

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober 2005
4/05 9. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Väter waren bekanntlich selber nie Töchter. Es ist also eine teilweise fremde Welt, die ihnen in den eigenen Töchtern gegenüber steht. Darum muss man Vätern sagen, wie wichtig sie für die Töchter sind. Ingrid Holz-müller, Leiterin des Ehe- und Familien-zentrums, tut es auf berührende Art:

Bericht einer Tochter

Tanzkursabschlussball. Ich verbrachte, wie alle meine Freundinnen, den Tag damit, mich auf dieses einzigartige Ereignis vorzubereiten. Ich war beim Friseur, legte mich eine Stunde in die Badewanne, cremte, manikürte und pedikürte mich. Ich bügelte mein Kleid, schminkte mich, malte mir die Finger- und Zehennägel perlmuttrosa an. Kurzum ich tat alles, um mich schön zu machen.

Erst als mein großer Auftritt im Wohnzimmer für meinen Vater gekommen war, dämmerte es mir, dass ich mich einzig und allein für einen Mann schön gemacht hatte und den ich mit meiner atemraubenden Schönheit beeindruckten wollte, nämlich meinen guten alten Papa.

Ich ging mit majestätischen Schritten durchs Haus zu ihm ins Wohnzimmer. Meine Mutter lächelte verständnisvoll. Sie war auf die Reaktion meines Vaters ebenso gespannt wie ich. Mein Vater lag auf der Couch und las die Zeitung. Einige Sekunden verstrichen. Ich wartete geduldig. Weitere Sekunden vergingen. Schließlich fragte ich erwartungsvoll: „Nun, was meinst du?“ Er schaute mich an und schwieg. Dann las er weiter. Kein Wort kam über seine Lippen. Ich fühlte mich gedemütigt und dumm in meiner ganzen Aufmachung. „Ich gefalle ihm nicht“, schoss es durch meinen Kopf. „Dabei habe ich mir so viel Mühe gegeben.“ Tränen traten in meine Augen. Am liebsten hätte ich hemmungslos losgehault, was ich mir jedoch auf Grund des Makeups untersagte. „Ich gefalle ihm nicht“, sagte ich mit kläglich-licher Stimme zu meiner Mutter. Diese nahm mich beiseite und sagte beschwichtigend: „Natürlich gefällst du ihm, aber du kennst doch deinen Vater. Das zu zeigen ist nicht seine Art.“ (Ich frage mich, wie viele Kinder diesen Satz schon gehört haben: „Du kennst doch deinen Vater...“) Ich ging zum Abschlussball und hielt mich für unscheinbar und nicht beachtenswert. Ich hielt mich auch während der nächsten zehn Jahre für unscheinbar und nicht beachtenswert.

Das Verhalten meines Vaters hatte meine schlimmsten Teenagerbefürchtungen bestätigt: Ich hatte den ersten Test bezüglich meiner Weiblichkeit nicht einmal nach mühevoller, ganztägiger Anstrengung bestanden. Ganz offensichtlich, so redete ich mir ein, war es meinem Vater peinlich, mir die Wahrheit zu sagen. Weil er mich liebte, wollte er mich schonen. Wenn mein eigener Vater mich aber nicht für attraktiv hielt, so lautete meine Schlussfolgerung, dann musste es noch schlimmer um mich bestellt sein, als ich befürchtet hatte. Wenn nicht einmal er als mein Vater einen Blick für mich übrig hatte, dann würde wohl niemals ein Mann Notiz von mir nehmen!

Rückblickend muss ich sagen, dass mir meine damalige Erklärung immer noch plausibel erscheint, doch Alter und Er-



kenntnis haben mich milder gestimmt. Inzwischen denke ich, dass es ihm einfach peinlich war, auf meine Weiblichkeit zu reagieren. Kleine Mädchen legen kein Make-up auf oder lackieren sich die Fingernägel. Kleine Mädchen tragen kein figurbetontes Kleid und verwenden keinen Glitzerpuder für den Ausschnitt. Frauen tun es aber. Ich glaube, mein Vater erkannte zum ersten Mal, dass sein kleines Mädchen eine Frau war und eine eigene Erotik ausstrahlte und er missbilligte dieses Verhalten. Es war ihm peinlich und er wusste nicht, wie er damit umgehen sollte.

