

VON MAN ZU MANN

Herausgegeben vom
MÄNNERBÜRO

der Diözese Feldkirch

Juli 1999

3/99

3. Jahrgang

Der Liebhaber ist viel mehr als das, woran Sie jetzt vielleicht denken. Er ist neben dem König, dem Krieger und dem Magier eines der Grundmuster reifer Männlichkeit, jener Archetyp, der manchmal Gott ins Fenster schaut.

DER LIEBHABER IM MANN

Der Liebhaber im Mann weiß, daß es nicht nur den Kopf gibt, sondern auch das Herz, daß es nicht nur die Zweckmäßigkeit gibt, sondern auch die Schönheit, nicht nur die Arbeit, sondern auch die Muße. Er macht das Leben erst eigentlich genießbar und er hat eine große Lust auf das Leben. Der Liebhaber sieht sich zuständig für unseren elementaren Hungergefühle, den Hunger nach Essen und Trinken, nach Wohlbefinden, nach Sexualität und Fortpflanzung und nach Lebenssinn, ohne den das Leben unerträglich ist. Er verleiht diesen Bedürfnissen Geschmack und Schönheit und schöpft daraus Spontaneität und Lebensfreude. Der Liebhaber kann genießen und möchte andere Menschen daran

teilhaben lassen.

Der Liebhaber ist der, der auch einmal im Gras liegen und die Wolken betrachten, ein Blatt an einem Baum bewundern und den Ameisen zuschauen kann. Er freut sich über die Dinge, wie sie sind oder weil sie da sind. Der Liebhaber kann staunen oder überquellen vor Begeisterung, kann aber auch in der Stille mit sich allein sein ohne die Angst etwas zu versäumen. Der Liebhaber hat die Kraft der Empfindsamkeit, der sinnlichen Wahrnehmung und er nimmt Anteil an den Dingen und an den Menschen. Er versteht und liebt, weil er einführend ist. Der Mann mit einem guten Zugang zum Liebhaber fühlt sich verbunden, lebendig, schwungvoll, mitfühlend und auch energisch. Zu seinem Leben, seinen Zielen, seinem Beruf, seinen Leistungen hat er nicht nur einen sachlichen Zugang, sondern auch einen gemüthhaften und er hat das Gefühl, daß sein Tun sinnerfüllt ist.

Der unreife Liebhaber

Es gibt aber auch den unreifen Liebhaber, die Schattenform, die sich zeigt im süchtigen und im impotenten Liebhaber. Der süchtige Liebhaber ist verstrickt und besessen von seinem 'Liebhaben'. Er ist auf der ständigen Suche nach Endgültigem und Ewigwährenden und immer wenn er etwas gefunden hat, ist es wieder nicht das und er muß weiter suchen. Er ertrinkt in seiner leidenschaftlichen Suche und es fehlt ihm jede Distanz und der Blick auf das Ganze. Süchtige Liebhaber sind unreif und nicht fähig, ein Frau wirklich als Partnerin zu nehmen. Männer im Bann des impotenten Liebhabers wiederum fehlt es an Schwung, Lebhaftigkeit und Lebendigkeit und sie erfahren ihr Leben als kalt und gefühllos, als träge und gleichgültig. Sie können nicht genießen, von nichts schwärmen und sich für nichts begeistern. Sie haben vielleicht Hunger, aber keinen Appetit. Auf Dauer werden sie depressiv, 'vertrocknen' regelrecht und fühlen sich von anderen Menschen und von sich selbst abgeschnitten. Sie haben das Gefühl, daß es nichts gibt, für das es sich

zu leben lohnt. Verschwindet der Liebhaber, verschwindet auch die Lust am Leben.

