

«Hier kann ich ich selber sein»

Männerkreis Die moderne Gesellschaft räumt auf mit Geschlechternormen – und auf dem Bürgenstock treffen sich Männer, um zusammen Mann zu sein.

Moritz Marthaler

Kurz vor Schluss möchte Nobby eine Vision teilen. Gerade hat sich die Runde auf eine Reise begeben, eine Viertelstunde ist meditiert worden, unter Anleitung und zu sphärischer Musik. Er habe viel Energie zwischen seinen Beinen gespürt, erzählt Nobby, irgendwann habe er sich mit «riesigen Eiern» durch die Strassen laufen sehen, es habe wohl blöd ausgesehen, aber sich richtig gut angefühlt. Nobby grinst. Einige kichern, andere schweigen.

Ein Dienstagabend, die Wolken drücken schwer vom Himmel. In einer Jurte sitzen 18 Männer im Kreis, es riecht nach gemäßigtem Gras und Füßen, draussen klingen Kuhglocken, ab und an rauscht ein Postauto vorbei. Auf dem Bürgenstock tagt der Männerkreis «SalaMANNder». Wo sich eben noch die mächtigsten Männer der Welt trafen, kommen jetzt Männer von hier zusammen: um zu reden, um zuzuhören, um auszuloten, was das eigentlich soll mit dieser Männlichkeit im Jahr 2024.

So richtig scheint in der Gesellschaft gerade niemand mehr zu wissen, was darunter zu verstehen ist. Irgendetwas zwischen traditionell-männlich und modern-fluid soll er sein, der moderne Mann, beruflich erfolgreich, ein einfühlsamer Partner und präsenter Vater, gerne auch ein spezieller Typ, das schon, aber verlässlich, und doch bitte keine Spassbremse. Muss er in unserer manchmal so harsch urteilenden Gemeinschaft am Ende gar die gleichen, komplett realitätsfernen Anforderungen erfüllen wie die Frau – nur dass er sich, wenn er sich denn zu vernetzen gedenkt, weniger brauchbare Unterstützung abholen kann?

Dutt und Muskelshirt

Auf dem Bürgenstock wollen sie sich auch darüber austauschen. Die Männer hier sind zwischen 30 und 70 Jahre alt, die meisten immer dabei, ein paar wenige zum ersten Mal, andere schauen sporadisch vorbei. Es kommen Handwerker, Lehrer, Seelsorger, es gibt IT-Manager, Postauto-Chauffeure und Automechaniker.

Die einen sehen eher sanft und spirituell aus, tragen Dutt, andere kommen brachialer und im Muskelshirt daher. Manche klopfen derbe Sprüche, andere schweigen, vor allem aber strahlt die Runde viel Wärme aus. Jeder, der sich äussert, erhält Zustimmung; einmal klopfen auf den Holzboden und sagt «howgh».

Zum Einstieg erzählt jeder, was er mit männlicher Energie in Verbindung bringt. Kreieren, erschaffen, beschützen, so tönt es aus dem Kreis. Frauen befänden sich im Zyklus, sagt Rolf, die Aufgabe des Mannes sei es, für Stabilität zu sorgen. Lukas will mit seiner männlichen Energie ein Haus bauen, damit die weibliche Energie sich entfalten kann. Elia sagt, die Frauen brächten die Kinder zur Welt, also wolle er mit seiner Energie für sie sorgen. Einige sagen gar nichts. Und Marco sagt, männlich fühle er sich nur beim Sex. Mehr Mann sei da nicht, nur mal mehr, mal weniger Energie.



Persönlichkeitsbildung mit Fokus auf männliche Bedürfnisse: Männerkreis «SalaMANNder» mit seinen Gründern Richi Estermann und Adrian Bernasconi (Bild u.r.). Fotos: Stefano Schröter



Adrian Bernasconi bedankt sich für jede Einschätzung. Zusammen mit Richi Estermann führt er durch den Abend, die beiden haben den Männerkreis vor zwei Jahren ins Leben gerufen. Es habe so etwas gebraucht in der Region, der Wunsch sei in Nidwalden immer wieder an ihn herangetragen worden, sagt Bernasconi, der in Stans Yoga unterrichtet, hypnotischer Heilcoach und Männertrainer ist.

Interessant sei ja, dass Männer sich schon vielfältig trafen, sagt Richi, IT-Fachmann und Mitglied im Stanser Turnverein. Wenn sie aber beim Sport oder beim Bier zusammenkämen, fehle oft der Raum für eine Tiefe im persönlichen Gespräch, sagt Estermann, «und genau da setzen wir an mit unserem Angebot».

Männerkreis, das klingt nach Bäume fällen im Wald, Feuer machen ohne Zeitung, viel Fleisch und wenig Tiefgang. Von Alpha-Gehabe jedoch ist in der Jurte wenig zu spüren. Spirituelle Elemente wie ein Body-Scan oder eine Meditation wechseln sich ab mit Gesprächen zu zweit oder im Kreis.

Und bald einmal wird es körperlich: Mann lehnt gegen Mann, Schulter gegen Schulter, immer mehr Kraft soll man geben, seine eigene und die des Gegenübers spüren. Einige grunzen, schnaufen und stöhnen, es ist etwas seltsam jetzt, weil man nie weiss, was ironisch und was echt ist.

Darauf geht es ins Blitzgespräch, ebenso in Zweiergruppen. Zwei Minuten zuhören, zwei Mi-

«Es kommen eher Männer zu uns, die ihre feminine, emotionale Seite entdeckt haben.»