Aus meiner Sicht war alles ganz harmlos. Ich wünschte mir ganz einfach, von meinem Vater zu hören, dass ich hübsch sei. Ich wollte, dass er bemerkte, dass ich kein Kind mehr war und dass er mir versicherte, dass die Frau, die ich einmal sein würde, einzigartig und wunderbar wäre. Ich wollte spüren, dass er auf seine Tochter einen Stolz hat.

Manchmal passiert es mir auch noch heute, dass ich mich, wenn ich ausgehe, leer fühle. Dass ich Angst habe, nicht die Zustimmung der anderen zu finden, nicht wahrgenommen zu werden. Ich bekämpfe dieses Gefühl zwar mit meinem Verstand, aber die emotionale Realität ist unvergesslich.

Mir geht es nicht um Schuldzuweisung, Eltern sind auch nur Menschen. Wir alle machen Fehler, ganz besonders wenn wir versuchen gute Eltern zu sein. Ich glaube jedoch, dass sich Väter viel zu wenig bewusst sind, welche Macht sie über das Selbstwertgefühl ihrer Tochter haben.

Ingrid Holzmüller

Fotosprache „MannsBilder“

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Darum bieten die Männerbüros Vorarlberg und Augsburg eine komplette Fotosprache mit 50 verschiedenen MannsBildern (SW, ca. A4) incl. Gebrauchsanweisung zum Preis von € 12.- + Versandkosten an.

Im Bild steht die Zeit still, dadurch erhalten wir die Gelegenheit intensiv zu schauen, Phantasie zu entwickeln, Einzelheiten wahrzunehmen, Altes neu zu entdecken, sich selber darin zu finden. Man kann in die Bilder hinein sehen und aus ihnen heraus lesen. Die Bilder der vorliegenden Fotosprache bieten eine Fülle von Einsatzmöglichkeiten in Männerseminaren, Workshops oder Männerstunden. Mann hat da schon mal was in der Hand, das Vieles erleichtert.

Da die Bilder sehr offen und vielseitig zu deuten sind, können sie zu den verschiedensten Themen rund um das Mannsein eingesetzt und auch in derselben Gruppe immer wieder einmal verwendet werden. Man kann damit sich selber vorstellen, miteinander ins Gespräch kommen, eine Geschichte erzählen, seine Befindlichkeit bekunden, eine Lebenssituation beschreiben, Bedürfnisse artikulieren, sich zu einem Thema

persönlich einbringen, sich in andere hineindenken u.v.m.

Bestellungen für Österreich und Schweiz: Männerbüro Vorarlberg, Katholische Kirche Vorarlberg, Bahnhofstraße 13, A 6800 Feldkirch, Fax 05522/3485-5, maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at

Bestellungen für Deutschland: Männerbüro Augsburg, Bistum Augsburg, Auf dem Kreuz 58, D 86152 Augsburg, Fax 0821/319892-639, eMail:

maennerbuero.augsburg@bistum-augsburg.de

Mütter und Söhne

Mit diesem Bild warb unlängst der Messepark Dornbirn: Eine Mama, die sich an den Sohn klammert und daneben seine Freundin. Die ist allerdings auch nicht ganz frei, denn sie hat ja ein Hündchen. Vielleicht ist sie nicht ganz frei, weil auch er nicht frei ist oder er hat sich schon eine Freundin gesucht, die auch nicht ganz frei ist. Wie immer – eine solche, letztlich unnatürliche Darstellung gilt als schick und modern, wenn es um eine Mutter geht. Stellen Sie sich das einmal mit Vater und Tochter vor! Da stünde der Staatsanwalt schon vor der Türe.

Vgl. dazu auch den Vortrag mit Markus Hofer am 17. November in Dornbirn-Rohrbach.