Gott ins Fenster schauen

„Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“, heißt es schon in der Bibel. Der Liebhaber hat nicht nur mit dem Liebhaben von anderen zu tun, sondern auch mit dem Liebhaben von sich selber. Ein Mann, der einen guten Zugang zum Liebhaber hat, kann auch sehr gut mit sich allein sein, kann viel mit sich selber anfangen und hat nicht ständig das Gefühl irgendwo etwas zu versäumen. Für ihn gilt in besonderem Maße, was Milan Kundera formuliert hat: „Wer Gott ins Fenster geschaut hat, langweilt sich nie.“ Dieses „Gott ins Fenster geschaut zu haben“ zeigt sich weniger in äußerer Frömmigkeit als vielmehr durch innere Stimmigkeit und Sinnerfülltheit. Wir merken oft intuitiv, daß dies behagliche Menschen sind, mit denen wir gerne beisammen sind, bei denen uns eben auch nicht langweilig wird und zwar ohne daß es einer dauernden Action bedarf.

Den Liebhaber pflegen

Wir Männer können den Liebhaber in uns pflegen und seine Energie anzapfen. Für die folgende Liebhaber-Übung braucht es einen Wald oder zumindest ein Stück Natur. Männer haben zu Wald einen besonderen Bezug. Da wohnt nicht nur der wilde Mann, da reitet nicht nur der Ritter hindurch, sondern da kann sich auch der Liebhaber aufgehoben fühlen. Grundsätzlich gibt es für Männer zwei verschiedene Zugänge zu Wald oder Natur, den des Kriegers und den des Liebhabers. Der kriegerische ist der uns vertrautere. Es ist der Zugang mit Stoppuhr, Pulsmesser, Joggingschuhen oder Mountainbike, wo es vor allem um körperliche Leistung und um Zeit geht. Das ist gut und gesund, wenn es nicht alles ist. Daneben gibt es aber auch den liebhaberischen Zugang und das ist im Gegensatz zum kriegerischen genau der, wo sich die Zeit verliert und wo es nicht um Leistung geht.

Die Übung ist einfach, oder doch nicht? Der Mann geht für sich allein mindestens eine halbe Stunde in den Wald. Er merkt am Anfang, daß er sich fragt warum, wozu, wie lange und auch auf die Uhr schaut. Irgendwann beginnt sich das aber zu legen und er schaut auf, beginnt aus sich heraus zu schauen auf die Natur und fängt an Bäume, Blätter, Sträucher zu betrachten. Gleichzeitig wechselt er seine innere Taktfrequenz. Die Schritte verlangsamen sich, er wird ruhiger, bleibt manchmal sogar stehen, die Fragen vom Anfang verschwinden ohne Antwort und jeder Zeitbegriff beginnt sich aufzulösen. Es findet eine Transformation statt, die sehr viel mit dem Liebhaber zu tun hat. Manchmal meldet sich zwischendurch wieder der ungeduldige Krieger und fragt, wie lange das noch gehen soll und ob es nicht schon reicht. Da muß er durch und notfalls wieder von vorne beginnen, sonst findet die Transformation nicht statt. Irgendwann wird er sich ertappen, wie er mitten im Wald vor einem Baum steht, leise vor sich hinlächelt und nicht weiß warum. Vom Bauch herauf kommt es warm und in der Brust wird es leicht. Genau dann ist er ganz in seinem Liebhaber. Grundsätzlich gilt: Je länger ein Mann braucht, diesen Punkt zu erreichen, um so dringender war es. Versuchen Sie es! Wer nicht genießt, wird ungenießbar. Nur wenn wir uns selber mögen, können wir auch für andere anziehend sein.

Markus Hofer, Männerbüro

FRANZ FÜR MÄNNER

Eindrücke von einer spirituellen Männerfahrt

Zwölf Männer, die verschiedener nicht hätten sein können, machten sich in der ersten Maiwoche unter der Leitung von Markus Hofer gemeinsam auf einen abenteuerlichen Weg: ein Landtagsabgeordneter, ein Fernfahrer, ein Priester, ein Elektriker, ein Architekt, ein Verlagsleiter, ein Elektroniker, ein Jungpensionist, ein Erwachsenenbildner, ein Personalberater, ein Bauingenieur und der Männerreferent. Als Fremde haben sie sich getroffen und trennten sich nach einer Woche als Brüder: „Männer aus total verschieden Berufen und Schichten, jeder mit seiner eigenen, bunten Geschichte, fanden in nur einigen Tagen zusammen, wie ich es noch nie erleben konnte.“ Wenn Männer sich aufeinander einlassen, hat es schon etwas Abenteuerliches: „Wenn ich zurückdenke, wie ich mich aus meiner Hülle des Überlegenen und Starken herausgelöst habe, mich auf das Ungewisse der Eigendynamik einer Gruppe eingelassen habe, dann spüre ich wieder diese bisher unbekannte, etwas eigenartige Spannung, eine Spannung auf dem hauchdünnen Grat zwischen Angst und Freude.“

