

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2009
3/09 13. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Ein tolles Väterprojekt hat die Marktgemeinde Rankweil vergangenen Herbst auf die Beine gestellt. Bei monatlichen Treffen kochen Väter und Kinder zusammen, bauen Iglus und vieles mehr. Eine Idee, die ansteckend sein könnte...

Mit Vätern unterwegs

„Des absolut lässigschte ußer dem kuula Iglu, den mir baut han und wo i am liabschta ü-bernachta tät, isch, dass i den zemma mit minam Papa gma-acht han!“, so der 10 jährige Thomas anlässlich des Iglubau-ens bei der Rankler Schihütte. Und den Nachmittag beim Schneeschuhwandern mit den Kindern beschreibt ein Papa mit den Worten: „Man(n) ist mit sich und der Welt ver-söhnt!“ Sinne früherer Tage erwachen bei den Vätern, wenn sie mit ihren Kindern

durch den fast hüfthohen Schnee um die Wette waten und sich in die weiche Fülle fallen lassen.



Die Beziehung von Vätern zu ihren Kindern wird in Rankweil groß geschrieben. Das aktive Vatersein ist nicht wenig vom Faktor Zeit bestimmt. Aus diesem Grunde lädt die Marktgemeinde Väter mit ihren Kindern ein, sich einmal im Monat dieses kostbare Geschenk auf besondere Weise zu machen. Das Projekt startete vergangenen Herbst: Ein Feuertag für Väter und Kinder, der 1. Rankler Stoa-Blättalar-Bewerb, Pappas Pasta & mehr, Klettern, Natur und Technik erleben, waren einige der Anstöße, bei der die Beziehung zwischen Vätern und Kindern neue und erlebnisreiche Nahrung erhalten hat.

Monatlich gibt es diese Nachmittage, bei denen durchschnittlich 15 Väter mit ihren Kindern teilnehmen, und jedes Mal entsteht viel gegenseitige

Wertschätzung. Die Kinder dürfen beim Kochen nicht nur ‚niedere Hilfsdienste‘ verrichten sondern sind eingebunden in ein verantwortliches Geschehen. Für die meisten Väter ist die sorgende Rolle nicht neu, aber die Kinder erleben ihren Papa darin noch viel bewusster. Auch die spontanen Gespräche und Bekanntschaften tragen viel zur tollen Atmosphäre bei. Beim Kerzenmacher-Nachmittag kam mir folgendes Bild: Kerzenziehen ist ein Sinnbild für die Beziehung von Vätern zu ihren Kindern. Beides braucht Zeit, beides schafft Licht und Wärme.



Zum Projekt „Mit Vätern unterwegs“ gehören in Rankweil auch monatliche Treffen nur für die Väter. Wir tauschen uns aus über unsere Erfahrungen mit Väterlichkeit. Jeder bringt sich ein, diskutiert, berichtet wie er mit Situationen umgeht, welche Antworten er zu Fragen der Erziehung, der Partnerschaft, der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, dem Um-



gang mit Medien, Mobbing und Gewalt an der Schule u.ä. hat. Die passende Methodik (in erster Linie Dialog, aber auch Vortrag, Workshop) entscheiden die Väter von Mal zu Mal. Beim nächsten Treffen heißt es dann nicht selten: „Ich habe deine Idee versucht umzusetzen und das hat ganz neue Perspektiven und Ebenen eröffnet.“



Die Marktgemeinde Rankweil hat mit diesem Projekt einen sprichwörtlichen Stein ins Wasser geworfen und einen wertvollen Impuls für Väter gesetzt. Monatlich schafft sie Rahmenbedingungen für eine spannende Väter-Kinder-Aktion und ebenso oft bietet sie Vätern die Möglichkeit sich auszutauschen, Netze zu knüpfen und das eigene Denk- und Handlungsrepertoire zu erweitern. In Rankweil sind Väter unterwegs und das ist gut so!

