

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

April 2009
2/09 13. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Seit fast drei Jahren macht sich Markus Hofer jeden Samstag in Radio Vorarlberg im Rahmen der Sendung „Männersache“ seine Gedanken zum Mannsein. Über 120 dieser Impulstexte hat der Leiter des Männerbüros nun in Buchform gegossen.

Männerthemen zur Sprache gebracht

Schon beim ersten Blick in das Buch von Markus Hofer wird klar, dass sich hier jeder Mann auf eine Herausforderung gefasst machen muss: Es kommen Themen zur Sprache, über die man(n) normalerweise schweigt. Hofer versteht es, heikle männliche Tabuthemen in einer schonungslos offenen aber dennoch sensiblen und kurzweiligen Art zur Sprache zu bringen und konfrontiert damit so manchen Geschlechtsgenossen mit den Eigenheiten seiner männlichen

Identität. Hofer analysiert die vielen verschiedenen sozialen Rollen, welche im Laufe eines Männerlebens übernommen werden (müssen). Er spannt dabei den Bogen vom feurigen Lover-Typ, über den fürsorglichen Vater und guten Ehemann bis hin zum erfolgreichen Geschäftsmann – und legt zunächst Aspekte dieser unterschiedlichen Rollen frei, welche bei uns Männern unweigerlich zur Überforderung führen. Als „eierspendende Wollmilchsau“ sollten wir sämtliche an uns gestellte Erwartungen erfüllen. Themen der Sexualität spielen dabei eine große Rolle. Hofer thematisiert in sachlicher Art und Weise, wie sich ein in vielen Lebensbereichen auftretender Leistungsdruck auswirkt: Überforderung gepaart mit der Unfähigkeit, diese zur Sprache zu bringen, führen bei vielen Männern zu seelischen Nöten. Somit ist der erste Schritt, um dieser Entwicklung vorzubeugen, auftretende Probleme offen anzusprechen.

Genau das macht Markus Hofer seit Jahren in seiner Radiosendung „Männersache“ am Samstag Morgen auf Radio Vorarlberg. Als Hörer der Sendung würde ich eine zweifache Wirkung bei mir feststellen: Gewisse Themen lösen zunächst ein Gefühl des „Ertappt-Seins“ aus. Man kommt nicht umhin, sich in vielen Passagen der „Männersachen“ selbst wiederzuerkennen. – doch bleibt dieser kurze Impuls wirkungs-

los, wenn nicht ein zweiter Schritt folgt: der Schritt, sich diesen Erkenntnissen zu stellen. Wir können einem Aspekt der eigenen Persönlichkeit als Mann nachgehen und unsere „blinden Flecken“ aufspüren. Die Chance, wenn einem „ein Licht aufgeht“, ist erst dann genutzt, wenn wir am Thema dran bleiben, ohne gleich alles wegzuschieben oder den Sender zu wechseln.

In diesem Zusammenhang hat die Sendung eine weitere wichtige Funktion: All diese Themen interessieren auch die Frauen! Tatsächlich kann aus vielen Rückmeldungen entnommen werden, dass Markus Hofers Männersachen für Frauen mindestens so interessant sind wie für die Herren der Schöpfung. Man(n) redet schließlich nicht über Tabus, wie sie von Hofer aufgegriffen und analysiert werden – und



Frau tappt oftmals im Dunkeln, was denn nun die wahren Sorgen und Nöte von Männern sind. So bieten die „Männersachen“ auch für Frauen eine Gelegenheit, mehr über Männer zu erfahren und die Erkenntnisse für sich zu nutzen.

Nun haben Stereotypen sicherlich auch ihre Grenzen, was ihre Verallgemeinerbarkeit betrifft. Nicht jeder Mann fühlt sich von denselben Themen im selben Maße angesprochen. Rollenbilder sind beweglich – und gerade heute scheinen sich die klassischen Rollen für den Mann verändert zu haben. Was für die einen eine Befreiung vom Rollenzwang bedeutet, führt für manch anderen zu Orientierungslosigkeit: An was können wir Männer uns noch orientieren? Wo ist unser Platz in der Gesellschaft? Wie gehen wir mit der eingangs angesprochenen Situation der Überforderung um? Jeder Mann mag sich nach der Lektüre dieses Buches auf diese Fragen seine eigenen Antworten geben. Wichtig sind jedenfalls Menschen wie Markus Hofer, welche diese Fragen offen ansprechen und für die Gesellschaft zum Thema machen – in lustvoller Art und Weise – mit einem Augenzwinkern zwischen den Zeilen – und als unverzichtbares Sprachrohr für viele Männer, die nie gelernt haben, über Gefühle zu reden.
Dr. Michael Willam

Dr. Michael Willam ist Leiter des Teams Lebensgestaltung und Ethik im Pastoralamt der Katholischen Kirche Vorarlberg.

