

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2008
3/08 12. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Nach seinem 50. Geburtstag hat sich Markus Hofer, der Leiter des Männerbüros etwas vorgenommen: Zeit für sich durch Pilgern. Zum 51. war er unterwegs – und Vieles kam anders als erhofft.

Mein Pilgern Mein Scheitern?

Meine persönliche Geschichte des Pilgerns, um es gleich vorweg zu nehmen, ist eigentlich eine Geschichte des Scheiterns. Doch erst mal zurück zum Anfang: Schon länger hatte ich das Gefühl, etwas für mich selber tun zu müssen, unbefriedigende Dinge im beruflichen Umfeld, Fragen der inneren Motivation und persönlichen Zukunft, das Gefühl viel zu geben und dafür nachtanken zu müssen. Ich hätte auf Kur gehen können, was meinem Blutdruck und Zuckerspiegel gut getan hätte, aber

ich habe nach etwas Spirituellem gesucht, um auch in der Tiefe Dinge zu klären und die Speicher wieder füllen zu können. Und was liegt da heute näher als das Pilgern. Noch dazu bekam ich das Angebot, auf den neuen Franziskusweg mitzugehen und das war nun wirklich mein Thema.

Und dann kommt wie so oft im Leben Vieles anders als man denkt - und vermutlich habe ich auch falsch gedacht. Zwölf ganz unterschiedliche Menschen, Männer wie Frauen, waren zwei Wochen miteinander unterwegs, sind zusammengewachsen, zusammengepilgert sozusagen. Diese Menschen sind es, die mir am meisten fehlen und ich freue mich, wenn ich sie einmal wieder sehe. Reinhard zum Beispiel, mit dem ich viele Stunden im selben Rhythmus und im schweigenden Einverständnis vorneweg gegangen bin und mit dem ich viele Nächte das Zimmer geteilt habe. Als wir nach stundenlangem Aufstieg im Nebelregen durch lehmige Schotterpfade bei der Einsiedlerin standen, die anderen sich an den Ziegen erfreuten und wir beide sahen, dass wir nur noch fröstelten, gingen wir stillschweigend los. Vielleicht habe ich ihn an diesem Tag ein Stück mit hinauf gezogen, bis wir dann am späten Nachmittag in der Unterkunft bei Tee und Brandy saßen und uns langsam wieder rundherum warm wurde. Drei Tage später war ich so fertig, dass ich heimlich zum Busbahnhof ging und dort feststellen musste, dass am

nächsten Tag wegen des italienischen Feiertags keine Busse fahren. Ich hatte im Bauch eine Mischung aus Enttäuschung, Wut und einer Spur Verzweiflung. Da war es wieder Reinhard, der bei einem Glas Weißwein auf der sonnigen Piazza meinte: Schau, Markus, bis hierher haben wir es auch geschafft und du wirst sehen, diese große Etappe morgen werden wir auch noch schaffen. Das hat gut getan und wir haben sie geschafft.

Ich hätte nicht geglaubt, dass auf dem Franziskusweg die Frage: Wie schaffe ich es? für mich derart in den Vordergrund tritt. Die etwa 250 km und 10.000 Höhenmeter in elf Gehtagen waren für mich ganz einfach eine körperliche Überforderung. Spirituelle Momente hatte ich zu Beginn in der Einsiedelei La Verna, später als ich einmal mit dem Bus abkürzte und am Nachmittag ein paar Stunden für mich hatte und ähnlich am letzten Tag in Assisi. Der Rest bestand eigentlich nur aus körperlichen Mühen, am Vormittag und bei gutem Wetter noch relativ lustvoll, am Nachmittag nur noch hoffend, es bis zum Ziel zu schaffen, während die Beine brannten



und der Rucksack immer schwerer wurde. Abends in den Unterkünten war ich aufgrund der Schmerzen am Fuß nur noch mit seltsamen Verrenkungen zum Gehen fähig; dabei waren es gar keine Blasen.

Der Weg ist das Ziel, im Moment kann ich es nicht mehr hören, denn das Ankommen war über Tage das einzige Ziel. Eigentlich hatte ich gehofft, mich buchstäblich leer laufen zu können, das eigene Denken einmal loszulassen, um zu schauen, was dann kommt, neugierig auf Neues. Vielleicht waren das meine unbeholfenen Phantasien als Noch-nicht-Pilger. Meine Pilgerrealität jedenfalls war anders. Oft und oft habe ich mir vorgesagt: Nur nicht nachdenken, sonst wirst du verrückt. Nur gehen, nicht denken, nur gehen, nicht denken... Zugegeben, so habe ich mir es nicht vorgestellt.

