

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2003
3/03 7. Jahrgang

www.maennerbuero.info

Als Mann immer zu funktionieren, kann lebensgefährlich sein. Nutzen Sie die Ferienzeit einmal, um über etwas Wichtiges nachzudenken: Effektivität. Die folgende Geschichte soll Ihnen auf die Spur helfen.

Effektivität

Der Lehrgang „Reduktionsgymnastik für mollige Männer“ ist seit Jahren die mit Abstand beliebteste und fröhlichste Veranstaltung des Bildungszentrums K. am Rande der Schwäbischen Alb.

Ihn leitet Dorothee Z., eine hagere, der Anorexie zuneigende Mitvierzigerin mit traurigen Augen, die den Teilnehmern rein äußerlich Modell für das zu erreichende Lernziel steht. Das sind durchweg rundliche, von den Schultern bis zu den Hüften angenehm ausgepolsterte Herren, die wie so viele Dicke auf Erden das Leben optimistisch

Neu – neu – neu – neu – neu – Besuchen Sie uns im Internet:

www.maennerbuero.info

Männerinfos, Veranstaltungen, Bücher, Links und vieles mehr...

sehen, während der schweißtreibenden körperlichen Übungen viel lachen und denen der Schalk im fetten Nacken sitzt.

Höhepunkt des Semesterprogramms ist der Abschlussabend in der Pizzeria Da Giuseppe, den der Wirt selbst, ein gleichfalls beleibter, schnauzbärtiger Endfünfziger aus der Gegend um Neapel, mit seiner unermüdlichen famiglia tagelang vorbereitet. Da folgen der zuppa di pesce alla genovese die asparagi con prosciutto. Nach dem Zwischengang mit orecciette con cime di rapa (Nudeln in Form kleiner Öhrchen) können die Schlemmernden zwischen pollo alla cacciatora, dem Hühnchen nach Jägerart in Salbei und Rosmarin und dem brasato al barolo, einem deftigen Rinderschmorbraten wählen. Und die Weinkarte gleicht einem Giro d'Italia und spart den Brunello di Montalcino, den Verdicchio di Matelica und sogar den sizilianischen Rosso del Cone nicht aus. Dann die

crema di mascarpone, die der Meister nach geheimem mütterlichen Rezept selbst herstellt. Und: Eis, Kaffee, Grappa.

All den Köstlichkeiten rücken die Absolventen beherzt und mit zunehmender Ausgelassenheit zu Leibe. Der Abend neigt sich dem Ende zu. Wie immer werden Giuseppe und die famiglia, die bis zur Erschöpfung in der Küche gezaubert hat, in die Mitte geholt, mit Lob überhäuft, gehertzt und geküsst, sodass der Maestro seine Rührung nicht bemeistern kann und dicke Tränen des Glücks vergießt.

Auch Dorothee, die Kursleiterin, wird vorsichtig umarmt, um nichts zu zerbrechen, obwohl sie erschütternd wenig gegessen, ein einziges aqua naturale getrunken und Giuseppe damit, man muss es so sagen, beinahe ein wenig brüskiert hat.

Beim Aufbruch ist man ausgelassener Stimmung. Rüdiger, der Rundeste und Fröhlichste

von allen, stößt der hageren Dorothee in die ungeschützten Rippen und rät ihr, sich während der Ferien mal ein bisschen was ‚anzufuttern‘. „Sonst kommen wir im Herbst nicht wieder. Bei deinem Anblick könnt‘ man ja melancholisch werden.“

Nun, im Herbst werden sie alle wiederkommen, wie seit Jahr und Tag. Und das ist das Problem der Erwachsenenbildung. Beliebt und hoch geschätzt, aber leider folgenlos. Lehrgang reiht sich an Lehrgang, ohne dass Rüdiger und seine Freunde die hehren Semesteranfangsvorsätze in sicht- und messbare Erfolge umzumünzen wüssten. Das darf so nicht bleiben.

