-Kurs für Väter mit Baby Dreimal Fr 15.00–16.30 am 22.10.2010, 29.10.2010, 5.11.2010	Forum für Gesundsein, Obere Hauptgasse 66 3600 Thun	Naturheilpraxis Christian Aegerter, Industrieweg 30, 3612 Steffisburg, 033 437 15 10, christianaegerter@bluewin.ch
22.10.2010	Schamanische Begleitung (Infoabend) Huna-Schamanismus aus Hawaii mit Eva Gütliger Fr 22.10. 19.30–21.30	MorgenAbendLand, Könizstr. 19 A 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
23.10.2010	Schamanische Begleitung Huna-Schamanismus aus Hawaii mit Eva Gütliger Sa 23.10., 09.00–18.00, So 24.10., 09.00–17.00	MorgenAbendLand, Könizstr. 19 A 3008 Bern	Artis Seminare, 031 352 10 38, info@artis-seminare.ch www.artis-seminare.ch
23.10.2010	Wer im Gespräch bleibt, bleibt ... Konflikt-Partnerschaftstraining für Paare Sa 23.10. 10:00 bis 17:30	Boldern, Evang. Tagungs- und Studienzentrum 8708 Männedorf	Sekretariat Tagungen und Studien, 044 921 71 71, tagungen@boldern.ch, www.boldern.ch
27.10.2010	Trennung, Scheidung? Ablauf Trennung/Scheidung kennen und Erzie- hungsverantwortung wahrnehmen Mi, 27.10.2010, 20.00–22.00 Uhr	Jugendsekretariat, Kursraum, Winterthurerstrasse 11 8180 Bülach	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch, www.elternbildung.zh.ch
30.10.2010	men's walk Herbstwanderung Männer im Gespräch zu Fuss unterwegs Sa 30.10.2010, 10–20 Uhr	Toggenburg 9000 St. Gallen	ForumMann – Details siehe homepage www.forummann.ch/veranstalten/
1.11.2010	Wenn die Rolle mit mir spielt Auseinandersetzung mit dem eigenen Geschlecht 18:30–21:30 Uhr	Region Winterthur und Zürich 8400 Winterthur	info@maennerrollen.ch www.maennerrollen.ch
2.11.2010	Basler Männerpalaver Mann und Romantik Di 2.11.2010, 20.00 bis 22.00	Unternehmen Mitte 4000 Basel	061 263 95 74 www.baslermaennerpalaver.ch
6.11.2010	LiebesElternPaar Liebes-Sinnliches Wochenende für Eltern, die mal wieder Paar sein wollen Sa 10.30 bis So 16.00	Hotel Heiden/Bodensee 9410 Heiden	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85 www.paare.ch
10.11.2010	Medienfasten Eine Woche «selektiver Ignoranz» Mi 10.11. 19:30 bis Mi 17.11.2010 19:30	Pfarrrei Bruder Klaus, Rheinstrasse 20b 4410 Liestal	Pfarrrei Bruder Klaus, Peter Messingschlager, 061 927 93 50, messingschlager@rkk-liestal.ch www.rkk-liestal.ch
13.11.2010	Kongress: Zuvielisation perspectiva-Kongress mit Eugen Drewermann, Konstantin Wecker und v. a. Sa/So 13./14.11.2010, jeweils 9:00 –20:00	congress center basel 4058 Basel	perspectiva, 061 641 64 85, info@perspectiva.ch, www.perspectiva.ch
13.11.2010	Männer-Initiation. Informationstag Einführung in die Arbeit mit den Archetypen. Info zum Jahreszyklus 2011. Sa 13.11. 9:30–17:00	Lassalle-Haus 6313 Edlibach	Lassalle-Haus, 041 757 14 14, info@lassalle-haus.org, www.lassalle-haus.org
13.11.2010	LiebesPaar Paarwochenende. Die Kunst intim zu bleiben. Sa 13.11., 11:00 bis So 14.11., 16:00	Hotel Heiden 9410 Heiden	Seminare für Paare, Jaermann/Pfister, 044 860 04 85, www.paare.ch
13.11.2010	Kampfspiele für Väter und Söhne Sich kraftvoll begegnen, mit Fairness und Sorgfalt Sa, 13. und Sa 20.11.2010, 13.00–15.30 Uhr	Turnhalle Schulhaus Hohfuri 8180 Bülach	Elternbildung Jugendsekretariat Bezirke Bülach und Dielsdorf, 044 855 65 60, eb.west@ajb.zh.ch, www.elternbildung.zh.ch
17.11.2010	Basler Männerpalaver Männerkrankheiten. Mi 17.11.2010, 20.00 bis 22.00	Unternehmen Mitte 4000 Basel	061 263 95 74 www.baslermaennerpalaver.ch
19.11.2010	Männer in Saft und Kraft I Männer-Seminar mit Schwitzhütte. Fr 19.11., 18:15 bis So 21.11., 14:00	Hildegard-Hotel 6434 Illgau	Stefan Gasser-Kehl, 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch
19.11.2010	Schluss mit Secondhand-Sex Der Wochenend-Workshop zum Buch für Männer und Frauen. Fr 19.11. 19:00 bis So 21.11. 16:00	8004 Zürich	Marlise Santiago, 043 244 95 09, santiago@beraten-und-beruehren.ch www.beraten-und-beruehren.ch
26.11.2010	Timeout ADVENT Atempause im Männerkreis Fr 26.11.2010, 18.15 – So 28.11.2010, 14.30	Kloster Kappel, Kappelerhof 5 8926 Kappel am Albis	Kloster Kappel, 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.kursekappel.ch
27.11.2010	Sucht sucht Sinn Alltagssüchte als Wegweiser zur Ganzheit Sa 27.11 bis So 28.11.2010 jeweils 10:00–17:30	Schiffllände 22 8001 Zürich	«pandrea», 061 373 28 75, info@pandrea.ch, www.pandrea.ch
28.11.2010	Meine Frau hat fast nie Lust Tagesseminar für Männer 10:00 bis 18.00	Gärtnerstrasse 8400 Winterthur	Kristina Pfister, 044 860 04 85 www.sexual-beratung.ch

