



Der Mann - Ambivalenztoleranz oder Auslaufmodell

Text: Mag. Christian Dillinger



...

*Männer haben's schwer, nehmen's leicht
Außen hart und innen ganz weich
Werden schon als Kind auf Mann geeicht
Wann ist ein Mann ein Mann*

...

*Männer haben Muskeln
Männer sind furchtbar stark
Männer können alles
Männer kriegen n´ Herzinfarkt*

...

(aus: Herbert Grönemeyer -
Songtext Männer)

Bild: © oilly - Fotolia.com

Ich ersuche um Augenzwinkern und um das Bewusstsein, dass in jedem Mann und in jeder Frau männliche Anteile stecken!

Über die Herausforderung (in der heutigen Zeit), Mann zu sein ...

Die Evolution meint es scheinbar nicht so gut mit uns im Vergleich zu den weiblichen Geschöpfen: Wir sind als Babys unruhiger, sind später schulreif, versuchen schon in frühen Jahren unsere Probleme mit Gewalt zu lösen und pubertieren aggressiver. Wir starten hoffnungslose Versuche, bei den gleichaltrigen Mädchen Eindruck zu schinden und himmeln sie an, während die sich aber letztendlich nur für ältere Burschen interessieren.

Schauspieler und Popstars zeigen uns, wie man als „ganzer Kerl“ sein muss, damit einem die Frauenherzen zufliegen.

Wir fühlen uns die meiste Zeit vor dem weiblichen Geschlecht auf dem Prüfstand, wir hinken in unserer Entwicklung zum Mann nach, während uns vorkommt, dass die männlichen Kollegen um uns anscheinend weiter entwickelt sind. Auch die gleichaltrigen Mädchen entwickeln sich früher als wir. Und später sollen wir noch ein Haus bauen, einen Baum pflanzen und einen Sohn zeugen ...

.....

Womanizer oder der Mann fürs Grobe

„... alles was ein Mann schöner ist als ein Affe, ist ein Luxus ...“ schrieb schon Friedrich Torberg. Dennoch: Frauen wollen uns gut aussehend, gepflegt, gestylt, erfolgreich. Ein Bisschen von George Clooney darf in uns stecken. Nur nicht zu viel von all dem, denn wir Männer sollen uns auch als Heimwerker behaupten und bei „groben“ Dingen wissen, wo's lang geht.

Gepflegt, aber nicht Lackaffe, Männlichkeit zeigen und dabei gleichzeitig wegen unserer Feinrippunterhosen belächelt zu werden? Ein Spagat, den wir zu leisten kaum fähig sind: Wir sollen Stärke zeigen, Halt geben und gleichzeitig den Prüfstand aushalten, auf dem wir sind. Die Aussage eines meiner Lehrer vor einiger Zeit: „... die Schwierigkeit begann, als der Mann Verantwortung für Erziehungsarbeit übernahm ...“, trifft diesen Punkt ebenfalls.

Das alles sind Herausforderungen, die eigentlich in einem einzigen Leben nicht zu meistern sind trotz des breiten Spektrums, die wir Männer zu leisten imstande sind.

Genie und Wahnsinn

Die großen Ideen der Menschheit sind vermehrt von Männern der Geschichte geboren und umgesetzt worden. Erfindungen, für die Menschheit wichtige Entdeckungen und Erkenntnisse sind uns von Männern eher in Erinnerung als von Frauen. Über die Grenzen der momentan gültigen Gesetze der Materie hinauszudenken ist ein Privileg eben dieses unseres Logikhirns, auch wenn das scheinbar dem oben Erwähnten widerspricht.

In unseren Praxen kommen öfter männliche Wesen im Kleinkind- oder Schulalter als Mädchen. Mehr Probleme bei den Buben? Diese Wahrnehmung wird auch von Menschen in anderen beratenden oder therapeutischen Berufen geteilt.

Wenn auch in letzter Zeit immer mehr Mädchen in den verschiedensten Problemen nachziehen, ist die Bandbreite der körperlichen wie emotionalen und sozialen Entwicklung bei den Buben weiter gestreut. Dabei haben es die männlichen Kinder nicht so leicht, sich in das Schulsystem einzugliedern: Die Schulreife tritt später ein und die Entwicklung der Feinmotorik – wichtig für das Schreiben Lernen – ist bei manchen Buben erst im Alter von zehn Jahren, manchmal auch noch später, abgeschlossen.

