



männer | zeitung



Männer lieben

Beziehungsmarkt im Netz
Parallelwelten und Beziehungsaussichten
Rebellionen der Liebe

2/07

7. Jahrgang, 1. Juni 2007
Einzelpreis CHF 7.50
www.maennerzeitung.ch

Männer lieben

Paarforschung: Parallelwelten und Beziehungsaussichten

Eric Widmer 8

Dialog der Geschlechter: Mut zu Gefühl!

Interview mit Carola Meier-Seethaler 12

Bekenntnisse: Wagen und hoffen

René Setz 16

Einwurf: Liebesfetzen

Josef Kühne 18

Flüchtig oder dauerhaft: Rebellionen der Liebe

Raphaël de Riedmatten und Ivo Knill 20

Beziehungsmarkt im Netz: 92% Übereinstimmung

Andreas A. 24

Tantra: In der Schule der Liebe

Zbyszek Siwek 26

Du und du: Erbarmungslos lieben

Peter Oertle und Andrea Frölich 28

Ausdauer: Zusammen alt werden

Xaver Pfister und Ivo Knill 32

Vatersein: Archetypisch im Fluss

Xaver Pfister 34

Nächstenliebe: ... wie dich selbst

Cornel Rimle 36

Ich und ich: Eine Woche unterwegs mit mir

Stefan Gasser 38

Liebesbriefe: Amors Flügel

Fabrice Müller 40

Im Salon: Männer und Autos

Sascha Herzog 49

Forum

Kurz notiert

Singles / Vaterschaftstests / Kind und Karriere 4

Vätertag: Aus 365 Gründen

Ivo Knill und Andreas Borter 6

Projekt

Mannebüro Luzern: Zu dir, zu dir, Manno-Büro

Markus Isenegger 50

Rubriken

Peters stilles Oertle

Es zieht mich nach draussen 43

Hofer auf dem Bett: Den Fluss finden

Klaus Sorgo 44

Angerichtet: Pepe und der Apfel

Roland Breitler 48

maenner.ch: Was Männer bewegt

Markus Theunert 52

Agenda

Drei Seiten Männerkurse und Veranstaltungen 55

Abserviert: Der Faktor Mann

René Setz 58

DO IT

Cartoon von Peter Schudel 59

Adressen

Schweizer Männerbüros und Männerinitiativen 60

Impressum

www.maennerzeitung.ch, ISSN 1661-7231, 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, Peter Anliker (Korrektorat), Zbyszek Siwek, Klaus Sorgo

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 Titel, Seiten 11, 23, 31, 37, 41, 47, 51, Christian Tschanz, whale-heartbeat@gmx.net

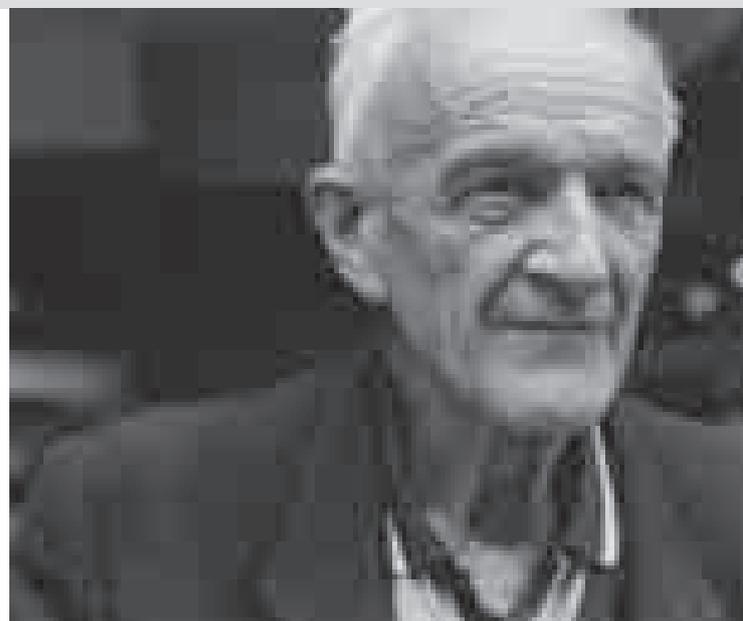


Foto: Annette Rutsch

Männerzeitung, die sechsundzwanzigste Kastanien

Ja, es gibt sie, diese Kraft, die uns die schönsten und verrücktesten Dinge tun lässt. Es gibt sie, diese Momente, die uns über uns selbst hinauswachsen lassen! Momente, die nur als Geschenk zu haben sind.

Die Liebe ist ein Geschenk, leicht zu bekommen und leicht zu rauben. Eine Kastanie sei die Liebe, singt Gian Maria Testa, heiss in den Händen, heiss im Mund, heiss genug, einen Sonntag im Herbst zu erwärmen, draussen, ausserhalb der Stadt zwischen den Kaminen der Fabrik und Fensterläden, die geschliffen, aufgebessert und neu lackiert werden, eine Kastanie, die dir den Hunger nimmt. Brennt sie nicht zuweilen auch, sie oder ihr Fehlen?

Wir sind doch oft Soldaten des Liebeslebens, Arbeiter der Liebe, treue Handwerker in Beziehungssachen, die da zimmern, schreinern und schustern – auf dass ein Leben entstehe, in dem Liebe ihren Platz hat.

Manchmal sehen wir von der Arbeit auf, sehen die Liebe in ihrem vollen Glanz und fühlen uns klein – und doch: Dann werden wir vielleicht auch wieder zu Suchenden, tasten nach diesem grossen Band, das uns mit dem Leben verbindet.

Vielleicht ist das die politischste aller Botschaften, die sich denken lässt: Diesen Planeten – oder nur schon unser Leben – ein klein wenig mehr nach den Gesetzen der Liebe zu ordnen, ein klein wenig mehr dem Herz, der Laune und dem Vergänglichen folgen und ein grosses Bisschen mehr der Sorge, die sich aus der Liebe ergibt: Eine Sorge für sich selber und für andere. Vielleicht würden wir etwas weniger gehorsame Soldaten, dafür Guerilleros einer freieren Welt, Helden mit unregelmässigerem Herzgang: Es sei gewagt!



Kurz notiert

LINK Umfrage:

Eine Million Singles in der Schweiz

In der Schweiz ist jede vierte Frau und jeder fünfte Mann ledig. 1,129 Millionen Personen sind unverheiratet. Das sind 22 Prozent der 18- bis 69-jährigen.

Ein Drittel der Ledigen ist unter 30 Jahre alt. Sie leben aber meist nur gerade zweieinhalb Monate ohne Partner. Von den über 30-jährigen Singles sind 78 Prozent länger als ein Jahr ledig. Ledig sein heisst nicht automatisch auch alleine leben: Rund die Hälfte der Ledigen wohnt entweder mit ihrer Familie oder mit Freunden in einer Wohngemeinschaft. Ein Viertel der Frauen lebt mit eigenen Kindern, bei den Männern sind es 6 Prozent. 27 Prozent der alleinstehenden Männer wohnen bei den Eltern.

Die Umfrage wurde vom LINK-Institut im Auftrag des Internet-Paarvermittlers Parship.ch durchgeführt. 1067 Personen im Alter von 18 bis 69 Jahren wurden vom 12. bis 20. Februar befragt.

Kind und Karriere

Volkswirtschaftlich betrachtet

Die in der Schweiz gängige Praxis einkommensabhängiger Krippentarife schafft negative Anreize für gut ausgebildete Frauen. Das Beispiel der Stadt Zürich zeigt, dass es sich für diese Mütter meist nicht lohnt, mehr als einen, höchstens aber drei Tage die Woche zu arbeiten, da mit dem höheren Familieneinkommen die Betreuungskosten überproportional ansteigen – besonders bei mehr als einem Kind. In diesem Fall zahlt unter Umständen die Familie drauf, das heisst: Die Erwerbstätigkeit der Frau belastet das Familienbudget. Das sind schlechte Anreize für moderne Familienformen.

Zu diesen Erkenntnissen kommt eine Studie von Prof. Dr. Monika Büttler, Universität St. Gallen, die Studie ist zu finden unter:

www.vwa.unisg.ch/

Vaterschaftstests:

Härtere Strafen

Mit Inkrafttreten des Bundesgesetzes über genetische Untersuchungen beim Menschen (GUMG) am 1. April 2007 drohen Personen, die einen heimlichen Vaterschaftstest durchführen, Freiheitsstrafen. Dies gilt auch für all jene, die Proben ins Ausland schicken. Vaterschaftstests sind nur erlaubt, wenn die Mutter und der in Frage stehende Vater zustimmen, oder wenn ein Test behördlich angeordnet wird. Anbieter von Vaterschaftstests raten, eine fragile Vaterschaft möglichst früh abzuklären, weil dann der emotionale Schaden am geringsten ist. Je älter das Kind wird, umso schwieriger wird es, einen Vaterschaftstest zu erwirken. Im Gegenzug wird es auch schwieriger, eine vom Vater anerkannte Vaterschaft aufgrund eines Testes abzuerkennen: Die gewachsene soziale Vaterschaft wird somit höher gewichtet als die biologische Vaterschaft.

<http://www.gentest.ch>

Buchtipps:

Verliebte Feinde

Wilfried Meichtry erzählt in Briefen, Bildern und sorgfältigen Kommentaren die Geschichte eines ungewöhnlichen Liebespaars: Peter von Roten war katholisch-konservativer Walliser Patrizier, promovierter Jurist und Politiker. Iris Meyer war ebenfalls Juristin, stammte aus evangelisch-gutbürgerlichem Haus und forderte 1958 die Schweiz mit ihrem Buch «Frauen im Laufgitter» zur Geschlechterdebatte heraus. Die Ehe der beiden war nicht einfach, aber sie war eine Verbindung von zwei Menschen, die es wagten, die Konventionen ihrer Zeit hinter sich zu lassen und eine Ehe zu führen, die den Käfig der Treue zu sprengen vermochte.

Wilfried Meichtry: Verliebte Feinde. Amman Verlag 2007.

KMU-Handbuch:

«Beruf und Familie»

Das Staatssekretariat für Wirtschaft SECO hat ein KMU-Handbuch veröffentlicht, das Vorteile und Perspektiven einer Vereinbarkeit von Familie und Beruf aufzählt. Die Liste ist lange: Höhere Zufriedenheit, Motivation und Leistungsbereitschaft des Personals. Mehr Flexibilität, weniger Stress, weniger Fehlzeiten, höhere Produktivität der Mitarbeitenden, grössere Loyalität und stärkere Identifikation mit dem Betrieb. Geringere Fluktuation, niedrigere Kosten für Personalsuche und Einarbeitung neuer Mitarbeitender, frühere Rückkehr aus der Babypause, höhere Teilzeitpensen. Besseres Betriebsklima, höhere Effizienz durch ergebnisorientiertes Arbeiten. Erhöhte Selbstverantwortung der Mitarbeitenden, kompetente Stellvertretungen innerhalb des Betriebs, vielseitiger einsetzbares Personal, bessere Abstimmung des Personaleinsatzes auf den Arbeitsanfall, niedrigere Kosten für Überstunden und Temporärarbeit, geringeres Unternehmensrisiko durch Verteilung von Verantwortung und Know-how auf mehr Personen, weniger Wissensverlust beim Ausscheiden von Schlüsselpersonen, erhöhte Attraktivität des Betriebs auf dem Arbeitsmarkt. Besseres Image des Unternehmens, Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie als Chance für die gleichzeitige Optimierung der Arbeitsorganisation.

Mehr dazu:

«Beruf und Familie»: Massnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie in kleinen und mittleren Unternehmen, Februar 2007.

**il tuo amore, amor
è una ciminiera
rossa di mattoni
e dritta al cielo
e buca le caligini
e la sera
il tuo amore, amor
è una ciminiera**

**il tuo amore, amor
sa di vernice
verde di persiane
nuove
e di ringhiere
e risana anche
la ruggine tenace
il tuo amore, amor
sa di vernice**

**il tuo amore amor
è una castagna
che brucia sulle labbra
e sulle mani
e riscalda una domenica
e ti sfama
il tuo amore, amor
è una castagna**

Ein Fabrikschlot ist deine Liebe.
Aus roten Ziegeln gemauert,
ragt sie rot in den Himmel, rot
mündet sie in die Nebelschwaden
und rot in den Abend.
Nach grünem Firnis riecht sie, deine Liebe,
nach frischem Lack, der Läden auffrischt
und Balkongeländer
vor Rost beschützt.
Deine Liebe, sie ist eine Kastanie,
heiss brennt sie in den Händen, heiss
auf den Lippen.
Einen Sonntag vermag sie zu erwärmen
und seinen Hunger zu stillen.

Deine Liebe ist eine Kastanie, Liebe.

Gianmaria Testa: Extra-Muros

**Preferisco così
senza troppo rumore
come quando si sta soli
dietro una porta a guardare che spiove
Preferisco così
senza niente da dire
che un amore qui si sa
prima o dopo rubato sarà
Preferisco così
che non c'è niente da fare
solo stare seduti
a una porta qualunque
a guardare che spiove**

Mir ist es lieber so
ohne zu viel Lärm
als wäre ich alleine
hinter einer Türe zu sitzen
und dem Regen zuzuschauen.
Mir ist es lieber so
ohne etwas sagen
Denn eine Liebe, das weiss man,
wird einem früher oder später gestohlen.
Mir ist es lieber so
denn es gibt nichts, was man machen kann
nur dasitzen
an irgendeiner Türe
und schauen, wie es regnet.

Gianmaria Testa: Altre Latitudini



Vätertag

Aus 365 Gründen

Väter geraten dann ins Blickfeld der Öffentlichkeit, wenn sie Probleme verursachen – als Abwesende, als Gewalttäter, als Alimenteverweigerer. Der Schweizer Vätertag setzt einen Kontrapunkt.

«Schweizer Vätertag – aus 365 Gründen», heisst das Leitmotiv des Feiertags und es bringt damit zum Ausdruck, dass es viele gute Gründe gibt zur aktiven Vaterschaft, denn sie bereichert alle: die Männer, die Kinder, die Frauen und die Wirtschaft

Politische Dimension

männer.ch, der Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen, lanciert den Schweizer Vätertag. «Wir sprechen absichtlich nicht vom Vatertag, sondern vom Vätertag. Damit bringen wir zum Ausdruck, dass die Hürden auf dem Weg zu einem alltagsnahen Vatersein nicht einfach individuelle Probleme sind, sondern in den wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wurzeln», sagt männer.ch-Präsident Markus Theunert. So ist der Tag auch eine Plattform, um die zentralen politischen Forderungen prominent zu äussern, beispielsweise die gesetzliche Verankerung eines Vaterschaftsurlaubs.

Im Grossen wie im Kleinen

Andreas Borter koordiniert die Vätertagsaktivitäten. «Viele Männer haben noch Hemmungen, sich als engagierte Väter in der Öffentlichkeit zu präsentieren», berichtet er von seinen Erfahrungen. Trotzdem

ist es gelungen, über ein Dutzend Events in den Regionen auf die Beine zu stellen: Vom Vaterschiff auf dem Walensee über das Väterfest auf der Zürcher Bäckeranlage bis zu den kleineren Anlässen etwa in Burgdorf oder Solothurn finden sich zahlreiche Gelegenheiten für Väter, mit den Kindern und anderen Vätern an diesem Tag etwas Spezielles zu unternehmen. «Aber es muss nicht immer ein aufre-

gender Event sein», gibt Andreas Borter zu bedenken, «auch die Auseinandersetzung mit dem Vatersein in der eigenen Familie oder im Quartier gehört zum Vätertag.»

Schwieriger Spagat

Der Vätertag will die Wertschätzung für väterliches Engagement zum Ausdruck bringen und die Vielfalt heutigen Vaterseins aufzeigen. Die geplanten Aktionen können Lust auf Vaterschaft wecken, die Beziehung zwischen Vater und Kind stärken und ein Gefühl der Verbundenheit unter den Vätern schaffen. Längerfristig will der Tag auch mithelfen, dass in den Unternehmen die Mitarbeiter als Väter sichtbar werden und dass ihre in der Familienarbeit erworbenen Fähigkeiten berufliche Anerkennung finden. Einzelne Unternehmen beginnen zu entdecken, dass eine väterfreundliche Personalpolitik einen wichtigen Beitrag leistet zur Zufriedenheit der Mitarbeiter und damit auch das Betriebsklima stärkt.



Der erste Vätertag in der Schweiz wird von der Dachorganisation männer.ch lanciert. Ziel ist, das Vatersein in den Blickwinkel der gesellschaftlichen Anerkennung zu rücken und Impulse für eine Diskussion über eine Familienpolitik zu geben, die Väter mit einbezieht.

wo, wann, was: www.vaetertag.ch

Am 17. Juni 2007 feiert die Schweiz ihren ersten Vätertag. Er macht einen Auftakt zu einer Familienpolitik, die Väter mit einbezieht.

Fünf Fragen zum Vätertag an Andreas Borter

Ihr habt euch ein ehrgeiziges Ziel gesetzt, aus dem Nichts einen nationalen Feiertag zu lancieren. Wie lange dauert es, bis der Vätertag eine Selbstverständlichkeit ist?

Die Zukunft des Vätertages wird davon abhängen, ob sich eine breite Trägerschaft für einen nationalen Vätertag aufbauen lässt. Es wird mindestens fünf Jahre dauern, bis der Vätertag zu einer eigentlichen nicht mehr wegzu-denkenden Tradition geworden ist. Wichtig dabei ist es, dass wir eine Chance erhalten, dem Schweizer Vätertag sein ganz spezifisches Profil zu geben, so dass er nicht nur zu einem Konsumevent, sondern zu einer gesellschaftspolitisch wichtigen Plattform wird. Dies braucht Ausdauer und Unterstützung von vielen Seiten...

Eben erst hat die Emanzipationsbewegung das Patriarchat abgeschafft und der Herrschaft der Väter ein Ende gesetzt. Soll nun in ein Rückgriff auf alte Muster das Rad der Zeit wieder zurückdrehen?

In der Tat muss sich das Rad weiter bewegen, aber nach vorne zu mehr Emanzipation! Wir müssen wegkommen von einem defizitorientierten Reden über Väterlichkeit, wie es teilweise in den letzten Jahrzehnten üblich geworden ist. Väterliche Leistungen und Besonderheiten müssen zunächst wieder entdeckt und anerkannt werden. Begriffe wie „be-vatern“, Vaterstolz und auch Vaterenergie müssen neu gefüllt und in ihrem Wert für die Ausgestaltung der Erziehungsverantwortung bewusst gemacht werden.

Wie sehen denn die Konturen eines neuen Vaterseins aus?

Der Vater wird in Zukunft zunächst in seiner Biografie ganz unterschiedliche Formen von Väterlichkeit selber erleben und gestalten. Er will sich dabei aber nicht auf ein von aussen vorgegebenes Modell von Arbeit, Familie und Vatersein fixieren lassen, sondern will mit seiner Umgebung die zu ihm passende Form entwickeln können. In einer Zeit nicht mehr geradliniger Berufs- und Familienbiografien ist es wichtig, dass sich Männer dazu intensiver als bisher mit dem eigenen Lebensentwurf befassen. Sie müssen lernen, zu ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen und müssen auch benennen und darüber verhandeln können, wie sie ihre Rolle in der Familie ausgestalten möchten.

Was müsste man Vätern bieten, um ihnen eine aktivere Rolle in der Familie zu eröffnen?

Bisherige Erfahrungen und Untersuchungen zeigen, dass es nicht in erster Linie bessere Rahmenbedingungen im Arbeitsbereich sind, welche die Väter dazu ermuntern, eine aktivere Rolle in der Familie zu übernehmen. Erst wenn eine echte und tiefe Vater-Kind-Beziehung entstanden ist und der Vater den Gewinn für die eigene Entwicklung entdeckt hat, beginnt er sich für seinen Status als Vater einzusetzen. Den Vätern müsste deshalb ermöglicht werden, bereits rund um die Geburt und in der Vorschulzeit einen intensiven Kontakt zum Kind aufzubauen. Ein Vaterschaftsurlaub ist ein erstes Zeichen in dieser Richtung. Ein weiterer, noch zu leistender Schritt ist das Auflösen der Fixierung Mutter-Kleinkind. Diese wird von Industrie und Kleinkinder-Fachstellen munter weiter zementiert...

Die Statistik zeigt heute ein Bild von der Familie, das noch sehr stark im traditionellen Muster verhaftet ist: In neun von zehn Familien arbeitet der Vater 100% und übernimmt damit die Haupternährerrolle, während die Frauen die Hauptarbeit im Haushalt übernehmen und selten mehr als einen Tag ausser Haus arbeiten. Will der Vätertag hier ein neues Zeichen setzen?

Der Vätertag setzt zunächst einfach bei den bestehenden Verhältnissen an und geht auch durch seine Durchführung an einem Sonntag davon aus, dass die meisten Väter nach wie vor „Sonntagsväter“ sind. Wir wollen den Vätern nicht nochmals ein schlechtes Gewissen vermitteln – davon haben sie oft schon genug. Durch das, was sie an diesem Tag erleben, wollen wir sie vielmehr ermuntern, sich Rechenschaft darüber zu geben, dass es weitere 364 Tage im Jahr und entsprechend viele Chancen zur Ausgestaltung der väterlichen Rolle gibt.

Paarforschung

Parallelwelten und Beziehungsaussichten

Eric Widmer

Gibt es bestimmte Formen der Partnerschaft, in denen die Liebe länger überlebt? Im Rahmen eines universitären Forschungsprojektes haben wir eine Umfrage unter 1534 verheirateten und nichtverheirateten Paaren mit und ohne Kinder durchgeführt. Die teilnehmenden Personen mussten seit mindestens einem Jahr mit ihrem Partner zusammenleben, mindestens zwanzig und nicht mehr als siebenzig Jahre alt und in der Schweiz wohnhaft sein. Die beiden Beziehungspartner wurden getrennt befragt. Im Folgenden werden wir uns auf die Antworten der Männer konzentrieren.

43% der Männer erleben ein grosses Kommunikationsproblem und beträchtliche Schwierigkeiten, ihrer Partnerin ihre Gefühle auszudrücken.

Wie stark sind die Paare von heute von Intimitätsproblemen betroffen?

Sehr viele der befragten Männer geben wiederkehrende Probleme in ihrer Beziehung an. Im Verlauf ihres Lebensweges erleben 43% der Männer ein grosses Kommunikationsproblem und beträchtliche Schwierigkeiten, ihrer Partnerin ihre Gefühle auszudrücken. 32% der Männer gaben bedeutende Unstimmigkeiten oder Probleme beim Sex an; 17% der Männer Probleme, die Persönlichkeit und die Rhythmen der Partnerin zu akzeptieren. 16% der Männer erlebten eine Enttäuschung auf Gefühlsebene oder ein sich Entlieben. Andere Probleme tauchen seltener auf, einerseits zweifellos, weil die betreffenden Paare sich bereits getrennt haben, und andererseits, weil es schwieriger ist, in einem Fragebogen darüber zu berichten. So wurden von 6% der Interviewten Untreueprobleme erwähnt. Und

Probleme sexueller oder körperlicher Gewalt werden von 4% der Männer angegeben. Insgesamt hatten rund drei Viertel der noch bestehenden Paare irgendwann einmal im Verlauf ihrer Beziehung schwerwiegende Probleme. Auffällig ist die Reihenfolge, in der diese Probleme auftreten: zunächst kommt es zu Kommunikationsproblemen, gefolgt von immer grösseren Problemen, die Persönlichkeit des Gegenübers zu akzeptieren. Der Zerfall der Intimität erfolgt sodann mit dem Auftauchen sexueller Probleme, gefolgt von Problemen der Untreue. In einigen seltenen Fällen drücken sich die Schwierigkeiten als letzter Schritt des Zerfalls durch Gewalt in der Beziehung aus.

Unterschiedliche Typen, unterschiedliche Probleme

Aufgrund der Befragung konnten wir fünf sehr unterschiedliche Interaktionstypen innerhalb der Beziehung ausmachen (siehe Kasten rechts). Das Auftreten von Intimitätsproblemen ist je nach Beziehungstyp sehr unterschiedlich. In den Beziehungen vom Typ Gefährten und Kokon ist der Mann statistisch zwei bis drei Mal seltener unzufrieden als in einer Beziehung vom Typ Bündnis oder Nebeneinander.

Er hat zwei bis drei Mal seltener schwere Intimitätsprobleme, wenn er in einer Beziehung vom Typ Gefährten, Kokon oder Bollwerk ist als in einer Beziehung vom Typ Bündnis. Überdies trennen oder scheiden sich Paare vom Typ Bollwerk, Kokon oder Gefährten fünf Jahre nach der ersten Befragung zwei bis vier Mal weniger oft als Paare vom Typ Bündnis oder Nebeneinander.

Der Individualismus bei Bündnis-Paaren, insbesondere bei zusätzlicher Abschottung (Nebeneinander-Paare) macht ein sich Entlieben wahrscheinlich und das Weiterbestehen der Beziehung besonders schwer.

Der Beziehungstyp ist demnach ein Schlüsselfaktor für den Zerfall der Intimität. Paare, deren Zusammensein sich auf die Autonomie der Partner stützt, haben im Mittel schwerwiegendere Probleme als Paare mit gemeinschaftsorientierter Einstellung. Die Suche nach Ähnlichkeiten zwischen den Partnern, Zeit, die gemeinsam verbracht wird, geteilter Raum und gemeinsame Aktivitäten, wie sie in gemeinschaftsorientierten Verbindungen ganz wichtig sind, stärken die Intimität des Paares. Zugleich haben sich nach aussen abschottende Paare mehr Intimitätsprobleme als offene. Indem die Umgebung den Partnern abwechslungsreichen Gesprächsstoff bietet und den Austausch bereichert, stärkt sie die Intimität, sofern die Kontakte wie beim Gefährten-Typ vom Paar und nicht nur von einer Person ausgehen. Die Abschottung verstärkt die negativen Auswirkungen der Autonomie auf das intime Verhältnis.

Selbstverwirklichung = Tod der Partnerschaft?

Eine gemeinschaftlich orientierte Beziehung und in einem minderen Mass auch die Gleichheit der Partner sind demnach unerlässlich für den Erhalt der Intimität in der Beziehung. Beziehungsmodelle mit starker Autonomiekomponente, in denen die Besonderheit des Einzelnen überbewertet wird, fördern die Unterschiedlichkeit der Partner, die zweifellos oft als bereichernd erfahren wird, sie kann aber meist nicht zufriedenstellend kanalisiert und bewältigt werden. Bedeutet somit die Selbstverwirklichung des Einzelnen nicht den Tod des Paares? Und gehen gemäss den gegenwärtig dominierenden

Wie bringen Paare Autonomie, Geborgenheit, Sex und Weltoffenheit zusammen? Ein Forschungsprojekt gibt Auskunft.

