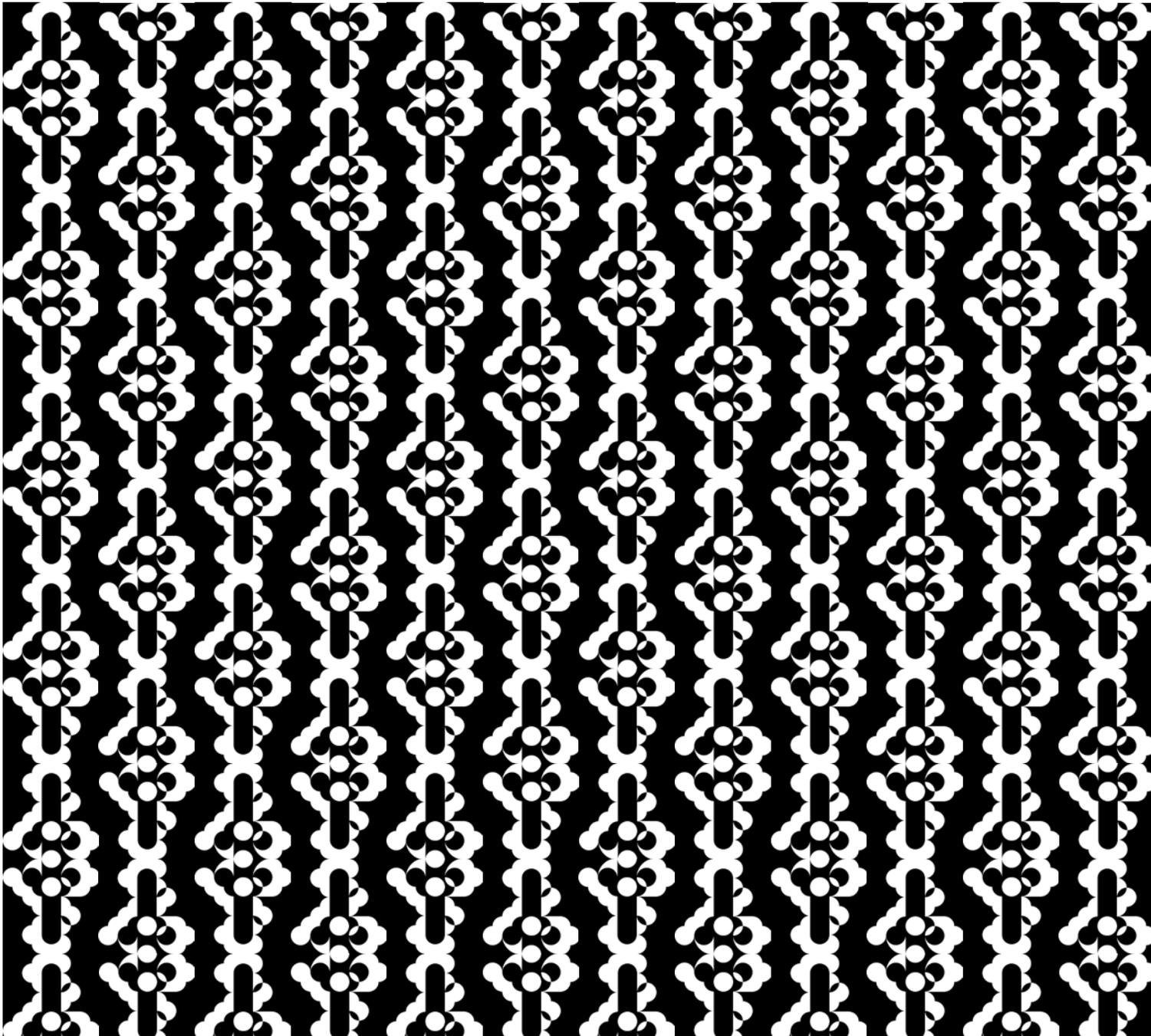


männer | zeitung



Männer im Müssiggang

2/06

Kürzertreten auf der Chefetage

Ja zum Alltagstrott

Göttliches Schlendern

6. Jahrgang, 1. Juni 2006

Einzelpreis CHF 7.50

www.maennerzeitung.ch

Müssiggang

Aussteigen!

Fabrice Müller beschreibt zwei ungewohnte Lebensläufe **8**

Kürzertreten auf der Chefetage

Jörg Undeutsch findet einen Teilzeitmanager **10**

Ja zum Alltagstrott

Ivo Knill interviewt den Philosophen Wilhelm Schmid **14**

Chnorz mit dr Büz

Werner Bussmann auf der Spur seines Grossvaters **18**

Der Kuss der Rasiermousse

Francesco Di Potenza beim Barbier **20**

Heftiges Schwitzen

Erich Reichles Schwitzhüttenexperiment **22**

Verdiente Entspannung

Andreas von Gunten Bilder des Müssiggangs **26**

Gekonntes Nichtstun

Alex Siegenthaler berichtet über das Meditieren **28**

Göttliches Schlendern

Xaver Pfister findet Spiritualität in der Musse **32**

Muss kontra Musse und Muse

Peter Oertle plädiert für organisiertes Nichtstun **34**

Sudoku-Kompetenz

Thomas Hubers 9x9 **38**

Männer machen Muster

Philipp Lehmanns Mustermaschine **39**

Sommersonne

Armin C. Heining ermuntert zum Lustwandeln **43**

Forum

Vermischtes

Zuschriften, Rückmeldungen und Notizen **4**

Und es sind Menschen auf der Flucht

Buchbesprechung **6**

Aktivdienst und Geschlechterordnung

Buchbesprechung **7**

Der Stand der Männer

1. Österreichischer Männerbericht **48**

Liebe, Lust und Beziehung

Das Kind ist da, die Lust ist weg

Jürg Wiler berichtet über den Wandel der Lust **44**

«Wacher werden in der Beziehung»

Gespräch mit Peter Schröter **47**

Rubriken

Peters stilles Oertle

Über die Be-Deutung von Träumen **25**

Sorgos Reise

Unter sanften Händen **40**

Agenda

Drei Seiten Männerkurse und Veranstaltungen **49-51**

Adressen

Die Schweizer Männerbüros und Männerinitiativen **52**

Impressum

www.maennerzeitung.ch, Männerzeitung, Mühlegasse 14, 3400 Burgdorf

Redaktion

Ivo Knill (Leitung), 034 422 50 08, redaktion@maennerzeitung.ch
Markus Theunert, Peter Oertle, Francesco Di Potenza, Jörg Undeutsch,
René Setz (Fachbeirat), Peter Anliker (Korrektor), Zbyszek Siwek

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

Abonnemente Peter Oertle und Felix Z. Siwek, abo@maennerzeitung.ch

Abonnementspreis 30 Franken pro Jahr

Postkonto 30-381685-6, 3400 Burgdorf

Inserate inserat@maennerzeitung.ch

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

Gründer Markus Theunert

Herausgeber Verein Männerzeitung, Basel

Layout Alfred Göldi

Druck Marcel Spinnler, Druckform, 3125 Toffen, www.leidenschaft.ch

Webdesign Gilberto Zappatini, webmaster@maenner.org

Fotos Seiten 10, 12, 18, 26-28, 31, 33, 35-38, 41, 42, 45-48 Andreas von Gunten

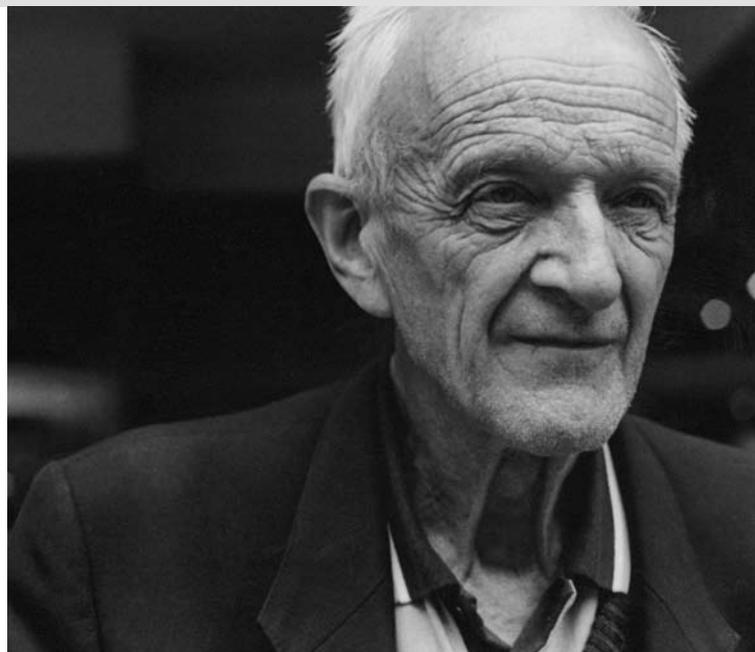


Foto: Annette Rutsch

Männerzeitung, die Zweiundzwanzigste

Aufruf zum Müssiggang

Männer! Werft euch endlich aufs Ruhebett und lasst das Leben laufen!

Werft alles Unnütze weg, alle Zweifel, Ängste und Befürchtungen! Werft allen unnötigen Ballast von euch, lasst eure wuchtigen Geländewagen, eure wackeren Velos und fleissigen Wanderschuhe stehen und liegen und tut doch einfach mal nichts! Nichts? Nichts.

Herunterfahren ist angesagt! Schaltet den PC aus, zieht den Stecker aus dem Telefon, lasst das Handy tonlos rufen, die Welt soll ohne uns funktionieren. Nichts tun, das ist das Leben! Jetzt lassen wir die Seele baumeln!

Wer es versucht, merkt schnell: Das ist verteufelt schwierig. Der wackere Eremit Antonios kann es euch erzählen. Er hat sich in die Wüste aufgemacht, zum Fasten und Nichtstun, und wer daherkam, war der Teufel mit allen Verführungen, fleischlich, moralisch, psychisch und das schöne, besinnliche Nichtstun war im Eimer, ab mit dem Teufel.

Nichts tun, das kann heissen: Plötzlich mit sich allein sein. Mit der Müdigkeit, mit den Fragen, die sonst leicht im Gedränge untergehen. Alte Geschichten, unverdaute Erinnerungen tauchen auf, Zweifel, Unvermögen und die Lüste und Süchte können sich drängend regen. Was tun? Doch Sport treiben? Doch lieber aufs Velo sitzen? Meditieren vielleicht? Oder in den Fernseher gucken?

Wenn alles wegfällt, wenn die Motoren ruhen oder ins Stocken geraten sind, dann kommt die Frage: Und was bewegt mich eigentlich? Wo renne ich eigentlich hin? Aus welchen Quellen kann ich schöpfen?

Wahrscheinlich ist es eine Kunst, sein Leben so einzurichten, dass Momente der Entspannung, der Leichtigkeit, des schönen Nichtstuns Platz finden. Momente, die soweit ausgefüllt sind, dass wir nicht vor dem Abgrund des Nichts stehen, aber doch frei, unver-

plant und beweglich sind. Und vor diesen Momenten soll ein Drache stehen, der sie gegen alles verteidigt, was da Macht über uns verlangt, ob Laptops oder Bergsocken! Manchmal ist der Entscheid nötig, die Arbeit zu reduzieren, manchmal genügt eine andere Einstellung zum Alltag.

Ich fand es gut, beim Zusammenstellen der Beiträge zu diesem Heft immer wieder auf kleine Oasen zu stossen. Das können Gewohnheiten im Alltag sein, die uns der ständigen Frage nach dem nächsten Schritt entheben, das kann der Besuch beim Barbier sein, das kann ein schweisstreibendes Ritual in einer Schwitzhütte sein oder ein Spaziergang, der zugleich eine schöne Reise nach innen ist.

Ach! Da lässt sich wieder atmen.



gleich – und vielleicht nötig, um Raum zu schaffen. Und vielleicht sehe ich da plötzlich viel mehr, als mir die Enttäuschung über das vermeintlich eindeutige Nein der Partnerin zu sehen erlaubte. Vielleicht schlummern in mir Wünsche, die noch zu erlösen sind,

Ach lasst uns dieses Leben geniessen,
lasst uns atmen, schlendern, lieben!

Und die Lust? Und wenn sie ausbleibt? Das ist ein zweites Thema in dieser Nummer:

Das Kind ist da, die Lust ist weg. Die grössere Wohnung ist bezogen, das Haus ist gebaut, die Verteilung der Rollen geklärt – aber der Sex ist futsch. «Sie» will nicht mehr. Vielleicht ist noch Liebe da und Respekt, aber die Lust bleibt aus. Was tun? Vielleicht hilft die Erkenntnis, dass viele Partnerschaften in diese Lage geraten. Häufig ist es der Mann, der sich unversehens in der Rolle des Fordernden sieht, in der Rolle des Bedürftigen, der abgewiesen wird. Auswege gibt es viele: Man kann mit andern Frauen suchen, was einem zuhause verwehrt ist, man kann Geld dafür bezahlen, man kann sich selbst behelfen, so gut es geht – soweit ich's ausprobiert habe, ist alles irgendwie ganz schön und ganz schmerzhaft zu-

Wünsche, die meine Beziehung neu beseelen können, die mir selber neue Wege weisen?

Eigentlich, so merke ich, gebe ich wieder die Antwort auf die Frage: Wieso macht ihr diese Männerzeitung? Wieso nur für Männer? Gerade, weil ich glaube, dass Männer gut daran tun, sich auf sich selbst, ihre Wünsche, ihre Art zu leben zu besinnen, wenn sie starke Partner sein wollen.

Und jetzt? Ab in die Berge, ihr lieben Männer und Frauen! Die Luft zittert, das Gras duftet, ach lasst uns dieses Leben geniessen, lasst uns atmen, schlendern, lieben!

Mit lustvollem Gruss
Ivo Knill

Uns zusammentun, austauschen und ziemlich sicher entstehen neue Wege, die wir gemeinsam gehen können.

Untauglich!

Im letzten Heft habt ihr es gesagt: Das Militär macht keine Männer. Ja! Und das je länger je weniger. Neuerdings begnügt sich die Armee ja damit, immer mehr jungen Männern den Stempel «untauglich» in die Biographie hineinzudrücken. 39% aller Stellungspflichtigen wurden letztes Jahr zurückgewiesen. Für uns alte, vor zwanzig Jahren, war das ja das Ziel: Untauglich werden und dafür ab ins Leben! Oder mindestens waffenlos Dienst tun und am liebsten die ganze Armee abschaffen, samt Kavallerie und Brieftauben. Unbehaglich war es manchem schon: Dass man die Wahl hatte zwischen RS, Gefängnis und selbst erklärter, meist durch psychiatrisches Gutachten gestützter Untauglichkeit. Wir mussten regelrecht dafür kämpfen, als psychisch nicht belastbar zu gelten! O.K. Wir haben es gemacht und so oder so geschluckt. Und manch einer ist heute Vater und sieht, wie wichtig es seinem Sohn ist, die RS zu machen – um dazuzugehören, um eine eigene Meinung zu bilden, weil man gerne etwas fürs Land tut – solche Ausdrücke fallen dann am Mittagstisch. Wo wir doch letztes Jahr einen Mister Schweiz hatten, der sagte: Das Militär macht dich zum Mann. Mann! Das sind neue Zeiten. Und jetzt, wo sie wollen, die jungen Männer, jetzt ziert sie sich, die Armee, und zickig zackig lässt sie den Stempel sausen: Untauglich, wums. Untauglich fürs Militär – was bleibt denn da noch übrig, wenn's nicht mal fürs Militär reicht? Und reichlich zynisch ist ja auch, auf der allgemeinen Wehrpflicht zu beharren (Dienst am Vaterland!), aber nicht dafür besorgt zu sein, dass diese allgemeine Pflicht auch in Würde erfüllt werden kann: Als Soldat, wer's kann, im Zivildienst, wer dafür geeignet ist. Oder sonst wie. Aber einfach mal die besseren auswählen und die anderen auf die Seite legen? Denkt mal nach, ihr Herren Generäle!

Jakob Studer

Netzwerk der alten Hasen

Lieber Markus H.

Dein Brief an Peter (stilles Oertle, letzte Nummer) hat mich bewegt. Deine Gedanken sind mir vertraut, denn ich verspüre oft die gleichen. Auch ich nähere mich dem 50. Lebensjahr und es rücken im Arbeitsleben nach und nach die «schnellen, coolen Youngsters» in die Positionen, welche wir einmal innehatten.

So wie ich dich verstehe, «sitzen uns diese Jungen mit all ihren Vor- und Nachteilen im Nacken». Die Marktwirtschaft läuft heiss, es wird gespart, was und wo es geht, manchmal sogar an Büroklammern (das ist kein Witz). Jüngere Mitarbeiter werden eingestellt. Sie sind billiger, einfacher zu handhaben und machen «das Maul nicht auf».

Wir Ältere tun also gut daran zu schweigen? Ja, meine ich, manchmal bleibt uns wirklich nichts anderes übrig. Und dann wieder Nein, weil wir Selbstachtung, Kompetenz und Erfahrung haben und wir das auch mit unserem «Gegenwind» demonstrieren müssen.

Aber manchmal sehe ich in diesem ganzen Theater auch Chancen für uns Ältere. Ich habe keine Ahnung, ob es im Ernstfall wirklich funktionieren würde. Aber ich meine auch, dass es unsere Pflicht wäre, es zu versuchen.

Ich behelfe mir in diesen persönlichen Krisenzeiten, wie du sie beschreibst, mit Gedanken in die Selbstständigkeit. Dabei drifte ich oft weg aus meinem jetzigen Tätigkeitsfeld, dahin, wo diese kaputte Arbeits- und Sozialwelt eben ihre nicht mehr benötigten Menschen entlässt. Und ich versuche mir vorzustellen, wie ich mir Berufe ansehe, die mit älteren Menschen zu tun haben, um da irgendwie weiterzukommen. In mir entstand eine Idee, wie ich älteren Menschen mit einer Tätigkeit Freude bereiten könnte und dass ich mich damit selbst über Wasser halten könnte. Was ich dazu bräuchte, wäre ein Banker, der mir sagt, wie ich als



Alimentenzahler an die Kohle kommen könnte, die ich für ein solches Vorhaben bräuchte. Ebenso schwirrt in mir eine Erfindung, die ich bisher nicht verwirklichen konnte, weil ich den Ingenieur nicht kenne, dem ich vertrauen und mit dem ich zusammen das Projekt angehen könnte.

Und als ich deine Zeilen an Peter las, dachte ich mir, vielleicht hilft uns (dir, mir und vielen anderen) ein Austausch. Wie ich Peter verstanden habe, ein «Schulterschluss». Uns zusammentun, austauschen und vielleicht, oder eher, ziemlich sicher, entstehen neue Wege, die wir gemeinsam gehen können. Falls du dich mit mir darüber austauschen willst. Ich wäre bereit.

Mit meinen besten Grüßen an dich

Thomas Sehringer, Basel

**«Der ideale Vater und Mann versucht nicht, eine zweitklassige Mutter zu werden, sondern ein erstklassiger Vater zu sein.»
Bundesfamilienministerin Ursula von der Leyen**



Ausstellung

Einladung zum Hinschauen

Darf man hinschauen? Darf man nicht? Und wenn: Wie? Zu dritt stehen wir Männer vor den Vulva-Fotografien, die Nathalie Uhlmann für ihre Ausstellung «Lebenstore» realisiert hat. Sie verband sich dazu mit Frauen, die bereit waren, ihre Vulvas fotografisch portraituren zu lassen. Entstanden sind Bilder, die die Schönheit der «Lebenspforte» zeigen. Jetzt hängen sie hier für die Dauer einer Ausstellung an der Wand und sie sind auch im Internet zu sehen. Für Männer sind diese Bilder ein herausforderndes Angebot zum Hinschauen. Welchen Blick können wir entwickeln? Können wir uns von allen Prägungen, Verboten und Zwängen befreien? Wie gehen wir mit der Zensur im Kopf um, die jede Neugierde und Lust als pornografisch verbietet und Objekt und Betrachtung zugleich abwertet? Gelingt es uns, ein freies, bejahendes Hinschauen zu finden? Jedenfalls sind wir zum Dialog und zur freundlichen Auseinandersetzung mit uns selbst eingeladen, wenn Nathalie Uhlmann aufruft: «Lasst uns einsehen, dass Sexualität der Liebe, der Lust und dem Leben dient und nicht Gewalt und Macht. Lasst uns beim Betrachten dieser Bilder die spirituelle Dimension dieser Tore wahrnehmen. Alle, ob Mann oder Frau, hatten wir diese Pforte zu passieren, bevor wir lebendig hier auf Erden ankamen.»

www.vulva-projekt.ch

Foto: Ivo Knill

Rückmeldungen

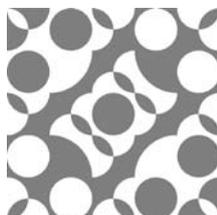
«Ein wenig weniger eitel, ein wenig weniger selbstbezogen, ein wenig kürzer und informativer, das wäre schön – aber toll seid ihr auch so!» Das war eine der vielen Antworten auf unseren Aufruf zum Feedback in der letzten Nummer. Wir nehmen es uns zu Herzen.

Die Männerzeitung kommt bei vielen Männern gut an – sie fühlen sich in ihrer Art des Mannseins gespiegelt, und sie finden Anregungen und Impulse, über ihr Mannsein nachzudenken. Komplimente gab es auch für die Gestaltung und das Layout. Die Rückmeldungen bestätigen uns darin, die Männerzeitung als Forum für sehr persönlich geprägte Auseinandersetzung zu pflegen. Bemerkenswert sind die vielen Komplimente von Frauen: Sie fin-

den es einfach immer wieder toll, dass Männer sich die Mühe geben, einen freundlichen Blick auf sich selbst zu werfen – vielleicht verschafft ihnen das auch etwas Entlastung in der ständigen Arbeit des Verstehens?

Wir freuen uns über die vielen positiven Rückmeldungen!

Ein wichtiger Punkt für unsere weitere Entwicklung. Wir wollen vermehrt über Fakten und Meinungen rund um Männerthemen berichten. Gesucht sind Ideen und Männer der Tat!



Buchbesprechung

Und es sind Menschen auf der Flucht

Von Marc Toedtli

Zuhören, nachfragen, mitschreiben. Der Flawiler Journalist Michael Walther zeichnet in seinem Buch zwölf Geschichten von Asylsuchenden in der Schweiz auf und ergänzt sie mit kurzen Länderinformationen. Das Buch war über Monate in der Bestsellerliste.

Die Szene war jeweils die Folgende: Gegen Mittag fanden sich die ersten Flüchtlinge am Mittagstisch in St. Gallen ein und warteten auf das Essen. Zwei Freiwillige, in ihrer Mehrheit Frauen, kochten bereits. Ich versuchte jeweils, jemanden zu überzeugen, mir seine Geschichte zu erzählen. Oft waren die Gäste nicht sehr motiviert. Sie waren müde vom unstillen Leben. – Mit denen, die sich bereit erklärten, zog ich mich vor und nach dem Essen ins kleine Büro des Treffpunkts zurück.

Freiwilliges Nichtstun ist eine schöne Beschäftigung, verordnetes Nichtstun hingegen eine Strafe. Die Geschichten, die Michael Walther aufgezeichnet hat, werfen Schlaglichter auf den schwierigen Alltag von Menschen, die zum Nichtstun gezwungen sind.

Ende September 2004 erhielt ich den NEE-Entscheid. Es hiess, ich müsse gehen. Ich sagte «okay». Zunächst erhielt ich von der Gemeinde Altstätten Nothilfe. Ich lebte zusammen mit anderen während vier Monaten in einem Bunker. Dann wurde dieser Ort geschlossen. Es war Dezember. Der Winter war kalt. Ich schlief draussen – oft am Bahnhof Rorschach. Gestern eben begegnete ich dem Polizisten, der mich mehrmals frühmorgens am Bahnhof Rorschach aufgefunden hatte. Er warf einen Blick in meine Papiere und konnte feststellen, dass ich jetzt eine Unterkunft in St. Gallen habe.

Erfreut sagte er darauf: Gut, dass du nun einen Ort hast, wo du schlafen kannst. Mein Schlafplatz befindet sich in St. Gallen in der Nähe des Kantonsspitals – nicht unter der Erde, sondern in einem gewöhnlichen Haus. Ich lebe dort mit anderen. Die Situation, wie sie ist, ist in Ordnung für mich. Ich weiss nicht, was in einem Monat sein wird, ich erhoffe mir bloss ein gutes Leben – eines, in dem ich frei bin und Möglichkeiten habe. Ich wünsche mir, dass ich mich frei bewegen kann, Geld, ein Haus und eine Familie habe.

Die Geschichten der Flüchtlinge: Sie offenbaren Schicksale, in die sich die Debatte um das «Asylwesen» eingeschrieben hat.

Nach zwei Jahren in Oberbüren wurde ich nach Rorschacherberg verlegt, wo ich mit drei Kollegen in einer Wohnung der Gemeinde lebte. Ich suchte auch diesmal wieder Arbeit. Mit Glück erhielt ich einen kleinen Job in einem Restaurant. Auch diesmal arbeitete ich schwarz. Doch dann wurde mir die Arbeit nach einer Polizeikontrolle verboten. Fortan sass ich zu Hause, ohne etwas zu tun zu haben. Ich wollte etwas unternehmen und meinen Körper in Bewegung halten. Frühmorgens ging ich jeweils ans Seeufer. Ich hatte einen Ball gekauft und spielte mit Freunden Fussball.

Walthers Aufzeichnungen fügen dem oft holzschnittartigen Bild, das wir uns vom Leben der Flüchtlinge in der Schweiz machen, feinere Konturen hinzu. Die Trennlinien von Gut und Schlecht, von Täter und Opfer verlaufen ganz anders, als wir sie oft zu sehen gewohnt sind. Das Buch lädt uns ein, uns mit den Biografien von Menschen auseinander zu setzen, die in der prekären Lage sind, das Warten, das Nichtstun zu ihrer Hauptbeschäftigung zu machen. Herauszufinden, ob die Entscheide der Behörden richtig sind, ob die

Menschen, die hier Asyl zu bekommen versuchen, in allem die Wahrheit sagen – das ist nicht das Anliegen des Buches. Das Anliegen ist, uns den Blick dafür zu öffnen: Hinter den Zahlen, Fakten, Daten und Dossiers, über die debattiert, verhandelt und gepoltert wird, stehen Menschen. Menschen mit ihren Geschichten, mit ihrer Würde.

Walther, Michael

Und es sind Menschen auf der Flucht

Zwölf Geschichten von Asylsuchenden mit «Nicht-Eintretens-Entscheid» (NEE)
rex verlag luzern, ISBN 3-7252-0807-7
(192 Seiten, CHF 29.80/EUR 15.70)

Marc Toedtli arbeitet im sozial-administrativen Bereich einer grösseren Verwaltung. Er ist an Männerfragen interessiert und macht in einer spirituellen Männergruppe mit.

Foto z.V.g.



Buchbesprechung

Aktivdienst und Geschlechterordnung

von Erasmus Walser

Wie haben unsere Voreltern den Aktivdienst erlebt? Welche Bilder finden den Weg in die kollektive Erinnerung? Und wie wird damit Geschichte gemacht? Christof Dejung hat sich auf Spurensuche gemacht.