Aufgrund des stärker angelegten Muskelkorsetts, das gefördert, durchblutet und damit bewegt werden will, ist längeres Sitzen kaum möglich. Bei vielen noch dazu ist der bevorzugte Lernkanal – wie kommt Information am besten bei mir an - in diesem Alter kinästhetisch, d. h., über den Bewegungssinn, über ein tatsächliches „Begreifen“ angelegt. Damit ist die Aufmerksamkeitsdauer für Lernen auf anderen Kanälen – über Sehen und Hören - herabgesetzt. In der Folge entsteht ein Teufelskreis, dass männliche Kinder in Kindergarten und Grundschule als verhaltensauffällig (neuer Begriff „verhaltenskreativ“) gelten und immer wieder zur Ruhe ermahnt werden, was die innere Situation noch mehr verschärft. Wichtig sind damit bei den männlichen Erdenbürgern die Breite zwischen Genie und Wahnsinn breiter als bei den weiblichen.

Bei allem Verständnis für diese Problematik kann das Schulsystem dem nur bedingt Rechnung tragen und auf diese Verschiedenartigkeit Rücksicht nehmen, da ein allzu bewegter Unterricht für manche Kinder auch sehr störend in ihren Konzentrationsfähigkeiten sein kann.

In späteren schulischen Lebensjahren verschiebt sich der Anteil der Studierenden und vor allem AbsolventInnen der Hochschulen zahlenmäßig immer mehr zugunsten der Mädchen. Es sieht so aus, dass diese leichter akademische Lerninhalte lernen bzw. sich leichter motivieren können, auch bei schwierigen Inhalten Durchhaltevermögen zu zeigen. Sind wir Männer für die Grobmotorik und das Handwerk eher geeignet als für feimotorische und akademische Aktivitäten?

Das Verhungern der männlichen Gefühlswelt

Der moderne Haushalt besteht aus einer Frau/Mutter und ihren Kindern. Viele Kinder wachsen ohne ein nahes männliches Vorbild auf. (War das früher anders, wenn Männer den ganzen Tag in der Arbeit waren?) Im Schnitt werden heute ungefähr 50% aller Ehen geschieden, meist gekoppelt mit dem Auszug des Ehemannes/Vaters aus dem gemeinsamen Haushalt. Die Kinder bleiben bei der Mutter.

Bei der Absenz des Vaters sind männliche Vorbilder rar. Im Kindergarten ist die Kindergartenpädagogin die Leitperson. In der Volksschule gibt es mehr Lehrerinnen als Lehrer. Manchmal kommen erst bei Zehnjährigen männliche Vorbilder/Lehrer ins Bild, an dem sich Kinder orientieren

können. Wie sollen sie lernen wie Mann mit anderen Menschen, mit Misserfolgen, Frustration und der eigenen Aggression umgeht. Wie in die Initiation zum Hineinwachsen in die Mannrolle ...

Wie können sie sich dann als Ganzes ausdrücken, ohne auf Ersatzbefriedigungen zurückgreifen zu müssen? Wie können sie zu dem Mann zu werden, den sich die Schöpfung ausgedacht hat? Das ist eine schwierige Übung, an der sich jede Generation aufs Neue versucht.

Risikofreude

Die Horrornachrichten von schweren Verkehrsunfällen unter Beteiligung von jungen Männern – oft unter Alkoholeinfluss in überhöhter Geschwindigkeit – stehen an der Tagesordnung. Der Preis für unser Hinausgehen in die Welt, um diese zu erobern, ist anscheinend sehr hoch. Doch bleibt Risikobereitschaft eine männliche Eigenschaft, ohne die sich die großen Visionen und Pläne nicht hätten umsetzen lassen: Die Entdeckung Amerikas, die Erde als Kugel zu erklären, die Eroberung der Lüfte, ...

In verschiedenen Gesellschaften unserer Erde gibt es Rituale, die den Menschen von der Kindheit in die Erwachsenenwelt begleiten. Über Initiationsrituale, die teilweise sehr brutal und die wir für antiquiert halten, werden Jugendliche in der Welt der Erwachsenen aufgenommen.

