

# VON MAN ZU MANN

Herausgegeben vom  
**MÄNNERBÜRO**

KATHOLISCHE KIRCHE VORARLBERG

April 2000  
2/00 4. Jahrgang

Trotz verbreitetem Jugendkult – immer strahlend und ewig potent – wird er langsam zum Thema, der Mann in seinen angeblich besten Jahren. Wie wird man(n) älter und weiser statt kindischer?

## DIE BESTEN JAHRE DES MANNES?

Mit Vollgas in Richtung Karriere. Leistung, Erfolg und Anerkennung in Beruf und Öffentlichkeit, im Privatleben und Freundeskreis. Jung, reich, schön, immer gut drauf. So sieht das Idealbild des Mannes aus, das tief in uns drin steckt, das uns Werbung und Medien in ständiger Dosis einträufeln.

Die Erschütterung  
Und dann läuft es doch nicht auf allen Linien wunschgemäß. Ein erhoffter Erfolg bleibt aus, eine Beziehung geht in Brüche,

die Jungen sind schneller, haben härtere Ellbogen. Die "besten Jahre" des Mannes erscheinen auf einmal gar nicht so rosig. Irgendeine Begebenheit versetzt uns in innere Bewegung, erschüttert unsere Persönlichkeit. Krise der Lebensmitte - Midlife crisis.

### Midlife crisis

Urplötzlich kann sie zuschlagen: gesundheitliche Probleme, allgemeine Erschöpfung oder undefinierbare Beschwerden - Störungen im seelischen Gleichgewicht, depressive Stimmungen, unerklärliche Ängste, Niedergeschlagenheit oder keinen Lebenssinn mehr erkennen können. Eine ganze Liste von Symptomen zählt die boomende einschlägige Literatur auf. Von Verunsicherung im Beruf, Krise in der Partnerschaft, Verlust des allgemeinen Wohlbefindens und der inneren Sicherheit, Empfindung der generellen Überforderung, Verlust der gewohnten Lebensenergie, länger dauernder Niedergeschlagenheit, Depression, Angstgefühle, Krankheit, physischem oder psychischen Zusammenbruch ist da die Rede. Nur, für den gerade davon Betroffenen ist die Situation alles andere als klar oder einfach.

### Krise statt Höhepunkt

Das stellt auch Dieter Wartenweiler in seinem Buch "Männer in den besten Jahren" fest. Als Psychologe meinte er, natürlich alles zu wissen und damit den Eintritt in die dritte Lebensphase schon erworben zu haben. Irrtum. Es kommt anders. Es ist zuerst eine Erschütterung, Grenzen der eigenen Kräfte zu erfahren. Die Einsicht zu machen: nun bin ich nicht mehr bei den Ewig-Tüchtigen, die pausenlos arbeiten können. Was tun mit

der Einsicht, dass der Lebensherbst beginnt?

### Krise als Chance

Sollen wir diese Entwicklung möglichst schnell umkehren und den Alterungsprozess per Hormonkur ausbremsen? Spirituelle Autoren wie Richard Rohr sind da anderer Ansicht: "Gott redet gerade durch Schwachheit, Leiden, Schmerz, Scheitern und Ablehnungserfahrungen zu Menschen. Er kommt normalerweise nicht durch unsere Stärken zu uns."

### Der Gewinn

Älter werden ist nicht nur ein Verlust, es ist auch ein Gewinn. Es ist eine Chance für eine neue Lebensorientierung, wo unser Leben zu sehr der Routine verfallen ist. Wir können eine Stärke darin entdecken, die eigene Schwäche zu akzeptieren - das kann befreiend wirken. Was nur einseitig Stärke, Erfolg, Gelingen gelten lassen will, ist keine erlöste Männlichkeit. Nochmals Richard Rohr: "Das Scheitern, die große Niederlage, ist das ‚Loch in der Seele‘, durch das Gott hereinkommt und wir herauskommen aus der Gefangenschaft. Es ist der Anfang der Weisheit."

■ Reinhard Maier

„Der Jugendkult wird verschwinden, und junge Leute als das gelten, was sie sind: reizend, aber unreif und durchaus nicht immer zu beneiden.“  
S. Biddulph

# WILLKOMMEN IM KLUB DER UNTERHUNDERT- JÄHRIGEN

## Literatur zum Thema „Männer ab der Lebensmitte“

Dieter Wartenweiler: Männer in den besten Jahren. Von der Midlife-Crisis zur gereiften Persönlichkeit, München 1998 (Kösel Verlag), ISBN 3-466-30456-3, ATS 224.-

Um die Lebensmitte kommt die Krise, ob man es zugibt oder nicht. Manche nutzen sie als Chance zu neuer Lebensqualität, zu größerer Gelassenheit, innerer Ruhe und mehr Echtheit.