Unheimliche Orte

In drei Wohnmobilen folgten sie den Spuren des Franz von Assisi in Mittelitalien. Nicht die Stadt Assisi, sondern die entlegenen Einsiedeleien waren das Wichtigste: beeindruckende Orte, ab von der Welt, mitten in der Natur, an rauen Felsen, still und unheimlich fast: „Absolut still an einem Ort zu verweilen, an dem schon Franz vor 800 Jahren gebetet hat, das war für mich ein starkes Erlebnis. Das Stillsein war zwar 'sauschwer', aber das ist mir wirklich tief gegangen, da hat sich etwas bewegt.“ - „Am beeindruckendsten für mich waren jene intimen Gebetsstätten, in denen der große Heilige Kraft und Inspiration für

sein radikales Wirken auf der Basis der HI. Schrift gefunden hat. Daß wir uns oft Zeit für persönliche Gebete und Meditation genommen haben, hat mir gut getan.“

Beten, tanzen und feiern
Gestandene Männer beten miteinander im Freien, tanzen im Kreis, singen eine Abendvesper zuletzt noch dreistimmig - „Können das heute noch Männer? Sie können es!! In dieser Woche habe ich es erlebt und bin immer noch beeindruckt.“ Miteinander beten, singen, tanzen, essen, trinken und lachen war ein Einheit, das eine so selbstverständlich wie das andere und das Ganze in einer brüderlichen Gemeinschaft von Männern. „Ich hatte da anfangs unterschiedliche Gefühle. Dann aber wurde ich immer neugieriger, ja sogar hungrig nach immer mehr neuen Erfahrungen mit Männern. Letztlich war nichts Unangenehmes dabei. Sei es der Tanz, die Gebete, das Singen oder die doch sehr intimen Gespräche. Ich möchte nichts davon missen - im Gegenteil ich will mehr.“

Einsiedeleien

Franz von Assisi war kein Einsiedler, aber er zog sich immer wieder für eine gewisse Zeit in Einsiedeleien zurück, um sich auf das Wesentliche zu besinnen, Kraft zu tanken und nah bei Gott zu sein. Es ist ein Modell, das auch diese Männer für sich als heilsam entdeckt haben: „In der Zukunft brauche ich mehr Raum für mich. Meine eigenen kleinen Einsiedeleien in Form von Zeit aber auch in Form von Orten. Ich werde Sie mir schaffen. Meine positiven Energien sollen wachsen - für mein Leben als Gatte, Vater, Freund, Pate, Arbeitskollege - eben als Mann.“

In Poggio Bustone, nach einer halben Stunde Fußmarsch hoch oben an einem Felsen, ist Franz, nachdem er sich dorthin zurückgezogen hat, mit seiner Vergangenheit ins Reine gekommen. Diesen Weg sind die zwölf Männer nachgegangen, jeder für sich und jeder in seine Vergangenheit. Einiges haben sie oben gelassen, Verlet-

zungen, Beschämungen, alte Wunden, den einen oder anderen Würger im Bauch haben sie im Feuer verbrannt. Die Versöhnung mit der Vergangenheit gibt Kraft für die Zukunft. „In der Einsiedelei Poggio-Bustone habe ich meinen Stolz und meine Ungeduld dem Feuer übergeben. Ich fürchte, die Flammen haben nicht alles verbrannt. Es bleibt also noch einiges zu tun.“

