von man zu Mann

MÄNNERBÜRO
Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober 2008
4/08 12. Jahrgang
www.maennerbuero.info

„Ewig jung!" heißt die verlogene Devise unserer Gesellschaft. Wir dürfen älter werden– auch als Paar. Vieles verändert sich aber, bis beide gemeinsam die Früchte ernten.

Älter werden als Paar

Es ist schön, wenn die Liebe bleibt – doch verändern wird sie sich auf jeden Fall. Manchmal bleibt schon ab der Lebensmitte kein Stein auf dem anderen, wenn die Kinder aus dem Haus sind, die Frau im Wechsel und der Mann in der Midlife-Krise. Nicht nur wir selber verändern uns mit dem Älterwerden, sondern auch die Rahmenbedingungen, in der die Partnerschaft gelebt wird.

Alle Macht für beide

Wenn die Kinder aus dem Haus sind und der Mann oder beide aus dem Beruf ausscheiden, entsteht eine völlig neue Situation, in der die gewohnten Muster nicht selten kippen. Die Männer sind oft froh, wenn sie „heimkehren" können, sich nicht mehr beweisen müssen und entwickeln eine ganz neue Anhänglichkeit, ein Bindungsbedürfnis, wie es die Partnerin bisher vielleicht nicht kannte. Und natürlich geht er davon aus, dass seine Frau nun mit ihm zusammen in trauter Zweisamkeit das Sofa hütet. Doch ihr ist inzwischen überhaupt nicht mehr danach. Die Frauen entdecken sich in dieser Phase nicht selten neu, brechen wieder auf, wollen noch einmal etwas erleben. Die inneren Lebenskurven von Mann und Frau verlaufen in dieser Phase oft Umständen völlig konträr.

Das ist der ideale Boden für Machtspiele, wenn die alten Muster nicht mehr tragen: Wer setzt sich durch? Wer bestimmt? Wer muss sich anpassen? Hier liegen die Stromschnellen versteckt im Übergang in das letzte Lebensdrittel. Machtspiele lohnen sich jedoch nie und im Grunde kann es nur zwei Sieger oder zwei Verlierer geben.
Die Devise kann also nur lauten: Alle Macht für beide. Dazu muss allerdings Vieles neu aus verhandelt werden, müssen beide darauf schauen, welche Chancen in der Veränderung stecken und welche Möglichkeiten sie sehen, die Beziehung lebendig zu halten.

Ein neues Drittes

Im Machtkampf stehen sich Mann und Frau gegenüber wie bei einem Duell. Die Lösung besteht darin, dass sie auf ein gemeinsames Ziel schauen, das beide verbindet. Am Anfang einer Partnerschaft sind das meist die Familiengründung und der Nestbau. Die gemeinsamen Kinder sind etwas Drittes, das Mann und Frau verbindet. Doch nun ist das Nest leer, die Kinder ausgeflogen und das Geld kommt von selber auf das Pensionskonto. In diesem Vakuum braucht es neue Orientierungspunkte, neue Ziele für Mann und Frau als Paar, „ein neues Drittes", wie der Paartherapeut Hans Jellouschek betont.

Du und ich und der Fernseher – das wird auf Dauer zu wenig sein, um eine Beziehung lebendig zu halten. Passives Konsumverhalten allein erzeugt keinen Lebenssinn. Aktiver Einsatz, lustvolle Tätigkeiten, soziales Engagement, spannende Hobbys oder die eigene Großelternschaft – das schafft Sinn, gemeinsame Glückserfahrungen und hält eine ältere Ehe lebendig. Und nicht zuletzt geht es auch darum, gemeinsam die Früchte zu ernten.

Versöhnte Vergangenheit

In den Machtspielen älterer Ehepaare tauchen die unerledigten Angelegenheit der Vergangenheit auf: Enttäuschungen, Verletzungen, manchmal sogar Erlebnisse aus der Kindheit. Die heutigen jungen Alten sind die Kriegskindergeneration und da kann es sich lohnen, genau hin zu schauen, was noch so alles im Rucksack liegt. Es erleichtert den Übergang in das letzte Lebensdrittel, wenn es möglich wird, unerfüllte Wünsche und Vorstellungen los zu lassen, lustvoll nach vorn zu blicken statt traurig nach hinten.

Nach einer längeren Ehe tragen beide ein kleines Museum gegenseitiger Verletzungen mit sich herum und mit allem, was in diesem Museum hängt, lassen sich herrliche Machtkämpfe durchziehen; wenn es sein muss bis ans Lebensende. Man kann ewig darum streiten, wie jemand etwas einmal gemeint hat. Man kann aber auch ganz einfach sagen: „Bitte verzeih mir." Man kann sich auch endlos in den eigenen Verletzungen wälzen und sie dem Partner immer wieder vorführen. Das schafft Überlegenheit, denn das Opfer hat eine moralische Machtposition gegenüber dem anderen inne. Es macht aber Sinn, diese inneren Museen zu schließen, den Machtkampf zu beenden und zu sagen: „Ich verzeihe dir." Die Versöhnung mit der Vergangenheit ermöglicht beiden eine neue Lebensphase.

