

Trend

20. FEBRUAR 2011
Sonntagszeitung

HILFREICH

Mona Gross-Pfeiffer weiss Rat bei Liebeskummer

SEITE 71



IDEENREICH

Innovative Winzer werten die Weingegend Schaffhausen auf

SEITE 73

Ausdruck Seite 71

Martina Bortolani hat ein Faible für Code-Wörter

Eintracht Seite 74

Die Jungjodler Florian und Seppli Brun werden in einem Bauernhaus gross

Aussicht Seite 75

Die neue Woche fordert viel Geduld und Gelassenheit

69



Im Dschungel der eigenen Identität: Männer suchen nach dem wahren Ich

FOTO: GETTY IMAGES

VON IWONA EBERLE

«Es war dunkel, heiss, und es stank. Der Lärm war ohrenbetäubend, weil wir Männer in der indianischen Schwitzhütte für einmal alles Belastende herausbrüllten, was man im Alltag ja nie machen würde», sagt René L., 44-jähriger Buchhalter aus dem Kanton St. Gallen. Er bezeichnet sich selber als «ruhigen und sanften Mann», für den Gefühlsausbrüche alles andere als normal sind. Warum er denn so etwas Archaisches wie eine Initiation für eine Selbsterfahrung gewählt hat? «Ich hoffte, dass ist durchsetzungsfähiger werden würde, und ich wünschte mir mehr Kraft fürs Leben.» Ein Freund hatte ihm erklärt, dass das Initiationsseminar mit dem Titel «Männerbande» etwas Gutes für ihn sein könnte. Man könne sich durch das Ausdrücken seiner Gefühle viel besser spüren.

Seit Jahrtausenden unterziehen sich Menschen Ritualen, oft nach Geschlechtern getrennt, um sich mit Grundfragen auseinanderzusetzen und in einer neuen Rolle zu finden. Initiation ist ein Übergangsritual, das die Aufnahme in eine Gruppe oder Gesellschaft markiert. Ein bekanntes Beispiel

ist die Pubertäts- und Stammesinitiation in tribalistischen Gesellschaften. Dieses Ritual erfährt sich nun – in abgewandelter Form – im englisch- und im deutschsprachigen Raum immer grösserer Beliebtheit.

Die moderne Männer-Initiation hat zum Ziel, einer authentischeren Männlichkeit den Weg zu bereiten, die von Selbstbewusstsein, Kraft und Einfühlung geprägt ist. Sie soll Männer aus inneren Abhängigkeiten lösen helfen und in ein selbstverantwortliches Leben führen. «Viele Männer, die sich anmelden, sind verunsichert in ihrer Rolle und stellen sich Fragen wie: Wer bin ich? Aber auch: Warum habe ich bei

Auf der Suche nach der Männlichkeit

Initiationsrituale sollen dem starken Geschlecht mehr Einfühlungsvermögen, Selbstbewusstsein und Kraft verleihen – aus ewigen Jungs werden echte Kerle

Bücher für starke Männer

Die ersten Initiationsseminare wurden am Anfang der 1990er-Jahre in den USA durchgeführt, angeregt durch Robert Blys Buch «Eisenhans» sowie durch Robert Moores und Douglas Gillettes Buch «König, Krieger, Magier und Liebhaber». Weitere Lesetipps: ► «Endlich Mann werden – Die Wiederentdeckung der Initiation», Claudius-Verlag, 27.20 Fr. ► «Männer Quest», Arun-Verlag, 29.30 Fr. ► «Männlichkeit leben – Die Stärkung des Maskulinen», Ellert-&-Richter-Verlag, 16.95 Fr.

den Frauen nicht mehr Erfolg?», sagt der Psychologe Peter Schröter aus Zürich, der Initiationsseminare leitet: Häufig gebe eine persönliche Krise den Anstoss. Die Initiation im Männerkreis könne dann dabei helfen, neue Klarheit über sich und die eigenen Lebensziele zu gewinnen. «Manche Männer sind aber einfach nur neugierig», sagt Schröter.

Zum Beispiel auf die Schwitzhütte. Dieses Werkzeug wird von Seminarveranstaltern gerne benutzt, um die Ablösung von den Eltern zu thematisieren. Da die Teilnehmer wegen der Hitze und Enge an die eigenen körperlichen Grenzen kommen, wird das abschliessende Hinauskriechen aus

der Hütte zum Sinnbild für die Neugeburt. Andere häufige Elemente sind das Trommeln oder das Anrufen von Tieren. Wie die Schwitzhütte wurden auch sie dem Schamanismus entlehnt, einem alten Heilsystem aus Stammesgesellschaften.