Seminar mit Dieter Wartenweiler am 13. Mai in St. Arbogast! (s.Seite 3)

Hans Jellouschek: Die Krise der Lebensmitte, in: Mit dem Beruf verheiratet. Von der Kunst, ein erfolgreicher Mann, Familienvater und Liebhaber zu sein, Stuttgart 1966 (Kreuz Verlag)

Vom bloß Vergnüglichen zum Wertvollen: Die Lebensmitte muss nicht unbedingt ein radikaler Wandel sein. Möglicherweise bleibt äußerlich vieles, wie es ist. Dennoch steht ein Wandel an. Es geht nicht darum, etwas anderes zu machen, aber das Alte neu und anders als bisher.

Wolfgang Müller-Commi-chau: Leben statt Lamento. Männer auf der Suche nach sich selbst, Mainz 1998 (Grünwald Verlag)  
Männer in der Lebensmitte sind verunsicherte Männer:

Was habe ich aus meinem Leben gemacht? Was gebe ich eigentlich und was bekomme ich? Was will ich denn wirklich für mich und andere? Klare Antworten auf diese Fragen können neue Sicherheit geben.

Hans Zeier: Männer über fünfzig. Körperliche Veränderungen – Chancen für die zweite Lebenshälfte, Bern 1999 (Hans Huber Verlag)

Ausgerechnet in seinen besten Jahren merkt mancher Mann, dass ihm sein Körper nicht mehr so gut gehorcht wie früher – die Wechseljahre? Frauen können diese Probleme mit dem Arzt besprechen, während Männer damit ziemlich allein dastehen – oder sich schon gar nicht eingestehen, dass sie Hilfe bräuchten. Das Buch informiert sachlich, umfassend und verständlich, was sich im Körper des Mannes ab 50 beginnt abzuspielen.

Gleichzeitig skizziert der Autor reizvolle Aufgaben und Ziele für die zweite Lebenshälfte.

Jed Diamond: Der Feuerzeichen-Mann. Wenn Männer in die Wechseljahre kommen, München 1999 (Beck'sche Reihe)

Die Wechseljahre des Mannes – ein ganz normaler Vorgang. Der Autor hat mit unzähligen Männern Gespräche darüber geführt. Von der Arztpraxis bis ins Schlafzimmer spricht er alle wichtigen Themen an und gibt leicht zu befolgenden Ratschläge. Ein eigenes Kapitel ist dem „Blauen Wunder“ Viagra gewidmet. Das Buch informiert sehr umfassend, manchmal etwas amerikanisch, eher medizinbetont und nicht ganz frei vom Leistungsdenken.

Meryn/Metka/Kindel: Der Mann 2000. Die Hormon Revolution, Wien 1999 (Ueberreuter )

Zumindest nicht frei vom Trend: Es darf kein Problem geben, an dem nicht mindestens jemand verdient. Vgl. „von man zu Mann 4/99

Ezzelino von Wedel: Immer noch ein toller Typ. Satirische Notizen für den Mann in den besten Jahren. Stuttgart 1994 (Kreuz Verlag)

„Willst du wissen, was dich erwartet, wenn du den Schlüssel gefunden hast? Du hast die Chance, kleinliche Eitelkeiten und Konkurrenzkämpfe, deine selbstverliebte Gockelei, deine Selbstdarstellung zu überwinden. Das wolltest du doch schon seit langem, nicht wahr? Du fühlst dich nicht mehr von der Tiefe deines Unterleibs genötigt, jeder Frau hinterherzupalzen. Du brauchst nicht jedem Konkurrenten zu beweisen, dass du potenter bist. Ungeahnte Möglichkeiten tun sich auf...“