Das Bildungszentrum in K. am Rande der Schwäbischen Alb hat nun auf Druck der öffentlichen Hand mit Effektivitätsmanagement reagiert. Jetzt treffen sich die Molligen nicht mehr bei Giuseppe, sondern bei Dorothee daheim im Wohnzimmer zur Feedback-Runde. Es wird ein Brennesselsüppchen gereicht, dazu Knäckebrot sowie wahlweise Karotten- oder Gurkensaft. Jeder muss auf die Waage. Auch diesmal fließen Tränen, aber keine des Glücks. Die Bereitschaft, im nächsten Semester wiederzukommen, sinkt rapide. Die hoffnungslosen Fälle schämen sich, die Erfolgreichen werden selbstgesteuert weiterüben, und denen dazwischen macht’s ohne die andern keinen Spaß mehr.

Das freut die öffentliche Hand. Nicht so Dorothee, die ihren Job verliert. Und schon gar nicht Giuseppe, der traurig und allein vor seinen Köstlichkeiten sitzt und demnächst zurückgeht nach Neapel.

Reinhard Hohmann, EB 3/2002

Wenn Männerträume platzen

Ein Jahr Männerberatung des Ehe- und Familienzentrums

Des Vorarlbergers Traum vom Leben: verliebt, verlobt, verheiratet. Gefolgt vom Traum des Häusle-Bauens. Und im Garten springen fröhliche Kinder... Was aber, wenn dieses Lebenskonzept platzt?

Vor einem Jahr, am 15. April 2002, hat das Ehe- und Familienzentrum der Katholischen Kirche Vorarlberg sein Angebot um eine Männerberatung erweitert. Seither haben 180 Männer in insgesamt 286 Beratungsstunden professionelle Zuwendung, Hilfestellung und Unterstützung erfahren.

„Jede dritte Beratung drehte sich um Trennungs- und Scheidungsprobleme“, berichtet Albert Feldkircher von den Männerberatungsstellen des EFZ in Feldkirch, Dornbirn oder Bludenz. Weitere Gründe seien: Kommunikationsprobleme, Sorgerechtsfragen, Erziehungsschwierigkeiten, sexuelle Probleme, berufliche Sorgen, Alkohol, psychische Probleme. Über die Hälfte der Ratsuchenden waren im Alter zwischen 40 und 50, der jüngste 24 und der älteste 82.

Albert Feldkircher: „Gerade Männer kommen in Krisensituationen oft doppelt ‚ins Gedränge‘: wegen des Problems selbst und wegen der traditionellen Männerbilder, die nur auf Stärke abzielen. Das Klischee vom ‚Selbst ist der Mann‘ (und muss daher seine Probleme selbst in den Griff bekommen) wirkt noch stark.“

„Im beruflichen Bereich ist es doch selbstverständlich geworden, sich einen Berater, Couch usw. beizuziehen oder sich weiterzubilden. Warum gilt das für Männer nicht im privaten, persönlichen Bereich?“, fragt sich Albert Feldkircher zu recht.

MÄNNERBERATUNG

des Ehe- und Familienzentrums der Kath. Kirche Vorarlberg

Berater:

- Albert Feldkircher, Lebens- und Sozialberater, Kommunikationstrainer
- Reinhold Neyer, Psychotherapeut
- Mag. Peter Mennel, Dipl. Ehe und Familienberater

Beratungen von Montag bis Freitag in den Beratungsstellen Feldkirch, Dornbirn und Bludenz.

Terminvereinbarungen: Dienstag und Donnerstag unter Tel. 05522/82072-16, E-mail:

maennerberatung@kath-kirche-vorarlberg.at

Homepage: www.efz.at



Männer geht in Karenz, CONSTANZe startet wieder!

Im September startet der zweite Durchgang des von der EU geförderten Projektes CONSTANZe. Männer, die in Karenz gehen, sich überlegen eine berufliche Pause einzulegen oder ihren beruflichen Neueinstieg gezielt planen wollen, finden bei CONSTANZe ein tolles Angebot.