Datum	Anlass	Ort	Information
20.10.2010	Der sexuelle Mann Erotische Männlichkeit ist schöpferisch. Mi 20.10.2010, 18:00 bis Sa 23.10.2010, 15:00	Kisslegg Sonnenstrahl D-88353 Kisslegg	MannFrau, L'hom, +41 31 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com

Agenda | Frankreich

2.9.2010	3 Tage Retreat im Kloster Innehalten-Kraft schöpfen, Ruhe-Gesang-Gebet d. Mönche, Natur+Gemeinschaft Do 2.9. 15:00 bis So 5.9.10 13:00	Abbaye d'Hauterive 1725 Posieux FR	Männerprojekte, Marc Brechbühl, Ref.Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, +41 32 322 50 30, maennerprojektereferbiel@bluewin.ch
26.9.2010	Kraft-Voll Mann sein / Auszeit Auszeit mit Zen-Meditation Wandern und Bike für Männer in der Provence So. 26.9.2010 bis Sa. 2.10.2010	Zen-Zentrum, Route de Berdine, F-06610 Le Broc	Patrick R. Afchain, info@zen.li, + 41 81 740 60 06, www.zen.li

Agenda | Italien

5.9.2010	Männer kochen & genießen im Piemont Eine Woche Männer unter sich, mit Freude am Genuss und gemeinsamen Tun So 5.9.2010 bis Sa 11.9.2010	Gutshof I-14058 Monastero B., Piemont	Albert A. Feldkircher, Egg/Vorarlberg Tel. +43 650 3693322, albert@feldkircher-trainings.com www.feldkircher-trainings.com
----------	---	---	---

Die Agenda ist auch online einsehbar: www.maennerzeitung.ch/agenda.php

Inserate | Ferien & Reisen



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

Oeko zertifiziert mit
 4 Steinböcken

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

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



Albergo Casa Soledaria
 Cavigliano

Ein Ort zum Wohlfühlen - einmal abschalten und Zeit haben – Gegensätze entdecken im wildromantischen Süden – sich verwöhnen lassen – geniessen und sich selber sein – sich begegnen – vielleicht einen Kurs besuchen – oder einfach gut essen – allein – zu zweit – mit Freunden oder Familie – als Gruppe für einen Kurs oder für ein Fest.

Jetzt buchen: www.soledaria.ch / casa@soledaria.ch
 TEL 091 796 11 15 / FAX 091 796 13 25

GUTSCHEIN:
 Falls Sie per Bahn reisen, bringen Sie uns dieses Inserat mit. Wir vergüten Fr. 5.— p.P. auf die erste Übernachtung.



Ein Wüstenkarawanenabenteuer
 mit Tuaregmännern teilen

Sahara – Naturerlebnis – Kulturaustausch

02.10. – 16.10.10
 01.01. – 22.01.11 (Vision Quest)
 26.02. – 19.03.2011

www.kamelkarawanen.ch | ☎ 033 243 33 70



GAY-TANTRA®
 mit Armin C. Heining

Einzelsitzungen, Ferien, Seminare, Trainings und Ausbildungen für Männer aller sexueller Couleur (A, CH, D, GB, I, PT)

Tel. +49 30 26344515
 info@gay-tantra.ch
 www.gay-tantra.ch

Inserate | Ferien & Reisen

im Malcantone, Südtessin

casa santo stefano

Hotel Garni – Seminarhaus



Kommen Sie in das «etwas andere» Albergo

In den historischen Mauern der Casa Santo Stefano erwartet Sie eine stilvolle, gepflegte Einfachheit, verbunden mit modernem Komfort.