Bollwerk (Bastion): Tradition, Familie und gemeinsame Werte – 16% der Paare, oft ältere Personen.

Die Ähnlichkeit der Geschmäcker und Meinungen ist wichtig. Gemeinsame Aktivitäten werden bevorzugt. Konflikte werden möglichst vermieden. Weder sie noch er machen ein Bedürfnis nach Selbständigkeit geltend. Konsens ist oberstes Gebot. Diese Haltung wird verstärkt durch eine Hinwendung zur Familie: Man verbringt die Zeit lieber mit der Familie anstatt auszugehen; Freunde sind nicht sehr wichtig für das seelische Gleichgewicht. Die Frau übernimmt die meisten Aufgaben und Verantwortungen im Haushalt und bei der Erziehung. Routine prägt Ansichten, Raumaufteilung und Stundenpläne. Die Beziehung beruht auf Stabilität und Vorhersagbarkeit mit einer unterschiedlichen Rollenaufteilung bis hin zur Ungleichheit der Partner. Ängstlich bedacht auf die Intimität, unterhält das Paar dennoch, meist durch den Mann, eine enge Beziehung zur Aussenwelt.

Kokon (Cocon): Abgeschirmte Gemeinsamkeit – 15% der Paare

Gemeinsame Aktivitäten und Räume sind wichtig, die Ähnlichkeiten der Geschmäcker und Glaubensinhalte werden hochgehalten. Aber zu dieser Neigung zum Teilen und zum Konsens kommt eine regelrechte Abschottung des Familienlebens hinzu. Die Aussenwelt wird durch eine häusliche Haltung von Mann wie Frau ausgeschlossen. Zwischen der häuslichen Wärme und dem Stress von aussen wird eine Wand errichtet. Die Rollen zuhause sind stark nach Geschlecht aufgeteilt. Die Entscheidungsgewalt ist wenig hierarchisch, die Routine hingegen ausgeprägt: Gewohnheiten sind wichtig, wie auch tägliche Riten, zeitliche und räumliche Markierungspunkte. Zusammengefasst regiert die Behaglichkeit. Es geht darum, ein intimes Nest zu bauen, von dem man den äusseren Lärm so gut wie möglich fern hält.

Gefährten (Compagnonnage): Gemeinsamkeit, Offenheit, Rollenflexibilität – 24% der Paare

Die Partner teilen gemeinsame Ideale, haben einen ähnlichen Geschmack und gemeinsame Aktivitäten. Sie verbringen viel Zeit miteinander und gehen meist zu zweit nach aussen. Obwohl konsensorientiert, ist das Paar dennoch nicht nur auf sich bezogen. Es interessiert sich für das Gemeinwesen, geht oft aus, öffnet die Haustür gerne mal den Eltern oder anderen Besuchern. Die Gemeinschaft bildet den Horizont des Paares, sie ist Teil seines Lebens. Diese Dynamik wird begleitet durch aktives Mitmachen des Manns bei den Haushalts- und Erziehungsaufgaben, sofern Kinder da sind. Routine gibt es fast keine. Wichtig ist das gemeinsame Improvisieren. Zusammengefasst kann man sagen, dass die Individuen hier hinter das gemeine Wohl zurücktreten. Die Lust, eine Einheit zu bilden und zusammen auf die anderen zuzugehen, für die man sich interessiert und denen gegenüber man sich in gewissen Belangen verantwortlich fühlt, ist der zentrale Impuls. Die Flexibilität beim Organisieren lässt das Paar eher spontan teilen als kleinkrämerisch verhandeln.

Bündnis (Association): Autonomie, Rollenflexibilität und Weltoffenheit – 29% der Paare, oft jüngere Paare

Wichtig ist Autonomie der Partner. Jeder verfolgt eigene Aktivitäten, bewahrt einen eigenen Geschmack und seine eigene Meinung. Der Austausch erfolgt durch das Gespräch und nicht so sehr durch einen Konsens à priori. Man geht gerne aus, reist gerne, ist informiert, entdeckt gerne andere Gewohnheiten und andere Denkart. Das Paarleben bezieht seinen Reichtum aus den zahlreichen Stimuli des ständigen Austauschs mit der Umgebung. Die Austauschbarkeit der Rollen und die Diskussion über die zu erledigenden Aufgaben sind Mittel zur Gewährleistung der Autonomie und Öffnung, auf denen die Beziehung beruht. Räume, Gewohnheiten und Zeitabläufe haben keinen wirklich festen Platz im Alltag. Man mag es, zu improvisieren, Neues zu machen und Situationen immer wieder neu zu beurteilen. Um den Typ zusammenzufassen: Austausch ist wichtiger als Teilen.

Nebeneinander (Parallèle): Abgeschottete Autonomie im häuslichen Geviert – 17% der Paare.

Der Typus des Nebeneinander-Paares ist wohl am weitesten entfernt von den Stereotypen des modernen Paarlebens. Wie beim Typ Bündnis scheinen die Partner kaum etwas Gemeinsames zu brauchen und betonen die Autonomie. Sie haben ihre eigenen Aktivitäten und jeder seine eigene Weltsicht. Ihre Geschmäcker sind unterschiedlicher als bei den meisten anderen Typen. Sie scheinen mehr von einer grundsätzlichen Differenz getragen zu sein als von einem Autonomieanspruch. Die Abschottung ist beträchtlich. Frau und Mann leben in einem häuslichen Universum und bleiben den Ereignissen der Aussenwelt gegenüber ziemlich gleichgültig, öffnen ihre Türe nicht oft für Freunde oder Eltern. In diesem letzten Fall sind sowohl die Aufgaben im Haus als auch die Rollen sehr ungleich verteilt.

Haben Männer und Frauen ihre gemeinsame Sprache verloren?

Drei Fragen an Eric Widmer

43% der Männer klagen über Kommunikationsprobleme mit ihren Partnerinnen: Haben Männer und Frauen ihre gemeinsame Sprache verloren?

Männer und Frauen in Paarbeziehungen sind heute mit vielen Spannungen konfrontiert, die ihren Austausch untereinander schwierig machen. Eine erste Schwierigkeit ist ein oft übertriebener Individualismus, der die Selbstverwirklichung über alles stellt, insbesondere über die Beziehung zum anderen: Es ist schwierig zu kommunizieren, wenn man sich nur auf sich selber bezieht!

Eine zweite Schwierigkeit entsteht aus Ungleichheiten zwischen Mann und Frau in Bezug auf ihre berufliche Entwicklung und ihr Engagement im Haushalt. Daraus ergibt sich oft ein Leben in getrennten Welten. Selbst wenn das Paar mit einer recht egalitären Rollenverteilung gestartet ist, stellt sich oft im Verlauf der Beziehung eine ungleiche Rollenverteilung ein – vor allem, wenn Kinder dazu kommen. Daraus resultieren unterschiedliche Identitätswürfe, was das Paar vor grosse Herausforderungen stellt.

Eine dritte Schwierigkeit stellt sich ein, wenn Paare sich sehr stark von der Umgebung absondern: Das kann mit der Zeit sehr erschöpfend werden.

Offenbar fühlen sich Männer eher in den auf Gemeinsamkeit beruhenden Modellen (Bollwerk, Gefährten und Kokon) wohl. – Ist das bei den Frauen auch so?

Ja, auch Frauen haben eher Mühe beim Typ «Bündnis» (Association). In dieser Beziehungsform findet sich bei den Frauen der höchste Grad an Unzufriedenheit. Die Männer scheinen mit diesem Beziehungstypus eher besser zurande zu kommen, ohne Zweifel deshalb, weil ihr Leben weniger auf die Familie bezogen ist, als das der Frauen. Das Wohlbefinden der Männer hängt dagegen in höherem Masse von ihrem beruflichen Fortgang ab.

Ihr Fazit legt es nahe: Das Beziehungsmodell der Zukunft ist der Typus der Gefährten, die eine Balance zwischen Gemeinsamkeit und Autonomie schaffen. Ist das so?

Das kann man so sagen: Eine Form von Paarbeziehung, die Abhängigkeit (ein Wort, das vielen modernen Paaren Mühe bereitet) und Autonomie ins Gleichgewicht bringt und offen für die Welt und für das soziale Umfeld bleibt, hat heute wahrscheinlich gute Chancen auf eine lange Dauer. Die Pflege von Freundschaften, verwandtschaftlichen und nachbarschaftlichen Beziehungen sowie ein Engagement in Vereinen wirkt sich meist sehr positiv auf die Paarbeziehung aus.

Wertvorstellungen Selbstbestätigung, Hervorhebung der Einzigartigkeit und Selbständigkeit nicht einher mit einer notwendigen Distanzierung der Partner und damit einer Vernachlässigung der Intimität? Die Zukunft der Paarbeziehung hängt von der Fähigkeit ab, inwieweit die Partner ihre Selbstverwirklichungsansprüche kanalisieren können, ohne dabei ihr Selbstwertgefühl zu vernachlässigen. Bedeutet dies eine Quadratur des Zirkels? Gewisse Paare – wie etwa vom Typ Gefährten – schaffen es, diesen Herausforderungen gerecht zu werden, indem sie gemeinschaftliches Verhältnis, Öffnung und eine relativ gleiche Rollen- und Machtverteilung zwischen Mann und Frau zu vereinen wissen. Das ist ein gutes Zeichen, manche Beziehungstypen haben also noch schöne Tage und Nächte vor sich.

Aus dem Französischen übersetzt von Andreas Münzer.

Eric Widmer ist Professor am Département de sociologie und am Zentrum PAVIE an der Universität Genf und Lausanne. Er befasst sich mit der Erforschung von Familien, Lebensläufen und verwandtschaftlichen Beziehungen.

www2.unil.ch/pavie/

Kellerhals J., Widmer E. D. (2005). Familles en Suisse. Nouveaux liens. Lausanne, Savoir suisse.
Kellerhals J., Widmer E. D., Levy R. (2004). Mesure et démesure du couple. Cohésion, crises et résilience dans la vie des couples. Paris, Payot, 274 S.



Jarinton und
Mike

Titelseite:
Romina und
Okan

Dialog der Geschlechter

Mut zu Gefühl!

Interview: Ivo Knill

Zu ihrem achtzigsten Geburtstag hat sich Carola Meier-Seethaler ein eigenes Buch geschenkt. Unter dem Titel «Macht und Moral» veröffentlichte sie eine Sammlung von Essays, die noch einmal die Grundlagen und Ausgangspunkte ihres Engagements für eine Gesellschaft formulieren, in der Frauen und Männer gleichberechtigt und selbstbestimmt und in einer Welt leben, die der Menschwürde einen zentralen Platz einräumt. Auf eindrückliche Weise macht sie in ihren Essays klar, dass das Streben nach Gleichberechtigung nicht nur auf eine ökonomische Gleichstellung von Mann und Frau beschränkt bleiben darf, sondern in eine viel tiefer gehende Auseinandersetzung um Rollen- und Machtmechanismen eingebunden sein muss. Gefordert sind aus ihrer Sicht heute die Männer, denen es noch bevorsteht, ihr traditionelles Rollenkorsett zu sprengen und sich vom scheinbaren Privileg des wirtschaftlich herrschenden Geschlechts zu verabschieden. Schlüssel dazu ist aus ihrer Sicht, dass Männer ihre Empfindungen als gestaltende Kraft ihrer Lebensführung entdecken.

Sie haben sich ein Leben lang mit dem Matriarchat und dem Patriarchat auseinandergesetzt – was gab den Anstoss dazu?

Den Anstoss gab meine psychotherapeutische Praxis. Dort habe ich erfahren, dass sowohl Männer als auch Frauen am herrschenden Arbeits- und Familienmodell leiden. Vereinfacht gesagt bedeutet dies: Die Männer sind in ihrem Berufsumfeld gefordert bis zum Herzinfarkt, die Frauen leiden, weil sie sich isoliert im Ghetto ihres Haushaltes befinden. Mein Ausgangspunkt war also: Die herrschenden Verhältnisse machen beide Geschlechter krank. Natürlich kam dazu die ganz persönliche Erfahrung als Mutter von zwei Töchtern, die Arbeit und Familie unter einen Hut bringen musste.

Wie haben Sie das gemacht?

Ich lebte das typische Dreiphasenmodell: Nach dem Studium und Berufseinstieg kam die Heirat und die Familienzeit, danach folgte schrittweise der Wiedereinstieg. Das ging in meinen Beruf recht gut: Ich übte teils eine Lehrtätigkeit, teils eine psychotherapeutische Tätigkeit aus und konnte meine Arbeitszeit allmählich steigern, bis dann meine Töchter erwachsen waren und ich meine Praxis eröffnen konnte. Mein Mann unterstützte mich dabei. Er war, zumindest für seinen Jahrgang, sehr emanzipiert und hatte als Lehrer variable Arbeitszeiten. So konnte er nachmittageweise die Kinder betreuen.

In einem Backlash

Welche Bilanz ziehen Sie heute zum Stand der Emanzipation?

Im Moment befinden wir uns ganz klar in einem Backlash. Das ist eine Folge des neoliberalen Gesellschaftsmodells, das sich nach 1989, also nach dem Zusammenbruch der sozialistischen Systeme durchgesetzt hat. Der Neoliberalismus ist nicht nur eine Wirtschaftsform – er beinhaltet auch eine Denkweise, die das Ökonomische über das Menschliche stellt und dazu führt, dass patriarchale Denkweisen wieder erstarken. Meine Sorge ist, dass man immer nur vom Kapital spricht, und zwar weltweit. Dagegen muss sich eine Zivilgesellschaft wehren, die wieder die Familie und überhaupt die mitmenschlichen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. Im Gegensatz dazu setzt man erneut auf Waffengewalt und auf den Kampf des Guten gegen das Böse, ohne damit ein einziges globales Problem zu lösen.

Auch aus weiblicher Sicht werden heute kritische Bilanzen gezogen. Iris Radisch listet in ihrem Buch den Preis der Emanzipation auch aus weiblicher Sicht auf: In Westeuropa wird fast jede zweite Ehe geschieden, vierzig

Prozent aller geschiedenen Väter brechen ihren Kontakt zu den Kindern ab, fast vierzig Prozent aller Frauen der gebildeten Oberschicht bleiben ohne Kinder.

Ja, diese Zahlen sind ernst zu nehmen und zeigen: Die Bilanz ist sehr gemischt. Einerseits haben wir Frauen auf dem Weg der Gleichberechtigungsbemühungen sehr viel erreicht. Aber das bezieht sich doch nur auf die formal-rechtliche Ebene. Heute wird ganz offensichtlich, dass das allein nicht genügt. Es ist nicht genug, die Frauen in die herrschende Männerwelt zu integrieren. Es braucht jetzt den zweiten Schritt: Die Emanzipation der Männer – das heisst die Veränderung des traditionellen Männerbildes, das noch immer fast ausschliesslich mit dem Erfolg im Beruf verbunden ist und im Moment wieder sehr stark in den Vordergrund geschoben wird.

Jetzt liesse sich boshaft bemerken, dass die Frauen erst bis zur Hälfte gekommen sind und die Männer die Sache in die Hand nehmen müssen.

Tatsache ist ja, dass die Männer auch unter den patriarchalen Verhältnissen leiden. Das merken sie spätestens, wenn sie körperlich in Mitleidenschaft gezogen werden, wenn es in der Beziehung nicht mehr klappt oder wenn sie feststellen müssen, dass sie sich von ihren Kindern entfremdet haben.

Die Männer zögern aber ganz offensichtlich, in weibliche Domänen vorzustossen und Betreuungsaufgaben zu übernehmen.

Zu Recht wird beispielsweise beklagt, dass in der Unterstufe und im Kindergarten zu wenige Männer arbeiten – darunter leiden nicht zuletzt die Knaben, denen es an Vorbildern fehlt. Der Mangel an Männern geht unter anderem darauf zurück, dass diese Arbeit schlechter bezahlt ist, weil sie eben eher eine so-

Carola Meier-Seethaler ermuntert Männer dazu, ihren Empfindungen zu trauen und ihr Rollenbild zu erweitern. Ein Ausweg aus dem Kampf um Rechte und Vorrechte?



nannte Frauenarbeit ist. Und weil die Männer noch in der Hauptnährerrolle sind, ist es für sie auch nicht interessant, einen solchen Beruf zu wählen. Und genau in diesem Moment schliesst sich ein Kreislauf von Zwängen.

Kommt hinzu, dass von Frauen die häusliche Arbeit oft nur noch als Zumutung empfunden wird. So wird es für Männer auch nicht attraktiv, etwas zu übernehmen, was von vorneherein abgewertet ist.

Das ist immer eine Frage des Masses: Wenn man das Muttersein 24 Stunden am Tage ganz allein übernehmen muss, wird das zuviel. Dabei muss man bedenken, dass das System der Kleinfamilie erst 200 Jahre alt ist, vorher lebten die Menschen ja in Grossfamilien, wo diese Aufgaben viel besser verteilt waren als in dieser verengten Kleinfamilie, die wir heute haben. Immer nur mit den Kindern zusammen sein, macht viele Frauen nervös und unausgefüllt.

Gleichgewichtige Elternschaft

Gibt es aus feministischer Sicht alternative Familienmodelle?

Eine grosse Gruppe von Feministinnen hat immer dafür plädiert, dass die Familienarbeit zwischen Männern und Frauen aufgeteilt werden soll. Ich nenne das die gleichgewichtige Elternschaft, die für die Kinder sehr wichtig ist. Vor allem für die Knaben, aber auch für die Mädchen, die doch auch die Anerkennung der Väter brauchen und nicht eine Mutter als Vorbild, die ganz beschränkt ist auf den Haushalt. Als Psychotherapeutin muss ich daran erinnern, dass schon Freud vor hundert Jahren im mutterlastigen Kleinfamilienmodell eine Quelle für Neurosen gefunden hat. Wenn wir das jetzt wieder propagieren, ist das wenig Aufklärung.

Ich möchte betonen, dass es eine gemeinsame Aufgabe von Männern und Frauen ist, sich kritisch mit den patriarchalen Rollen auseinander zu setzen und Mittel und Wege zu finden, um neue Modelle zu entwickeln.

Vielleicht gäbe es am Horizont eine Perspektive des Lernens voneinander?

Bestimmt! Frauen haben ja sehr viel gelernt und lernen müssen von den zielorientierten, zweckrationalen Denkweisen und Erfahrungen der Männer – wieso sollten nicht auch Männer von Frauen Dinge lernen, die sie aufgrund ihrer Rollen besonders gut entwickelt haben?

Gefühl und Mitgefühl

In Ihrem neuen Buch formulieren Sie einen ganz klaren Appell an den Mann, der ihrer Auffassung nach «vor der Aufgabe steht, sich seiner verdrängten Emotionen bewusst zu werden». Wie kommen Sie zu diesem Appell?

Mein Appell ist nicht in erste Linie der, dass Männer mehr Gefühle zeigen

Knaben brauchen Vorbilder, an denen sie sich orientieren können, an denen sie ein positives Bild von ihrem Mannsein aufbauen können.

sollten – so gern das Frauen auch hätten. Vor allem ist es wichtig, dass sie sich ihrer Gefühle überhaupt bewusst werden. Dass dies häufig nicht der Fall ist, ist nicht in erster Linie die Schuld der einzelnen Männer, sondern Folge unseres Männlichkeitstrainings. Männer wurden und werden dazu erzogen, Gefühle zu verdrängen, keine Schwäche zu zeigen und nicht weich zu sein. Von Natur aus haben Männer genauso viele Gefühle und sind genauso sensibel wie Frauen.

Gefühle! Das klingt für viele Männer abschreckend, weil Gefühle so etwas Unfassbares und Unzuverlässiges sind.

Gefühle und Empfindungen sind Qualitätsurteile, die sagen, wie eine Wahrnehmung aufgenommen wird. In der Naturwissenschaft werden die Qualitäten durch Quantitäten ersetzt, weil die berechenbar sind. Aber in den zwischenmenschlichen Verhältnissen, auch im Umgang mit dem Lebendigen, genügt das Quantitative nicht. Da ist einfach ein Verbundensein durch Gefühle nötig, in erster Linie Mitgefühl. Ich meine, dass das grundlegend für ethisches Verhalten ist.

Auf der Suche nach meinen verdrängten Gefühlen stosse ich auf ein doppeltes Vakuum: Spätestens im Militär lernte ich,

dass meine Gefühle nicht zählten, sondern mein Gehorsam. Als Mann, der sich aus dem Patriarchat zu befreien suchte, brach ich mit fast allem, was gemeinhin als männlich galt und stand vor dem zweiten Vakuum. Vielen Männern meiner Generation ging es so. Der Wandel in den Rollenbildern war mit einer emotionalen Unsicherheit verbunden, die tief ging.

Gerade deswegen ist für Knaben das Vorbild der Väter so enorm wichtig. Wenn sie es dort nicht finden, können sie es vielleicht in einem Lehrer oder Lehrmeister oder einem Grossvater finden. Knaben brauchen Vorbilder, an denen sie sich orientieren können, an denen sie ein positives Bild von ihrem Mannsein aufbauen können.

Es gibt auch ganz klar Bereiche, in denen die Emotionen der Männer nicht zum Zuge kommen – am deutlichsten ist dies der Fall in der aktuellen Scheidungspraxis. Der Mann muss meistens den Alltag mit den Kindern aufgeben und verliert den alltäglichen emotionalen Zugang zu den Kindern.

Dass die Kinder immer noch den Frauen zugeteilt werden, hat ja noch mit dem traditionellen Rollenverständnis zu tun. Und wieder stellt sich auch das Problem, dass Frauen aufgrund ihrer schlechteren

Bezahlung nicht in der Lage sind, die Ernährerrolle zu übernehmen. Aber ich empfinde es auch als Problem, dass Männer, die sich scheiden lassen, weniger Kontakt zu den Kindern haben. Es ist daher sicher richtig, nach Lösungen mit einem geteilten Sorgerecht zu suchen. Und auch hier spielt die Frage nach den Empfindungen eine Rolle: Faire Lösungen können nur gefunden werden, wenn man jenseits aller Ideologien und Zuschreibungen alle Beteiligten zu Worte kommen lässt und auch die Kinder nach ihren Wünschen fragt.

Bei allen Schwierigkeiten, die oft damit verbunden sind: Mir hat die Auseinandersetzung mit meinen Empfindungen auch immer dabei geholfen, anstelle von etwas «typisch Männlichem» oder etwas, das ich als Rollenerwartung spürte, das zu tun, was ich wirklich wollte.

Wir können eigentlich gar nicht davon ausgehen, dass es den typischen Mann oder die typische Frau gibt. Die Variationsbreite innerhalb eines Geschlechts ist mindestens so gross wie zwischen den Geschlechtern. Insofern kann man auch nicht für alle den gleichen Weg vorschreiben. Umso wichtiger wäre es, die je eigenen Bedürfnisse zu akzeptieren und mit den vorhandenen Gaben das Leben positiv zu gestalten!

Carola Meier-Seethaler ist 1927 in München geboren. Sie hat Philosophie und Psychologie studiert und arbeitete in leitender Funktion in Erziehungsberatungsstellen in Deutschland. Nach ihrer Heirat und Übersiedlung in die Schweiz nahm sie eine Lehrtätigkeit an einer sozialen Fachhochschule in Bern auf und eröffnete 1978 eine eigene psychotherapeutische Praxis.

Publikationen (Auswahl):

Macht und Moral. 16 Essays zur Aufkündigung patriarchaler Denkmuster (2007).

Das Gute und das Böse. Mythologische Hintergründe des Fundamentalismus in Ost und West. (2004)

Ursprünge und Befreiungen. Eine dissidente Kulturtheorie (1988), Taschenausgabe 1992 mit dem Untertitel: Die sexistischen Wurzeln der Kultur. Dieses Buch ist unter www.opus-magnum.de als kostenloser Download erhältlich.

Schon wieder wühlt sich dein Gefühl
in irgendeine Weichheit ein.
So zart umfangan, so vertraut,
das muss doch jetzt die Liebe sein.

Und feuchte Haut und plötzlich Mut.
Und alle Lust will Ewigkeit.
Du bettest dich. So liegt sich ´s gut.
Jetzt nur noch Frau sein und bereit.

Doch bleib nicht liegen,
denn sonst gräbt sich etwas fest in deinem Hirn,
was dir irgendwann den Mut zum Atmen nimmt.
Und auf einmal prägt dir einer dieses Zeichen
auf die Stirn,
das die Wege, die du gehen willst, bestimmt.

Jetzt ist nur wichtig, dass man spürt,
das Denken hat dir Angst gemacht.
Nun eine Hand, die schmiegt und führt,
und dann den Frieden einer Nacht.

Wozu noch weiter. Kuss und Sand
und etwas Wärme sind genug.
Der Himmel schweigt. Das hat Bestand.
Und alles andre ist Betrug.

Doch bleib nicht liegen,
denn sonst gräbt sich etwas fest in deinem Hirn,
was dir irgendwann den Mut zum Atmen nimmt.
Und auf einmal prägt dir einer dieses Zeichen
auf die Stirn,
das die Wege, die du gehen willst, bestimmt.

Wie schön: Die Erde wölbt sich sanft,
und dieses Bett auf dem Asphalt
ist hart, doch liegst du unverkrampft
und ausnahmsweise gut bestallt.

Kein Atem mehr. Schon welkt die Zeit.
Du fängst dir einen Körper ein.
Du lässt dich fall ´n. Es ist soweit.
Und: Dieser Tod muss herrlich sein.

Doch bleib nicht liegen,
denn sonst gräbt sich etwas fest in deinem Hirn,
was dir irgendwann den Mut zum Atmen nimmt.
Und auf einmal prägt dir einer dieses Zeichen
auf die Stirn,
das die Wege, die du gehen willst, bestimmt.