Sexualität der Zugehörigkeit

Früher gab es viele Faktoren, die das Sexualleben belastet haben: der Zeitdruck, die Kinder, Stress, die Arbeit, die Verhütungsfrage. All dies fällt nun eigentlich weg und doch gibt es die Sexualität oft nicht mehr, weil sie eingeschlafen ist. Von der sexuellen Lebenskurve her sind jetzt öfter die Frauen der aktivere Teil, was nicht selten die Männer verunsichert. Männer sind heimlich überzeugt, dass sie immer können, wissen wie es geht und nicht darüber reden müssen. Diese Mythen der Männlichkeit fallen nun: Er kann manchmal nicht mehr so, Manches funktioniert auch körperlich nicht mehr so und man muss darüber reden. Da sind die kleinen, blauen Pillen schon einfacher. Doch auch ohne Viagra muss bei einiger Phantasie der Lustgewinn nicht schwinden.

Die Sexualität wandelt sich im Laufe einer langen Partnerschaft von einer Sexualität der Lust zu einer Sexualität der Zugehörigkeit, wie es der Paartherapeut Jörg Willi formuliert hat. Nicht mehr die Verführung und die Eroberung stehen im Vordergrund, sondern die Verbindung und die Vertrautheit, weniger die lustvolle Leidenschaft als die heimelige Zugehörigkeit. Die leidenschaftliche Form meldet sich von selber, die findet statt, die Sexualität der Zugehörigkeit allerdings kommt nicht von selbst. Sexualität in der Dauerbeziehung muss man wollen und sie muss gestaltet werden.

Nur diesen Schritt

Krankheit und Tod können im Alterungsprozess eines Paares zunehmend den gemeinsamen Alltag bestimmen. Die Krankheit eines Partners fordert beide heraus zur gemeinsamen Bewältigung. Sie kann zu einem „neuen Dritten" werden und zu einem stabilen Bündnis miteinander führen. Im Pflegefall hat der gebende Teil gut auf sich selber zu achten. Wenn der gesunde Teil ausbrennt, hat auch der kranke nichts davon.

Zum Ende hin verlangsamt sich das ganze Leben. Jetzt geht es nicht mehr um die Ziele, sondern nur noch um das Hier und Jetzt, darum, jeden Tag für sich zu nützen. Jeder Schritt für sich ist wichtig, nicht mehr das Ziel. Es kommt nicht mehr darauf an, wie viel man macht, sondern dass man das, was man macht, bewusst macht. Kritik ist jetzt nur noch zerstörerisch, Anerkennung hingegen ein Balsam. So kann ein neues Bündnis der Zärtlichkeit entstehen, in dem beide sich nicht allein wissen, sondern in liebevoller Begleitung. Paare, die den Humor in ihrem Leben gepflegt haben, tun sich in dieser letzten Phase leichter, denn es gibt kaum etwas Wohltuenderes, als wenn man auch jetzt noch über einander und über sich selber lachen kann.

Halten und loslassen

Angesichts des Todes taucht oft die religiöse Frage wieder auf. Es geht jetzt um die existenzielle Erfahrung des Gehaltenseins, wie sie Rilke in seinem Herbstgedicht zum Ausdruck gebracht hat: „Wir alle fallen. Diese Hand da fällt. Und sieh dir andre an: es ist in allen. Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen unendlich sanft in seinen Händen hält."

Auch der Partner kann dem Sterbenden dieses Gehaltensein vermitteln, aber ohne ihn fest zu halten. Vielleicht ist es die letzte große Herausforderung, den eigenen Partner in den Tod los zu lassen und auch dieser Schritt wird leichter fallen im Bewusstsein des eigenen Gehaltenseins.

Markus Hofer

Literaturtipp: Hans Jellouschek, Wenn Paare älter werden, 2008 (Herder)

Seminare für Männer

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. 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.

Für dieses Seminar gibt es nur noch Warteliste. **Eine Wiederholung ist im März 09 geplant.**

Freitag, 24. Oktober, 18:00 Uhr – Sonntag, 26. Oktober, ca. 15:00 Uhr

Der Weg der Männer: Initiation in der Männergruppe

Seminarserie mit Klaus Mair, Günter Katzian und Klaus Boye

Wer bestimmt dein Leben? Ist es dein Beruf, deine Frau, deine Familie, deine Mutter, dein Vater usw. Initiation heißt in die Welt der Männer einzusteigen, sich trauen einen neuen Weg zu gehen, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich nicht von außen bestimmen zu lassen. Nur was „Mann" selber hat kann „Mann" auch geben.
Über 7 Wochenenden zwischen November 2008 und Mai 2009 arbeiten wir in der Männer-Initiationsserie an der persönlichen Entwicklung, an der Identität und Orientierung, am Mannwerden und Mannsein, am Seelenheil und an einer familiären Vision. Die vier Hauptkraftquellen des Mannes, König, Krieger, Liebhaber, Magier sowie die Schwitzhütte sind Elemente dieser Männerinitiationsarbeit.
Nach dem Einführungswochenende Ende Oktober entscheidet jeder Mann ob er fix an der Serie teilnimmt.