Ein erster Befund des Buches: Frauen neigen weniger als die Männer zu glorioser Erinnerung an eine Epoche, in der sie ungefragt die undankbaren Aufgaben in der von Männern entblösten Zivilgesellschaft zu versehen hatten («heilen, helfen, trösten»). Dazu mochte auch beigetragen haben, dass sie auch nach dem Krieg noch lange mit der Vorenthaltung der aktiven politischen Rechte benachteiligt wurden. Die Befragten sehen auch bereitwilliger die Schattenseiten der damaligen militarisierten Gesellschaft.

Ein zweiter Befund: Die Männer im Offizierskorps und in der politischen Elite waren zerstritten in der Frage, wie aus Zivilisten Soldaten gemacht werden könnten. Der Streit ging bis ins 19. Jahrhundert zurück. Sollte mit Drill und Erziehungsmassnahmen aus dem Zivilisten eine optimal gehorsame und lenkbare Militärperson gemacht werden? Das war die «Neue Schule» mit den beiden Ausbildungschefs Ulrich Wille senior und junior vor 1910 und nach 1925. Einer anderen, «nationalen» Auffassung neigte der paternalistische General Henri Guisan zu: Man glaubte, dass die schweizerische republikanische Gesellschaft eher den wehrhaften Staatsbürger in Uniform produziere, der auch im Dienst nicht gleichzuschalten und dessen demokratischer Anspruch aufs Mitdenken nicht wegzudrängen sei.

Guisans Auffassung fand mehr Anklang als der Stil der so genannten Neuerer, der

hohen Stabsoffiziere im Sinne Ulrich Willes, Gustav Dänikers und Eugen Birchers. Deren Anhänger in Bürgertum, Armeeführung und Offizierskorps waren beim einfachen Soldaten und beim politisch links verankerten Wehrmann wegen ihrer politischen Einseitigkeit als «nazifreundlich» (antikommunistisch, bourgeois-elitär und drillversessen) und als national unzuverlässig beargwöhnt.

Ein dritter Befund: Die Nachkriegszeit mythologisierte den Stellenwert von Armee und General Guisan. Bundesrat Feldmann ekelte sich noch 1945 vor der «Geschichtsklitterung» im zunehmend Heiligungszüge annehmenden Henri-Guisan-Kult. Und damit verschoben sich die Gewichte im erinnerten Erbe: Wissentliches Erbe im öffentlichen Gedächtnis war die «Landi-Schweiz», ins Vergessen geriet das Mass an Ungehorsam in der Armee gegen einseitige Drilloffiziere.

Die Öffnung der Armeedebatte nach 1989 in der Schweiz lässt den Zugriff auf die realen sozialgeschichtlichen Hintergründe der Armeegeschichte jenseits des Rasters «Pro & Contra»-Patriotismus wieder zu. Auf die kommende Diskussion um den Armeezweck («Internationalisierung und Friedensdienst») kann nun gelassener reagiert werden.

Dejung, Christof: Aktivdienst und Geschlechterordnung. Eine Kultur- und Alltagsgeschichte des Militärdienstes in der Schweiz 1939–1945, Chronos Zürich 2006.

Erasmus Walser ist Historiker und lebt in Bern.



Teilzeit in der Praxis und auf der Alp Aussteigen!

Von Fabrice Müller

Erstaunlich, was ein Mensch innerhalb von zwanzig Jahren alles auf die Beine stellen kann. Sein Leben war geprägt von unzähligen Projekten und Mandaten. Massgeblich gestaltete er die Entwicklung der Medien und Telekommunikation in der Schweiz mit. Aber 1993 zog Peter Itin aus Basel die Notbremse. Er entschied sich für den Rückzug aus einer beeindruckenden Karriere.

Institution Itin

Der 52-Jährige studierte in Basel Nationalökonomie und machte sich anschliessend in der Medienforschung einen Namen. Die Liste der wichtigen Projekte und beruflichen Stationen ist lang. Itin war Mitbegründer der Interdisziplinären Berater- und Forschergruppe AG (IBFG) mit Niederlassungen in Basel und Zürich. Als Berater verfasste er Markt- und Machbarkeitsstudien, Marketingstrategien, erarbeitete Leitbilder und Strategien, insbesondere für elektronische Medien und Telekommunikation, aber auch in Sozial- und Gesundheitswesen, Verkehr und Umwelt, Stadt- und Regionalplanung sowie Energie. «Das war eine wahnsinnig spannende Zeit für mich. Ich war an allen wichtigen Projekten im Bereich der Kommunikationsentwicklung im Hintergrund beteiligt. Ich war eine Institution.»

Nationale Projekte

Ein Schlüsselmandat war die Mitarbeit in der Expertenkommission des Eidgenössischen Verkehrs- und Energiedepartements, die sich mit der Entwicklung der Mediensysteme beschäf-

tigte, um Leitplanken für die künftige Radio- und TV-Gesetzgebung setzen zu können. Die Kommission wurde vom Anwalt Hans Kopp geleitet, bevor seine Frau Bundesrätin wurde. Ein grosser Auftrag waren auch die diversen Studien zur Nutzung und Akzeptanz von Videotex, dem Vorläufer des Internets. Für den früheren SRG-Generaldirektor Leo Schürmann verfasste Itin strategische Gutachten und Beratungen zu Themen wie Programmplanung, Marketing und der 4. TV-Senderkette. Im Rahmen der CH91 (700-Jahr-Feier der Eidgenossenschaft) übernahm Itin die Gesamtprojektleitung der Kommunikations-Modellgemeinde Basel. Er war für das Konzept für die Verkabelung der Stadt Basel im Auftrag des Regierungsrats und die Realisation des Basler Stadtkanals (heute Tele Basel) mitverantwortlich.

Angst vor Magengeschwür

Trotz der vielen Erfolge und Anerkennungen machten sich mit der Zeit gewisse Ermüdungserscheinungen bemerkbar. Der Arbeitstag zwischen 7 Uhr morgens und Mitternacht ging nicht spurlos an ihm vorbei. «Ich ging über meine Grenzen hinaus. Ich hatte das Gefühl, ein Magengeschwür zu bekommen, wenn ich so weitermachen würde. Trotzdem genoss ich es, gefragt und erfolgreich zu sein. Beruf, Lebensinhalt und Freizeit waren sozusagen vereint. Es steckten eine enorme Willenskraft und Ehrgeiz in mir.» Als Itin 1993 zusammen mit seiner Frau eine mehrmonatige Weltreise unternahm, fasste er den Entschluss, ein neues Kapitel in seinem Leben zu beginnen. Er kehrte der Karriere teil-

weise den Rücken zu und widmete sich vermehrt spirituellen Themen. Eine sinnvolle Teilzeittätigkeit sollte die finanzielle Basis bilden. Zuerst arbeitete er für Bundesrat Koller und half, die neue Bundesverfassung zu lancieren. Die Arbeit wurde bald zu viel. Zwischen 1995 und 1998 war Itin in einer 65%-Anstellung als Geschäftsleiter der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) in Basel tätig. Gleichzeitig begann er mit der Ausbildung zum Shiatsu-Therapeuten. Mit der traditionellen chinesischen Heilkunst machte der Basler bereits 1987 als Patient Bekanntschaft. Seit 1997 arbeitet Itin als diplomierter Shiatsu-Therapeut. Zwei Jahre später begann er zudem mit dem Unterrichten von Tai Ji Quan-Kursen, auch bekannt als chinesisches Schattenboxen. Zudem amtiert Itin als Geschäftsführer des Verbandes der Shiatsu-Therapeuten in der Schweiz. «Dank meiner intensiven Arbeit mit der chinesischen Heilkunst fand ich zurück zum eigenen Körper und zu mir selbst. Ich erlebe die Verbindung von Körper und Geist. Mein Leben wurde bewusster. Ich kann heute akzeptieren, dass Dinge im Leben anders laufen, als mein Kopf es will. Ich wurde insgesamt ruhiger.» Sein bewegtes Leben zwischen Arbeitsplatz, Sitzungen, Kulturanlässen, Galerien und Bars machte einem Alltag Platz, der ihm Raum gibt für sich selber. «Ich habe mein Leben meinem biologischen Zyklus angepasst. Ich habe weniger Energie und Kraft als früher. Jetzt orientiere ich mich mehr nach innen als nach aussen.»

Peter Itin, Shiatsu-Praxis, Basel
www.peteritin.ch

Peter Itin und Rudolf Helbling sind Aussteiger oder führen ein Doppelleben. Weniger Stress, mehr Freiheiten und inneres Gleichgewicht sind ihre Ziele. Über zwei Männer, die sich diesen Traum erfüllt haben.



Herausforderung im Wilden Osten

Der Traum vom Wilden Westen ist auch heute noch real. Beinahe hätten seine Frau und er vor etwa 20 Jahren in den USA eine Farm gekauft. Damals arbeiteten sie längere Zeit in Neuseeland, England und Amerika als Farnarbeiter und Schafscherer. Dann fiel der Entscheid, 1986 in die Schweiz zurückzukehren, wo Rudolf Helbling anschliessend an der Uni St. Gallen Volkswirtschaft studierte und doktorierte. Nach einem Forschungsaufenthalt in Neuseeland erfüllte er sich seinen grossen Traum und wurde Alphirt. Seine Frau und die vier Kinder leben in Bever; von Mai bis Oktober arbeitet und wohnt Rudolf Helbling jedoch auf seiner Alp, genannt Pastorizia Alpina Helbling, die er vor zwei Jahren gepachtet hat. Sie liegt zwischen 1800 und 3000 Metern über Meer im Val Curciosa, gehört zum San-Bernardino-Gebiet und reicht von der im Rheinwald gelegenen Gemeinde Nufenen bis zum Dorf von Mesocco im Süden. Die Firma Pastorizia Alpina

Helbling gehört heute zu den grössten Alpwirtschaftsbetrieben in der Schweiz.

Als Kleinunternehmer behaupten

Diese nachhaltige Bewirtschaftung der Alpweiden bietet attraktive Bedingungen für die ökologische Fleischproduktion und sorgt gleichzeitig für den Erhalt historisch gewachsener Kulturlandschaften. Auf der etwa 2500 Hektar grossen Alp sömmern 1600 Schafe, 250 Kühe, 300 Ziegen und 30 Pferde. Die Tiere gehören den Bauern aus dem Unterland. «Ich bin von morgens früh bis am Abend mit meiner Herde unterwegs. Insgesamt ist die Alpwirtschaft eine grosse physische und psychische Herausforderung. Früher machte ich zahlreiche Berg- und Langstreckenläufe. Das kommt mir jetzt zugute», erzählt Rudolf Helbling. Das Material wird mit Pferden und Maultieren, teilweise mit dem Helikopter auf die Alp geschafft. Spätestens dann wird einem bewusst, welche Knochenarbeit hinter dem Beruf eines Alphirten steckt. «Ich liebe die

Arbeit in der freien Natur und bewege mich gerne in dieser rauen Welt. Gleichzeitig übernehme ich mit meinem Team Verantwortung für die Tiere. Und ich darf mich als Kleinunternehmer behaupten», schwärmt der Alphirt.

Von der Alp an die Uni

Sein zweites Standbein ist die Tätigkeit als Dozent an der Uni St. Gallen und anderen Bildungsinstituten. Die Alpwirtschaft und seine Lehrtätigkeit haben einige Gemeinsamkeiten, geht es doch an beiden Orten um ökonomische, ökologische und politische Fragen. «Bis jetzt habe ich mein abwechslungsreiches Doppelleben nicht bereut. Nicht immer einfach ist jedoch, dass ich während der Zeit auf der Alp meine Familie nur selten sehe.»

Alp Pastorizia Alpina Helbling:

www.pastorizia-alpina.ch

Foto z.V.g.



Teilzeitarbeit im Management

Kürzertreten auf der Chefetage



Von Jörg Undeutsch

Nicht gerade schallendes Gelächter – eher betretenes Schweigen löste meine Frage allenthalben aus: «Kennen Sie einen Mann mit Führungsverantwortung in der Privatwirtschaft, der Teilzeit arbeitet? Um Zeit zu haben für eine aufwändigere Fortbildung, ein zeitlich anspruchsvolles Hobby, seine Familie oder was ihm sonst wichtig ist?»

«Findest du nie», sagte mein Sohn, als ich ihm von meiner Suche berichtete. «Oder möchtest du als Anteilseigner wissen, dass die Chefs deines Unternehmens nur 50% arbeiten?» Ein um Rat gefragter Personalberater schrieb: «Leider ist es auch heute noch so, dass Führungspersönlichkeit und Teilzeit nicht nur eine Ausnahme ist, sondern offenbar noch von vielen als Widerspruch aufgefasst wird. Deshalb kenne auch ich leider niemanden, der dies vereint.»

Da sind sie alle, die Vorurteile: Wer Teilzeit arbeitet, nimmt seinen Job nicht ernst, setzt sich nicht voll und ganz ein, hat andere Prioritäten. Wer Führungsverantwortung trägt, muss immer erreichbar sein, ständig präsent – nicht zuletzt als gutes, motivierendes Vorbild für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

«Das ist vor allem einmal eine Vorstellung, das ist nicht zwingend die Realität. Viele Menschen sagen: ‚Das geht doch gar nicht‘ – doch, es geht!» sagt Alex Stähli und beweist es gleich selber. Stähli, 1967 geboren, ist Marketing-Leiter der Baer AG in Küsnacht und Mitglied der fünfköpfigen Geschäftsleitung des grössten Weichkäseherstellers der Schweiz. Er arbeitet 80%; mittwochs bleibt er zu Hause – heute vor allem, um den Tag mit seiner 16 Monate alten Tochter Soleil zu verbringen. Rund zehn Mitarbeiter unterstehen ihm in den Abteilungen Produkt-Management, Kommunikation, Baer-Shop und Entwicklung.

Zum Thema Vorbild sagt er: «Ich ermun-

Manager mit Musse? Jörg Undeutsch hat sich auf die Suche gemacht. «Gibts nicht», hiess es. Einen hat er dann doch gefunden: Alex Stähli, Marketingchef bei der Baer AG in Küsnacht.

tere auch meine Mitarbeiter, Teilzeit zu arbeiten; um keine gestressten Leute um mich zu haben, die nur Defizite sehen; die das Gefühl haben, keine Zeit zu haben für dieses und jenes. Wenn mal jemand die Gelegenheit hat, ein verlängertes Wochenende zu machen und voller Elan wieder zurückkommt – der holt im Nu die verlorene Effizienz wieder ein. Ich sehe es als klare Win-win-Situation: zufriedener, entspannter, motivierter Mitarbeiter, die mit Engagement und Freude bei der Sache sind und dadurch einen besseren Job machen.»

Von Teilzeit arbeitenden Mitarbeitern, das weiss Stähli aus eigener Erfahrung, profitieren auch die Unternehmen. «Gerade als ich noch nicht Vater gewesen bin, Töff fahren gehen konnte, joggen, wandern, länger in die Ferien – habe ich sehr viel Inspiration, Energie und auch Lust zum Arbeiten getankt. Bei vielen Denkbarrieren und Stresssituationen und auch zwischenmenschlichen Konflikten habe ich in meiner etwas grosszügigeren Freizeit über die nötige Distanz neue Ansatzpunkte finden können, bin auf neue Wege, neue Ideen gekommen, habe auch viele Abkürzungen entdecken können. Ich würde sogar sagen: Meine besten Ideen, die ich in das Unternehmen tragen konnte, sind mir in meiner Freizeit gekommen.»

Sein Input für das Unternehmen, meint er, sei mit 80% sogar eher grösser gewesen als in den Phasen, in denen er 100% gearbeitet hat. «Die 20%, in denen ich nicht E-Mails beantwortet habe, Briefe geöffnet, operativ einfach Pendenzen abgearbeitet habe, sondern mir auch einmal Zeit zum Denken genommen habe, sind eine sehr wertvolle Zeit gewesen, aus der ich viele Inputs in das Unternehmen tragen konnte. Wäre ich immer drinnen gewesen, hätte ich diese Aussenperspektive gar nicht einbringen können.»

Auch seine Mitarbeiter, davon ist Stähli überzeugt, profitieren davon, dass ihr Chef nicht immer vor Ort ist.

«Die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen von all den Leuten wird natürlich immer grösser, wenn sie wissen: Da ist nicht immer jemand da, man muss selber machen. Das ist für die Leute, die mit mir zusammenarbeiten, auch eine zusätzliche Befriedigung, ein zusätzlicher Freiraum, ein bisschen Luft zum Atmen.»

Wenn's denn einmal brennen sollte, ist Stähli trotzdem zur Stelle, auch am Mittwoch, allerdings nur dann – und nur telefonisch. Schon mit einem kurzen Telefongespräch könne man «sehr viel Stress und Druck wegnehmen. Dann gibt es ein kurzes Telefon, man bespricht das, findet sich auf einem gemeinsamen Nenner; dann legen wir wieder auf – ich hänge dann nicht diesen Gedanken nach. Das ist sehr stimmig.»

So stimmig war es für Stähli nicht immer. Mit 24 bereits war er in ein Burnout-Syndrom hineingelaufen, hatte sich voller Tatendrang in ein spannendes Luftfracht-Brokersgeschäft geworfen. Er habe sich da zu viel zugemutet, habe das Bewusstsein, die Achtsamkeit seiner eigenen Gesundheit, Psyche, Person gegenüber noch nicht gehabt. Seither hat er immer wieder Teilzeit gearbeitet, in etwa der Hälfte der Jobs, die er bisher gemacht hat, bei Baer von Anfang an.

Dass er dafür bei Baer gute Voraussetzungen vorgefunden hat, betont der Marketingchef mehrmals; auch, wie dankbar er Gesamtleiter Stephan Baer für dessen Unterstützung ist. «Ein Teil der Lösung muss man in sich tragen – aber man ist immer auf das Umfeld angewiesen.» Denn auch «wenn man mal die Denkbarriere hinter sich gelassen hat, dass eine verantwortungsvolle Kaderposition nur mit einem 120%-Pensum und Wochenendarbeit zu bewältigen ist, sind immer noch verschiedene Faktoren nötig, damit es dann auch wirklich geht: Zu einem Drittel ist das die Unternehmenskultur per se – teilt das die Geschäftsleitung, teilt das vor allem ein Geschäftsführer, hat man

die Unterstützung? Das zweite Drittel machen die Menschen aus, mit denen man unmittelbar zusammenarbeitet – tragen die das mit, akzeptieren, respektieren die das? Und zu einem Drittel muss man es sich selber ermöglichen, indem man noch klarere Prioritäten setzt, dass man sich an dem Tag auch als ersetzbar ansieht und Präsenzzeit nicht mit Effizienz gleichsetzt.»

Allerdings hat Teilzeitarbeit auch für Stähli eine Grenze; bei einem Job wie seinem liege die bei etwa 70%: «Eine gewisse Grundpräsenz erachte ich als nötig. Es gibt so viel implizites Wissen, wo man nicht sagen kann: Ob jetzt ich da bin oder eine andere Person, es kommt einfach immer die gleiche Antwort. Eine gewisse persönliche Präsenz ist nötig, um einen roten Faden in der Führung, der Stossrichtung, auch der Kultur, dem Umgang zu haben. In meiner Tätigkeit finden sehr viele Vernetzungen statt. Von da her ist eine Übersicht, auch eine enge Kommunikation zentral: Feedback einholen, auch kontrollieren vor Ort, der Austausch mit Menschen. Das lässt sich nur bedingt über Telefon, E-Mail oder blindes Vertrauen kompensieren. Als weichen Faktor sehe ich auch, dass man auch mal einen Kaffee zusammen trinken gehen kann; dass ich nicht nur hereinhechte, ganz knapp ein paar Fragen stelle, ein paar knappe Antworten gebe und wieder wegschwirre: Eine gewisse Nähe, ein gewisses Gemeinsam-miteinander-Leben, ein Wissen um einander erachte ich als wichtig.»

So hat es auch immer wieder Zeiten gegeben, in denen Stähli auf 100% aufgestockt hat, «zum Überbrücken». Da sei er dem Unternehmen gerne entgegengekommen. Das Ziel sei aber auch in solchen Phasen immer gewesen, sobald wie möglich wieder zu reduzieren.

Was rät Stähli Menschen, die es ihm gleich tun wollen? Gibt es eine Strategie, das Umfeld einzustimmen? «Wichtig ist, es wirklich zu wollen, die Überzeugung zu haben: Ich will das und ich will



das auch ermöglichen. Ich kann nicht nur von den anderen erwarten, dass sie mir das ermöglichen, man muss Überzeugungsarbeit leisten können. – Auch eine realistische Einschätzung vornehmen, sich vertieft Gedanken machen, in der Familie, sich mit Leuten im Geschäft austauschen, nicht nach einem ersten Gespräch gerade auf eine Entscheidung pochen wollen, sich langsam vortasten – und selber einen Plan entwickeln. Man muss sich Gedanken machen, wer gewisse Aufgaben übernehmen könnte – und dann auch bereit sein, Verantwortung abzutreten. Also sinnvolle Aufgabenteilung, die andere Menschen auch als einen Gewinn empfinden können. Und vielleicht erst einmal mit einem Testlauf, dass einer sagt: Ich nehme in einem Jahr mal zwei Wochen unbezahlten Urlaub, teile den auf und nehme jetzt zwei Monate hintereinander am Freitag frei und wir nehmen das als eine Testphase.»

Nicht immer wird das klappen, da ist auch Stähli Realist. Die Gründe dafür aber, meint er, sind längst nicht immer objektiver Natur, er spricht von einer «Neidkultur» in gewissen Unternehmen. «Zum Teil gibt es hierarchische Daseinsberechtigungen, die über die Präsenzzeit laufen, und da erscheint dann einer, der sagt, ich mache das Gleiche in einem Teilzeitpensum, als ein Angriff auf Kollegen und Vorgesetzte.»

Nicht zuletzt deshalb ist einer wie Stähli immer noch schwer zu finden. Auf meiner Suche nach Teilzeit arbeitenden Managern sind mir gerade einmal zwei weitere Namen genannt worden. Überall sonst hiess es: Tut mir Leid – bei uns nicht. Einen dieser beiden habe ich ebenfalls angesprochen. Seine Antwort: «Danke für die Anfrage. Ihr Tipp trifft aber nicht wirklich zu. Meine Firma bietet mir zwar die Möglichkeit, dass ich Job und Familie gut miteinander verbinden kann, was mir wichtig ist, doch es ist kein Teilzeit-Job. Ich bin offiziell am Dienstagnachmittag nicht

im Büro und übernehme an diesem Nachmittag die Kinderbetreuung. Doch während die Kinder in der Schule sind, arbeite ich meistens. Zudem gleiche ich diese ‚Absenz‘ an den anderen Tagen aus: Ich bin sehr früh im Büro oder arbeite auch mal abends von zu Hause aus (Onlineverbindung). Lohnmässig bin ich aus diesem Grund 100% bezahlt. Wenn ich die Stunden aufschreiben würde, käme ich sogar weit über 100%. Für mich stimmt meine Situation noch, obwohl ich im Moment eher an der oberen Pensums-Schmerzgrenze laufe.»

Hoffen wir, dass solche Verrenkungen für immer mehr Männer – auch in Führungspositionen – bald der Vergangenheit angehören. Dass das Beispiel Stähli Schule macht: «Die Fragen, die man sich wirklich stellen muss: Warum hält sich der Widerstand gegen Teilzeitpensen nach wie vor so hartnäckig? Warum ist der Erklärungsbedarf für Teilzeit arbeitende Menschen da – und nicht umgekehrt? Ich bin absolut überzeugt, viele 100%-Stellen würden sich in 80% bewältigen lassen. Und eigentlich wäre der Rechtfertigungsdruck für Menschen, die 100% arbeiten, viel grösser als für solche, die 80% arbeiten.» Stähli's Wort in – wessen Ohr?

«Jörg Undeutsch, 43, ist freier Journalist und Kursleiter (www.Schreibtraining.com).

Hauptberuflich arbeitet der Vater von vier Kindern als Leiter einer sozialpädagogischen Lehrlingswohngruppe in Burgdorf. Mit seiner Frau Simone lebt er im Berner Breitenrain-Quartier. Für die Männerzeitung schreibt er seit 2003.»



SkyDancing-
GAY-TANTRA®
 – zur Stärkung Deiner eigenen
 männlichen Sexualität & Identität !
**Seminare mit
 Armin C. Heining**
 (D, CH, A)



Institut für Meditation & Tantra,
 Kraußstr. 5, D-90443 Nürnberg
 Tel: + 49 911 2448616
 info@meditation-tantra.com
 www.meditation-tantra.com

**Druck
 Form**

Sie
 wollen lügen
 wie gedruckt?

Wir tun es für Sie. Ehrlich!

Druckform, Marcel Spinnler, Gartenstrasse 10, 3125 Toffen
 Fon 031 819 90 20, info@druckform.ch, www.Leidenschaft.ch

MEDIENSCHULE NORDWESTSCHWEIZ
 www.medienkurse.ch

**Höhere Fachschule für
 Medien- und Marketingausbildungen**

Quer einstieg
 in die
Medienwelt.

Berufsbegleitender
 Medienlehrgang

ab August und Januar.

23 Seminare + Diplomarbeit.

Modular und praxisorientiert.

Jetzt (quer-)einsteigen!

Kursort: Magden bei Rheinfelden AG | info@medienkurse.ch
Sekretariat: Postfach 73 | 4332 Stein AG
Tel. 062 873 54 74 | **Fax** 062 873 54 73

Praxis

für Sexualberatung
 &
 sinnliche Berührung
 für Frauen, Männer, Paare



Marlise Santiago
 Gämsenstr. 5, 8006 Zürich, 043 244 95 09
 www.beraten-und-beruehren.ch

männer:art
 Peter Oertle

*Durch die Akzeptanz der oft widersprüchlichen Teile
 einer Persönlichkeit – die alle dem menschlichen
 Potenzial zum Ausdruck verhelfen wollen – kann die
 Lebensqualität vergrössert, Hoffnung und Optimismus
 geweckt und eine gesunde Autonomie gestärkt werden.*

Sieben Quellen des zeitgemässen Mannes
 PersönlichkeitsTraining für Männer: Sieben Seminare,
 in fester Gruppe, während eines Jahres: Beginn Juni 06.

Beratung für Männer in Zürich und Basel

www.maenner-art.ch oder Telefon 061 313 68 46

Peter A. Schröter, Psychologe FSP
Lebensschule für Männer®

Seminare zu den Themen Macht, Hingabe,
 Tod, Sexualität und Spiritualität
 Mann-Sein ist weder aggressives Barbarentum noch unterwürfige
 Anpassung, sondern bedeutet die Entwicklung von innerer
 Stärke, Verantwortungsbewusstsein und reifer Liebesfähigkeit.



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

Schröter+Christinger Persönlichkeitstraining
 Langgrütstrasse 178, 8047 Zürich
 Tel 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60
 www.scpt.ch

SkyDancing Tantra®
 Die Liebes- und Lebensschule
 mit Peter Aman Schröter und Doris Christinger

Einführungsabende, Vorträge, Einführungs-
 seminare, Spezialgruppen, Jahrestaining



PERSÖNLICHKEITSTRAINING

Schröter+Christinger Persönlichkeitstraining
 Langgrütstrasse 178, 8047 Zürich
 Tel 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60
 www.scpt.ch

Philosophie der Lebenskunst

Ja zum Alltagstrott

Von Ivo Knill

Wir haben uns aufgemacht, Wilhelm Schmid in Berlin zu besuchen, meine Tochter und ich. Über seine Philosophie der Lebenskunst möchte ich mit ihm sprechen, über die Alltagspraxis, die sich daraus ergibt, und auch darüber, ob es wohl eine besondere Kunst gibt, ein Leben als Mann zu führen. Die Tochter fotografiert.