In unseren Breitengraden ist für männliche Jugendliche in dieser Hinsicht nicht mehr viel übrig geblieben: Die Firmung bzw. Konfirmation in der christlichen Gemeinschaft und das Maturazeugnis. Mädchen werden spätestens, wenn sie gebären zur erwachsenen Frau. Bei den Männern gibt's höchstens noch die Jungmänner beim Bundesheer. Eine nicht gerade perfekte Initiation ...

Der Mann als Vater Bär, der Mann als der Beschützer der Frauen

Als Väter beneiden manche von uns unsere Frauen um das Erlebnis der Schwangerschaft und der Geburt. In verschiedenen Religion, der Mythologie und Literatur steht die Frau als Mutter an oberster Stelle, gleich einer Göttin, der man Ehre und Respekt zollt. Die Väter treten da an die zweite Stelle.

Aber: auch wir Männer haben eine wichtige Rolle als Vater inne! Wir geben unseren Kindern Halt und Unterstützung und

zeigen damit, wie viel Kraft und Sicherheit in uns steckt. So wie ein Bärenvater, der als Muskelberg seine Kinder leitet und beschützt und sie im Spiel gewähren lässt, um nur dann die Augen zu schließen, wenn die Keinen zu ungestüm werden. Großzügigkeit unserer Frau oder unseren Kindern gegenüber lässt uns stark erscheinen.

Diese Kraft, dass wir aus Liebe und Verantwortungsgefühl heraus unsere Familie und unserer Frau beschützen, ist zutiefst in uns Männern verwurzelt. „Frauen und Kinder zuerst!“ Wenn dann noch Platz ist, können auch Männer in die Rettungsboote steigen. Diese uns allen vertraute Aussage wird von dem Gedanken getragen, die menschliche Spezies zu erhalten.

Das Hören – der Sieg des Mannes bei Kartenlesen

Zumindest sind wir in Punkto Fruchtbarkeit mit unserer Zeugungsfähigkeit, die uns bis ins hohe Alter bleibt, den Frauen gegenüber im Vorteil – sofern wir diese nutzen wollen, um im Opa-Alter nochmals Vater zu werden.

Bei den Sinnesorganen hat uns die Natur mit wenigen Fähigkeiten ausgestattet, mit denen wir gegenüber den Frauen punkten können. So ist es wissenschaftlich erwiesen, dass unsere Orientierungsfähigkeit, bei der unsere Ohren und unser Gehör beteiligt sind, besser ist als die von den Frauen. Dies rührt wahrscheinlich aus der Zeit, in der sich Männer oft zur Jagd in der Natur aufgehalten haben, während die Frauen das Feuer hüteten und den „Tratsch“ mit den anderen Frauen des Dorfes pflegten (das soll ein Grund dafür sein, dass Frauen bessere Kommunikationsfähigkeiten haben).

Wir trainierten dieses Sinnesorgan und damit vor allem die Orientierung, da wir wissen mussten, wo sich ein Tier bemerkbar machte.

Das Hören und vor allem das räumliche Hören ist aber auch das einzige Sinnesorgan bzw. die einzige Sinnesorganleistung, wo Männer die Frauen übertreffen.

Sonst sieht's ziemlich düster aus, was die Leistung der Sinnesorgane im Vergleich zu denen der weiblichen menschlichen Wesen betrifft. Gerade in Gesellschaft beispielsweise können wir Männer Situationen bei weitem nicht so schnell wahrnehmen, so gut erfassen und einschätzen.

Logik und Ambivalenztoleranz

*Die ewig Unentwegten und Naiven
Ertragen freilich unsre Zweifel nicht.
Flach sei die Welt, erklären sie uns schlicht,
und Faselei die Sage von den Tiefen.*

*Denn sollt es wirklich andre Dimensionen
Als die zwei guten, altvertrauten geben,
Wie könnte da ein Mensch noch sicher wohnen,
Wie könnte da ein Mensch noch sorglos leben?*

*Um also einen Frieden zu erreichen,
So lasst uns eine Dimension dann streichen!*

*Denn sind die Unentwegten ehrlich,
Und ist das Tiefensehen so gefährlich,
Dann ist die dritte Dimension entbehrlich.*

