

Christof Suppiger · Männerarbeit

MÄNNER IM KONTAKT.

Vom Marsch zum Swing.

Anti-Kurs für Männer · sechs einzeln buchbare Termine · geplant für 2027.

Wie kann ich als Mann in Kontakt sein – mit mir, mit anderen Männern, mit den Menschen, mit denen ich lebe? Was hilft mir, Nähe zuzulassen, Grenzen zu achten und Verantwortung zu übernehmen?

Wir öffnen einen gehaltenen Praxisraum für diese Fragen. Hier darfst du ankommen. Zuhören. Den Körper wahrnehmen. Freundschaft wagen. Ausprobieren, was im Alltag trägt. Care und Self-Care dürfen ins Gleichgewicht kommen.

Warum Anti-Kurs? Hier geht es um gemeinsames Erleben und Erproben. Du brauchst keine Vorkenntnisse und musst dich nicht beweisen. Eigene Fragen, Zuhören, Schweigen und Pausen haben Platz.

«Vom Marsch zum Swing» lädt ein, beweglicher zu werden: den eigenen Rhythmus finden, auf andere hören und antworten können. Auch Pausen, Unterschiede und ein Nein haben darin Platz.

Projekt im Aufbau · Stand 12. Oktober 2026. Die Themenfolge ist ein Vorschlag; Termine, Ort, Beitrag und organisatorischer Rahmen werden noch vereinbart.



KI-generierte, fiktive Personas. Keine Abbildungen realer Teilnehmender oder der Leitung.

Sechs Termine. Einzeln einsteigen.

Du kannst einen einzelnen Termin, mehrere oder die ganze Serie wählen. Jeder Termin ist in sich abgeschlossen; frühere Termine und Vorkenntnisse sind keine Voraussetzung. Die ganze Serie bietet Raum für Vertiefung.

1. Boden spüren und da sein

Wo funktioniere ich – und was brauche ich heute?

2. Zuhören und Freundschaft wagen

Wie höre ich, ohne gleich zu lösen?

3. Herkunft würdigen und Position finden

Was trage ich weiter – und was soll mit mir enden?

4. Begehren und Grenzen verkörpern

Wie bleiben Ja, Nein und Nicht jetzt frei?

5. Care übernehmen und handeln

Was trage ich künftig verlässlich mit?

6. Vom Marsch zum Swing

Was ist beweglicher geworden – und was will weiterleben?

Vorgesehen: sechs Begegnungen 2027, monatlich an einem Samstag von 10–13 Uhr.

Ein gemeinsamer Ausklang bis 15 Uhr ist optional geplant. Die genauen Daten und der Ort folgen.

Für wen ist Männer im Kontakt?

Für Männer, die Beziehung, Fürsorge und Verantwortung im eigenen Leben erkunden möchten. Für Neugierige und Zweifelnde, für Männer in Übergängen und für jene, die merken, dass das gewohnte Funktionieren allein nicht mehr trägt.

- Du möchtest dich selbst besser wahrnehmen und eigene Grenzen ausdrücken.
- Du suchst Austausch, Freundschaft und Begegnung unter Männern.
- Du willst deine Prägungen verstehen und deinen Umgang mit Macht und Verantwortung prüfen.
- Du möchtest Care im Alltag verlässlich mittragen und zugleich auf deine Kraft achten.

Unterschiedliche Lebensformen, sexuelle Orientierungen und Erfahrungen mit Männlichkeit dürfen sichtbar werden. Vorkenntnisse in Körperarbeit, Tanz oder Gruppenprozessen sind nicht nötig.

Du musst dich nicht beweisen. Auch Zuhören, Schweigen und Beobachten sind Formen der Teilnahme.

Die sechs Themen

1. Boden spüren und da sein

Wo funktioniere ich – und was brauche ich heute?

Wir beginnen langsam. Mit Bewegung, Stille und einer ersten Runde erkunden wir, wie es ist, als Mann da zu sein, ohne eine Rolle erfüllen zu müssen. Was gibt mir Halt? Wie viel Nähe und wie viel eigenen Raum brauche ich?

Ein möglicher Einblick: Eine einfache Bewegungssequenz und das Erkunden des eigenen Platzes im Raum.

2. Zuhören und Freundschaft wagen

Wie höre ich, ohne gleich zu lösen?

Wir üben, einander zuzuhören und eigene Bedürfnisse auszusprechen. Freundschaft bekommt Platz neben Partnerschaft, Familie und Arbeit. Wir fragen auch, wann Bildschirme Kontakt ermöglichen und wann sie Begegnung ersetzen.

Ein möglicher Einblick: Ein Gespräch zu zweit: Einer spricht, einer hört zu. Ratschläge gibt es nur auf Wunsch.

3. Herkunft würdigen und Position finden

Was trage ich weiter – und was soll mit mir enden?

Väter, andere Bezugspersonen und überlieferte Männerbilder prägen unsere Vorstellungen. Wir betrachten, was uns trägt und welche Erwartungen eng geworden sind. Daraus kann eine eigene Position entstehen: Was will ich bewahren, verändern oder neu beginnen?