Wir finden Wilhelm Schmid's Adresse in einer grosszügig angelegten, etwas ruhigeren Berliner Quartierstrasse: behäbige Wohnhäuser, in den Erdgeschossen Imbissbuden und kleine Geschäfte.

An den Fingern haben wir noch letzte Fetts Spuren vom persischen Kebab, das uns der fussballspielende Besitzer mit der Gratulation dazu überreichte, dass wir heute seine ersten zahlenden Gäste seien. Wir begegnen Wilhelm Schmid gleich unter der Tür, steigen mit ihm hinauf zur Wohnung, richten uns im Arbeitszimmer ein. Die erste Frage:

Herr Schmid, sind Sie ein Müssiggänger und Lebenskünstler?

Die Antwort verblüfft: Nein! Jedenfalls nicht im gängigen Sinn:

Ich bin einer, der es sich schwer macht, der die Dinge nicht einfach leicht nimmt.

Das haben, so erfahre ich, Philosophen an sich: Sie bleiben stehen, wo andere sich im Fluss des Lebens noch munter weiterbewegen, sie geraten ins Grübeln, wo andere ihre Bedenken noch locker beiseite schieben.

Wie man ins Denken gerät

Viele Menschen glauben, dass sie krank sind, eine Depression haben, wenn sie in einen Zustand der Nachdenklichkeit geraten. Es gibt sehr wohl diese Krankheit der Depression. Aber für die allermeisten stimmt es nicht. Sie sind nur in einen Zustand der Nachdenklichkeit geraten und hängen Dingen nach, mit denen sie nicht völlig fertig sind. Die Nachdenklichkeit

hat einen riesengrossen Vorteil: Sie erlaubt die immer neue Orientierung des Lebens. Demgegenüber hat die Nicht-Nachdenklichkeit einen riesigen Nachteil: Man befindet sich auf einem Weg, den man sehr schnell entlanggeht, um zum Ziel zu kommen, und erst am Ziel stellt man fest: Mist, wir haben Süd und Nord verwechselt – aber man war immer forsch unterwegs!

Schmid lacht. Wenn die Denkarbeit geleistet ist, mag die Heiterkeit kommen. So wird er noch manche Frage beantworten: Sehr genau in den Worten, sehr klar im Gedankengang und heiter im Ausblick.

Wir sollten uns mit dem Wechselspiel von Lust und Verzicht, von Ekstase und Askese anfreunden. Wir können diesen Wechsel sicher nur begrenzt steuern, aber was wir steuern können, ist unsere Einstellung dazu, dass Auszeiten sowieso kommen. Wir müssen nicht im Moment der Lust schon die Auszeit herbeizwingen, das wäre Masochismus. Aber uns im Moment der Lust klarzumachen, dass schon noch andere Zeiten kommen, das wäre eine Möglichkeit, sich innerlich schon mal vorzubereiten und dann nicht dermassen niedergedrückt zu sein davon, dass zum Beispiel nach einer schönen Nacht eben ein weniger lustvoller Tag, nach einem wunderschönen Traumwochenende ein weniger schöner Montag kommt.

Ja sagen zum Alltag

Und so schlimm, gibt Schmid zu bedenken, ist dieser Montag vielleicht gar nicht:

Der wichtigste Punkt scheint mir, für sich in Erwägung zu ziehen, mit dem Alltag einverstanden zu sein. Das fällt modernen Menschen sehr, sehr schwer. Wir glauben, das Leben müsse eine Abfolge von spektakulären Höhepunkten sein. Das gelingt ja nie! Und wenn man sich mit dem Alltag ein bisschen freundlicher befasst, stellt man fest: Er hat ja schon auch seine angeneh-

men Seiten. Man muss nicht pausenlos was Neues suchen und finden. Man kann sich auch einmal zurückleben im Alltag. Und man kann im Alltag vor allem eines pflegen, wovon ich glaube, dass es für die Menschen generell sehr wichtig ist: nämlich Gewohnheiten!

Ausgerechnet Gewohnheiten! Mir ist die Wiederholung so verdächtig, dass ich mir täglich neue Varianten meines Arbeitsweges suche: Ich gehe einmal zu Fuss zum Bahnhof, ein anderes Mal mit dem Velo, ich wechsele die Strassenseite, mache Umwege und habe auch vom Bahnhof zum Arbeitsplatz verschiedene Varianten auf Lager. Oder soll ich vielleicht ehrlicher sagen, ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, den Arbeitsweg zu variieren? Und der Gedanke, mit dem Alltag befreundet zu sein? Ist der nicht schön und bereichernd? Etwas Freundlichkeit beim Zähneputzen, ein wenig Sorge beim Rasieren (weil ich es mir wert bin), der besondere Teekrug, den ich mir vor Jahren zum Geburtstag geschenkt habe: Sind das nicht wunderbare, unscheinbare Liebesbeweise an mich selbst und an mein Leben? Und überhaupt:

Falls wir das Experiment wagen würden, das Leben mal ganz ohne Gewohnheiten zu führen – wie weit kämen wir da überhaupt? Wir müssten jeden Schritt neu überlegen – und das überfordert uns, das schaffen wir nicht. Sinnvoller – und ich glaube auch kraftspendender – ist, ein Set an Gewohnheiten für sich einzurichten, auf das wir uns täglich verlassen können. Und aus dieser Gewissheit, aus dieser Sicherheit heraus können wir uns mit den neuen Dingen befassen, dann aber mit voller Kraft.

Mit sich selbst befreundet sein

Ein Werk von Wilhelm Schmid, das ich besonders gerne lese, trägt den Titel «Mit sich selbst befreundet sein». Im ersten Moment mag das etwas kompliziert klingen und es ist ja gar nicht selbstver-

Wilhelm Schmid ist ein Philosoph des schönen Lebens. Seine Bücher tragen Titel wie «Schönes Leben», «Die Kunst der Balance» und gar «Die Geburt der Philosophie im Garten der Lüste». Sie gehen der Frage nach, wie sich ein gelingendes Leben gestalten lässt.

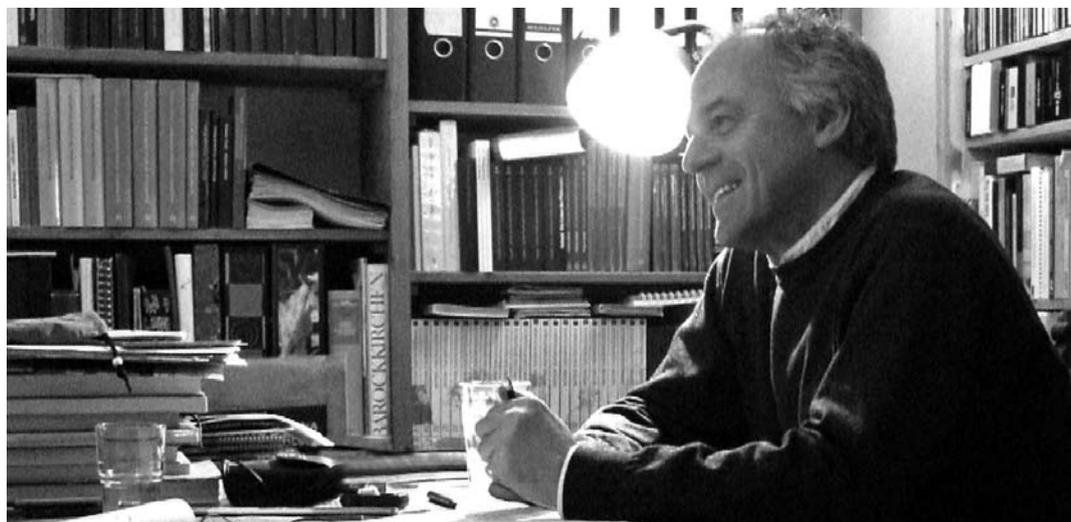
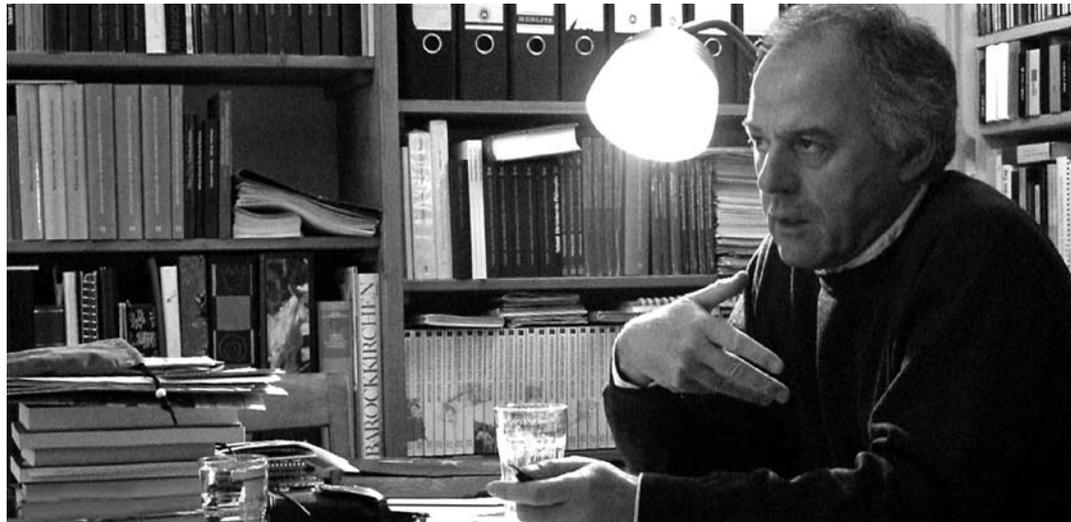
ständig, dass man mit sich selbst auf gutem Fusse steht: Ich und ich – geht das wohl gut? Aber wer es versucht, kann einen enormen Gewinn für die eigene Lebensführung ziehen. Mit sich selbst befreundet sein bedeutet, für sich selbst zu sorgen, für seinen Körper zu sorgen, für seine Seele, seinen Geist.

Mir gefällt dieses Buch, weil es einen grossen Wert auf Tugenden legt, die eine lange, auch männlich geprägte, Tradition haben: Freundschaft, Gestaltung des Lebens und seiner Verhältnisse, Mass und Besonnenheit. Und ich finde, die Befreundung mit sich selbst ist eine Aufgabe, die sich Männern in besonderem Masse stellt. Finden Sie nicht auch, Wilhelm Schmid?

Ich bin gross geworden im traditionellen Rollenmodell. Auch für mich gehörte es zum Mannsein, ohne jegliches Nachdenken über meinen Körper beliebig zu verfügen. Das hat auch bei mir dazu geführt, ihn beliebig zu vergewaltigen. Und zum Mannsein gehörte für mich, dass ich mit den Lüsten gar nichts am Hut hatte – es gab nur Verzicht und harte Arbeit. Etwas, was Männer neu lernen müssen, ist also der Umgang mit ihrem Körper. Männer waren sehr stark darauf festgelegt, dass sie weder Gefühle noch Körper haben, sondern es gab eine Festlegung auf das Geistige. Ich will nicht weg vom Geistigen, ich bin Philosoph. Aber ich musste in meinem eigenen Leben auf schmerzhaft Weise lernen, dass ich einen Körper habe, nämlich, weil er sich bemerkbar gemacht hat. Ich musste lernen, mich mit meinem eigenen Körper zu befreundeten. Zum Teil hat mir die Philosophie geholfen.

Der Philosoph in der Männergruppe

Ich habe es so erlebt, dass dieser freundliche Blick auf mich selbst sehr stark durch die Freundschaft zu anderen Männern gespiesen wird. Ein Schlüssel war die Männergruppe: Hier lernte ich andere Lebensläufe kennen, lernte auf Brüche, Schwierigkeiten und Schwächen



hinzuschauen, ohne gleich in Panik zu geraten.

Wilhelm Schmid: Wie halten Sie es mit den Männern? Waren Sie schon einmal in einer Männergruppe? Und was überhaupt wäre der Ausgangspunkt einer Lebenskunst für Männer? Das sind viele Fragen für einen Philosophen und schöner kann man vielleicht den Ausgangspunkt all dieser Fragen nicht fassen, als so, wie es Schmid mit heiterem Lachen tut:

Ich bin Mann, mit vollkommener Sicherheit und mit vollkommenem Stolz, aber ich weiss nicht genau, was es ist.

Und dann berichtet er von seinen Erfahrungen in einer Männergruppe:

Das Zusammensein in einer Männergruppe ist wohltuend, denn man ist unter sich. Das heisst, ich darf voraussetzen, dass andere Männer schon ähnliche oder dieselben Erfahrungen gemacht haben in ihrer Rolle als Mann, so wie sie heute definiert ist. Andere Erfahrungen, als sie Frauen machen. In Beziehungen gibt es nun mal typische Erfahrungen, die eher Männer machen. Konkret: Unter Männern kann ich voraussetzen, dass sie alle schon mal die Erfahrung gemacht haben, dass sie mehr Sexualität wollten als ihre Partnerinnen. Darüber kann ich in einer Männergruppe viel einfacher sprechen, als wenn ich

mit Frauen zusammensitze, die halt die Erfahrung von der anderen Seite her kennen. Wir können unter Männern leichter darüber sprechen.

Schön! Der Philosoph in der Männergruppe! Schmid schätzt sie als Ort der Besinnung unter Männern und fährt munter und schelmisch fort:

Aber eins fehlt mir in einer Männergruppe – und das sind Frauen. Es fehlt die Polarität, spätestens, wenn man ein Wochenende in einer Männergruppe verbracht hat, ist das ganz spürbar, dass man mit Freuden wieder nach Hause geht, oder anderswohin, wo auch Frauen sind – nicht wegen der Sexualität, sondern einfach, um die Spannung zwischen dem einen und dem anderen wieder zu haben, denn das ist unter Männern ja nicht da.

Polarität und Dialog

Schmid ist ein grosser Verehrer der Frauen:

Vor allem verdanke ich Frauen, denen ich begegnet bin, dass sie mir das Leben ein bisschen besser beigebracht haben, auch das Leben als Mann.

Und er regt dazu an, vom anderen Geschlecht zu lernen. Ausgehend davon, dass die traditionelle Festlegung der männlichen Rolle in vielen Punkten



nicht mehr erstrebenswert ist, schlägt er vor zu schauen, ob wir Männer etwas von den Frauen lernen können.

Ich versuche mir Klarheit darüber zu verschaffen, was «Mann» ist und was «Frau» ist. Gewiss, das sind Festlegungen, alles ist im Fluss, aber gewisse Regelmässigkeiten lassen sich beobachten. Die gibt es, und dann gilt es abzuwägen. Frauen gelten als eher sensibler, Männer eher weniger. Wenn ich diese Eigenschaft vorteilhaft finde, versuche ich sie nachzubauen.

Ich gebe es ehrlich zu: Ich musste etwas schlucken. Von Frauen lernen? Macht «Mann» so etwas? Das gehört sich doch nicht, sagt der Neandertaler in mir. Nur weil immer mehr Frauen in Cabrios fahren, boxen und Fussball spielen, muss ich doch jetzt nicht lernen zu stricken und zu häkeln, oder? Die weibliche Seite an mir entdecken, das ist ja schon recht, aber

Wilhelm Schmid, geboren 1953, lebt mit seiner Familie in Berlin als freier Philosoph. Er lehrt als ausserplanmässiger Professor an der Universität Erfurt und als Gastdozent an der staatlichen Universität Tiflis. Er wirkt regelmässig als «philosophischer Seelsorger» am Spital Affoltern am Albis bei Zürich.

Seine Bücher erscheinen im Verlag Suhrkamp, unter folgenden Titeln (Auswahl):

Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks (2006)

Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst (2004)

Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst (2000)

Philosophie der Lebenskunst – Eine Grundlegung (1998)

Die Geburt der Philosophie im Garten der Lüste (1987)



Sorge für andere ist nur möglich, wenn wir nie vernachlässigen, dass wir zugleich auch für uns besorgt sein müssen. Das ist nicht geschlechterspezifisch – das gilt genauso für Frauen, die zu Ehepartnerinnen und Müttern werden, die tun sehr gut daran, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Das bloße Aufgeben nur für andere tut weder einem selbst noch den anderen gut. Es braucht immer die Befassung mit sich selbst. Frauen muss man das nur teilweise manchmal sagen – Männern aber durchgängig. Entweder, sie kümmern sich nur um sich selbst, und dann hat der Rest der Welt sich danach zu richten, oder sie kümmern sich überhaupt nicht um sich selbst und geben vollkommen im Dasein für andere auf. Beides wäre zu korrigieren durch eine sinnvolle Balance.

Und die Balance, die wird in der Auseinandersetzung mit sich selbst und im Dialog mit dem Partner gefunden:

Es gibt Zeiten der Sorge für mich und Zeiten der Sorge für andere. Die Frage ist: Wann können Zeiten für mich selbst sein und wann sind die Zeiten für andere? Und in welchem Verhältnis für mich und für andere? Das muss jeder für sich selbst herausfinden, denn es gibt unterschiedliche Konstitutionen, unterschiedliche Fähigkeiten und wir müssen es auch abstimmen mit dem jeweils

noch viel mehr Not täte doch, die männliche Seite mal freundlich zu begrüßen, oder? Aber das ist mein Problem, und vor allem sollte ich genauer hinhören, wie das bei Wilhelm Schmid im Ganzen aussieht! Für ihn ist die Polarität von Mann

Ich bin Mann, mit vollkommener Sicherheit und mit vollkommenem Stolz, aber ich weiss nicht genau, was es ist.

und Frau eine Kraft, die sich im Dialog zu einer Quelle der Lebensgestaltung übersetzen lässt. Konkret: Wir sprechen über die Sorge für andere. Wie sieht das aus, wenn ich mich in eine Partnerschaft begeben? Dann kommt zu der Sorge für mich auch die Sorge für andere, erst recht, wenn Kinder dazukommen, wenn aus der Partnerschaft eine Elternschaft erwächst.

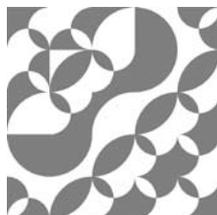
anderen. Das kann aber konkret zum Beispiel heissen: Es gibt Stunden, an jedem Tag, und es gibt Tage in der Woche, und es gibt ganze Zeiten im Jahr, auch mal eine Woche nur für mich allein und nur für den Partner allein. Natürlich lasse ich meine Frau ziehen, wenn sie das Bedürfnis danach äussert und eine Woche allein in den Urlaub fahren möchte. Und dann bin ich in dieser Zeit für die Familie da – und

wechselseitig! Das Ziel wäre, eine Abfolge einzurichten, dass mal der eine und mal der andere seine Rolle hat und wir beides nicht ausser Acht lassen.

Wir lehnen uns zurück, das Gespräch war konzentriert und intensiv, oft auch sehr persönlich, wenn wir über Kinder in der Studierstube des Philosophen sprachen, über Wilhelm Schmid Sohn, der zum Schluss kam: «Mein Leben ist ein Wind.» Und: Ja, die Freundschaft mit sich selbst, die Kenntnis seiner selbst und seiner Wünsche und Bedürfnisse, die Bereitschaft, sich selbst Sorge zu tragen, sich das alltägliche Leben so einzurichten, dass es geht, dass in allen Stürmen doch Gewissheiten bleiben, das finde ich stark. In dieser Sorge ist auch inbegriffen, dass man sich etwas abverlangt, dass man zu verzichten weiss und Gefühle nicht nur bejaht, sondern ihnen auch, wo nötig, Grenzen setzt – sei es das Gefühl, helfen zu wollen, sei es der innere Drang zum ständigen Wechsel. Im Umgang mit anderen ist es der freundschaftliche Dialog, der zunächst einmal Verständnis schafft, um Verständnis bemüht ist und der in ständiger Bereitschaft, sich auch in den andern zu versetzen, um eine Balance und einen Ausgleich bemüht ist. Daraus ergibt sich, denke ich, eine schöne Kunst, sein Leben als Mann zu führen! Und mit meiner Tochter ergibt sich dann ein spannendes Gespräch: Wie ist das mit dieser Polarität der Geschlechter, das fragen wir uns, als wir in der U-Bahn unterwegs sind.

Herr Schmid, vielen Dank für dieses Gespräch!

Fotos: Valérie Knill



Grossvaters schwieriges Arbeitsleben

Chnorz mit dr Büez

Von Werner Bussmann

Mein Grossvater war hager, bleich und gross, sein Gesicht gezeichnet von Zigarrenkonsum und der Härte des Lebens. Seine Hüftgelenke schmerzten, weil er nach dem Krieg im Zürcher Gaswerk Kohle schaufelte. Mein Grossvater hatte hart gearbeitet. Zumindest glaubte ich das als Kind. Alle Männer arbeiteten und ernährten ihre Familie. Erst später, nach einigem Nachfragen, erfuhr ich mehr. Mein Grossvater war ein Grossteil seines Lebens ohne Arbeit, das hiess: ohne Erwerbsarbeit, gewesen.

Und das kam so: Mein Grossvater hatte sich schon mit 14 mit seinem Vater verkracht und dann zwei Jahre in der Nähe von La Chaux-de-Fonds bei einem Bauern gearbeitet. Dann machte er – es war gerade der Erste Weltkrieg – eine Lehre als Koch, weil er in einem der grossen, prächtigen Hotels arbeiten wollte, die damals aus dem Boden sprossen. Dann eine Stelle hier, eine

Stelle dort, Lehr- und Wanderjahre. In Davos begegnete er meiner zukünftigen Grossmutter, die als Zimmermädchen arbeitete. Sie wurde schwanger. Meine Grosseltern heirateten und zogen nach Zürich. Nach der Geburt meiner Mutter musste mein Grossvater nun für drei Menschen sorgen.

Nun war mein Grossvater zwar ein guter Koch, aber ein schwieriger Untergebener. Immer wieder fuhr er in einen der Kurorte und fing dort in einem Hotel mit einem prestigeträchtigen Namen (Palace, Jungfrau, Regina, Astoria und wie sie alle hiessen) eine Stelle an. Zuerst tönte es gut, der Lohn kam an, aber dann, nach ein paar Wochen, war alles zu Ende: Mein Grossvater war wieder zu Hause, er hatte Krach mit seinem Chef gehabt und suchte eine neue Stelle.

Natürlich reichte das Geld nirgends hin. So ging meine Grossmutter bei den Wohlhabenden am Züriberg putzen und weil niemand da war, der ständig auf sie aufpassen konnte, musste meine Mutter in die Kinderkrippe. Mein

Grossvater war immer wieder zu Hause, schaute dann auch zur Tochter, schmiss den Haushalt mehr schlecht als recht, kochte – als Kontrastprogramm zu seinen Gastspielen in den noblen Hotels – spartanisches Essen, er sparte, wo er konnte. Es gab viele Streitereien. Mit dem Vorwurf, er könne nicht mal die Familie ernähren und sei darum kein rechter Mann, traf ihn die Grossmutter an seinem wunden Punkt. Er war demoralisiert, trank, war gelegentlich gewalttätig.

Im Laufe der Jahre war er in rund 50 Fremdenverkehrsorten der Schweiz, kannte alle ihre Postkartenbilder «live», aber nach einigen Wochen war Filmriss: Er sah in seinen Chefs seinen Vater, der ihn abgelehnt, gedemütigt und geschlagen hatte.

Dies war die Situation: Meine Grossmutter brachte den Grossteil der Einkünfte nach Hause und machte einen Grossteil der Haushaltarbeiten, mein Grossvater war immer auf der Suche nach Arbeit, hatte Tiefs und Abstürze.

Ich begann das schwierige Arbeitsleben meines Grossvaters erst zu verstehen, als ich selbst verheiratet war und Kinder hatte. Ich war damals der einzige Verdienner in der Familie. Mein schöner Lohn, von dem ich als Alleinstehender pro Jahr noch 30 000 Franken auf die Seite hatte legen können, reichte nun kaum mehr für Miete, Krankenkasse, Steuern und die täglichen Ausgaben. Die Kosten nahmen Jahr für Jahr zu. Ich begann zu ahnen, was es hiess, eine ganze Familie zu ernähren, und was es bedeuten könnte, dazu nicht fähig zu sein. Und mir wurde klar, dass mein Grossvater eine untypische und prekäre Existenz geführt hatte.

Mit einem Mal sah ich mein persönliches Umfeld mit neuen Augen. Unter meinen Bekannten und Freunden gab es nicht wenige, die Chnorz mit der Büez hatten.

Auf dem Grundstück meiner 80-jähri-



Männer sind tüchtig und strebsam. Sie tun alles für ihre Karriere. Sie identifizieren sich mit ihrem Job. Sie schufteten wie die Tiere und vergessen darob Frau und Kinder. Manche Männer sind anders. Sie haben «e Chnorz mit dr Büz».

gen Nachbarin arbeitete ein 30-jähriger Mann zwischendurch als Gärtner. Er hatte Gelegenheitsjobs und lebte von der Hand in den Mund. Im Sommer zog er sich wochenlang in eine Höhle in den Bergen zurück. Ein sehr lieber, angenehmer Typ. Er verliebte sich in eine Deutsche. Ein halbes Jahr später war sie schwanger. Wegen des höheren Familiengeldes zogen sie nach Deutschland. So verlor ich ihn aus den Augen. Immer wieder frage ich mich, wie es ihm heute als «Familienvater» und mit der Arbeit geht.

Seit ich den Weg meines Grossvaters kenne, begegnen mir immer mehr solche Geschichten. Beispielsweise diejenige einer Nachbarin, deren Vater arbeitsscheu war und zwar auf «Montage» ging, aber von dort kein Geld heimbrachte, sondern bloss seine Geliebten traf. Oder die Geschichte einer Schulkollegin, die mit einem Mann verheiratet ist, der noch nie richtig gearbeitet hat und im Moment das (spärliche) Erbe seines Vaters verwaltet. Oder der Bekannte, der nach einem Arbeitsplatzverlust und achtjährigen Versuchen, im Arbeitsmarkt wieder Fuss zu fassen, eine Invalidenrente erhält und dem es prachtvoll geht, zumindest im Moment. Oder der Pastoralassistent, der sich mit der Kirche verkrachte, sich dann zum Versicherungskaufmann ausbilden liess, aber dem Druck nicht gewachsen war. Immer mehr zeigt sich in meinem privaten Umfeld die Hinterseite des Mondes, die verdrängte «andere» Realität unserer Berufswelt.

Mittlerweile wissen wir, dass alleinstehende Männer die Sozialhilfe massiv belasten und dass sie mit einem hohen Armutsrisiko behaftet sind. Die Forschung erklärt sich das mit schlechter Ausbildung, dem schwierigen Arbeitsmarkt und anderem mehr. So wird es auch sein. Für mich ist aber auch klar: Ein Teil der Männer ist einfach nicht für die Arbeit «gemacht», hat nicht die Ressourcen, um den Widerwärtigkeiten

des Arbeitsalltags dauerhaft zu trotzen. Solche Männer haben ein Problem mit Autoritäten (ihrem Vater oder ihrer Mutter), leiden unter Depressionen, haben zu wenig Ausdauer, einen zu grossen Freiheitsdrang, es geht ihnen der Ehrgeiz ab, für ihr Auskommen auszukommen, oder was auch immer. Solche Männer gab es immer. Einerseits die Privilegierten: die Adligen oder die reichen Erben, die vom angehäuften Reichtum ihrer Vorfahren lebten und ihre Verachtung der Arbeit offen zur Schau stellen durften und dürfen. Andererseits die weniger Privilegierten: Streuner, Tagediebe, Clochards, Gelegenheitsarbeiter, Bohémiens, Lebenskünstler, Arbeitsschwerenöter. Die Vergessenen der Geschichte, der verdrängte Teil unserer Gesellschaft.