Seminare für Männer

Samstag, 22. Oktober, 9.15 Uhr bis
Sonntag, 23. Oktober, ca. 13.00 Uhr

Mannsein bewusst leben

Ein (Selbst-)Erfahrungsseminar
für Männer
mit Albert Feldkircher

Dieses Seminar möchte Männer anregen, sich mit zentralen Fragen des eigenen Mannseins auseinander zu setzen. In der Gruppe zusammen mit anderen Männern können wir männliche Solidarität erleben und Freude am eigenen Mannsein erfahren.

Inhaltlich wird es um zwei Themenkreise gehen:

Der Mann und das Väterliche: Mit dem eigenen Vater ins Reine kommen ist ein wichtiger und oft befreiender Schritt zum eigenen Mannsein. Es geht um die Beziehung zum eigenen Vater und darum, das Väterliche in sich selbst (wieder) zu entdecken. Arbeit und Männerfreundschaft: Arbeit und Beruf, tägliche Begegnungen mit Kollegen auch in der Freizeit, im Verein, beim Hobby, beim Sport. Es sind Orte, an denen sich Männer ständig begegnen – und doch behaupten drei Viertel der Männer von sich, sie hätten keinen Freund.

Am 28./29. Jänner 06 gibt es einen zweiten Teil. Die beiden Seminarblöcke können geschlossen aber auch einzeln besucht werden.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 40.-, Verpfl.: € 52,10
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Samstag, 29. Oktober, 9.15 – 17 Uhr

Die Kraft der Väter. Rituale der Achtsamkeit

Männerseminar
mit Felix Rohner-Dobler

Immer mehr Väter wollen sich aktiv an der Erziehung ihrer Kinder beteiligen und ihre männliche Kraft weitergeben. Was Männer in Sport, Politik, Arbeit, Hobby oder Religion beseelt, wollen sie mitteilen und an die kommende Generation weiter reichen.

Dazu ist es notwendig, mit Achtsamkeit sich selbst, dem eigenen wahren Wesen, nachzuspüren. Zum anderen verlangt es auch, das eigenständige Selbst des Kindes mit Liebe und Respekt zu achten. Lebendige Rituale können eine Hilfe sein, das Heilige Feuer im Mann und in seinen Kindern zu spüren und wach zu halten - damit die Welt nicht erkaltet und verhärtet. In Gesprächen und achtsamen Übungen wollen wir unserem inneren Feuer und dem unserer Kinder gewahr werden. Gemeinsam entwickeln wir lebensfördernde Rituale für den Alltag, durch das Jahr und für besondere Anlässe im Leben.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 25.-, Verpfl.: € 14.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Samstag, 10. Dezember, 9.15–17.00

Aggression ist Kraft

Männerseminar mit
Dr. Anton Schuierer, Innsbruck

Männliche Aggression ist in Verruf gekommen – doch Aggression ist noch lange nicht Gewalt. Sie hat zuerst viel mit unserer Lebenskraft zu tun, mit unserem Antrieb, unserer Power. Sie hilft uns Ziele zu verfolgen, Wünsche zu äußern und Grenzen zu ziehen. Man kann sich nicht auf Dauer zusammensetzen ohne den Mut zur Auseinandersetzung.

Jeder Mann richtet sich in seinen Rhythmen ein, in den Rhythmen seiner Arbeitswelt, seiner Beziehungswelt. Sinnvolle Rücksichtnahme kann aber auch zu Anpassung, Routine und Stillschweigen führen. Leiden wird zur Lebenshaltung, wenn Wut, Neid, Eifersucht nicht geäußert werden, keinen Ausdruck finden dürfen. Das Seminar möchte zeigen, wie die blockierten Lebenskräfte wieder frei gesetzt und Aggression als vitale und konstruktive Energie integriert werden kann.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 33.-, Verpfl.: € 14.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 28. Jänner, 9.15 Uhr bis
Sonntag, 29. Jänner, ca. 13.00 Uhr

Mannsein bewusst leben Teil 2

Ein (Selbst-)Erfahrungsseminar
für Männer
mit Albert Feldkircher

Man(n) kann sich in der Kneipe treffen oder beim Sport, man(n) redet miteinander, aber oft kommen die eigentlichen Fragen oder Schwierigkeiten nicht zur Sprache. Das Seminar bietet ein professionelles und kollegiales Forum. In der Gruppe zusammen mit anderen Männern können wir männliche Solidarität erleben und Freude am eigenen Mannsein erfahren.