Konstantin Wecker: Bleib nicht liegen



Bekenntnisse

Wagen und hoffen

René Setz

Überall immer alles sofort: Die Globalisierung erreicht auch das Feld der Liebe, der Beziehung und der Familie. Abgesehen davon, dass im Zeichen des Neoliberalismus die Arbeitsplatzbedingungen härter geworden sind, steht der neue Mann zusätzlich vor dem Anspruch, den Anforderungen einer gleichberechtigten Partnerschaft zu genügen und seinen Kindern ein fürsorglicher Vater zu sein. Neuere Studien in Deutschland zeigen, dass ein Drittel der Männer zwischen 35 und 40 kinderlos ist, aber nur ein Sechstel der Frauen in diesem Alter. Es sind also weniger die «gebärunwilligen Frauen», sondern vor allem die «zeugungsunwilligen Männer», die den Kinderwunsch und die Familiengründung hinausschieben. Vielleicht sind nicht Ichbezogenheit und Werteverfall die Ursachen für diesen vielfachen Verzicht auf Familie, sondern Unsicherheit und berechtigte Zukunftsängste.

Und wie lieben Männer wirklich? Es gibt keine generelle Antwort. Männer lieben sehr individuell. Für diesen Artikel konnte ich einige Männer dazu bringen, über ihr Liebesleben Auskunft zu geben. Dabei sind Fragmente entstanden, die mich berühren, weil in ihnen so viel Bereitschaft zum Wünschen und das Gute zu Wollen steckt.

Wenn Liebe zu teuer ist

«Ich lebe in einer sehr traditionellen Familie und wir sind vor Jahren aus Sri Lanka geflüchtet. Die Familie bedeutet mir sehr viel. Wir schicken auch regelmäßig Geld zu unsern Verwandten. Als einziger Sohn muss ich für meine Eltern und meine Herkunftsfamilie sorgen, das ist normal so bei uns. Meine Mutter findet, dass ich heiraten sollte. Aber als Hilfsarbeiter verdiene ich zu wenig für zwei Familien. Meine Mutter findet, ich müsste mehr arbeiten, am Abend halt putzen gehen. Mein Vater hat noch

einen Bruder in Kanada. Er meint, dort würde ich mehr verdienen. Aber ich will nicht weg, habe meine Kollegen hier. Ich weiss nicht, was ich machen soll. Ich hätte gerne eine Familie und Kinder, aber das ist teuer und ich muss für alle bezahlen. Ich werde mehr arbeiten müssen oder...»

Zu sehr lieben...

Wir kennen uns seit bald 20 Jahren und seit knapp einem Jahre leben wir im gleichen Quartier in verschiedenen Wohnungen und erziehen unsere Söhne gemeinsam. Ich hätte mir auch ein Leben ohne Kinder vorstellen können. Als wir uns dann für gemeinsame Kinder entschieden haben, war für mich klar, dass ich bei der Kinderbetreuung und der Hausarbeit meinen Teil leisten würde. Die Söhne sind nun schon bald erwachsen – im Umgang mit ihnen merke ich, dass wir einen gemeinsam gelebten Alltag haben, der unsere Beziehung trägt. Und als Paar? Wir leben getrennt und sind in einer Paarberatung. Die Beratung hat mir gezeigt, was für eine Fülle von guten gemeinsamen Erfahrungen wir haben, aber ich kann sie nicht mehr als Quelle für unsere Beziehung nutzen. Und doch komme ich von dieser Frau nicht los. In all den Jahren, auch in schwierigsten Zeiten hatte ich nie eine Aussenbeziehung und nicht mal jetzt schaffe ich es zu einem «Abenteurer».

Kinder?

Ein richtiger Mann hat einen Baum gepflanzt, ein Haus gebaut und ein Kind gezeugt. Bin ich ein richtiger Mann? Ich habe zwar schon viele Bäume gepflanzt, aber sicher mehr gefällt. Mein Haus habe ich nur renoviert. Allerdings habe ich kein Kind gezeugt. Trotzdem Mann!?

Ich gehöre zu dem wachsenden Teil von Männern, die die Freuden der Vaterschaft nicht aus eigener Erfahrung kennen. Wichtige Erlebnisse des Mannseins bleiben mir verborgen: Eine schwangere Frau; die keine Lust auf Sex

hat; Dabeisein bei den unerträglichen Schmerzen während der Geburt; nächtelang nicht durchschlafen wegen der ersten Zähne; die Sorge um die richtige Erziehung der Tochter; die Ängste während der schweren Krankheit des Sohnes und wie das alles aufgewogen wird durch das Glück, das ein Vater empfindet, wenn er seinen Sohn an die Brust drückt, wenn er seine Tochter aufwachsen sieht und wenn er die Liebe spürt, die seine Kinder ihm entgegen bringen. Welchen Stolz er empfindet, wenn er sich bewusst macht, dass er in seinen Kindern weiterlebt.

Mein Alltag: keine Sorgen um die Schulnoten meines Sohnes; kein Organisationsstress, wer wann wohin gebracht und abgeholt werden muss; keine mitternächtliche Abholfahrt zur Disco. Wenn ich nach Hause komme: Ruhe, Zeit, den eigenen Interessen nachzugehen: nirgends läuft Tokio Hotel; keine Hausaufgabenkontrolle; kein Elternabend; keine Auseinandersetzung um den neuen Freund unserer Tochter. Keine Familienaufstellung, bei der ich erkennen muss, dass ich wie mein Vater bin – also genau so, wie ich nie sein wollte.

Bei den Gesprächen über Kinder halte ich mich zurück. Ich denke an die Kinder, mit denen ich beruflich als Pädagoge zu tun habe. Den einen oder die andere würde ich mir als Sohn oder Tochter wünschen. Aber bei anderen tun mir die Eltern leid – dann doch lieber keine Kinder. Ich denke an meinen Onkel, der sich nach 40 Jahren von Frau und Kindern getrennt hat und heute zwar besser, aber nicht zufriedener lebt. Seine Familie verflucht und sie trotzdem vermisst.

Ausgedörft

Ich krieg das einfach nicht auf die Reihe – eine Zweierbeziehung, etwas Langfristiges, Verbindliches, für einander da sein! Ich habe es so satt, alleine aufzuwachen. Ich habe die one-night-

Wie lieben Männer wirklich? René Setz trägt Spuren und Fragmente zusammen. Sie berühren, weil sie ganz persönlich gefärbt sind.

stands satt und das Bemühen um einen anständigen Abgang. Manchmal zahl ich lieber dafür, wieder einmal berührt zu werden, weil ich es nicht mehr aushalte und weil ich einfach keine Lust mehr habe zu flirten und zu baggern und am Schluss doch alleine im Bett zu liegen und mir einen runterzuholen!

Zum Glück habe ich meine Arbeit als Architekt. Wenn es mir stinkt, gehe ich abends ins Büro, mache nur gerade die Lampe über meinem Arbeitsplatz an, nehme meinen Kohlenstift und los geht's - die besten Ideen habe ich immer in der Nacht. Meine Häuser sind meine Kinder. Aber ...

Hoffnungen

Meine Beziehungen waren nie auf kurze Dauer angelegt. Meine erste grosse Liebe hat dann auch gleich acht Jahre gedauert, wo andere wahrscheinlich schon nach ein oder zwei Jahren durch sind.

Meine zweite grosse Liebe hat dann wieder acht Jahre gedauert und lief dann noch mal sechs Jahre, bis ich mir eingestand, dass es wirklich nicht mehr gut war und die Trennung schaffte. Eine grosse Befürchtung war immer: Wie geht das mit den beiden Jungs weiter? Sie sind doch noch so jung. Sie waren dann bei der Trennung vier und sechs Jahre alt. Heute sind sie schon fast erwachsen, und ich liebe sie sehr. Wir haben viel Zeit zusammen verbracht und gemeinsam vieles erlebt – oft auch nur wir drei.

Ich habe auf meinem Weg durch die Beziehungen viele Männer getroffen und als Freunde gewonnen. Sie begleiten mich nun all die Jahre, geben mir gute Impulse, Halt und auch Zuversicht.

Mit meiner jetzigen Frau bin ich auch schon achteinhalb Jahre zusammen – schon über der kritischen Marke? Vielleicht ja.

Unbelastet fühle ich mich selten: Eine Erst-Familie, Kinder aus der ersten Ehe, eine neue Familie, Kinder aus dieser zweiten Familie, Unterhaltsansprüche,

Geldprobleme, ein Job, der fordert. Oft ertappe ich mich dabei, es allen immer recht machen zu wollen – und wo bleibe ich? Vielleicht wird ja alles besser – die Hoffnung stirbt zuletzt.

Grossvater

Es war an einem sonnigen Nachmittag im Sommer vor knapp zwei Jahren, die ganze Familie war bei uns zuhause und Mirka rief alle aus den verschiedensten Ecken zu einem gemeinsamen Gespräch; ihr war es wichtig, dass alle zusammen sitzen, um die Neuigkeit zu erfahren, die sie uns erzählen wollte. Als «opener» gab es ein verpacktes Geschenk für Uschi und mich, unschwer als Buch zu definieren, und beim Öffnen des Papiers entblätterte sich langsam der Titel, aufgedruckt auf sonnengelbem Cover stand da «Kinder brauchen Grosseltern». Und sofort klingelte es bei mir, waren sämtliche Antennen auf Empfang und Sendung gleichermaßen gestellt, in die Freude auf die frohe Botschaft mischten sich Zweifel. Gedanken eines Vaters, der anschliessend ähnliche Sätze sprach, die er vor knapp 25 Jahren von seinen Eltern und Schwiegereltern in spe gehört hatte: «Und was ist mit deiner Ausbildung? Nicht, dass sie darunter leidet!»

Bei mir mischten sich dann noch Sorgen dazu, wegen Mirkas Krankheit, sie hat seit ein paar Jahren MS, und zu guter Letzt war ich selbst auch noch egoistisch und sagte mir, jetzt bin ich aus dem Gröbsten raus und möchte gerne meinen neuen Lebensabschnitt mit Uschi erleben und unser Zuhause auch mal alleine geniessen. Und jetzt fange ich mit einem kleinen Enkel wieder an. Der immer mal wieder da sein und den Tagesablauf bestimmen wird, und Uschi wird aus dem Häuschen sein, zur Topform auflaufen, einkaufen, alles richten...

Aber bei aller Skepsis, die mich in dem genannten Moment beschlichen hat, sie ist weggeblasen, wenn Benjamin auf dem Boden vor mir sitzt und spielt,

wir gemeinsam die Hände hochheben, zusammen knuddeln, verstecken und fangen spielen und und und. Es ist ein wunderschöner Moment zu erleben, wenn der kleine Benjamin sich in meinen Arm kuschelt, mich mit seinen grossen Knopfaugen strahlend ansieht und er einen so zufriedenen und in sich harmonischen Eindruck macht. Die Liebe zu meinen drei Kindern hat eine neue Verbündete.

Es ist schön, Grossvater zu sein.

Einwurf Liebesfetzen

Josef Kühne

Eine etwas rabiate Meditation über die schwere Fasslichkeit der Liebe zeigt: Ihrer Gesichter sind viele.

«Wenn du mir erklären kannst, was Liebe ist», entgegnete mir einst mein Jugendfreund, «dann kann ich dir auch eine Antwort darauf geben, ob und wen ich liebe.»

Männerliebe beschreiben? Liebe erklären? Liebe, die sich erklärt, ist keine mehr! Was bedingungslos, ohne Ziel und Absicht ist, wie soll das erklärt werden? Über Liebe schreiben? Das kann doch nur in die Hosen gehen, womit wir schon beim Sex wären, den noch immer viele mit Liebe verwechseln. Aber Sex hat jetzt also gar nichts mit Liebe zu tun. Liebe bleibt auch ohne Sex noch Liebe. Sex ohne Liebe bleibt immer noch Sex. Doch verleiht das eine dem anderen Geschmack – und wer isst schon gerne ungewürzt?

Und was lieben denn Männer nun wirklich? Männer lieben, klar doch, Wettbewerb, Macht, Sex, Freiheit und das Risiko – die Reihenfolge variiert. Die meisten Männer lieben das (Fußball-)Spiel, manche lieben Gott, viele lieben den Kampf um Sieg und Gerechtigkeit. Echt und überzeugend wirkt Männerliebe immer dann, wenn sie die Massen bewegt. Und wenn Mann daran stirbt.

Gewiss doch. Liebeshelden sterben keines natürlichen Todes. Beispiele gefällig? Gott liebt(e) die Menschen so sehr, dass er seinen Sohn für sie opferte. Jesus nahm diese Liebe bedingungslos an und starb aus Liebe zum Vater und den Menschen am Kreuz. Romeo beging, in der Meinung, Julia sei tot, Selbstmord aus Liebe zu ihr. Mahatma Gandhi widmete seine Liebe dem Kampf um Unabhängigkeit und fiel 79-jährig einem Attentat zum Opfer. John F. Kennedy und Martin Luther King bezahlten ihre Liebe für ihre politischen Ideale eben-

falls mit dem Leben. Und John Lennon ebenfalls. Imagine – stell dir vor!

Aber zum Glück haben wir da noch das weltweite Netz: «Liebe», so definiert das Internetlexikon Wikipedia, «ist im engeren Sinne die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung, die ein Mensch für einen anderen Menschen zu empfinden fähig ist.» Solch eng gedeutete Liebe ist demnach eine totale und durch nichts zu übertreffende innere Empfindung gegenüber einem anderen Menschen. Sie kann, muss aber nicht zum Ausdruck gebracht werden. Dasselbe gilt für das Antonym: «Hass», so Wikipedia weiter, «ist die stärkste Abneigung, die ein Mensch empfinden kann – ein Gefühl absoluter und tiefer Antipathie.» Da haben wir's. Wenn Hass ein Gefühl absoluter Antipathie ist, ist Liebe folglich das Gefühl absoluter Sympathie! Hilfe! Wollen wir denn total und absolut die Liebe? Geht's nicht auch etwas billiger? Absolute, also nicht steigerbare Sympathie – für wen empfinden wir das? Da nehme ich doch schnell mal Zuflucht zur Relativitätstheorie. Nicht mal Fußball findet die Männermehrheit absolut sympathisch!

Und: Wieso heißt es eigentlich «Liebestechniken» und «Sexpraktiken»? Das impliziert, das Liebe etwas Technisches ist, das zu beherrschen Mann lernen kann, wo hingegen Sex etwas mit Praxis zu tun zu haben scheint. Tatsächlich gibt es einen(!) universitären Lehrstuhl für Sexologie (in Kanada), ein solcher für die Liebe ist mir nicht bekannt. Mann überlässt die Liebe dem Zufall. Entweder sie gelingt oder wird zum Desaster. Wie sie gelingt, darüber schreiben prominente Paartherapeuten ständig neue Ratgeber. Wird sie zum Desaster, empfehlen sich dieselben Therapeuten für die Bewältigung desselben: Es gibt also eine regelrechte Liebesökonomie: Rein in den Markt und raus mit der Sprache.

Ach ja! Dreissig Jahre lang habe ich mir eine Antwort auf die Frage meines

Freundes überlegt. Heute ist er nicht mehr mein Freund und Antworten sind wir uns gegenseitig schuldig geblieben. Vielleicht hat Erich Fried in seinem Gedicht doch recht, wenn er sagt: «Es ist was es ist, sagt die Liebe».

Josef Kühne ist Vater von vier Kindern, leitet ein 40-Betten-Pflegeheim und hat das Staunen noch nicht verlernt.

Rêver un impossible rêve
Porter le chagrin des départs
Brûler d'une possible fièvre
Partir où personne ne part
Aimer jusqu'à la déchirure
Aimer, même trop, même mal,
Tenter, sans force et sans armure,
D'atteindre l'inaccessible étoile
Telle est ma quête,
Suivre l'étoile
Peu m'importent mes chances
Peu m'importe le temps
Ou ma désespérance
Et puis lutter toujours
Sans questions ni repos
Se damner
Pour l'or d'un mot d'amour
Je ne sais si je serai ce héros
Mais mon coeur serait tranquille
Et les villes s'éclabousseraient de bleu
Parce qu'un malheureux
Brûle encore, bien qu'ayant tout brûlé
Brûle encore, même trop, même mal
Pour atteindre à s'en écarteler
Pour atteindre l'inaccessible étoile.

Jacques Brel: La quête

Einen unmöglichen Traum träumen
 Den Schmerz der Abschiede ertragen
 In einem unmöglichen Fieber brennen
 Hingehen, wo niemand hingeht
 Lieben bis zum Zerreißen
 Lieben, zu viel, sogar schlecht
 Es wagen, ohne Kraft und ohne Rüstung,
 den unerreichbaren Stern zu erreichen
 Das ist meine Suche
 Dem Stern folgen.
 Meine Aussichten sind gering
 Die Zeit spielt keine Rolle
 auch meine Verzweiflung nicht
 Ich kämpfe
 ohne Fragen, ohne Ruhe
 verdammt, verkauft, entbrannt
 für das Gold eines Liebeswortes
 Ich weiss nicht, ob ich dieser Held sein werde
 Aber mein Herz wäre ruhig
 Und die Städte versanken in tiefes Blau
 Weil einer noch brennen würde
 obwohl alles schon verbannt wäre
 Weil einer noch brennen würde,
 über alles Mass, zuviel und ohne alles Talent
 bereit, sich in Stücke zu reißen
 Um den unerreichbaren Stern zu erreichen.



Flüchtig oder dauerhaft Rebellionen der Liebe

Raphael de Riedmatten und Ivo Knill

Ivo: Die Liebe! Ja, was haben wir nicht schon geschwärmt und gestöhnt über dieses Thema. Zu einem Ende sind wir nie gekommen, und noch jedes Mal sind wir ein Stück ratloser, ein Stück gewisser und ein Stück mutiger von unseren Gesprächen aufgestanden. Unser Liebesleben ist, zumindest von aussen her betrachtet, mehr als unterschiedlich: Jäh, stürmisch, wechselvoll das deine, meines gleichmässig über den Fluss der Jahre gleitend.

Und jetzt also haben wir uns hingesezt und uns entschlossen, es möge jeder ein Lob auf seine Liebe singen: Du ein Lob auf die leidenschaftliche Liebe, ich eines über das lange Lieben.

Und schon melden sich Schwierigkeiten: Wie wollen wir über unser Lieben sprechen, ohne zu viel über unsere Lieben zu verraten? Wie sollen wir offen und ehrlich sein, ohne Geheimes, Privates und Intimes auszuplaudern?

Ich misstrauere Gefühlen, die nicht auf der Begegnung der Sinne und des Begehrens beruhen.

Es bleibt nur ein Weg: Wir müssen uns das Flunkern erlauben und allem, was nun gesagt wird, vorausschicken: Es könnte so sein, so gewesen, sich so zuge tragen haben. Es könnte aber auch nur alles ein flüchtig in diese Frühlingstage hineingepinselt Bild sein, ein Bild, wie es über einem guten Essen hängen könnte, ein Bild, wie es Jacques Brel in seine Lieder fliessen lässt. Es könnte in allem die Wahrheit eines Tangotanzes sein oder die Prosa eines turbulenten Romans.

Einverstanden? Du beginnst!

Lob der vergänglichen Liebe

Raphael: Ich glaube nicht an die Liebe im Singular, an die Liebe der Ausschliesslichkeit, an die Liebe der Ewigkeit. Ich bin ein Handwerker der Liebe, ein Handwerker der Liebe im Plural. Ich glaube nicht an die naive

Ich habe mit voller Stärke geliebt und mit dem Bewusstsein meiner Vergänglichkeit.

Komödie der Heirat. Ich weiss einzig vom Glück der Liebe, die vergeht. An ein ewiges Leben glaube ich nicht: Ich weiss mit meinem ganzen Körper, dass nichts dauert und dass gerade das der Reiz des Lebens ist. Ich kenne den Zauber der Begegnungen, die Freuden der geteilten Momente, den Schmerz der Trennungen und des ungewissen Wiederfindens.

Ich bin ein Rebell gegen die Diktatur des Paares.

Ich kenne die Bedingungen des Lebens ohne Anhang, des Lebens zwischen Freiheit und Einsamkeit, zwischen bedingungslosem Genuss und Melancholie. Mit meinem ganzen Körper kenne ich das Leiden und den Verlust. Und ich weiss jeden Augenblick des geteilten Glücks zu geniessen.

Die Frauen: Und wie ich sie liebe! Sie haben mich die Freuden der Sinne erkennen lassen. Ich habe auch Männer geliebt, wenige, und sie haben mich die Freude gelehrt, Grenzen zu überschreiten. Ich kannte Jahre ohne Liebe

und ich kannte Zeiten der erotischen Freizügigkeit, die mich unendliche Variationen des Liebens lehrten. Ich habe leidenschaftliche Lieben erlebt, ich habe, wie Jacques Brel singt, sehr geliebt «sogar zuviel, sogar schlecht, bis zum Zerreißen». Ich habe unvollende-

te Lieben erlebt, geteilte Liebe, grosse Liebe. Ich weiss, dass das Leben nicht wartet, auch wenn ich mir manchmal gewünscht hätte, eine Liebe würde länger dauern. Ich kenne die Schmerzen der Trennung. Aber was wiegt das alles, wenn ich doch mit ganzem Körper den Genuss in mich aufzunehmen vermochte. Ich bin ein Zweifler, ich glaube nur, was ich spüre. Ich habe zu lange für die Liebe zu einer unerreichbaren Frau geliebt, ich war zu lange Gefangener meiner unerfüllten Wünsche, meiner Scham über mein Andersseins. Ich misstrauere Gefühlen, die nicht auf einer Begegnung der Sinne, des Körpers und des Begehrens beruhen. Und ich weiss: In der Liebe sind wir alle Analphabeten.

Liebe: Ein einziges Wort für Tausende von verschiedenen Gefühlen! Ich stelle fest, dass der Totalitarismus der Dauer die Liebe zur Geisel nimmt. Also singe ich das Loblied der Liebschaften, der Lieben, die vergehen. Ich glaube nicht an die Treue. Ich kenne nur die unendlichen Variationen dieser Gefühle, die wir Liebe nennen.

Ich habe mehrere Frauen gleichzeitig geliebt, ich habe Frauen verlassen, die ich liebte, weil ich Angst hatte, ihnen zur Last zu fallen. Und ich habe geweint und geschrien, ich habe die Erinnerungen zerstört, um sie zu vergessen. Ich habe sogar versucht zu bleiben, treu zu bleiben, um eine Liebe zu behal-

Zwei Freunde unterhalten sich über ihr Lieben. Einer liebt lange, der andere viel und beide widersetzen sich der Diktatur der Zuordnungen.

ten. Manchmal bin ich vor dem Glück davongelaufen, manchmal liess ich mich fallen, manchmal unternahm ich alles, um eine Frau zurückzuhalten. Ich habe die Schönheit von tiefen Gefühlen erlebt, und ich habe Frauen ziehen lassen, die ich liebte, weil ich wollte, dass sie ihren Weg weiter gehen. Ich bin ein romantischer Lüstling, ein besorgter Epikuräer, ein sinnlicher Hedonist. Ich habe mit einer Lust gespielt, die nahe am Verbotenen wohnt und ich habe das einfache Vergnügen genossen, zu zweit zu sein. Und wenn ich wieder allein war, wusste ich, dass ich Momente erlebt habe, die mir nie mehr genommen werden können. Und immer wieder hatte ich diesen Gedanken: «Sie liebt mich,

Lob des langen Liebens

Das Leben ist vergänglich, du hast recht – warum sollten wir ihm nicht jeden Moment entreissen, den wir können? Wieso sollten wir nicht den Taumel wagen, das sinnlos-sinnliche Begehren, das glühende Vergehen? Ich habe keine moralische Antwort darauf, ich habe einfach eine andere Erfahrung, eine andere Oberfläche, auf die die vergehende Zeit ihr Schattenspiel wirft.

Ich liebe das lange Lieben, ich bin ein Liebhaber der langen Dauer. Was für ein grösseres Glück gibt es, als auf Jahre eines gemeinsamen Lebens zurückzublicken, auf Jahre der Entwicklung, der Entfaltung und des Reicherwerdens? Ich werde verrückt vor Glück, wenn ich sehe,

muss. Auch die Sinne gehen mit der Langen Liebe mit: Wie reich werden die Erinnerungen, die der Körper mit sich trägt, wie tief ist das Wiedererkennen, wie tief ist das Ja der Sinne, das über Jahre erneuert wird.

Wenn ich auf unser Leben als Paar zurückschaue, sehe ich zwei Wege, die von sehr weit her betrachtet einigermaßen in die gleiche Richtungen gehen, die sich bei genauerer Betrachtung immer wieder trennen, für Momente verbinden, überkreuzen und wieder lösen. Ich sehe uns als Paar mit einem Blick in eine gemeinsame Richtung, nach vorwärts gewandt, dem Leben zugewandt, unterwegs. Ich sehe mich auch immer wieder bange werden, wenn die Wege für sehr lange Zeit nicht zusammenkommen wollen, ich sehe andere Wege, die sich in meinen Lebensweg hineinfecten, bereichernd, stärkend oder irritierend. Und ich sehe mich selbst zuweilen auch im Rückwärtsgang, im Zweifel, sehe mich blind oder mit starrem Blick.

Lange Lieben: Das heisst auch oft an Momente kommen, wo die Liebe zu Ende sein könnte, wo nichts mehr geht, wo Probleme auftauchen. Wir sind als Paar weiter gegangen, und mir scheint, dass dies jedes Mal eine Befreiung bedeutete – eine Befreiung von Bildern, Erwartungen, Zwängen. Mit jeder Krise gaben wir uns, so kommt es mir vor, mehr Raum. Und so liebe ich heute freier denn je, unbesorgter, ehrlicher, tiefer, direkter. Ich fühle mich heute in einem Ausmass geborgen, das ich mir mit zwanzig nicht zu wünschen getraut hätte.

Ja, auch in der langen Liebe ist Anlass zum Leiden und zur Einsamkeit: Es kann Wochen, Monate und sogar Jahre geben, in denen die gemeinsamen Berührungspunkte klein sind. Die Liebe folgt ihrem geheimen Rhythmus. Manchmal ist sie da und erfüllt beide, manchmal fehlt sie beiden oder ist einem zu viel. Gezeiten der Liebe: Das Meer gibt das Ufer frei, da sind Schätze

Auch wer lange liebt, muss sein Leben selbst verantworten.

also kann ich nicht sterben, jetzt nicht, noch nicht jetzt.»

Vor allem die starken, die stolzen, die unabhängigen Frauen habe ich geliebt. Ich habe den Geruch ihrer Haut aufgenommen, ich habe mich von ihren hingemurmelten Worten ernährt. Ich habe mit meiner ganzen Stärke geliebt und mit meinem ganzen Bewusstsein meiner Vergänglichkeit.