Das Leben lebenswert machen Franz von Assisi stand im Mittelpunkt dieser Spiritual-Mystery-Tour für Männer, vielleicht weniger der Heiligen, als vielmehr Franz der Mensch, der Mann, dem viele sehr viel näher gekommen sind. Franz von Assisi hat in einmaliger Radikalität das Evangelium gelebt. Das können nicht alle Menschen und es ging nicht darum, aus diesen zwölf Männern Franziskaner zu machen. Aber: „Mir wurde in dieser Woche klar, daß auch nur ein Mikroorganismus des Franz von Assisi-Sauerteiges bei uns zu plazieren, jedes Leben lebenswert macht.“

Es war eine Woche, in der Männer völlig neuartige Erfahrungen miteinander gemacht haben, in der viel in Bewegung gekommen ist, sich einiges verändert hat, manches nicht mehr sein wird wie früher, eine Woche mit Folgen, langfristigen wie kurzfristigen: „Nach dieser spirituellen Woche komme ich mir vor wie ein Jumbo-Jet, der voll aufgetankt sich wieder in die Lüfte und ins 'feindliche Leben' wagen kann.“

VERANSTALTUNGEN FÜR MÄNNER

Freitag, 24. September, 19.30 Uhr bis Sonntag, 26. September 13.00 Uhr

DER "WILDE" MANN

Eine Reise zu den Quellen unseres Mannseins mit Hubertus

Hartmann

In diesem Seminar versuchen wir unsere innere Heimat und Identität zu erspüren, um offener und freier zu werden für uns und die Welt. Damit im Leben ein Mehr an Achtsamkeit, Würde, Verantwortung und Mitgefühl möglich wird, ist es notwendig, eigene Tiefen zu ergründen und kennen zu lernen. Mit dem Mut zur Tat wollen wir unsichtbare Fäden oder alte Bindungen betrachten, diese beibehalten oder uns von diesen trennen. Die Kraft der Klarheit läßt uns im Herzen leichter werden, schärft Sinne und Geist und führt schließlich zu mehr Lebensfreude. Durch Rituale, Gespräche am Feuer und Erlebnisse in der Natur wollen wir Männer dieses Wochenende leben und erleben.

Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung: Tel.

05523/62501-0

Kursbeitrag: normal 1.100.-

(mind. 600.-, voll 1.600.-)

Vollpension: 649.- (Zimmer mit DU+WC + 148.-)

Freitag, 1. Okt., 18.00 Uhr (Abendessen) bis Samstag, 2. Oktober, 17.00 Uhr

VATER WERDEN IST (NICHT) LEICHT ...

Ein Geburtsvorbereitungskurs für Männer mit Felix Rohner

In diesem Seminar wollen wir Männer "unter uns" uns Gedanken machen über Vatersein, das Erleben von Schangerschaft und unsere Vorstellungen von Geburt und der Zeit danach.

Aus dem Inhalt:

- meine Beziehung zum eigenen Vater
- meine Beziehung zum Kind

im Bauch der Mutter

- Beteiligung bei der Geburt
 - Vater werden, Ehe-Mann bleiben
 - meine Spiritualität als Mann und Vater
 - Männer- und Vätersolidarität
- In Gesprächen und Ritualen wollen wir uns auf diese große Veränderung unseres Lebens vorbereiten und den bisherigen Erfahrungen nachspüren. Eingeladen sind vor allem "Erstgebärende", aber auch Männer mit Erfahrung sind willkommen.

Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung: Tel.

05523/62501-0

Kursbeitrag: normal 550.-

(mind. 250.-, voll 900.-)

Vollpension: S 415.- (Zimmer mit DU + WC + 74.-)

VORSCHAU

KÖRPER UND BEZIEHUNG

„Heit b'such i mi, hoffentlich bin i dahoam...“ (Karl Valentin) mit Dr. Anton Schuierer 29./30. Oktober 1999 Bildungshaus St. Arbogast

GROSSVÄTER

Eine neue Rolle oder 2. Chance mit Michael Fuhrmann 6. November 1999 Bildungshaus St. Arbogast

AUCH MÄNNER TRAUERN

Ein Tag für Männer, die einen wichtigen Menschen verloren haben mit Mag. Peter Pröll 4. Dezember 1999 Bildungshaus St. Arbogast