

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Februar 2007
1/07 11. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Man hat den Eindruck, dass ständig über Sex geredet wird, doch wenn es ernst wird, herrscht viel sexuelle Sprachlosigkeit in den Beziehungen. Es ist gar nicht so einfach darüber zureden, aber trotzdem wichtig.

Sexuelle Sprach- losigkeit

Es gibt zweierlei Paare: Die einen haben sexuelle Probleme. Und die anderen? Die haben auch sexuelle Probleme, aber sie reden darüber. Das gilt natürlich nicht für frisch Verliebte, bei denen der Kick des Neuen noch voll am Werk ist. Aber auch für diese kommt irgendwann der partnerschaftliche Alltag und was anfangs gleichsam hormongesteuert von selber funktionierte beginnt nicht selten zu stocken.

Wenn zwei dann nicht darüber reden können, siegt nicht selten der Alltagsfrust über die sexuelle Lust.

Sexualität ist ein gegenseitiger Austausch von Geben und Nehmen, ein gegenseitiges Spiel von Begehren und Begehrtwerden, in dem sich sowohl die Frau wie der Mann als begehrt und in ihrer Männlichkeit bzw. Weiblichkeit bestätigt erleben. Das mag einfach klingen, doch ist sogar hier noch nie ein Meister vom Himmel gefallen. Es ist gar nicht so einfach, diesen Ausgleich von Geben und Nehmen auf Dauer in Balance zu halten. Paare kommen nicht daran vorbei, über ihre Sexualität auch zu reden. Sprüche zu klopfen oder Witze zu machen ist viel einfacher. Wenn es ernst wird, kommt jedoch viel Scham und Unsicherheit ins Spiel und irgendwie scheint plötzlich die passende Sprache zu fehlen. Umso wichtiger ist es aber gerade für uns Männer, denn bei sexueller Sprachlosigkeit ist meist der Mann der Verlierer.

Die gesellschaftliche Macht hat sich inzwischen zwar aufgeweicht, aber noch bestimmen hier immer noch sehr viel die Männer. Im Beziehungsbereich ist es allerdings nicht selten umgekehrt. Hier liegt die Definitionsmacht oft weitgehend bei den Frauen. Sie bestimmen, wie und wie oft geredet werden sollte – und der Mann ist dann schnell der, mit dem man nicht reden kann. Frauen bestimmen, auf welche

Weise und wann Gefühle ausgedrückt werden sollten – und der Mann gilt dann schnell als gefühllos. Sie bestimmen auch wie viel Sexualität sozusagen „normal“ ist – und der Mann ist dann halt das „Triebwesen“, über das Frau den Kopf schüttelt. Oder er ist eben der Verlierer, der draufzahlt, wenn er sprachlos bleibt.

Auch auf sexueller Ebene muss es in einer Beziehung fair zugehen. Wenn auf Dauer ein Teil nur begehrt und der andere nur gewährt, dann stimmt die Balance nicht mehr. Wenn beispielsweise sie ihn, wie man so sagt, nur mehr „lässt“, wird er sich auf Dauer als Mann ziemlich blöd vorkommen und aus der Liebe wird dann nicht selten ein Machtspiel. Um das zu verhindern müssen wir gegenseitig unsere Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen immer wieder aussprechen. Wir müssen reden darüber, wenn auch nicht druckreif. Gegen Trott oder Machtspiele lautet die Devise: Red'mr amol drübr!

Markus Hofer

Foto: „Begegnung“ von Gustav Vigeland, Oslo



Seminare für Männer

Donnerstag, 22. Februar, 22. März, 5. April, 10. Mai und 14. Juni
jeweils Donnerstag, 19 - 22 Uhr

Kraft für den Alltag schöpfen

Zen-Meditation für Männer mit
Patrick R. Afchain

Zen-Meditation ist eine lange erprobte Methode mit sich selber in Kontakt zu treten, sich zu spüren, die anstehende Lebenseinladung wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden. Mit Zen finden wir die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglicheneren Leben führt. An vier Abenden, monatlich, schöpfen wir unter Männern damit Kraft für den Alltag. Mit Meditationsübungen, Körper- und Energiearbeit werden wir in die Welt des Zen eingeführt, durch Impulse und Austausch in der Gruppe können wir uns mit unserer eigenen Spiritualität auseinandersetzen.

Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 80,- für alle 5 Abende
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

6. März, 27. März und 27. April
jeweils 19.30 - 21.00 Uhr

Als Vater mit meinem Kind wachsen

Gespräch und Austausch für
(werdende) Väter mit Mathias Nägele

Vater werden ist neben aller Vorfreude auf das Leben mit dem Kind eine sehr spannende und anstrengende Lebensphase. Die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt sind mit Veränderungen verbunden. Wir laden Väter ein, mit anderen Vätern ins

Gespräch zu kommen, um sich mit den Fragen, Erwartungen und Ängsten auseinander zu setzen. An diesen 3 Abenden besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Vätern über eigene Fragen, Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an das Vaterwerden und Vatersein auseinander zu setzen. Das Gespräch „von Mann zu Mann“ ist eine Gelegenheit, die eigene Vaterrolle und die Situation als Vater zu reflektieren. Das Gespräch über Fragen und Erfahrungen rund um das Vatersein sollen helfen, die eigene Situation zu klären und sich gegenseitig zu bereichern.

Matthias Nägele ist Vater von 3 Kindern, Theologe und wohnt in Klaus.

Gemeindezentrum Ludesch
Anmeldung: Zentrum „Rund um die Geburt“, Christine Matt T 05550/2927, Mail: christine.matt@aon.at.
Kursbeitrag für 3 Abende: € 33.-



Samstag 10. März, 9.15 – 17.00 Uhr

Männerblues. Wenn Männer ihr Leben selber gestalten

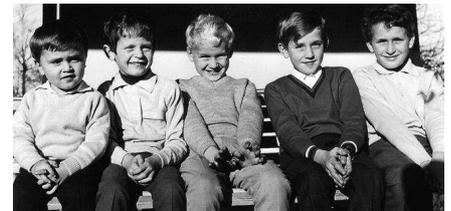
Männerseminar mit Xaver Pfister, Basel

„Mannsein wäre schön, wenn man(n) nicht immer Mann sein müsste,“ meinte einmal ein Mann. Nicht selten fühlt man sich eher als Getriebener, wie als Gestalter seines Lebens. Überforderung, Stress, Existenzsorgen und der Zwang zur permanenten Selbstdarstellung nagen manchmal nicht wenig am Männerleben.

Dieses Seminar will Männern Anregungen geben, die sich aus irgend einem Grund in ihrer Rolle als Mann nicht zufrieden fühlen. Es sucht nach Wegen, wie ich als Mann echter und glücklicher leben kann. Welche Männerbilder drängen uns Gesellschaft und persönliche Umwelt auf? Was sind unsere Traumbilder vom Mannsein? Im Wechsel von Austausch und inhaltlichen Impulsen gehen wir gemeinsam ein Stück Weg.

Xaver Pfister, Jg. 47, ist Leiter der Erwachsenenbildung der Diözese Basel und Autor mehrerer Bücher darunter ein persönliches Buch zum Thema Depression: Masken des Männlichen. Die Geschichte einer Depression, Freiburg 2006

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl. € 14,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online: www.arbogast.at



Samstag, 21. April, 9.15 – 17.00 Uhr

Brüder!

Männerseminar über eine unterschätzte Beziehung mit
Dipl.Psych. Reinhard Hertel,
Ravensburg

Die Palette an brüderlichen Beziehungen ist vielfältig. In der Bibel beginnt die Menschheitsgeschichte mit einem Brudermord: Der ältere aber erfolglose Kain tötet seinen jüngeren, aber offensichtlich gottgefälligeren Bruder Abel. Moses wiederum ist zwar der große charismatische Führer des Volkes, aber er stottert und so findet er in seinem Bruder Aaron, dem begabten Politiker, ein Sprachrohr und die beiden Brüder finden zu einer guten Zusammenarbeit. Die Palette reicht also von Kampf und Konkurrenz bis zu Solidarität und Verbrüderung. Brüder können streiten bis aufs Messer, sich ignorieren oder sich sogar füreinander opfern.