Dr. Karl Stürz
Institut für Sozialdienste,
Tel. 0664/60884440



Und das Männerbüro hofft, dass andere Gemeinden sich anstecken lassen!

Auszeit

Sonntag, 27. September bis
Samstag 03. Oktober 2009

Kraft-Voll Mann sein

Auszeit mit Zen-Meditation,
Wandern und Biken für Männer



Durch die Zen-Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung. 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(n) gern ist, ohne den gesellschaftlichen Druck und Erwartungen. Sie können diese Auszeit nützen, um Klarheit und Ordnung in ihrem Leben zu schaffen, Kraft zu schöpfen und finden zu Ruhe finden und um wieder neu zu sich selbst zu kommen. Der Tag beginnt und endet mit einer Meditation. Täglich von 10:30 bis 15:30 h suchen Sie durch Wandern oder Radfahren in die Natur den Ausgleich.

Wir leben in dieser Woche als Gemeinschaft und bereiten die Mahlzeiten zusammen.

Das Haus Berdine, mitten in den Vor-alpen der Provence, bietet eine einzigartige Gelegenheit, sich zurückzuziehen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. An diesem abgeschiedenen Ort, umgeben von 65 Hektaren purer Natur, können wir uns bewusst werden, wie wir bis jetzt gelebt haben und wie wir unser Leben von neuem ausrichten wollen.

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

Kurskosten: € 325.-, HP: € 120.-

Nähere Infos und Anmeldung: Patrick R. Afchain, +41/81/740 6060, info@zen.li, www.zen.li

Seminare für Männer

Donnerstag, 17. September mit Fortsetzungen am 15. Oktober, 5. November und 16. Dezember, jeweils 19.00 - 22.00 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 ausgeglichenen Leben führt. An vier 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 unserer eigenen Spiritualität auseinandersetzen.

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

Freitag, 18. September, 19.30 Uhr -
Sonntag, 20. September, 13.00 Uhr

Männer, Zeit und Kohle

Männerseminar
mit Hubertus Hartmann



Arbeiten und verdienen für meine Familie, für mich... die Wertigkeit und die Macht des Geldes... Gewinnoptimierung... wegrationalisiert... Zeit ist Geld... Leben auf Pump... Gewinn und Verlust von Aktien... bis zur Pension und dann... ausgebrannt... zwischen Familie und Beruf... Erreichtes würdigen... vom Zeitnotstand zum Zeitwohlstand.

Einen großen Teil unserer Lebensenergie widmen wir Männer mehr oder minder gewollt dem Geld(verdienen). An diesem Wochenende wollen wir klären, welche Rolle Geld in unserem Leben spielt und wie wir mit Zeit umgehen. Häufig sind wir Männer mit der Tatsache konfrontiert Geld verdienen zu müssen und nicht versagen zu dürfen. Wir gehen dem inneren Leistungsdruck nach und erforschen Wege zu mehr Glück und Lebensqualität. Herzlich Willkommen!

Hubertus Hartmann, Feldkirch, ist integrativer Paartherapeut mit dem Schwerpunkt Männerarbeit.

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05522/74139
Kursbeitrag € 105,- (mind. € 65,-, voll € 160,-), Vollpension € 98,20
online: www.arbogast.at

Freitag, 6. November, 18.00 Uhr
(Abendessen) bis Samstag 7. November, 18.00 Uhr

Das Wagnis der Stille

Meditationstage für Männer
mit durchgehendem Schweigen



Eines Tages kamen Männer zu einem einsamen Mönch. Sie fragten ihn: „Welchen Sinn hat dein Leben in der Stille?“ Der Mönch war eben dabei, Wasser aus einem Brunnen zu schöpfen. Er sagte: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Sie blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts.“ Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch seine Besucher wie-

der auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Die Männer blickten wieder hinunter. „Jetzt sehen wir uns selber!“ Der Mönch sprach: „Zuerst war das Wasser unruhig, jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!“

Die Meditationstage sind ein Angebot für Männer, die auf sanfte Weise mehr Kraft, Klarheit und Lebendigkeit erreichen wollen. Das Schweigen schafft Distanz zum Alltag und zu sich selbst, die meditativen Übungen lösen Verspannungen, schaffen Ruhe und setzen Energien frei.