Ivo: Wer könnte das schöner beschreiben als du, mein Lieber! So kenne ich dich, so habe ich dich kennen und als Freund lieben gelernt. Wie staunte ich über deine Bereitschaft, dich besinnungslos zu verlieben. Eine Zugfahrt von Basel nach Lausanne, für mich eine simple, ereignislose Sache, reichte dir, um dich zu verlieben. Gewiss: Die Bücher, die du lasest, und deren Titel du mehr zeigtest als verbergst, waren Köder: «Histoire d'O.» «La femme de papier.»

was alles wir, meine Lebensgefährtin und ich, in diesen vielen Jahren des gemeinsamen Weges als Paar hervorgebracht haben. Die Früchte der langen Liebe: Das können Kinder sein, die gross geworden sind, und bald unabhängig von uns ins Leben treten werden, Kinder, von denen wir glauben, dass wir ihnen viel zu geben vermochten und sie uns. Es könnte auch ein Projekt sein, das man gemeinsam über Jahre verfolgt hat, es könnte eine Lebensgestaltung sein, die über Jahre gewachsen ist, an Kraft gewonnen hat.

Früchte der langen Liebe: Das sind auch wir beide, meine Partnerin und ich, stark in unserer Solidarität, die Krisen überstanden und Entwicklungen ausgelöst hat. Und das sind Momente einer Geborgenheit, die nichts beweisen muss, Momente der Sorglosigkeit, der Hingabe – weil nichts gewonnen, verteidigt oder überwunden werden

Ich bin ein Rebell gegen die Diktatur des Paares.

zu finden, Rätsel zu lösen. Schafft Momente, in denen Liebe uns selber zu gehören beginnt.

Liebe ist kein Rezept gegen Einsamkeit, sie bewahrt vor keiner einzigen dieser vielen grossen existenziellen Herausforderungen: Auch wer lange liebt, muss sein Leben selbst verantworten, selbst in die Hand nehmen, seine Liebesfähigkeit immer wieder von neuem erobern. Das Leben ist nicht gemeistert, nur wenn man sein Schicksal an ein zweites bindet. Und es lässt sich auch nicht meistern, indem man sich gemeinsam in einen Käfig der Treue begibt. Und es gibt keine faulen Tricks, jedenfalls nicht solche, die sich über Jahre hinweg aufrecht erhalten liessen.

Ich bin, wie du, ein Rebell gegen die Diktatur des Paares, gegen eine Liebe, die

die Liebe als rebellische Kraft gegen die Macht von Zuschreibungen, Mustern und Zwängen zu leben.

Langes Lieben: Ich glaube, das zielt immer auch darauf, den anderen stark und frei sehen zu wollen. Die grösste Sicherheit, dass der andere es ehrlich meint mit mir, ist, dass ich ihm alle Freiheit lasse.

Was meinst du, Raphael: Haben wir unsere Lieder gut gesungen? Und wissen wir nicht beide, dass alles auch umgekehrt sein könnte? Schlummert nicht in beiden von uns die Möglichkeit, genau das Lied des anderen zu singen? Das ist doch wunderbar: Dass, so sehr, so klar und bestimmt wir in einem möglichen Lebensentwurf wohnen, der andere, der scheinbar entgegengesetzte doch auch möglich bleibt?

Dem Totalitarismus einer Liebe, die in jedem Moment bekräftigt werden muss, stelle ich die Entschiedenheit meiner Gefühle entgegen.

total sein will. Der Diktatur des Paares stelle ich die Verantwortung für mich selbst gegenüber. Dem Totalitarismus einer Liebe, die in jedem Moment bekräftigt werden muss, stelle ich die Entschiedenheit meiner Gefühle entgegen. Ja: Lieben hat mit Entschiedenheit zu tun, man bindet sich, man lässt sich auf einen Menschen ein, man entscheidet sich, einen gemeinsamen Weg zu gehen, beharrlich zu bleiben, Rückschläge in Kauf zu nehmen, solidarisch zu sein. Man kann sich entscheiden, sich Zeit zu nehmen für Gespräche und Unternehmungen, man kann sich frei halten für den Partner. Gefühle können wir nicht erzwingen. Aber vielleicht können wir sie hegen, begünstigen und, wenn sie uferlos werden, ihnen Dämme geben – und das ist eine leise, ein lange, eine schöne Arbeit an der Gestaltung des Lebens: Und sie kann wunderbare Früchte tragen, wenn wir es schaffen,

Raphael: Du schreibst, was mir noch fehlte, was ich auch geschrieben hätte: Ja, auch ich hätte das Lob der langen Liebe singen können. Und ist es nicht auch so, dass all die Lieben, die ich erlebt habe, noch immer in mir wohnen, mit mir wachsen, reifen, so wie ich reife? Habe ich nicht jeder meiner Lieben einen kleinen Tempel des Andenkens gebaut? Manche sind noch bewohnt, manche verlassen, aber alle sind sie Zeugen der gelebten Liebe. Vielleicht haben von einem grossen Lied zwei Stimmen gesungen, zwei Stimmen, die sich ergänzen, die ineinander verwoben sind.

Raphael de Riedmatten, 36, lebt in Zürich und Lausanne, ist Geniesser und arbeitet als Redaktor.



Evelyne und
Geri

Beziehungsmarkt im Netz

92% Übereinstimmung

Andreas A.

Andreas hat es nach einigem Zögern gewagt und sich auf einer Internetplattform auf die Partnersuche gemacht. Dazu musste er zunächst ein eigenes Profil erstellen und seine Liebeswünsche erfassen. Er schildert für die Männerzeitung seine Erfahrung mit der Partnersuche über das Internet.

«Hallo! Ich finde Dein Profil interessant.» Mit dieser bestechend einfachen Minneprosa hat ein Freund von mir die Frau fürs Leben gefunden. «Via Internet, wie denn sonst?» erklärte er mir und empfahl mir diesen Weg zur Zweisamkeit wärmstens. Von seinem Erfolg ermutigt, wagte ich den ersten Schritt in die grosse weite Netzwelt der Nähesuchenden.

Liebesprofil

Doch wo beginnen? Eine der Plattformen, die ich mir anschauete, wirbt mit wissenschaftlich fundierter Partnersuche – «erfolgreich und seriös». Das tönt beruhigend, sind doch mit der Wissenschaftlichkeit nicht bloss Dr. Kinseys Sexualforschungen gemeint. Auf dieser Plattform gilt es, vor dem Zugang zum Reich der Partnervorschläge einen Fragebogen auszufüllen. «Einmal abgesehen von Liebe und Zuneigung, was sind die Hauptgründe für Ihren Wunsch nach Partnerschaft?» Bei dieser ersten Frage sind 3 Angaben möglich: Also, ich möchte nicht allein alt werden, meine Freizeit nicht allein verbringen und ich brauche jemanden, dem ich voll und ganz vertrauen kann. Oder ist es eher so, dass ich nicht auf regelmässige Sexualität verzichten möchte? Na ja! Auf zur nächsten Frage: Welche Aussage sollte auf meine Wunschpartnerin am ehesten zutreffen: Soll ich mich mit ihr sehen lassen können, sollten wir die gleichen Interessen haben oder sollte sie für mich eine starke Anziehungskraft besitzen? Die Auswahl fällt mir nicht leicht: Weshalb

muss ich mich für eine einzige dieser Aussagen entscheiden? Darf es nicht alles zugleich und gemischt sein? Wenn ich eine Frau im wirklichen Leben treffe, messe ich meine Reaktionen ja auch nicht im Reagenzglas ab. Lebe ich wegen meiner Ignoranz klarer Vorstellungen alleine? Die Wissenschaftler im Netz kennen jedenfalls kein Pardon: Meine Wünsche, Neigungen, Reaktionen und mein Verhalten werden peinlich genau gewogen und gemessen, um anschliessend in ein Profil gegossen zu werden. Nun weiss ich es genau: Mein Wesen wird zu 24% durch Gefühle, zu 26% durch den Instinkt und zu 50% durch den Verstand bestimmt. Und da ich nachts gerne bei offenem Fenster schlafe und dies im Test auch so deklariert habe, lebe ich nun mit einer erschreckend geringen Anpassungswilligkeit von 81 Punkten (normal wären deren 100). Da ich mich dieser Selbsterkenntnis gestellt habe, erhalte ich nun endlich Zugang zum Eldorado der Partnervorschläge. Aber vorher darf ich noch einmal meinen Vorlieben freien Lauf lassen und allfällig missliebige Vorschläge gleich von vornherein ausfiltern: Jedenfalls soweit es um das Alter, die Körpergrösse, den Wohnort, das Rauchen und Kinder aus früheren Beziehungen geht. Falls ich hingegen eine nähere Bekanntschaft mit einer buddhistischen Vegetarierin mit einem gravierenden Alkoholproblem vermeiden möchte, muss ich dies später von Hand aussortieren. Da ich mich beim besten Willen nicht entscheiden kann, ob ich eine 47-jährige Thurgauerin oder eine 178 cm grosse Gelegenheitsraucherin partout nicht kennen lernen möchte, nehme ich sämtliche Vorschläge ungefiltert entgegen.

Cyber

Ein Mausclick – und mir verschlägt es die Sprache: 2275 Frauen in der Schweiz könnten sich für mich als Partner interessieren! In der freien Wildbahn habe ich diese Zahl auf gegen Null tendie-

rend eingeschätzt. Wie gehe ich mit einer solch absurd grossen Auswahl um? Das letzte Mal hat mich ein ähnliches Gefühl als kleines Kind im Franz Carl Weber beschlichen. Doch hier eilt mir die Wissenschaft zu Hilfe: Die Vorschläge sind fein säuberlich nach Prozentpunkten der Übereinstimmung aufgeführt. 90 Prozent bedeutet, dass wir das Zeug zum Traumpaar haben! Ist es da kleinlich von mir, wenn mich die Rechtschreibung und der Umgangston der Traumprinzessin irritieren? Ob Frau Dr. – «sich als intelligent und gutaussehend wahrnehmend» – (Originalrächtschreibung) – sich auch bei einem Treffen in der realen Welt mit einem herzhaften *biggrins* und einem schelmischen «zwinkerzinker» bei mir melden würde? Wieso begeistert es mich nicht, wenn die Frau meiner wissenschaftlich eruierten Träume gemäss Profil ewig am Kamin bei einem Glas Rotwein bis zum Vollrausch kuscheln möchte, wenn sie nicht gerade am hexen für eine bessere Welt ist? Zeigt hier die Anonymität der virtuellen Welt ihr Gesicht, wo der Sauglattismus Urstände feiern darf und ungehobeltes Auftreten ungestraft bleibt? Jedenfalls merke ich rasch, dass bei dieser Netiquette eher raue Sitten herrschen können. Eine Kontaktanfrage nicht innert Stunden beantwortet oder das rüde eingeforderte Konterfei nicht gleich herausgerückt? Da verabschieden wir den möglichen Lebenspartner doch lieber gleich mit einem Mausclick ins digitale Nirvana. Was mich beängstigt: Ich merke, wie sich dieser Rausch auch bei mir einschleicht. Finden möchte ich ja eine einzige Frau, mit der ich zusammenpasse. Und doch will ich plötzlich in diesem Riesenladen vielen gleichzeitig gefallen, irgendwie mehrheitsfähig sein. Einen Tag ohne Kontaktanfrage erlebe ich als Beleidigung, eine Reaktionszeit von zwei Tagen auf ein Mail von mir als blanke Zumutung. Eine Verhaltensweise, die mich im täglichen Leben ernsthaft an meinem Verstand und meiner Gefühlsreife zweifeln liesse.

Reality

Aber das digitale Hochgeschwindigkeitskarussell der hitzigen Mailwechsel kommt glücklicherweise auch einmal zum Stehen. Jetzt gilt es hinter der Netzanonymität hervorzutreten: Ein Treffen in der realen Welt steht an! Erleichtert merke ich, dass sich mein Verhalten wieder normalisiert. Wie schön, dass sich das Jahrtausende alte Verhaltensmuster nicht verändert hat. Das ewige Spiel heisst noch immer «boy meets girl». Der Handschweiss bricht aus, der Puls beschleunigt sich und den ersten Satz wiederhole ich wohl hundertmal. Nachdem sich durch den Fernkontakt via Mail und Telefon bereits eine gewisse Intimität eingestellt hat, kann der Moment der Wahrheit durchaus zur Enttäuschung, zum Schock geraten. Umso wunderbarer, wenn der Instinkt in diesem Moment zum Verstand sagt: «Einverstanden!» Da kann die Wissenschaft ihre gesamten Köfferchen zusammenpacken.

Was bleibt vom Internet-Dating, wenn der Mittsommernachtstraum im Wald der virtuellen Begegnungen einmal zu Ende ist? Mit Sicherheit einige Begegnungen, die in der realen Welt so kaum stattgefunden hätten. Glaubt man an die Vorsehung, mag das unbedeutend sein. Aber ich halte es in dieser Glaubensfrage gern mit den Monkees: «Then I saw her face, now I'm a believer!». Und wenn ein Gesicht in der Schweiz eine Autostunde entfernt ist, braucht das Schicksal halt manchmal etwas Nachhilfe.

Ach, übrigens: Dank des Internets bin ich überglücklich. Wir haben zwar nur rund 50 Prozent Übereinstimmung und damit den Segen der Wissenschaft nicht erhalten. Mir scheint aber, dass es sich bei den 50 Prozent um denjenigen Teil handelt, den der Volksmund so hübsch als «die bessere Hälfte» bezeichnet.

Zappeln im Netz

**Früher,
da brauchte man noch kein Netz zum Angeln.
Zum Angeln nach Frauen.
Fürs Leben. Oder für schnellen Sex.**

**Heute,
da traue ich mich schon gar nicht mehr,
Einer in die Augen zu schauen.
Oder etwas zu sagen.**

**Geh lieber heim.
Zum Angeln im Ozean.
Schnitze einen Wurm aus Worten.
Und halte die Rute rein.**

**Frauen angeln fast nie.
Sie schauen sich die Köder an.
Und beissen dann zu.
Wie immer schon.**

**Wenn Eine an der Rute reisst,
keimt das Hoffen auf eine echte Perle.
Die nicht nur schön aussieht,
solange sie unten auf dem Grund glitzert.**

**Aber zum Glück sind es immer nur Frauen.
Damit ich noch lange angeln kann.**



Tantra

In der Schule der Liebe

Zbyszek Siwek

Kennst du diese seltsame Mischung aus reiner Neugierde, Lust auf Abenteuer, Verlegenheit, Unzulänglichkeit und noch dazu Angst, die irgendwo im Hintergrund sich meldet? In einem solchen Zustand befinde ich mich im Zug, auf dem Weg dorthin, wo ich meine erste tantrische Erfahrung machen soll. Fantasie und Träume verweben sich mit vernünftigen Erwägungen und moralischen Bedenken. Dabei versuche ich, meine Gedanken gelassen zu beobachten.

«Ist das nicht lächerlich, dass du als Grossvater im Alter von 62 zum Tantra-Seminar gehst?», fragt eine Stimme in mir, und: «Was willst du noch lernen... und wozu?» – «OK», erwidert eine andere Stimme, «man kann immer noch etwas Neues lernen, und wenn schon eine Gelegenheit sich wie von selbst ergibt, warum nicht ausprobieren? Wenn ich mich auch lächerlich mache – das wird sicher nicht das erste und höchstwahrscheinlich auch nicht das letzte Mal sein. Ausserdem fühle ich mich überhaupt nicht soo alt.» Dort angekommen, merke ich bald, dass das Durchschnittsalter der 16 Teilnehmer, 8 Frauen und 8 Männer, irgendwo zwischen 45 und 50 liegt. Etwas später habe ich erfahren, dass zwei Personen in der Gruppe noch älter als ich sind! Also bin ich doch richtig hier.

Liebestempel

Der schön eingerichtete Raum mit einem indischen Altar, wo wir unsere tantrische Erfahrung machen werden, wird ab jetzt «Liebestempel» genannt. Ich schaue in die Runde. Die Gesichter drücken Aufregung und Neugierde, aber auch Vorsicht und Unsicherheit aus. Die energetische Ladung ist deutlich spürbar. Wir sitzen still im Kreis. Es gibt anfänglich keine Begrüssung, keine Einführung, keine Vorstellungsrunde.

Wir halten die Hände der Nachbarn und machen eine geführte Meditation, die uns verbindet. Dann summen wir ein Mantra, das uns auf das Kommende einstimmen soll. Anschliessend stehen wir auf und tanzen zur kraftvollen Musik. Weiter – mit langsamer und schöner Musik – bewegen wir uns im Raum, gehen aufeinander zu. Bei jeder Begegnung sprechen wir unseren Namen aus und sprechen zwei Sätze: «Ich mag an mir...» und: «Ich mag an dir...».

Erst dann erfolgt der offizielle Anfang mit Begrüssung und kurzer Information, worum es überhaupt geht. Es geht darum, zu lernen «wie du durch Tantra dein ganzes Leben verwandeln kannst». Es gibt drei Ideen, die uns über die ganze Zeit begleiten sollen: «Fühle es!», «Erwarte das Wunder!», «Atme immer frei!» Wow, viel versprechend – geht es mir durch den Kopf.

Die Leiter wirken kompetent und zuverlässig. Dies erzeugt das Vertrauen und gibt Ermutigung, verschiedene Wenn und Aber loszulassen und immer spontaner zu werden. In unserem Liebestempel gilt ein Verbot «zu plaudern», dafür gibt es die Pausen und andere Räume. Da fällt mir auf, wie häufig ich im Alltag die verbale Kommunikation missbrauche und rede, um wenig oder nichts zu sagen. Ich merke dabei, wie viel einfacher und klarer ich mich ohne Worte verständigen kann.

Und so geht es weiter – am nächsten und zweiten Tag – lebendig, fröhlich, abenteuerlich und sinnlich.

Kein Stress, keine Scham und keine Peinlichkeiten. Yoga am Morgen, Massage, Übungen: zum Ausdruck der Gefühle, zum Beleben des Beckenbereichs und «Sexercises», ein Austausch zu zweit über eigene sexuelle Erfahrungen auf dem Spaziergang draussen, viel Tanz dazwischen, Tempelrituale (kaum beschreibbar, man muss sie selbst erfahren!) und, am Schluss, zur Integration der gesamten Erfahrung Gespräche und Reflexion.

Fleisch und Stachel

Was hat mich im Workshop am meisten berührt und bewegt – würdest du mich vielleicht fragen.

Es ist tatsächlich ein kleines Wunder passiert: Alles war im Fluss, leicht und unbeschwert, lebendig und spannend und dabei so menschlich und natürlich. So etwas habe ich nicht erwartet. Es war viel mehr sinnlich-allumfassend als exzessiv und viel mehr spontan als wild. Am stärksten hat mich das Spüren des schöpferischen Energieflusses in mir, Kundalini-Energie genannt, berührt. Diese geheimnisvolle kraftvolle Energie, die sich auch so stark in unserer Sexualität manifestiert, wirkt wie ein Träger und schafft einen grösseren Kontext für den erfüllten Liebesakt (der allerdings nicht zum Workshop-Programm gehört). Erstaunlicherweise ist Sex dabei nicht so sehr personbezogen. Solche Gedanken und Gefühle wie Treue, Eifersucht und der Drang, sich selbst zu bestätigen und die Bewunderung der Partnerin zu gewinnen, spielen keine wesentliche Rolle. Oder doch: Es gab ein paar Momente, wo ich einen Stachel der Eifersucht und des verletzten Stolzes gespürt habe. Dies war aber ungewohnt schnell und leicht vorbei. Dann war nur das Gefühl der Selbst-Versöhnung und des Friedens.

Integrationen

Bevor ich den Entscheid getroffen habe, mich für den Workshop anzumelden, sind mir ein paar ängstliche Gedanken durch den Kopf gegangen. Wie würde meine Frau darauf reagieren? Diese Frage hat mich vor allem beunruhigt. Ihre Antwort war überraschend und ermutigend: «Geh doch, aber sicher! Vielleicht kann ich auch etwas davon profitieren.» Schön, grosszügig! Danach war ich fest entschlossen und wusste: was auch immer passieren würde, meine Frau ist auf meiner Seite. Zurück daheim habe ich ihr das Wichtigste erzählt. Sie hat aufmerksam und mit Neugierde meinen Bericht aufgenommen. «Wunderbar»,

Was lässt sich in einem Tantraworkshop über Liebe und Sexualität lernen? Vielleicht, wie sie zusammenkommen können.

sagte sie, «ich freue mich für dich und schätze deinen Mut.» Und das alles habe ich deutlich gespürt. So eine Frau habe ich mir immer gewünscht. Und das nach 19 Jahren Ehe, in der wir mehrere Krisen bestanden und einige harte Zeiten durchlaufen haben. Ganz spontan habe ich meinen Wunsch geäußert. Bei der nächsten Gelegenheit möchte ich, dass wir uns eine längere Massage mit aromatischem Öl gegenseitig machen und schenken. In unserem intimen Zusammensein hat sich bis jetzt nichts Spektakuläres geändert, und doch ist eine neue Qualität in unserer Beziehung merkbar.

Ein paar Tage nach dem Workshop fühle ich mich lebendiger, leichter, freier und jünger als vorher. Diese Wohlgefühle stehen im Vordergrund. Im Hintergrund spüre ich einfach Dankbarkeit. Es begleitet mich noch eine Reflexion, die ich etwa so in Worte fassen kann: In unserer hektischen Zeit, wo einerseits Leistungsdruck und perfektionistische Ansprüche herrschen und andererseits so viele verführerische Konsumangebote uns beschäftigen und beunruhigen, scheint diese Art Tantra-Workshop zunächst ein blosser Luxus zu sein, fast eine Zeitverschwendung. Dann taucht aber bei mir der nächste Gedanke auf: was sind eigentlich meine Prioritäten, was macht uns wirklich glücklich? Ist das nicht die Liebe, die häufig auch eine erfüllte Sexualität beinhaltet? Eine Sexualität, die allerdings viel tiefer in uns verwurzelt ist und viel weiter in unser tägliches Leben ausstrahlt, als es diese aus dem Lebensfluss ausgeklammerten Momente des «Sex Machens» einlösen. Ist es nicht schade, dass wir oft den Sex als lustvolles Vergnügen (je intensiver, desto besser) oder als Erholungs- bzw. Entspannungsmittel wahrnehmen und damit auch eingrenzen? Ist das nicht eine Abwertung dieser schöpferischen «heiligen» Kraft des Lebens?

Mit etwas Demut gebe ich zu, dass mir unsere moderne Sex-Kultur gegenüber

der tantrischen Tradition ziemlich arm und «fragmentiert» vorkommt. Das wachsende Interesse für die tantrischen Praktiken und ihre Philosophie ist in dem Zusammenhang vielversprechend und willkommen. Allerdings, nicht alles, was unter dem Tantra-Schild angeboten wird, ist – laut der Stimme einiger Teilnehmer, die davon etwas mehr als ich ausprobiert haben – gleichwertig.



Zbyszek Siwek ist Redaktionsmitglied der Männerzeitung und als Psychologe tätig. Er hat das Forum T begründet (www.forumte.ch), das einen Raum für den Dialog über gesellschaftliche Veränderungsprozesse schafft.

Du und du

Erbarmungslos lieben

Peter Oertle und Andrea Frölich

Peter: Ich bin bald ein Jahrzehnt mit dir zusammen – und noch immer ist für mich offen, wohin unser Weg geht. Die Aufmerksamkeit und die Bedeutung, welche ich den richtungsweisenden Zeichen schenke, nähren meine Liebe zu dir. Von ihnen hängt damit mein Glück respektive Unglück ab. Davon bin ich überzeugt. Diese tiefe Überzeugung ist in der kompromisslosen «Abhängigkeit» gewachsen, die ich in der Beziehung mit dir eingegangen bin. Dazu gehört für mich das gegenseitige Ja-Wort auf dem Standesamt, sowie unsere Abmachung, alle drei Jahre unsere Beziehung wieder «upzudaten», falls wir beide immer noch bereit sind dazu. Mich überzeugt an diesem rituellen Akt, dass wir uns jedesmal wieder herausfordern, inne zu halten, um unsere persönliche Entwicklung im Kontext unserer gemeinsamen Entwicklung zu durchforsten. Diese Art von Unsicherheit gibt mir die Sicherheit und die Kraft, mich ganz einzulassen.

Mir verleiht das Gefühl, die Beziehung auch aufs Spiel setzen zu können, ein Gefühl von Sicherheit.

Andrea: Ja, die Beziehung ist auch für mich wegweisend. Doch wohin weisen diese Schilder? Oft kenne ich die Orte nicht oder nur zu gut. Und manchmal frage ich mich, will ich da überhaupt hin? Kann ich überhaupt wählen? Oder fordert die Liebe einfach, den Schildern zu vertrauen? Oder beides? Da kommt mir der Satz von Michael Lukas Moeller in den Sinn: «Unbewusstes erkennt Unbewusstes irrtumslos». Bevor ich bewusst wähle, hat mein Unbewusstes bereits entschieden. Das unbewusste Auswahlkriterium lautet: Ist es möglich, mit diesem Menschen in einer Beziehung meine Geschichte wieder zu

inszenieren, um in Altem neue Facetten und Ressourcen zu entdecken? Ist die unbewusste Entscheidung gefallen, scheint mir die bewusste Wahl darin einzig und allein, dazu «ja» oder «ja, aber» zu sagen. Schau ich mich in meinen

früheren Beziehungen um, so hat sich das «Ja» der Verliebtheit im Alltag schleichend in ein «Ja, aber» verwandelt.

Peter: Liebe hat für mich mit Klarheit zu tun. Im «Ja, aber» liegt eine Ungewissheit – für beide. Diese Unsicherheit frisst Kraft und ist lähmend. Darin ist weder wirkliche Nähe noch Distanz möglich. Die wird nur durch ein klares «Ja» oder ein ebenso klares «Nein» hergestellt. Völlig unromantisch, höre ich innerlich Freunde von mir sagen.

Je älter ich wurde, desto klarer wurde

mein inneres Suchbild. Verdichtet und zusammengefasst stand irgendwann einmal fest: Körperlich möchte ich mich erregen, geistig und emotional an- bis aufregen lassen und seelisch möchte ich im Beziehungshafen vor Anker gehen können. In meiner Vorstellung war klar, dass ich mich unter diesen Voraussetzungen subito verlieben würde. Du kamst, ich fühlte wie in meiner Vorstellung und wir trauten uns zu trauen. Das war alles in Kürze klar. Meine Wünsche haben sich erfüllt, ich bin am Ziel angekommen. Und jetzt? Ein Beziehungsalltag kroch auf leisen Sohlen heran und gesellte sich

zu unserer Verliebtheit. Nicht schlecht. Wir kreierte unseren ersten gemeinsamen Workshop. Wir entdeckten unsere Ergänzungen in der psychologischen Arbeit. Fühlte sich immer noch gut an. Wir begannen zusammen zu arbeiten.

