

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Januar 2011  
1/11 15. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Im Schnitt sind es 18 Gespräche, die die Telefonseelsorge Vorarlberg mit Männern führt – und das im Tag! Wir haben Sepp Gröfler, den Leiter der Telefonseelsorge, um seine Erfahrungen mit Männern gefragt.

## Wenn Männer zum Hörer greifen

„Sich zurückziehen war meine bevorzugte Bewältigungsstrategie, wenn es mit zu eng wurde. In guten Zeiten Sunnyboy, aber wenn es mir schlecht ging, flüchtete ich ins Alleinsein. Ich habe es nie gelernt, Hilfen anzunehmen“, schreibt ein Mann, der sich in seiner Not an die Telefonseelsorge wandte. Sich Hilfe zu holen erfordert für Männer Mut. Wenn jemand die Nummer 142 wählt, hat er schon eine Hürde gemeistert. Vergangenes Jahr hat die Telefonseelsorge Vorarlberg 6.577 Gespräche mit

Männern geführt, der Großteil im Alter vor und nach der Lebensmitte, aber auch mit jungen und älteren Männern. 180 Anrufe waren akut krisenhaft. Die Anzahl der Männer hat etwas zugenommen, aber es gibt für sie zu wenig spezifische Hilfsangebote.

Gespräche mit Männern sind meist kürzer als Gespräche mit Frauen. Sie sind es oft nicht gewohnt, ihre Problemlagen zu verbalisieren und unterschätzen die eigene belastende Situation eher. Einsamkeit und eine Suchtproblematik waren die häufigsten Gründe, warum Männer Kontakt zur Telefonseelsorge suchten.

Große Hilflosigkeit ist in Beziehungskonflikten zu spüren. Die Männer wurden von einer Väter- und Müttergeneration erzogen die ein gänzlich anderes Rollenverständnis hatte als die ‚Frau von heute‘; Konflikte sind da vorprogrammiert. Gleichzeitig haben viele Männer nicht gelernt, das veränderte Frauenselbstbild ‚zu lesen‘, es anzuerkennen oder damit klar zu kommen.

Am anderen Ende der Leitung begegnen wir oft Männern, die gehandicapt sind in ihrem Kommunikationsverhalten. Sie können sich nicht so gut artikulieren, verdrängen häufig die ihre Problematik. Misserfolgserlebnisse nagen am Selbstwert und die Handlungsfähigkeit ist ihnen ein Stück weit abhanden gekommen.

Wenn Männer anrufen brauchen sie keine langen Abhandlungen eines Problems. Sie wollen sich verstanden fühlen, suchen Orientierung, oder erwarten einen kleinen Input. Das Vertrauen der männlichen Anrufer gewinnen wir vor allem übers Zuhören. „Das Ohr ist der Weg zum Herzen“, heißt

ein französisches Sprichwort. Offensichtlich ist es für unsere Anrufer erleichternd, jemand zu finden, der sich zurücknimmt, nicht sofort urteilt, und der in der Lage ist Lösungsprozesse anzuregen ohne es ‚besser zu wissen‘. Diese Zurückhaltung wird mit Vertrauen belohnt, das den Boden für einen nächsten Schritt bereitet. Das äußert sich darin, dass manche Männer wiederholt anrufen, oder den Mailkontakt suchen.

Oft befinden sie sich in einem Schwebestadium. Altes gilt es zu verlassen, Neues kann aber noch nicht begonnen werden. In diesem ‚Dazwischen‘ reift eine Entscheidung, die ihre Zeit braucht, vielleicht noch ein Abwägen oder den einen oder anderen Impuls. In dieser Phase passiert zuerst noch nichts, aber Sicherheit wächst und es macht Mut, lässt Atem schöpfen. Erst wenn der Druck weg ist, fühlen sich frei für eine Entscheidung, kann der entscheidende Impuls gesetzt werden. Dann setzt der eigentlich „aha“-Effekt ein.