Und seien wir ehrlich: In fast jedem von uns steckt ein Teil dieser arbeitsunverträglichen Männer. Männer haben die Rolle des Jägers, Kriegers, Arbeiters, Machers übernommen und in den vergangenen Jahrhunderten alle Schlächtereien und Plackereien frag- und klaglos mitgemacht. Mit dem Wohlstand und dem Abbau an Geschlechterdiskriminierung können sie nun teilweise aus der Rolle des Arbeitstiers und Hauptnährers schlüpfen, ihre weichen Seiten hervortreten und ihre unterschiedlichen Seiten in einen inneren Dialog treten lassen. Zumindest mir geht es so: Nicht selten liege ich im Kampf zwischen meinem Chrampf-Ich, das sich einbringen, sich verwirklichen, etwas bewegen, ja schlussendlich sich in der Arbeit verewigen will, und meinem inneren Grossvater, der die Arbeit mühselig findet und mir ein Leben mit einem Lottosechser, einer vorzeitigen Pensionierung oder einer schönen Invalidenrente durchaus gönnen würde. Wenn ich so um mich herumschaue und -höre, dann bin ich je länger je weniger der einzige, der einen solchen Grossvater in sich herumträgt: Nicht auszudenken, was passiert, wenn die



nachfolgende Generation, die uns auf ihren Schultern tragen und unsere Renten erwirtschaften sollte, noch mehr vom Virus «Chnorz mit dr Büz» angesteckt wird.

Werner Bussmann, 54, ist Ökonom/Politikwissenschaftler und arbeitet zu 80% als Bundesanstellungler. Er lebt mit seinen beiden erwachsenen Kindern in Bern.



Insel im drängenden Alltag

Der Kuss der Rasiermousse

Von Francesco Di Potenza

Der müssige Spaziergang mit Freund und Hund ist aus dem Programm gekippt. Ein neuer Auftrag ist dazwischengekommen. Hätte irgendwie nicht sein müssen. Muss diesen Monat aber trotzdem sein. Ich muss produzieren. Schliesslich verdiene ich meine Brötchen nicht im Müssiggang. Ende Monat müsse die Rechnung aufgehen, sagt der Bread-Winner in mir. Und jetzt, wo meine höchst schwangere Partnerin nicht mehr arbeitet, gönne ich mir «das entspannte und von Pflichten freie Ausleben» meines Naturells kaum noch.

Befreite Zeit

Im Alltag fällt es mir ohnehin nicht leicht, Zeit mit «geistigen Genüssen oder leichten, vergnüglichen Tätigkeiten» zu verbringen, wie es die Kunst des Müssiggangs verlangt. Ich komme mir dann vor wie ein fauler Sack. Nichts bereitet mir ein schlechte-

res Gewissen als Nichtstun. Gleichzeitig erschrecke ich, weil ich mir selber eingestehen muss, dem Benediktiner-Grundsatz «ora et labora» verfallen zu sein. Zumindest dem Teil mit «labora» (arbeiten / leiden an / sich anstrengen / in Not sein / abmühen). Ora, beten, ist für einen wie mich eine müssige Tätigkeit. Spaziergänge auch.

«Arbeit ist geil», tröstet mich mein Freund. Wer viel arbeite, lebe länger, glaubt er. «Ferien sind geil», meine ich. Das ist nämlich die einzige Zeit, in der ich es geniessen kann, nichts zu tun. Weit weg von allem, was mit Zeit, deren Management oder Beschreibung zu tun hat. Ohne Agenda, Computer, Telefon, Zeitmesser, Zeitungen und Zeitschriften.

Vorerst lautet aber der Auftrag: Schreibe einen Artikel für eine Zeitschrift, die dem Gesundheitswesen nahe steht. Thema: «Beim Barbier. Handwerk und Philosophie. Warum rasiert Mann sich beim Barbier? Wie fühlt es sich an? Zu

welchen Gelegenheiten? Tipps vom Spezialisten für die Nassrasur zu Hause.» Die Zeitschrift hat nach der «Coopzeitung» und dem «Migros Magazin» die meisten weiblichen Leser in der Schweiz.

Eine Stunde Genuss

Also ab in die Frizerie nach Bern, wo mich «Hallo-ich-bin-Christine» empfängt – Christine Hertig, eine der wenigen Barbierinnen der Schweiz und von mir auserwählte Expertin für diesen Auftrag. Nostalgisches Ambiente, alte Barbier-Stühle, solche, wie sie im «Salone» meines Cousins, «Mimmo, il Barbiere» (wie denn sonst?), in Brindisi stehen. Dort, wo sich Männer freitags gegen Abend treffen, um sich über das kommende Fussball-Wochenende, über italienische Politik und über dieses und jenes zu unterhalten. Oder um eine Partie «Tre-Sette» zu spielen. Mehr als ein Barbier-Shop ist der «Salone da Mimmo» ein Ort, wo sich Männer treffen, um «das entspannte und



Müssiggang – für Freischaffende ein seltener Luxus! Francesco Di Potenza erzählt, wie ein dringender Auftrag ihn Neues über eine typisch männliche Angelegenheit lehrte und ihm gleichzeitig den Zugang zum Müssiggang eröffnete.

von Pflichten freie Ausleben» zu zelebrieren. Natürlich während sie darauf warten, rasiert zu werden.

Anders sieht es in der Frizerie aus. Ich bin der einzige Kunde. Gut, es ist mitten am Tag und erst noch Montag. Christine Hertig: «Vor ein paar Jahren haben wir regelmässige Treffen organisiert. Da konnten Männer herkommen, sich unterhalten, ein Bier, einen Kaffee trinken, während sie darauf warteten, rasiert zu werden. Heute sind diese Events nicht mehr gefragt.» Die Zeit für einen Barbierbesuch nehme sich kaum noch jemand. Pro Monat seien es noch ein oder zwei Kunden. «Im Alltag muss das eben schnell gehen» – vor meinem geistigen Auge sehe ich mich morgens noch hurtig rasieren, um glatt rasiert und rechtzeitig zum Termin zu kommen –, «das volle Programm dauert bis zu einer Stunde», erklärt Christine, während sie mein stoppeliges Gesicht mit Hautöl massiert. «Das weicht die Barthaare auf.»

Das Handwerk hat ihr ein echter Sizilianer beigebracht, ein Meister in seinem Fach. «Angehende Barbieri üben normalerweise an eingeschäumten Luftballons. Mich liess er direkt an Gesichtern. Bisher habe ich selten jemanden verletzt.» Was mich mindestens so beruhigt wie der warme Wickel, den sie mir ums Gesicht wickelt. Die Wärme lässt mich die Zeit etwas vergessen.

Dachshaar und Mousse

«...ist es ratsam, nicht gegen den Haarwuchs zu rasieren», ertönt es von weit her – ich bin eingenicke! Das erste Einschäumen hab ich verpennt. Christine Hertig schwingt inzwischen bereits das Rasiermesser über Wangen, Kinn und Hals. Meine Sinne sind wieder geschärft. Mindestens so wie das Messer.

Ich war nervös vor dem Besuch beim Barbier. Die einzig fremde Hand, die mich bisher je rasiert hat, ist die meines Cousins. Als Mann gebe ich die Kontrolle nur ungerne ab. Insbesondere beim Rasieren. «Kunden nicken unter dem Messer regelmässig ein. Hat mit

Hier kriegt Mann eine Nassrasur
 The Barber Shop, Holbeinstrasse 51, 4051 Basel, Tel. 061 271 27 27
 Frizerie, Turnweg 15, 3013 Bern, Tel. 031 333 10 08
 Coiffure Hairfeeling, Burgdorfstrasse 8, 3510 Konolfingen, Tel. 031 791 34 33
 haargenau, Brüggmatte 3778, 3778 Schönried, Tel. 033 744 60 60
 Coiffeur-Salon 5, Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich, Tel. 044 271 38 18
 Stile Unico, Letzigraben 154, 8047 Zürich, Tel. 044 492 39 23

dem Wellnesseffekt einer Rasur zu tun», sagt Christine. Ist einmal ein redseliger Kunde auf dem Sessel, erfordert das ihre besondere Aufmerksamkeit. «Ich muss im Voraus spüren, ob er etwas sagen will, und das Messer sofort weghalten. Sonst wird's blutig», lacht sie. Also sag ich mir: Mann, Klappe halten und geniessen! Das fängt schon beim Einschäumen an. Das zweite Mal erfahre ich das nämlich bei vollem Bewusstsein: Die Barbierin streicht die Rasiermousse mit einem feinen Dachshaarpinsel ein. Und nimmt sich viel Zeit dafür: «Gut vorbereitet ist halb rasiert. Das wirkt Rötungen entgegen und garantiert eine saubere und schnittfreie Rasur.»

Balsam für Gesicht und Seele

Wieder vergesse ich die Zeit und den Grund, warum ich eigentlich hier bin. Der Anblick des Rasiermessers versetzt mich in einen alten Schwarz-Weiss-Film: Der Barbier und der mafios aussehende Herr im Sessel... Stopp. Falsche Zeit, falscher Ort für solche Gedanken. Christine Hertig holt mich ins Jetzt zurück, schliesslich brauche ich noch nützliche Infos für den Artikel. Das Messer hat Christine inzwischen weggelegt und streicht mir mit einem befeuchteten Alaunstein übers Gesicht. «Das Beste für die Haut», erklärt sie. «Er desinfiziert, strafft sie und reizt sie nicht, weil er frei von Zusätzen ist.»

Zum Abschluss gibt's nochmals einen warmen Wickel. Ein paar Minuten später folgt ein kalter. «Das weckt», lacht die Barbierin. Das sei aber nur der Nebeneffekt. Der kalte Wickel erfrische die Haut vor dem

Auftragen des Aftershave, lehrt sie mich. «Alkoholhaltige Aftershave verwende ich nur, wenn der Kunde das ausdrücklich wünscht», sagt sie und verpasst mir eine weitere Massage. «Viele Männer glauben, es sei gut, wenn's brennt. Alkohol trocknet aber die Haut aus und verursacht Reizungen. Deshalb rate ich zu Balsamen», schliesst Christine ab.

Gänzlich unverletzt verlasse ich die Barbierstube und habe – auf dem Spaziergang, zu dem mich u.a. die Rasiermousse inspiriert hat – das Gefühl, Blicke auf mich zu ziehen. Vielleicht liegt das an der sauberen Rasur, vielleicht an meiner entspannten Ausstrahlung. Vielleicht sind's neidische Blicke, weil ich an einem stinknormalen Montagnachmittag in der Stadt flaniere. Wie einer, der «das entspannte und von Pflichten freie Ausleben» zelebriert. Oder wie ein fauler Sack, eben. Sieht aber nur so aus. Denn im Kopf formuliere ich schon am Erlebnisbericht herum. «Kreative Arbeit ist geil», würde ich meinem Freund jetzt sagen. Vielleicht bilde ich mir auch alles nur ein. Egal: Der Besuch beim Barbier gehört jetzt in mein «always nice to do»-Programm. Freitags, gegen Abend. Nicht nur im Urlaub.

Francesco Di Potenza lebt in Biel als freischaffender Texter, Redaktor, Musiker und Sprachlehrer.



Rituale

Heftiges Schwitzen

Von Erich Reichle

«Die Schwitzhütte ist die Gebärmutter der Erde. Wir werden darin sterben und aus ihr neugeboren hervorgehen.»

Wenn das nur gut geht!

Auf der Internetseite für meine Schwitzhütte heisst es einfach:

«Die Schwitzhütte ist eine alte indiane Reinigungszeremonie in der Tradition der nordamerikanischen Lakota. Sie entspannt und wirkt alltäglichem Stress entgegen.»

Sa, 8. April 2006. Nun ist es so weit. Das Ziel liegt auf etwa 1000 m beim Scherrer, zwischen Wattwil und Hemberg, wunderschön gelegen mit Blick auf Säntis, Churfürsten und Speer. Ich kenne den Punkt ziemlich genau. Ich bin ja in Wattwil aufgewachsen und diesen Weg oft gegangen. Das ist aber schon vierzig und mehr Jahre her. Bekannte Häuser, bekannte Bäume, bekannte Landschaft. Sogar der kläffende Köter beim Bauernhof scheint mich irgendwie noch zu kennen. Ob die wohl ihre Erfahrungen an die späteren Generationen weitergeben?

Jetzt aber fertig geträumt, um zwei geht's

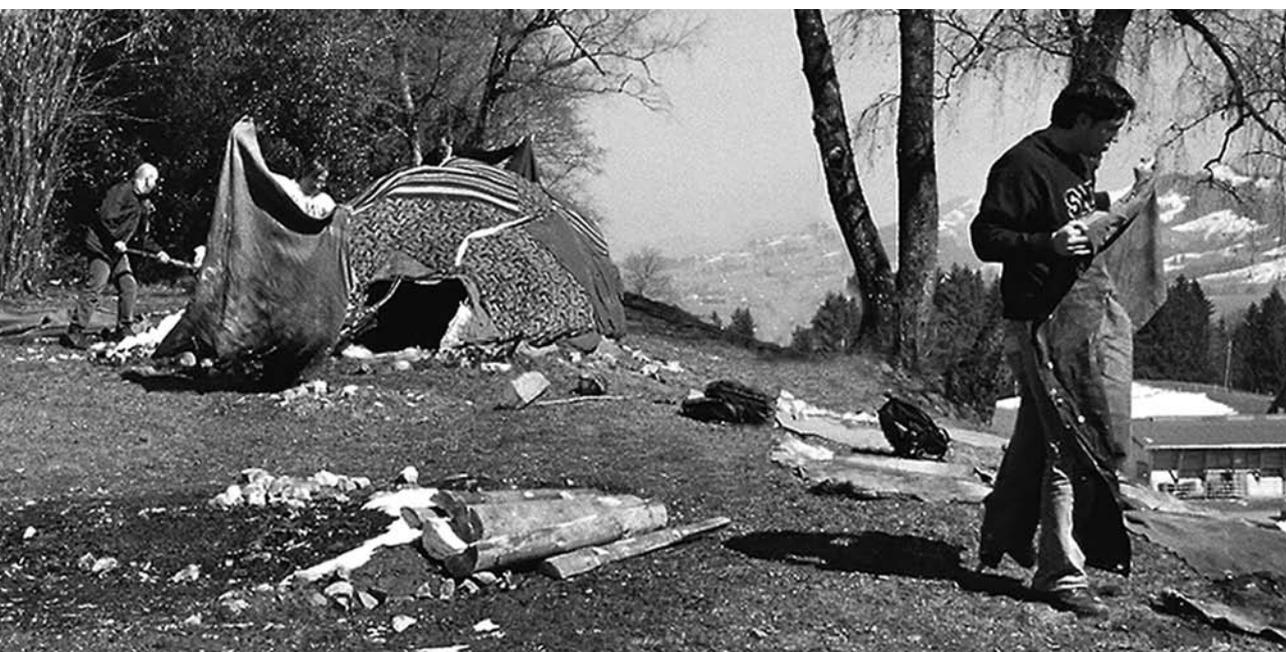
los. Ich bin nervös. Nach 200 m sehe ich oben auf dem Hügel ein grünes, rundes Zelt. Das muss es sein. Zwei Gestalten liegen daneben an der Sonne. Ich steige die letzten 50 m hoch. Es sind zwei junge Burschen, kaum mehr als zwanzig. «Hallo, ich bin Yves», sagt der eine und streckt mir die Hand zu. «Markus», der andere. Klar, dass man sich hier du sagt. Wenn man schon zusammen sterben soll. – Kurze Pause. «Habt ihr auch schon?» frage ich vorsichtig. Der eine hat. «So, und?» «Schon brutal», meint er.

Nach und nach kommen andere den Hügel hinauf. Anscheinend bin ich der einzige zu Fuss. Gekommen sind sie aus der halben Schweiz. Am Ende sind wir zehn Männer und vier Frauen.

Edi, unser Medizinmann, kommt fast am Schluss, in Gummistiefeln, Jeans und Bluse. Da ich nicht weiss, wie Schamanen aussehen, kann ich nicht sagen, ob er ihnen gleicht. Die schulterlangen Haare könnten vielleicht darauf deuten. Er scheint auf jeden Fall unkompliziert zu sein, macht keine langen Zeremonien, sondern grüsst jeden einzelnen freundlich und kommt gleich zur Sache. Das heisst,

er wird noch kurz durch einen Handy-Anruf unterbrochen. Aber nun geht es los. Weil die Schwitzhütte seit November nicht mehr benützt wurde, ist sie ziemlich feucht. Wir müssen also die Decken zum Trocknen an die Sonne legen. Einige sind widerlich nass und angegraut und duften entsprechend. «Hüaho, alter Schimmel», singt es in mir.

Nun kommt die Feuerstelle. Vom nahen Waldrand holen wir das Holz, wo es sauber aufgeschichtet schon bereitliegt, gegen den Regen abgedeckt. Zuerst legen wir vier lange Scheite im Quadrat. Dazwischen streut Edi als Opfergabe für jeden Teilnehmer eine Prise Tabak. Dann kommt viel zusammengeknülltes Zeitungspapier, darauf eine Reihe Scheite als Unterlage für die Steine. Die ersten sechs dieser zwei bis vier Kilo schweren Steine werden in einem kurzen Ritual gesetzt. Der erste wird gegen Westen gehalten, der nächste gegen Norden, weitere gegen Osten, Süden, Oben und Unten. Im Ganzen sind es etwa zwanzig Steine. Dann werden rundherum Scheite gestellt und dazwischen kleine Holzstäbe und Zeitungen geschoben.



Erich Reichle hat sich für die Männerzeitung in die Schwitzhütte gesetzt und sein Bewusstsein über sich und unsere Kultur auf unerwartete Weise erweitert.

Nun erhält jeder ein Feuerzeug, und wir zünden von allen Seiten gemeinsam das Feuer an. Noch etwas fächern, und schon nach ein paar Minuten lodert der ganze Haufen, der nun die Steine bis zur Glut aufheizt. Das dauert mindestens eine Stunde. Immer wieder werden neue Scheite aufgelegt, damit das Ganze gleichmässig brennt. Ab und zu knallt es, wenn ein Stein explodiert.

Edi bereitet nun den Altar vor. Er liegt auf der geraden Linie zwischen Schwitzhütte und Feuer. Er breitet einen kleinen, indianischen Teppich aus und legt darauf verschiedene Utensilien, wie Vogelfedern, Bärenkrallen, Hirschgeweih, Salbei, Tabak und andere geheimnisvolle Dinge, in rote Tüchlein eingewickelt. Wir dürfen jetzt die Linie zwischen Hütte und Feuer nicht mehr überschreiten, denn das könnte sonst die Geister daran hindern, zu uns zu kommen.

Wir andern stehen irgendwie erwartungsvoll herum. Die einen essen oder trinken noch etwas und machen Sprüche über die bevorstehende Tortur. «Henkersmahlzeit», sagt einer. Gequältes Lachen. Einige scheinen sich innerlich zu sammeln. Die Spannung steigt. «Ihr könnt euch jetzt ausziehen», ruft Edi. «Zuerst wird dann jeder noch gereinigt und dann könnt ihr der Reihe nach eintreten.»

In Badehosen oder Shorts treten wir zum «Feuerhüter», der uns der Reihe nach mit Salbei vorn und hinten beräuchert, und dann kriechen wir in die Hütte, wo wir uns im Uhrzeigersinn verteilen. Es reicht gerade für die vierzehn Leute. Ich komme gleich neben dem Eingang zu sitzen, wo jetzt die glühenden Steine der Reihe nach hereingereicht werden. Sie strahlen

eine gewaltige Hitze aus. Ich ducke mich noch mehr zur Seite, um ihnen nicht zu nahe zu kommen.

Ich spüre plötzlich, dass ich schon bahnass bin. In der ersten Aufregung habe ich es gar nicht realisiert. Nun setzt sich auch noch der Feuerhüter zu uns und



dichtet die Öffnung, so dass es stockdunkel wird. Es wird immer heisser, als Edi Wasser auf die Steine giesst. Er ruft alle Himmelsrichtungen sowie Oben und Unten an, wobei er jedes Mal nachgiesst. Dann beginnt er noch zu trommeln und zu singen. Ich verstehe kein Wort. Vermutlich Lakota-Dialekt. Einer brüllt mit. Ich schwitze mehr als seinerzeit in der Rekrutenschule, als ich eine Lungenentzündung mit über vierzig Grad Fieber hatte. Damals war ich oft geistig fast weg. Hier bin ich voll da, trotz der wahnsinnigen Hitze.

Eine Frau beginnt zu stöhnen: «Edi, ich muss raus, ich kann nicht mehr, ich halt es nicht aus!» Edi beruhigt sie, sie solle noch etwas durchhalten, es gehe schon. Kurz darauf beendet er die erste Runde, und der Eingang wird geöffnet. Frische Luft strömt herein, und die Frau kriecht um die Steine herum und ins Freie. Bei den Indianern hätte sie jetzt eine arge Schlappe erlitten, sofern Frauen überhaupt in Schwitzhütten durften. Wir werten nicht so radikal. Wer weiss, wie lange wir es selber noch aushalten?

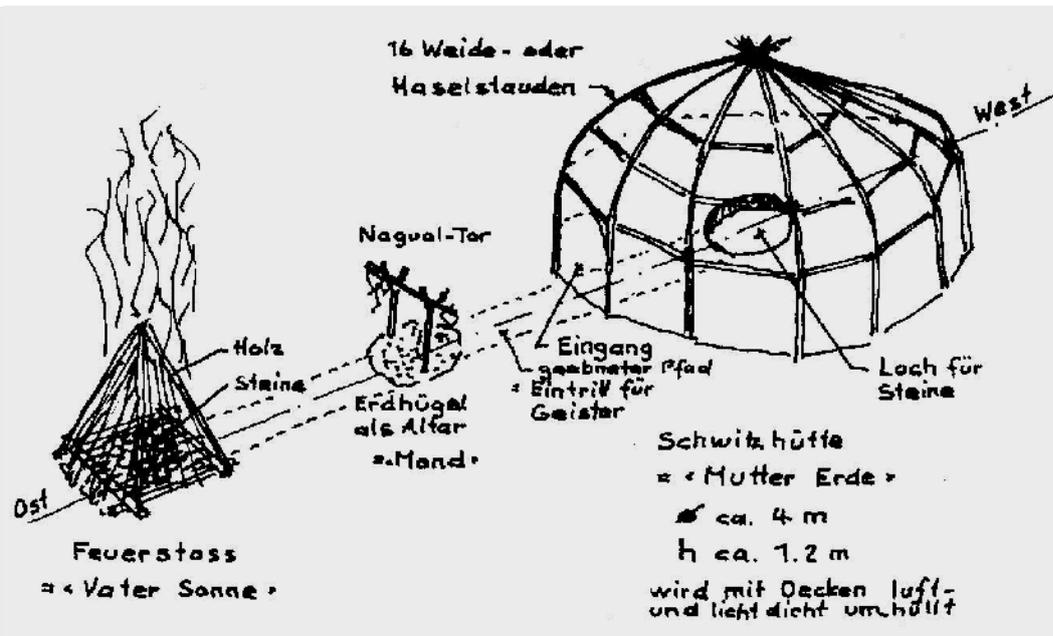
Edi ruft nach neuen Steinen. Sie werden auf die anderen aufgetürmt und strahlen dementsprechend immer brutaler. Als dann wieder Wasser draufgeschüttet wird, habe ich das Gefühl, nächstens müsse mir das Gesicht platzen. Der Schweiß läuft jetzt wie ein Wasserfall. Ich halte

das Badetüchlein vor das Gesicht, denn ich habe das Gefühl, es verbrennt mich.

Edi sagt, wir sollten jetzt unsere Ängste loslassen, jeder still für sich. Ich denke an meinen Perfektionsdrang, an meine ständige Angst, nicht zu genügen. Ich werfe sie auf die glühenden Steine. Hoffentlich ist sie jetzt verschmort. Hat es da nicht leicht gezischt? – Einer will hinaus, er könne nicht mehr. Die zweite Runde wird beendet und Edi schickt alle hinaus an die frische Luft. Wir gehen barfuss durch den Schnee, der teilweise noch herumliegt. Einer legt sich mit dem nackten, verschwitzten Rücken hinein. Wir spüren die Kälte gar nicht.

Nach ein paar Minuten ruft uns der Mediziner wieder herein. Beginn der dritten Runde. Ist eine Steigerung noch möglich? – Ja, sie ist. Einige gewaltige Brocken werden hereingereicht. Wenn mir nur keiner auf die Füsse fällt! Zum Glück habe ich vorher viel getrunken, sonst würde ich hier zu Trockenfleisch. Ich versuche ganz locker zu bleiben, auszuhalten, durchzuhalten und einfach zu leiden, wie die Indianer. Edi trommelt und singt wieder. Ich gröle jetzt auch ein bisschen mit. undefinierbare Laute, aber es lenkt wenigstens ab.

Plötzlich ist Schluss. Edi lässt es bei drei Runden bewenden und lässt uns der Reihe nach hinaus kriechen. Als ich auf die Uhr schaue, kann ich es kaum glau-



ben. Das soll fast zwei Stunden gedauert haben? Mir ist es wie etwa drei mal zehn Minuten vorgekommen. Setzt die mörderische Hitze das Zeitgefühl ausser Kraft? Muss wohl so sein, denn es ist wirklich schon sieben Uhr.

Nun geht alles sehr schnell. Vermutlich ist noch jeder so stark mit sich selbst beschäftigt, dass gar keine grossen Abschiedszeremonien aufkommen.

Nachdem alle wieder angezogen sind, macht noch eine Friedenspfeife die Runde um das Feuer, und dann greift sich einer nach dem anderen seinen Rucksack, sagt «ade zusammen» und verschwindet Richtung Auto.

Rituale kritisch betrachtet

Erst am nächsten Tag begann ich richtig zu rekapitulieren, was ich eigentlich erlebt hatte. Und nun kam mir das Ganze immer eigenartiger vor, wenn nicht zu sagen fast lächerlich. Aber nicht die Schwitzhütte an sich, denn das ist

sicher eine sehr gesunde Sache, nein, das Ganze drum und dran. Rückblickend sehe ich, dass ich gar nicht so richtig ernsthaft beteiligt war und dass es anderen genauso ergangen ist, denn es wurde immer wieder leise getuschelt und gelacht.

Im Nachhinein muss ich aber sagen, dass es für mich gerade so, wie es abgelaufen ist, gut war. Es brachte mir nämlich eine plötzliche und überraschende Erkenntnis, die ich ohne dieses Erlebnis vermutlich nicht gehabt hätte. Im Vergleich zu den Indianern sind wir reichlich kopflos. Wir sind grösstenteils Trieb- und Gefühlsmenschen, welche unseren Intellekt lediglich dazu verwenden, den Trieben zu dienen.

Naturvölker haben es verstanden, Rituale einzurichten, die Ordnung im Zusammenleben schaffen. Die Schwitzhütte ist eines dieser vielen Rituale. Mir kommt es schon fast etwas fremdartig vor, vielleicht war die oberflächliche

Stimmung auch ein Ausdruck davon, wie weit wir uns schon von diesen Ordnungen entfernt haben.