Für Männer und Frauen bietet CONSTANZe zwei viertägige Orientierungsveranstaltungen, bei denen es um berufliche und private Visionen und Ziele geht, sowie einen Lehrgang zu den Grundlagen der Kommunikation, Teamarbeit, Rhetorik und des Projektmanagements. Der eigene berufliche und private Weg wird dabei als Projekt geplant und umgesetzt. Für alle, die an der Orientierungsveranstaltung teilnehmen, gibt es eine professionelle Begleitung (Coaching) für die ev. anstehenden Veränderungen. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

Verein Bildungsprojekte
Arbogast, Gernot Jochum-Müller, 0699/16563609,
Infos unter www.fmpower.at

Info-Abend: 2. September, 19.30 Uhr, BH St. Arbogast
bitte um Anmeldung bei Silvia Richtarz, 05523/62501-17,
silvia.richtarz@kath-kirche-vorarlberg.at

Seminare für Männer

Montag, 25. August, 10.00 Uhr bis
Mittwoch, 27. August, 13.00 Uhr

In der Kraft des wilden Mannes

Eine Reise zu den Quellen unseres "Mann-Seins" 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 ihnen 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 diese Sommertage leben und erleben.

Bildungshaus St. Arbogast
normaler Kursbeitrag 95,- (mind. 65,-, voll 140,-), Vollpension 56,50
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0,
www.arbogast.at

Freitag, 3. Oktober, 18.00 Uhr bis
Samstag, 4. Oktober, 17.00 Uhr

Aggression - Quell und Qual

Männerseminar mit Jimmy Gut und Ludwig Büchel

Aggression ist wie Feuer. Sie wärmt, durchblutet, verletzt, zerstört und ist lebensnotwendig. Feuer bringt Wärme und Licht ins Leben, zieht Menschen an und fasziniert durch seine Gefährlichkeit.

Die Zugänge zu den inneren Kräften der Aggression sind oft verschüttet. Sie wurden oftmals unterdrückt, für nicht notwendig erachtet oder es

fehlte ihnen die Erlaubnis sich zeigen zu dürfen. Wir wollen einen Weg finden, sie aufzuspüren.

Die vitale Kraft der Aggression wirkt verändernd und reinigend, während die zerstörerische Kraft wie das Feuer kultiviert werden muss. Aggression wird erst durch den Gebrauch, durch das Maß und das Ziel destruktiv oder konstruktiv.

Das Ziel des Seminars ist, sich mit den eigenen inneren Kräften auseinander zu setzen. Über kraftvolle Spiele, Übungen, respektvolle Kampfrituale, kreativen Ausdruck u. Gespräche gehen wir an dieses Thema heran. Wir beginnen das Seminar am Freitag mit einem Abendessen am Lagerfeuer. Bitte warme Kleidung und gutes Schuhwerk mitbringen. Ludwig Büchel ist NLP Trainer sowie Familien- u. Gruppenarbeiter. Jimmy Gut ist Psychotherapeut sowie Sozial- und Gestaltpädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 37,-, Verpflegung: 30,7
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0
online: www.arbogast.at

Samstag, 11. Oktober, 9.30 bis 17 Uhr

Zurück ins Leben finden

Ein Tag für Männer, die um einen nahen Menschen trauern mit Albert Rau und Siegfried Welz-Hildebrand (D)

Der Tod eines nahestehenden Menschen macht Männer oft stumm und leblos, sie fühlen sich von ihren Gefühlen abgeschnitten oder haben Angst, von Schmerz und Trauer überwältigt zu werden. Die äußeren Umstände zwingen oft dazu einfach weiter zu funktionieren. Der Tag möchte Impulse geben, sich selbst in seinem Verlust zu spüren, wahrzunehmen, was ist; er möchte Mut machen, durch die Trauer hindurch Schritte ins Leben zurück zu finden. Gestaltungselemente sind Gespräch, kreatives Tun und einfache Körperwahrnehmungsübungen.

Leutkirch, Haus Regina Pacis
Kursgebühr: 18,-, Verpflegung: 16,-,
Anmeldung bis spätestens 2. Oktober: Katholisches Bildungswerk Ravensburg, 0049/751/36161-33,
E-Mail: info@bildungswerk-rv.de

Vom Held zum Lebenskünstler

Männerseminar
mit Dr. Markus Hofer

Der Friedhof ist bekanntlich voll von unersetzbaren Männern. Helden leben gefährlich, sind einsam und die Karriereleiter ist, genau besehen, oft auch nur ein Hamsterrad.