Sepp Gröfler, Leiter der Telefonseelsorge Vorarlberg



Wir reden mit Ihnen.  
Telefonseelsorge Vorarlberg  
Telefon 142  
[www.142online.at](http://www.142online.at)

## MÄNNERBERATUNG in Vorarlberg

Aufrütteln als Männer muss uns der letzte Vorarlberger Suizidbericht, denn der Männeranteil ist hinauf geschneilt. Sinnlosigkeits- und Leeregefühle spielen eine Rolle ebenso wie Schuld- und Schamempfinden, wenn Männer sich als Versager sehen. Das eigene Image, der Status und das Ansehen ist für uns Männer schon ein wesentlicher Faktor. Vielleicht ist gerade das in unserem leistungsorientierten Ländle noch etwas krasser als in anderen Bundesländern.

Ein erfreuliches Signal am Ende des Jahres war, dass wir zusammen mit Männern aus allen vier Landtagsparteien an einem Tisch gegessen sind und uns Gedanken gemacht haben über die Situation der Männerberatung in Vorarlberg, ein Schulterchluss von Männern quer über vielfältige Grenzen hinweg. Das Schöne ist, wir haben uns gut verstanden und waren uns in vielen Dingen einig. Wir waren uns einig, dass auch Männer vor vielfältigen, manchmal sehr schwierigen Herausforderungen des Lebens stehen, dass sie dafür Hilfe und Unterstützung verdient haben und dass es keinesfalls unmännlich ist, diese Hilfe zu holen. Das Ziel der Bemühungen ist, die Männerberatung in Vorarlberg gemeinsam breiter aufzustellen. Und der nächste Termin dazu im neuen Jahr ist schon fixiert!

Ich würde mir wünschen, dass es uns weiterhin gelingt, Männer zum Thema zu machen möglichst in einem Schulterchluss von Männern in Vorarlberg.

Markus Hofer

## KRAFT-RÄUME Spirituelle Verwurzelungen für Männer

Die Katholische Männerbewegung und das Männerbüro bieten Ihnen spirituelle Kraft-Räume, um Himmel und Erde gut miteinander verbinden zu können. Bäume können gegen den Himmel wachsen – aber nur, wenn sie in der Erde verwurzelt sind, sonst fallen sie um. Der Baum bezieht aus der Erde die Kraft und vom Himmel das Licht.

Damit wir nicht nur vor uns hin werkeln oder uns in Träumen verlieren, brauchen wir Orte zum Auftanken, Orte, wo wir uns selber spüren: KRAFT-RÄUME



## Ascherdonnerstag. Eine Liturgie für Männer

Vom verbrannt und ausgebrannt Sein hin zu neu entfachtener Lebenskraft

Donnerstag, 10. März, 20.00 Uhr  
Hard, Pfarrkirche St. Sebastian

Wenn etwas verbrennt, entsteht Asche. So steht die Asche einmal für das innere Ausgebranntsein, für erloschene Gefühle, erschöpfte Kräfte, für Gleichgültigkeit oder Resignation und nicht zuletzt für die Begrenztheit unseres Männerlebens, die wir nur allzu gerne übersehen. Gleichzeitig steht Asche aber auch für persönliche Reifung, für Umkehr und Neubeginn, für Lebenskraft im Verborgenen und für das unzerstörbare Leben.

Die Liturgie für Männer am Tag nach dem Aschermittwoch wird uns in der großen Kirche von Hard durch verschiedene Stationen führen. Nach dem Ankommen stellen wir uns unserer eigenen Aschensituation, in der auch die Klage ihren Platz haben soll, der Ausdruck für Verletzungen oder das eigene Unvermögen. Die Begegnung mit dem Wort Gottes soll uns dann Mut zusprechen, damit wir den Segen empfangen, einander zum Segen werden können. Nach dem gemeinsamen Mahl bricht jeder hoffent-

lich gestärkt wieder auf in seinen Alltag. Bitte bringt eine Abendjause mit, die sich mit anderen teilen lässt.

