

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober
4/04

2004
8. Jahrgang

www.maennerbuero.info

„Wenn die Menschen früher traurig waren, haben sie gebetet oder eine Revolution gemacht. Heute gehen sie los und kaufen sich was. (Erich Fried)“ Depression und Kaufrausch ist jedoch eher die weibliche Variante, Männer haben da noch ganz anderes auf Lager.

Männliche Depression

Etwa 20-30% aller Menschen leiden einmal in ihrem Leben an einer Depression. Noch sind es in der Statistik 2/3 Frauen und nur 1/3 Männer – und doch dürften beide gleich davon betroffen sein. Warum wird Depression bei Männer weniger erkannt?

Das hat vor allem zwei Gründe: Zum einen liegt es an den Männern selbst, weil sie nicht krank sein wollen, angeblich nicht schwach sein dürfen. Depressionen werden von vie-

len als ‚Schwächlingskrankheit‘ angesehen, wie die Reaktionen rund um den Fußballer Sebastian Deisler zeigten, der vor einem Jahr wegen Depressionen nicht mehr arbeitsfähig war und sich stationär behandeln lies. Darum sind Männer schlicht und einfach Meister im Ignorieren der Symptome: „Mir geht’s doch gut“, wie das Buch von Terrence Real treffender Weise heißt.

Der zweiten Grund liegt darin, dass sich Depressionen bei Männern oft anders äußern als bei Frauen. Das weibliche ist eher das klassische Muster des niedergeschlagenen Rückzugs, das männliche ist die überaktive Flucht nach vorn. Typische Reaktionen sind übermäßiger Alkoholkonsum, exzessiver Sport und ungesunde Arbeitswut. Den meisten Betroffenen ist nicht bewusst, dass sie krank sind. Sie flüchten in ihre Arbeit, tarnen ihre Unruhe als Wut, kompensieren durch aggressives Verhalten oder betäuben ihre Unzufriedenheit mit Alkohol, Sex und sportlicher Hyperaktivität.

Eine Depression kann ohne ersichtlichen Grund oder aber als Folge eines belastenden Ereignisses eintreten. Für Terrence Real sind es häufig Vater-Sohn-Beziehungen, in denen sich Loyalität und Auflehnung gegenüber dem Vater unauflösbar verknoten. Eine

solche Depression kann auch vom Vater auf den Sohn übertragen werden. Der Teufelskreis ist nur zu durchbrechen, wenn der Mann zu seinem verleugneten Schmerz und dessen meist frühkindlichen Ursachen Kontakt aufnimmt. Dadurch können sich dann auch die Beziehungsmuster ändern.

Depressionen sind eine Krankheit, aber man kann erst etwas gegen die Krankheit tun, wenn sie sein darf und erst dann kann es professionelle Hilfe geben. Für Terrence Real gibt es letztlich nur eine Methode, die (vor sich selbst) verborgene Depression zu kurieren: die offene Depression. „Zuerst muss der Depressive durch das Feuer gehen, vor dem er wegelaufen ist. Er muss den Schmerz zulassen. Dann hat er eine Chance, die verborgene Depression zu heilen, indem er lernt, sich selbst echte Fürsorge entgegenzubringen und ein Gefühl für den eigenen Wert zu entwickeln.“ Sich stellen statt flüchten, könnte man auch sagen. C.G. Jung meinte, dass man ‚die schwarze Dame‘ an den Tisch bitten müsse, um zu schauen, was sie zu sagen hat.

Markus Hofer

Buchtipps: Terrence Real: Mir geht’s doch gut. Männliche Depressionen – warum sie so oft verborgen bleiben, woran man sie erkennt und wie man sie heilen kann, Bern 1999

AUSZEIT

Ein Rastplatz für die Männerseele

Mit Patrick Afchain (CH)

Sonntag, 5. (Anreise) bis
Samstag, 11. Dezember
2004 (Rückfahrt)

Unsere Zeit ist stark von Geschwindigkeit und Komfort geprägt, so dass wir oft nichts mehr anderes kennen. Jeder fragt sich, wohin die Welt geht. Überall wird gespart, überall muss es schnell und immer schneller gehen. Aber wo finden wir wirklich Zeit zum Leben? Überhaupt, leben wir noch oder sind wir nur am Funktionieren? Oft haben wir keine Zeit, uns dieser Frage zu stellen.

Wir leben eine ganze Woche anfangs Winter in einem sehr einfach eingerichteten Steinhaus in der Provence und versuchen, die Werte der Einfachheit, der Spiritualität, der Natur und das Zusammenleben neu zu entdecken.