Eine Auswahl aus unserem Kursprogramm 2010
 10. 9. – 12. 9. Kinesiologie
 12. 9. – 18. 9. Wandern und Entschlacken
 2.10. – 9.10. Malkurs: Gouache / Acryl
 16.10. – 17.10. Heissi Marroni mit Erica Bänziger
 17.10. – 24.10. NLP im Tessin
 24.10. – 30.10. Herbstwandern im Kastanienland
 30.10. – 6.11. Singen und Wandern

Vorschau aus unserem Kursprogramm 2011
 6. 5. – 8. 5. Wildkräuter-Kochkurs mit Erica Bänziger
 8. 5. – 14. 5. Feldenkrais
 5. 6. – 11. 6. Biken und Yoga
 15.10. – 16.10. Heissi Marroni mit Erica Bänziger
 16.10. – 22.10. Wanderwoche im Malcantone

Neben den Kursen ist stets auch Platz für Individualgäste.

Angeli und Christian Wehrli, CH-6986 Miglieglia
 Tel. 091-609 19 35, www.casa-santo-stefano.ch



Weitwandern
 www.weitwandern.ch

Schritt für Schritt hinterlasse ich Spuren, sie verwehen wieder, so wichtig sind sie nicht.
 Edmond Kaspar

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

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

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

männerzeitung 2010/3
 Lesern der männerzeitung gewähren wir einen Rabatt von 5%.



Goldene Herbsttage
 „All inklusiv im klangvollen Toggenburg“

Gültig Mitte September bis Ende November
 „4 Tage all inklusiv“

- **Anreise:** frei wählbar
- Willkommensdrink
- Toggenburger Frühstücksbuffet
- **Lunch:** Salat und Suppe vom Buffet
- **Nachmittag:** Kaffee und Kuchen
- **Abend:** 4 Gang Wahlmenü
- 45 Minuten Klang-Relax Lige

CHF 480.00
 pro Person im Doppelzimmer mit Blick zum Säntis

****** Ferien- & Seminarhotel Säntis · CH-9657 Unterwasser**
 Tel.: +41 (0)71/998 50 20 · www.hotel-saentis.ch

> Gewichtsprobleme?



Kurhaus St. Otmar

Die OTMARSAN-Trink-Fasten-Kur mit Molke, Säften, Bewegung und vielen unterstützenden Therapien bringt dauerhaften Erfolg. Wir begleiten Sie persönlich. Für Ihre Schlankheitsferien am schönsten Platz der Schweiz, und das zum fairen Preis!

OTMARSAN
 natürliche Gesundheit

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

Sunnehus
 Kur- und Bildungszentrum Wildhaus

innehalten - durchatmen
 neu beginnen

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

Lassen Sie sich telefonisch beraten oder vereinbaren Sie einen Termin für ein Gespräch mit Hausbesichtigung!

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



FERNBLICK HAUS DER VERSÖHNUNG

Klang - Rhythmus - Wort 24.-26.9.10

Über Musik und Symbol finden wir zu den Kraftquellen. In der musiktherapeutischen Kursarbeit erfahren wir die heilsame Wirkung der Musik. Keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Mit Dr. Monika Renz und Charles Megert.

Das Leben ist stärker 12.-14.11.10

Trauma und Transformation. Mit kreativen Mitteln erwecken wir die uns innewohnende schöpferische Quelle. Wir wagen uns zurück ins Spiel und in den eigenen Tanz und Klang des verloren geglaubten Lebens.

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

paracelsus
heilpraktikerschulen

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

Seminare, Fachausbildungen nach Qualitätsprüflabel der Krankenkassen

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



Studienleiter
R. Beer

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

männer:art

pandrea

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

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

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

eigen:art

Peter & Andrea Oertle Frölich in Basel & Zürich

erfolg bei frauen?

www.datedoctor.ch

Jahresprogramm
2010



Angebote für Männer
www.zh.ref.ch/maenner
maennerarbeit@zh.ref.ch

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

Männerei.ch

Inner Mentor Training
 am 17. und 18. Sept. 2010

Abenteuer Wochenende
 für Jungs von 12 bis 17 Jahren
 vom 22. – 24. Okt 2010



BOYS TO MEN

info@boystomen.ch
www.boystomen.ch

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

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

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

mannschafft
 bei trennung und scheidung

Beratung - Austausch - Engagement

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

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

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

mannschafft ist für Sie da – jeden Tag – 24h
 Tel. 044 362 99 80 – www.mannschafft.ch

www.aussensichten.ch

Ihr Partner für
 Coaching, Supervision
 Organisationsentwicklung

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

Ein Wochenende für Paare
 Wasserarbeit und Tantra 29. – 31.10.10
 mit Doris Christinger

www.scpt.ch

MÄNNERKRAFT - LEBEN
 LEBENSKRAFT SCHÖPFEN
 in der aktuellen Lebenssituation



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




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

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

.zen

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

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

Samstag – Sonntag **boldern!**
9. – 10. Oktober
Boldern Männedorf

Das Beste aus beiden Welten!

Gerechte Rollenteilung im Privat- und Berufsleben

Seminar für interessierte Frauen, Männer und Paare

Reflexion und Wissensaustausch

u.a. mit Paul Gemperle, Geschäftsführer männer.ch und Rosmarie Zapfl, Präsidentin alliance F

Auskunft/Anmeldung • Boldern
Evang. Tagungs- und Studienzentrum
Boldernstr. 83, 8708 Männedorf
044 921 71 71 • tagungen@boldern.ch
www.boldern.ch

Raum zum Sein

Liebe - Lebensfreude - Achtsamkeit

Beratung und Seminare
für Einzelne und Paare



Mann, ruh Dich aus!