Liberalisierung, Globalisierung, Wachstum und Gewinnmaximierung heissen die höchsten Werte. Die Natur ist da, um ausgebeutet zu werden. Es herrscht nicht der Geist der Vernunft, sondern der Triebe und Instinkte. Moral und Anstand sind Ausdrücke, über die man nur lächeln kann. Was zählt, sind die eigenen egoistischen «Bedürfnisse». Allerdings gibt es zunehmend Menschen, welche einzusehen beginnen, dass unsere Lebensweise zur Zerstörung des Planeten führen wird.

Das ist vielleicht auch der Grund, weshalb immer mehr Menschen unseres Kulturkreises sich alten Ritualen wie der Schwitzhütte unterziehen, so als würde man sich nach mehr Ordnung, mehr Anstand, mehr Naturverbundenheit, mehr Spiritualität sehnen. Für ein Umdenken in diese Richtung bin ich jederzeit zu haben. Aber dazu brauche ich weder Vogelfedern, Bärenkrallen, Hirschgeweih noch Rituale mit Indianergeheul, von denen ich nicht einmal weiss, was sie bedeuten und wofür sie gut sein sollen.

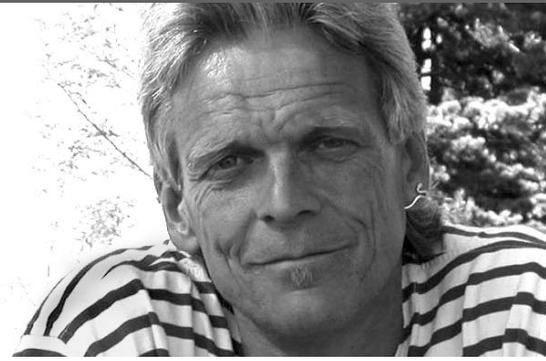
Erich Reichle ist seit 62 Jahren im Leben unterwegs, wohnt in Fällanden am Greifensee. Er studiert seit neuestem Journalismus. Er wandert und singt gerne, liebt die Natur, macht sich aber zunehmend Sorge um sie und um unsere Zukunft.

Fotos: Erich Reichle



Peters

stilles Oertle



Ich träume Bilder, die wirklich werden

Lieber Peter,

Ich bekomme je länger je mehr Respekt vor meinen Träumen, sie beunruhigen mich sogar oft.

Es ist wie ein riesiger Knoten, den ich zu entwirren versuche. Mal geht es um Tiere, mal um irgendwelche sexuellen Reize, dann wieder um technische Vorgänge oder ganze Wohnungen, in die ich unvermittelt eintrete. Auch längst verstorbene Familienmitglieder richten sich plötzlich wieder auf. Das sind meine schlimmsten Träume, ich komme mir dann vor wie in einem Gruselfilm.

Was mir jedoch persönlich als das «Höchste» erscheint, sind Lebensszenen, die ich vorausträume. Das beisst, ich träume Bilder, welche dann später tatsächlich im wirklichen Leben geschehen. Meist sind es Sequenzen von ein paar Sekunden. Wenn ich sie träume, erinnere ich mich während dem Erwachen kurz daran. Dann können sie monatelang ruhen, ich vergesse sie sogar meist. Und plötzlich, völlig unerwartet, tauchen sie wieder aus dem Nichts auf und ich bin konsterniert ob ihrer Aktualität, da ich das ja alles schon erlebt (geträumt) habe.

Lange habe ich mir keine weiteren Gedanken gemacht, aber die Träume nehmen an Intensität und Quantität derart zu, dass ich Angst bekomme. Manchmal denke ich, hoffentlich träume ich jetzt nicht bald meinen eigenen Tod voraus.

Lieber Peter, kannst du etwas dazu sagen?

Mit lieben Grüssen

Hanspeter K.

Lieber Hanspeter.

Ich selber träume sehr viel und ich kann meine eigenen Träume – mit Hilfe von mir vertrauten Menschen – oft stimmig deuten. Träume sind höchst persönlich und sehr intim.

Ich habe oft auch ganz banale Träume, die eher wie ein zusätzliches «Verdauen» funktionieren. Die vielen Eindrücke eines heutigen Alltags verschaffe ich nur selten. Ist mein Leben einigermaßen im Lot, kann ich mich meistens an meine Träume erinnern.

In meiner Ausbildungszeit hat mich ein Artikel aus der Zeitschrift «Psychologie Heute» (Januar 1982) von Gerda Cramer, «Traumzeit im Dschungel», sehr berührt. Die Traumarbeit steht bei den «Senoi» (Bevölkerung im Zentrum der Malaiischen Halbinsel) im Mittelpunkt des täglichen Lebens. Ihnen dienen die Träume als tragfeste Brücke zur Realität. Für sie sind die Träume genauso real und wichtig wie das Erleben der Wirklichkeit. Alle Gestalten im Traum werden als Teile des eigenen Selbst gesehen. Die «Senoi» verabschieden einen Freund mit dem Satz: «Lebe deine Träume.» Statt dass sie sich begrüssen mit «Wie geht's?», erzählen sie sich ihre Träume. Sie sind der demokratischste Eingeborenenstamm, der in der anthropologischen Literatur bekannt wurde. Sie zeichnen sich aus durch ein hohes Mass an psychischer Integration und Reife des Gefühlslebens, ferner einer Einstellung zur Gesellschaft, die kreative, nicht destruktive mitmenschliche Beziehungen begünstigt. Ich hoffe, dass sie einiges ihrer Tradition auch in der heutigen Zeit noch leben können.

Warum erzähle ich dir das alles?

Ich versuche deinen Brief auf etwas Natürliches zu «betten», so dass du getrost deine Träume empfangen kannst. Ich glaube nicht, dass du dir Sorgen machen musst. Vielleicht lebst du in deinen Träumen auch viel von dem, was du im Leben nicht lebst – keine Zeit dazu hast oder auch den Mut nicht aufbringst? So wird dein Leben vollständiger, umfassender – du (er)lebst quasi Tag und Nacht. Das kann nicht jeder von sich sagen und würde sich vielleicht der eine oder andere wünschen. Dein träumerisches «Vorschauen» hat etwas Verführerisches. Wir alle wüssten ja so gerne, was auf uns zukommt, und wehe, wenn wir es wissen ... – was machen wir dann? Und welche Träume sind echte Voraussagen und welche nur Wünsche oder Ängste? Ich glaube, dass du da in einer sehr menschlichen Falle umhertappst. Du bewegst dich in Dimensionen, wo Vermutungen und Glauben die Antworten ersetzen. Damit wirst du deiner Unvollkommenheit, deiner Beschränktheit bewusst und das kann Angst machen. Diese Angst aber kann dir niemand nehmen, auch ich nicht. Sie ist sehr menschlich und damit natürlich. Vielleicht noch ein bescheidener Tipp: Schreibe dir deine Träume in ein «Traumbuch». Eine Faustregel sagt: Wenn du hundert Träume (auch nur Traumsequenzen) beisammen hast, vermagst du sie zu deuten.

Mit herzlichen Grüssen

Peter

| Leistungssucht und Arbeitswut
| Verdiente Entspannung



Der Fotograf Andreas von Gunten sucht Momente der Musse und Leichtigkeit nach gestilltem Leistungsdrang.

Die alten Griechen würdigten Müssiggang als den goldenen Weg zu befreiender, schöpferischer Tätigkeit. Nicht abschlafen und sich trotzdem nicht in der Tätigkeit zu versklaven war die Lösung. Leistungssucht und Arbeitswut stehen heute vielen Männern vor dem Glück der kreativen Musse.

Um Müssiggang der aktiven Generation sichtbar zu machen, hat unser Fotograf Andreas von Gunten auch Momente eingefangen, in welchen die Männer ihrer Leistungspflicht Genüge getan hatten und so für einen Augenblick sich entspannt der Musse hingeben konnten.
www.andreasvongunten.ch



Meditation

Gekonntes Nichtstun

Von Alex Siegenthaler

Mit knapp 80 Menschen (davon 12 Männer) beginne ich die Meditationswoche mit einer Sitzmeditation. Während 6 Tagen gönne ich mir diese Zeit der Stille, um nach einer anspruchsvollen Arbeitsphase wieder ganz bei mir anzukommen.

Ich brauche sie jeden Tag,
die Reise zu mir selbst.

In der Stille stosse ich zu mir selbst vor,
komme zum Kern
und meine Seele erwacht.

Max Feigenwinter

Warum meditieren?

Meditation beschäftigt mich schon seit mehr als 20 Jahren, praktisch und theoretisch. Seit jeher war mir klar, dass neben der Alltagsrealität, welche bewältigt sein will, noch andere Realitätsebenen existieren. Zum Meditieren wurde ich beinahe «gezwungen», als ich durch meine Scheidung in eine grosse Krise stürzte. Unsicherheit, Schmerz, Trauer und Wut entfachten einen gewaltigen Gedanken- und Gefühlssturm, der sich nicht mehr von selbst beruhigte. Jeden Morgen und manchmal auch abends während 20 Minuten in Ruhe zu sitzen, war erfrischend und zugleich beruhigend.

In Kursen und durch Literatur vertief-

te ich meine Erfahrungen und mein Wissen und fand so mit der Zeit zu dem mir passenden Meditationsstil.

Heute erlebe ich Meditation unterstützend beim Finden von innerer Ruhe und Klarheit. Meditation erschliesst mir wieder den Zugang zu meinen Ressourcen: Was zuvor schwierig, unklar, unentscheidbar wirkte, findet zu einer klaren Kontur. Scheinbar Wichtiges tritt manchmal in den Hintergrund und macht bisher unerkannten Nuancen Platz, was schlussendlich zum Gelingen einer Sache führt.

Als bewegter Mensch erlebe ich durch Meditation, dass erst die Stille eine kraftvolle und gerichtete Bewegung



Meditation kann helfen, die Dinge gelassener zu nehmen und den Alltag mit mehr Musse anzugehen. Alex Siegenthaler berichtet über eine Meditationswoche und zeigt Wege der Meditation auf.

ermöglicht. Die Ruhe nährt meine Kraftreserven und erhöht so meine Ausdauer. Die Natur macht uns das seit jeher vor: Der Winter (Ruhe), während dem scheinbar nichts geschieht, ermöglicht, dass im Frühling (Bewegung) die Natur mit scheinbar unerschöpflichen Kräften alles wieder zur Blüte bringen kann.

15 Minuten der ersten Sitzperiode sind vergangen: Die einfache Aufgabe, mit meiner Achtsamkeit bei meinem Atem zu bleiben, ist in der Umsetzung äusserst anspruchsvoll. Mein Geist findet immer neue Themen, mit denen er sich beschäftigt: ein Ziehen in den Beinen, das Husten eines anderen Kursteilnehmers, meine Familie, meine Arbeit... Dazwischen gelingt es mir immer wieder, bei meinem Atem zu sein, was zu mehr Ruhe führt.

Ende der ersten Sitzperiode, die Zeit für Gehmeditation beginnt: Draussen oder drinnen im eigenen Tempo gehen, während die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Fusses oder der Beine gerichtet ist. Bald schon merke ich, dass dies nur mit einem sehr langsamen Tempo möglich ist. Auch hier werden die Achterbahnbewegungen meines Geistes gut wahrnehmbar: Eine unglaubliche Fülle und Bandbreite von Gedanken und Gefühlen taucht auf und verschwindet wieder.

Wie meditieren?

Der Begriff «Meditation» stammt vom lateinischen *meditatio*: Betrachtung, Besinnung bzw. vom Verb *meditari*: zur Mitte geführt werden, einüben. In allen Religionen wird Meditation seit jeher als Weg zur Mitte geübt. Es gibt unzählige Meditationstraditionen, wovon ich nur die bekannten kurz erwähnen möchte.

Vipassana: Einsichtsmeditation mit dem Ziel, durch stark geschulte Achtsamkeit über die Vernunft hinausgehende Einsicht in die Vorgänge des Lebens zu gewinnen. Dies ermöglicht die Loslösung von Leid verursachendem Verhalten.

Glaube nicht einfach an alles,
nur weil du es gehört hast.
Glaube nicht einfach an alles,
nur weil man darüber spricht und redet.
Glaube nicht einfach an alles,
nur weil es in den religiösen Büchern geschrieben steht.
Glaube nicht einfach an alles,
nur weil es die Autorität deiner Lehrer und Eltern fordert.
Glaube nicht einfach an alles,
nur weil die Tradition es über Generationen hin gebietet.
Falls du aber nach genauer Beobachtung und Analyse erkennst, dass es vernünftig ist und dem Guten wie dem Wohlergehen des Einzelnen und aller dient, dann akzeptiere es und lebe strikt danach.

Buddha

Zen: Meditation mit starker Betonung der Achtsamkeit auf den jetzigen Moment. Zen existiert in zwei Richtungen: Soto und Rinzi. Während im Soto-Zen reine Achtsamkeit auf den Moment geübt wird, existieren im Rinzi-Zen zusätzlich dazu Koans – fundamentale Fragen über das Leben, welche nicht durch reinen Intellekt gelöst werden können. Zen wird auch im christlichen Zusammenhang geübt.

Tibetischer Buddhismus: Meditation ist in dieser Richtung stark geprägt von Visualisierungen und intellektuellem Verstehen der Lebensvorgänge. Die Weitergabe der Lehre ist stärker an einen Meister gebunden als in den vorher beschriebenen Meditationsrichtungen. In dieser Tradition gibt es göttliche Wesenheiten, welche dem Übenden auf seinem Weg helfen.

QiGong / Taiji / Yoga: Diese Körpertechniken sind nicht eigentliche Meditationsrichtungen. Je nach Tradition besteht auch hier ein Versenkungsaspekt, der im Unterschied zu den anderen Richtungen in grösserer Bewegung stattfindet.

Das Angebot an Meditationskursen ist riesig. Welche Tradition einem

entspricht, kann erst durch eigene Erfahrung ermittelt werden. Die Qualität eines Angebots lässt sich erst vor Ort wirklich überprüfen. Als unabhängige Qualitätskriterien können die Dauer der Meditationspraxis der Lehrenden, die Angabe der zugrunde liegenden Tradition(en) sowie der Preis, welcher nur die Eigenkosten decken soll, gelten. Ziel eines Meditationskurses kann nur die Befähigung der Teilnehmenden zu Erkenntnis und Herzengüte sein. Hilfreich für einen Anfänger ist sicher ein Meditations-Wochenende, damit Zeit über zwei bis drei Tage da ist, um einen Eindruck davon zu gewinnen, wie Meditation wirkt.

Die Meditationswoche geht ihrem Ende zu. Der Tagesablauf bleibt sich über die Woche gleich: Morgens, mittags und abends mehrere Male Geh- und Sitzmeditation, unterbrochen von Mahlzeiten, Zeit für Hausarbeit, fakultativen (Gruppen-)Gesprächen und dem täglichen Vortrag. Abgesehen von den Gesprächen findet die ganze Woche im Schweigen statt. Was von aussen scheinbar schwierig wirkt, ist in meiner Erfahrung erholsam, klärend und stärkend.

Je länger die Woche dauert, desto ruhiger wird mein Geist. Längere Perioden von Achtsamkeit sind möglich: Kleinigkeiten, die während des gewöhnlichen Alltags kaum wahrgenommen werden, wie zum Beispiel ein vom Baum heruntergleitendes Herbstblatt, erlebe ich als schön und sie erfüllen mich mit Freude. Zwischendurch erhalte ich immer wieder Momente der Einsicht und des Klarblicks über mein Leben: Neue Zusammenhänge erschliessen sich und ermöglichen ein dem Leben angepassteres Handeln. Was sich bei mir deutlich verändert hat, ist der Umgang mit den leidhaften Seiten des Lebens: Ich begreife mehr und mehr, dass sie einfach zum Leben gehören, dass es kein Leben ohne sie gibt. Gerade

das dauernde Suchen nach einem völlig leidlosen und grenzenlos genusserfüllten Leben führt letztendlich zu grösserem Leiden. Erfahrungen, welche mich früher in Abgründe der Verzweiflung stürzen konnten, schmerzen auch heute noch, doch gelingt es mir oft, mich nicht mit diesem Leiden zu identifizieren. Was sich früher ausweglos und ohnmächtig anfühlte, kann ich heute als momentanes (manchmal sehr unangenehmes) Gefühl wahrnehmen, das einerseits abhängig ist von meinen eigenen Werthaltungen und das sich andererseits ununterbrochen von selbst verwandelt. In diesem Vorgang bleibe ich in Bezug auf das Leiden im kreativen Sinne handlungsfähig und kann daneben die anderen



Facetten meiner Persönlichkeit wahrnehmen und ausleben. Körperlich erlebe ich das als Leichtigkeit und Frische, manchmal sogar als Fröhlichkeit auch in anspruchsvollen Situationen.

All dies ist an ein fortlaufendes Üben gebunden, was nicht immer einfach ist: Die konsequente Praxis ermöglicht diesen freieren Umgang mit dem Leben, weil der Geist immer wieder befreit wird von mir und anderen, schadenden Gedanken und Handlungsimpulsen.

Alex Siegenthaler (41) ist Akupunkteur und Shiatsu-Therapeut mit eigener Praxis in Zürich (www.tcm-shiatsu.ch). Er ist Vater zweier jugendlicher Mädchen und lebt zusammen mit seiner Partnerin. Meditation und QiGong sind seit mehreren Jahren Bestandteil seines Alltags.

Literatur:

Überblick

Kursbuch Meditation, David Fontana, Fischer

Vipassana

Einsicht durch Meditation. Die Achtsamkeit des Herzens, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Arbor Verlag

Zen

Zen-Geist, Anfänger-Geist, Shunryu Suzuki, Theseus Verlag

Zen im Christentum

Wiederkehr der Mystik. Das Ewige im Jetzt erfahren, Willigis Jäger, Herder-Verlag

Tibetischer Buddhismus

Die Essenz der Meditation. Praktische Erklärungen zum Herzstück buddhistischer Spiritualität, Dalai Lama, Ludwig Verlag

Thich Nhat Hanh

Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation, Thich Nhat Hanh, Theseus Verlag

Internet:

www.buddhanetz.org

www.palika.com

www.buddhanet.net

Meditationszentren CH (Auswahl):

Meditationszentrum Beatenberg

CH-3802 Waldegg-Beatenberg

+41 (0)33 841 21 31

www.karuna.ch

Stiftung Felsentor Romiti / Rigi

6354 Vitznau

+41 (0)41 397 17 76

www.felsentor.ch

Lassalle-Haus Bad Schönbrunn

6313 Edlibach

+41 (0)41 757 14 14

www.lassalle-haus.org

Haus Tao

9427 Wolfhalden

+41 (0)71 888 41 83

www.haustao.ch





pandrea

Aus zwei mach eins

Wegweiser zur Individualität in Beziehungen.

- Samstag, 9. September 2006 in Zürich.

Engel im Exil

Alltagssüchte als Wegweiser zur Ganzheit.

- 25./26. November 2006 in Zürich.

Beratung Paar x Paar

Wir – als Paar – beraten Sie als Paar.

- Praxis für Paarberatung in Basel und Zürich

Peter und Andrea Oertle Frölich

www.pandrea.ch – Telefon 061 373 28 75

Jahresprogramm 2006

www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner
 www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner
 www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner
 www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner
Männerarbeit mit Tradition
 www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner www.zh.ref.ch/maenner
 christoph.walser@zh.ref.ch

L'hom

Das Männerprojekt

Robert Fischer

Seminare und Trainings

- Väter und Söhne
- Der sexuelle Mann
- Mich und meine Vision finden
- L'hom - das Männertraining
und mit Surabhi Notburga Schaubmair:
- MannFrau - Training

Information, Anmeldung: L'hom + MannFrau, Tel. +41 31 372 21 20, Fax 031 372 85 72, seminare@mann-frau.com, www.mann-frau.com.
 Info zu Seminarinhalt: +41 31 372 21 21, fischer@mann-frau.com

3 Tages Vater-Kind Intensiv Care
 Pauschale ab CHF 540.- incl. HP

Spass

Freude



**** Hotel Säntis ****

9657 Unterwasser Tel. 071 998 5020
www.beutler-hotels.ch saentis@beutler-hotels.ch



Auf der Suche nach der Mitte

Göttliches Schlendern

Von Xaver Pfister

Wer nicht beschäftigt ist, und sei es nur mit Erbsenzählen, der kommt oft auf andere Ideen, erkennt, dass die herrschenden Verhältnisse gemacht, konstruiert und oft schlicht verordnet sind. Müssiggang ist tatsächlich gefährlich. Er kann das Gift des Morbiden in sich enthalten. Ich bin ganz emsig, arbeite den ganzen Tag, bin in verschiedenen Projekten engagiert. Und auf einmal ist Abend. Ich sitze zu Hause, erschöpft, aber nicht müde zum Schlafen. Ich stelle den Fernseher ein, zappe die Sender durch. Nichts, das mich reizt, und dennoch bleibe ich auf irgendeinem Sender hängen, bis ich vor der «Glotze» einschlafe. Hohle und leere «Frei»-Zeit! Ich bin zu ausgepumpt, um noch etwas anzufangen, was mir Spass macht, und ich bin zu angetörnt, dass ich schon schlafen könnte. Aus solchen Situationen bin ich schon in die Schlaflosigkeit abgerutscht. In dieser Art von Müssiggang werde ich mir meiner inneren Leere bewusst, es dreht in mir, was mich besetzt, weil ich nicht in meiner Mitte bin und die Grenzen nicht mehr halten kann zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Tag und Nacht, zwischen Anspannung und Entspannung. Der Konsumismus, dem ich auch immer wieder erliege, ist eine zweite Dimension des schädlichen Müssiggangs. Weil ich mich nicht selber spüre, eile ich durch Shopping-Zentren und kaufe mir etwas. Der Kauf gibt mir eine Selbsterfahrung: Ich erlebe im Erwerb meine eigene Potenz. Aber sie fällt rasch in sich zusammen, weil das Ding, sobald es gekauft ist, seinen Reiz verliert und rasch in der Rumpelkammer landet. Diese Erfahrungen zeigen mir, dass der Müssiggang gelernt sein will. Unser hektisches Leben gönnt uns keinen entspannenden Müssiggang. Die arbeitslose Zeit wird zur leeren Zeit, in die im Kopf die Arbeit massiv und invasiv eindringt. In Zeiten des Nichtstuns werfe ich mich

in oberflächliches Erleben, das mich an meiner Haut ritzt, aber nicht bis tief in mein Herz eindringt. Müssiggang ist tatsächlich aller Laster Anfang, wenn man die Laster nicht moralistisch interpretiert, sondern als Zustände des eigenen Selbst, in denen man sich entgleitet und sich selbst verliert.

Ohne Müssiggang kein aufrechter Gang

Ohne Müssiggang aber, das habe ich in meiner Lebensmitte gelernt, ist der aufrechte Gang nicht möglich. Nur der Müssiggänger hat sein Leben in den eigenen Händen. Nur wer starke Trennwände in die Struktur seines Lebens einbaut und die Mauer zum Müssiggang von einem unerbittlichen Drachen bewachen lässt, findet ein erfülltes Leben. Nur wer mit sich selber etwas anfangen kann,

in dem Sinn kreativ ist und sein Leben gestalten will, kann den Müssiggang so richtig geniessen.

Wer keine Mitte hat, wer sich nicht in sich selber zentrieren kann, dem wird der Müssiggang zum Irrgarten, in dem er sich noch ganz verliert. Wer aber auf der Suche nach seiner Mitte ist und nach dem, was alles zusammenhält und dem Leben Sinn und Erfüllung gibt, der steht aufrecht in seinem Leben, durchschaut die Abhängigkeiten, in die er von allen Seiten gezwungen wird, kann sich aus Distanz selber wahrnehmen. Er kann sich selber beobachtend gegenüber treten und gleichzeitig sich ganz und gelöst in sich hineinfallen lassen.

Müssiggang ist aller Erfüllung Anfang, könnte man so gegen die Volkweisheit formulieren. Und lassen Sie mich dazu gleich noch spitz behaupten: Müssiggang

«Lob sei dir mein Herr mit deiner ganzen Schöpfung
Vor allem mit dem Herrn Bruder Sonne
Er bringt uns den Tag
Und spendet uns Licht
Schön ist er und strahlend mit grossem Glanz
Von dir Höchster ein Zeichen.

...

Lob sei dir mein Herr durch Bruder Wind
Durch Luft und Wolken
Durch heiteres und jedes Wetter
Durch sie gibst du deiner Schöpfung Leben.

...

Lob sei dir mein Herr durch unsere Schwester
Mutter Erde
Sie belebt und lenkt uns
Sie erzeugt viel Früchte
Farbige Blumen und Gräser

...

Lob sei dir mein Herr durch unsere Schwester
den leiblichen Tod
Kein lebendiger Mensch kann ihr entrinnen
Weh denen die in tödlicher Schuld sterben
Selig die sie findet in deinem heiligsten Willen
Der zweite Tod tut ihnen nichts Böses.»

aus dem Sonnengesang von Franz von Assisi

«Müssiggang ist aller Laster Anfang», lautet ein viel zitiertes Sprichwort. Vorgebracht wird es oft von denen, die sich an die Ordnung halten und andere in ihre Ordnung zwingen wollen. Xaver Pfister ermuntert dazu, den Müssiggang zu wagen.

ohne eigene spirituelle Verwurzelung ist nicht zu haben. Spiritualität verstehe ich dabei als das Ringen um eine Verwurzelung der eigenen Existenz in einem Bild des Menschen, der Welt und Gottes. Spirituell leben heisst, sich in der Tiefe seiner selbst, also nicht bloss intellektuell und kognitiv mit den Fragen zu beschäftigen, die einem das Leben zuspült: Wer bin ich? Welche Bedeutung habe ich im Ganzen der Welt, des Kosmos? Gibt es eine Kraft, die mich trägt und hält in den Wechselfällen meines Lebens? Kann ich mein Leben selber gestalten oder bin ich durch und durch vorgestaltet durch meine Gene, meine Erziehung, meine Umwelt und die Gesellschaft, in der ich lebe?

**Franz von Assisi,
Modell eines Müssiggängers**

Auf der Suche nach meiner Mitte ist mir Franz von Assisi ein wichtiger Weggefährte. Einer der Schlüsseltexte, die er uns hinterlassen hat, ist der Sonnengesang. Er ist in den letzten Jahren seines Lebens entstanden. Er ging durch Krankheit, Verzweiflung, die Angst, sich selber völlig zu verlieren. Er litt an schweren Depressionen. All dies hat er durchstanden und darin und daraus heraus eine wichtige mystische Erfahrung gemacht: Gott hält mich und ich kann aus seinen Händen gar nicht mehr herausfallen. Er hat mir allem voraus schon meine Mitte geschenkt, die ich nicht mehr verliere. Der Sonnengesang ist die Reaktion auf diese Erfahrung. Er ist ein Loblied auf diesen mystisch erfahrenen Gott und er zeigt diesen Gott in seiner tiefen Verbindung mit allem, was Welt und Kosmos ist.

Franz erfährt sich geborgen in den Händen Gottes wie in einer Schale. Daraus entwickelt sich für ihn ein unendlicher Spielraum, sich auf alles, was da ist, einzulassen, selbst auf die Endlichkeit des Lebens, und daran nicht zu verzweifeln. Die Ruhe ist aber nicht Stillstand, sondern Bewegung.



Franz kann in dieser Schale bis an die Ränder herumkugeln und herumgeschleudert werden. Er kann sich in diese Bewegungen einlassen, weil er darauf vertraut, dass er nicht aus dieser Schale ins Leere hinausgetrieben wird. Er muss nicht mit übermenschlichem Kraftaufwand sich selber in der Mitte halten, er weiss, dass er in der Mitte gehalten ist, gerade auch dort, wo ihn das Leben aus seiner Mitte schlägt.