Überwinden von Schamgefühl und Ertragen von Schmerzen

Eine Initiation wäre aber keine Initiation ohne Geheimnis; das Unbekannte gehört zum Konzept. «Es geht darum, sich für eine ganz neue Erfahrung zu öffnen. Wüssten die Teilnehmer, was auf sie zukommt, verlören die Rituale einen grossen Teil ihrer Kraft», sagt Seminarleiter Schröter. Damit auch

nichts über den Ablauf an die Öffentlichkeit dringt, verpflichten einige Veranstalter die Teilnehmer sogar schriftlich zur Geheimhaltung.

Wichtig sind bei diesen geheimen Ritualen das Gruppengefühl, das Überwinden eigener Ängste und Schamgefühle – zum Beispiel durch Nacktheit – und das Ertragen von Schmerzen. In manchen Seminaren erhalten die Männer am Schluss ein körperliches Merkmal, das sie an das Ritual erinnern soll, Gerüchten zufolge ein Tattoo mit Pflanzenfarben. René L. hat sein eigenes Initiationsritual positiv in Erinnerung: «Ich fühlte mich danach genährt und gestärkt.»

Auch Peter Tischhauser, ein 41-jähriger Kommunikationsberater aus Winterthur, unterzog sich einer Initiation. Er wollte «etwas Spannendes, Neues erleben, einen Schritt ins Unbekannte machen». Auf Empfehlung eines Freundes schrieb er sich für das «New Warrior Training Adventure» (dt. Neuer-Krieger-Trainingsabenteuer) ein. Die amerikanische Non-Profit-Freiwilligenorganisation Mankind Project, die dahintersteht, ist seit letztem

FORTSETZUNG AUF SEITE 71

«Liebeskummer ist wie ein Drogenentzug»

Mona Gross-Pfeiffer ist der erste Love Pain Coach der Schweiz

VON SILVIA AESCHBACH (TEXT)
UND DANIEL AMMANN (FOTO)

In den ersten Therapiestunden ist die Kleenex-Box oft der rettende Anker für die Liebeskranken, die sich in der Praxis von Mona Gross in Teufen aufs rote Sofa gesetzt haben. Dann macht die Herzschmerz-erprobte Ärztin nichts anderes als zuhören. Wie wichtig es ist, sich alles von der Seele zu reden, weiss Gross aus eigener Erfahrung. Zurzeit ist sie in Scheidung von ihrem Noch-Ehemann, dem Fussballtrainer Christian Gross, «der grossen Liebe meines Lebens», mit dem sie 33 Jahre verheiratet war.

Frau Gross, eigentlich müssten Sie Ihrem Mann dankbar sein. Dank ihm haben Sie quasi zu Ihrem neuen Beruf gefunden.

Dankbar bin ich Christian für viele glückliche Ehejahre. Die Trennung war für mich allerdings furchtbar. Erst als ich in Berlin die Psychologin und Autorin Silvia Fauck kennen lernte, auf deren Konzept das Love Coaching beruht, gings mit mir wieder aufwärts. Jetzt betreibe ich dieses Coaching selber und kann meine Erfahrungen weitergeben.

Reicht es denn nicht, sich bei Liebeskummer im privaten Umfeld auszuheulen?

Liebeskummer ist wie ein Drogenentzug. Sowohl von den seelischen wie oft auch von den körperlichen Schmerzen her. Man ist von seiner verlorenen Liebe regelrecht besessen. Freunde und Familie sind da oft überfordert.

Wie hilft da der Love Coach?

Zuerst habe ich eine gesunde Distanz und höre nur zu. Nach der dritten Sitzung geht es dann meistens um Praktisches. Ich berate, wenn es um Kinderfragen, Anwalt oder Wohnsituationen geht. Oder begleite bei Behördengängen. Denn Verlassene haben nicht nur Angst vor dem Alleinsein, sondern auch vor der Bewältigung des neuen Lebensabschnittes.

Reden Sie jetzt vor allem von Frauen?

Ja, die Mehrzahl der Frauen, die zu mir kommen, sind von ihren Männern verlassen worden. Sie haben neben dem Liebeskummer



Mona Gross-Pfeiffer:
«Man ist von seiner verlorenen Liebe regelrecht besessen»

vielfach existenzielle Ängste. Im Gegensatz dazu haben 80 Prozent der Männer, die bei mir Rat suchen, ihre Frauen verlassen. Sie wollen von mir quasi eine Absolution für ihre Schuldgefühle.