Mich dir mit all meinen unliebsamen Seiten zumuten, heisst für mich, dir treu sein.

Andrea: ... und wir leben, lieben und arbeiten immer noch zusammen. Was vermochte mein «unbewusstes Ja» der Verliebtheit im Alltag in ein «bewusstes Ja» zu verwandeln? Wie kommt es, dass sich das «untreue Aber» kaum je meldet? Dieses Aber, das mich früher schnell nach besseren Möglichkeiten Ausschau halten liess. Nicht dass meine rosaroten Ideale mit dir nicht auch enttäuscht worden wären. Doch bemerkte ich im Prozess der Beziehungslandung im Alltag, dass vor allem das, was ich mir wünschte und was in Erfüllung ging, mich in schwierige Situationen brachte. So konfrontativ und herausfordernd hatte ich mir das Leben mit einem «Mann, der sich mit mir auseinandersetzt», nicht vorgestellt. Meine harmoniebedürftige Seite, die um jeden Preis Liebkind sein wollte, geriet ins Schleudern. Das «untreue Aber» war ganz nah. Mich zurückziehen, innerlich verschliessen, die Beziehung – auf Distanz – weiterführen und von der Hoffnung leben, dass sich der Traumprinz doch noch zeigt, das waren mir bekannte, gangbare Muster. Doch hatten diese Rezepte je die gewünschte Wirkung gezeigt? Hat sich mein Gegenüber auf mein Drängen, Wünschen und Hoffen hin je verändert? Nein, im Gegenteil, war die ernüchternde Antwort.

Peter: Habe ich mich je – auf das Drängen und Zwängen einer Freundin hin – verändert? Nein, nicht wirklich. Ich habe mich vielleicht kurze Zeit angepasst,

Wie verhalten sich eigentlich Liebe und Beziehung zu einander? Wie ist das mit der Treue? Und wie mit dem Anspruch, dass der Partner der am meisten geliebte Mensch sein soll. Ein Zwiegespräch.

aber dann ist mein innerer Rebell wieder erstarrt und hat mir, meist unbewusst, eins ausgewischt. Ich begann von andern Frauen zu träumen – am Tag und auch in der Nacht. Wirklich untreu geworden bin ich nie. Dazu war ich zu feige. Ich habe die Spannung der Heimlichtuerei nicht ausgehalten. Unehrlichkeit oder entlarvt zu werden, ist mir ein Gräuel. So bin ich weitergezogen. Wie ein Zigeuner der Liebe kam ich mir vor. Ohne je wirklich untreu gewesen zu sein, würde ich mich nie als treu bezeichnen.

Andrea: Da stehen wir einander gegenüber und doch am selben Punkt. Ohne je wirklich treu gewesen zu sein, würde ich mich nämlich nie als untreu bezeichnen. Treue und Untreue, was soll ich darunter verstehen, wie damit leben? Geht es nur um den sexuellen Seitensprung? Ist es nicht genauso schmerzhaft, wenn du dich mit jemand anderem seelisch und geistig eng verbunden fühlst? Mit jemand anderem Dinge teilst, die du mir vorenthältst? Wo beginnt Treue, wo hört sie auf? Wo kippt sie in Besitzanspruch? Habe ich denn Anspruch darauf, für dich der meistgeliebte Mensch auf Erden zu sein und was für Erwartungen verbinde ich damit? Hiesse das nicht mit Haut und Haar das Leben miteinander zu teilen? Ich meines mit dir, du deines mit mir? Kann ich das? Bin ich mutig genug, mir und dir so offen und ungeschminkt zu begegnen? Will ich das wirklich? Das würde ja auch bedeuten, dass ich dir all meine ungeliebten Seiten zeigte und mit eben solchen von dir konfrontiert wäre. Fragen über Fragen und keine Rezeptantworten, alles relativ, ich glaub ich brauch mal Pause!

Peter: Pause? Nein. Hier möchte ich weiter machen. Erbarmungslos lieben kommt mir bei deinen Zeilen in den Sinn. Etwas, was mir, wie du weisst, schon öfters vorgeworfen wurde. Diese Art von Liebe fordert heraus, ist ehr-

lich, dadurch intensiv und manchmal schonungslos, weil wenig rücksichtsvoll. Mir verleiht das Gefühl, die Beziehung auch aufs Spiel setzen zu können, ein Gefühl von Sicherheit. Dem Konflikt ausweichen verunsichert mich. Da fehlt mir das Vertrauen.

Wenn jemandem treu sein, dann mir selber – mir und all meinen unliebsamen Seiten. Mich dir mit all meinen unliebsamen Seiten zumuten, heisst für mich, dir treu sein. Im Mich-dir-Zumuten kommt es jedoch auf meine Haltung an. Wenn ich dir in einer Einwegaktion einfach all meinen Schrott vor die Füsse werfen würde, wäre das eine Zumutung und hätte wenig mit dem zu tun, was ich

Andrea: Ja diese erbarmungslose Liebe, diese schonungslose Ehrlichkeit, die so leicht mit Lieblosigkeit zu verwechseln ist und auch als solche missbraucht werden könnte, die hat mir zu Beginn unserer Beziehung einiges abgerungen. Ich habe anfänglich nicht verstanden. Erst allmählich habe ich erkannt, dass das paradoxerweise auch mit Liebe und Vertrauen zu tun hat. Erst allmählich bin ich innerlich nicht dauernd abgehauen, und habe festgestellt, dass es sich lohnt zu bleiben und mich mit meinen Gefühlen zu zeigen. Erst allmählich begriff ich, was es heisst, sich auf eine Beziehung einzulassen, und begreife es immer wieder von neuem.

Das würde bedeuten, dass du die Beziehung immer wieder erschüttern musst, um dich zu vergewissern, dass sie hält, mit dem Risiko, sie zu zerstören. Ich dagegen bemühe mich, die Beziehung möglichst ruhig zu halten, um ihr blindlings vertrauen zu können, mit dem Risiko, dass da, wo ich Beziehung vermute, schon längst nichts mehr vorhanden ist.

meine. Verbunden mit mir und meinen Gefühlen, bin ich mir bewusst, dass ich damit bei dir etwas auslöse und keinerlei Kontrolle darüber habe, was genau. Vielleicht macht es dir Angst oder es macht dich wütend. Vielleicht bewegt es dich oder es lässt dich gleichgültig. Wenn ich mich in der Folge von deinen Reaktionen berühren lasse, mich auf dich beziehe, komme ich in Kontakt mit mir und meiner Geschichte. Wenn ich dich (und damit mich) ernst nehme – was auch heisst liebe – dann kann «Heilung» passieren. Damit sind wir einen Schritt weiter auf dem Weg in eine Beziehung, wo treu sein ein weit umfassenderer Begriff ist als im herkömmlichen Sinn.

Peter: Aus der psychologischen Arbeit weiss ich, dass alle meine ungeliebten Seiten aus Begegnungen und Begebenheiten (meist in der Kindheit) entstanden sind und dies meistens mit Menschen, die ich lieb(t)e oder die mir ganz nahe standen oder immer noch stehen. Um selber geliebt zu werden oder zu überleben, entwickelte ich damals Abwehrmechanismen. Die Beziehung zu einem Menschen, der mein Leben mit einem liebenden Blick begleitet, eröffnet mir die Möglichkeit, alte Knoten zu lösen. Das heisst, wenn mich Begebenheiten in unserem heutigen Zusammenleben gefühlsmässig an frühere Situationen erinnern und ich, ohne auf meine gewohnten Muster

Holen uns nicht doch immer wieder die alten Geschichten ein? Gar nicht einfach, die neuen Facetten darin zu erkennen.

zurückzugreifen, überlebe, habe ich einen Schritt in Richtung «Heilung» getan. Ich liebe die Dynamik, mich mit dir auseinander zu setzen und wieder zusammen zu finden. So bleiben wir in Bewegung und geniessen dazwischen gemeinsam die Ruhe. Ich spüre aber auch immer wieder die Angst dich zu verlieren. Das mag widersprüchlich sein, ist aber so. Diese Angst hat eine egoistische Natur und hat für mich im Endeffekt mit «Überleben» zu tun. Sie ist eine treibende Kraft, eine wichtige Teilmotivation, mich überhaupt auf diese Art von schonungsloser Auseinandersetzung einzulassen. Ohne diese Verlustangst wäre ich vermutlich nie so mutig und würde meinem ebenso starken Harmoniebedürfnis unterliegen. Vielleicht ist es auch einfach (m)ein Muster, das Überleben zu sichern?

Andrea: Das ist ja spannend. Ich meine deine Worte dahingehend zu verstehen, dass du aus Angst vor dem Verlust in die Herausforderung gehst. Mich bewegt diese Urangst, dich zu verlieren, genau zum Gegenteil. Mein Muster ist Anpassung und Rückzug. Das würde bedeuten, dass du die Beziehung immer wieder erschüttern musst, um dich zu vergewissern, dass sie hält, mit dem Risiko, sie zu zerstören. Ich dagegen bemühe mich, die Beziehung möglichst ruhig zu halten, um ihr blindlings vertrauen zu können, mit dem Risiko, dass da, wo ich Beziehung vermute, schon längst nichts mehr vorhanden ist.

Einmal mehr bin ich fasziniert, wie nahtlos die Geschichten ineinander greifen und wir mit unserem Verhalten die Muster des andern anstossen und einander immer wieder die Möglichkeit zu Variationen und Veränderungen geben. So kann ich meine Geschichte «neu» schreiben und mich im wahrsten Sinn des Wortes (Ge)Schicht um (Ge)Schicht entwickeln und besser kennen lernen.

Gemeinsam: Mit diesen Worten steigen Erinnerungen an den Anfang unserer Beziehung auf. Damals als wir uns beim Hochzeitsritual von unseren Schattenseiten erzählten, brachte ich, Peter, unter anderem ein, dass ich gerne das «Kind mit dem Bad ausschütte» und ich, Andrea, dass ich meine «Dornen» nicht wirklich zeige, sondern diese unter «kleinen Feiglingen» verstecke.

Holen uns nicht doch immer wieder die alten Geschichten ein? Gar nicht einfach, die neuen Facetten darin zu erkennen, aber wenigstens sind wir unserer/en Geschichte/n treu!

Andrea Frölich, Lebens- und Trauerbegleitung, Seminarleiterin und Supervisorin EGIS.

Peter Oertle, therapeutischer Berater und Seminarleiter mit Schwerpunkt Männer- und Suchtarbeit.

Gemeinsam führen sie unter dem Namen «pandrea» eine Praxis für Paarberatung und Persönlichkeitsbildung in Basel und Zürich.

Tel. 061 373 28 75 oder www.pandrea.ch.



Bianka und
Thomas

Ausdauer Zusammen alt werden

Xaver Pfister und Ivo Knill

Xaver: «Der nie um seiner selbst willen geliebte Mensch bleibt ein Leben lang in der Tiefe unerfüllt und seines Wertes unsicher.» Ich könnte mein ganzes Leben als Suche nach dieser Liebe

gegeben. Und wer wenig hat, dem wird auch das noch genommen. Eine Art darwinistische Auslese. Nur die Besten können überleben. Die Liebe wird zur Ware – Pech für den, der im Handel darum nichts zu bieten hat. Dem möchte ich aber meine Sehnsucht entgegen-

wir zusammen, manchmal gleichgültig nebeneinander her, manchmal streitend und zankend. Aber immer wieder verliebe ich mich in sie, wenn ich durch ihre Haare streiche, wenn ich in ihren Augen versinken kann. Und ich kann auch nicht wegschauen, wenn ich wunderschönen Frauen begegne und sie betrachten kann. Ein Hauch Verliebtheit macht sich da manchmal breit, ein Staunen über ihre Schönheiten. Ich gestehe es gerne ein, auch wenn ich zur Liebe zu meiner Frau grosse Sorge trage. Sie ist mir noch immer die kostbarste Liebe, nicht nur im Himmel erlebt, sondern auch im Alltag beständig und dauerhaft.

Wir sind verliebt, in den erfolgreich harten Mann, der wie ein einsamer Cowboy lebt.

um meiner selbst willen umschreiben. Alle Versuche, meine Selbstsicherheit in mir selber zu finden und nicht in der Begegnung geschenkt zu erhalten, haben Schiffbruch erlitten. Eine Wahrheit, die ich in den letzten Jahren in einer intensiven Lebenskrise entdeckt habe. Ich habe mich um der Anerkennung willen gleichsam fast bis zu Tode gekrampft. Ich bin tief in die Leistungssackgasse geraten. Leistungsfähigkeit kann zwar lustvoll erlebt werden und bringt tatsächlich auch eine gewisse Anerkennung. Durch Leistung gewonnene Anerkennung bleibt aber ständig bedroht. Mit dem Leistungsabfall fällt sie in sich zusammen.

Ivo: Ich kenne Zeiten in meinem Leben, wo ich fast vollständig in diesem Bedürfnis, geliebt zu werden, lebe. Ich suche mit jeder Faser meines Körpers danach, geliebt zu werden. Kaum je aber habe ich in solchen Momenten bekommen, was ich mir wünschte. Oder was ich bekam, konnte mein riesiges Bedürfnis nicht abdecken. Die Liebe war mir ausgegangen und niemand kam, sie mir zu ersetzen. Und dann die anderen Zeiten! Wenn es mir gut geht, wenn ich Liebe in mir spüre: Dann kommt die Liebe zu mir, Anerkennung, Zuneigung, Interesse: Die Liebe scheint nach sehr harten Gesetzen zu funktionieren!

Xaver: Fast will es in diesen bitteren Stunden so scheinen: Wer hat, dem wird

halten und gleichsam ein Guerillero der Liebe sein, der sich beim Lieben und Geliebtwerden auch verwunden lässt. Der gegen alle rationale Analyse anliebt. Meine Augen und meine Hände und mein Herz, mich ganz öffnen für die Augenblicke der Liebe. Das könnte ein Projekt sein, das mir Dimensionen des Lebens eröffnet, die im Kampf der Liebesfittesten aussen vor bleiben.

Ivo: Verletzbar und ohne Geiz lieben: Das klingt bei mir an, ja, da bin ich dabei. Wo lebst du diese Liebe? Wann hast du sie so erlebt?

Xaver: Ja ich habe sie erlebt diese Liebe. Zum Beispiel in dem Jahr, das ich im Rahmen meines Studiums in Paris verbrachte. Ich habe die Stadt in vollen Zügen genossen. Ich bin noch heute in diese Stadt verliebt. Mir kommen noch immer Tränen, wenn ich von der Sacre

Ivo: Wie schön! Liebe, die zu einer Lebensliebe wird! Der Liebesfilm vom Paar, das sich in der grossen Stadt kennen und lieben gelernt hat, geht nach dem Happy-End weiter, das Paar übersteht den Alltag mit all den Entfernungen und Ablenkungen, die er bringt. Auch ich bin ein „Langlieber“, so wie du. Ich bin nun in meinem Leben schon länger mit meiner Frau zusammen, als ich ohne sie war. Schon fast unmodern! Unser Aufbruch ins Leben vor mehr als zwanzig Jahren: In der hellblauen «Diane» (eine Art Turbo-Döschwo) fuhren wir mit offenem Dach ins Leben hinein, Bob Dylan krächzte aus dem mageren Tonband seine Begleitung, Georges Moustaki sang uns in die Seele,

Ich möchte ein Guerillero der Liebe sein, der sich beim Lieben auch verwunden lässt.

Coeur auf die Stadt schaue, wenn ich im Quartier Latin flaniere, wenn ich an Yoyo denke, die so wunderbar zur Gitarre gesungen hat in einem Keller, den ich heute nicht mehr finde, gleich rechts neben dem Pantheon. Ich hab mich in eine Frau verliebt, die meine Frau geworden ist, und noch immer sind

das Leben war offen, wie das Dach unseres wackeren Gefährts. Es gab später engere Zeiten, es gab Zeiten der grösseren Entfernung – aber eigentlich sind wir immer offen gewesen für die Dinge, die das Leben mit uns vorhatte. Und die Losung unserer Liebe war die Freiheit: Nie durfte einer den andern einsperren.

Zwei Männer führen einen Dialog über die Liebe und kommen zum Schluss: Sie darf gewagt werden und sie lässt sich gestalten.

Das war manchmal schwierig – aber es hat uns einander immer überraschend frisch gehalten. Jetzt werden die Kinder allmählich erwachsen, sind selber bald vor dem Schritt in die Freiheit. Ein Lebensbogen beginnt sich langsam zu schliessen. Und wieder schauen wir nach vorne, neugierig, was Neues kommen mag. Immer mehr wird unsere Liebe zu etwas, das wir über die Jahre hinweg gestaltet haben.

wenn wir entdecken, dass der Cowboy nicht mal mehr aufs Pferd kommt und sich lieber im Stroh im Stall verkriecht. Dann kommt die Nagelprobe. Dann zeigt sich, ob wir bloss in uns verliebt sind oder uns auch lieben. Wir sind ja nur wenige durch und durch Strahlemänner und knallharte Macher. Wie oft sind wir auch orientierungslose Spätpubertierende, die gerne rumhängen und von unseren Heldentaten

Wie oft habe ich Liebe von aussen erwartet, die ich nur in der Versöhnung mit mir selbst finden konnte.

Xaver: Es ist vielleicht tatsächlich so, wie Camus einmal formulierte: Einen Menschen lieben heisst sich zu entscheiden, mit ihm alt zu werden.

Ivo: Wenn ich mein Liebesleben rückblickend betrachte, waren die Momente, in denen wir als Paar einander fremd wurden, zugleich auch die Chance, das Lieben weiter zu fassen und aus der alleinigen Bindung an die Partnerin zu lösen. Ich musste für mich bestimmen, was es heisst, dem Leben – meinem Leben – liebend gegenüber zu treten. Das Gefühl, sicher geliebt zu werden, ist schön. Auf die Dauer musste ich auch lernen, mich selbst zu lieben – als Mensch der ich bin, als Mensch, der ich werden kann. Eigentlich war das eine Übung von vielen Jahren. Wie oft habe ich rebelliert und Liebe von aussen erwartet, die ich nur in der Versöhnung mit mir selbst und in der Versöhnung mit meinem Mannsein finden konnte.

Xaver: Tatsächlich: die Selbstliebe ist für uns Männer ein gehöriges Stück Arbeit. Wir sind zuweilen in uns selbst verliebt. Aber zwischen Verliebtheit und Liebe liegen Abgründe. Wir sind verliebt, in den erfolgreich harten Mann, der wie ein einsamer Cowboy abenteuergerig durch die Steppe reitet. Aber wir erschrecken,

flunkern, so lange bis wir selber daran glauben. Aber nein. Zynismus verträgt sich schlecht mit Liebe. Und blicken wir doch eher mit viel Anteilnahme als mit zynischer Destruktion auf uns selbst. Lieben wir uns, auch wenn wir mit abgessägten Hosen dastehen, wenn wir unsere Narben und Verletzungen spüren, wenn wir unsere Durchschnittlichkeit spüren. Nehmen wir uns an als die Fragmente, die wir sind. Was soll denn diese Gockelschau und dieses ewige Konkurrenzieren um die ersten Plätze. Du hast recht, es geht um diese Versöhnung mit uns, so wie wir eben sind, im Pijama und ohne Smoking oder oberlässe Verkleidung.

Xaver Pfister ist Theologe, wohnt in Basel und ist Vater von vier Söhnen.

Ivo Knill ist Historiker, wohnt in Burgdorf und ist Vater von zwei Töchtern.

Vatersein

Archetypisch im Fluss

Xaver Pfister

In einem Workshop des 7. Basler Männertages haben wir uns zu sechst über unser Vatersein und unser Sohnsein ausgetauscht. Mir ist mit andern bewusst geworden, wie leidenschaftlich gern ich Vater war und bin. Meine Beziehung zu meinen vier Söhnen ist eine vierfache Liebesbeziehung. Ich habe gespürt, wie tief die Geschichte mit meinen Söhnen in mein Herz eingegraben ist und wie ich eine besondere Art von Liebe spüre, wenn ich an einen jeden von ihnen denke.

Angefangen haben wir mit dem Austausch über unsere Vorstellungen eines idealen Vaters. Darin sind Erfahrungen, erfüllende und defizitäre, mit dem eigenen Vater angesprochen und Erfahrungen mit unserem Vatersein lebendig geworden. Ein Lebensbegleiter ist dieser ideale Vater, er reagiert emotional auf mich, er schenkt mir Zeit und ist die letzte Bastion, wenn es in meinem Leben zu hektisch und zu turbulent zugeht. Er beansprucht nicht, ständig hofiert zu werden, er will nicht alles wissen, aber er ist da, wenn ich ihn brauche. Er schickt mich in die Welt hinaus, gibt mir vielleicht den nötigen Stoss und hält mich nicht in seinen Armen umklammert. Er begegnet mir authentisch, offen und zeigt mir seine Zuneigung, aber auch seinen Ärger und seine Enttäuschungen. Ich kann mit ihm ringen, mit ihm kämpfen. Beim Zusammentragen unserer Erinnerungen hätten wir uns dem Archetypus Vater angenähert, den wir als Männer in uns tragen, meinte der Workshopleiter. Etwas fremd blieb mir dieser Hinweis des Workshopleiters: Er meinte, dass wir einerseits diesem Archetypen in der jeweiligen Ausprägung der Zeitepoche, in der wir leben, gerecht werden müssen und gleichzeitig unsere ureigene Melodie über dieser Partitur suchen können.

Leidenschaftliche Väter

Vater sein: Der Jüngste rüstet sich zur Matur, der Zweitälteste wird im nächsten Jahr sein Studium abschliessen. Die zwei Grossen sind längst eigenständig. Es sind Erinnerungen über Vergangenes, das abgeschlossen ist, das mich aber immer noch erfüllt. Mein erster Sohn zum ersten Mal in meinen Armen: Da ist einer da, klein und fein, die Augen halb offen, einer Wundertüte vergleichbar, die sich entfalten wird, und ich darf mit dabei sein beim Entfalten und sich Öffnen. Die winzig kleinen Füsschen, die Haare auf dem Kopf, die ersten Schmatzer an der Brust der Mutter. Das Fest beim Heimbringen. Und das Ende der Sorge, dass etwas schief gelaufen sein könnte in der Schwangerschaft. Und beim Zweiten war da der erste mit dabei, beim Dritten die beiden Älteren und wir waren eine Familie, eine Bubenfamilie. Der vierte kam Jahre später, eigentlich gegen unsere Planung, aber er ist zu einem ganz besonderen Sohn geworden. Ja dieses Vergleichen und eine Rangordnung herstellen, dieses Geschwätz vom Lieblingssohn und von dem, der dir ganz aus dem Gesicht geschnitten ist. Es ist richtig, dass die Intensität der Beziehungen wechsellvoll ist, nicht immer zu jedem gleich intensiv. Aber eine Rangordnung erstellen könnte ich nicht. Sie sind so unterschiedlich und gehen ihre eigenen Wege, aber da ist eine ganz intensive Verbindung zwischen ihnen. Und ich erlebe sie, wenn sie früher in einer Keilerei zu einem vierfachen Knäuel verschmolzen oder heute in Diskussionen die Klängen miteinander kreuzen und sich gegenseitig necken. Ich bin dann immer ganz stolz darauf, dass diese Bande auf meinem Mist gewachsen ist. Ja diese Bande von Brüdern mit ihrer eigenen Lebenskraft, die den einzelnen auch vor ausflippenden Eltern und dem zu fordernden Vater schützt und die Eigenheit der nächsten Generation wie Zunder unter den Hintern des Vaters

legt. Dann spüre ich, dass ich nicht dazugehöre, auch nicht dazugehören soll. Und wehmütig erinnere ich mich daran, dass ich diese Brüderlichkeit in meiner Ursprungsfamilie nicht erleben konnte. Und neben dem Stolz meldet sich auch eine gewisse Trauer.

Spiel und Spass

Und dann sind da die Wanderungen, die wir gemeinsam unternahmen. Das Sammeln der Ästchen für das Feuer, das Bräteln, das Stauen am Bächlein. Und dann immer wieder der Fussball. Alle spielen sie leidenschaftlich gern Fussball. Selber kein ursprünglicher Fussballfan, bin ich mitgegangen in ihre Trainings und an die FCB-Spiele. Habe ihre Treue vor langen Jahren zum Club, damals in der Nati B, miterlebt. Sie schrieben nämlich einen Brief an ihren Club, dass sie ihm treu bleiben, auch wenn er in die vierte Liga absteigen würde. Und dann ihr Jubel, ihre Ekstase, als der FCB Meister wurde und im europäischen Fussball Furore machte. Da konnte ich auch recht zynisch werden und sie genüsslich ärgern, wenn nicht alles rund lief mit ihrem Club. Zu meiner Schande muss ich es gestehen, dass ich manchmal recht zynisch agierte. Und nie habe ich es ganz begriffen, dass die Vaterrolle und Zynismus eigentlich nicht zusammenpassen. Ein idealer Vater war ich in dieser Zeit sicher nicht, aber einer, der seine Söhne liebt.

Vaterstolz

Und dann sind da auch die besonderen Erlebnisse, als einer im Kindergarten den Schlangenbeschwörer mimte und mit einer ganz reinen Stimme das Lied vom Schlänglein sang. Ein anderer sich in der Jugendpolitik engagierte und kreativ und aktiv für Nachtbusse gekämpft hat, die jetzt noch in der Nacht auf den Sonntag verkehren. Oder wenn ich die Lager besuchte, die einer leitete, und erlebte, wie die Wölfe, die kleinen Pfadis, sich bei ihm wohlfühlten. Oder jüngst

Xaver Pfister geht seinem Vatersein auf den Grund und findet eine Liebe, deren Ziel das Loslassen ins Leben ist.

erst als der Jüngste im Schultheater eine Rolle unglaublich authentisch spielte. Als Vater kommt man oft auch richtig ins Schwärmen und wird zum ersten Bewunderer seiner Kinder.