Männerseminar vom 15.-17.10.

Sei einfach - einfach Sein

Einführungsseminar vom 12.-14.11.

Sinnenfroh ins Neue Jahr

Jahreswechsel vom 29.12. bis 02.01.

auf www.Schloss-Glarisegg.ch in Steckborn

Stefan Eigenmann

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



Wertschätzen des Männlichen

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

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

Ort: Zürich/Stauffacher

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

Info: Marlise Santiago

www.beraten-und-beruehren.ch



Kraft – Kompetenz – Verantwortung

Seminare für Männer | Robert Fischer

Das nächste Seminar:

Der sexuelle Mann,

Mi 14. (18h) - Sa (15h) 17.10.2010

Erotische Männlichkeit ist schöpferisch, Selbstregulation der Schlüssel dazu.

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

Doris Christinger + Peter A. Schröter

Persönlichkeitstraining

**Liebe
Partnerschaft
Sexualität
Spiritualität**

Seminare Coaching Bücher



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

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

Stefan Gasser
Naturrituale und
Coaching für Männer



Schwitzhütten-Seminare Visionssuche für Männer

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



Naturarzt/Heilpraktiker

Studium gemäss EMR-Richtlinien
mit den Fachrichtungen:

- Klassische Homöopathie
- Chinesische Medizin
- Europäische Naturheilkunde

Studienbeginn: August 2011



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



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

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

die struktur sieht keine körperlichen berührungen vor.

kosten: 40.- für singles, 60.- für paare.

nächste daten: freitags, 10.sept, 8.okt, 12.nov: 1900

ort / anmeldung: in egg bei zürich - anmeldung erforderlich

mehr details unter www.love-and-sex.ch

Neues Familienstellen nach Bert Hellinger

Das neue Familienstellen ist mehr als eine Methode, es ist eine Haltung. Aufstellungen können gute Lösungen zeigen für all jene, die ihren Platz in der Familie, Partnerschaft und im Leben finden möchten.

georg.windlin@seelenbewegung.ch

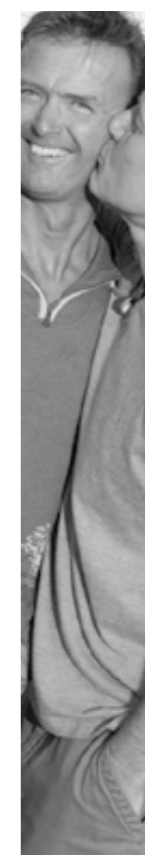
MÄNNER IN DER SEXUALPÄDAGOGIK UND DER SEXUALTHERAPIE



Als Identifikationsfigur, als Vorbild begleiten Männer mit ihrem männlichen Potenzial sowie ihrer Lebensfreude engagiert und aktiv Jugendliche, Männer und Frauen in ihrer sexuellen Gesundheit. Männer verfügen in diesem Fachbereich über einen interessanten männlichen Blick. Dieser inspiriert und regt Menschen zur eigenen Reflexion und zu weiteren Lernschritten in der Gestaltung der Sexualität an.

Der Master-Lehrgang MAS in Sexualpädagogik und Sexualtherapie wird in Kooperation mit der Hochschule Merseburg/Leipzig und dem ISP Wien durchgeführt. Die beiden kompetenten Kooperationspartner bringen wertvolle fachliche Ergänzungen zu den Pionierleistungen des ISP Uster/Zürich.

Der Lehrgang ist berufsbegleitend und findet zweimal monatlich freitags und samstags am ISP Uster statt. Wir freuen uns, wenn Sie sich auf unserer Homepage www.sexualpaedagogik.ch oder www.sexualtherapie.ch informieren und wenn Sie die ausführlichen Unterlagen bestellen.



**Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie**

Brauereistrasse 11
8610 Uster
Tel. +41 44 940 22 20



**Institut
für
und
Sexualpädagogik
Sexualtherapie**

Wir sind die Pioniere

Edo Caretta
Betriebsbuchhaltung



nest
die ökologisch-ethische Pensionskasse

«Für unsere Geldanlagen haben wir uns klare Regeln gegeben. Bei Waffenhandel, Kinderarbeit, Atomenergie... da lassen unsere Anlagespezialisten die Finger davon.»

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




ZUVIELISATION

Wieviel weniger ist mehr?