Wir tun dies in ähnlicher Art, wie Franz von Assisi vor 800 Jahren. Er hat sich auf ein einfaches Leben eingestellt und versucht, mitten in der Natur mit anderen Menschen zusammen dem Sinn des Lebens auf die Spur zu kommen. Franz

von Assisi war kein Einsiedler, er war ein Mensch, der gern mit anderen zusammengelebt hat. Aber er hat sich immer wieder in seine Einsiedeleien zurückgezogen, um eine gute Distanz zum Alltag zu gewinnen, um neue Kraft zu tanken. Damit ist er dann wieder in die Zivilisation zurückgekehrt. Das Haus Berdine, mitten in den Voralpen der Provence, 45 km von Nizza entfernt, bietet eine einzigartige Gelegenheit, sich zurückzuziehen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. An diesem abgeschiedenen Ort, umgeben von 65 Hektaren purer Natur, können wir uns bewusst werden, wie wir bis jetzt gelebt haben und wie wir unser Leben von neuem ausrichten wollen.

Das „Projekt Berdine“ bietet eine ganzheitliche Form von menschlicher Weiterbildung, die auf familiärer, persönlicher und beruflicher Ebene neue Lebensformen aufzeigen kann. Diesmal möchten wir unter Männern dieses raue Leben

ausprobieren. Neben Zeit, Stille, Natur, dem Miteinander, gemeinsamen Gesprächen, Meditations- und Energieübungen wird auch Einzelcoaching angeboten.

Leitung:

Patrick Afchain, Jg. 1956, Dipl. Sozialpädagoge und Praxisausbilder, Coach, Supervisor und Meditationsleiter.

Kosten:

Kurskosten, Unterkunft und Verpflegung € 465.-; Anreise erfolgt in Fahrgemeinschaften.

Anmeldung:

Männerbüro der Kath. Kirche Vorarlberg, 05522/3485/202 vormittags bei Fr. Walter, Mail: maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Männer begrenzt und darum eine Anzahlung von € 200.- erforderlich. Anmeldeschluss: 22. November 2004.

Vorbereitungstreffen:

Dienstag, 30. Nov., 20 Uhr, im BH St. Arbogast, Götzis

Information:

Patrick Afchain, Werdenberg SG, Tel. 00 41 79 333 28 61, Mail: info@afchain.ch bzw. www.afchain.ch/berdine.htm



Frauenreferat der Vorarlberger Landesregierung und Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg laden ein:

Wie Mann und Frau sich trennen

Impulsreferate und Podiumsgespräch

Begrüßung durch Mag. Monika Linder Mayer (Frauenreferat)

Wie Frauen mit Trennung/Scheidung umgehen

Luise Beiter, Feldkirch
Leiterin der Beratungsstellen des Ehe- und Familienzentrums, Psychotherapeutin

Wie Männer mit Trennung/Scheidung umgehen

Hubertus Hartmann, Feldkirch
Psychotherapeut, Paartherapeut, Supervisor, Männerspezifische Themen

Podiumsdiskussion
Moderation und Abschluss: Dr. Markus Hofer (Männerbüro)
Einladung zum Büffet

Donnerstag,
21. Oktober 2004
Alter Landtagssaal
Bregenz, 19.30 Uhr

Seminare für Männer

Freitag, 15. Oktober, 18.15 Uhr bis
Samstag, 16. 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 und Übungen, respektvolle Kampfrituale, kreativen Ausdruck und 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: € 57.-, Verpfl.: € 33,90
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 30. Oktober, 9.15 – 17 Uhr

Versöhnt (Ver-Soht) mit der Mutter

Männerseminar
mit Walter Hinz (D)

Kaum eine Beziehung bewegt sich in größeren Gefühlsextremen als die zwischen Mutter und Sohn: Die erste Liebe des Sohnes ist auch seine längste – und oft die am wenigsten reflektierte. Söhne fliehen ein Leben lang vor der Mutter, verehren oder verachten sie, hassen oder lieben sie, vergöttern oder verdammen sie. Alles scheint möglich, nur ein souveränes erwachsenes Verhältnis zueinander nicht.