Die letzte Etappe wollte ich nicht auslassen, denn da ging es unserem Ziel Assisi entgegen. Vielleicht habe ich heimlich davon geträumt nach all den Strapazen quasi als Sieger in die Stadt des großen Heiligen einziehen zu können, eine Männerphantasie eben. Doch den Großteil der Etappe gingen wir in strömendem Regen. Als die Basilika schon zum Greifen nahe auf dem nächsten Hügel lag, ging es noch einmal hinunter ins nächste Bachbett und auf der anderen Seite wieder weit hinauf zum Stadttor, dann tropfnass vorbei an den Touristen mit Regenschirmen, hinten hinaus zur Stadt und mit nassen Hosen bei kaltem Wind noch mal hinauf zur Unterkunft. So verstummt war unsere Pilgergruppe vermutlich nie wie in den letzten, langen zwanzig Minuten.

Natürlich war da, nachdem alles vorbei war, so etwas wie ein gewisser Stolz, eine innere Befriedigung, es doch geschafft zu haben. Es waren Grenzerfahrungen. Damit habe ich mich selber getröstet, als ich doch etwas enttäuscht und ernüchert vom Pilgern wieder zuhause war. Und eine Zeit lang war ich doch froh, diese körperlichen Grenzerfahrungen gemacht zu haben, obwohl mir die Füße immer noch wehtaten und mir der spirituelle Sinn des Ganzen noch mit vielen Fragezeichen versehen war.

Irgendwann landete ich wegen meiner Füße in der Spitalsambulanz mit der Diagnose: Fersensporn, eine Abnutzungerscheinung meiner Senkfüße, die durch die Belastung des Pilgerns ausgereizt wurde. Sechs Wochen Wanderverbot und Schuheinlagen für den Rest meines Lebens, hieß es zumindest nach der Diagnose. Frage an den Arzt: Dann wäre ich besser nicht pilgern gegangen? Antwort: Ja.

Ich war wütend, auf mich selber und das Pilgern. Soviel hatte ich mir erwartet und stattdessen den eigenen Körper nachhaltig geschädigt. Die letzten Tage waren sicher nicht

die lustigsten in meinem Leben. Enttäuscht und zornig, gleichzeitig verletzt und auch dünnhäutig, motivationslos und deprimiert. Arbeit und Alltag kosteten mich phasenweise ungekannte Mühen. Geglaut hatte ich, dass ich voll getankt und innerlich wie äußerlich vor Kraft strotzend zurückkehre. Stattdessen das Gegenteil.

Midlife-Krise in Kurzfassung? Übrigens hat Franz von Assisi in größeren Dimensionen Ähnliches erlebt, als er den Sultan bekehren wollte und stattdessen krank zurück kam und daheim alles drunter und drüber ging. Nein, vergleichen will ich mich nicht, aber man sucht einen Sinn. Dass auch das Scheitern zum Leben gehört, habe ich oft genug den Männern gepredigt. Im Moment kommt es mir trotzdem schal vor. Manchmal sitze ich da und warte und weiß nicht auf was. Es wird kein Retter zur Tür herein kommen und mich erlösen. Ich muss da durch. Vielleicht ist es gerade das, was mich das Pilgern gelehrt hat. Weiter gehen, auch wenn die Füße wehtun? Ankommen ist das Ziel, auch wenn ich nicht weiß, wo es sein wird?

Markus Hofer



Auszeit für Männer

31. August bis 6. September 2008

Männer kochen und genießen im Piemont

Auch heuer wieder bietet Albert Feldkircher für den Sommer eine ganz besondere Männerwoche an:

„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 auf Ausflügen nach Alba, Barolo, Acqui Terme und ins Monferato-Gebiet.“

Kosten: € 590,- in einem stilvoll eingerichteten Gutshof mit Swimmingpool, individuell gestaltete Zimmer, sechs Nächtigungen (schöne EZ mit Bad/WC), Frühstücksbüfett, Abendmenü, dreimal Mittagslunch, Kochkurs mit Profi-Koch Thijs
max. 10 Männer, Fahrgemeinschaften sind vorgesehen.

Nähere Infos und Anmeldung: Albert A. Feldkircher, Tel. 05512/3512
Mail: albert.feldkircher@mcnon.at
www.albertundmonika.at

So. 23. – Sa. 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 reflek-

tieren 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

Seminare für Männer

Donnerstag, 11. September 2008, mit Fortsetzungen am 16. Oktober, 13. November und 11. Dezember jeweils Donnerstag, 19 - 22 Uhr

Kraft für den Alltag schöpfen

Zen-Meditation für Männer mit Patrick R. Afchian



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 ausgeglichenen Leben führt. An sechs Abenden, einmal im Monat, 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 unse-

rer eigenen Spiritualität auseinandersetzen.