13.-14.11.2010 congress center basel

REFERENTINNEN UND REFERENTEN

Sabine Asgodom
Prof. Dr. Mathias Binswanger
Siegfried Brockert
Prof. Dr. Eugen Drewermann
Prof. Dr. Claus Eurich
Prof. Dr. Marianne Gronemeyer
Enno Schmidt
Kaspar Schuler
Prof. Jan Teunen
Konstantin Wecker


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



Unterwegs zum Du

erfolgreiche Partnersuche seit 1938
nicht gewinnorientiert

Basel 061 313 77 74
Bern 031 312 90 91
Ostschweiz 071 640 00 80
Zürich 052 672 20 90 www.zum-du.ch



verantwortungsvoll
erziehende väter und mütter

Kinder brauchen BEIDE Eltern


Unsere Ziele bei Trennung oder Scheidung

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

Unser Angebot

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

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



ZWÜSCHE HALT
DAMIT MANN WEISS WOHN
www.zwueschehalt.ch



Weniger Stress durch besseres Miteinander



Besuchen Sie einen
STEP Elternkurs vor Ort

www.instep-online.ch
tilla.gross@instep-online.ch
Tel. 071 244 07 80

Organisieren Sie Ihre Informationen

Anliegen – Sie wollen Ihre Daten effizient bearbeiten und nutzen.

Angebot – Ihre Geschäftsabläufe werden optimal abgebildet. Sie erhalten individuelle Unterstützung durch mein Fachwissen in der Entwicklung von Datenbanken in verschiedenen Branchen.

Ziel – Eine massgeschneiderte Lösung aufbauend auf Bestehendem, Migration auf neue Version oder Neukonzeption mit

FileMaker

Die benutzerfreundliche Datenbank für Windows und Macintosh.

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



Pashley Guv'nor Singlespeed

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

WALSER & RUFER
Walser & Rufer, 6372 Ennetmoos
Telefon 041 6107126, www.diverso.ch



Stefan Geissbühler

Unabhängige Vorsorgeberatung

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

Beratung zu allen Fragen der Vorsorge und Versicherung.



Geniesse
EroSpirit®-Tantra!

EroSpirit®-Tantra

Liebeskunst und Lebensweg

**The Joy of Touch –
Sensitivity-Massage**

8. – 10. Oktober 2010

Genuss auf höchstem Niveau
Ort: Hotel Rigi am See in Weggis
Infos: Ruth Oswald
Tel. 043 535 71 79

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

Portionen so gross du willst.

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



Worthülsen und innere Kinder

48

«Sie sind mir als Kunde wichtig». Die Stimme am anderen Ende der Leitung gehörte einem jungen Mann. Was sie mir mitteilte, ging an mir vorbei. Irgend ein noch besseres Angebot. Um noch besser zu kommunizieren. «Nein, danke. Brauche ich nicht». Den Typen war ich los. Seine Boot-Schaft lief mir nach. «Sie sind mir als Kunde wichtig». Erstaunen mischte sich mit Wut. Schön, dass ich einem wichtig bin, den ich nicht kenne. Zu schön, um wahr zu sein. Einem Dalai Lama vielleicht würde ich das abnehmen. Oder einem Nelson Mandela. Denen traue ich die menschliche Grösse zu, die sie zu einer so persönlichen Aussage einem Unbekannten gegenüber berechtigt. Aber nicht einem dieser Marketingjunkies. Denn sie wissen nicht, was sie tun. «Als Kunde...» Darin liegt Geringschätzung. Kunde heisst, bezahlen können. Ohne Geld bin ich nicht Kunde. Klartext: Mir geht es um ihr Geld. Sonst nichts.

Dass einem meine Zahlungsfähigkeit wichtig ist, nehme ich ihm nicht übel. Könnte mir sogar schmeicheln, dass er mich für zahlungsfähig hält. Nein, die Wut kommt nicht von daher. Sie richtet sich gegen die Art und Weise, wie er es mir sagt. Gegen diese vorge-täuschte persönliche Wertschätzung. Der hat mich im nächsten Moment wieder vergessen. Gegen diese unbedarfte Beliebtheit. Der sagt das doch zu allen. Gegen diese kalte Unbezogenheit. Der klingt wie eine Computerstimme. Ich bin wütend, weil nichts Menschliches mehr ist in diesem Geschäft.

Manchmal fürchte ich mich vor Ansteckungsgefahr. Besonders in Momenten, in denen ich selbst nicht festen Boden unter den Füßen habe, laufe ich Gefahr, auf das glatte Parkett der Anpassung zu wechseln. In solchen Stimmungen scheint es verlockend, ohne Ecken und Kanten zu sein. Nicht anzuecken. Sich selbst keine Last sein zu müssen. Mich hinter einer gesichtslosen Fassade unsichtbar machen zu können. Unauffällig, gepflegt, glatt funktionieren zu können. Dem stehen zu meinem Glück genug Stolpersteine im Weg. Normierte Ausdrucksweise ist mir Stein des Anstosses. Ich nehme Anstoss an den leeren Worthülsen, die mir an den Kopf geworfen werden. «Noch besser.» «Immer für sie da.» «Sie profitieren.» Sprache der Manipulation.

Wo die Fähigkeit zum Zweifel stirbt, zieht sich das innere Kind zurück. Dieses eigenwillige und dennoch verständnisvolle Wesen, das darauf verweist, dass ich eine eigene Geschichte habe. Eine persönliche Geschichte, die immer wieder erzählt sein will, um nicht den stories zu verfallen, die von den Medien kolportiert werden. Sie erzählt von Herkunft und verweist auf Zukunft. Sie schützt vor dem blinden Glauben an Heilsversprechungen. Sie ist das beste Mittel gegen ein kurzes Gedächtnis.