Wie alt ist Ihre Klientel?

Der Durchschnitt meiner Kunden ist zwischen 25 und 50 Jahre. Die jüngsten sind um die 20, die brauchen meist nur wenige Beratungstunden. Die älteste Kundin, die ich hatte, war 86.

Gehen Männer und Frauen anders mit Liebeskummer um?

Männer verdrängen und sind pragmatisch. Sie erwarten von mir konkrete Vorschläge, wie sie ihren Schmerz schneller überwinden können. Im Übrigen verlassen die meisten Männer erst, wenn eine andere Frau parat steht. Sozusagen im fliegenden Wechsel. Frauen beziehen sehr vieles auf sich. Sie setzen sich mit der gescheiterten Beziehung auseinander und fragen sich: Wo liegt mein Part? Und sie wollen viel über ihre verlorene Liebe reden.

Was hilft Liebeskranken?

Nach einer ersten Trauerphase, in der man sich zurückzieht, sollte man aktiv werden. Sport, ausgehen, sich verwöhnen lassen: Alles, was das Selbstwertgefühl aufbaut, tut der geschundenen Seele gut.

Sind Sie jetzt selber offen für eine neue Beziehung?

Ich bin ein offener und positiv denkender Mensch und lasse mich vom Leben überraschen.

mona.gross@bluewin.ch

Tarif: 150 Fr./50 Minuten

LIEBESLEBEN

Ach, wie süss,
eine Dattel!

Martina Bortolani



Ich liebe Codewörter. Das habe ich von meiner Mutter, und das fing an, als ich mit meiner Familie als Siebenjährige auf Sri Lanka war. Dort kam es am ersten Tag zu einem Streit zwischen meiner Gotte und meiner Mutter, weil mich meine Gotte heimlich ans Meer runterführte und mir den Indischen Ozean zeigte. Meine Mutter fand, das sei ein Übergriff, denn SIE hätte IHRER Tochter gerne das erste Mal im Leben das Meer gezeigt. Was ich total nachvollziehbar finde, weil, also wirklich, das Meer ist immerhin das Meer und nicht der Ägerisee oder ein Speuz am Boden. Als sich meine Gotte und meine Mutter dann wieder versöhnten, fiel ihnen auf, dass 1983 auf Sri Lanka sehr viele homosexuelle Zürcher Männer Ferien machen; Sextouristen muss man wohl sagen, und natürlich stiess sich daran gar niemand, denn meine Familie war in solchen Dingen mit grenzenlos viel hippiesker Grosszügigkeit ausgestattet. Sexuell

«In sexuellen Dingen war meine Familie mit hippiesker Grosszügigkeit ausgestattet»

Orientierte jeder Couleur gingen bei uns ein und aus, Hauptsache, sie hatten genug Mary Long oder R6 oder Barclay braun dabei.

Geschlotet hatten die alle früher, jesses! Wein getrunken, geraucht, über die Kunst, über die Kirche, über

Literatur oder übers Essen debattiert, und wir Kinder lagen spätabends auf einem Sofa vor dem Cheminée-feuer in ein Kaschmirdeckel gepackt und schliefen im dicksten Zigarettennebel. Heute wäre das undenkbar. Heute haben alle diesen abgasfreien Blick und nehmen auch in Kauf, dass es an öffentlichen Veranstaltungen in geschlossenen Räumen dermassen nach Mensch riecht, dass Rauch wirklich das kleinere Übel wäre. Aber, und ich komme zurück nach Sri Lanka und zu den Codewörtern. Wenn also meine Familie auf Sri Lanka sagen wollte: «Ach, wie süss, wieder ein Schwuler aus Zürich!», dann konnten sie das natürlich nicht tun und sagten stattdessen: «Ach, wie süss, eine Dattel!». Denn Datteln, süsse Datteln, gibt es ebenfalls sehr viele auf Sri Lanka und darum: unverdächtig.

Obwohl ich mit sieben noch nicht genau verstand, was schwul ist, fand ich den Platzhalter «Dattel» toll. Ein anderes Beispiel. Meine Mutter sagte mir, wenn ich nicht anständig ass: «Z!» Dies, weil der Nachname eines Bekannten von uns, der unanständig ass, mit einem Z anfing. So stellte sie mich nie bloss, sondern sagte nur das abgemachte Wort, und ich begriff. Ich führe die Tradition der Codewörter fort. Meinen Kindern sage ich deshalb, kurz bevor ich richtig sauer werde, als Warnung «Kafibohne». Dann wissen sie, ok, Kafibohne. Manchmal müssen wir dann alle lachen, weil es so absurd tönt.