Markus Hofer: Männersache. Gedanken zum Mannsein, Innsbruck-Wien 2009 (Tyrolia Verlag), ISBN 978-3-7022-2994-8, € 12,95

Männersache

Die Sendung mit den meisten Rückmeldungen:

Nicht selten gelten Männer als die großen Schweiger. Und die Frauen wüssten so gerne, was sich in ihren Köpfen dabei so abspielt. Was denkt er denn? Vielleicht ist es gar nicht so viel, wie sie meint?!

Standby

Unlängst fragte mich eine fast verzweifelte Frau: „Herr Hofer, mein Mann kann stundenlang da sitzen und nichts sagen und ich habe keine Ahnung, was er denkt. Jetzt sagen Sie mir doch einmal, was denkt der?!“ Meine spontane Antwort war: „Nichts!“ Die Frau schaute mich groß an. Ich glaube tatsächlich, dass wir Männer, wenn wir uns entspannen, unser Gehirn auf Standby schalten. Wir können wirklich längere Zeit dasitzen und zumindest nichts Wesentliches denken. Ich kann aber auch die Frau gut verstehen: Sie sitzt die längste Zeit neben ihrem stummen Mann und denkt darüber nach, was er denkt, während er gar nichts denkt. Da kann

frau schon zur Verzweiflung kommen.

Dieser Unterschied ist inzwischen durch die Gehirnforschung bestätigt worden. Männer können im Ruhezustand tatsächlich ihre Gehirnströme um bis zu 70% herunterfahren, während es den getesteten Frauen höchstens um 10% gelang. Das Radarsystem der Frauen scheint immer in Vollbetrieb zu sein. Frauen können im Schnitt wesentlich schlechter abschalten. Sie sind immer aktiv, immer auf der Hut, scannen gleichsam dauernd die Umgebung ab, wo sich etwas tut oder möglicherweise sogar eine Gefahr droht. Ihr Radar kennt kein Standby.

Darum ist es für Frauen auch selbstverständlich, ihren Mann bei jeder Gelegenheit etwas zu fragen, um dann enttäuscht festzustellen, dass er gar nicht zuhört. Er kann aber schwer zuhören, wenn er sich gerade auf Standby befindet und die Gehirnleistung heruntergefahren hat. Da muss man schon, wie beim Computer, zuerst mit der Maus rütteln, damit er innerlich hochfahren kann. Wenn er schon lange schweigend auf dem Sofa sitzt, muss sie ihm zuerst signalisieren, dass jetzt etwas Wichtiges kommt – wir hören es sonst wirklich nicht.



Seminare für Männer

Samstag, 18. April, 9.15 – 17.00 Uhr

Gelungenes Scheitern

Männerseminar mit Coach
Reinhard Hertel, Ravensburg



Einen Mann erkennt man nicht daran, wie oft er fällt, sondern wie oft er aufsteht. Scheitern ist immer noch ein Tabu in der Männerwelt. Dabei passiert es uns doch tagtäglich, dass wir scheitern an größeren oder kleineren, an beruflichen oder privaten Dingen. Deshalb geht es nicht darum, ob wir scheitern, sondern wie und wie wir daraus Gewinn ziehen können. Die entscheidende Frage ist eher: Was lernen wir daraus?

Wer gestolpert ist, rappelt sich wieder auf. Wer aber weiterhin dem Hindernis böse ist und ihm Vorwürfe macht, wird in der nächsten Runde garantiert wieder darüber stolpern. Der Königsweg vom Scheitern zum Gelingen führt über die Vergebung, denn in den Vorwürfen bleiben wir stecken. Das Seminar ist übrigens offen für alles, was uns plagt.

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at
Kursbeitrag: € 37,-, Verpfl.: € 15,60

Samstag, 16. Mai, 9.15 Uhr bis
Sonntag, 17. Mai 16.30 Uhr

Papa und ich

Ein Wochenende für Vater und Kind von 7 - 10 Jahren mit
Horst Schaflinger und Martin Waldner



Vater und Kind haben an diesem Wochenende Zeit sich auf neue, ungewohnte Art und Weise kennen zu lernen. Sie sind als Entdecker bei Übungen und Spielen zusammen unterwegs. Papa und Sohn/Tochter sind ein gleichberechtigtes Team. Das gemeinsame Erlebnis und der Spaß stehen dabei im Vordergrund. 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 gut betreut noch ein bisschen weiter spielen. 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/eine Tochter mit seinem/ihrer 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.

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at
Kosten: normaler Kursbeitrag/Paar € 95,- (mind. € 75,- voll € 115,-)
Vollpension € 58,50/Vater, € 31,40/Kind

Hinweis: Vom 10. - 11. Oktober 09 findet das Seminar "Ich und Papa" für Väter mit Kindern im Alter von 11 - 13 Jahren statt.