Müssiggang als das entspannte Spazieren durch Welt und Weltenerfahrungen, Müssiggang als Loslassen von allem ist im Grunde das innere Geheimnis von Franz. Er will keinen Besitz, er will keine Garantien, er überlässt sich ganz dem Augenblick, der Welt.

Wenn mir diese innere Bereitschaft zur Hingabe und zum Loslassen gelingt, dann wird mir der Müssiggang zu einer

Zeit, in der ich ganz zu mir selbst und ganz über mich hinaus komme. Wenn ich mich nicht scheue, im Müssiggang in die Tiefen meines Lebens zu geraten, dann wird er zu einer belebenden Quelle, bei der ich mich oft einfinden möchte. Der Müssiggang ist so der tiefste Ausdruck des erfüllten Menschseins.

Xaver Pfister ist verheiratet, Vater von vier Söhnen und lebt in Basel. Er ist Leiter der katholischen Erwachsenenbildung und der Informationsstelle der katholischen Kirche in Basel.



Zurück ins Paradies!

Muss kontra Musse und Muse

Wer mit den Augen der Andacht geschaut,
wie die Seele der Erde Kristalle gebaut,
Wer die Flammen im keimenden Kern gesehn,
im Leben den Tod, Geburt im Vergehn –
Wer in Menschen und Tieren den Bruder fand
und im Bruder den Bruder und Gott erkannt,
der feiert am Tisch des heiligen Gral
mit dem Heiland der Liebe das Abendmahl –.
Er sucht und findet, wie Gott es verhies,
den Weg ins verlorene Paradies.

Manfred Kyber

von Peter Oertle

Eine Blume blüht irgendwo am Wegesrand. Sie tut nichts, will nichts, ist für nichts nützlich. Sie schmückt für diejenigen Menschen, die sie beachten, den Rand des Weges – und das nur so lange, bis sie verwelkt. Irgendwann wechselt sie ihre Daseinsform, kehrt irgendwohin zurück und wird zu Humus. Uns Menschen widerfährt eigentlich etwas ganz Ähnliches. Mit jedem Augenblick, den wir leben, streben wir dem Tod entgegen. Keiner weiss, wie schnell.

Was macht aber das menschliche Leben so anders? Wir suchen und wollen und machen und fragen und kämpfen. Und für was denn eigentlich? Für unser Überleben?

Es scheint, als seien wir dazu verdammt, etwas tun zu müssen – nur um leben zu dürfen?

War das immer so? Die Bibel sagt, dass es im Paradies anders war.

Ist das nur eine Erzählung ohne Bedeutung?

Die Blume lebt noch im Paradies oder in einem paradiesischen Zustand. Sie ist einfach da.

Ich habe noch nie aktiv eine Blume gefragt und doch bin ich mir sicher, dass sie weder in der einen noch in der anderen Daseinsform einen Sinn sucht, etwas bezwecken will, also irgendetwas anderes tut als da zu sein.

Ein permanenter Müssiggang, ein Gang (oder eher ein Stand) mit oder in Musse. Der etymologische Ursprung des Wortes «Musse» kommt von «die Gelegenheit oder Möglichkeit haben, etwas tun zu können». Musse und Müssen verhalten sich also komplementär; Musse ist so ziemlich alles, was nicht Müssen ist.

Ich komme mit Freiheit in Kontakt, wenn ich mich einlasse auf das, was ich schreibe.

Freiheit, das zu tun, was man auch lassen kann – oder das zu wollen, was man muss – oder die Möglichkeit haben, «es» tun zu können, also Musse haben, anstelle von «müssen». Wer möchte das nicht? Was hindert uns daran?

Der Clochard, der sich mit Gelegenheitsarbeit durchs Leben schlägt, lebt eigentlich die Möglichkeit, dann zu arbeiten, wenn sich die Gelegenheit ergibt. Sobald er aber kein Geld mehr hat, sein Brot oder Bier zu bezahlen, «muss» er plötzlich. Wo bleibt da die Freiheit?

Freiheit und Musse können nur innerhalb einer Struktur entstehen. Struktur ist das «Muss» der Freiheit und der Musse. Und genau dasselbe «Muss» kann Freiheit und Musse töten, wenn es nicht aus freiem Willen geschieht.

Müssiggang zwingt den Müssiggänger dazu, sich pausenlos zu entscheiden. Mann ist ständig aufgefordert, sein eigenes Gesetzbuch zu befolgen, seine Befindlichkeit, seine Gefühle und eige-

nen Normen wahrzunehmen, herauszufinden, was man will, um es dann auch zu tun. Um nicht aus der Gesellschaft zu fallen oder ausgestossen zu werden, muss das eigene Gesetzbuch mit den Gesetzbüchern der Gesellschaft in einem lebendigen Austausch stehen. Diese Aufgabe zu lösen, ist meistens fast aussichtslos, speziell dann, wenn man eigenwillig ist.

Bis heute hat die Wahrnehmungsschulung für die persönlichen Bedürfnisse in unseren Schulen keinen Platz. Da wird ungelehrt, was «man» will, was normal ist – gleichgültig, ob die Normalität gesund oder lebensfeindlich ist. Vielmehr schreibt man dem Mann vor, was er tun muss und was er nicht tun darf. Eigenständige oder gar eigenwillige Entscheidungen sind wenig bis nicht gefragt.

Fallen nun, wie beim Müssiggang, all die Normen, Ver- und Gebote, die auch Sicherheit verleihen, weg, kann man schnell in eine Orientierungslosigkeit abgleiten. Die Gefahr, dabei in eine Passivität zu versinken, ist gross. Das in Musse «Gehen» ist ein wichtiger Bestandteil im Müssiggang. Man ist aufgefordert, eine innere Struktur zu entwickeln und ständig zu stärken. Wenn nicht, kann entweder der innere «Zeigefinger» penetrant werden oder irgendwelche Gesetzeshüter werden aufmerksam bis aufsässige und greifen ein.

Ich erlebe immer wieder – nicht zuletzt auch bei mir selber – wie so manch selbständig Erwerbender seinen inneren «Sklaventreiber» viel stärker spürt als ein Angestellter. Die Angst, ganz allein für seine Entscheidungen verantwortlich zu sein und dann zu merken, dass sie nicht das bringen, was man sich erhoffte, ist nicht zu unterschätzen. Niemandem die Schuld zuschieben zu können, selber der «Arsch» zu sein, kann einsam machen.

Der Müssiggang steht vielleicht deshalb in unseren Breitengraden in Verruf. Wir sind so stark eingebunden in Normen, dass ein Aussteigen mit dem Fall in einen

Seit der Vertreibung aus dem Paradies sind wir dazu verdammt, machen zu müssen, statt sein zu dürfen. Ein Ausweg wäre möglich, aber Peter Oertle zweifelt, ob wir bereit sind, den Preis dafür zu bezahlen.

luftleeren Raum verglichen werden muss. Und trotzdem wird der Wunsch, einfach da zu sein, ohne irgendetwas zu müssen – ausser vielleicht bei denjenigen, die unfreiwillig dazu verknurrt sind –, immer wieder (heimlich?) geträumt.

Wie viele haben sich diesen Wunsch schon über eine längere Zeit verwirklicht? Schmarotzer! «Wenn das alle tun würden?» Wie oft habe ich diesen Satz in den vielen Jahren meines «Freak-Daseins» hören müssen? Warum werden Müssiggang und Schmarotzertum überhaupt miteinander in Verbindung gebracht?

Sind alle Pflanzen Nichtsnutze? Nein, diejenigen, die wir essen oder für irgendetwas brauchen können, sind es bestimmt nicht. Vermutlich werden deswegen «unnütze» Pflanzen von uns Menschen meistens als Unkraut bezeichnet und damit als minderwertig gesehen? Sobald Pflanzen (ähnlich bei Tieren) einen Nutzen für den Menschen haben und Geld einbringen, bekommen sie einen Wert – ergo hängt der Wert einer Sache vom Nutzen ab. Ein bekannter «Kräuterdoktor» soll einmal gesagt haben: «Wenn wir den Wert der Brennnesseln erkennen würden, würde sie bald unter den zu schützenden Pflanzen figurieren» – bis heute ist sie für die meisten Menschen ein Unkraut.

Woher kommt diese Haltung dem Leben gegenüber?

Wer weiss denn schon, was wofür wirklich von Nutzen ist?

Das Paradies

«... Und die Frau sah, dass von dem Baum gut zu essen wäre und er eine Lust für die Augen und ein begehrenswerter Baum sei, durch den man klug werden könne. So nahm sie von der Frucht, ass davon und gab auch ihrem Mann neben ihr, und er ass auch. Da gingen ihnen beiden die Augen auf und sie wurden gewahr, dass sie nackt waren, das heisst sie erkannten, dass sie Mann und Frau waren und wurden sich ihrer Unterschiedlichkeit bewusst.» (Bibel)

Ich behaupte, die Vertreibung aus dem Paradies ist «schuld» daran. Wir wurden verführt, und das Paradies bleibt damit verschlossen. Ungerechtigkeit oder Chance? Das Paradies benutze ich als Analogie für eine unbewusste, unteilbare Einheit, vielleicht den Ursprung allen Lebens. Mindestens auf der menschlichen Ebene könnte man den Mutterbauch ausmachen, aus dem wir alle kommen. Nicht mal selber zu atmen brauchten wir dort, wohlighing eingebettet im Schoss der Mutter, nur zu sein.

Dann die Geburt, die «Vertreibung» aus der Einheit. Mann wird von der Mutter getrennt und damit beginnt die «Ver-

zwei-flung». Ein natürlicher Prozess des Menschseins. Der erste Atemzug läutet den Prozess ein, der uns unweigerlich und unaufhörlich immer näher an den Baum der Erkenntnis bringt. Irgendwann der Griff nach dem (verbotenen?) Apfel der Erkenntnis. Dieser Schritt ist unumgänglich – ob er von aussen initiiert wird oder nicht –, wenn wir weiter (leben) wollen. Der Apfel schmeckt je nach Alter und Entwicklungsstand mehr oder weniger. Der Genuss löst ein lebenslanges «Verdauen» aus. Die Sicht auf «Gut» und «Böse», auf die Polarität des Lebens, wird sich mit fortschreitendem Dasein unweigerlich und immer kla-



rer ins Bewusstsein drängen. Wir sind verloren. Die Tore zum Paradies sind zu. Die Erkenntnis hält sie verschlossen. Daran lässt sich nichts ändern. Verzweiflung macht sich in der Neuzeit bei immer mehr Menschen breit. Kein Wunder, wenn an jeder Strassenecke für das «unbedingte Heil und Glück» geworben wird. Bald jede Werbung verspricht irgendwelche paradiesischen Superlative, während die Welt immer mehr in extreme Polaritäten zerfällt. Die Fronten verhärten sich, die Extreme finden immer weniger zusammen und kriegerische Auseinandersetzungen beherrschen den Planeten. Der sehnliche Wunsch nach dem «Paradies» scheint in der Realität zu versinken, auch wenn sich viele Event-Veranstalter grosse Mühe machen, den «verbrannten Kuchen» ununterbrochen mit «Puderzucker» zu bestreuen. Wer auf die Schnelle hinschaut, der sieht, dass wir handeln müssen. «Musse» scheint im Moment nicht angesagt zu sein. Oder könnte genau «Musse» uns retten? Seit der Vertreibung aus dem Paradies hat sich in unserer christlichen Kultur tief verankert, dass die Frau und damit das «Weibliche» das «Böse» in sich trägt.

Der Mann und damit das «Männliche» – wäre er nicht verführt worden – ist an und für sich «gut». Damit ist der Kern der Geschichte geschrieben, der bis heute unsere Gesellschaft prägt. Mir geht es hier aber nicht um «Mann» und «Frau». Ich sehe die Analogie und die «Prinzipien» oder Eigenschaften, die darin verborgen liegen. Tatsache ist, dass in unserem einseitig traditionell männlichen Gesellschaftssystem das «männliche Prinzip» gestärkt und hoch bewertet, das «weibliche Prinzip» geschwächt und abgewertet wird. Das heisst, «männlich» und «weiblich» konnotierte Eigenschaften sind nicht gleichwertig. Aktivität, Leistung, Wettbewerb, Selbstbehauptung, logisches Denken und Zielgerichtetheit sind «männlich» konnotiert. Sie zählen in unserer Kultur mehr als Passivität, Musse, Kooperation, Beziehungsfähigkeit und zyklisches Denken – Eigenschaften, die dem «Weiblichen» zugeschrieben werden.

Durch die Überbetonung der so genannt «männlichen» Eigenschaften bestimmt ein ununterbrochener, einseitiger Fortschritt die Welt. Die Welt wird weiter unter einer physischen und psy-

chischen Überforderung stöhnen, weil nur «machen» einen Wert hat, Erfolg klar definiert ist. Wird die eine Seite überhöht und aufgewertet, geschieht das meist auf Kosten der andern Seite. Prozessorientierte Zyklen werden nicht zugelassen. Müssiggang, Musse, Ruhephasen, unproduktive Zeiten sind verdächtig – man könnte sich von der Arbeit drücken, als Schmarotzer gesehen werden. Da Männer wie Frauen beide Prinzipien in sich tragen, sind sie auch beide betroffen. Dieses Leistungssystem wertet alle ab, die der «anderen Seite» des Lebens mehr Raum geben möchten. Die «männlich» und «weiblich» konnotierten Eigenschaften werden so zu Gegensätzen statt zu Ergänzungen. Gleichwertigkeit rückt in weite Ferne. Vielleicht könnten uns aber die «weiblich» konnotierten Eigenschaften den Life-Teil zum Work-Teil geben und so zur Work-Life-Balance führen?

Das «Muss» der Musse würde das Zulassen und Kultivieren des Müssiggangs bedeuten, würde bedeuten, dass man wieder Zeit hätte, hinzuspüren, was man möchte, was gesund und lebenswert ist. Und vielleicht würde man dann wieder vermehrt von der Muse geküsst.

Wie würde sich das anfühlen? Der Weg würde «zurück» in die Zukunft führen – aber nicht in den unbewussten Zustand im Mutterbauch, sondern in eine bewusste unteilbare Einheit. Dieser Pfad könnte uns vielleicht ein Fenster auf eine Art bewusstes Paradies öffnen, das mit der Erkenntnis von «gut» und «böse» – oder vielleicht nur darum – lebbar wäre. Das wäre dann das Paradies auf Erden.

Ich ahne, dass der Weg dahin steinig ist. Der Verzicht auf die auf all die Vorteile eines einseitig traditionell männlichen Systems würde allen schwerfallen. Speziell für uns Männer würde dieser Gang eine ganze Palette ungeliebter Gefühle mit sich bringen. Die meisten davon sind Hilflosigkeit und Ohnmacht verknüpft. Vielleicht ähnliche Gefühle, die man in Todesnähe erleben kann.





Die meistens tief verankerte Meinung, dass wir Männer) alles im Griff haben, würde zu einem kläglichen Hoffnungsschimmer zusammenschrumpfen. Ich glaube, dass wir im Wissen um unsere Wichtigkeit lernen müssten, unsere Nichtigkeit mit einzuschliessen. Das heisst, wir müssten lernen, der Realität in die Augen zu schauen und gewahr werden, dass unser Überleben von lauter Zufällen bestimmt ist, die uns in weiser Gnade immer noch «zufallen». Ich schreibe bewusst in der Möglichkeitsform, weil ich wenig Hoffnung habe, dass wir als Menschheit freiwillig diesen Schritt machen. Sollten wir dazu gezwungen werden, wäre das vermutlich für uns alle ein sehr schmerzhafter Prozess – eine Art Hiobsgeschichte für die Menschheit UND vielleicht hilft der unbändige Herzenswunsch nach Müssiggang, die «Langsamkeit» neu zu

entdecken? Vielleicht erwacht aus der unerträglichen «Leichtigkeit des Seins» der Wunsch nach Wahrhaftigkeit und Menschlichkeit? Vielleicht hat plötzlich derjenige Erfolg, der den Weg zum Ziel macht?

Der Dalai-Lama hat einmal gesagt: «Messe deinen Erfolg an dem, was du dafür hast aufgeben müssen.» Damit wird jeder «Erfolg» zuerst einmal entschleunigt, der Preis wird sicht- und vielleicht sogar spürbar. Damit werden viele Erfolgsgeschichten in ein neues Licht gerückt. Andere werden entschädigt, die wenig oder keinen «Erfolg» haben – weil sie Zeit haben, zwischenmenschliche Werte zu pflegen, weil soziales Engagement, Verbindlichkeit und Umweltbewusstsein wieder einen Stellenwert bekommen, weil plötzlich wieder Musse da ist und so vielleicht der Muse ein Platz eingeräumt wird.

Rettet die Welt im Müssiggang, müsste das neue Credo sein.

So könnten wir lernen, das Wichtige vom Dringenden zu unterscheiden. Und so hätte ich dann vielleicht die Chance, die Blume zu entdecken, die am Wegesrand vor sich hin blüht, einfach so.

Peter Oertle (56) arbeitet freiberuflich als therapeutischer Berater in Zürich und Basel. Männerarbeit ist das Herzstück seiner Tätigkeit. Unter dem Namen «pandrea» bietet er mit seiner Frau, Andrea Frölich, Paarberatung und Seminare für Mann, Frau, Single und Paare an. Kontakt unter Tel. 061 313 68 46 oder www.maenner-art.ch oder www.pandrea.ch.



Fachstelle UND

Sudoku-Kompetenz



Von Thomas Huber-Winter

Hilft Sudoku beim Balancieren von Beruf, Familie und Freizeit? Thomas Huber wagt ein augenzwinkerndes Plädoyer für mehr Einsatz beim kniffligen Knobelspiel.

Das Sudoku-Fieber grassiert. Überall sind die neuen Rätsel anzutreffen mit den neun mal neun Feldern, die alle mit den Zahlen von eins bis neun gefüllt werden wollen. Kein Feld darf leer ausgehen, keine Zahl zu oft erscheinen. Wird eine Zahl am falschen Ort gesetzt, fällt das ganze Zahlengleichgewicht zusammen. Alles muss beim Sudoku gleichberechtigt in Balance stehen, damit der Geist der Rätselnden zufrieden sein und sich ihr Körper entspannen kann.

Sudoku-Fans sind ganz auf die Herausforderung durch die Zahlenquadrate konzentriert – jedenfalls solange die Aufgabe ihnen als lösbar erscheint, sie nicht überfordert.

Sudoku-Fans können sich und ihre Umgebung vergessen und in einen Zustand geraten, den der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi als «Flow» bezeichnet. Sie sind in diesen Momenten glücklich, obwohl sie ihr Hirn zermartern – oder eben deswegen!

Die schwierige Balance von bezahlter wie unbezahlter Arbeit und Freizeit ist eine dem Sudoku verwandte Aufgabe. Täglich stellt sie sich neu: Familie und Beruf sind unter einen Hut zu bringen – und Zeit zur Erholung sollte auch noch bleiben. Die Lösung dieser Aufgabe kann mindestens so knifflig sein wie ein teuflisches Sudoku.

Die Balance von Beruf, Familie und Freizeit hat auch ihre 9 Felder: Neben dem Beruf, dem Haushalt und den persönlichen Bedürfnissen gilt es die Paarbeziehung, die Betreuung von Kindern oder Angehörigen und das Beziehungsnetz ausserhalb der Kernfamilie zu berücksichtigen. Hinzu kommen die finanzielle Sicherheit, das Zeitmanagement und immer mal wieder Unerwartetes. Wie bei einem Sudoku sind meist mehrere Werte vorgegeben. Sie können aber auch geändert werden, so dass mehr als eine Lösung möglich ist.

Ob das ganze System der neun Felder im Gleichgewicht bleibt, hängt davon ab, wie erfahren wir sind und wann wir welchem Feld wie viel Zeit und Energie schenken. Bei Fehlern gerät das System in Schiefelage, die Balance kann auf Dauer verloren gehen.

Zuerst zeigt sich das oft nur in einem Feld, beispielsweise in der Erwerbsarbeit durch

Überstunden. Rasch kann das aber übergreifen auf andere Felder – die Beziehung zur Partnerin wird frostig oder ein körperliches Leiden entzieht Ressourcen. Ist der Leidensdruck gross geworden, wird Hilfe bei entsprechenden Spezialistinnen und Spezialisten gesucht.

Solche destabilisierenden Entwicklungen wären mit etwas Sudoku-Kompetenz oft zu vermeiden. Am Beispiel des Sudoku lässt sich erkennen, dass nicht einseitig das aktuelle Problem ins Auge gefasst, sondern auch die ganze Balance betrachtet werden muss, um nachhaltige Lösungen zu finden. Eine Gesamtschau, die die Zusammenhänge und Wechselwirkungen einbezieht, ist unverzichtbar.

Die Fachstelle UND unterstützt Männer und Frauen dabei, diese im Spiel trainierte Kompetenz in ihren Alltag zu übertragen – z.B. mit dem Check-up-Bogen zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit. Mit einem Check-up lässt sich spielend leicht erkennen, welche Felder stabil besetzt sind und bei welchen die Balance zu kippen droht. Es empfiehlt sich auch, diesen Check-up zu zweit anzupacken, denn die eigene Einschätzung deckt sich nicht zwingend mit derjenigen der Partnerin oder des Partners. Wer regelmässig eine Gesamtschau vornimmt, kann frühzeitig eingreifen und chronische Fehler vermeiden.

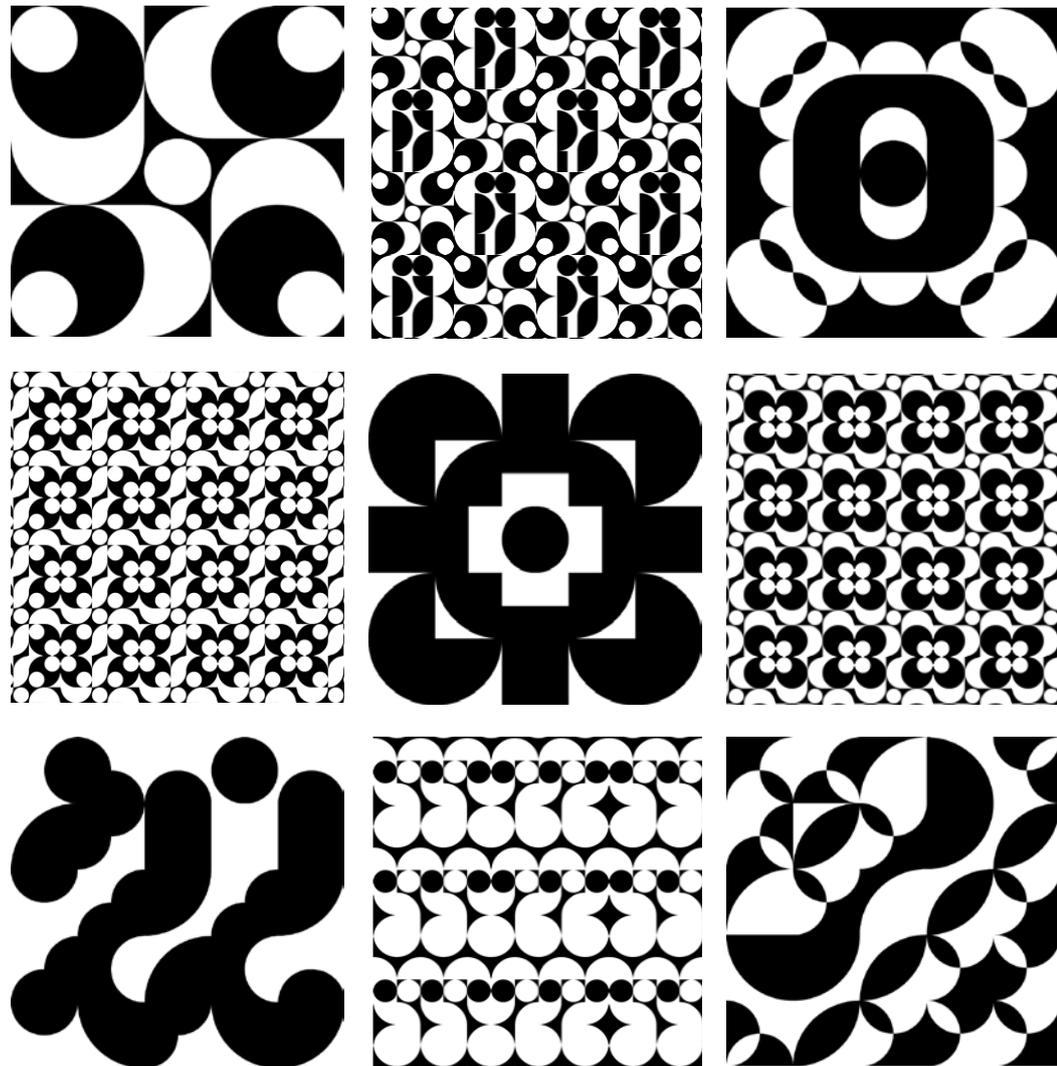
Thomas Huber-Winter ist Fachpsychologe FSP für Berufs- und Laufbahnberatung und betreut auf der Fachstelle UND den Bereich Privatpersonen

Mehr zum Beratungsangebot der Fachstelle UND unter www.und-online.ch.



Kreativ im Müssiggang

Männer machen Muster



Sudoku macht süchtig. Kreuzworträtsel und Patience wohl auch. Der «MusterMacher» macht kreativ!

Das exklusive Recht auf phantasievollen Müssiggang hat Philipp Lehmann für unsere Lesergesichert. Der wundersame «MusterMacher» wurde speziell für die Nummer Müssiggang entwickelt. Wer selber schöpferisch tätig werden will, kann unter www.mustermacher.ch.vu den MusterMacher entdecken. Einige Kostproben begleiten dieses Heft.

Hofer zwischen Tag und Traum

Unter sanften Händen

Von Klaus Sorgo

Ohne Fusspflege kein Müssiggang. Lange schon hatte Hofer mit dem Gedanken gespielt, sich einmal eine Massage zu gönnen. Jedoch hinderten ihn Vorbehalte, die er seiner kargen Jugend wegen gegen jeden Luxus hegte, an dem Vorhaben. Endlich fand er einen Ausweg. Klein anfangen, sagte er sich. Small is beautiful. Obwohl er auf enorm grossen Füßen durch die Welt latschte, besetzten diese auch bei ihm nur den kleinsten Teil der Haut. Ihre Sohlen genossen zudem einen Status, der mit Fug und Recht als unterprivilegiert bezeichnet werden konnte. Denn allzu oft, so schien es ihm, trampele er, wie Menschen meist es zu tun pflegen, achtlos auf ihnen herum. Einer, der so denkt, ist sich des Wertes seiner Gehwerkzeuge bewusst. Hofer, der Bewegungstyp, nahm die Pflege seiner Füße ernst. So gesehen, konnte ihre Massage kein Luxus sein. Als dann in der Nähe eine Praxis für Gesundheitspflege eröffnet wurde, kam ihm dieser Umstand gelegen. Umgehend meldete er sich zu einer Behandlung an. Über Treppen, die nach Putzmittel rochen, stieg Hofer in den zweiten Stock eines Hauses, das die Siedlung, in der er wohnte, weithin sichtbar überragte. Nachdem er unten an der Tür die Klingel gedrückt hatte, erwartete ihn oben bereits eine Frau in weissem Mantel. Bei ihrem Anblick lag ihm anstatt eines «Guten Tag» das Wort «Gute Figur» auf der Zunge. Er wurde auf dem falschen Fuss erwischt. Denn er erkannte in ihr jene Person, die ihm vor kurzem beim Baden am See aufgefallen war. Von einer Sekunde auf die andere wusste er, was unter ihrem Kittel leibte. Sofort stand sein innerer Jäger in Bereitschaft. Ein Reflex, der in die Glieder fuhr und den Puls hochtrieb. Der Mann hatte eine arge Schwäche für weibliche Reize. Unauffällig konnte er sich damals an ihrer Figur satt sehen. Welche Fülle! Dürr wie Zahnstocher waren ihm daneben die eigenen Beine vorgekommen. Hofer, der Storch. Hier betrat er nun fremdes

Revier. Mehr schlecht als recht nur konnte er seiner Befangenheit Herr werden. Steif streckte er der Frau zur Begrüssung die rechte Hand hin. Während er seinen Namen murmelte, bat sie ihn höflich, einzutreten. Vom weissen Kleid der Frau, dem noch Bügelfalten anhafteten, strahlte Distanz aus. Welcher Kontrast zu dem erregenden Bild, das sich seiner Phantasie am See aufgeprägt hatte. Verkehr mit Ärzten unterliegt festen Regeln. Das hatte Hofer nie anders gekannt. Weshalb sollte diese Gesundheitspraxis darin eine Ausnahme machen? Dennoch wehrte sich etwas in ihm, die Lust auf einen abenteuerlichen Flirt einfach dem pruden Verhaltenskodex einer therapeutischen Beziehung zu unterwerfen. Für Spannung war gesorgt.