Leitung: Alfons Meindl, Theologe und Pastoralassistent in Hard, mit seiner Männergruppe

## Emmausgang für Männer

Ostermontag, 25. April 2011  
Pfr. Christian Stranz vom Hatlerdorf mit seiner Männergruppe wird dafür verantwortlich sein. Infos folgen noch

## Seminare für Männer

Donnerstag, 13. Jänner, 10. Februar, 10. März, 14. April, 12. Mai, jeweils 19 - 22 Uhr, Einstieg zum 2. Termin ist möglich

## 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 Lebensladung wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden. Wir finden die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt. An fünf 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 auseinanderzusetzen.

Leitung: Patrick R. Afchain, Werdenberg (CH), Zen-Lehrer, Coach und Aufstellungsleiter

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag € 80,- für alle 5 Abende  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online unter [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

---

Freitag, 25. Februar, 18.15 Uhr Beginn mit Abendessen - Samstag, 26. Februar, 17.00 Uhr

## Leben ist Bewegung

Männerseminar  
mit Armin Furlan



„Rennen, Wildschweine jagen, sie in die Höhle schleppen und die Beute verteilen - dazu wären wir körperlich geschaffen!“ Inzwischen sind aber die Wildschweine verschwunden, die Beute wird vom Metzger verteilt und wir bewegen uns meist sitzend auf vier Rädern. Wirkliche Beweglichkeit ist aber mehr als das übrig gebliebene Rennen mit der Stoppuhr.

„Leben in Bewegung“ meint unseren gesamten menschlichen Lebensnerv, das Zusammenspiel von Geist und Körper und die Fähigkeit, geistig wie körperlich beweglich zu sein. Wenn körperliche Muster festgefahren sind, blockieren sie unsere Wahrnehmung und unsere Handlungsfähigkeit. Die Feldenkraismethode ist eine sanfte Art, unsere Bewegung und Wahrnehmung gleichzeitig zu schulen. Es geht darum zuerst einmal Kraft zu reduzieren, die Geschwindigkeit zu verlangsamen und die täglichen Bewegungsgewohnheiten bewusst zu reflektieren. Dadurch ist es auch möglich kreativ Alternativen zu entdecken zu unseren alten Mustern. Wir Männer müssen unsere Vielfalt entdecken und in Bewegung bleiben – die Zeit der Wildschweinjagd ist einfach vorbei.

Armin Furlan ist Feldenkraispädagoge, Dipl. Sozialarbeiter und arbeitet in der psychosozialen Betreuung. Er ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Söhnen.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 40.-, VP/EZ € 59,60  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online unter [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

---

Samstag, 12. März, 9.15 – 17 Uhr

## Die Sehnsucht des Vaters nach seinem Kind

Männerseminar  
mit Mag. Harald Anderle



Die große Zahl von Trennungen und Scheidungen bringt für nicht wenige Väter prekäre Situationen mit sich, in denen sie sich zerrissen fühlen zwischen Ansprüchen, Kränkungen und eigenen Wünschen. Väter wollen auch nach Scheidung/Trennung die Beziehung zu ihren Kindern aufrecht erhalten. Dies wird durch vorangegangene Streitigkeiten in der Partnerschaft, aber auch durch Unsicherheit und Hilflosigkeit dem eigenen Kind gegenüber erschwert und manchmal sogar unmöglich. Zurück bleibt oft eine tiefe Sehnsucht vermischt mit Wut und Ratlosigkeit.

Odysseus, der Held der griechischen Mythologie, musste nach der Eroberung von Troja jahrelange herumirren bis zu seiner Heimkehr nach Ithaka. Gehalten hat ihn nicht zuletzt die tiefe Sehnsucht nach seinem Kind. Frieden in seinem Herzen fand Odysseus, als er nach langer Irrfahrt seinen Sohn Telemach in die Arme schließen konnte. Darin gilt es auch Männer ernster zu nehmen.