Als erwachsene Männer tragen wir viele frühe Bilder in uns, Bilder die wir uns von der Mutter/Frau gemacht haben und Bilder die die Mutter in uns hinterlassen hat. Diesen inneren Bildern und ihrem Einfluss auf unser heutiges Leben können wir uns stellen, sie genauer und aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Walter Hinz, geb. 1956, Elektromechaniker, Sozialpädagoge, langjähriger Mitarbeiter im Münchner Informationszentrum für Männer, Supervisor, Familientherapeut und Erwachsenenbildner.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpfl.: € 13,70.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Samstag, 27. Nov., 9.15 – 17 Uhr

Der Mann lebt nicht vom Job allein

Ein anderer Tag für Männer

Was tun Männer, wenn sie einen Tag miteinander verbringen? Sie werden sich einiges einfallen lassen, um etwas zu *vollbringen*. Wir wollen an diesem Tag einige unserer ‚Urkräfte‘ erspüren und kennen lernen – auch indem wir etwas tun.

Als *König* herrschen wir nicht über andere, sondern sorgen für sie und backen Brot. Doch nicht nur als König und vom Brot allein lebt der Mann. Dem *Krieger* in uns geht es weniger um das Schießen und Treffen mit Pfeil und Bogen, sondern vielmehr um das (meditative) Zielen, das zur eigenen Mitte führt. Das Musizieren mit der Mundharmonika lässt den *Liebhaber* ins Spiel kommen. Und zwischendurch wird sich der *Magier* beim Tanz in der Gruppe durch Musik und Bewegung verzaubern lassen.

Brot backen, Pfeil und Bogen, Mundharmonika, Kreis- und Blocktänze – wir können bei diesen Aktivitäten Hand und Fuß, Herz und Mund anle-

gen. Es soll ein kreativ-erholsamer Tag unter uns Männern werden.

Begleitung: Peter Pröll, Herbert Döbler, Klaus Legat, Hans Walser – die Männertruppe aus Düns/Dünserberg

Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung: Tel. 0523/62501-28

online: www.arbogast.at

Kursbeitrag: € 30.-

Mittagessen € 9,80.-, Material: € 5.-,

Mystisches Männersingen

mit Peter Mayerhofer
und Markus Hofer

*„Sei begrüßt, durch dich leuchtet das
Heil hervor;*

*sei begrüßt, dunkel wird das Unheil
vor dir.*

*Sei begrüßt, den gefallenen Adam
richtest du wieder auf;*

*Sei begrüßt, von ihren Tränen erlös-
test du Eva.“*

Es ist für Männer eine schöne Erfahrung, wenn sie gemeinsam singen, wenn die tiefen Männerstimmen in der Akustik eines Sakralraumes zusammenschwingen. Nicht zuletzt gilt dann das Wort des hl. Augustinus: Wer singt, betet doppelt. Es ist ein Erlebnis, wenn Männer das zusammen tun. In diesem Sinn bieten wir Männern als Einstimmung in die Adventszeit einen Abend an, an dem wir den großen ostkirchlichen Marienhymnus, den „Hymnos akathistos“, in deutscher Übersetzung dreistimmig sin-

gen. Dieses Männersingen setzt außer Lust und Neugier nichts voraus und ist nicht nur für erprobte Chorsänger gedacht.

Dienstag, 30. Dezember 2004

Dornbirn Rohrbach, 19 – 21 Uhr

Wir treffen uns zuerst zur Probe im Pfarrheim. Den ganzen Hymnus singen wir dann ab ca. 20 Uhr in der Pfarrkirche. Dazu sind selbstverständlich auch Zuhörerinnen willkommen.

Donnerstag, 2. Dezember 2004

Schaan (FL), Stein-Egerta, 19–21 Uhr

Ab ca. 20 Uhr in der Kirche St. Peter in Schaan.

Vorträge mit Markus Hofer

Kinder brauchen Väter

Montag, 8. November

Lustenau, Pfarre Hasenfeld, 20Uhr

Harte Jungs, weiche Seelen

Mittwoch, 3. November

Mellau, Pfarrsaal , 20.00 Uhr

Die vier Stärken des Mannes

Mittwoch, 17. November

Lochau, Pfarrheim, 20.00 Uhr

Spielregeln der Liebe

Mittwoch, 15. Dezember

Göfis, Pfarrheim, 19.30 Uhr

Initiation in der Männergruppe

Der Verein „nahverwandt“ bietet im Bregenzerwald über 7 Wochenenden eine Männer-Initiationsserie an. Einführungswochenende 15.-17. Oktober. Interessenten wenden sich an Günter Katzian, 05576/76052 oder nahverwandt@aon.at

Von der Liebe im Geheimen

Homosexualität verstehen

Ein Film- und Gesprächsabend für alle, die an diesem Thema interessiert sind.

Freitag, 5. November, 19.30 Uhr

Bildungshaus St. Arbogast

Keine Anmeldung erforderlich

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.