Inhalte: Die Partnerin als ebenbürtig annehmen: loslösen von einengenden Rollenbildern und einlassen auf die partnerschaftliche Ebene, auf der wir unseren männlichen Part einbringen. Die ganzheitliche Dimension der Sexualität: über Mythen und Fakten zu einer lebbareren männlichen Sexualität Himmel und Erde verbinden: Der Mann lebt nicht vom Job allein. Es gibt Tiefendimensionen unseres Mannsein, die wir nicht verdrängen sollten, um Himmel und Erde zu verbinden. Es geht um männliche Spiritualität.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 40.-, Verpfl.: € 52,10
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Oktober 2005 – Mai 2006

Initiation in der Männergruppe

Männer-Initiationsserie an sieben Wochenenden

Der Verein „nahverwandt vorarlberg“ bietet eine länger dauernde Serie an für Männer, die an ihrer persönlichen Entwicklung, an ihrer Identität und Orientierung, am Mannwerden und Mannsein, an ihrem Seelenheil und an ihrer familiären Vision arbeiten wollen. Nach dem Einführungswochenende vom 21.10. – 23. 10. entscheidet jeder Mann für sich, ob er fix an der Serie teilnimmt.

Nähere Informationen:
Günter Katzian, 05576/76052, Mail:
nahverwandt@aon.at

Auszeit

Sonntag, 4. Dezember (Anreise) bis
Samstag, 10. Dezember (Rückfahrt)

Auszeit statt Ausbrennen

Ein Rastplatz für die Männer-
seele mit Patrick Afchain



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 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, um eine gute Distanz zum Alltag zu gewinnen, um neue Kraft zu tanken.

Neben Zeit, Stille, Natur, dem Miteinander, gemeinsamen Gesprächen, Meditations- und Energieübungen wird auch Einzelcoaching angeboten. Kurskosten, Unterkunft und Verpflegung: € 465.-

Anreise in Fahrgemeinschaften
Anmeldung: Männerbüro, 05522/
3485/202 vormittags bei Fr. Walter,
Mail: hildegund.walter@kath-kirche-
vorarlberg.at
Information: Patrick Afchain, Werden-
berg SG, Tel. 00 41 79 333 28 61,
Mail: info@afchain.ch bzw.
www.afchain.ch/berdine.htm

Seminar für Männer & Frauen

Freitag, 11. November, 14.15 Uhr
bis Samstag, 12. November, 17 Uhr

Lass uns miteinander ... reden!

Seminar für Frauen und Män-
ner mit Dr. Sieglinde Eberhart

Ein gutes Gespräch trägt wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei und hilft uns, Alltagssituationen besser zu meistern. Miteinander zu reden ist für uns wichtig. Im Seminar üben wir uns in den vielfältigen Fähigkeiten, die ein gutes Gespräch erfordert. Das Seminar wendet sich an Frauen und Männer, die sich in wertschätzender Kommunikationsfähigkeit weiterentwickeln wollen.

Dr. Sieglinde Eberhart, Landau, Pfalz,
ist Schauspielerin u. Sprecherzieherin

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: normaler Kursbeitrag € 65,-
(mind. € 45,- Voll €85,-), VP € 46,10
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Offene Vorträge

Spielregeln der Liebe

Vortrag mit Dr. Markus Hofer
Dienstag, 11. Oktober, 19.30 Uhr
Gantschier, Pfarrsaal, Anmeldung:
VHS Bludenz 05552/65205

Männer zwischen Beruf und Familie

Vortrag mit Dr. Markus Hofer
Mittwoch, 9. November, 20.00 Uhr
Langenegg, Pfarrhofkeller

Mütter und Söhne

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

Der erste Mensch im Leben von Männern ist eine Frau, die Mutter, die sie dann auch – manchmal sehr lange – begleitet. Das birgt einige Risiken und Nebenwirkungen!

Donnerstag, 17. November, 20 Uhr
Dornbirn-Rohrbach, Pfarrzentrum



„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
Bahnhofstraße 13, A-6800 Feldkirch, Österreich
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.