Dieser Kurs soll betroffenen Vätern Raum gewähren für den Schmerz und die Wut im Austausch mit anderen. Gleichzeitig wird es darum gehen, neue Perspektiven und Wege im Umgang mit dem Thema zu eröffnen.

Mag. Harald Anderle ist Psychologe und Familientherapeut, verheiratet und Vater von drei Kindern.

Bildungshaus St. Arbogast  
normaler Kursbeitrag € 33.- (mind. € 20.-; voll € 55.-), Verpflegung € 16,70 incl. Jause  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online unter [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

---

Samstag, 21. Mai, 9.15 – 17 Uhr

## Das erfüllte Leben

Männerseminar mit Dipl.  
Psych. Reinhard Hertel



Was wünschen wir uns? Gesundheit, Wohlergehen, eine glückliche Partnerschaft, nette Kinder, ein tolles Haus, ein flottes Auto, eine sinnvolle Arbeit, kurzum, das "volle Programm". Und wenn wir es erreicht haben oder Teile davon? Macht es uns glücklich? Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück. Doch sind wir wirklich glücklich? Immer fehlt ein Stück, ist das Erreichte nicht so perfekt wie das Erwünschte. So laufen wir dem Glück und der Zufriedenheit hinterher. Wie entsteht dann aber Glück? Oder vielleicht besser gefragt: Wie entsteht Erfüllung? Was gibt mir wirklich das Gefühl, sinnvoll und erfüllt zu leben?

Diesen entscheidenden Fragen wollen wir nachgehen im Gespräch der Männer untereinander, mit Impulsreferaten und mit Übungen aus der energetischen Psychologie.

Reinhard Hertel ist Diplompsychologe, Familientherapeut, leitet in Ravensburg eine Praxis für Psychotherapie und Führungcoaching, hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Männern und viel Humor.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung: € 16,70 incl. Jause  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

# Sommer 2011

4. bis 10. September 2011

## Männer kochen und genießen im Piemont

Für Vorausschauende: 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: € 640,- sechs Nächtigungen im EZ, 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](mailto:albert@feldkircher-trainings.com)  
[www.feldkircher-trainings.com](http://www.feldkircher-trainings.com)

## Offene Vorträge mit Markus Hofer

### Kinder brauchen Väter Auch nach Trennung oder Scheidung

Donnerstag, 24. Februar  
Götzis, BH St. Arbogast, 20 Uhr

### Frauen ticken anders. Männer erst recht

Montag, 21. März  
Doren Gemeindesaal, 20 Uhr

Montag, 28. März  
Raggal, Kultursaal, 20 Uhr

Freitag, 18. Februar  
Hirscheegg, Walserhaus, 20 Uhr

### Versteh eine die Jungs!?

Montag, 14. März  
Hörbranz, Pfarrheim, 20 Uhr

Dienstag, 5. April  
Götzis, BH St. Arbogast, 20 Uhr

Dienstag, 12. April  
Bregenz, Festsaal HS Rieden, 20 Uhr

## Lover, Vater, Supermann

Dienstag, 8. Februar (nur Männer)  
Hohenems, LW-Schule, 20 Uhr

## Männer glauben anders

Dienstag, 25. Jänner  
Hirscheegg, Walserhaus, 20 Uhr

## Jesus für Männer

Sonntag, 20. März  
Riefensberg, Cafe Grabherr, 11 Uhr

## Radio Vorarlberg Männersache



Seit nunmehr über viereinhalb Jahren 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> In den nächsten Wochen geht es um Sex und Haushalt, Karenzväter, Paarkrisen in der Lebensmitte, über die Väter und den Unterschied von Burnout und Depression. Die Themenpalette ist vielfältig und lebensnah.

„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)



erausgeber, 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](mailto:maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at)  
Homepage: [www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)  
Online-Beratung: [www.maennernet.at](http://www.maennernet.at)  
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer  
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M  
P.b.b.