Warum schreibe ich das hier? Weil es der letzte Stein des Anstosses ist. Und weil ich die Hoffnung nicht aufgeben will, dass er etwas ins Rollen bringen könnte. Ich möchte noch einmal Anstoss geben, sich die eigene Geschichte

zu erzählen. Nicht nur als eine Chronologie von Ereignissen. Nicht nur den eigenen Ast im Stammbaum zeichnen. Die Geschichte erfinden, die dem Lauf des Lebens einen persönlichen Sinn geben kann. Und sie immer wieder neu erzählen. Offen für fällige Umbauten und neue Figuren.

Nicht jeder Mann kann oder will eigene Kinder haben, Sohn ist und bleibt er dennoch. Die eigene Geschichte entzieht sich vielfach den Erwartungen. So aber wie das Drama der Kinderlosen in den Medien inszeniert wird, halte ich nichts davon. Beispielsweise hiess es in einer Tageszeitung: «Da jede Mutter und jeder Vater auch einmal kinderlos war, sollte es nicht allzu schwer sein, sich in jene Menschen einzufühlen, die sich nicht um den Nachwuchs zu kümmern brauchen, sondern sich die Zeit auf andere Weise um die Ohren schlagen.» Darin drückt sich Verweigerung aus. Die Anmassung, den öffentlichen Raum ausschliesslich dem persönlichen Genuss zu unterwerfen. Konsum statt Teilnahme. Meine Empfehlung an Kinderlose, die sich von Eltern mit Kindern genervt fühlen: Die kommunikative Kompetenz auf das Familiäre erweitern. Mit anderen Worten: Das innere Kind aus seinem Dornröschenschlaf wach küssen. Alle, die einmal Kinder sein durften, sollten dazu in der Lage sein.

Das ist der letzte «Anstoss» von Klaus Sorgo. Er wird uns von nun als Mitarbeiter der Lust und der Laune weiter begleiten.

Die Kunst der Entschleunigung

Weshalb eine kalte Kräuterbutter bei der Niedergar-Methode schlechte Chancen hat und wie auch ein Stubenhocker Sonnenstunden erleben kann.

Ich gebe zu, ich bin ein Stubenhocker, denn ich wohne gerne. Wer gerne wohnt, der gönnt sich auch mal etwas, was wir heute allgemein mit dem Begriff «Slow Food» verbinden: Die sorgfältige Zubereitung eines Mahls und der dementsprechend genüssliche Verzehr. Ohne Eile und auch ganz ohne McDo-Papier.

Dazu gehört für mich auch das «Slow Cooking», also gemütlich an den Saucen und Beilagen rumwerkeln, ein Menu mittendrin auch schon einmal abändern oder auch das farblich abgestimmte Sortieren der einzelnen Zutaten. Letzteres bringt zwar nix, ist aber schön fürs Auge.

Hervorragend geeignet für die langsame Zubereitung ist – selbstredend – die Methode des Niedergarens. Da wirft man(n) das Fleisch einfach für lange Zeit in den Ofen und hat währenddem Zeit, sich um den ganzen Rest oder auch um den Aperitif und die Gäste zu kümmern.

Doch auch das Niedergaren hat seine Tücken. Ich verwende nur «rotes Fleisch», also Rind, Lamm oder – eher selten – auch Wild, von hellem Fleisch, also Schwein oder Kalb, lasse ich die Finger. Tabu sind für mich Fleischstücke mit oder am Knochen, ebenso jede Art von Geflügel. Jedes Fleisch aber sollte vorher (nicht nachher, wie immer wieder behauptet wird) kräftig und rundum angebraten werden und idealerweise würzt man die Stücke erst vor dem Gang in den Ofen, in dem bei exakt 80 Grad schon die gefettete Ofenform vorgeheizt worden ist. Beilagen wie Gemüseteile oder Flüssigkeiten sind im Ofen fehl am Platz, bei 80 Grad passiert da kaum etwas. Ein Zweig Rosmarin darf aber ruhig mit in die Röhre.

Sind grössere Stücke im Ofen, müssen diese sofort nach der Garzeit tranchiert werden, ein «Ruhenlassen» erübrigt sich. Teller gehören unbedingt vorgewärmt, kalte Kräuterbutter aus dem Frigo eignet sich nicht dazu, die sollte man, wenn man auf eine Sauce verzichtet, vorher im Wasserbad hübsch aufschäumen. Schmeckt sowieso besser.