Da bleiben aber auch schwierige Erinnerungen. Wenn die ersten Versuche auf der Bühne der Liebe scheitern, dann trifft einem das, wie wenn man selber betroffen wäre. Wenn es in der Schule schwierig wird und die Lehrer einen zitieren und sich beklagen. Wenn der Weg in einen Beruf nicht einfach offen ist, sondern erdauert werden muss. Wenn Zeiten des grossen Schweigens kommen, in denen der Faden der unmittelbaren Kommunikation gerissen ist, und du nicht weisst, was in ihm und mit ihm geschieht bei einem Sprachaufenthalt in England oder seinem Schweigen bei Tisch. Wenn sich die guten Wünsche, die du für deine Söhne in dir trägst, nicht entfalten, sondern unerfüllt wie nasse Lappen an der Wäscheleine hängen. Wenn ihnen die Dimension des Religiösen nichts sagt und sie da andere Wege gehen, als du im Tiefsten gerne hättest, auch wenn du dich grosszügig und liberal gibst.

Sich häutende Vaterliebe

Ich lebe in einem biographischen Moment, in dem die Vaterliebe sich häutet. Die Zeit des Kindseins, der Pubertät ist abgeschlossen. Sie sind jetzt erwachsen. Und damit auch mir und ihrer Ursprungsfamilie entwachsen. Und dass es gilt, sie da loszulassen in ihre ureigene Lebensgestaltung: das ist eine so selbstverständliche Aussage, dass ich zuweilen verdränge, wie schwierig sie für einen Vater auch sein kann. Du kannst dich nämlich nicht in einen ihrer Kumpel verwandeln. Sie sagen mir nicht Xaver, sondern Papi. Und damit markieren sie den Generationenwechsel, dem sich Väter zu fügen haben, wenn sie nicht zu verkrampften Patriarchen werden wollen, die ihre Generation zum Massstab für alles machen. Du

hast jetzt zurückzutreten und Platz zu machen. Du musst jetzt das Szepter aus der Hand lassen, auch wenn du noch Vater bleibst und vielleicht einmal zur letzten Bastion in der Brandung wirst, in die sich gut flüchten lässt, wo dein Sohn auf Verständnis stösst und neue Kraft findet, aber nicht um zu bleiben, sondern um wieder loszufahren in die Wellen hinein, in seinem Boot und nach seinem Kompass.

Was diese Häutung im einzelnen bedeutet, erahne ich, kann es aber noch gar nicht so richtig beschreiben. Es kommt ja dann vielleicht noch eine nächste Häutung, in der ich als Vater meine Lebendigkeit verliere, gebrechlich werde und irgendwie zum Pflegekind meiner Söhne. Vielleicht werde ich geistig als Baby das Zeitliche segnen, bevor mich meine Söhne zu Grabe tragen werden.

Doch ein Archetyp

Und da wird mir bewusst, dass der Vater tatsächlich auch ein Archetyp ist. Im Fortgang der Generationen hat er eine Funktion, die unverzichtbar ist, die aber auch überflüssig wird, weil sonst der Fluss der Generationenfolge gestört wäre. Vatersein beinhaltet einen doppelten Anspruch: Kinder zu zeugen und sie zur Lebenstauglichkeit führen, denn nur so kann die Folge der Generationen weitergehen. Gleichzeitig aber auch sich auf eine radikale Veränderung der Väterrolle einlassen, damit der Reigen der Generationen nicht aufgehalten wird und der kommenden Generation die Luft zum Atmen und der Raum für ihre Experimente bleibt. So gross und weit muss die Vaterliebe werden. Der Workshopleiter vom Männertag hat wohl recht. Als Vater habe ich eine Aufgabe zu erfüllen, die tiefer greift und in die Grundfesten des Lebens überhaupt eingebunden ist. Ich bin dran, diese Dimension der Vaterliebe zu entdecken.

Xaver Pfister ist Theologe, wohnt in Basel und ist Vater von vier Söhnen.



Nächstenliebe ... wie dich selbst

Cornel Rimle

Das Mass für die Nächstenliebe ist die Liebe zu uns selbst – und die wirft Fragen auf.

Emanuel, mein jüngster Sohn, feiert diesen Frühling Erstkommunion und hat eine Frage zur Nächstenliebe. Gemäss meiner katholischen Vergangenheit antworte ich selbstverständlich sofort mit der Geschichte vom barmherzigen Samariter, der seinem Feind in der Not hilft. Sie leuchtet ein, die Geschichte: Alle sind deine Nächsten, wenn sie in Not sind...

Emanuels Frage beschäftigt mich dann aber noch etwas länger. Dass die Kirche mir ausser dieser Geschichte nicht viel mehr zu diesem Thema mitgegeben hat, macht mich zuerst wütend und spornt mich dann dazu an, der Frage selber weiter auf den Grund zu gehen: Ab wann ist dann mein «Nächster» in Not? Sind mir meine Freunde oder meine Familie oder meine Nachbarn am nächsten? Ich bin mir doch selber am nächsten – zählt das denn auch?

In der Tat: Nur wer sich selber liebt, kann auch seinen Nächsten lieben. Und das ist so eine Sache: Da ist der kleine

für Höhenflüge, aber auch für Zweifel sorgt. In solchen Momenten liebe ich mich dann nicht besonders – und entsprechend fehlt mir auch die Energie, meine Nächsten zu lieben.

Kaum habe ich den inneren Kosmos meiner Selbstliebe halbwegs austariert, stellt die globalisierte Gesellschaft mich vor die gar nicht einfache Frage, wer denn nun mein Nächster sei: Ist es die Schwester vom Patenkind in Bolivien, die auch gerne jedes Jahr 600.– Franken zugeschickt bekommen würde? Ist es die Nachbarin, der ich lieber aus dem Weg gehe, weil wir das Heu nicht auf der gleichen Bühne haben, die aber gerne mit mir plaudern würde? Sind es meine Verwandten, die den Kontakt zu mir nicht suchen, weil ich etwas anders geartet bin? Ist es meine eigene Familie? Oder sind es meine Freunde?

Ja, spätestens hier fehlen mir die schlüssigen Antworten. Die Liebe zu meinen Kindern fällt mir im Moment am leichtesten. Sie sind ein Teil von mir. Sie können mich noch so stark kritisieren, das Band der Liebe ist elastisch genug. Schon etwas schwieriger ist das in der Partnerschaft: Das Band der ehelichen Liebe muss ja ständig von neuem geprüft werden: Schliesslich ist das mit dem

ehesten mit Verbundenheit umschreiben würde. Es ist vielleicht das Vertrauen, dass wir füreinander da wären, wenn es jemandem von uns schlecht gehen würde. Einfacher fällt es mir mit den Freunden: Wir wählen einander aus. Manchmal für kurze Zeit und intensiv, manchmal für lange Zeit, und manchmal nach langer Pause erneut. Freunde und Freundinnen zu lieben finde ich schön. Es ist ein Raum, um über Inneres auszutauschen, ein Ort, wo das Gefühl von Seelenverwandtschaft ebenso Platz hat wie ein kritisches Wort.

Na also, Emanuel, es gibt neben dem Verletzten in der Wüste vor allem dich selber und dann eine ganze Menge «Nächste» um dich herum. Und wenn du dich und sie lieben lernst, ist das ein guter Leitsatz fürs Leben – egal, ob du jetzt gerne den Sonntagsgottesdienst besuchst oder nicht.

Kaum habe ich den inneren Kosmos meiner Selbstliebe halbwegs austariert, stellt die globalisierte Gesellschaft mich vor die gar nicht einfache Frage, wer denn nun mein Nächster sei.

Fettgürtel am Bauch, nicht tragisch, mit geschickter Kleidung ganz einfach zu überdecken. Da sind die Momente, wo ich in Zeitungen die Altersangabe zu einer Person lese und denke: Ach, der oder die hat es bereits in diesem Alter viel weiter gebracht als ich. Da sind Tage, wo mich meine Teenager kritisieren, um sich von mir abzugrenzen. Da ist meine berufliche Veränderung, die

Bund fürs Leben nicht mehr so absolut wie früher. Bei schwierigen Nachbarn bin ich inzwischen etwas grosszügiger. Ich gehe nicht mehr immer geflissentlich aus dem Weg. Am Suchen bin ich noch bei meiner Herkunftsfamilie. Wir haben die gleiche Geschichte. Auch wenn wir ganz unterschiedliche Leben führen, gibt es doch eine tiefe Verbindung. Es ist eine Liebe, die ich am

Cornel Rimle ist 43 Jahre alt, Vater von vier Kindern, Biobauer und Agronom



Mephista und D.

Ich und ich

Eine Woche unterwegs mit mir

Stefan Gasser

Die Liebe zu sich selber ist ein scheues Tier. Selbstzweifel, mangelde Anerkennung von aussen und das Diktat einer vollen Agenda vermögen es leicht zu erschrecken.

Samstag

Unsere Männerkörper vibrieren im Rhythmus und entspannen sich. Der Schweiß vermengt sich mit dem Duft der Erde. In der Runde meldet sich ein Mann relativ kurz nach Beginn des Rituals: «Hier ist ... Ich will raus.»

Ich erschrecke. Was jetzt schon? Ich öffne ihm den Eingang der Hütte und zugleich melden sich Selbstzweifel: Habe ich die Hitze durch das Aufgiessen des Wassers zu schnell gesteigert? Wird dieser Mann nun wütend sein auf mich und mir Vorwürfe machen?

Sonntag

Es ist noch Nacht. Ich stehe am weiterhin brennenden Feuer. Das intensive Ritual ist vorbei. Der Schatten des Selbstzweifels ist dem Licht des Feuers gewichen. Die Fragen hatten vor allem mit mir zu tun; mit meinem Wunsch nach Selbstvergewisserung. Bei der anschliessenden Suppe im Stillschweigen wirkten alle Männer sehr entspannt und zufrieden.

Ich fühle Stolz in mir hochsteigen: auf den Männerkreis und auf mich. Es war ein tiefgreifendes Zusammenspiel mit den Elementen. Zufrieden sauge ich die Energie des Moments in mich auf.

Montag

Ich stelle die Möbel auf die Seite, um den Boden der Wohnung zu reinigen. Meine Frau ruft mir aus dem Hintergrund zu: «Hast Du gesehen, dass ich auch im Badzimmer den Schrank verstellt habe?»

«Ich bin doch nicht blind», rufe ich leicht genervt zurück. Bei Fragen, die

mir überflüssig erscheinen oder die ich nicht einordnen kann, reagiere ich oft mit Unmut. Ich sehne mich nach Gelassenheit und Humor.

Dienstag

Den Fahrtwind im Gesicht geniesse ich sehr. Mit dem Fahrrad sause ich den Abhang hinunter. Ich bewundere mich selber, dass ich auch bei schlechten ÖV-Verbindungen jeweils eine Möglichkeit finde, um anzukommen. Heute freue ich mich besonders über ein Gespräch mit einem Mann aus dem Maghreb. Der Kontakt gelingt wie noch nie zuvor. Der Mann beginnt mit der Frage nach dem Bösen. Mir gelingt der Wechsel auf die persönliche Ebene, so dass er mich schliesslich fragt, wie ich mit meinem Zorn umgehe. Ein gutes Gespräch, das mich zufrieden macht.

Mittwoch

Gestern war mein Geburtstag. Einmal mehr musste ich ihn wieder der vollen Agenda «opfern». Aber an der Agenda allein liegt es nicht, dass ich meinen Geburtstag selten ausgiebig feiere.

Meine Frau und ich gehen am Mittag essen. Auf einer Terrasse geniessen wir die Frühlingssonne und den Blick auf Berge und See. Ganz dem Genuss hinzugeben vermag ich mich allerdings nicht. Für eine tiefer gehende Entspannung bräuchte ich mindestens zwei bis drei Tage. Habe ich in meiner Agenda genug Zeiten für mich eingetragene? Zeiten zur Erholung und Entspannung? Das wäre ein Ausdruck dafür, dass ich mich gern habe.

Donnerstag

Ich bin im Kreis von Buben. Wir spielen, machen Übungen, tauschen aus. Ich fühle mich in meinem Element, kraftvoll! Ich brauche diese männliche Energie. Es ist eine langjährige Vision, an der ich arbeite und die ich nun mehr und mehr umsetze.

Freitag

Das abendliche Treffen mit Freunden in der Männergruppe rundet diese Woche ab. Sie hilft mir zu reflektieren: Ich liebe mich selbst, das heisst:

Ich – mit meinen unterschiedlichsten Rollen und Aufgaben. Mit dem Ringen, mein manchmal kleines und manchmal grosses Ego anzunehmen; mit allen Stärken und Schwächen.

Liebe mich – als den wichtigsten Menschen in meinem Leben, dessen Wert ich schätze und auf den ich stolz bin, mit Trauer und Wut, mit Angst und Freude, mit Dankbarkeit.

Selbst – in der Verbindung mit den Menschen, die mir anvertraut sind, die mir nahe sind; in Verbundenheit mit den Elementen und ihren faszinierenden Kräften.

Stefan Gasser-Kehl, 39, wohnt in Luzern. Er hat katholische Theologie studiert und beschäftigt sich seit Jahren mit Initiationsritualen für Männer und Buben.

**Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.**

**Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
gieb ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.**

**Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.**

Rainer Maria Rilke: Herbsttag 1906

**Denn das ist Schuld, wenn irgend eines Schuld ist:
die Freiheit eines Lieben nicht vermehren
um alle Freiheit, die man in sich aufbringt.
Wir haben, wo wir lieben, ja nur dies:
einander lassen; denn dass wir uns halten,
das fällt uns leicht und ist nicht erst zu lernen.**

Rainer Maria Rilke: Aus Requiem 1908



Liebesbriefe

Amors Flügel

Fabrice Müller

Das Herz ist voll, die Worte strömen hin zum Du: Hommage an eine der schönsten Übungen der Liebe.

Erinnern Sie sich noch? Das erste Mal: Wie lange ist das schon her? Eine Ewigkeit muss das sein. Damals war ich unsterblich in sie verliebt. Küsse auf dem Pausenhof, Händchenhalten, Tango tanzende Schmetterlinge im Bauch und dann – der erste Brief. Ein Liebesbrief! Rote Schrift, rosarote Herzchen, das Papier mit Parfüm besprüht. Mit zittrigen Händen öffnete ich den Briefumschlag, den sie mir nach der Schule in die Tasche gesteckt hatte. Die nächsten drei bis vier Stunden war ich nicht mehr ansprechbar. Ich schwebte. Ein Liebesbrief, in welcher Form auch immer, ist ein Ausdruck überquellender Gefühle, berührend, kreativ, zuweilen leidenschaftlich und liebevoll. So vieles möchte man zu Papier bringen, der Angebeteten mitteilen. «Liebste, ich möchte singen und damit mein, unser Glück zum Ausdruck bringen. Ich möchte mich mit dem schönsten Liebeslied aller Zeiten bedanken für alles, einfach alles. Ich möchte mit Dir durch blühende Wiesen springen. Ich möchte jubeln, jauchzen...»

Verliebte und Liebende schreiben, weil sie ihre Gefühle in irgendeiner Form festhalten möchten. Gesprochene Worte sind vergänglich, geschriebene hingegen sind auch dann noch da, wenn die Liebe zu Ende ist. Ein Meister im Schreiben von Liebesbriefen war Goethe. In etlichen Briefen schüttete er seiner Freundin Charlotte von Stein sein Herz aus: «Ich bin Dir so fest angebunden, dass ich mein Leben zerreißen würde, wenn ich an eine Trennung dächte. Fast mögt ich wünschen, einmal durch fremde Luft durchzugehen, und kann mich doch nicht von Dir getrennt denken. Du guter, Du einziger Anker meines Wesens. Oh Lotte, wenn ich Dich nicht hätte, ich

ging in die weite Welt... Du hast mich doch recht lieb wie ich Dich. Liebe mich und lass es Dir eine Freude sein, dass ich Dich herzlich liebe. Liebe mich wie ich Dich. Du musst mich recht lieb haben. Es schien mir auch, als wenn Du mich recht lieb hättest. Werde nicht müde, ich bitte Dich, und glaube, dass ich Dich herzlich liebe.»

Wer einmal einen Liebesbrief geschrieben hat, weiss: Kaum je sind Hingabe und Herzklopfen näher beieinander, als wenn man einem geliebten Menschen das Herz ausschüttet und die intimsten Gefühle zu Papier bringt. Vielleicht mit zittriger Schrift, oft aber auch von der Muse geküsst und vom Feuer der Leidenschaft umarmt. Dann spielen Schreib- und Grammatikfehler keine Rolle. Die Sprache der Liebe kennt keine Fehler, solange das Gefühl die Regeln bestimmt. «Der Ausdruck der Emotionen und Empfindungen des Herzens soll ein einfacher, schlichter und klarer sein. Alles, was schwülstig, was überhaupt blosses Wortgeklingel ist, kann und darf darin keine Seele finden. Ein derartiges Schreiben wirkt sonst unnatürlich und darum auch unwahr. Je mehr man vom Herzen heraus oder vom Herzen weg schreibt, desto einfacher wird der Ausdruck, desto ungekünstelter die Darstellung sein», schreiben Fritz Ammer und Georg Andreas in ihrem Buch «Liebesbriefe für Anfänger». Ein bisschen Zuckerguss und Schmalz darf's aber schon sein, damit der Liebesbrief gerade in Zeiten von Textkurzfutter und «Fast-Food-Medien» seinen Glanz nicht verliert: «Sehr lange und sehr oft habe ich über Dich, über uns nachgedacht. Du weisst, dass ich keinen tieferen Wunsch habe als den, das Leben, das ganze Leben mit Dir zu teilen. Es könnte aber sein, dass Dein Wort Dir selbst vorausgeeilt ist, sodass Du es vielleicht heute schon bereust. Dann denke daran, dass ich Dich verstehen würde – weil ich Dich liebe...» Schön!

Fabrice Müller ist freischaffender Journalist und betreibt seit 1998 ein eigenes Journalistenbüro.

Er ist Initiator der Medienschule Nordostschweiz, die Lehrgänge für Journalismus und Marketing/Kommunikation anbietet.

www.journalistenbuero.ch www.medienkurse.ch

Liebesbriefe im Internet:

www.liebesbriefe.ch

www.love-letter.de



Ursula und
Hermann

L'hom

Robert Fischer
Männerseminare

- **StandortFeuer** 14.-16.9.07
- **Väter und Söhne** 2008
- **Der sexuelle Mann** 7.-10.11.07
- **Mich und meine Vision finden** 28.6.-1.7.07
- **Herkunft - Vision - Sexualität** Männertraining

mit Surabhi Notburga Schaubmair:

- **MannFrau - Training** für Frauen + Männer

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



Das BIO-Dynamische in Beziehungsrollen
Das verborgene Zusammenspiel in Beziehungen.
• Samstag, 29. September 2007 in Zürich.

Engel im Exil
Alltagssüchte als Wegweiser zur Ganzheit.
• 24./25. November 2007 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



Männer in Saft und Kraft

Sieben Quellen
 Informationsdienst
 Coaching für Männer
 www.siebenquellen.ch
 Tel. 061 313 68 46
 Fax 061 313 68 47

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 07.

Beratung für Männer in Zürich und Basel

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



männer | zeitung

Inserieren Sie in der Männerzeitung!

Sie erreichen mehr als viertausend Leser und Leserinnen, die sich für Genderfragen, Familienanliegen, Weiterbildungen und aktive Lebensgestaltung interessieren.

Jedes Heft schafft ein besonderes thematisches Umfeld, dass Ihr Inserat zusätzlich stützt.

1/1 Seite CHF 1000.- 1/2 Seite CHF 550.- 1/4 Seite CHF 310.- 1/8 Seite CHF 180.-
Bitte beachten Sie auch die Möglichkeit, unserer Zeitung Flyers, Prospekte oder Broschüren beizulegen. Wir bieten Ihnen interessante Preise an!

inserat@maennerzeitung.ch, ivo.knill@maennerzeitung.ch, 034 422 50 08

Peters

stilles Oertle



Es zieht mich nach draussen

Lieber Peter,

Ich gebe langsam aber sicher dem 50. Lebensjahr entgegen und ich ertappe mich immer wieder dabei, wie ich gedanklich nach draussen drifte. In die Natur, in die ich mich am liebsten sofort hineinfallen lassen würde. Egal, wo ich unterwegs bin, am Meer, im Gebirge, im Wald oder an Seen: Überall habe ich das Gefühl, dass mich die Seele der Natur erreicht. Wind, Regen, Sonne, Schnee, Tau auf den Gräsern, Tiere, die vielen feinen Düfte, welche die Natur uns bereithält – alles berührt mich und spricht mich an. Mein Auge kann sich nicht satt sehen an den vielen schönen Bildern.

Dann frage ich mich, ob das, was ich täglich am Computer arbeite, Sinn hat, und warum ich mich nicht in der freien Natur aufhalten darf, warum ich nicht einen Beruf gewählt habe, der mich mehr mit der Natur in Verbindung bringt. Ja, es zieht mich nach draussen.

Ich will mich jedoch nicht aus der Verantwortung stehlen gegenüber meinen Kindern, welche noch nicht im Erwerbsleben stehen und meine Unterstützung brauchen. Ebenso denke ich, dass ich meinen Beitrag in der Gesellschaft leiste durch meine tägliche Arbeit und überhaupt, ich kann mich ja nicht umkrempeln von heute auf morgen. Und doch – «es verhebt nümme». Ich behel-fe mich, indem ich mir sage, ich sei ein Phantast, ein Spinner oder noch schlimmer: ein Träumer. Und dann klicke ich mich wieder durch die Wirtschaftswelt und bin immer wieder erstaunt, wie wir kraftvollen Männer (auch Frauen natürlich) tagtäglich an diesem kleinen Mäuschen hängen und den Zeigefinger nach unten drücken – tausend, hunderttausend mal – das war's dann.

Das kann es nicht sein. Und so steh ich nun, ich armer Tor ...

Mit herzlichen Grüssen
Bernhard

Hallo Bernhard.

Deine auf «Abwegen» befindlichen Gedanken haben mich erreicht und als erstes fühle ich mit dir. Vielleicht kann ich das so gut, weil meine Gedanken diese Abwege kennen und auch immer mal wieder dort landen. Das heisst, ja, ich kann dich gut verstehen. Dass ich bereits vor sieben Jahren fünfzig wurde, hat vermutlich wenig dazu zu sagen. Also muss es etwas anderes sein.

Du scheinst in der Entweder-Oder-Falle zu stecken: Entweder draussen in der Natur oder drinnen via Bildschirm in der Wirtschaftswelt. Dann lese ich auch, dass du dich als Phantast, Spinner und noch schlimmer als Träumer verurteilst. Was ist daran schlimm? Mir kommt Hermann Hesse in den Sinn, der einmal gesagt haben soll: «Die Magie des Traumes versagt am Tage oft, weil auch noch der beste Träumer die Aussenwelt im Wachen wichtiger nimmt als er sollte. Die «Verrückten» können das besser; sie erklären sich für Kaiser und die Zelle für ihr Schloss und alles stimmt wunderbar. Die Aussenwelt umzaubern können, ohne doch verrückt zu werden, das ist unser Ziel. Es ist nicht leicht, dafür aber ist wenig Konkurrenz da.»

Was sagst du dazu?

Mit bald fünfzig dich zu fragen, warum du nicht einen andern Beruf gewählt hast, würde ich als «Spätzünder» bezeichnen... – und vielleicht hat das ja auch seine triftigen Gründe?

Permanent mit der Natur verbunden sein und von ihr leben, fordert ganz andere Tribute, die du vielleicht damals nicht bereit gewesen bist, einzulösen. Vielleicht hattest du «Vorbilder», die nicht deinen Idealvorstellungen entsprochen haben, oder du hast dir nicht vorstellen können, damit deine Familie zu ernähren. Ich gehe davon aus, dass wir alle immer und zu jeder Zeit das einzig richtige und beste für uns (und in deinem Fall, für deine Lieben) getan haben, sonst hätten wir es nicht getan. Ich bin überzeugt, dass niemand auf der Welt «per se» das Falsche macht. Es kann allerdings sein, dass man(n) rückblickend seine Entscheide als «falsch» bezeichnet – einfach darum, weil nicht alle Konsequenzen im voraus abschätzbar sind.

Achtung, mein lieber Bernhard: Männer um die fünfzig laufen gerne Gefahr zu vergessen, dass auch in diesem Alter jeder Tag der erste Tag vom Rest des Lebens sein kann. Dass man sich auch nach fünfzig immer noch weiter entwickeln, Neues wagen und mit frischem Mut ins Leben hinaus treten kann. Diese Art von Vergesslichkeit hat nichts mit beginnender Demenz zu tun. Männer in dieser Alterskategorie fühlen sich manchmal oft schon uralt :-). Ich nehme an, dass du wahrscheinlich noch einiges an Wahlmöglichkeiten hast – allerdings auch nicht ohne die entsprechenden Konsequenzen. Aus der Entweder-Oder-Falle gesehen, sehen die meisten zwar sehr beschränkt aus UND ich bin sicher, dass sich für dich – mit etwas Mut zum Unkonventionellen – natürliche «Abwege» öffnen. Das wünsche ich dir auf jeden Fall.

Herzlich

Peter

Hofer auf dem Bett

Den Fluss finden

Klaus Sorgo

«Vollnarkose? Nein.» Hofer wollte mit klarem Kopf durch die Operation. Ihr Risiko war mit dem Arzt besprochen worden. Ausschliessen wollte der nicht, dass auch etwas schief laufen könnte. Doch, beruhigte der Mediziner, die Technik wäre heute auf alle Fälle mit Ersatz zur Stelle. Dem Patienten fiel der Entscheid deshalb nicht leichter. Sollte er den «Wasserbruch» flicken lassen, unter dem er gar nicht akut litt? Konnte er dem Arzt genug Vertrauen entgegen bringen? Sein Verhältnis zu den Vertretern des Faches war ein zwiespältiges. Ihm mangelte es zwischen blinder Hinnahme und heftiger Abwehr an vernünftigem Ermessen. Zusage oder Absage? Meist entschied er aus dem Gefühl heraus. Bauchentscheide. Ein Arzt seines Vertrauens fehlte. Den Urologen, dem er gegenüber sass, kannte er noch nicht. Der erste Eindruck aber machte Hoffnung. Das schien keiner, der überreden wollte. Offen legte er die Karten auf den Tisch. Als er das Zögern beim Gegenüber bemerkte, kam er nochmals auf die Frage der Narkose zu sprechen. Er würde also, erläuterte der Arzt, ohne Vollnarkose operieren und mit einer Spritze in den Rücken nur die untere Hälfte des Körpers betäuben. Erst die Voruntersuchungen im Spital aber könnten endgültig darüber entscheiden. Hofer hatte etwas gegen Spitäler. Der Vorbehalt des Arztes missfiel ihm. Er verlangte eine verbindliche Vereinbarung. Unter gar keinen Umständen durfte über seinen Kopf hinweg entschieden werden. Der Arzt gab sein Wort. Auch wenn sich damit am Risiko nichts änderte, sprach Hofer sich nun für einen Eingriff aus. Immerhin hatte er sich dagegen abgesichert, dass er beim Misslingen vor vollendeten Tatsachen stehen würde. Wenn schon etwas passieren sollte, dann wollte er Zeuge davon sein. Drei Stunden lag er unter dem Messer des Arztes. Auch ein Bruch an der Leiste musste gleichzeitig behoben werden. Die Anästhesistin

stand dem Patienten bei, während der Arzt an ihm herum schnipselte. Er zog sie in ein Gespräch. Ein Ohr blieb dem zugewandt, was hinter einem Tuch zwar nicht zu sehen, immerhin aber gut zu hören war. Als der Operateur nach dem Eingriff lächelnd aus seiner Deckung auftauchte, wusste Hofer sofort, dass alles gut gegangen war. Gerührt bedankte er sich für das Gelingen und den dabei geleisteten Einsatz. Von Pflegern geführt rollte das Bett mit dem Operierten nach geschlagener Schlacht auf sein Zimmer zurück.