## SEMINARE FÜR MÄNNER

Samstag, 13. Mai 2000, 9-17 Uhr

### MÄNNER IN DEN BESTEN JAHREN

*Männerseminar mit Dr. Dieter Wartenweiler, St. Gallen*

Die Midlife-Crisis muss rehabilitiert werden! Die Krise in der Lebensmitte halten viele Männern für eine unerwünschte Phase, die möglichst schnell und unbeschadet überstanden werden soll. Diese Einstellung verkennt aber die Chancen, die in dieser turbulenten Zeit nach einem oft unerwarteten Einbruch in die gewohnten Lebensabläufe liegen. In einer

anspruchsvollen und zeitweilig auch schwierigen Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit können die Grundlagen für die nächste Lebensphase gelegt werden. Neue innere Freiheiten, Engagement in Gelassenheit, fruchtbare Beziehungen und befriedigendes Handeln winken dem, der beherzt den Weg durch die Verunsicherung geht. Die Midlife-Crisis führt so zur gereiften Persönlichkeit. In Gesprächen, Übungen und Imaginationen setzen wir uns an diesem Seminartag mit den Fragen unserer eigenen Lebensmitte auseinander. Dieter Wartenweiler, geb. 1945, arbeitet als Coach und Therapeut mit Männern in Beruf und Privatleben.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel.  
05523/62501-0  
Kursbeitrag: 350.- + 160.-  
Verpflegung

---

Samstag, 17. Juni 2000, 9 - 17 Uhr

## **DIE VIER STÄRKEN DES MANNES**

*Männerseminar mit Dr. Markus Hofer*

In der Mythologie finden wir archetypische Bilder, in denen männliche Kraft und Energie anschaulich wird: Es sind dies der König, der Krieger, der Magier und der Liebhaber. Das Seminar soll die Möglichkeit bieten, in sich selber diesen vier Archetypen nachzugehen, den Kontakt aufzunehmen mit dem eigenen König, dem inneren Krieger, dem Magier und dem Liebhaber in uns. Einige werden uns vertraut

sein, den einen oder anderen müssen wir aber erst wecken, um seine Kraft anzapfen zu können.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel.  
05523/62501  
Kursbeitrag 350.- + 160.-  
Verpflegung

---

Samstag, 17. Juni, 14.00 Uhr bis

Sonntag, 18. Juni, 13.00 Uhr

## **NACHT DES FEUERS**

*für ca. 12jährige männliche Firmlinge und deren männliche Firmgötes mit Felix Rohner und Daniel Mikula*

Jungen brauchen Männer, die sie auf dem Weg des Mann-Werdens stärken. Der Firmgöte könnte so ein Mentor werden, denn firmare heißt: stärken. Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, dass Firmling und Firmpate sich näher kommen, ihre Träume und Gefühle austauschen und ihr Bild vom Mann-Sein. Gespräche und Rituale sollen helfen, männlicher Kraft und männlicher Zärtlichkeit nachzuspüren, Stärke und Demut, Tapferkeit und Mitgefühl, Logik und Spiritualität in sich zu vereinen. Die „Nacht des Feuers“ ist ein Ritual der Männer: Kraftübertragung, Mutprobe, gemeinsames Feiern, Männermärchen, Übernachtung im Tipi (großen Zelt), Kochen am offenen Feuer, Segnung  
Das ideale Firmgeschenk!!!

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel.  
05523/62501  
Kursbeitrag/Firmpaar S 700,-,  
Verpflegung/Firmpaar S 600,-

Materialkosten/Firmpaar S 75,-

---

Samstag, 24. Juni, 14.00 Uhr bis

Sonntag 25. Juni, 13.00 Uhr

## **VÄTER, SÖHNE UND TÖCHTER IM GROSSEN ZELT**

*Erlebniswochenende für Väter und Kinder zwischen 12 und 14 Jahren mit Bertram Strolz und Hubertus Hartmann*

Zeit für sich und die Kinder nehmen, im Wald untertauchen. Gespräche unter Vätern und Kindern, Rituale und Spiele. Geschichten von gemeinsamen Zeiten erzählen. Sehen, was wir füreinander bedeuten. Grillen und Essen am Feuer und einfach viel Spaß und Freude haben.

Im Leben des Kindes spielen wir Väter eine bedeutende Rolle. An diesem Erlebniswochenende wollen wir das sichtbare und unsichtbare Band zwischen Vater und Kind stärken und pflegen.

Weil es etwas besonderes ist, wenn ein Kind in diesem Alter seinen Vater einmal ganz für sich alleine hat, ist vorgesehen, dass nur ein Kind mit dem Vater mitkommt.