Ein möglicher Einblick: Privates Schreiben zu einer prägenden Männergeschichte und ein spielerischer Rollenwechsel.

4. Begehren und Grenzen verkörpern

Wie bleiben Ja, Nein und Nicht jetzt frei?

Wir erkunden Selbstkontakt, Wünsche und Grenzen. Lust, Scham und Unsicherheit dürfen benannt werden, soweit jede Person das möchte. Führen und Folgen werden zu wählbaren Möglichkeiten; ein klares Nein gehört ebenso dazu wie ein neugieriges Ja.

Ein möglicher Einblick: Berührungsfreie Übungen zu Abstand, Tempo und Wahlmöglichkeiten, angeregt durch EET.

5. Care übernehmen und handeln

Was trage ich künftig verlässlich mit?

Fürsorge wird konkret: Wer denkt voraus, organisiert, hört zu, pflegt und hält Beziehungen lebendig? Wir schauen auf sichtbare und unsichtbare Arbeit. Jeder entwickelt einen kleinen Schritt, der zur eigenen Kraft passt und mit den betroffenen Menschen abgesprochen wird.

Ein möglicher Einblick: Eine persönliche Care-Landkarte und eine kurze Fallberatung zu einer Alltagssituation.

6. Vom Marsch zum Swing

Was ist beweglicher geworden – und was will weiterleben?

Wir würdigen Erfahrungen, offene Fragen und misslungene Versuche. Mit Rhythmus und Humor erkunden wir das Zusammenspiel von eigenem Ausdruck und gemeinsamem Puls. Was möchte ich weiterüben? Wo braucht es eine Reparatur? Welche Verbindung möchte ich pflegen?

Ein möglicher Einblick: Ein gemeinsames Rhythmusspiel und eine Lernkarte für den nächsten Schritt.

Initiative und Begleitung

Ein Forschungsprojekt von Christof Suppiger. Die Lernreise verbindet seine Auseinandersetzung mit Männerarbeit, Gemeinschaft, Körperwahrnehmung und Beziehung. Sie knüpft an die Praxis von [Gemeinschaft wagen](#) und an den laufenden Prototyp [«Kein Kurs. Zum Glück.»](#) an. Diese GW-Ausschreibung ist die inhaltliche Vorlage: sechs einzeln zugängliche Termine, gemeinsames Erproben, Care und Self-Care sowie der verlässliche Fünfer-Rhythmus. Männer im Kontakt setzt dabei eigene thematische Schwerpunkte.

Die Besetzung der Leitung und weitere Zuständigkeiten werden im Aufbau geklärt.

Was geschieht im Anti-Kurs?

Wir arbeiten mit Körper, Stimme, Stille, Zuhören, Kreisgesprächen, Humor und kleinen Versuchen im Alltag. Eine Bewegung kann etwas sichtbar machen, für das noch Worte fehlen. Ein Gespräch kann eine neue Frage öffnen. Eine klare Absprache kann eine Beziehung entlasten.

Die Übungen werden dem jeweiligen Thema und der Gruppe angepasst. Körperliche Intensität, Nähe und persönliche Offenheit bleiben selbst gewählt. Beobachten, eine Übung verändern oder aussetzen ist möglich.

So ist eine Begegnung aufgebaut

Jeder der sechs Termine folgt demselben Fünfer-Rhythmus. Eine kurze Einführung und gemeinsame Absprachen ermöglichen den Einstieg ohne vorherige Teilnahme. Der Rhythmus gibt Orientierung und lässt Raum für das, was sich zeigt.

- Ankommen: Im Körper, im Raum und in der Gruppe landen. Was bringe ich mit? Was brauche ich heute?
- Gemeinsam forschen: Das Thema mit Gespräch, Wahrnehmung und einfachen Übungen erkunden.
- Integrieren: Nachspüren, schreiben oder gestalten. Was berührt mich? Welche Möglichkeit möchte ich weiterverfolgen?
- Würdigen: Erfahrungen, Beiträge und Unterschiede wahrnehmen. Auch Irritation und offene Fragen haben Platz.
- Alltagsschlussrunde: Einen kleinen nächsten Schritt wählen und nötige Absprachen klären.

Zwischen den Begegnungen darf das Erlebte nachklingen. Ein persönlicher Versuch ist eine Einladung, kein Leistungsnachweis.

EET: von Selbstkontakt zu Beziehung

EET steht hier für Erotic Embodiment Training. Impulse daraus bereichern die Lernreise: bei mir ankommen, Bedürfnisse und Grenzen spüren und von dort in Beziehung gehen. Auch Begehren und Sexualität können als Themen des eigenen Erlebens Platz haben.

Wir erkunden Beweglichkeit zwischen Qualitäten wie zärtlich und kraftvoll, führen und folgen, Ausdruck und Innehalten. Diese Pole beschreiben Möglichkeiten des Handelns, keine festen Männer- oder Frauenrollen.

Die vorgesehenen Übungen sind eigene, berührungsfreie Übertragungen in diesen Männerraum. Du entscheidest, was du mitteilst. Die Lernreise ist kein EET-Ausbildungsgang.