Samstag, 6. Juni, 9.15 – 16.15 Uhr

Männerkraft

Männerseminar mit Mag. Stefan Schäfer und Mag. Markus Schelling

Muskeln und sexuelle Potenz werden als Ausdruck männlicher Kraft gehandelt. Beide gehören zu männlicher Lebensweise und decken doch nur einen Teil der Lebenskraft von Männern ab. Vielfach werden sie ver-

wechselt mit dem Ganzen, kraftvolle Männer haben verschiedene Wurzeln. Die Formen, wie Männer ihre Kraft einsetzen, sind sehr verschieden. Männer erleben sich auch selbst ganz unterschiedlich, als kraftlos und schwach, dann wieder als stark und tatkräftig, als überfordert oder vor Kraft strotzend. Ausgehend von der Körperkraft suchen wir bei diesem Workshop nach den Quellen unserer Kraft und deren Grenzen. Es geht darum, in Körperübungen die eigene Kraft zu erfahren und in der Reflexion realistische Bilder dafür zu entwickeln. Das Ziel des Seminars ist es, Zugang zur eigenen Kraft zu haben und sie in der Spannung zwischen kraftlos und zerstörerisch gut balancieren zu können.



Die Referenten: Mag. Markus Schelling ist Pädagoge und Kampfsportlehrer. Mag. Stefan Schäfer ist Theologe und Psychotherapeut. Zusammen haben sie den Verein „Blieb fair!“ gegründet: www.bliebfair.net

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at
Kursbeitrag: € 37, Verpfl.: € 11,40

Samstag, 6. Juni, 14.15 Uhr –
Sonntag, 7. Juni, 13.00 Uhr

Die Nacht des Feuers

Ein Impuls zur Initiation für 12- bis 14-jährige Jungen und erwachsene männliche Begleiter mit Felix Rohner-Dobler und Daniel Mikula

Wenn ein Junge vom Kind zum Jugendlichen heranreift, ist dies ein Grund zum Feiern, diesen Wandel mit männlichem Segen und kraftvollen Ritualen zu bestärken.

Die jungen Burschen und ihre erwachsenen Begleiter erhalten Impulse, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich zu begegnen und das nicht, um die Asche zu hüten, sondern das Feuer weiter zu geben. Gute männliche Kraft vereint in sich Stärke und

Demut, Tapferkeit und Mitgefühl, Logik und Spiritualität.

Die "Nacht des Feuers" ist ein Kreis von Ritualen (Loslösung, Kraftübertragung, Mutprobe, Heilung und Segnung). Dazu verbringen wir das ganze Wochenende im Wald oder am Feuer im großen Indianerzelt, wo wir auch übernachteten.



Die "Nacht des Feuers" ist auch ein besonderes Geschenk von Firmpaten für ihren Firmling.

Großes Zelt, BH St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online: www.arbogast.at
Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Paar, Verpflegung € 43,10/Paar, Material € 3,-

Offene Vorträge mit Markus Hofer

Männer in den besten Jahren

14. Mai, Bezau, Bildungshaus Im Kloster, 20.15 Uhr

Frauen ticken anders.

Männer erst recht.

14. April, Lustenau, Kleiner Reichshofsaal, 20 Uhr

15. April, Rankweil, Kleiner Kultursaal – Volksschule Markt, 20 Uhr

Männersache.

Gedanken zum Mannsein

21. April, Höchst, Pfarrzentrum Kirchenchorraum, 20 Uhr

5. Mai, Schwarzach, Pfarrsaal, 20 Uhr

19. Mai, Lustenau, Bibliothek, 20 Uhr

Kinder brauchen Väter

28. April, Feldkirch-Tosters, Feuerwehrhaus, 19.30 Uhr

Kochen & Genießen

6. bis 13. September 2009

Männer kochen und genießen im Piemont

Auch heuer wieder bietet Albert Feldkircher für den Spätsommer 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.“



„La Guardia“, Monastero B. (Nähe Acqui Terme), ein stilvoll eingerichteter Gutshof mit Swimmingpool. Der Gutshof steht unserer Gruppe allein zur Verfügung. Wir genießen das Ambiente des Hauses und seiner

Anlage mit Pool. Jeder hat sein eigenes, individuell eingerichtetes Zimmer. Wir unternehmen auch Ausflüge nach Alba, Barolo, Acqui Terme und ins Monferato-Gebiet,

Kosten: € 620,- sechs Nächtigungen (schöne EZ mit Bad/WC), Frühstücksbüfett, Abendmenü, dreimal Mittagslunch, Kochkurs mit Profi-Koch Thijs max. 10 Männer, Fahrgemeinschaften sind vorgesehen.

Organisation, Begleitung, Infos und Anmeldung: Albert A. Feldkircher
Tel. 05512/3512

Mail: albert@feldkircher-trainings.com
www.feldkircher-trainings.com

Vorankündigung

So. 27. Sept. bis Sa. 03. Okt. 2009

Kraft-Voll Mann sein Auszeit mit Zen-Meditation, Wandern und Biken für Männer

Eine Woche Auszeit unter Männern in einem rustikalen Haus in der Provence mit Patrick R. Afchain. Nähere Infos unter: www.zen.li



Nach wie vor: Jeden Samstag kurz nach 9 Uhr in Radio Vorarlberg "Männersache" mit Markus Hofer.

„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.