Bildungshaus St. Arbogast (Tipi)

Anmeldung: Tel  
05523/62501-0  
normaler Kursbeitrag S 950.-/Paar (Selbsteinschätzung S 450.- bis S 1.300.-), Vollpension S 360.-/Vater, S 279.- Kind

---

Freitag, 30. Juni, 19.30 Uhr bis

Sonntag, 2. Juli, 13.00 Uhr

## MÄNNER, ZEIT UND KOHLE ...

*Männerseminar im Tipi mit Hubertus Hartmann und Josef Kittinger*

Wenn ich einmal reich bin ... bis zur Pension und dann ... Leben auf Pump ... Geld beruht ... harte Arbeit, gutes Geld ... was kann ich mir leisten ... mein Stellenwert in der Gesellschaft ... Erreichtes würdigen ... dienen und verdienen, für meine Familie ... geben und nehmen ... was hängt für mich am Geld ... wann fühle ich mich sicher ... wann bin ich so richtig zufrieden ... wie viel bin ich mir wert ... mein Terminkalender ... meine innere Uhr ... vom richtigen Zeitpunkt ... von der Kraft des Augenblicks ... von der Zeitnot zum Zeitwohlstand ...

Einen großen Teil unserer Zeit und Lebensenergie widmen wir Männern mehr oder minder gewollt dem Geld(verdie-nen). An diesem Wochenende zu Sommerbeginn im Tipi nehmen wir uns Zeit für Männergespräche am Feuer ... Wir wollen klären, welche Rolle Geld in unserem Leben spielt, wie wir mit Zeit umgehen. Wir folgen der Sehnsucht unseres Herzens und erforschen Wege zu mehr Glück und Lebensqualität.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05523/62501  
normaler Kursbeitrag S 1.100,-  
(mind. S 600,-, voll S 1.600,-),  
VP S 604,-

---

Samstag, 1. Juli, 15.00 – 21.00 Uhr

## AUF DEN SPUREN DER

## NEANDERTALER

*Erlebnistag für Väter mit Kindern mit Rochus Schertler*

Wir wollen mit einfachsten Mitteln basteln, spielen – ja überleben – wie früher, den Wald mit seiner Vielfalt kennen lernen und nach erfolgreicher Jagd den Tag am Lagerfeuer ausklingen lassen.

Höhlenpark Klausenstein Bezau  
Treffpunkt beim Bildungshaus  
Anmeldung:  
Bildungshaus Bezau  
05514/4126  
Die Veranstaltung entfällt bei Regen.

---

3. – 8. September 2000

## MÄNNER

kochen und genießen im Piemont

Um es gleich klar zu machen: es ist kein Faulenz-Urlaub! Wir erleben das Piemont kulinarisch und aktiv. Wir Männer unter uns. Aktiv heißt: wir kochen gemeinsam auf original piemontesische Art; und wir essen - pardon: genießen! - das, was wir kochen. Wir lernen die berühmten piemontesischen Weine kennen und kommen mit Land und Leuten in Berührung.

Die Woche findet statt im „Casa la Madonna“, Monastero/Piemont, einem liebevoll restaurierten Gutshof mit Weinberg 5 Fahrstunden von Vorarlberg aus. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Männer begrenzt. Die Kurskosten betragen 5x Nächtigung mit Halbpension SFR 890.- pro Mann. Wäre das nichts?!

Nähe Infos und Anmeldung bei

Albert Feldkircher, 6863 Egg, Hub 78, Tel./Fax 05512/3512

## SCHEIDUNG

---

Samstag, 17. Juni, 9.00 - 17.00 Uhr

## GEGLÜCKTE SCHEIDUNG?

Das Kindeswohl im Trennungs- und Scheidungsprozess

*Seminar mit Dipl. Päd. Christine Schüller, Köln,*

Anhand neuer Forschungsergebnisse und Fallbeispielen aus der kinder- und jugendpsychotherapeutischen Praxis soll gezeigt werden, wie aus scheinbar ausweglosen Situationen dennoch konstruktive, dem Kind und seinen Eltern zuträgliche Lösungen gefunden werden können. Themen wie Phasen der Trennung, die Rolle der Väter, Auswirkungen verschiedener Lösungsmodelle auf Kinder werden in Referaten und Gesprächen über eigene Beispiele behandelt. Zu diesem Seminar eingeladen sind sowohl Mütter und Väter als auch Personen, die in der Begleitung, Beratung, Therapie tätig sind.

Kinderbetreuung ab 3 Jahren nach Voranmeldung.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05523/62501  
normaler Kursbeitrag S 400,-  
(mind. S 150,-, voll S 700,-)  
Verpflegung S 160,- Kind S 103,-