Es ist eine interessante Beziehung, die nicht selten unseren Umgang mit anderen Männern spiegelt. Die männlichen Muster von Rivalität, Kooperation oder Solidarität haben gleichsam ihre Wurzeln in Bruderbeziehungen. Welche Erfahrungen mit meinem Bruder habe ich gemacht? Wie prägen diese Muster meinen Umgang mit anderen Männern? Solchen Fragen möchten wir nachgehen und vielleicht wird es möglich, alte Muster zu erkennen und neue zu kreieren.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl. € 14,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Männerinitiation mit Richard Rohr

24. - 28. Mai 2007 (Pfingsten)

Männerinitiation

Einweihung in das Größere
Selbst mit Richard Rohr, USA

„Was macht den Mann, zum Mann?“ Immer mehr Männer stellen sich diese Frage. Unsicher und unzufrieden mit unseren Rollen in Familie, Kirche und Gesellschaft sind wir Männer auf der Suche nach Sinn und Identität. Unsere Identitätskrise ist auch eine spirituelle Krise. Außerhalb unserer modernen, westlichen Gesellschaften, wurden und werden junge Männer in die wesentlichen Mysterien und Geheimnisse des Lebens initiiert, also eingeweiht. Die Erfahrung dieser Initiation macht den Knaben zum Mann. In unseren westlichen Gesellschaften haben wir keine echten Initiationsriten mehr. Wir schaffen stattdessen Pseudobilder vom echten Mann, die unsere innere Leere aber nicht füllen können. Deshalb liegt es jetzt an uns Männern selbst, unserer Verwundbarkeit und Nacktheit ins Auge zu sehen und unsere ureigenste spirituelle Kraft zu entdecken.



Der amerikanische Franziskanerpater Richard Rohr gehört zu den Pionieren einer christlichen Männerbewegung und Vorkämpfer einer spirituellen Erneuerung. Seine Bücher „Der Wilde Mann“, „Masken des Maskulinen“ u.a. sind auch im deutschsprachigen Raum zu Bestsellern geworden. Als Leiter des „Zentrums für Aktion und Kontemplation“ in Albuquerque/ New Mexico versucht er, gesellschaftliches Engagement und vertiefte Spiritualität zu leben und zu lehren.

Steiermark, Nähe Leoben
Kosten: 330.-, Verpflegung 120.-
Infos: Mail: initiation@mannsein.at
Tel. (Wolfgang Hofbauer): +43 (0) 676/ 5 62 15 72
Homepage: www.mannsein.at

Offene Vorträge mit Dr. Markus Hofer

Frauen sind anders. Männer erst recht

Mittwoch, 28. Februar, 20.00 Uhr
Mellau, Gemeindesaal

Dienstag, 13. März, 20.00 Uhr
Schruns, Kultursaal

Mittwoch, 28. März, 19.30
Eschen (FL), Gemeindesaal

Donnerstag, 29. März, 20.00 Uhr
Fußach, Kultursaal



Spielregeln der Liebe

Donnerstag, 15. März, 20.00 Uhr
Eichenberg, Mehrzweckgebäude

Franz von Assisi: Ein Mann geht seinen Weg

Dienstag, 20. März, 21.15
Schaan (FL), Erwachsenenbildung
Stein Egerta

Männer zwischen Be- ruf und Familie

Dienstag, 6. März 07, 19.30 Uhr
Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung KAB-Büro: 05523/53147

Die Bedeutung der Väter für Töchter und Söhne

Donnerstag, 22. März 07, 19.30 Uhr
Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung KAB-Büro: 05523/53147

Söhne und Mütter



Wie können Söhne sich von ihrer Mutter lösen, ohne sich von ihr abzuwenden oder sie abzuwerten? Und wie können Mütter an ihren jungen Männern Freude haben, ohne sie zu vereinnahmen? Die Dynamik der Mutter-Sohn-Beziehung soll anhand einer Aufstellung verdeutlicht werden.

