

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober 2006
4/06 10. Jahrgang
www.maennerbuero.info

„Meine Frau und ich: Die Wechseljahre“ heißt ein Männerseminar, das Markus Hofer (Männerbüro) und Luise Beiter (Familienberatungsstelle) im Herbst erneut anbieten. Es geht um eine wichtige Paarphase, die einige Stolpersteine bereit hält.

Mann & Frau im Wechsel

Das männliche Gegenstück zum weiblichen Wechsel ist die Midlife-Crisis. Durch die körperlichen Veränderungen ist die Phase bei den Frauen klarer markiert. Die Männer können hingegen weiterhin so tun, als ob nichts wäre.

Trotzdem ist es eine Lebensphase, in der sich wesentliche Fragen des Lebens stellen, vor denen man(n) eigentlich nicht davon rennen kann. Die meisten Männer haben zwar den

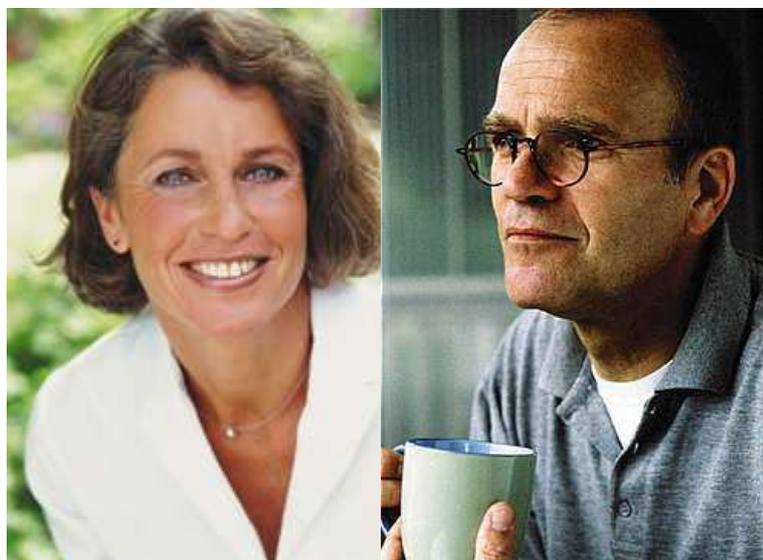
Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt Wunden, doch viele Männer in der Lebensmitte versuchen das unter den Teppich zu kehren. Manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Die Lebensmitte ist auch für Männer eine große Chance der Verwandlung. Wer sagt denn, außer der Werbeabteilung der Pharmaindustrie, dass wir ewig potent und immer jung sein müssen? Statt mit Hormonpillen eine ewige Jugendlichkeit installieren zu wollen, statt einem lächerlichen Jungsein um jeden Preis, sollten wir es uns gestatten, älter und milder, weise und barmherzig zu werden – auch uns selbst gegenüber.

Die Wechseljahre sind kein plötzlich auftretendes Ereignis, sondern ein Prozess, der sich über Jahre hinzieht. Frauen sind in dieser Zeit nicht krank, aber sie verändern sich – körperlich, seelisch, sozial. Es betrifft wohl oder übel auch die Männer, wenn Frauen sich um die Mitte des Lebens auf einmal weniger angepasst verhal-

ten und mehr auf ihre Eigenständigkeit pochen. Und das gerade während der Mann selbst sich mit dem Älterwerden konfrontiert sieht. Im Wechsel haben auch gestandene Männer mit Stimmungsschwankungen und Selbstwertdefiziten zu kämpfen.

Manchmal kommen Paare in die Beratung und der Mann glaubt, die Frau sei krank, dabei ist sie nur im Wechsel. Die hormonelle Veränderung macht gar nicht so viel aus, viel mehr ist es der Umbruch in eine neue Lebensphase. Am Stärksten bekommen es Frauen zu spüren, die sich bisher vor allem als Mutter gesehen haben und nun gehen die Kinder aus dem Haus und sie werden nicht mehr gebraucht. Da bräuchte die Paarbeziehung wieder neue Impulse und da ist auch der Mann an ihrer Seite gefordert.