Nur der Blutdruck war abgesunken, pendelte sich kurze Zeit später aber wieder auf dem normalen Wert ein. Puls und Temperatur entsprachen der Norm. Wann er von der Infusion abgehängt werde, wollte Hofer wissen. Wenn er Wasser gelassen hätte, antwortete die Pflege. Noch nahm er die Antwort gleichgültig hin. Der Appetit war ihm nicht vergangen. Zufrieden mit sich und der Welt genoss er ein schmales Essen. Darüber vergass er die Wunden. Nur die noch tauben Beine störten. Beim Umlagern aufs Bett gab der Kopf wie üblich Befehle: Knie heben, Füße versetzen. Doch irgendwo verschwand der Impuls, der die Befehle hätte ausführen sollen. Da schluckte er zum ersten Mal trocken. Ihm war das Gefühl für die Grenzen des Körpers abhanden gekommen. Darüber erschrak er. Später beim Besuch seiner Frau wollte er ein Bein heben, um ihr Platz zu machen. Doch immer noch fehlte ihm die Macht über seine Glieder. Mehrmals räusperte er sich, ehe er sie um Hilfe bat. Es sollte noch schlimmer kommen.

Als Hofer abends die Flasche aus der Hand der Pflegerin in Empfang nahm, suchte er das Ding so in Anschlag zu bringen, dass das Bett nicht nass werden konnte. Doch die Haut, die er zwischen den Fingern hielt, fühlte sich noch genauso taub an wie vorher die mittlerweile wieder spürbaren Beine. Von Harndrang keine Spur. Zu wenig getrunken, vermutete die junge Frau und riet ihm, durch

Nachschub Druck zu machen. In rascher Folge leerte der Patient drei Gläser Wasser in sich hinein. Danach stieg zwar der Druck an der Blase, doch dabei blieb es. An ein Lösen des Wassers war nicht zu denken. Das Organ gab Nichts von dem, was es aufnahm, wieder von sich. Ganz im Gegenteil. Je mehr es unter Druck geriet, umso fester schien es sich zu verschliessen. Auch Medikamente zur Entspannung brachten keinen Erfolg. Die Sache begann schmerzhaft zu werden.

Der Abend dämmerte. Hofer ahnte nichts Angenehmes. Als Bub war er Bettnässer gewesen und musste lernen, die Schleusen nachts dicht zu halten. Waren die Geister, die er einst gerufen hatte, neuerlich erwacht und gruben ihm nun das Wasser ab? Zauberlehrling? Den Trost der Pflege, er sei keinesfalls der Erste und Einzige, der nach diesem Eingriff auf dem Trockenen liege, empfand er als unnütz. Zweifel befielen ihn. War es doch nicht richtig gewesen, sich ohne akutes Leiden operieren zu lassen? Gesund hatte er das Spital betreten. Beim Empfang war es ihm vom Arzt nochmals bestätigt worden. Davor hatte Hofer jahrelang die Beschwerden selbst beobachtet, ehe er auf dessen Rat eine Operation überhaupt in Erwägung zog. In ein Spital musste er nur einmal, als er noch ein Säugling gewesen war. Sonst war er durch das Tor von Spitälern nur dann eingetreten, wenn es Andere betraf. Den Vater beim Sterben. Die Frau nach der Geburt. Die Töchter mit den Mandeln. Den Freund nach dem Unfall. Jedes Mal war er froh gewesen, dass er selbst nicht dort bleiben musste. Nein, vorzuwerfen hatte er sich nichts. Früher oder später hätte er unter das Messer gemusst.

Durch das offene Fenster wehte milde Luft herein. Hofers Welt aber schrumpfte. Über die Ausmasse seines Bettes reichte sie nicht mehr hinaus. Der Schmerz in der Blase nagelte ihn dort fest. Auch die Leiste schmerzte. Wie ein Gürtel legte sich der Schmerz um die Hüfte. Angestrengt

Hofer erkundet die Welt vom Krankenbett aus und macht verblüffende Beobachtungen zu einem ganz alltäglichen Geschäft.



knickte der Körper im Sitzen nach links und rechts, um die Lage erträglich zu machen. Zuletzt kauerte er auf die linke Seite hin. Die Flasche klemmte er fest zwischen die Beine. Von der Sorge, das Bett könnte nass werden, falls sich der quälende Stau plötzlich lösen sollte, konnte er sich dennoch nicht frei machen. Die Mutter hatte den kleinen Hofer über das Becken gehalten, wenn es nicht fließen wollte. «Mach dein Bächlein», hatte sie gefordert. Fließen war eine Frage von Ort und Zeit. Später war es dem Kind schwer gefallen, trocken zu bleiben. Soviel es sich abmühte, lange hinderte es der Körper daran, Wort zu halten. Scham stieg jetzt in ihm hoch, wenn er daran dachte. Dass ihm der Körper nun auf umgekehrte Weise genau so entschieden den Dienst versagte, machte ihn verzweifelt. Hilflos wie ein Kind zu sein, empfand er als Niederlage. Nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich geriet er in Schiefelage. Noch wollte er den Glaube an ein Wunder aber nicht aufgeben.

War nicht am Fluss auch kaum noch Hoffnung, als eine Quelle zu fließen begann? Dort, wo er als Kind in den Auen gespielt hatte, war alles Wasser gestaut und in ein Kraftwerk abgeleitet worden. Trockenem Fusses war Hofer durch die Schlucht gegangen. Getrieben von Sehnsucht nach dem, was einmal war, hatte er am Ort, wo einst der Fall herab stürzte, das Nass entdeckt. Aus dem Fels floss es der Wand entlang. Wenn Fließen in der Unterwelt des Gebirges möglich war, warum nicht auch jetzt in seinem Unterleib? Die Tochter trat an das Bett des Vaters. Hofer freute sich über den Besuch, für den sie sich nach einem harten Tag noch Zeit genommen hatte. Zu einem langen Gespräch reichten seine Kräfte nicht mehr. Bald schon verabschiedeten sich die Beiden wieder. Zurück blieb eine leise Regung. Das Auftauchen des Gastes, mit dem Hofer nicht mehr gerechnet hatte, wirkte irgendwie wohltuend. Es nahm etwas weg von der Scham, die auf ihm lastete.

Das letzte Licht des Tages sickerte durch die Fenster, als die junge Pflegerin zur nächsten Visite kam. Sie zog den Vorhang um das Bett. Hofer stöhnte: Nichts geht mehr. Wie einfach dieser Satz die Angst vor fremder Hilfe löste. In ihm fand das Leiden einen Ausdruck. Ohne sich weiter beschämt zu fühlen, liess er die Frau an sich heran. Er wusste, was seine Lage noch retten konnte. «Röhrchen» nannte sie es. Geschickt setzte sie den Katheter. Nicht der Mann, sondern die Frau drang ein. Deswegen fluteten hinter dem Vorhang keine erregten Gefühle. Hofer sprach ungehemmt über das, was an seinem Körper vorging. An das Einsetzen eines Katheters hatte er ungern gedacht. Nun war er erstaunt, wie sanft der gelbe Schlauch hinein glitt. Kein Stich schmerzte in der Blase. Allmählich klang der Druck am Organ ab. Der Körper war wieder ein Bett, in dem die Seele fliessen konnte. Hofer empfand für die helfenden Hände der Pflege viel Sympathie. Wohlbehagen breitete sich aus. Im Körper. Im Raum. Im ganzen Haus. Schlaf umfing den Patienten.

Der Vorhang rauschte. Hofer schlug die Augen auf. Nacht füllte den Raum. Jemand prüfte den Sack am Ende des Schlauches. Dunkles, krauses Haar um eine helle Stirn. Das Lächeln einer anderen Frau. Es geht gut, hauchte er. Die nächtliche Fee verstand. Liebevoll drückte sie seinen Arm, ehe sie gleich wieder fort huschte. Hingabe lag in der kurzen Berührung. Als er am nächsten Morgen die Augen wieder aufschlug, glaubte der Patient geträumt zu haben. An seinem Bett stand der Arzt. Das Lächeln des Mannes galt Hofer. Er fühlte sich angenommen und war in der Lage es zu erwidern.

Etwas war anders nach der Operation. Hofer erinnerte sich der Bedenken, die er vorher gegen das Spital gehegt hatte. Ganz im Vertrauen eröffnete er nun dem Arzt, was dahinter steckte. Er scheute sich nicht, von seinem durch Misstrauen geprägten Bild der Ärzte zu sprechen.

Ehe er bereit wäre, sich einem von ihnen mit Haut und Haaren auszuliefern, würde er selbst herumdoktern, so lange es ginge. Ihm wäre es am liebsten, wenn die Axt im Hause den Zimmermann ersparte. Der Mann im weissen Kittel hörte ruhig zu. Dem Patienten löste es die Zunge, dass er seine volle Aufmerksamkeit genoss. Von Kind auf hätte er sich von Ärzten nie wirklich ernst genommen gefühlt. Das dürfte mit seiner Geburt zu tun haben. Die Ärzte im Spital hätten dort nicht mehr viel auf ihn gegeben. Die Stimme verriet ein leises Zittern. Gleich fasste er sich wieder. Hier im Spital hätte er etwas anderes erfahren. Besonders von ihm, dem Arzt, von der Pflegefrau aber nicht weniger, wären seine Nöte mit Respekt behandelt worden. Das schätze er. Hinter dem weissen Mantel den Menschen zu spüren, mache ihm den Arzt lieb. Dafür dankte er. Die Beiden drückten sich bereits die Hand, da hielt Hofer den Anderen noch einmal fest. Was er nie zu träumen gewagt hätte, sei eingetreten. Sogar das Spital, sonst ein Ort, den er gemieden habe wie der Teufel das Weihwasser, sei ihm lieb geworden.

Klaus Sorgo lebt in Mönchaltendorf und macht aus Ereignissen, die ihn ansprechen, Geschichten für die Männerzeitung. So gestaltet er das Bild eines Mannes im Werden, genannt Hofer.

Foto: A.Göldi

Christian und Kathrin
Marius und Sabrina



Angerichtet Pepe und der Apfel

Roland Breitler

Warum Liebe durch den Magen geht, ein Menu d'amour nicht immer ans Ziel der Wünsche führt und weshalb Pepe Carvalho ganz anders kocht.

Dass «Liebe durch den Magen geht», halte ich persönlich für ein sympathisches Gerücht. Schliesslich begann alles damit, dass Adam dem Apfel der Eva nicht widerstehen konnte. Und letztlich haben Sprichworte lange Beine und Gerüchte ein noch längeres Leben, weshalb es nicht erstaunt, dass gerade dieser Mythos keinerlei Staub angesetzt hat und frohgemut weiter kolportiert wird.

Der Eva ganz ähnlich bezirzt die bezaubernde Penelope Cruz in «Women on top» ihre Kochlehrlinge und Zuschauer durch ihre Kochkünste und insbesondere durch ihre ganz besondere Handhabe von Chilischoten, ein eigentliches Pardestückchen, und in Lasse Hallströms Film «Chocolat» verzaubert Juliette Binoche als Chocolatrice Vianne die Herzen verstockter Einwohner einer französischen Kleinstadt durch ihre Kunst und weckt Gefühle weit jenseits der Vorstellung derer, die erstmals mit ihrer «chocolat» in Berührung kommen. Dass Vianne Mutter aus Südamerika stammt und ihr Vater dort neben ihrer Mutter auch das Rezept von Chili und Schokolade mitgebracht hat, sei hier nur am Rande erwähnt, zumal die chilenische Erfolgsautorin Isabelle Allende mit «Aphrodite» eine Art amoureuses Kochbuch verfasst hat und darin formuliert, dass «ich die Erotik nicht vom Essen trennen kann und ich deshalb auch keinen Grund sehe, weshalb ich das tun sollte, im Gegenteil».

Wenn Männer ausführlich kochen, wie etwa José «Pepe» Carvalho in Montalbans herrlichen Kriminalromanen, dann

zumeist für sich oder für Freunde, von Liebestaumel ist da eher in Gaumen und Eingeweiden die Rede. Katalanische Kutteln sind sicherlich passabel, aber eben nicht unbedingt allzu sexy. Maupassant lässt die Gaumenfreuden schon eher romantisch passieren, etwa das wundervolle Repas à quatre in «Bel ami», aber er isst im Gasthof. Und das ist, im Gegensatz zu den vorher erwähnten Beispielen, kalendarisch gerechnet, schon eine Weile her.

Männer und Kochen und Lieben? Lafer, der bewährte deutsche Fernsehkoch, der mit dem tiefer gelegten Dauergrinsen, liebkost eine Zwiebel aus dem Alpengarten, Bocuse, Le Grand, pflegte in seinen besten Jahren vor der Kamera Premium Bourgogne flaschenweise zu Sauce zu verkochen und Biolek schnulzt mit der Bratbutter und seinen Gästen. Mälzer und Vorbild Jamie Oliver kokettieren damit, Steaks möglich autistisch in die Pfanne zu hauen. Dann gibt's noch was mit Al Dente im Schweizer Fernsehen, doch das ist derart unter allem Niveau, dass wir das besser nicht weiter erwähnen sollten.

Ich erinnere mich an eine Situation, als meine Kochkünste mein Liebesleben hätten aktiv anregen sollen. Die junge Dame aus der rätoromanischen Schweiz, zu der ich seit Jahren eine heftige, aber leider wenig erwiderte Zuneigung pflegte, besuchte mich spontan in meiner damaligen Junggesellendachwohnung und ich versuchte mein Bestes, sie zumindest vorerst kulinarisch zu verwöhnen. Die Kombination aus netten Gerichten, begleitet von Prosecco, Bordeaux und Espresso Coretto waren indes, vor allem in Bezug auf die Getränke, absolut zuviel für die Dame meines Herzens, deren Forfait ich, ganz Kavalier, zu meinem Bedauern akzeptieren musste.

Womit die Fragen, ob liebende Männer besser kochen oder kochende Männer

besser lieben und ob die Liebe letztlich durch den Magen geht, gänzlich unbeantwortet bleiben. Daran ändern auch Aphrodisiaka wie Austern, Ingwer, Granatapfel oder auch die venezolanische Chipi Chipi, ein höchst schmackhaftes Rezept in Form einer maritimen Suppe, wenig.

Was soll's. Ich mag Granatäpfel. Und ich mag Ingwer. Chipi Chipi sowieso. Mit rohen Austern habe ich noch etwas Mühe, doch ich arbeite dran.

Roland Breitler ist Journalist, Kommunikationsberater, Querdenker und Gernkocher, der im Toggenburg gelandet ist.

Im Salon Männer und Autos

Sascha Herzog

Wo Autos still stehen und Herzen höherschlagen: Der Automobilsalon in Genf feiert Jahr für Jahr das Fest einer nicht sehr vernünftigen Liebe.

Männer lieben Autos, keiner wagt dies zu bezweifeln. Männern und Autos wird eine fast symbiotische Beziehung nachgesagt. Die Männer sind vom Automobil, dem «Selbstbewegenden», fasziniert. Gefeierte wird diese Faszination am Automobilsalon in Genf, zu dessen Besuch ich mich aufgemacht habe, um dem Phänomen Mann-Auto auf den Grund zu gehen.

Beim Betreten des Palexpo-Gebäudekomplexes beginne ich das ungeheure Ausmass der Messe bereits zu erahnen. Im Innern werde ich mir der Dimensionen der Ausstellfläche stauend bewusst. Es ist nicht nur, oder vielleicht noch am wenigsten, die riesige Ausstellfläche, die viele zu beeindrucken scheint. In der riesigen Halle, in der alle möglichen Artikel rund um das Auto präsentiert werden, reflektieren die neusten verchromten Felgen das Blitzlicht der Fotokameras, die meist

von Männerhänden ausgelöst werden, und ich erkenne: Das ist der Glanz und das Lichtspiel von Heiligtümern.

Beeindruckend ist der Besucherstrom, der sich, nachdem man die Zuhörhalle durchquert hat und die Haupthalle betritt, noch zusätzlich verdichtet. Hier stellen die grossen Automobilhersteller und einige Veredelungsfirmen ihre Meisterwerke aus, die durch aufwändige Standaufbauten gebührend eingerahmt werden. Die Mittelklassewagenhersteller umwerben den Besucher mit stark beleuchteten Multimedia-Landschaften, die das brave Alltagsauto in eine abenteuerliche Welt des Möglichen stellen. Der Geländewagenhersteller hat einen künstlichen Brunnen aufgebaut, der in eine Umgebung eingebettet ist, die vor allem eines vermitteln soll: Das Abenteuer in der unberührten Schöpfung. Der Eindruck soll entstehen, man befinde sich mitten in der Natur, was vielleicht eine gewisse ironische Note erhält, wenn ich mir den feld-, wald- und umweltzerstörenden Benzinverbrauch dieser 4x4-Bolide vor Augen halte.

Im Gegensatz dazu stehen die Stände von vielen Luxusherstellern. Sie verzichten meist auf aufwändige Aufbauten, sie versuchen die Autos für sich sprechen

zu lassen. Schnell fällt mir auf, dass es die Tempel der gehobenen Marken sind, um welche sich, in der sonst schon gedrängten Masse, Menschentrauben bilden, in denen die Männerdichte besonders hoch ist.

Die «normalen» Autos und die vielen Neuheiten sind ebenfalls von viel Publikum umgeben, hier ist aber der Männeranteil nicht mehr viel stärker als der der Frauen, die anscheinend das praktische Auto suchen. Hier wird deutlich, dass sich eine Entwicklung im Rollenverständnis von Mann und Frau hinter dem Steuerrad zugetragen hat, was Micheline Calmy-Rey in ihrer Eröffnungsrede am Weltfrauentag bemerkte. «Erst wurden Frauen vor allem auf der Motorhaube fotografiert. Dann rutschten sie auf den Beifahrersitz, später ans Lenkrad. Heute erledigen sie 70 Prozent ihrer Besorgungen mit dem Auto.» Calmy-Rey rief Industrie, Konsumenten und Politik zu mehr Umweltbewusstsein auf: Sexy und grün wünscht sie sich das Auto der Zukunft. Am Autosalon kann ich jedoch ein solches Umweltbewusstsein, eine gemeinsame Strategie zur Schadstoffbegrenzung oder einen Durchbruch in der Alternativenantriebstechnik, kaum erkennen, obwohl er zum grünen bisher erklärt wurde und die mit Hybridmotoren ausgestatteten Autos im Mittelpunkt stehen sollen.

Sexy hin, grün her: Männer scheinen in der Autoliebe ihre praktische Vernunft auszuschalten. Einen erschöpfenden Tag lang kann sich Mann und Frau, so wie ich das tat, den Autos hingeben, dabei genau beobachten, staunen, träumen oder aber auch schimpfen, sollte man an unsere Umwelt denken.

Sascha Herzog ist 1989 in Biel geboren und hat vor, den Führerschein auch irgend einmal zu machen. In seiner Maturaarbeit befasst er sich mit Rhetorik rund um das Automobil.

saherzog@gmx.ch



Mannebüro Luzern

Zu dir, zu dir, Manno-Büro

Markus Isenegger

Das Mannebüro Luzern reflektiert zur Zeit seinen Auftrag und Auftritt. Markus Isenegger schreibt eine Glosse über den Suchprozess und macht dabei fast ein Büro auf.

Vor Monaten fuhr ich eigens nach Zug, um eine Verlagsfirma aufzusuchen. Ich fand Strasse, Haus und Nummer, ja selbst den Blech-Kasten. Das war's! Die Firma habe sich nach Norddeutschland abgesetzt, liess ich mir sagen, dies hier sei bloss ihr Briefkasten. Ich war enttäuscht –

Mir kam die Melodie: «Wohin soll ich mich wenden, wenn Gram und Schmerz mich drücken?» Hätte Franz Schubert – statt im 18./19. Jh. – in unserem gelebt, würde sein Lied kaum zum Himmel, sondern ebenaus zur Erde gehen: «zu dir, oh» – Büro! Gewiss, so plump würde sein Texter namens Johann Philipp Neumann es kaum schreiben wollen. Er spräche diskret vielleicht von einer dargebotenen Hand, von der Hand einer Frau oder zu mindest der Stimme einer Frau am Ende der Notrufnummer xxx. Bloss in der zweiten oder dritten Strophe käme er auf die Alternative einer Männer-Stimme, würde eine Brücke zu bauen versuchen, hin zur Männer-Solidarität und allmählich eröffnen, worauf er letztlich hinaus will: auf ein Büro für den Mann.

Besingen liesse sich dies so leicht nicht. Möglich, dass er Hinweise fände auf Flyern, auf Textfragmenten aus den vergangenen Monaten/Jahren; der Dichter müsste sie bedenken, bezweifeln, verknüpfen: «kein klassischer Verein / kein richtiges Büro / nicht einem Bild entsprechend / eher etwas unterwegs / Spass haben zusammen / mit denen aller Spass vergangen ist / und dafür ein Büro aufmachen?»

Ich bin weder Komponist, noch Dichter und spüre trotzdem Lust, in die Haut von «Neumann heute» zu schlüpfen, möchte untersuchen, was ein «richtiges

Büro» ist, dann schauen, wie das obige Fly-Geschreibsel dazu passt, und erwägen, ob sich schliesslich lohnt, dafür „k-eines“ aufzumachen. Büro komme vom französischen «Bure», habe aber nichts mit dem Panzerplatz im Jura zu tun, sondern mit einem grauen, groben Wolltuch, man habe schon vor 450 Jahren begonnen, damit den Tisch zu bedecken, der aus ungehobeltem Holz gewesen sei und habe zum Deck-Tuch «bureau» gesagt, später zu Tuch & Tisch; noch später zu Stuhl, Tuch & Tisch, und dann zum ganzen Raum: «le bureau». Vielleicht, dass mit bureau die «schöne Stube» gemeint war, im Gegensatz zu Küche, Kammer, Stube mit Kinderkram. Ein Raum, wo man Erwachsenen-Gespräche führte, Geschäfte tätigte? Heute steht im Westschweizer Duden, es gebe sieben weitere Bedeutungen von «bureau», wie Amtsstube, Parteizentrale, Arbeitslosenwerk, Informationsposten, Geheimdienst, Travel-Agentur, Internet-Lobby: manchmal ein ganzes Haus, sogar ein Staats-Betrieb, ein Departement. Schwer zu sagen, was ein «richtiges» und was «kein richtiges» ist.

Das Tischtuch ist in den meisten dieser «Stuben» verschwunden. Geblieben sind Stellen, wohin man mit Sorgen gehen kann/muss. Auskünfte bekommt, manchmal auch nicht. Ob das Mannebüro (Luzern) so was sei? Das müsste die dritte Strophe des Schubertliedes schildern: «Zu Dir komm ich in Freud und Leiden», dem Ort, der keinem festen Bild entspricht und sich mit Vielem verbinden lässt? Wo Schwächen gezeigt werden dürfen und klare Worte nicht verletzen, wo der Mann brauchbare Antworten und auch etwas vom Wolltuch mitbekommt? Kein richtiges Büro oder doch eines? Der Dichter Neumann (und ich in seiner Haut), wir würden in die letzte Strophe hinein die Hoffnung fliessen lassen: «Auf dass der Mann nie öde vor dem Blechkasten stehe, sondern dem offenen Bureau, wo er sich sagen hört: da freudig pocht mein Herz».

Markus Isenegger ist Immenseer Theologe, Erwachsenenbildner und Gestalt-Sozialtherapeut. Er hat ein kleines Buch über Themen wie «Fahren und erfahren», «Gewalt verstehen», «Spirituell und erdig» verfasst: «Erdgeruch, einer Spiritualität auf der Spur». Darin beleuchtet er Hintergründiges im scheinbar Banalen.



Michèle und
Francesco

Nationalrat gibt Rückenwind

Vaterschaftsurlaub jetzt!

Redaktion: Markus Theunert

In der Schweiz werden jährlich etwas über 70'000 Babys geboren. Ihre Väter bekommen sie in den ersten Wochen nach der Geburt aber nur dann tagsüber zu sehen, wenn sie Ferien nehmen oder das Glück haben, bei einem der wenigen Grossunternehmen zu arbeiten, welche einen freiwilligen Vaterschaftsurlaub anbieten (Migros, Swisscom, SwissRe, SBB).



Patziger Bundesrat

Der Waadtländer SP-Nationalrat Roger Nordmann fordert in einer Motion die gesetzliche Verankerung eines Vaterschaftsurlaubs von «einigen Wochen» Dauer und sieht eine Finanzierung – analog der Mutterschaftsversicherung – durch die Änderung des Erwerbsersatzgesetzes vor. Der Nationalrat hat die Motion am 8. März 2007 überraschend mit 78:74 Stimmen überwiesen.

Der Bundesrat hatte sich in seiner Position noch patzig gezeigt: «Aus sozialpolitischer Sicht hat die Einführung eines Vaterschaftsurlaubes zudem keine Priorität, sind doch vorerst wichtigere familienpolitische Anliegen zu realisieren». Drei Wochen Vaterschaftsurlaub für alle Schweizer Väter kosten 208 Millionen Franken. Das ist ein Zehntel dessen, was der Bund für den Bau, Betrieb und Unterhalt der Nationalstrassen jährlich ausgibt...

Breite Abstützung

männer.ch formiert gemeinsam mit Pro Familia, dem Dachverband der Familienorganisationen, eine Trägerschaft. Ziel ist, dass die Motion von Roger Nordmann die zweite Hürde im Ständerat nimmt – und der Bundesrat damit verbindlich verpflichtet wird, eine entsprechende Gesetzesänderung vorzulegen.