Hofer trat über die Schwelle. Mattes Licht lag im Raum. Dazu umspielte sanfte Musik sein Ohr. Im Inneren des kahlen Wohnblocks öffnete sich ein Ort, der ihm wie eine Oase in der Wüste zulächelte. In einer Ecke des Raumes stand die Liege. Mit wenigen Worten wies die Ärztin den Kunden dorthin. Umständlich legte der lange Mann sich flach. Sie stellte ihm Fragen zu seinem Befinden. Willig gab er Auskunft. Besonders bekümmerte ihn, dass er nachts oft stundenlang keinen Schlaf finden konnte. Ihr Befund war in den Jargon der Medizinerin gekleidet und lautete knapp: zu wenig Revitalisierung. Sie empfahl ihm, mehr Pausen zu machen, damit der Kopf zur Ruhe komme. Hofer stimmte ihr gerne zu. Er war ein Mensch mit Antennen, die fast pausenlos auf Empfang standen. Klar, dass er, um den ständigen Stress verarbeiten zu können, öfter ausspannen sollte. Sich mehr Zeit nehmen müsste für Mussestunden. Konnte eine Massage ihm dabei helfen?

Schon glitten die Finger der Frau gut geölt um den Fuss. Wärme sickerte unter die Haut. Hofer schloss die Lider. Der Kopf suchte das Chaos der Eindrücke wieder unter Kontrolle zu bringen. Doch das Erste, was er schaffte, war der Gedanke

an Verführung. Wie es wohl wäre, wenn er ihre Füsse massieren würde? Mit heimlichem Vergnügen gab er sich der Vorstellung hin. Gierig entfachte die Phantasie ihr Feuer. Erregung rieselte heiss und kalt durch seine Adern. Musik schwang im Raum. Die Ärztin schwieg und liess ihre Hände sprechen. Hofer witterte eine zunehmend intimere Stille, die sein Verlangen weiter anheizte. Hinter geschlossenen Augen formte sich ein Bild: Knapp geschürzt steht eine junge Frau in praller Sonne unter Kriegern, deren Lanzen begierig auf ihren blonden Leib gerichtet sind. So wie sie die Augen senkt, rücken die Angreifer näher. Die Waffen zielen zwischen die festen Beine der Schönen. Seine Sympathie war einmal bei den Tätern, dann wieder gehörte sie dem Opfer. Rasch wurde sich Hofer der Gier bewusst, die in dieser Szene lag. An ihr drohte sogar sein Spiel mit dem Feuer zu erstickten. Hätte er nicht die Hände der Ärztin an seinem Fuss gespürt, der Kontakt wäre ihm jetzt entglitten. Er geriet in Gefahr, ein Gefangener der phantasierten Gewalt zu werden. Sein Erschrecken darüber bremste die Flut der Bilder auf der Stelle. Vom Moment an war es um vieles einfacher, auf das zu achten, was sein behandelter Fuss empfand.

Kurze Zeit, nachdem Hofer die Schatten der Gewalt in sich selbst geortet hatte, war sein erster Fuss zu Ende massiert. Für einen Moment schien es, er würde vom Einbruch kalter Lüfte aus weichem, warmem Sand vertrieben. Seine Nerven reagierten auf die aussetzende Berührung der Hände. Erst der Unterbruch verriet so recht, welchen Genuss die Massage verschaffte. Hofer wechselte die Optik. Die Therapeutin bedeutete ihm nicht mehr nur Objekt sexueller Begierde. Die Kunst ihrer Hände war es, die sie ihm ebenso wertvoll machte. Als sie die Arbeit am anderen Fuss fortsetzte, nachdem sie den massierten sorgsam in ein Tuch gewickelt hatte, entspannten sich seine Sinne wieder. Die Quelle des Wohlgefühls begann neuerlich zu sprudeln. Wärme umspiel-

Hofer sucht harmlose Entspannung in einer Fussmassage und sieht sich einer Explosion der Lüste ausgesetzt. Eine literarische Erkundung des Ungehörigen.



te die Nerven bis in die feinsten Äste hinein und öffnete die Poren von der Sohle bis zum Scheitel. Hofer nahm seine Haut wie einen Filter wahr, der sinnliches Empfinden von sexuellen Phantasien trennte. Die Abkehr vom Bild der Gewalt war beim Wechsel der Massage von einem Fuss zum anderen unter die Haut gegangen. Hofer hatte einen Schritt auf dem Weg der Erkenntnis seiner selbst getan. Er hielt den Schlüssel, der ihm Zugang zum eigenen Leib verschaffte, fest in der Hand.

Punkt für Punkt drückte die Ärztin den Fuss ab. Es gab Stellen, an denen der Druck schmerzte. Sobald Hofer den Schmerz signalisierte, behandelte sie mit besonderer Sorgfalt. Das war seiner Aufmerksamkeit vorher entgangen. Von

Zeit zu Zeit kam ein Wort des Lobes für ihre Kunst über seine Lippen. Während derart der Kontakt zwischen Mann und Frau allmählich gedieh, beschäftigte ein neues, verändertes Bild seine Phantasie. Eine weibliche Gestalt hüllte ihren Körper in buntes Tuch, wo die knappe Wäsche der Frau, die davor seinen Kopf begeistert hatte, eher Anreiz zur als Abwehr von Gewalt gewesen war. Hofer war angetan von dem Anblick, der einer lebensfrohen Muse glich. In Erstaunen versetzte ihn das Kind, das sie im Arm wiegte, während ihre Hände dem Kleinen die Füsse wärmten. Ein elender Wurm, mit grossem Kopf und mager bis auf die Knochen. So, dachte der Mann verblüfft, könnte ich selbst einmal ausgesehen haben. Nackte Bedürftigkeit stand ihm vor Augen. Hält

mein Körper ein Wissen gespeichert, von dem ich noch nichts weiss, fragte er sich. Unwillkürlich dehnte Hofer das Bein des massierten Fusses. Der Eindruck, es würde grösser und voller, verstärkte sich. Mit Beinen, die denen eines Storches glichen, war ihm der Wunsch nach mehr Fülle ein ständiger Begleiter. Das Bild von der Frau mit dem Kind beseelte den ruhenden Körper. Ein Begehren, ganz anders als jenes, das die inneren Krieger gegen die Frau gerichtet hatten, befahl den Mann. Seine Haut sehnte sich danach, liebkost zu werden. Welch ein Geschenk, wenn die Sehnsucht Erfüllung findet, seufzte er lautlos. Bereit zu nehmen, womit er unter sanften Händen beschenkt wurde. Das wilde Verlangen nach dem Körper der Frau hatte ihn verlassen. Als auch



der zweite Fuss zu Ende massiert war, breitete die Helferin das Tuch über beide Beine aus. Ruhig blieb Hofer liegen. Sein Fühlen war zu einem ruhigen Strom geworden. Die leichte Musik aus dem Hintergrund schläferete ihn ein.

Im Traum läuft er dem Meer entlang über warmen Sand. Vor ihm steht ein einzelner Baum. In seinem Schatten lehnt die Frau. Sie sieht so aus, wie er sie vom Bad her kannte. Ihr Gesicht scheint ihn zu erwarten. Zärtlich drückt er seine Haut an ihren Körper. Doch der Schaft der Palme, der sie stützt, biegt sich unter dem Gewicht ihrer Körper. Der Mann stürzt ins Leere. In jäher Hast sucht die Hand einen Halt. Aus der Traum. Hofer schlug die Augen auf. Die Ärztin sass an ihrem Pult. Ihr weisser Mantel hing am Haken. Blaue

Jeans und ein lockeres Shirt gaben ihr ein jugendliches Aussehen. Hofer erwiderte offen ihren Blick, ehe er sich behutsam aufrichtete. Die Massage hatte seine Seele gelöst. Zufrieden dankte er der Ärztin. Die Freude über den Moment der Musse, der ihm begegnet war, stand ihm ins Gesicht geschrieben. Leicht trugen ihn die Beine nach Hause. Dort nahm er sich Zeit. Im eigenen Bett liess er sein Erlebnis Revue passieren. Über ihm an der Decke hing eines jener langbeinigen Tiere, die landläufig mit dem Namen Zimmermann benannt werden. Störche unter Spinnen. Ich bin auch ein Zimmermann, schmunzelte Hofer. Ein Mann nämlich, der ein Zimmer sein eigen nennt, um dort die Füsse hochzulegen, wenn sie es nötig haben.

Klaus Sorgo ver«sorgt» die Männerzeitung regelmässig mit Aufzeichnungen von seinen literarischen Erkundungsgängen. Er lebt in Mönchaltorf.



Unterwegs mit dem Luststab Sommersonne

Von Armin-Christoph Heining

Viele tun es, die meisten etwas verschämt. Das muss nicht so sein, sagt Armin Heining. Er bringt die Sache ans helle Sonnenlicht und liefert eine Gebrauchsanweisung zur Selbstliebe.

Ich erinnere mich noch gut: Als ich etwa dreizehn Jahre alt war, begann ich, Tagebuch zu schreiben. Darin gab ich mir auch Rechenschaft über meine Sexualität. Ich wollte diesen Trieb kontrollieren. Dass er homosexuell eingefärbt war, hielt ich für doppelt schlecht. Ich machte immer unter dem Tagesdatum am Heftrand ein Ausrufezeichen (!), wenn ich dem Trieb mal wieder erlegen war. Und das war oft gewesen.

Heute, gut vierzig Jahre später, führe ich kein Tagebuch mehr und trage nirgendwo mehr Ausrufezeichen ein. Aber auch heute noch masturbiere und ejakuliere ich. Und das mit grosser Lust: Ich geniesse es, wenn auch bei einem dreiminütigen «Morgenwisch» mein Körper zuckt und vibriert, die Fusssohlen ganz kribbelnd und warm werden, im Zeitpunkt der Explosion ich die Kontrolle loslasse. Dein Körper reagiert auf sexuelle Stimulation hin schwach? Du hast keine Lust? Niemand zwingt dich, deinen Luststab in die Hand zu nehmen! Wenn du aber willst, warum nicht gerade jetzt im Sommer an ein «stilles Plätzchen» in die Natur gehen und dir Zeit nehmen, lustvoll mit dir selbst zu sein? Der Sommerurlaub würde sich bestens dazu eignen! Und dem widerspricht es nicht, wenn du dir vorgenommen hast, besonders viel Zeit mit deiner Partnerin oder deinem Partner zu verbringen. Ja – vielleicht lässt individuelle Lustpraxis deine erotische Ausstrahlung sogar noch intensiver werden?!

Nachdem du also ein passendes Örtchen gefunden hast, breite die mitgebrachte Decke und ein Badetuch darauf aus. Mache dich ganz nackt und lege dich

Ziel: Sexuelle Lust im Sommer leben; energetisches Strömen und Lebendigkeit im ganzen Körper erfahren

Zeitaufwand: 25 bis 45 Minuten

Kleidung: Nackt

Ort: Abgeschiedener, warmer Platz in der Natur oder bei dir Zuhause im Garten

Das brauchst du: Decke, Badetuch, Massageöl

Besondere Empfehlungen: Nimm dir auch etwas zu trinken mit!

hin. Spüre die Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Empfange sie mit offenen Armen! Atme zehn Atemzüge bewusst und ganz tief durch deinen geöffneten Mund.

Dann nimm das mitgebrachte Massageöl. Verreibe es in den Händen und bringe es auf deine Haut. Verteile es sinnlich überall! Versuche, ganz bei deinem Körper und deinen Empfindungen zu bleiben und nicht in die Phantasie abzuschweifen, wie du es sonst vielleicht tust!

Dann wende dich deinem «Schwert» zu. Öle es genüsslich ein. Ziehe – mit den Fingern der einen Hand an der Spitze fassend – dein Zepter lang. Mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand beginne, von der Wurzel bis unterhalb der Spitze durch massierendes Drücken Lebendigkeit ins Gewebe zu bringen. Dann halte mit deiner linken Hand den Hoden fest, mit der anderen Hand ziehe den ganzen Pflanzstock von der Wurzel bis zur Spitze. Für viele Männer ist es toll, weiter mit dem Phallus «Feuer» zu machen: Den schon aufgerichteten Stab nimm zwischen beide Handflächen. Dann reibe diese heftig und mit Druck aneinander, wie wenn du Feuer machen würdest. Lass die lustvollen Funken deinen ganzen Körper sprühen! Und dann der «Count-down»: Du massierst deinen Energiestab fünf Mal nur hinauf, von der Wurzel zur Spitze, und dann fünf Mal nur hinunter, von der Spitze zur Wurzel, dann vier Mal nur hoch, vier Mal nur runter usw. Probiere es aus! Und wenn du so erregt wirst, dass du

gleich ejakulierst? Freue dich über deine Aufladung – und verteile diese durch Körpermassage und tiefe Atemzüge. Massiere dich dabei auch in verschiedenen Positionen: im Stehen, im Liegen, im Knien. Drei Mal gehe so bis kurz vor den «Point of no Return». Beim vierten Mal ergiesse deinen Körpersaft. Erlaube dabei deiner Stimme, Laute zu geben. Erlaube deinem Atem, hechelnd zu sein. Erlaube deinem Körper, sich unwillkürlich zu bewegen. Wie gut fühlt es sich an, ganz Teil der Natur und ganz natürlich zu sein! Lass dich zu Boden sinken, wenn du die Energie genussvoll entladen hast. Und spüre erneut die Sonnenstrahlen auf deiner Haut, höre das Zwitschern der Vögel oder das Rauschen des Meeres. Und bleibe an deinem Ort, so lange du willst. Gehe nicht weg, ohne ihm ein «Dankeschön» zugeflüstert zu haben!

Armin C. Heining, 1960, Diplom-Theologe, Heilpraktiker und Erzieher, ist SkyDancing-GAY-TANTRA-Trainer und Meditationsbegleiter. Er lebt in Nürnberg und gibt Seminare und Trainings im In- und Ausland.

www.meditation-tantra.com
info@meditation-tantra.com



Liebe, Lust und Beziehung

Das Kind ist da, die Lust ist weg

Von Jürg Wiler

Für den Mann ist Sexualität meist ein körperliches Bedürfnis, wie Hunger und Durst, erfahre ich im Internet. Tatsächlich war bis vor einigen Jahren in meinem Kühlschrank – um beim Bild zu bleiben – oftmals genug Essen und Trinken vorhanden, um mich ausreichend zu nähren. Als ich meine heutige Partnerin kennen lernte, fühlte ich mich wie im Schlaraffenland: Wir hatten viel guten Sex zusammen. Doch das Fest war viel zu früh vorbei. Unsere zwei Kinder kamen zur Welt, und plötzlich hiess es den Gürtel enger schnallen. Je länger, desto mehr fehlte uns bei der gemeinsamen Erwirtschaftung unseres Lebensunterhaltes die Zeit und Kraft, um auch für das Lebens-Mittel Sexualität besorgt zu sein. Ich litt leise. Inzwischen ist unser Tisch wieder reichlicher gedeckt, und ich fühle mich nicht mehr konstant hungrig und durstig. In den – seltenen – Gesprächen über Sexualität mit Kollegen und Freunden habe ich erkannt, dass auch andere Männer einen ähnlichen Weg gehen mussten und müssen.

Zum Beispiel der zweifache Vater Philip A. Er fühlt sich im Alltag oft herausgefordert: «Wenn ich junge, überquellende Brüste oder einen knackigen Po sehe, regieren bei mir Lust und Fantasie. Wie riecht wohl die Frau, wie schmeckt und reagiert sie?» Wenn es eine Gelegenheit gäbe, ist er überzeugt, wäre das sein Schwachpunkt in der Beziehung. Der 48-Jährige ist mit seinen Gefühlen in zahlreicher Gesellschaft. Der Mann stehe grundsätzlich an einem Wendepunkt, ist der Psychologe, Körperpsychotherapeut und Männerexperte Peter A. Schröter überzeugt. «Ich stelle eine Verunsicherung fest. Die meisten Männer sind ‚oversexed‘ und ‚underfucked‘.» Einerseits werde zum Beispiel in der Werbung dauernd das Thema Sex aufgegriffen. Andererseits seien gerade Männer sehr hungrig. Doch dieser Hunger werde nicht gestillt.

«Bauchnabelfrei und mit Piercings versehen sind Frauen quasi nur ‚appetizer‘. Männer kommen nicht wirklich dazu, ihre Ekstase oder Geilheit zu erfahren. Was in ihren Köpfen drin ist, können sie gar nicht umsetzen. Das ist eine Riesenschere», so Schröter. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Thema Scham. Früher waren es Kirche und Gesellschaft, welche bei der Moral den Weg wiesen. Nach Verboten und Hemmungen war es jedoch plötzlich erlaubt, ja geradezu gefordert, Sex zu haben. Und das möglichst frei – eben so, wie es in der Werbung und den Medien gezeigt wird.

Stützen der männlichen Identität sind abhanden gekommen

Nebst diesen Herausforderungen verlangen Frauen den verständnisvollen und einfühlsamen Mann. «Sie wollen aber keinen ‚Couch-potato‘», sagt Schröter. «Sie wollen einen Mann, der auch konfrontiert und sie zu nehmen weiss. Damit die Frau ganz Frau werden kann.» Da der nur-verständnisvolle-Softie das tiefe Männliche jedoch nicht rüberbringen könne, griffen Männer nicht selten auf das Macho-Gehabe zurück. Erschwerend wirkten nicht nur die tiefe Angst des Mannes vor der Frau und dem Weiblichen, sondern auch der Umstand, dass in den letzten 30 Jahren rund 5000 Jahre Patriarchat auf den Kopf gestellt worden seien. Schröter verweist hierzu auf Untersuchungen in vielen Gesellschaften. Sie zeigen die Grundstützen der männlichen Identität auf: «Der Mann ist der Erzeuger, der Ernährer, der Beschützer, und er hat ein Territorium.» Doch die meisten dieser Erfahrungen seien abhanden gekommen. Männer könnten zwar immer noch zeugen, aber die Frauen bestimmten durch die Pille über die Empfängnis. Auch bekämen diese heute durch die Betonung der eigenen ökonomischen Unabhängigkeit Kinder erst 7 bis 10 Jahre später – wenn überhaupt. Und zu beschützen gebe es kaum noch etwas.

Können Männlein und Weiblein in Anbetracht dieser – nicht gerade erhebenden – Bestandesaufnahme der männlichen Befindlichkeit überhaupt je mehr als den kleinsten gemeinsamen Nenner finden? «Weil dieser scheinbar so klein ist, bleiben wir ein Leben lang dran», sagt die Sexualberaterin und Seminarleiterin Kristina Pfister, «das ist das Salz in der Suppe.» Das kann die eine Seite der Medaille sein. Die andere, wenn zwei Menschen etliche ihrer Wünsche unterdrücken müssen. «Viele Männer leben eine Schatten-Sexualität», meint Schröter hierzu. «Ganz viel geht über die Fantasie. Sie wird im Rotlichtmilieu auf die Schnelle ausgelbt oder übers Internet und häufig mit Masturbation. Das ist ein grosses Tabu.» Auch andere Fachleute stellen fest, dass die Masturbation zugenommen hat, und zwar ebenfalls innerhalb von festen Beziehungen. Sie stellt eine Möglichkeit dar, Fantasien auszuleben, ohne die Beziehung aufs Spiel zu setzen. Glück also hat, wer in einem Umfeld aufwächst mit dem Verständnis, dass Masturbation mehr als nur Ersatzbefriedigung ist. «Wer diese sexuelle Beziehung zu sich selbst, das Spiel mit der Erotik und Erregung als eigenständigen, selbstverständlichen Teil anschaut, erfährt es als Bereicherung», sagt Kristina Pfister.

Sexualität wird mit Kindern noch mehr zum Luxusgut

Wird nun ein Mann Vater, können sich für ihn bei der Sexualität neue innere Welten auftun. Für Schröter ist «im tiefsten Wissen Sexualität mit Fruchtbarkeit und Vermehrung verbunden. Die Zeugung eines Kindes kann eine geistige Kraft sein.» Zumal die sexuelle Energie unsere mächtigste und kreativste Kraft sei. Doch gleichzeitig beschert das Kind den Eltern Strapazen, die sie sich vorher überhaupt nicht vorstellen konnten. Vor allem weil sie sich weniger vorbereiten, sind Väter von den Veränderungen normalerweise mehr überrascht.

Männer sind gefordert. Einerseits gilt es, die Gleichstellung der Geschlechter zu leben. Andererseits sollte die Anziehung zwischen Mann und Frau nicht einschlafen. Dieser Spagat überfordert viele. Vor allem Väter.

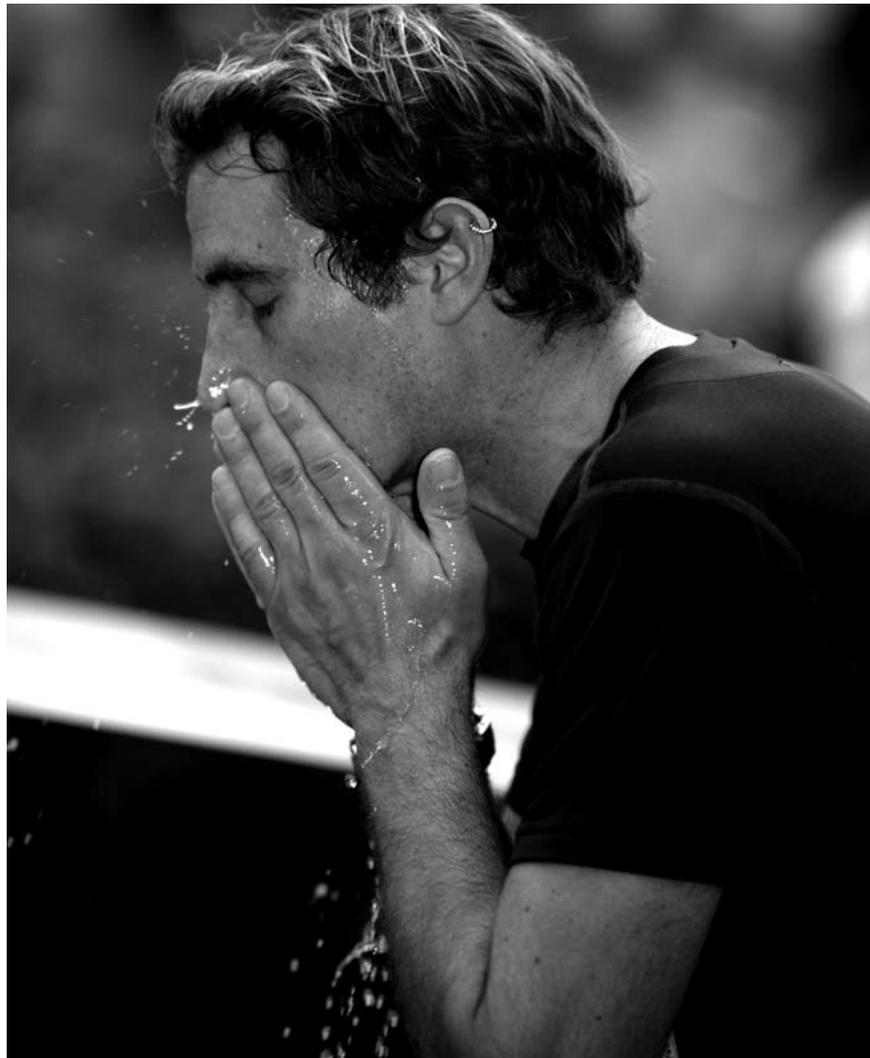
Der Paartherapeut Klaus Heer erklärt: «Sexualität ist ein Luxusgut: Sie verträgt sich nicht gut mit Stress, Schmerz und mieser Stimmung.» Aber eben, Kinder fördern Schwachstellen zutage. Nach Meinung von Kristina Pfister wirken sie wie eine Lupe auf die Beziehung. Zwar würden diese Schwächen auch bei Paaren ohne Kinder hochkommen – doch sie hätten Zeit, sich damit auseinander zu setzen. Also genau das, was zumindest in der Kleinkindphase Mangelware ist. So kann die Sexualität leicht zur Hürde werden. Rund ein Drittel der Paare fänden bis etwa ein Jahr nach einer Geburt wieder zurück zum Gewohnten, schätzt die Sexualberaterin. Beim zweiten Drittel gehe es «so, so, la, la», beim letzten Drittel gerate die intime Beziehung ins Stocken. Hier können unterschiedliche Interessen beim Sex das Paar in endlose Diskussionen oder lähmendes Schweigen bringen. In der Regel sei das sexuelle Begehren bei der frischgebackenen Mutter sehr reduziert. Oder anders ausgedrückt: Er will weiterhin Aufmerksamkeit, sie jedoch wendet sich ab.