Donnerstag, 12. April, 19.30 Uhr
Gantschier, Pfarrsaal
Anmeldung: VHS Bludenz 52/65205

Vortrag Depression

Die Geschichte einer Depression

Vortrag mit Xaver Pfister

Depressionen sind weltweit stark im Zunehmen. Statistisch leiden etwa 20-30% aller Menschen einmal im Leben an einer Depression. Überforderung, Stress, Existenzsorgen und viele andere Faktoren vergrößern das Risiko für den Einzelnen. Wie spielt sich die Krankheit ab und welche Wege führen Betroffene wieder hinaus? Der Referent wird nicht als Arzt, sondern aus eigener Erfahrungen als Kranker sein Verständnis von Depression darstellen und seine Erfahrungen auf dem Weg aus der Depression. Seine Perspektive ist die eines Menschen, der selber in einer tiefen Depression steckte und auf seinem Weg viele depressive Mitmenschen kennen lernte.

Freitag 9. März 2007, 19.30
Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 7.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Vorschau Sommer - Auszeit

15. - 18. August

Kloster auf Zeit - Männerzeit

Mannsein bewusst leben im
Benediktinerkloster Einsiedeln
mit Dr. Hans Rapp und Franz-
Josef Jehle



Das Leben vom Kloster ist geprägt durch den gleichmäßigen Rhythmus der Gebetszeiten, der Stille und des Arbeitens. Seit Jahrhunderten hat die Faszination dieser Lebensform kaum nachgelassen. Auch heute stellen die Klöster einen Gegenpol zur geschäftigen und durch Zeitdruck geprägten Lebensform der Moderne dar. „Kloster auf Zeit – Männerzeit“ ist ein Angebot für Männer, sich während einiger Tage diesem ganz anderen Rhythmus anzuvertrauen und dadurch für neue Erfahrungen Raum zu gewinnen. Dies in einer Gruppe von Gleichgesinnten zu tun - verbunden mit verschiedenen bewussten Herausforderungen - verleiht wahrlich Kraft und Energie und lässt das Mannsein be-

wusst erleben. Dazu sollen diese Tage im Benediktinerkloster Einsiedeln dienen.

Kosten: CHF 400.- (Einzelzimmer mit Vollpension sowie Kursbeitrag)
Info: Detailprospekt im Männerbüro, oder auf www.maennerbuero.info
Anmeldungen: Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Schaan, Tel. 00423/232 48 22 oder per Mail info@stein-egerta.li

2. bis 8. September 2007

Männer kochen und genießen im Piemont

Wir Männer unter uns erleben das spätsommerliche Piemont von seinen schönsten Seiten, kulinarisch und aktiv: wir kochen gemeinsam, lernen die berühmten Weine des Piemont kennen und kommen mit Land und Leuten in Berührung.



„La Guardia“, Monastero B. (Nähe Acqui Terme), ein stilvoll eingerichteter Gutshof mit Swimmingpool
Kosten: € 580,- sechs Nächtigungen (schöne EZ mit Bad/WC), Frühstücksbüfett, Abendmenü, dreimal Mittagslunch, Kochkurs mit Profi-Koch Thijs max. 10 Teilnehmer, Fahrgemeinschaften sind vorgesehen.
Organisation, Begleitung, Infos und Anmeldung: Albert A. Feldkircher

Tel. 05512 3512, Mail: albert.feldkircher@mcnon.com,
www.albertundmonika.at

23. – 29. September

Kraft-Voll Mann sein

Zen-Meditation und Vital-Training mit Wandern und Bike für Männer in der Provence mit Patrick Afchian u. Gebi Reiner



Durch die Zen-Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Durch Einzel- und Gruppen-Coaching können sie ihr Leben reflektieren und neue Lösungsansätze finden. Täglich von 10:30 bis 15:30 h suchen sie durch Wandern oder Radfahren in die Natur der Ausgleich. Die Schweigezeit ermöglicht Ihnen 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

Detaillierte Infos: www.zen.li, Mail: info@zen.li, Tel. 0041/81/7406006
Prospekt im Männerbüro erhältlich

„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.