► FORTSETZUNG VON SEITE 69

Auf der Suche nach...

Jahr auch in der Schweiz aktiv und hat seit 1985 im Schneeballsystem bereits 45 000 Männer weltweit initiiert. Vom Erlebten ist Tischhauser begeistert: «Ich sehe andere Männer jetzt weniger als Konkurrenten und bin auch Frauen gegenüber offener und gelassener geworden.» Schwierig habe er einzig die zeitweiligen Entbehrungen durch Kälte, Nässe und Hunger gefunden – auch diese häufig ein Bestandteil von Männer-Initiationen.

Religionsexperte Georg Otto Schmid sieht die Männer-Initiationen im Kontext des Erlebnis-hungers unserer Gesellschaft. «Man will tiefe eigene Erfahrungen machen. Und das möglichst

«Es ist heute nicht leicht, ein Mann zu sein»

Für viele Frauen gehört Selbsterfahrung zum Alltag. Entdecken Männer diesen Trend erst jetzt?

Nein, schon in der Hippiezeit boomte die Selbsterfahrung für Männer. Die Emanzipation zwang sie, ihre Rolle neu zu definieren. Später fanden Elemente aus jener Zeit den Weg in die Manager-Ausbildung. Heute nimmt sich die Esoterik dieses Themas an.

Besuchen Männer Männerseminare, weil sie verunsichert sind?

Die Männer, die dort Antworten suchen, sind es sicher. Es ist heute nicht leicht, ein Mann zu sein. Männer ecken oft mit einem Verhalten an, das bisher als

männlich gegolten hat. Manche Männer schämen sich z. B. für ihre Freude an Autos und Waffen, oder auch für ihre aggressiven Gefühle. **Taugen Initiationen dazu, neues Selbstvertrauen zu gewinnen?** Für manche Männer sind sie ein probates Mittel, für andere nicht. Es ist Schrotschusspsychologie. Bei Einzelnen trifft sie. Gut finde ich, wenn Männer auch im Alltag zusammenkommen und persönlich über sich erzählen. Schliesslich geht es aber darum, dass jeder Mann sich selbst definiert, also sich überlegt, was er sein kann und sein will. (IE)

Dieter Sträuli, Psychologe
Uni Zürich und Präsident
von Infosekta



ideologiefrei. Da passen die Initiationen des Neoschamanismus, der Rituale aus verschiedenen schamanischen Kulturen mischt, wunderbar.» Er gibt zu bedenken, dass nicht alle Veranstalter über das nötige Fachwissen verfügten, um massive psychische Probleme aufzufangen, die bei einzelnen Teilnehmern zutage treten könnten.

Auch die Jesuiten bieten vier Männer-Initiationen an

Interessanterweise werden Männer-Initiationen von ganz verschiedenen Kreisen als Instrument auf dem Weg zum ganzen Mann eingesetzt: von der Psychotherapie, der Männerbewegung und sogar der katholischen Kirche. Die Jesuiten des Seminar-zentrums Lassalle-Haus in Edlibach ZG bieten dieses Jahr etwa neu vier Männer-Initiationen an.

«Die Persönlichkeitsentwicklung ist eine Hauptaufgabe des Christentums, und die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechtlichkeit und der eigenen Rolle als Frau oder Mann ist ein wichtiger Teil davon», sagt Bildungsleiter Pater Christian Rutishauser.

Wunder sind aber nicht garantiert. Ein Teilnehmer des «New Warrior Training Adventure» sagt: «Es hat mir nicht so viel gebracht, wie ich hoffte.» Dennoch habe er die Gelegenheit geschätzt, «sich einmal mit Männern über Dinge auszutauschen, über die man sonst nicht spricht».

René L. erlebte nach seiner Initiation zwar keine radikale Veränderung seiner selbst, findet aber: «Ich konnte vieles aus meiner Vergangenheit bearbeiten und habe das Grundvertrauen gewonnen. So wie ich bin, bin ich richtig.»

ANZEIGE



Enfant terrible
der Medienszene.

16. März 2011. Hautnahe Begegnung mit Roger Schawinski, dem Mann, der mit Piraten- und Geniestreichen, Pioniergeist und mutigen unternehmerischen Initiativen seit rund 35 Jahren die schweizerische Medienlandschaft umpflügt.

Für Ihre Reservation: 0 818 36 36 36

SUVRETTA HOUSE
7500 ST. MORITZ
WWW.SUVRETTAHOUSE.CH