Hermann Hesse „Entgegenkommen“

Im Kartesischen Weltbild des 20. Jahrhunderts (nach René Descartes, Fr., 1596 – 1650, der als Begründer unserer modernen Philosophie gilt, mit seinem berühmtesten Satz: „*Cogito ergo sum* – ich denke also bin ich“, hat die Naturwissenschaft ihren Siegeszug angetreten, Alles muss nachvollziehbar gemacht werden. Wenn das nicht möglich ist, wird die Existenz eines Phänomens nicht anerkannt. Keine Toleranz den Wesen bzw. Dingen, die nicht naturwissenschaftlichen Kriterien gerecht werden können. Am einfachsten tut man/Mann sich, sich dem zu verweigern, dass es noch mehr Dinge zwischen Himmel und Erde gäbe, als wir uns vorstellen können. Diese Komplexität als Unfug und Hausfrauendenken zu bezeichnen ist die beste Möglichkeit, die Welt als zweidimensional zu betrachten und damit kontrollieren zu können. Hat die den Männern angelastete Schwierigkeit zum Thema „Multitasking“ dort ihren Anfang?

Es wird sogar teilweise ignoriert, dass im Wechsel zum neuen Jahrtausend der wissenschaftliche lineare Denkmotor immer mehr ins Stottern gekommen ist. Die Physik hat das schon lange erkannt, andere Disziplinen ziehen jetzt nach. Für jede Aussage gleich eine Doppelblindstudie zum Beweis mitliefern zu müssen, um nicht von den wissenschaftlichen, männerdominierten Gremien zerfleischt zu werden, geht am wahren Leben vorbei.

"Ambivalenztoleranz" - wer sonst als männliche Gehirne können solch schöne Begriffe kreieren - ist angesagt. Beim Münzwurf sprichwörtlich nur Ziffer oder Adler zuzulassen ist zu wenig, oder gar nur eine Seite der Medaille zu sehen und die andere zu negieren entspricht nicht dem Stil und Denken des 21. Jahrhunderts. Es erfordert Toleranz und Akzeptanz, dass es andere Sichtweisen, mehr Möglichkeiten als eine oder zwei geben

darf. Um beim Münzwurf zu bleiben: Die Münze könnte sogar nach dem Wurf auf ihrer Schmalseite stehen bleiben. Ein Denken, das unzählig mehr Möglichkeiten zulassen würde. Wir haben einen sehr hohen Anteil an weiblichen KlientInnen und KursteilnehmerInnen. Das beste „Praxisgeschäft“ ist, wenn Frauen ihren Männern was Gutes tun wollen und für „Ihn“ bei uns einen Gutschein für eine oder mehrere kinesiologicalische Sitzung/en kaufen. Die werden bezahlt, aber fast nie eingelöst ... Wenn alles zu „soft“ wird, muss Mann sich zurückziehen und die Probleme auf seine eigene Art lösen. Die Anerkennung von nicht oder noch nicht Bewiesenem ist nicht gerade die Stärke des zweidimensionalen, zugleich logischen, zugleich männlichen, zugleich wissenschaftlichen Denkens.

Es musste ein moderner Begriff eingeführt werden, um diese linearen Gedanken um eine dritte Dimension zu erweitern: „Fuzzy-Logik“ war geboren: Mit dieser Eigenschaft sind beispielsweise Elektrogeräte ausgestattet, die mehr können als aus- oder eingeschaltet zu sein. Das sind Geräte, die „mitdenken“. Waschmaschinen, die Waschmittel nach dem Verschmutzungsgrad begeben, oder Elektrogeräte, die nach einer gewissen Zeit selbstständig in den Stand-by – Modus gehen, um Energie zu sparen – auch Erfindungen von Männern aus der Idee heraus, Energie zu sparen und das Leben lebenswerter zu gestalten. So sind die „männlichen Ideen“ schon komplex geworden und nicht mehr nur zweidimensional, wie ein Computergehirn, Stück für Stück, sondern zumindest ein „Stückerl“ dazu ...

Nicht alle männliche Domänen sind am Aussterben:

Die Unterschrift: Ausdruck unseres „Ich“ und unserer Domäne

Haben Sie schon einmal versucht, Ihrer Unterschrift ein anderes Bild zu geben, anders zu schreiben als gewohnt? Die Größe der Buchstaben zu verändern oder das Schreibtempo? Nach anfänglichem Versuch doch wieder in das alte gewohnte Schriftbild zurück, wie wenn sich das von selbst zurückstellen würde auf das gewohnte Bild. So wie Sie halt immer unterschreiben. Wie ein vorgegebenes Bild, ohne die Möglichkeit zu haben, es groß verändern können. Was steckt da dahinter? Ist das nur die Macht der Gewohnheit?