Haltung: Beziehung und Verantwortung

Beziehung trägt Entscheidung. Entscheidung schützt Beziehung.
Care braucht Self-Care. Self-Care braucht Beziehung.

Wir erforschen, wie Männer miteinander lernen können, ohne sich über Stärke, Status oder das richtige Männerbild ordnen zu müssen. Herkunft darf gewürdigt, Macht benannt und Verantwortung konkret werden. Humor soll verbinden; er braucht keine Abwertung.

Das 8R-Orientierungsmodell richtet den Blick auf die Bedingungen, unter denen Begegnung tragfähig werden kann:

Räume

Wo können wir uns begegnen und zugleich Rückzug ermöglichen?

Rollen

Wer begleitet, führt oder hört zu – und wie wechseln diese Aufgaben?

Rahmen

Wie bleiben Ja, Nein, Nicht jetzt und Ich weiss es nicht wirksam?

Rhythmen

Welcher Wechsel von Begegnung, Pause und Alltag trägt?

Richtung

Was möchten wir miteinander erforschen?

Reife

Wie tragen wir Spannung, Grenzen und Verantwortung?

Rang

Wer setzt Tempo und Deutung? Wer bleibt ungehört?

Reinfall

Wie gehen wir mit Missverständnissen und ungeübten Versuchen um?

Resonanz bleibt die unverfügbare Querdimension. Sie lässt sich einladen, aber nicht herstellen oder als Erfolg verlangen. Die acht R helfen beim Fragen und Gestalten; sie bewerten keine Menschen.

Was diesen Raum trägt

Die eigenständige 5S-Linse fragt nach Schutz, Stimme, Stopp, Stabilität und Selbstbestimmung. Sie ergänzt die acht R und macht den Rahmen im Alltag prüfbar: Kann ich mich äussern? Wird eine Pause respektiert? Weiss ich, an wen ich mich wenden kann?

Wir vereinbaren Vertraulichkeit, sprechen aus der eigenen Erfahrung und fragen, bevor wir Rat geben. Persönliche Geschichten bleiben bei den Menschen, die sie erzählen. Jede Person bestimmt über Nähe, Tempo und das, was sie teilen möchte.

Dieser Raum dient gemeinsamem Lernen und Erproben. Er ist keine Therapie und verspricht keine bestimmte Veränderung.

Beitrag und Teilnahme

Du wählst, welche Termine zu dir passen. Nähe, Tempo und persönliche Offenheit bleiben selbst bestimmt.

Der Teilnahmebeitrag, die Gruppengrösse und die Anmeldebedingungen werden mit dem organisatorischen Rahmen festgelegt und vor einer verbindlichen Anmeldung veröffentlicht. Alle sechs Termine sind einzeln buchbar. Die Buchung öffnet, sobald Daten, Ort und Beitrag feststehen. Du kannst einzelne Termine oder die ganze Serie wählen.

Interesse und Fragen

Spricht dich diese Lernreise an? Möchtest du mehr erfahren oder eine Frage zum Rahmen klären? Schreib mir über die Kontaktseite und nenne «Männer im Kontakt» als Thema.

Du kannst bereits jetzt unverbindlich Interesse mitteilen. Eine verbindliche Anmeldung ist erst möglich, wenn Termine, Ort, Beitrag und Bedingungen feststehen.

Weniger perfekt – mehr verbunden.

Forschungsbezug und Nachklang

Die Lernreise fragt: Wie erleben und gestalten Männer Kontakt, Grenzen, Care und gemeinsame Verantwortung? Welche Möglichkeiten und Grenzen des 8R-Orientierungsmodells werden dabei sichtbar? Die sechs Begegnungen sind geplant und noch kein durchgeführtes Forschungsfeld.

Eine digitale Feldstation ist als optionaler Nachklang vorgesehen. Dieselben Fragen lassen sich auf Papier beantworten: Was klingt nach? Was hat mich getragen – und was brauche ich noch? Was möchte ich im Alltag ausprobieren oder beobachten?

Persönliche Notizen dürfen vollständig bei dir bleiben. Teilnahme, Dokumentation, Forschungsnutzung und Veröffentlichung werden getrennt vereinbart. Vor einer Nutzung persönlicher Beiträge werden Zweck, Zugriff und Umgang mit den Daten geklärt.

Hintergrund und Vertiefung

Diese Lernreise wächst aus der bisherigen Männerarbeit und dem Forschungsprojekt. Die Texte dokumentieren Positionen und Entwicklungsschritte; frühere Angebotsdaten gelten nicht als Termine dieser Serie.

- Männerarbeit. Vom Marsch zum Swing.
- Vom Marsch zum Swing. Ein Spiel- und Forschungsraum.
- Patriarchale Prägung: Was Männer weitergeben und was mit uns enden darf
- Kein Kurs. Zum Glück. – der Anti-Kurs von Gemeinschaft wagen

Projektausschreibung · Anti-Kurs 2027 · 12. Oktober 2026