Meist haben Menschen Angst vor Veränderung, weil es neu und unvertraut ist. Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. In der Phase der Lebensmitte ist aber fast alles nicht mehr so, wie es war. Deshalb kommen beide in dieser Zeit nicht daran vorbei, die Paarbe-



ziehung neu aus zu verhandeln und zwar nicht nur – aber auch - den Stellenwert der Sexualität. Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und zu lernen, mit Undefinierbarem zu leben und ohne einfache Lösungen auszukommen. Veränderung heißt nicht Verschlimmerung. Das Ziel wäre, reifer zu werden und die neu angebrochene Lebenszeit humorvoll und weise zu gestalten, die gemeinsam verbrachten Jahre wohlwollend zu betrachten und, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.

Markus Hofer, Luise Beiter

Seminare für Männer

Freitag, 20. Oktober, 18.00 Uhr –
Sonntag, 22. Oktober, ca. 15.00 Uhr

Initiation in der Männergruppe

Einführungswochenende mit
Klaus Mair und Günter Katzian

Der Verein „nahverwandt vorarlberg“ bietet zwischen Oktober 06 und Mai 07 eine Männer-Initiationsserie an für Männer, die an ihrer persönlichen Entwicklung, an ihrer Identität und Orientierung, ihrem Mannsein, ihrer familiären Vision oder auch ihrem Seelenheil arbeiten wollen. Die vier Hauptkraftquellen des Mannseins, König, Krieger, Liebhaber und Magier sowie die Schwitzhütte sollen die fundamentalen Elemente dieser Männerinitiation sein. Nach dem Einführungswochenende entscheidet jeder Mann, ob der fix an der Serie teilnimmt.

Leitung: Klaus Mair, Jg. 43, initiatori-
sche Männerarbeit, Vater von 3 er-

wachsenen Kindern, Großvater; Günter Katzian, Jg. 61, initiatorische Männerarbeit, Körpertherapeut, Vater von 4 Kindern

Krumbach, Bregenzerwald
Kosten: € 200.- inkl. VP
Information und Anmeldung bei Günter Katzian, 05576/76052, Mail: nahverwandt@aon.at, Homepage: www.nahverwandt.at

Samstag, 28. Oktober, 9.15 – 17 Uhr

Aggression ist Kraft

Männerseminar mit Horst
Schaflinger

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 freigesetzt und Aggression als vitale und konstruktive Energie integriert werden kann.

Horst Schaflinger, Jg. 1959, ist systemischer Outdoortrainer und Erlebnispädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 30.-, Verpfl.: € 14,30.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online: www.arbogast.at



Samstag, 18. November, 9.15–17.00

Meine Frau und ich: Die Wechseljahre

Männerseminar mit Markus
Hofer und Luise Beiter

Die Wechseljahre sind kein plötzlich eintretendes Ereignis, sondern ein Prozess, der sich über Jahre hinzieht. Frauen sind in dieser Zeit nicht krank, aber sie verändern sich- körperlich, seelisch und sozial. Es betrifft wohl oder übel auch die Männer, wenn Frauen sich um die Mitte des Lebens auf einmal weniger angepasst verhalten und mehr auf ihre Eigenständigkeit pochen. Für manche Männer mögen die Wechseljahre der Frau ein Schreckgespenst sein, aber es ist für beide eine Chance reifer zu werden und die neue Lebensphase humorvoll und weise zu gestalten. Denn auch bei den Männern tut sich um diese Zeit einiges, wogegen keine Hormontherapie hilft.

Als betroffene Frau und Expertin kann Luise Beiter, Leiterin der Beratungsstelle des EFZ, Männern erklären, was in dieser Zeit in den Frauen vorgeht. Markus Hofer vom Männerbüro möchte zeigen, in welchen inneren Entwicklungen Männer in dieser Zeit stehen und nicht zuletzt geht es darum, dass mit-betroffene Männer sich untereinander austauschen, wie sie mit diesen Herausforderungen umgehen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kurskosten: € 30.- Verpfl.: 14,30.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Montag, 20. November, 19:30 Uhr

Der Wein in der Bibel

Männerfeierabend mit Dr. Markus Hofer und anschließender Weinverkostung

Dem „Münchner im Himmel“ wurde sehr bald langweilig: Immer nur Halleluja singen und das Ärgste, es gab nix zum Trinken. Die Bilder vom Jenseits waren nicht immer schon so fad wie den alten Katechismen. In den biblischen Bildern vom Himmel spielt der Wein eine große Rolle! Sie werden sich wundern, was die Bibel zu unserem Thema zu sagen hat ...