Die Lösung dieser Frage ist recht einfach: Wenn Sie RechtshänderIn sind, wird Ihre Sprache und das Schreiben aus der linken Hirnhälfte geleitet und fließt, da diese

die rechte Körperseite an/steuert, in Ihre rechte Hand. Damit hängt die Bildung dieser akademischen Fähigkeiten primär mit der linken Hirnhälfte zusammen. Erst sekundär, wenn der Sprache Inhalt und Sinn gegeben wird, in Sprachmelodie, Betonung und Bedeutung, kommt die rechte Hirnhälfte ins Spiel. (Bei LinkshänderInnen sind diese Funktionen zum Teil vertauscht. Diese Thematik wird hier jedoch nicht weiter beschrieben.)

Mit unserer Unterschrift ist es wie mit der Duftmarke eines Rüden: Wir stehen als Ganzes hinter dem, was wir da im Zustand geistiger Zurechnungsfähigkeit unterzeichnen. Wir sind uns unseres Reivers bewusst, erklären unsere Domäne und bestärken unsere Absicht für das, was wir unterschreiben, auch geradestehen. Typisch männliche Eigenschaften, die in dem Zusammenhang sowohl Männern als auch Frauen zugestanden werden.

Das Zusammenhängen vereinfacht das Lesen und Schreiben

Beim Schreiben werden Buchstaben zu Wörtern oder Wortteilen zusammengehängt, sodass wir in ganzen Silben bzw. Wortteilen lesen und denken können. Das heißt, dass die linke Hirnhälfte nicht nur in einzelnen Buchstaben sondern in Worten denkt bzw. Wortteile zusammenzieht. Sie ist eher für „logische“ Funktionen konzipiert als die rechte und gilt auch als unsere „wissenschaftliche“ Hirnhälfte, die manchmal auch als „männliche“ Hirnhälfte bezeichnet wird. Lineares, analytisches Denken, Faktendenken, kaum Emotionen in Denkprozessen, „Denken mit Abstand“.

In unserer Gesellschaft wird das alles eher als männliche Qualität anerkannt. Daraus wird erkennbar, dass Schrift und Sprache eine stark männliche Komponente haben. Erst durch die Intonation der „männlich“ erdachten Worte erlangt sie den Aspekt des „Bedeutung geben“ über das gesamte Gehirn. Und doch benötigen wir zuerst die Codierung unserer Gedanken in diese Buchstaben, vergleichbar mit einem Computer, der alle Buchstaben in Pixel-Folgen bringt, gleichsam codiert und dem Benutzer wieder in Buchstabenreihen decodiert, um auch eine für den Menschen lesbare Sprache daraus zu machen. So benötigen wir erst die „männliche“, dann auch die „weibliche“ Seite, um uns auszudrücken. Was von dem „männlichen“ Anteil der Sprache jedenfalls bleibt, ist die Gefahr der Reduktion auszudrückender Gefühle, da nicht alles, was aus unserem Innersten ausgedrückt werden will, sich gut in Sprache kleiden lässt.

Die linke Hirnhälfte sucht eher nach Un-

terschieden als nach Gemeinsamkeiten, eine Qualität, die wir Menschen beim Lesen Lernen benötigen, da es beispielsweise wichtig ist, genau hinzusehen und zu erkennen, dass die Buchstaben b, d, p und q zwar - wie es die rechte Hirnhälfte erkennen würde - von ihrem Aussehen her aus vier Kreisen und vier Strichen bestehen, diese aber aus der Sicht der linken Hirnhälfte verschieden zusammengesetzt sind bzw. in verschiedene Richtungen schauen und aus diesem Grund unterschiedlich auszusprechen sind und noch dazu verschiedene Bedeutungen haben. Der kritische männliche Blick?