Mein grosser Favorit fürs Niedergaren sind grosse Entrecote-Stücke zwischen mindestens 400 bis maximal 800 Gramm, die Garzeit für ein herrlich rosa Stück Fleisch bleibt sich gleich bei einhalb Stunden. Tipp: Die Reste auskühlen lassen, dünn tranchieren und kalt geniessen, auf Brot oder Salat. Nicht vergessen: vor dem Ofengang auf jeder der sechs Seiten eine knappe Minute anbraten. Wenn das Stück einen dicken Fettrand hat, darf es auf der Fettseite auch einmal zwei Minuten bei Vollast in der Pfanne liegen. Im übrigen empfehle ich nach wie vor Eisenpfannen, die sind zwar im Fachhandel nicht mehr erhältlich, aber vielleicht hat das Grosi noch eine im Keller, ansonsten bietet Manufaktur diese noch an, wo ich nach langem Suchen fündig geworden bin.

So, jetzt pflüege ich mir einen Lollo Rosso aus dem schneckenfreien Hoch-

beet und richte ihn mit einem schönen Holderwy-Chäs aus unserer Gemeinde und einem Cervelat auf den Teller an. Der gartenfrische Salat ist noch sonnenlauwarm, gewissermassen «niedergart». Das Entrecote machen wir dann am Sonntag.

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

Mit Gedanken spazieren gehen

*Ein glücklicher Mensch, wer mit den Gedanken spazieren geht.
Ein Glückskind, wer in der Schule einen Fensterplatz belegen konnte.
In welchem Fach auch immer.*

50

Biologieunterricht: Die Frage stellte sich, warum die Säfte auf die Bäume steigen. Die Antwort: Die Blätter verdunsten Flüssigkeit, das Salz konzentriert sich und zieht Wasser nach. Das nennt sich Osmose. Unterstützt wird diese durch feine Kapillaren. Draussen vor dem Schulzimmerfenster die mächtige Pappel, silbrig wiegt sie sich im Wind und meine Gedanken mit. Osmose zieht das Wasser höchstens zehn Meter hoch, vermute ich. Die Pappel kann wohl nicht höher als 10 m sein. Und der Mammutbaum?

Mathematikunterricht: Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten sei eine Gerade. In Gedanken schwirre ich ab durchs Fenster, wie ich wohl am direktesten nach Hause finde: Durch den Kirchturm, durch die Luft, durch den Hügel und schon bin ich beim Mittagstisch. Tunnelbauer müsste man sein, um absolut geradlinig durch den Berg zu kommen. Wie macht er das? Mit dem Laser selbstverständlich, denn ein Lichtstrahl ist schnurgerade. Wie war das im Physikbuch? Da ist das Licht als eine Welle gezeichnet. Dann ist wohl eine Welle gerade und der Einsteinsche Raum unmöglich gekrümmt.

Vom Physikunterricht ist es nicht weit zum Cern, dem Kernphysikalischen Zentrum in Genf. Der Sprecher des Cerns erklärt: «Wir haben alles nochmals rechnerisch überprüft, es besteht keine Gefahr.» Ein halbes Jahr später: «Die Supraleiter verhalten sich nicht nach den bisherigen Theorien, wir müssen sie ändern.» Die Rechnungen stimmen also. Das Problem besteht aber darin, dass die Theorien sich als falsch herausgestellt haben. Es ist damit klar, dass ihre zweifelsohne richtigen Rechnungen auf falschen Theorien beruhen können und deshalb mit der Realität nichts zu tun haben. Gewissheit besteht bei keinem in Neuland vordringenden Projekt und Experiment. Und die so genannt Exakten Wissenschaften sind meist nicht exakt, weil sie den Akt nicht einbeziehen.

Der Energieerhaltungssatz ist unverrückbar, und doch: Ein Pärchen mit Kinderwagen sinniert: Verhält sich die Liebe auch nach dem Energieerhaltungssatz? Kriegt ein zweites Kind alsdann nur noch ein Viertel des Familienglücks ab?

Das Licht bewege sich mit Lichtgeschwindigkeit. Siehst Du den Schimmer um den Vogel, der vorbeizieht, um die Gräser, die wippen im Wind, um den Menschen, der dort steht – das stehende Licht? Die Aura? Hat Einstein nicht mit einbezogen, dass Licht Liebe verbreitet und heilen kann?

Bewegen wir das Denken: Bewusstsein beruht auf der Überwindung des toten chemisch-physikalischen Denkens. Auf und davon ins Geistgebiet des lebendigen Gedankens, eine Reise bis zu den Sternen.

Eine Zelle braucht einen Organismus. Ein Organismus wie der Mensch braucht eine Erde. Die Erde braucht die Sonne. Die Sonne braucht eine Milchstrasse: Ein Mensch braucht die Sterne. Ist das Kleine wirklich so gross?

Was ist feiner als das Gestein? Das Wasser. Was ist feiner als das Wasser? Die Luft. Was ist feiner als die Luft? Die Wärme. Es ist eine Frage der Wärme, ob die Luft selber Wasser oder Eis ist. Die Wärme muss also älter sein als die Luft, älter als das Wasser und dieses älter als das Gestein. Was ist ein toter Stein? Alles was tot ist, muss bekanntlich erst sterben. Das Leben ist älter als der Tod.

Statt die Gedanken im Bier zu ertränken, ist es doch viel spannender, eine Gedankenreise bis zu den Sternen zu machen.