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

Bildungshaus St. Arbogast
Kurskosten: € 64,- für alle 4 Abende
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Freitag, 26. September, 19.30 Uhr -
Sonntag, 28. September, 13.00 Uhr

Heimkehr der Seele

Ein Wochenende für Männer mit Hubertus Hartmann



Heimkommen heißt ankommen... meiner inneren Sehnsucht folgen... auf die Weisheit meines Herzens vertrauen... wer bin ich... mein Leben, mein Schicksal in die Hand nehmen... festhalten und loslassen... das weite Land meiner Seele entdecken... Gefühle sind die Sprache der Seele. Erfahrungen und Erinnerungen prägen unser Leben in unterschiedlicher Weise. Meist jedoch ist es der Mangel an Liebe, der in uns weiterlebt. Dieses Defizit zeigt sich häufig im Alltag durch das Gefühl, mir im Wege zu stehen.

Meiner Seele ein liebevolles Zuhause schaffen, Hindernisse wandeln, gesunde Anteile in mir stärken, damit im Leben mehr an Achtsamkeit und Würde möglich wird, ist ein wichtiges Ziel in diesen gemeinsamen Tagen. Dies wollen wir mittels innerer Zentrierung und Körperübungen erreichen. Herzlich Willkommen!

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at
Kursbeitrag € 95,- (mind. € 65,-, voll € 140,-), Vollpension € 88,60

Samstag, 4. Oktober, 10.00 Uhr -
Sonntag, 5. Oktober, 17.00 Uhr

Ich und Papa - neue Zeiten, neue Seiten

Ein Wochenende für Vater und
Kind von 11 - 13 Jahren



Die vorpubertäre, neue Zeit bringt viele Veränderungen mit sich und so können der Alltag und die Beziehung zwischen Papa und Sohn/Tochter manchmal anstrengend sein. An diesem Wochenende geht es darum, Zeit und Spaß miteinander zu haben. Papa und Kind sind ein gleichberechtigtes Team und lernen sich bei verschiedenen Übungen und Spielen neu kennen. Einen kleinen Teil des Abends verbringen die Väter und der Seminarleiter damit, sich über das Erlebte auszutauschen und gemeinsam den nächsten Tag zu planen, während die Kinder sich mit dem Element Feuer beschäftigen. Den Vätern werden an diesen beiden Tagen Möglichkeiten aufgezeigt, wie im Alltag die Freizeit gemeinsam mit den Kindern gestaltet werden kann.

Am Seminar soll jeweils nur ein Sohn oder eine Tochter mit dem Vater teilnehmen, da es etwas Besonderes ist, Papa für sich alleine zu haben. Bitte Kleidung für alle Wetterlagen mitbringen, da wir viel in der Natur unternehmen werden.

Leitung: Horst Schaflinger, Ludesch, dipl. systemischer Outdoortrainer und Martin Waldner, Bizau, Outdoorguide und Erlebnispädagoge

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at
normaler Kursbeitrag/Paar € 95,-,
(mind. € 75,-, voll € 115,-)
Vollpension € 55,-/Vater, 30,50/Kind

Samstag, 18. Oktober, 9.15 – 17 Uhr

Älter werden als Mann

Männerseminar
mit Dr. Markus Hofer



Altwerden ist nichts für Feiglinge. Zuerst heißt es: Leistung, Erfolg und Anerkennung. Jung, stark und immer gut drauf. Dann kommt das „beste Mannesalter“ und entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase.

Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt Wunden, doch viele 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 für Männer eine große Chance der Verwandlung. Erfolg kann uns ab der Lebensmitte nichts mehr lehren, stattdessen haben wir die Chance reifer und weiser zu werden. Wenn wir loslassen, statt noch mehr Gas geben, langsam heimkommen statt davonrennen, dann können wir auch die Früchte des Lebens ernten.

Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen“ in Radio Vorarlberg.

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at
Kursbeitrag: € 24,-, Verpfl.: € 14,90

Radio Vorarlberg Männersache



Nach wie vor spricht Markus Hofer vom Männerbüro der Diözese jeden Samstag über "Männersachen": Jeweils am Samstag kurz nach 9.00 Uhr im Bodenseemagazin von Radio Vorarlberg. Die Texte können Sie auf der ORF-Homepage nachlesen unter „Ratgeber“: <http://vorarlberg.orf.at>

„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)

Herausgeber, Redaktion:
Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg
Bahnhofstraße 13, A-6800 Feldkirch, Österreich
Tel. 05522/3485-200, 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.