Die linke Hirnhälfte ist mehr als die rechte damit beschäftigt, Regeln aufzustellen und nach diesen zu operieren und formt die Buchstaben zu eben diesen Teilen und Silben. Auch unser Rechtssystem ist demnach aus diesen eher männlichen Qualitäten entstanden: Abstraktion zur Erstellung allgemein gültiger Regeln und „... Recht zu sprechen ohne Ansehen der Person ...“ (das Recht wird auch mit der rechten Hand gesprochen). Lässt sich damit die Behauptung rechtfertigen, dass männliches Denken eher nach Regeln strebt?

Was dafür spricht ...

Wissenschaftler wollen mit „Hausfrauen-denken“, wie es uns KinesiologInnen oft vorgeworfen wird, nichts zu tun haben. Die Erfahrungen, die wir beispielsweise ins Gesundheitssystem oder in die Wirtschaft einbringen könnten, werden oft negiert. Was zählt, sind Fakten. Den strengen Kriterien naturwissenschaftlicher Untersuchungen, beispielsweise statistische Merkmale, kann Kinesiologie aufgrund der sehr oft komplexen Fragestellung und Interventionen in den seltensten Fällen gerecht werden. Zu viele Störfaktoren behindern die Verarbeitung in Validität, Reliabilität und Irrtumswahrscheinlichkeiten, um allgemeingültige wissenschaftliche Aussagen über Erfolge treffen zu können, die die kinesiologische Arbeit einfährt.

Regeln und Skepsis sind wichtig: Nicht jeder Staubsaugervertreter, der vor unserer Haustür steht, macht aufgrund des Skeptikers in unserem linken Gehirn gleich ein Geschäft mit unserer Leichtgläubigkeit: Die wissenschaftliche Hirnhälfte in uns - unsere Logikhirnhälfte - will keinen Vertrauensvorschuss geben. Nach strenger Analyse in uns kommen wir zum Schluss, dass die Fakten einem Kauf widersprechen. Die Vernunft (Ratio) hat gesiegt.

Zum Schluss empfehle ich Ihnen eine Übung, die uns diese Thematik noch einmal richtig verinnerlichen lässt:

Übung:

Wenn sich für Sie einmal die Chance für Sie als Mann (wenn Sie Frau sind, auch für Sie) die Gelegenheit ergibt zu erfahren, wofür wir geschätzt werden, dann machen Sie in einem Seminar folgenden Vorschlag:

Männer wie Frauen stellen sich gegenüber jeweils in einer eigenen Reihe in einem Abstand auf, sodass jede Person die gesamte gegenüberliegende Gruppe im Blick hat. Die Arme werden nach links bzw. rechts auf die Schultern des nächsten Partners bzw. Partnerin gelegt. Auf der einen Seite die männlichen Teilnehmer, gegenüber die weiblichen Teilnehmerinnen.

Und dann werden (ehrliche und ernsthafte) Komplimente ausgetauscht, abwechselnd von beiden Seiten an die gegenüberliegende gerichtet, immer beginnend mit den Worten: „Wir achten Euch für Eure/n ...!“ Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit die Botschaften an die gegenüberliegende Seite auszusprechen. Der Fantasie für diese Achtsamkeitsbemerkungen sind keine Grenzen gesetzt.

Sie werden sehen, wie Sie selbst in diesem Geben und Nehmen aufgeladen werden, wie Sie hören können, wofür Männer von Frauen, Frauen von Männern geachtet und geschätzt werden. Sie können diese Übung über einen Zeitrahmen von mindestens 10 Minuten machen, ohne dass Ihnen langweilig werden wird. Es besteht dadurch die Chance einmal zu hören, wofür wir alle - Männer wie Frauen - vom anderen Geschlecht geschätzt werden, wie viel Respekt Sie wahrnehmen können, wenn eine geballte Ladung positiver weiblicher bzw. männlicher Energie an die gegenüberliegende Seite geschickt wird.

Ich wünsche Ihnen viel Demut beim Aussenden und viel Berührtwerden beim Empfangen der Botschaften!



Mag. Christian Dillinger

Sportwissenschaftler;
Kinesiologe;
Instructor für Touch for Health (TfH),
Brain Gym® & Edu-K,
Hyperton-X;
Brain Gym® Faculty,
Integrierte Wahrnehmungs-Kinesiologie
Begründer (IKW)

Kontakt:

Lagerg. 33, 8020 Graz
T: 0676 523 72 65 info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at