Mozart führt in seiner „Zauberflöte“ zwei gegensätzliche Männertypen vor. Tamino ist der stramme Held, der verzichtet, aushält, stark ist, auf die Zähne beißt. Was bekommt er zum Lohn? Macht, die Last der Verantwortung und eine nicht unkomplizierte Prinzessin. Papageno hingegen ist der bunte Vogel, feig, wenn es ihm zuviel wird, ungeduldig, wenn er es nicht mehr aushält, auf Essen und Trinken bedacht, bevor es zu langweilig wird. Und was bekommt er zum Lohn? Zu essen, zu trinken, Spaß, seine Papagena und 'viele kleine Kinderlein'. Männer glauben, oft stramme Taminos sein zu müssen, dabei hat Papageno doch viel mehr vom Leben.

Da der Weg vermutlich aber doch über den Helden führt, ist das Seminar weniger für junge Männer gedacht, denn die dürfen sich vorerst ruhig auf die Socken machen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 26,-, Verpflegung: 13,20
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0
online: www.arbogast.at

Kinder brauchen Väter. Auch nach Trennung und Scheidung

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

"Der Vater ist die Mutter des Charakters des Sohnes", meint ein junger Mann mit siebzehn Jahren. "Ohne meinen Vater könnte ich nicht gut leben, denn ich bin ein Teil von ihm", schreibt ein vierzehn jähriges Mädchen. Im gleichnamigen Buch von Markus Hofer schreiben Söhne und Töchter aus Vorarlberg im Alter von 8 bis 18 Jahren über ihre Väter. Geschichten und Szenen, Erfahrungen und Träume, Freudiges und Schmerzvolles, Wunsch und Wirklichkeit, manchmal sehr eng vermischt - hinter allem aber eine tiefe Sehnsucht nach den Vätern. Doch keine Angst: Kinder brauchen nicht perfekte oder ideale Väter, aber sie brauchen Väter, die greifbar sind. Und das gilt auch nach Trennung und Scheidung.

Der Vortrag möchte zuerst deutlich machen, worin die besondere Rolle des Vaters besteht und dann auf die Situation von Trennung und Scheidung eingehen.

Dienstag, 30. September 2003
Bildungshaus St. Arbogast, 19.30 Uhr

„aus-zeit&raum“ liegt an einem schönen, abgelegenen Ort im Lecknertal, Bregenzerwald (Obere Plattenalpe 1300m ü.M., Hittisau). Auf dieser Alpe ist Raum und Zeit für Menschen, die ein Anliegen haben, für dich, sei es, weil du einen Ort der Ruhe suchst, um mit dir selber zu sein, weil du Auszeit brauchst, um einen nächsten Lebensschritt zu erkennen oder Klarheit für eine Entscheidung zu finden oder weil du einen Ort suchst, wo du ungestört mit Freunden oder alleine ein Ritual zelebrieren kannst. Erwin Oberhauser (0664/7823449) lädt dich ein, bei und mit ihm auf der Alpe ein paar Stunden, ein paar Tage Auszeit zu verbringen, aus Gewohntem auszusteigen. Du kannst alleine deinem Anliegen nachspüren, oder wenn du willst, begleitet er dich gerne in deiner besonderen Zeit.

Die Kosten für Land, Haus und Essen betragen 15,- pro Tag/Pers, die Begleitung 40,- pro Tag/Pers. Mitzubringen sind wirklich gute und vor allem warme Bergkleidung, auch Mütze und Handschuhe und ein warmer Schlafsack.

Familie
Zeit,
die zählt.

„Von man zu Mann“ kann gerne kostenlos abonniert werden (auch für Freunde und Bekannte) und erscheint mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung.

Das **MÄNNERBÜRO** ist vorwiegend in der ersten Wochenhälfte besetzt (Markus Hofer, Dw. 200), das Bereichssekretariat jeweils vormittags (Hildegund Walter, Dw. 202).

Herausgeber, Redaktion:
Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg
Bahnhofstr. 13, A-6800 Feldkirch,
Tel. 05522/3485-200, Sekr. -202, Fax -5
E-Mail: maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at
Homepage: www.maennerbuero.info
Online-Beratung: www.maennernet.at
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M
P.b.b.