Lustenau, Pfarrsaal Hasenfeld
Kosten: € 9.- inkl. Wein und Imbiss
Anmeldung bis spätestens 17.11. unter 05577/84 372 (Pfarramt Hasenfeld) oder 77/85 527 (Vogelmann)

Sonntag, 26. November - Samstag, 2. Dezember 2006

Kraft für den Alltag schöpfen

Wüstentage in der Provence mit Patrick R. Afchain



Diese Tage richten sich an Männer, die Abstand vom Alltag nehmen und mitten in der Natur dem Sinn des Lebens auf die Spur kommen möchten. An diesem Kraftort und in der Stille der Natur finden Sie innerlich und äußerlich Ruhe. Das schafft Ordnung und Ausgeglichenheit. Neue Kraftquellen und Ressourcen können entdeckt und in den Alltag transferiert werden.

Während der Tage üben wir die Zen-Meditation, um Kraft zu schöpfen. Die Meditation schafft Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Kleine Rituale helfen die Vergangenheit loszulassen und die Zukunft vorzubereiten. Die Schweigezeit ermöglicht noch mehr Distanz vom Alltag zu finden. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben, wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.

Patrick R. Afchain ist Dipl. Sozialpä-

dagoge HFS, Zen-Lehrer und Coach.

Kosten: € 640.- incl. Unterkunft und Verpflegung ohne Fahrt, Anreise in Fahrgemeinschaft oder individuell, Sozialtarife auf Anfrage
Information und Anmeldung: Patrick R. Afchain, Werdenberg (CH), Tel.: 00 41 81 740 60 06, Mail: info@zen.li, www.zen.li/wochen-seminare.htm, Anmeldung bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn

Samstag, 2. Dezember, 9.15-17 Uhr

Heilsamer Umgang mit Krisen

Männerseminar mit Mag. Harald Anderle



Krankheit, Trennung oder Verlust schlagen Wunden in unsere Seele. Sie sind ein Teil des Lebens, und das Leben ist nicht immer gerecht. Die Frage ist, wie wir mit diesen Krisen umgehen. Man kann sie verdrängen, vor ihnen davon rennen, an ihnen verzweifeln – oder auch sie verwandeln. Im Märchen „Eisenhans“ taucht der Junge den verletzten, schmerzenden Finger in einen Waldsee – und der Finger wird in Gold verwandelt. Da bricht er auf, um seinen eigenen Weg zu finden und zu innerer Versöhnung zu gelangen.

Wir können heilsam mit uns selber umgehen und schauen, welche Veränderung uns die Krise abverlangt. Wenn wir ihre Botschaft für unser Leben anerkennen, können wir an ihr reifen. Dann zeigt sich, was die Wunde neben all dem Schmerz auch noch ist: ein kostbares Gut, um unsere Verletzlichkeit annehmen zu können und verändert auf unsere Mitmenschen zuzugehen.

Mag. Harald Anderle, Jg. 1969, Psychologe und Familientherapeut, verheiratet, Vater von drei Kindern

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 33.-, Verpfl. € 14,30.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Bubenerziehung

Sonntag, 5. November, 9.15-17 Uhr

Ich bin eh schon groß und stark!

Ein Tag für Eltern, die Buben zwischen 9-15 erziehen

Von der Schule kommen sie - die Buben - nach Hause und sagen kaum ein Wort. Auf eine Nachfrage sagen sie: "Passt schon!" Dann sind sie wieder weg und beschäftigen sich mit ihrer Welt. Sie leben "große" Abenteuer und in einem behüteten Nest. Was in ihnen vorgeht, das würden wir oft gerne wissen.

An diesem Tag setzen wir uns mit der Lebenswelt von Buben zwischen 9 - 15 Jahren auseinander. Was ist ihnen wichtig? Was müssen sie bewältigen auf dem Weg zu einem starken und selbstbewussten Mann? In der Folge entwickeln wir Vorstellungen wie wir als Mama oder Papa sie auf diesem Weg verstehen und begleiten können. Leitung: Mag. Stefan Schäfer, Familientherapeut und Gewaltpädagoge, Leiter der Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: normaler Kursbeitrag € 35,-, (mind. € 20,-, voll € 45,-), Verpflegung € 14,30
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Männerkabarett

MännerLeidenschaft mit Otmar Traber

Er ist ein Bilderbuch Macho, der jede Alt- oder Jung-Emanze das Fürchten lehren würde: Gotlob, der Parade Spießler, eine Mischung aus Obelix, Günther Strack und Wildecker Herzbuben, der träumt als Mick Jagger von Massen bewundert zu werden.