Leitung: Klaus Mair,(Lebens- und Sozialberater) Günter Katzian, (Lebens- und Sozialberater i.A.)

Krumbach, Bregenzerwald
Kosten: Euro 230.- inkl.Vollpension
Anmeldung und Information:
Verein „nahverwandt vorarlberg",
Starkenfeld 1, A-6844 Altach,
Fon&Fax: 05576/76052,
Mail: nahverwandt@ aon.at,
www.nahverwandt-vorarlberg.at

Mittwoch 12., 19. und 26. November 2008, jeweils 19.30 - 22.00 Uhr

Die Wut im Bauch

Drei Männerabende
mit Jimmy Gut

Wut und Aggression sind menschliche Grundgefühle und ein Antrieb unseres Handelns. Diese inneren Kräfte sind aber oft verschüttet. Sie werden unterdrückt, für nicht notwendig erachtet oder es fehlt ihnen die Erlaubnis sich zeigen zu dürfen. Wut und Aggression, die wir nicht nach Außen ausdrücken können, wenden sich oft nach innen, machen uns krank oder stauen sich auf bis wir explodieren, andere verletzen, und das, was wir gerne möchten, gefährden. Die vitale Kraft der Wut und Aggression wirkt verändernd und reinigend, während die zerstörerische Kraft wie das Feuer kultiviert werden muss.
Das Ziel dieser drei Abende ist es, sich mit eigenen inneren Kräften auseinander zu setzen, seine persönliche emotionale Kompetenzen zu erhöhen und die eigenen Handlungsspielräume zu erweitern. Über kraftvolle Spiele und Übungen, kreativen Ausdruck, Austausch im Gespräch, sowie mit Theorie-Inputs gehen wir an dieses Thema heran.

Jimmy Gut ist Psychotherapeut sowie Sozial- und Gestaltpädagoge.

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

Samstag, 8. 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 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. € 14,90
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Samstag, 13. Dezember, 9.15–17.00

Hirten

Eine männliche Orientierung
in der Vorweihnachtszeit
mit Mag. Stefan Gächter

Was bedeutet es für uns Männer in Familien, Betrieben, Gemeinschaften und Organisationen ein „guter Hirte" zu sein? Lebensnah und konkret wollen wir als Männer einigen biblischen Hirtengestalten und ihrer Symbolkraft für das konkrete Leben auf den Grund gehen. Vielleicht können wir von Abraham, Jakob, David & Co etwas für uns selbst lernen als Männer einer modernen Lebenswelt.
Das Hirtensymbol ist in der Advent- und Weihnachtszeit präsent wie sonst im ganzen Jahr nicht. Die biblischen Hirten leben ihre Berufung als Propheten, Väter, Ehemänner oder auch in anderen Lebensformen. Das Urbild des Hirten hat eine weit reichende Bedeutung. Der Hirte steht für Schöpfung, Leben, Verantwortung, Güte, Stärke, Verfügbarkeit, Weisheit und Schutz. Letztlich geht es auch um die Frage von Führung und Geführtwerden.

Mag. Stefan Gächter ist Theologe und Anglist, Lehrer und Berufungsreferent der Diözese Feldkirch

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

Für Väter und Mütter von Söhnen

Samstag, 8. November, 9.15 - 17 Uhr

Söhne brauchen mehr… !

Ein Tag für Eltern von Buben
ab dem 10. Lebensjahr

Mit dem Eintritt in die Pubertät verändern sich die meisten Buben sehr: Sie werden stiller, abgewandter, aggressiver, launischer, unsicherer oder selbstbestimmter. Aus dem „netten, fröhlichen Bub" wird ein mittelgroßer Macho, „alles andere im Kopf und ja nicht erzählen, was los ist…". Nichts scheint wie vorher. Die Eltern bleiben in dieser Lebensphase ihres Sohnes oft im Bemühen um Kontakt und Verstehen stecken. Sorge und Wut wechseln sich in rascher Folge ab und übrig bleibt oft Ohnmacht.

Markus Steger und Karl-Heinz Stark, beide in der Männerberatung und Bubenarbeit tätig, wollen in diesem Seminar einen Blick hinter die Kulissen der coolen, undurchsichtigen Fassaden bieten und mit den Eltern der Frage nachgehen, was brauchen Söhne und auch was brauchen Eltern in dieser herausfordernden Phase.

Referenten: Markus Steger, verheiratet, zwei Söhne und eine Tochter, Spielpädagoge, Männerberater in Innsbruck, Mag. Karl-Heinz Stark, verheiratet, ein Sohn und eine Tochter, Pädagoge, Männer- und Gewaltberater in Innsbruck

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 40,- (mind. € 30,-, voll € 55,-), Verpflegung € 10,90
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Radio Vorarlberg Männersache

Nach wie vor spricht Markus Hofer vom Männerbüro der Diözese jeden Samstag in Radio Vorarlberg 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.