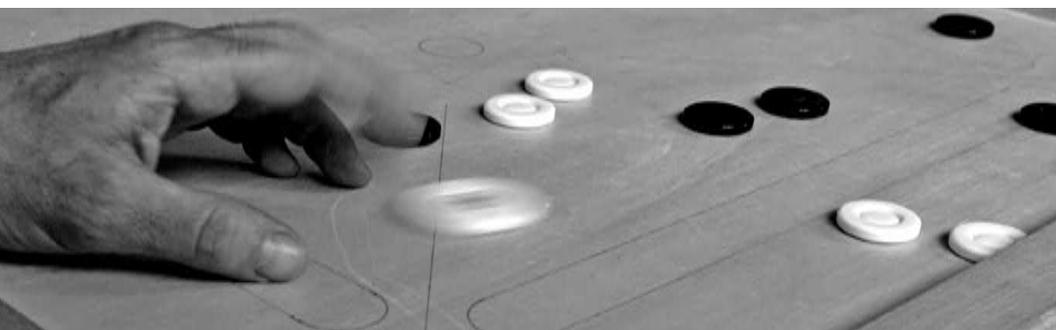
Auch bei Christoph S. (48) hat sich viel verändert, seit er und seine Partnerin zwei Kinder haben: «Unsere Sexualität ist in den letzten Jahren nicht schlechter geworden, aber definitiv schwieriger. Sex findet bei uns viel weniger statt. Dadurch haben wir schlicht die Übung verloren.» Dass unter solchen Umständen ein Mann manchmal «regrediert», ist für Schröter nicht verwunderlich. Dann nämlich sehe sich die Frau quasi mit einem zusätzlichen Kind konfrontiert. Es sei sehr schwierig, dass er nicht eifersüchtig werde, zu quengeln anfangen und so seine Männer- und Vaterrolle verliere. Kristina Pfister bestätigt, dass dieses Verhalten aus weiblicher Sicht nicht selten einschneidend ist: Der Mann habe keine sexuelle Anziehungskraft mehr auf die Frau. Je mehr Begehren in Bedürftigkeit kippe, desto unattraktiver werde er. Gerade die Mutter sei

einem Maximum an Bedürftigkeit ausgesetzt. «Die Kinder wollen und wollen. Wenn in dieser Situation die Frau das Gefühl hat, den Mann sexuell nähren zu müssen, kann es sein, dass sie ihn aus Überforderung abweist», sagt Pfister, selbst Mutter von zwei Jugendlichen. Sehr wichtig in dieser Phase sei, so Schröter, dass das Paar zumindest die Sinnlichkeit, Körperlichkeit und Erotik pflege. Für Männer sei häufig der Sex das Mittel, um Nähe und Intimität zu spüren. Falle der Sex weg, nähmen sie auch die Zärtlichkeit zurück. Damit fehlten aber die Brücken, aus denen Sexualität entstehen könne.

Die bedürftige Haltung ablegen

Jan D. (38) zum Beispiel hat die letzten vier Jahre als schwierig erlebt. «Seit der Geburt unseres dritten Kindes hat sich meine Partnerin körperlich von mir verabschiedet. Klar leide ich darunte – obwohl ich ihr Gefühl von Ausgelaugt-Sein nachvollziehen kann, obwohl unsere Sexualität bereits vor den Kindern nie ein Feuerwerk war. Ich habe mich in die Onanie geflüchtet, weil das für mich der einfachste Weg ist. Doch das zehrt an meinem Selbstwertgefühl. Auch driften wir als Paar immer weiter auseinander», konstatiert er.





Fachleute sind sich einig, dass Männer auf einer Durststrecke den Kontakt zu den eigenen Gefühlen und zur Partnerin auf keinen Fall abbrechen lassen sollten. Ist doch keine Partnerschaft immer gleich gut. Innehalten und sich vor Augen führen, was man alles schon zusammen geschafft hat, kann hier wohltuend wirken. Zufriedenheit in der Sexualität lässt sich eher erreichen, wenn Sympathie und Nähe spürbar sind, als wenn Kälte, Wut und Schmallen vorherrschen. Wenn man sich also Zeit füreinander nimmt, sollte man sie genießen. Das sorgt für Leichtigkeit, sogar Spass haben miteinander ist nicht mehr ausgeschlossen. Denn das Verhältnis, in dem die

schönen Erlebnisse zu den unangenehmen stehen, ist fundamental für eine Beziehung. Dadurch können Paare, die sexuell festgefahren sind, leichter den Mut und den Willen aufbringen, sich der Situation zu stellen und sie ändern zu wollen.

Christoph S. ist zur Ansicht gelangt, dass er allein verantwortlich ist für seine Unzufriedenheit und sein Glück. «Nicht etwa das Korsett von Familie, Eigenheim und Karriere. Wenn ich also meiner Frau die Schuld für unseren Nicht-Sex zuweise, setze ich sie unter Druck.» Seine Aufgabe sieht er vielmehr darin, sie zu entlasten. Je weniger drängende Erwartungen er habe, desto eher

könne sie sich entspannen. Seit er diese Haltung lebe, habe sie sich wieder vermehrt an ihn gekuschelt und zu schmusen begonnen, auch sei ihre Bereitschaft zur Kooperation gestiegen. Für den 48-Jährigen sind die Gefühle inzwischen intensiver geworden: Geistig und spirituell seien seine Partnerin und er viel näher zusammengerückt. Dadurch brauche es den Sex weniger. Zumal die zwei Kinder viele Wellentäler in der Beziehung allein durch ihre Existenz mehr als wettmachen würden. Auch Philip A. sieht die Entwicklung seiner Beziehung positiv. Neben Trieb und Befriedigung habe anderes mehr Gewicht bekommen: «Plötzlich verstehst du etwas Tiefes, über dich, die Frau oder das Leben.»

Diese Wahrnehmungen werden vom Paartherapeuten Klaus Heer bestätigt. Als Elternpaar bleibe nichts anderes übrig, als gemeinsam die massive Veränderung der Beziehung wahr- und ernst zu nehmen. Solidarität und Verständigung seien die neue Liebesform. Erotische und sexuelle Liebe hingegen träten unweigerlich in den Hintergrund. Und zwar nicht, weil die Liebe geschwunden wäre, sondern weil sie notgedrungen umgeformt werde, sagt Heer. Und: «Der Frühling lässt sich nicht festklammern. Es kommen neue Gezeiten der Liebe, und die haben auch ihren Charme, ihr Glück sogar. Sommerlich, herbstlich wird's.»

Jürg Wiler lebt in Uster, ist 45 Jahre alt und im Hauptberuf Infobeauftragter und Webredaktor. Er hat 2 Kinder im Alter von 9 und 6 Jahren und interessiert sich Männerthemen.



Liebe, Lust und Beziehung

«Wacher werden in der Beziehung»

Interview: Jürg Wiler

Für den Männerexperten und Buchautor Peter A. Schröter ist es kaum verwunderlich, wenn es zu Lustlosigkeit in Beziehungen kommt. Doch seiner Meinung nach gibt es Wege zurück zu einer lebendigen Sexualität.

Herr Schröter, was können Männer tun, wenn der Sex einschläft?

Sobald sich Lustlosigkeit in einer Beziehung breit gemacht hat, wird es für die Partner sehr schwierig, den Weg zurück zu finden. Dahinter stecken mehr als oberflächliche Gründe, die man mit Tipps beheben könnte. Dennoch kann man versuchen, etwas zu verändern und damit das Feuer wieder zu entfachen. So beobachte ich immer wieder, welche positiven Auswirkungen es hat, wenn Männer unter sich sind. Männer, die positive Erfahrungen mit ihrer männlichen Kraft und ihrem Körper gemacht haben und positiv zu ihrem Mannsein stehen, wirken auf Frauen anziehender.

Und wie lässt sich der Sex denn wecken?

Es gilt: Etwas Neues kann öffnend wirken. Eine einfache Möglichkeit ist, dass die Partner die Bettseite wechseln. Oder einfach die Füße im Bett auf der Kopfseite platzieren. Das sorgt für Irritation. Dadurch müssen beide wieder wacher werden, auch für den Partner. Eine weitere Möglichkeit ist, dass beide getrennt schlafen und sich verabreden, wenn sie zusammen sein wollen; durch die räumliche Distanz können sie sich wieder «aufladen». Auch Impulse bringen können eine Aussenbeziehung, sich streiten, gemeinsame Ferien oder ein Tanzkurs.

Grundsätzlich sollten sich beide fragen: Was will ich persönlich? Zwar können beide etwas anderes wollen, doch sie werden wacher dadurch.

Welche Bedeutung messen Sie dem Reden über den Sex zu?

Regelmässige Gespräche sind wichtig. Dadurch wird Auseinandersetzung überhaupt möglich. Und nach einiger Zeit wissen die Partner: Unsere Beziehung kommt nicht so schnell aus dem Gleichgewicht. Gespräche über Sexualität sind aber häufig sehr geladen und können leicht verletzen. Wenn also jemand anfängt zu kritisieren, wird es heikel. Häufig versteckt sich dahinter auch eine Angst vor der Auseinandersetzung. Zum Beispiel lernen Männer oft, beim Masturbieren möglichst schnell und still zum Orgasmus zu kommen. Dieses Vorgehen spulen sie dann auch in einer Beziehung ab. Wird dies thematisiert, kann der Mann es auch als eine Ablehnung der ganzen Person auffassen. Auch sollten Gespräche über Sexualität nicht während dem Sex stattfinden. Bei Erregung geht das nicht, man sollte sie in entspannter Atmosphäre führen. Hilfreich ist auch, andere Paare zu treffen und ehrlich mit ihnen auszutauschen. Das kann vieles relativieren.

Was kann zur Lustlosigkeit in Beziehungen führen?

Je mehr wir uns binden, desto eher flauen Verliebtheit und Sexualität ab. Durch hormonelle Vorgänge lässt sich einiges erklären.

Welche Chancen bietet der Weg zurück zu einer lebendigen Sexualität?

Heute bestehen viel zu hohe Erwartungen an Sexualität! Oftmals wollen wir, dass diese genau so bleibt wie am Anfang einer Beziehung mit Verliebtheit, Ekstase, Rekreation und Lebendigkeit. Mit dieser Einstellung muss es ja schief gehen. Wir müssen vielmehr akzeptieren, dass sich etwas verändert. Die Partner sollten sich überlegen: Was leben wir zusammen? Eine wichtige Aufgabe ist wertzuschätzen, was ist. Dadurch kann sich eine



Beziehung verändern. Sie wird tiefer mit mehr Hingabe und Liebe. Das Feuer brennt ruhiger und stetiger. Dies erlaubt es den Partnern, mehr ihr ganzes Wesen in die Beziehung zu bringen. Das Herz mehr zu öffnen wird möglich. Wenn sich die Partner mehr aufeinander einlassen, können jedoch alte Verletzungen wieder an die Oberfläche kommen. Hält ein Paar durch, kann sich eine Beziehung festigen. Dadurch bleibt auch die sexuelle Beziehung bestehen und verflüchtigt sich nicht in Lustlosigkeit.



1. Österreichischer Männerbericht

Der Stand der Männer



Am 5. April 2006 präsentierten Sozialministerin Ursula Haubner und der Studienautor Peter Ballnik den «1. Österreichischen Männerbericht».

Die Männerpolitische Grundsatzabteilung wurde von Bundesminister Herbert Haupt 2001 als Organisationseinheit im Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen gegründet. Sie hat es sich zum Ziel gesetzt, die sozialen Umwälzungen aus der Sicht der Männer zu beleuchten.

Der Bericht zieht Bilanz über 5 Jahre «Männerpolitik in Österreich» und stellt die Situation von Buben und Burschen, Männern und Vätern in Österreich dar. Der Bericht umfasst mehr als 300 Seiten. Auffällig ist die stark defizitorientierte Optik.

Blickwechsel!

Der Bericht empfiehlt, vermehrt auch bubengerechte pädagogische Ansatzpunkte zu entwickeln, die Männerarbeit zu professionalisieren, ein verstärktes Augenmerk auf Männergesundheit zu legen und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu fördern.

Das WebMagazin www.wienweb.at zitiert den Männerforscher Erich Lehner. Männerforschung dürfe nicht die Leidzustände der Männer hervorheben und dann Handlungsbedarf orten, um den «armen Männern» zu helfen. Viele der heutigen Problemlagen und Nachteile der Männer seien die Kosten der Männlichkeit und die Folgen ihrer Privilegien – nicht Symptome einer Diskriminierung. «Wenn ich also etwas für Männer tun will, dann müsste ich die Geschlechterhierarchie abbauen.»

Auffällige Buben

Ein Grossteil der Pädagogen ist laut dem Bericht der Auffassung, dass Buben und Burschen (im Vergleich zu Mädchen) schneller als verhaltensauffällig wahrgenommen werden. Auch statistisch gesehen zeigt sich ein Ansteigen von Verhaltensauffälligkeiten bei Buben und Burschen schon in den ersten Lebensjahren. So sind beispielsweise in der Kinderkrippe zwei von drei verhaltensauffälligen Kindern Buben, im Hort sind bereits knapp vier von fünf als verhaltensauffällig bezeichneten Kindern Buben. Auch in den Kindergärten liegt dieser Anteil über 75 Prozent.

Kranke Männer

Im 1. Österreichischen Männergesundheitsbericht wird festgehalten, dass

- Männer in Österreich im Schnitt um 5,7 Jahre früher sterben als Frauen,
- Männer von nicht geschlechtsspezifischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Leberzirrhose und Lungenkrebs überproportional häufig betroffen sind,
- Männer mit viel höherer Wahrscheinlichkeit Selbstmord begehen als Frauen,
- Männer die Mehrheit der Opfer des Strassenverkehrs und von Arbeitsunfällen stellen,
- Männer sich dennoch im Schnitt gesünder fühlen als Frauen sowie seltener zum Hausarzt gehen.

Geforderte Väter

Eigenschaften positiver Väterlichkeit sind kaum wissenschaftlich erhoben worden. Aus diesem Grund wurde von der Männerpolitischen Grundsatzabteilung eine Studie zum Thema «Positive Väterlichkeit und männliche Identität» in Auftrag gegeben und bereits veröffentlicht, welche u.a. die positiven väterlichen Eigenschaften beschreibt. Das Gelingen familiärer Beziehungen, insbesondere angesichts der demografischen Herausforderungen, hängt auch zunehmend von der Väterbeteiligung hinsichtlich Vereinbarkeit von Familie und Beruf ab.

Ort	Anlass	Information	Datum
Ganterschwil / SG im Weidli	Lebensschule für Männer Power und Macht (Der Krieger) Seminar mit Peter A. Schröter	S+C Persönlichkeitstraining 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60, www.scpt.ch	Do 8. bis So 11. Juni 2006
Lützelflüh / BE	SkyDancing Tantra Einführungsseminar mit Doris Christinger und Peter A. Schröter	S+C Persönlichkeitstraining 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60, www.scpt.ch	Fr 16. bis So 18. Juni 2006
Kappel am Albis	Zeit zum Vatersein! Die Vielfalt männlicher Lebensrollen nutzen mit Ch. Popp	www.vaetergewinnen.ch	Fr. 16. bis So 18. Juni 2006
Walenstadt / Rapperswil	Vater-Sohn-Wochenende mit 10er-Kanadiern durch den Walensee und oberen Zürichsee	www.vaetergewinnen.ch	Fr. 23. bis So 25. Juni 2006 18.15 Uhr
Wildhaus, REKA Feriendorf	Begleitete Ferienwoche für getrennt lebende oder geschiede Väter mit ihren Kindern / Verein Väternetz.CH	www.vaeternetz.ch www.reka.ch	Sa 08. bis Sa 15. Juli 2006 18.00 Uhr
Wildhaus, REKA Feriendorf	Begleitete Ferienwoche für getrennt lebende oder geschiede Väter mit ihren Kindern / Verein Väternetz.CH	www.vaeternetz.ch www.reka.ch	Sa 15. bis Sa 22. Juli 2006 18.00 Uhr
Lützelflüh / BE	SkyDancing Tantra Einführungsseminar mit Doris Christinger und Peter A. Schröter	S+C Persönlichkeitstraining 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60, www.scpt.ch	Fr 29.Sept. bis So 1.Okt. 06
Aarau Basel	Männer Aikiken Schwertraining Über die Kunst des Schwertführens den Weg zur inneren Kraft entdecken	info@lernpunktaarau.ch Aarau 22.6./21.9./19.10./16.11. jeweils Do. Basel 23.6./22.9./20.10./17.11. jeweils Fr.	Daten siehe links 19.00 bis 22.00Uhr
Gais, Nähe Bodensee, Idyll Gais	Väter und Söhne Seminar für die Vater-Sohn-Beziehung für Väter und Söhne	MannFrau, Robert Fischer seminare@mann-frau.com 031 372 21 20	Do 1. bis Mo 5. Juni 2006 Beginn 18.30 Uhr, Abschluss 15.00 Uhr
Schwarzenburg Begegnungszentrum Drucki	Die Kraft des Mann-Seins Männerzyklus mit drei Seminaren: Neue Dimensionen des Mannseins erfahren	Markus Koch, 031 731 40 11, mail@isa-web.ch, www.isa-web.ch	Fr 30. Juni bis So 2. Juli 06
Bern und Umgebung	Mich und meine Vision finden Visionssuche-Naturritual für Männer	MannFrau, Robert Fischer seminare@mann-frau.com 031 372 21 20	Fr 30. Juni bis 2. Juli 2006 18.00 Uhr
Raum Bern	Der inneren Stimme vertrauen Den eigenen Aufbruch in einer wiederkeh- renden Gruppe begleiten (Jahreszyklus)	Christof Bieri, Perspektiven, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch	Start Mi 17. Juni 2006

CH

AR

BE

	Ort	Anlass	Information	Datum
BE	Raum Bern Felsenhaus an der Sense	Wege der Kraft Ein Männerworkshop am Fluss mit Alexander Lanz und Lorenz Ruckstuhl	Alexander Lanz, Tel. 034 431 51 20, alexlanz@herzfeuer.ch www.herzfeuer.ch	Fr 25. bis So 27. Aug. 2006
	Raum Bern	Eigentlich steckt viel mehr in mir Ein Workshop in der Natur	Christof Bieri, Perspektiven, 034 402 52 63, info@es-geht.ch, www.es-geht.ch	Start Sa 16. Sept. 2006
BS	Basel	Männergruppe in Basel interessierte Männer sind willkommen. Geplant: 14-tägige Treffen von 19 bis 22 Uhr.	www.roger-marquardt.com, Tel. 061 361 41 42	Wochentag noch offen
	Basel	Wann ist Mann ein Mann? Ein Workshop für Männer Leitung: Roger Marquardt	www.roger-marquardt.com, Tel. 061 361 41 42	Fr 9. bis Sa 10. Juni 2006 Fr 19.00 bis 21.00 Uhr Sa 09.30 bis 17.00 Uhr
LU	Luzern Sentitreff	Manne-Zmorge Für Männer mit und ohne Kinder	Mannebüro Luzern. www.manne.ch Keine Anmeldung nötig	Immer am letzten Sonntag des Monats, ab 10.00 Uhr
	Luzern Zentrum Barfüesser	Freitagabend-Apéro Bar von Männern für Männer	Mannebüro Luzern. www.manne.ch Keine Anmeldung nötig	Immer am zweiten Freitag des Monats, 17.00 bis 19.30 Uhr
SG	Steinach Evang. Kirchgemeinde	Zeit zum Vatersein Impulsveranstaltung und Diskussion	www.vaetergewinnen.ch Veranstalter: Geburtshaus Artemis	Di 13. Juni 2006 19.30 Uhr
	St. Gallen Waaghaus am Bohl	Vater-Sohn-Wochenende mit 10er-Kanadiern durch den Walensee und oberen Zürichsee	www.vaetergewinnen.ch	Fr 23. bis So 25. Juni 2006 18.00 Uhr
	Stein AR, Bruggli	Sommer-Schwitzhütte für Männer Herbst-Schwitzhütte für Männer Winter-Schwitzhütte für Männer	www.forummann.ch	Sa 17. Juni 2006 Sa 23. September 2006 Sa 23. Dezember 2006
	St. Gallen und Umgebung	Men's Walk gemeinsam unterwegs «heiss und nass»	www.forummann.ch	Sa 26. August 2006 14.00 Uhr
	St. Gallen	Offener Forums-Abend «Echo3 – singende Männerstimmen»	www.forummann.ch Keine Anmeldung nötig	Do 13. September 2006 20.00 Uhr
	St. Gallen	Men's Walk gemeinsam unterwegs «neblig, kalt und trüb»	www.vaetergewinnen.ch	Sa 4. November 2006
TG	Bischofszell, Rathausaal	Zeit zum Vatersein Workshop für Väter oder die Kunst, als Mann Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen	www.vaetergewinnen.ch www.mube.ch	Mo 30. Oktober 2006 20.00 Uhr

Ort	Anlass	Information	Datum
Kappel am Albis	Zeit zum Vatersein (Workshop für Männer) Die Vielfalt männlicher Lebensrollen nutzen, mit Christoph Popp	www.zh.ref.ch/maenner oder www.klosterkappel.ch	Fr 16. bis So 18. Juni 2006 18.15 Uhr
Zürich	Beziehungs-weise – Aus eins mach zwei Wegweiser zur Beziehung mit sich selbst, für Mann, Frau, Single, Paare.	Peter & Andrea Oertle Frölich, 061 373 28 75 / 76, info@pandrea.ch, www.pandrea.ch	Sa 9. September 2006
St. Gallen	Offener Forums-Abend «Echo4 – singende Männerstimmen»	www.forumann.ch Keine Anmeldung nötig	Do 30. November 2006 20.00 Uhr
Steinach Evang. Kirchgemeinde	Zeit zum Vatersein Impulsveranstaltung und Diskussion	www.vaetergewinnen.ch Veranstalter: Geburtshaus Artemis	Di 13. Juni 2006 19.30 Uhr
Kappel am Albis	«Timeout» Advent mit M. Buchmann und Ch. Walser	www.zh.ref.ch/maenner oder www.klosterkappel.ch	Fr 1. bis So 3. Dez. 2006
Zürich	Geleitete Männergruppe zweiwöchentlich, an Dienstagabenden, Gruppengrösse max. 12	Matthias Gerber, 052 222 79 62, info@tschatscho.ch, www.tschatscho.ch	ab Di 29. August 2006 (9x bis Jahresende)
Kappel am Albis	Stark&angewiesen Männer in der Bibel – Inspiration für heute mit Peter Zürn	peter.zuern@bibelwerk.ch oder kursekappel@zh.ref.ch www.klosterkappel.ch, 044 764 88 30	Fr 22. bis So 24. Sept. 2006
Zürich	Engel im Exil Alltagssüchte als Wegweiser zur Ganzheit	Peter & Andrea Oertle Frölich, 061 373 28 75 / 76, info@pandrea.ch, www.pandrea.ch	Sa 25. bis So 26. Nov. 2006
Kappel am Albis	Der lange Weg zur Selbstliebe Spirituelle Tage für Männer mit Pierre Stutz und Christoph Walser	www.zh.ref.ch/maenner oder www.klosterkappel.ch	Fr 8. bis So 10 Sept. 2006
Zürich	Sieben Quellen des zeitgemässen Mannes PersönlichkeitsTraining für Männer: Sieben Seminare während eines Jahres in fester Gruppe	«männer:art», Peter Oertle, Tel. 061 313 68 46, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch	Beginn: Juni 2006
Kisslegg bei Lindau (Deutschland)	Der sexuelle Mann Erotische Männlichkeit ist schöpferisch.	MannFrau, Robert Fischer seminare@mann-frau.com 031 372 21 20	Mi. 18. bis Sa 21. Okt. 2006 Beginn 18 Uhr Abschluss 15 Uhr
La Gomera (Kanarische Inseln)	SkyDancing Tantra Eine Woche für Paare mit Doris Christinger und Peter A. Schröter	S+C Persönlichkeitstraining 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60, www.scpt.ch	Sa 19. bis Sa 26. Aug. 2006
La Gomera (Kanarische Inseln)	SkyDancing Tantra Eine Woche für Paare mit Doris Christinger und Peter A. Schröter	S+C Persönlichkeitstraining 044 261 01 60, Fax 044 261 02 60, www.scpt.ch	Sa 2. bis Sa 9. Sept. 2006

ZH

D

E

Männerinitiativen, national

männer.ch Dachverband Schweizer Männer- und Väterorganisationen, Postfach 2723, 8021 Zürich, info@maenner.ch, www.maenner.ch
maenner.org Online-Portal für Männerorganisationen und -angebote, www.maenner.org

Männerinitiativen, regional

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

Mannebüro Aargau, Gysulastrasse 12, PF, 5001 Aarau, 062 823 13 32, mannebuero@gmx.ch

Männerbüro Region Basel, Drahtzugstrasse 28, 4057 Basel, 061 691 02 02

Männerbüro Bern, Haslerstrasse 21, Postfach, 3001 Bern, 031 372 76 72, info@mumm.ch

Männer Antenne Genf, 19 rue de la Servette, 1201 Genève, 022 740 31 10, Fax 022 740 31 44

Mannebüro Luzern, Tribtschenstrasse 78, 6005 Luzern, Tel./Fax 041 361 20 30 (Beratung Mi. 17–20 Uhr), info@manne.ch, www.manne.ch

MännerSache, Hallwylstrasse 78, 8004 Zürich, 044 241 02 32, www.maennersache.ch, info@maennersache.ch

Männer-, Väter- und Bubenarbeit

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

Fachstelle Männer Zürich, ref. Kirchen, Hirschengraben 7, 8001 Zürich, 044 258 92 40, christoph.walser@zh.ref.ch, www.zh.ref.ch/maenner

Fachstelle Männer- und Bubenarbeit, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 01 242 03 81

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

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

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

Netzwerk Schulische Bubenarbeit, Postfach 101, 8117 Fällanden, 044 825 62 92, nwsb@gmx.net, www.nwsb.ch

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

Schweizerischer Bund für Elternbildung, Steinwiesstrasse 2, 8032 Zürich, 044 253 60 60, sbe@elternbildung.ch

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

Väter gewinnen, Vernetzungsprojekt des ForumMann, Postfach 331, 9004 St.Gallen, 079 277 00 71, www.vaetergewinnen.ch

Väternetz.ch, Postfach 331, 9004 St. Gallen, www.vaeternetz.ch

Väterprojekt Uster / Dübendorf, Vater-Kind-Angebote im Raum Zürich, Luzi Dressler, ldressler@bluewin.ch, www.vaeterprojekt.ch

Verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter, Postfach, 8026 Zürich, 01 363 19 78, www.vev.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

Fachstelle gegen Männergewalt Luzern, 041 362 23 33, Hotline 078 744 88 88, fgm@manne.ch, www.maennergewalt.ch

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

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

mannebüro züri, Hohlstrasse 36, 8004 Zürich, 044 242 02 88, Fax 044 242 03 81, info@mannebuero.ch, www.mannebuero.ch

Männer gegen Männer-Gewalt Basel, Singerstrasse 8, Postfach 4537, 4002 Basel, 079 700 22 33, mgmbasel@bluewin.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, Naslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, info@stoppmaennergewalt.ch

Familie und Beruf

Fach- und Beratungsstelle «und...», Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit, Postfach 2913, 6002 Luzern, info@und-online.ch, www.und-online.ch

Weitere Kontaktstellen von «und...» in Basel (061 283 09 83), Bern (031 839 23 35) und Zürich (044 462 71 23)

Kontaktstelle für Workaholics und deren Angehörige, KV Zürich, Pelikanstrasse 18, 8023 Zürich, 01 211 33 22, www.kvz.ch

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

Gesundheit

Männergesundheit, Radix, René Setz, Schwanengasse 4, 3011 Bern, 031 312 75 75, Fax 312 75 05, 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

Drugs and Gender, Geschlechtergerechte Suchtarbeit, www.drugsandgender.ch

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-ispas.ch

Private Männerangebote

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

Männergruppen Zürcher Oberland, Albert Pfister, Dorfstrasse 44a, 8630 Rütli, 055 241 31 28, info@aloe.ch, www.aloe.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

Projekt B, Kurt Diggelmann, Wehntalerstrasse 414, 8046 Zürich, 044 370 15 61, Fax 01 – 370 15 62

Schröter und Christinger Persönlichkeitstraining, Mühlegasse 33, 8001 Zürich, info@scpt.ch, www.scpt.ch

tschätshó Männerarbeit, Schlosserstrasse 23, 8400 Winterthur, Tel./Fax 052 222 79 62, matthias.gerber@tschatscho.ch, www.tschatscho.ch

mannsein, Ruedi Josuran, Gesprächs-Oase für Männer, www.mannsein.ch

Abonnieren Sie die Männerzeitung, abo@maennerzeitung.ch