Um die breite Abstützung der Forderung nach einem gesetzlich verankerten Vaterschaftsurlaub darzustellen, soll ein «Letter of intent» von möglichst vielen Organisationen unterzeichnet werden. Der «Letter of intent» formuliert grundsätzliche Positionen zur Bedeutung der Väter in der Familie – und arbeitet auch den betriebs- und volkswirtschaftlichen Nutzen eines Vaterschaftsurlaubes heraus. Grundsätzlich gilt: «Väter wünschen eine nahe Bindung zu ihrem Kind. Deren Aufbau gelingt umso besser, je früher sie ihre Hälfte der Verantwortung wahrnehmen können. Die ersten Wochen nach der Geburt eines Kindes legen dabei die entscheidenden Weichen.»

Drei Fragen an Roger Nordmann

SP-Nationalrat Roger Nordmann (34) verlangt vom Bundesrat einen gesetzlich verankerten Vaterschaftsurlaub.

Roger Nordmann, die Frauen haben Jahrzehnte für einen Mutterschaftsurlaub gekämpft. Wie lange werden die Väter warten müssen?

Ich bin kein Hellseher. Eines ist sicher: Ich werde kämpfen, damit der Vaterschaftsurlaub in ein paar Jahren gesetzlich verankert ist. Die 60 Jahre Wartezeit für die Mutterschaftsversicherung waren skandalös. Das darf sich keinesfalls wiederholen.

Was ist Ihr stärkstes Argument für einen gesetzlich verankerten Vaterschaftsurlaub?

Ohne eine gesetzliche Lösung können nur finanzstarke Branchen und Branchen, deren junge Angestellten wenig Kinder haben, einen Vaterschaftsurlaub anbieten. Ich will aber, dass jeder Vater, unabhängig von der finanziellen Lage seines Arbeitgebers – und auch unabhängig von der eigenen Situation, falls er selbstständig erwerbend ist – in den ersten Wochen voll beim Kind dabei sein kann. Zudem vermeidet eine gesetzliche Lösung Wettbewerbsverzerrungen zwischen den Branchen auf dem Rekrutierungsmarkt.

Sie sind selber Vater. Wieviel Zeit haben Sie nach der Geburt für die Kinderbetreuung aufwenden können? Hätten Sie von einem obligatorischen Vaterschaftsurlaub profitiert?

Bei der ersten Geburt konnte ich kaum präsent sein, da ich beruflich als Selbständiger extrem unter Druck war. Bei der zweiten Geburt war ich mehrere Wochen voll zu Hause. Das war viel besser.

männer.ch engagiert sich gemeinsam mit Pro Familia für einen gesetzlich verankerten Vaterschaftsurlaub.

newsletter

Geschlechterübergreifende Allianz

Am 12. April 2007 hat männer.ch die Gleichstellungs- und Frauenorganisationen unter dem Titel «Geschlechterübergreifende Allianzen» zu einem Austauschtreffen nach Olten geladen. Zwei Dutzend Vertreterinnen von Gleichstellungsbüros, Frauenverbänden und anderen Organisationen – darunter die Direktorin des Eidg. Gleichstellungsbüros und die Präsidentin der Schweiz. Gleichstellungskonferenz – sind der Einladung gefolgt.

Der Austausch gestaltete sich äusserst kooperativ. Alle Teilnehmenden waren sich einig, dass der geschlechterübergreifende Austausch weiter geführt und institutionalisiert werden soll. Ein Dialogforum soll nun Spielregeln für den Geschlechterdialog und Kriterien für geschlechterübergreifendes Projektmanagement erarbeiten, welche die Zusammenarbeit in konkreten Projekten erleichtern.

männer.ch Mitglied bei Pro Familia

Die Mitgliederversammlung von Pro Familia hat am 29. März 2007 männer.ch als Mitglied aufgenommen. Die Zusammenarbeit stärkt die familienpolitische Positionierung von männer.ch und wird die Vernetzung mit gleichgesinnten Organisationen erleichtern.

Open Space

«Männer Politik Macht Freude. Und wie?!» Unter diesem Titel lädt männer.ch am 3. November 2007 alle Interessierten zum grossen Open-Space-Event in den Kulturmarkt Zürich-Wiedikon.

«Der Anlass ist die Gelegenheit, um mit Betroffenen, Experten und Laien zukunftsorientierte Männerpolitik mitzugestalten», sagt Markus Gygli, der im männer.ch-Vorstand für die Tagungsorganisation zuständig ist. Bist du interessiert, mit Gleichgesinnten Vorschläge für attraktiveres Männerleben in der Schweiz zu kreieren? Dann hole dir weitere Informationen unter www.maenner.ch. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

www.masculinites.ch ist online

Die französischsprachige Version der männer.ch-Website ist online: Unter www.masculinites.ch finden sich die wichtigsten Basisinformationen. Ein stufenweiser Ausbau und die Bildung einer eigenständigen französischsprachigen Redaktion sind geplant.

Verantwortungsvolle Freier

Vor und während der Fussball-Europameisterschaft im Juni 2008 soll eine gross angelegte Informations- und Präventionskampagne gegen Frauenhandel und Zwangsprostitution stattfinden. Rund zweieinhalb Millionen Menschen werden jedes Jahr Opfer von Menschenhandel, achtzig Prozent davon sind Frauen und Mädchen. Ungefähr 1500 bis 3000 von ihnen werden alljährlich auch in die Schweiz geholt.

männer.ch engagiert sich aktiv im Trägerverein «Euro 08 gegen Frauenhandel und Zwangsprostitution». Die männer.ch-Position zur Prostitution ist im Factsheet Sexualität (www.maenner.ch) formuliert: «Wir wollen Männer weder anprangern noch ermuntern, die Prostituierte aufsuchen oder Sex in audiovisuellen Medien konsumieren. Aber Männer sollen die Verantwortung für Freiertum und Sexkonsum übernehmen und sich dafür einsetzen, die negativen Folgen ihres Handelns zu verringern.» Damit geht die Forderung nach fairen Arbeitsbedingungen für SexarbeiterInnen einher. Verantwortungsvolle Freier achten die Dienstleisterin und handeln beim Verdacht auf Ausbeutung.

Weitere Informationen finden sich auf der Website www.frauenhandeleuro08.ch.

männer.ch

**Dachverband der Schweizer
Männer- und Väterorganisationen**

männer.ch ist der Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen und versteht sich als politische Stimme der zukunftsorientierten Männer und Väter, die aus Männerperspektive einen eigenständigen Beitrag zur Chancengleichheit für alle leisten wollen. Informationen zur Organisation und zur Mitgliedschaft (80 Franken pro Jahr) finden sich unter www.maenner.ch / www.masculinites.ch



patchwork-FAMILY.CH

Der Treffpunkt der neuen Familie

Geschieden, getrennt, verwitwet, allein mit Kindern?
Das muss nicht sein: Patchwork-Family informiert,
verbindet und vernetzt Ein-Eltern-Familien.

Packen Sie's an und zeigen Sie sich!
Definieren Sie einen Zweck wie Freizeit, Freundschaft,
Ferien, Partnerschaft, Wohngemeinschaft, Kinder hüten.

www.patchwork-family.ch
Hier werden Sie fündig

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

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

ANTWORTEN AUS DER AKASHA-CHRONIK AURAREADINGS AURAZEICHNUNGEN

Joréen
Kramgasse 83,
CH-3011 Bern

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

Ruf mich an,
um einen Termin
zu vereinbaren

Vater und Sohn

gemeinsam unterwegs

Wenn der Vater mit dem
Sohne... Eine eigene Welt
voll Kraft!



Programm bis Sommer 2007

- ▶ Hölloch-Expedition
- ▶ Bogenschiessen
- ▶ Klettern am Fels
- ▶ Feuer machen
- ▶ Trommeln und Feuern
- ▶ Werkstatt «Natur»

Weitere Infos: www.vaeterundsoehne.ch



Geniesse
EroSpirit®-Tantra!

EroSpirit®-Tantra

Liebeskunst und Lebensweg
Tantra Seminar

Genuss auf höchstem Niveau
26.-28. Oktober 2007

«Kundalini – mit Tantra zu
Lebensfreude und Kreativität»

Ort: Hof de Planis, 7226 Stels

Infos:
Ruth Oschwald, EroSpirit Schweiz
Telefon 043 535 71 79

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

Jahresprogramm 2007

Männerarbeit mit Tradition

www.zh.ref.ch/maenner
christoph.walser@zh.ref.ch

GAY-TANTRA

Seminare mit
Armin E. Haining

www.erospirit-schweiz.ch

Ort	Anlass	Information	Datum
8926 Kappel am Albis Haus der Stille und Besinnung	«Agression und Hingabe» Ein Erweiterungswochenende für Männer	Fachstelle Männer, Thomas Scheskat 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.zh.ref.ch/maenner	Fr 1. bis So 3.6.2007 Beginn 18:00, Ende 13:30
Winterthur	Es ist Zeit für Bubenarbeit! Impulstagung für in der Schule Tätige	Netzwerk Schulische Bubenarbeit NWSB 044 825 62 92, nwsb@gmx.net www.nwsb.ch	Sa 2.6.2007 Beginn 09:15, Ende 16:45
Ganterschwil	MännerBande I - (Der Krieger) Power und Macht	Peter A. Schröter 01 2610160, info@scpt.ch www.scpt.ch	Do 7. bis So 10.6.2007 Beginn 07:30, Ende 16:00
Bern, PHBern Fabrikstrasse 2E, Parterre, Raum 001	Abschied von Hegemonieansprüchen? Männlichkeit im Wandel der Geschlechter- verhältnisse, PHBern	Referat, PD Dr. Michael Meuser, Soziologe 031 309 20 35, gleichstellung@phbern.ch http://gleichstellung.phbern.ch	Di 12.6.2007 Beginn 18:30, Ende 20:00
8926 Kappel am Albis Haus der Stille und Besinnung	Wo ist dein Platz? Mann / Vater / Sohn / Partner	Fachstelle Frauen & Männer, Ivan Verny 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.zh.ref.ch/maenner	Fr 15. bis So 17.6.2007 Beginn 18:00, Ende 13:30
Menznaun LU	MännerBande III - Der König Extreme Spirituality	Peter A. Schröter 01 261 0160, info@scpt.ch www.scpt.ch	Fr 15. bis So 17.6.2007 Beginn 07:30, Ende 16:00
Langnau i. Emmental	Der inneren Stimme vertrauen Den eigenen Aufbruch in einer begleiteten Gruppe gestalten (Jahreszyklus 4x)	Perspektiven, Christof Bieri 034 402 52 63, info@es-geht.ch www.es-geht.ch	Sa 16.6.2007 Beginn 09:00, Ende 19:00
Illgau SZ	Männer in Saft und Kraft III Fülle des Sommers: sinnliche Lebendigkeit. Seminar für Männer mit Schwitzhütte	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch	Fr 22. bis So 24.6.2007 Beginn 18:00, Ende 13:00
Bern u. Umgebung	Mich und meine Vision finden Werte und Visionen zur Gestaltung des Le- bensweges finden.	Dr. med. Robert P. Fischer 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com	Do 28.6. bis So 1.7.2007 Beginn 18:00, Ende 15:00
8926 Kappel am Albis Haus der Stille und Besinnung	Meine Mitte finden Spirituelle Tage im Männerkreis	Pierre Stutz und Christoph Walser 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.zh.ref.ch/maenner	Fr 7. bis So 9.9.2007 Beginn 12:15, Ende 15:00
Tagungshaus Rügel	StandortFeuer Den Standort im Leben finden, neue Impulse mitnehmen.	Robert Fischer 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com www.mann-frau.com	Fr 14. bis So 16.9.2007 Beginn 18:00, Ende 15:00
Langnau i. Emmental	Eigentlich steckt viel mehr in mir Auslotung der nicht gelebten Fähigkeiten. Ein Workshop in der Natur.	Perspektiven, Christof Bieri 034 402 52 63, info@es-geht.ch www.es-geht.ch	Sa 15.9.2007 Beginn 09:00, Ende 19:00
Illgau SZ	Männer in Saft und Kraft IV Herbst: Weisheit und Fantasie des «Magiers». Männer-Seminar mit Schwitzhütte	Stefan Gasser-Kehl, Männercoach 041 371 02 47, info@maenner-initiation.ch www.maenner-initiation.ch	Fr 28. bis So 30.9.2007 Beginn 18:00, Ende 13:00

CH

	Ort	Anlass	Information	Datum
CH	8926 Kappel am Albis Haus der Stille und Besinnung	Sexualität & Spiritualität Männer auf der Suche nach Verbindung	Fachstelle Männer, Christoph Walser 044 764 88 30, kursekappel@zh.ref.ch www.zh.ref.ch/maenner	Fr 5. bis So 7.10.2007 Beginn 18:00, Ende 13:30
BE	Gantrischgebiet Süftenenhütte	MännerSeminar «Wege der Kraft» Papa, die Männer und ich: auf den Spuren der uns prägenden Männer-Bilder	Alexander Lanz, Lorenz Ruckstuhl 034 431 51 20, info@wegederkraft.ch www.wegederkraft.ch	Fr 15. bis So 17.6.2007 Fr, 19:00 – So, 16:00
LU	Luzern Hofkirche, Treffpunkt: Eingang	Stimme-Raum-Klang Entdeckungsreise zur eigenen Stimme und gemeinsamem Singen	Mannebüro Luzern info@manne.ch www.manne.ch	Do 28.6.2007 Beginn 20:00
	Luzern Treffpunkt: Hauptbahnhof, Gleis 11	Unterwegs mit Männern Herbstwanderung zur Quelle der grossen Entlen	Mannebüro Luzern, Daniel Ammann 041/360 63 04, info@manne.ch www.manne.ch	So 2.9.2007 Beginn 08:00
SG	St.Gallen Waaghaus am Bohl	«Zeit zum Vatersein» - Buchvernissage Buchvernissage zum inhaltlichen Abschluss des Projekts «Väter gewinnen»	Verein ForumMann St.Gallen, 079 277 00 71 projekt-leitung@vaetergewinnen.ch www.vaetergewinnen.ch	Di 12. 6.2007 Beginn 19:00, Ende 21:00
	Stein Bruggli	Sommer-Schwitzhütte für Männer Anmeldung nötig	ForumMann info@forummann.ch www.forummann.ch	Sa 16.6.2007 Beginn 15:00
	Stein Bruggli	10 Jahre ForumMann - Jubiläumsfeier Trommeln, Schwitzhütte, Tanzen, Festen. Anmeldung nötig.	ForumMann info@forummann.ch www.forummann.ch	Sa 16.6.2007 Beginn 19:30, Ende 24:00
	St. Gallen Offene Kirche und Stadtpark	Vätertag - Impulse und Spielspass Impulse zu «Vater sein», Mittagessen, Spiel und Spass für Väter und Kinder	Vätertreff St. Gallen info@forummann.ch www.forummann.ch/weitere	So 17.6.2007 Beginn 11:00, Ende 17:00
	Stein Bruggli	Herbst-Schwitzhütte für Männer Anmeldung nötig	ForumMann info@forummann.ch www.forummann.ch	Sa 22.9.2007 Beginn 15:00
UR	Seedorf - Bauen	Trommeln und Feuern in den Bauenlöcher Feuern, trommeln im Kreis. Unter dem Berg am See. Einfache Rhythmen mit Kraft.	Väter und Söhne - gemeinsam unterwegs 041 711 92 68, info@oberwilerkurse.ch www.vaeterundsoehne.ch	So 24.6.2007 Beginn 12:00, Ende 16:00
ZG	Baar	Werkstatt Natur Wasser, Holz & Schneckenhäuser, aus allem was wir finden	Väter und Söhne - gemeinsam unterwegs 041 711 92 68, info@oberwilerkurse.ch www.vaeterundsoehne.ch	Sa 30.6. bis So 1.7.2007 Beginn 14:00, Ende 14:00
	Lassalle-Haus ob Zug	«Der perfekte Mann» für Alleinstehende, getrennt Lebende und Geschiedene	www.lassalle-haus.org	Sa 6. bis So 7.10.2007
	Lassalle-Haus ob Zug	«Mein Leben gelingt - sogar rückwirkend!» Seminar für Menschen, die aufgeräumt leben und wirken wollen	www.mediation-rudorf.ch www.zuercher-seminare.org	Sa 14. bis 17.10.2007

Ort	Anlass	Information	Datum
Zürich Obere Zäune 26, Erwachsenenbildung	Väter- und Männerwerkstatt Abschied: von den Eltern – wenn die Kinder flügge werden ...	Daniel Tinner/Andres Zwicky, SHL viventa 044 446 43 43, shlviventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa	Mi 6.6.2007 Beginn 19:00, Ende 21:35
Stadt Zürich	Das BIO-Logische im Konflikt Konflikte als lebendige und logische Chance für Mann, Frau, Single, Paare.	«pandrea» Peter & Andrea Oertle Frölich 061 373 28 75, info@pandrea.ch www.pandrea.ch	Sa 9.6.2007 Beginn 09:30, Ende 17:00
Stadt Zürich Schifflande 22	Sieben Quellen des zeitgemässen Mannes PersönlichkeitsTraining für Männer: 7 Seminare über ein Jahr in fester Gruppe.	«männer:art» Peter Oertle 061 313 68 46, info@maenner-art.ch www.maenner-art.ch	7 Wochenende von Juni 2007 - Juni 2008
Zürich Obere Zäune 26, Erwachsenenbildung	Väter- und Männerwerkstatt Gespräche und Erfahrungsaustausch unter Vätern und Männern - offener Abend	Daniel Tinner/Andres Zwicky, SHL viventa 044 446 43 43, shlviventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa	Mi 4.7.2007 Beginn 19:00, Ende 21:35
Zürich Kursraum nahe Klusplatz	Geleitete Männergruppe, 9 Abende Austausch- und erlebnisorientiert, an Dienstagabenden, ca. zweiwöchentlich	Matthias Gerber, Männerarbeiter, Musiker 052 222 79 62, info@tschatscho.ch www.tschatscho.ch	Di 28.8. bis Di 18.12.2007 Beginn 19:00, Ende 22:00
Zürich Obere Zäune 26, Erwachsenenbildung	Väter- und Männerwerkstatt Inputs, Gespräche und Erfahrungsaustausch unter Vätern und Männern	Daniel Tinner/Andres Zwicky, SHL viventa 044 446 43 43, shlviventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa	Mi 5.9.2007 Beginn 19:00, Ende 21:35
Zürich und Wetzikon Obere Zäune 26 und Bauernhof Wetzikon	Väter und Kinder auf dem Bauernhof Leben auf Bauernhof für Kinder – Vätergespräche – Vorber.abend: 4.9.07, 19-21.35h	Heinz Kernwein, SHL viventa 044 446 43 43, shlviventa@zuerich.ch www.stadt-zuerich.ch/viventa	Sa 15. bis So 16.9.2007 Beginn 10:00, Ende 15:00
Stadt Zürich	Das BIO-Dynamische in Beziehungsrollen Für Mann, Frau, Single und Paare, die ihre Rollen biographisch erkunden möchten	«pandrea» Peter & Andrea Oertle Frölich 061 373 28 75, info@pandrea.ch www.pandrea.ch	Sa 29.9.2007 Beginn 09:30, Ende 17:00
Frankfurt Darmstädter Landstr. 81	Die wunderbare Welt des Wassers ein Seminar für Väter und Kinder.	ev. Familienbildung FFM anmeldung@familienbildung-ffm.de	Sa 9.6.2007 Beginn 10:00, Ende 14:00
Frankfurt am Main Darmstädter Landstr. 81	Brauchen Jungen Väter? ein Tagesseminar für Väter	Ev. Familienbildung Frankfurt vaeterarbeit@familienbildung-ffm.de www.khkohn.de	Sa 23.6.2007 Beginn 09:00, Ende 17:00
bei München Schloß Altenburg	Meditation im Tantra Mahamudra - Eintauchen ins Schweigen	Armin C. Heining, 0049 911 2448616 info@meditation-tantra.com www.meditation-tantra.com	Di 14. bis So 19.8.2007 Beginn 18:00, Ende 16:00
Portugal/Algarve Zentrum «Monte na Luz»	FerienSeminar für Männer «Eros & Massage»	Armin C. Heining 0049 911 2448616, info@gay-tantra.ch www.gay-tantra.ch	Mi 19. bis Mi 26.9.2007 Beginn 18:00, Ende 10:00
Ischia bei Neapel Ferienhotel «Villa Llna»	FerienSeminar für Männer In Sonne, Wind & Wellen	Armin C. Heining, 0049 911 2448616 info@meditation-tantra.com www.meditation-tantra.com	Sa 23. bis Sa 30.6.2007 Beginn 18:00, Ende 10:00

ZH

DE

FR

IT

Abserviert

Der Faktor Mann

Von René Setz

Die moderne Familie ist ein Dienstleistungsanbieter mit hohem Outsourcingpotential. Ein Küchengespräch mit Rezepttipp.

Outsourcing management – an dieser Tagung haben wir uns kennen gelernt. Beim Mittagessen haben wir unsere gemeinsame Liebe entdeckt: das Kochen. Wir könnten unterschiedlicher nicht sein. Er dynamisch und jung. Ich ruhig und über fünfzig. Er ein «wild cook». Ich ein Rezeptkocher. Heute ist er maître de cuisine. Eine Einkaufsliste – nicht bei ihm! Er surft über den Markt und am Ende steht das Menü und der Einkaufskorb ist voll.

Zur Feier des Tages habe ich ihm die CD «Männersachen» von Roger Cicero mitgebracht, die bei meinen Söhnen den regelmässigen Aufschrei «Papa, stell sie ab!» auslöst. Passt doch: Er und seine Mona kriegen ein Kind und ich werde Patenonkel sein.

Heute Abend ist Männerstammtisch. Ärmel zurückkrepeln und als erstes Fische putzen. «Sag mal, wie macht ihr das eigentlich mit der Kinderbetreuung, da oben in der Teppichetage?», frage ich den jungerfolgreichen Vater in spe. «Kein Problem, Max ist bereits in der privaten Kinderkrippe angemeldet. Wenn es abends Probleme gibt, kommt die Schwiegermutter, die steht schon auf Abruf bereit und sehnt sich nach Grossmutterpflichten. Fürs Putzen haben wir Carla aus Spanien – Mäxchen wird es gut haben – rundum versorgt.»

«Wunderbar!» Der Typ nervt mich: «Zu Hause, in der Krippe, im Kindergarten rundum von Frauen versorgt! Frauen können vieles, aber wenn's ums Mannsein geht, bist du gefragt! Da musst du im Alltag präsent sein, das kann dein Mäxchen auch nicht vom Internet downloaden!»

Pah – es ist still in der Küche. «Sorry, war grad ein bisschen heftig.»

«OK, aber sag mal, hättest du als Patenonkel nicht Lust, ab und zu mit Mäxchen was zu unternehmen, du mit deinen beiden Jungs wärst der perfekte Fachmann dazu!». Ich wollte gleich... aber halt! Hey, da eröffnet sich eine Marktlücke für Männer wie mich, die damals die Karriere an den Nagel gehängt haben, um im Alltag der Kinder und im Haushalt präsent zu sein. Mein MDM, Master of Domestic Management, ist Gold wert! «Klar, keine schlechte Idee, Fr. 130.– pro Stunde plus MWST.»

Dazu passt:

Fisch in Meersalzkruste

Auf diese Weise lässt sich Fisch nicht nur rasch und einfach zubereiten, sondern das Essen wird auch zum total geselligen Ereignis und – was am wichtigsten ist – schmeckt göttlich!

Mein Lieblingsfisch für dieses Rezept sind Doraden (ganzer Fisch), Streifenbarbe, Brasse, Lachs, Stein- oder Glatthead und Forelle gehen auch. Fülle die Bauchhöhle der Fische mit einer Mischung von frischen Kräutern: Basilikum, glatte Petersilie, Fenchelgrün, Dill, Koriander oder Lorbeerblätter. Lege ein Backblech mit Alufolie aus und lasse seitlich einen Rand überstehen. Streue eine mindestens 2 cm dicke Schicht grobkörniges Meersalz auf das Blech. Lege den mit den Kräutern gefüllten Fisch auf die Salzschiicht. Streue das restliche Salz in einer ca. 2 cm dicken Schicht auf den Fisch. Träufle etwas Wasser auf das Salz, um die Krustenbildung zu fördern. Backen: In der Mitte des Backofens, 10 Min. pro 500 g Fisch bei maximaler Temperatur. Nach dem Backen sollte der Fisch 15 Minuten ruhen. Die Salzkruste behutsam aufbrechen und entfernen und auf dem Blech servieren. Dazu gibt es frisches Brot, knackigen Salat, gekochte Kartoffeln und Dips.

René Setz arbeitet als Fachberater bei der Drehscheibe Männergesundheit und ist Mitglied der Redaktion Männerzeitung.



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
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.tochtertag.ch, www.scheidungskinder.ch
zovv, Zürcher Oberländer Väter Verein, info@zovv.ch, www.zovv.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
Institut für Gewaltberatung Basel, Singerstrasse 8, Postfach 4537, 4002 Basel, 079 700 22 33, info@gewaltberatungbasel.ch
Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Hallwylstr. 78, 8004 Zürich, 043 322 15 00, vzsp@vzsp.org
Opferhilfestellen generell: In jedem Kanton bestehen spezielle Stellen. Adressen im Telefonbuch oder unter www.ofj.admin.ch (Opferhilfe)
STOPPMännerGewalt, Berner Fach- und Beratungsstelle, Haslerstrasse 21, 3001 Bern, 0 765 765 765, 031 381 75 06, info@stoppmaennergewalt.ch

Familie und Beruf

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-isp.ch

Private Männerangebote

L'hom, für Männer, Robert Fischer, Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern, 031 372 21 20, seminare@mann-frau.com
männer:art, Peter Dertle, Homburgerstrasse 52, 4052 Basel, 061 313 68 46, info@maenner-art.ch, www.maenner-art.ch
Männergruppen Thunstrasse Bern, Albert Pfister, Thunstrasse 113, 3006 Bern, 031 351 16 26, info@aloo.ch, www.aloo.ch
Männer in Saft und Kraft, Naturrituale und Coaching, Stefan Gasser, 6006 Luzern, 041 371 02 47, www.maenner-initiation.ch
Mannzeit, Alexius Amstutz, Claridenstrasse 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
tschätschó 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