Kombinieren wir: Leben ist älter als der Tod. Liebe ist älter als der Tod und kann nie sterben. Exakte Wissenschaft ist daher nur Sekundärwissenschaft, denn sie kann nur vom lebendigen Menschen gedacht werden. Logik ist bloss das Resultat der Schwerkrafteinwirkung auf die Seele, wenn sie morgens in den Körper einzieht. – Die Träume kümmert es nicht.

Jürg Reinhard ist Bergführer und anthroposophisch orientierter Arzt. Natur und Geist sieht er als Wechselzustände.

Illustration: Renate Salzmann



Männerinitiativen, national

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

Männerinitiativen, regional

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

Männer-, Väter- und Bubenarbeit

Avanti Papi / Progressive Väter Schweiz, info@avanti-papi.ch, www.avanti-papi.ch
Elternnotruf Zürich, 044 261 88 66 (Beratungsstelle 24 Stunden), www.elternnotruf.ch (Weitere Fachstellen Zug, Basel, Bern und Ostschweiz)
Fachstelle Frauen & Männer, Ref. Kirche, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, www.zh.ref.ch/maenner
Fachstelle Männer- und Bubenarbeit, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 01 242 03 81
GeCoBi, Schweizerische Vereinigung für gemeinsame Elternschaft, Postfach, 8026 Zürich, 079 645 9554, info@gecobi.ch, www.gecobi.ch
IG Bubenarbeit Schweiz, Alte Landstrasse 89, 8800 Thalwil, 044 721 10 50
IG-Väterarbeit, Joachim Zahn, Hirschengraben 50, PF, 8052 Zürich, 044 258 92 41
Intervision Bubenarbeit Zürich, okaj Zürich, Langstrasse 14, 8026 Zürich, 044 366 50 10, www.okaj.ch
Männer- und Jungenprojekte, Ref. Kirche Biel, Ring 4, 2502 Biel, 032 322 50 30, maennerprojektereferbiel@bluewin.ch
Netzwerk Schulische Bubenarbeit, Postfach 101, 8117 Fällanden, 044 825 62 92, nwsb@gmx.net, www.nwsb.ch
Elternbildung CH, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, 044 253 60 60, info@elternbildung.ch
Selbstbehauptung für Jungs, Selbstbewusst und stark, Verein Respect!, 055 243 44 33, urban.bruehwiler@gmx.ch
Väternetz.ch, Verbund von Fachpersonen der Väterarbeit, www.vaeternetz.ch, info@vaeternetz.ch
VeV Schweiz, Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach 822, 5201 Brugg, 079 645 9554, info@vev.ch, www.vev.ch
zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein, info@zovv.ch, www.zovv.ch
Weitere Links: www.hallopa.ch, www.hausmaennernetz.ch, www.fairplay-at-home.ch, www.tochterttag.ch, www.scheidungskinder.ch

Täter- und Opferberatung

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

Familie und Beruf

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

Gesundheit

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

Private Männerangebote

Auf zur Kraft der Mitte, DAO, Beat Hänslü, Gesellschaftstr. 81a, Postfach, 3000 Bern 9, 031 302 55 65 / 079 44 385 88, taichidao@bluewin.ch, www.taichidao.ch
L'hom, für Männer, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com
männer:art, Peter Oertle, Homburgerstrasse 52, 4052 Basel, 061 313 68 46, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch
männer im element, Männer-Initiation & Coaching, Bernhard von Bresinski, Nordstr. 56, 8006 Zürich, 076 476 42 65, www.healing-insight.ch
Männergruppen Thunstrasse Bern, Albert Pfister, Thunstrasse 113, 3006 Bern, 031 351 16 26, info@aloe.ch, www.aloe.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
Mannzeit, Alexius Amstutz, Clariedenstrasse 7, 8800 Thalwil, 044 720 79 74, tram.amstutz@swissonline.ch, www.mannzeit.ch
Perspektiven, Christof Bieri, Dorfstrasse 5, 3550 Langnau, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch
Schröter und Christinger Persönlichkeitstraining, Mühlegasse 33, 8001 Zürich, info@scpt.ch, www.scpt.ch
Stefan Eigenmann – Beratung und Seminare im Raum zum Sein, Bahnhofstrasse 34, 8180 Bülach, 043 928 23 00, www.stefaneigenmann.ch
Timeout statt burnout, Christoph Walser & Martin Buchmann, Zürich und Thun, 043 343 90 40 oder 033 221 70 55, www.timeout-statt-burnout.ch
tschätschö Männerarbeit, Schlosserstrasse 23, 8400 Winterthur, Tel./Fax 052 222 79 62, matthias.gerber@tschatscho.ch, www.tschatscho.ch
Unabhängige Vorsorgeberatung, Stefan Geissbühler, Maulbeerstrasse 14, 3011 Bern, Tel. 031 387 68 76, unabhaengig@vorsorgen.ch, www.vorsorgen.ch
Wege der Kraft – Männer Seminare, Lorenz Ruckstuhl & Alexander Lanz, 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch, www.wegederkraft.ch

Abonnieren Sie die Männerzeitung: abo@maennerzeitung.ch