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

Bildungshaus St. Arbogast
Kurskosten: € 50.-, Verpflegung:
Nächtigung im EZ mit VP € 55,10
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Samstag, 14. November, 9.15 –
17.00 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
Kursbeitrag: € 24.-, Verpfl. € 15,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

JUNGS Angebote für Mütter, Väter...



Donnerstag, 17. Sept., 19.30 Uhr

Versteh' eine die Jungs?!

Gebrauchsanweisungen für
Buben und Burschen

mit Ingrid Holzmüller und
Dr. Markus Hofer

„Manchmal kann er so anhänglich sein und dann stößt er mich wieder vor den Kopf“, meinte eine ratlose Mutter. Sie ticken einfach anders, die Jungs, und oft ist es gar nicht so leicht für Mütter, die eigenen Söhne zu verstehen. Sie sind ruppiger, reden nicht so viel, spielen nicht mit dem Spielzeug, sondern wollen es ausein-

ander nehmen und in der Pubertät ist es manchmal fast beängstigend, weil man ihnen als Mutter nicht folgen kann. Umgekehrt stellt sich die Frage, was man als Mutter tun muss, damit man von den Söhnen respektiert wird. Ingrid Holzmüller vom Ehe- und Familienzentrum, die ihre eigenen Erfahrungen hat, wird die Fragen der Mütter einbringen und Sie dürfen das am Abend herzlich ergänzen. Markus Hofer vom Männerbüro wird versuchen zu zeigen, wie Sie die verschiedenen Verhaltensweisen einordnen und mit den Jungs umgehen können. Die Fragenpalette wird vom Kleinkindalter bis in die Pubertät reichen. Der Abend richtet sich an Mütter und Pädagoginnen, aber ebenso willkommen sind alle Männer, die eigentlich die Buben-Experten sind in Familie und Schule.

Bildungshaus St. Arbogast
Anmeldung: Tel. 05522/74139
Kursbeitrag: € 7.-, für Paare 12.-

Sonntag, 20. Sept., 9.15 - 17.00 Uhr

Söhne brauchen mehr...

Ein Tag für Eltern von Buben ab dem 10. Lebensjahr mit Markus Steger und Mag. Karl-Heinz Stark



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 Bua“ 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 in Innsbruck 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 was Eltern in dieser herausfordernden Phase.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 40,- (mind. € 30,-, voll € 55,-), Verpflegung € 11,40
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Männer gefragt!

Suchen Sie eine berufliche Neuorientierung, vielleicht in besonderer Weise eine Arbeit mit Sinn, eine neue, ganz spezielle Herausforderung, eine Arbeit mit Kinder und Jugendlichen, in der Sie viel von sich selber weitergeben können, eine solide Ausbildung, in der Sie Ihr Leben und Ihren Glauben reflektieren können, in vielfältigen Gesprächen über Gott und die Welt mehr über IHN und sich erfahren?

Bei einer neuen berufsbegleitenden Ausbildung zum Religionslehrer an Pflichtschulen sind in besonderer Weise Männer gefragt! Nicht, weil die

Frauen das nicht gut machen würden, aber weil es auch in diesem Feld unbedingt Männer braucht, die manches gerade in ihrer speziell männlichen Art vermitteln können.

Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch mal nach bei www.kph-es.at/feldkirch unter „Ausbildung“, oder Sie schicken einfach ein Mail an irpb.feldkirch@kph-es.at oder rufen an unter 05522/76016 (da landen Sie bei der ehemaligen Sekretärin des Männerbüros!)

Die Ausbildung beginnt übrigens im Herbst und endet mit dem Bachelor.

Radio Vorarlberg Männersache



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

Über den Sommer wird es einen thematischen Schwerpunkt geben zum Thema: Älter werden als Mann

Familie
Zeit,
die zählt.

„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.