Freitag, 20. Oktober, 20.00 Uhr
Lustenau, Reichshofsaal
Eintritt: € 10,00, Vorverkauf € 9.-
Vorverkaufskarten sind beim Kirchkiosk erhältlich, 77/87748

Offene Abende

Mann Sein. Zu Risiken und Nebenwirkungen

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

Mittwoch, 11. Oktober, 20.00 Uhr
Hard, Pfarrzentrum

Abraham

Ein Stück von Felix Mitterer über eine gleichgeschlechtliche Liebe: Lesung – Musik – Podiumsgespräch

Glaubt man Berichten aus Zeitung, Radio und Fernsehen, so ist Homosexualität heute kein Tabu mehr. Es scheint, dass die Liebe der Menschen in ihrer ganzen Bandbreite gewusst und akzeptiert wird. Aber wie ist es wirklich um unsere Toleranz in Dörfern, Städten, auf Schulhöfen, Wirtschaftshäusern und in der Kirche bestellt?

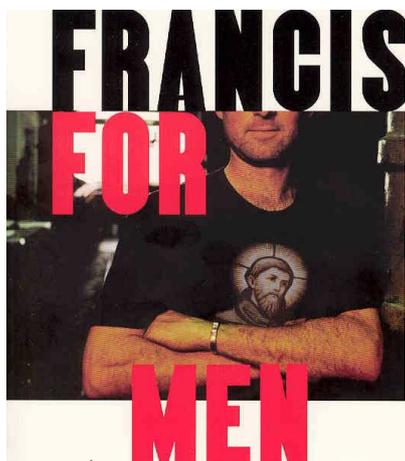
Freitag, 13. Oktober, 19.30 Uhr
Bildungshaus St. Arbogast, Götzis

Kinder brauchen Väter

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

"Der Vater ist die Mutter des Charakters des Sohnes", meint ein 17-jähriger. "Ohne meinen Vater könnte ich nicht gut leben, denn ich bin ein Teil von ihm", schreibt ein vierzehn-jähriges Mädchen. Kinder brauchen Väter, doch keine perfekten oder idealen Väter, aber Väter, die greifbar sind.

Mittwoch, 18. Oktober, 20.00 Uhr
Hard, Pfarrzentrum



Franz von Assisi Ein Mann geht seinen Weg

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

„Ein Mann muss tun, was ein Mann tun muss!“ Das klingt heute vielleicht klischeehaft und doch – vermutlich ist kaum einmal ein Mann seinen Weg derart konsequent gegangen wie dieser große Heilige aus Assisi. Jenseits der falschen Bilder vom lieben, netten, frommen Franziskus tut sich beim Blick auf Franz als Mann eine faszinierende Gestalt auf mit Ecken und Kanten, radikal und verrückt gleichzeitig, ein wilder Mann.

Dienstag, 24. Oktober, 20.00 Uhr
Altach, Pfarrsaal

Tabu Suizid – Wir reden darüber

Vorträge - Musik – Gespräche mit Dr. Albert Lingg u.a.

Es sterben jährlich deutlich mehr Menschen an Selbsttötung als an Verkehrsunfällen, Aids, Drogen oder Gewalttaten. Betroffen sind vor allem Jugendliche, junge Erwachsene und auch ältere Menschen – und vor allem solche männlichen Geschlechts!

Freitag, 3. November, 19 - 22 Uhr
Bildungshaus St. Arbogast

Radio Vorarlberg Männersache



Auch im Herbst geht es weiter mit „Radio Vorarlberg Männersache“. Jeweils am Samstag um 9.10 Uhr macht sich Markus Hofer vom Männerbüro seine Gedanken zu verschiedenen Themen des Mannseins. Die „Männersache“ kann auch im Internet nachgelesen werden unter <http://vorarlberg.orf.at/magazin/studio/radiovorarlberg/>
Die nächsten Themen:
7.10.: Wie geht es einem Mann um die 50?
14.10: Nicht nur Liebe, auch Achtung und Respekt ist wichtig zwischen Mann und Frau
21.10.: Aggression ist noch nicht Gewalt, sondern zuerst Kraft

„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.