Richi Estermann
Mitorganisator «SalaMANNder»

nuten reden, über die grössten Ängste, die grössten Stärken. Nobby, der mit dem Eier-Traum, ein ruhiger, gemütlicher Typ, hat Angst, nicht allem gerecht zu werden, in der Familie, im Job, als Mann. Gut sei er mit den Händen, dazu verlässlich und kreativ. Man schaut sich in die Augen, unablässig, minutenlang. Eine tolle Übung sei das gewesen, erzählt Silvan später, «weil es so unangenehm ist, aber weil man auch merkt, dass einem wirklich zugehört wird».

Fliessende Grenzen

Die Geschlechtergrenzen in unserer Welt zerfliessen immer mehr, es wird gerade kräftig an den Normen gerüttelt. Braucht es da noch Angebote explizit für Männer? Unbedingt, findet Silvan, Mitte dreissig, ein unauffälliger, schüchterner Typ. Er ist zum ersten Mal dabei, kennt nieman-

den, vom Männerkreis hat er durch Zufall erfahren. Er interessiert sich für spirituelle, persönlichkeitsbildende Angebote, war zuletzt an einem Tantra-Seminar, davor in einem MBSR-Kurs, einer Hilfe zur Stressreduktion. Da waren jeweils klar mehr Frauen, also sei es weniger um männliche Bedürfnisse gegangen. Einmal nur von anderen Männern zu hören, was sie so beschäftigt, das gefällt ihm am Männerkreis.

Mitgründer Adrian Bernasconi bietet seine Yogalektionen seit einiger Zeit auch exklusiv für Männer an. Die Konzentration sei größer und die Energie eine andere. Er sagt: «Natürlich ist die Frauenbewegung ein Grund für die Verunsicherung des Mannes – aber im positiven Sinne. Sie führt dazu, dass auch die Männer sich ihre Gedanken machen.»

Auch Marco Baumgartner, der mit seinem Statement zur männlichen Energie aufgefallen ist, findet, es brauche ein solches Angebot in der Region. Baumgartner – Mitte vierzig, verheiratet, zwei Kinder – ist Seelsorger im nahen Engelbergstal, unterhält daneben das «Labor Männlichkeit», eine Plattform für gendersensible Pädagogik. Er erlebt in seinem Berufsleben eine rege Nachfrage nach Räumen, in denen Männer ohne Inszenierungsdruck zusammenfinden können.

Beim «SalaMANNder» schaut er etwa jedes zweite Mal vorbei. Er findet das Angebot wichtig und richtig, ist aber nicht immer mit allem einverstanden, was er von anderen Teilnehmern zu hören

bekommt. Beim Austausch würden manchmal gewisse Männlichkeitsbilder anstatt aufgelöst eher enger definiert, sagt Baumgartner. Besagter Inszenierungsdruck sei so sofort wieder da. «Das kann die Männer verunsichern, die in diesem Kreis Stärkung suchen, weil sie sensibel oder verletztlich sind.» Da brauche es von allen Teilnehmenden viel Achtsamkeit.

Wasser und frische Luft

Würde «Newcomer» Silvan ein ähnliches Angebot ansprechen, wenn es auch von Frauen besucht werden könnte? «Ich denke nicht», sagt er. In der Gesellschaft seien eher männlich konnotierte Energien wie Dominanz, Stärke und Durchsetzungsvermögen nicht immer gern gesehen, was einem den Zugang dazu erschwere. «Denn gerade in der Partnersuche erlebe ich, dass sich viele Frauen auch männliche Energien und eine gewisse Polarität wünschen.» Er findet, dass es in uns allen männliche und weibliche Energien gibt. «Es ist spannend, die zu erforschen und sich dessen bewusst zu werden.»

Pause in der Jurte, es gibt Wasser und frische Luft. Die einen müssen mal kurz austreten, die anderen diskutieren im grösseren Kontext weiter zur männlichen Energie. «Es kommen schon eher Männer zu uns, die ihre feminine, emotionale Seite entdeckt haben», sagt Mitorganisator Estermann, «und ihre Rolle als Mann in der Gesellschaft neu finden wollen.»

Aus Gendersicht ortet auch Seelsorger Baumgartner eigentümliche Dynamiken im «SalaMANNder»-Kreis. Nämlich wenn das Mannsein nicht als Ausgangspunkt, sondern als Ziel des Kurses im Zentrum stehe. «Dann können solche Treffen kontraproduktiv sein», sagt er. «Denn eigentlich kommen viele ja in diesen Kreis, weil sie sich von dem in der Gesellschaft eingeführten Bild des Mannes zu einem Teil befreien wollen. Ich finde es falsch, wenn wir Männlichkeiten neu definieren oder diese demonstrativ dualistisch zum Weiblichen aufbauen.» Will heissen: Konstruierte Männlichkeit bringt niemandem etwas, gestärkte Individualität schon eher.

Draussen ist es schon fast dunkel, in der Glaskuppel der Jurte spiegelt sich das Kerzenlicht. Die Männer liegen am Boden, noch immer im Kreis, und sinnieren über die zurückliegende Mentalreise. Nobbys Eier, das Kichern in der Runde. Urs, sie nennen ihn hier «Orso», ist Chauffeur und Schamane, er möchte noch manifestieren, dass er bald ein altes Postauto umbaut, in dem sich junge und alte Männer beim Handwerk begegnen. «Howgh», sagt wieder einer.

Arm in Arm schunkelt man schliesslich um das Licht in der Mitte, und auch wenn sie nicht alle aus demselben Grund herkommen, fühlen sich in diesem Moment alle Männer geborgen. Oder wie Neuling Silvan bilanziert: «Ich komme gerne wieder. Hier kann ich ich selber sein.»