

VON MAN ZU MANN

Herausgegeben vom
MÄNNERBÜRO

KATHOLISCHE KIRCHE VORARLBERG

Oktober 1999

4/99

3. Jahrgang

„Ewig potent!“ Mit so dummen Sprüchen wird derzeit ein Buch vermarktet, das nicht ganz so dumm ist. Trotzdem hinterläßt der Bestseller ein zwiespältiges Gefühl.

DER MANN 2000 Ein Pharmaprodukt?

Männer und Gesundheit

Keine Frage: Männer gehen oft sorglos mit ihrer Gesundheit um und pflegen nicht selten einen ausbeuterischen Umgang mit ihrem Körper. Viele leben nach der alten Devise zwanghafter Männlichkeit, wie sie Herb Goldberg formuliert hat: Je weniger Schlaf ich benötige, je mehr Schmerzen ich ertragen kann, je mehr Alkohol ich vertrage, je weniger ich jemanden um Hilfe bitte, je weniger ich von jemandem abhängig bin, je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke, je weniger ich auf meinen Körper achte, desto männlicher bin ich. Männer gehen weniger zum Arzt als Frauen, denn schließlich kennen Indianer ja keine Schmerzen; und was könnte der von mir denken. Umgekehrt

liegen Männer, wenn sie im Spital sind, dort länger als Frauen, die Notfallpatienten sind zu 2/3 Männer und auch chronisch Kranke gibt es unter den Männern mehr als unter Frauen. Wenn der neue Bestseller dazu beiträgt, daß Männer aufmerksamer mit ihrer Gesundheit umgehen und mehr auf ihren Körper achten, dann hat er viel erreicht. Teile des Buches sind durchaus als medizinisches Hausbuch für Männer geeignet.

Der Streß mit dem Streß
Umgekehrt ist es aber auch wieder ein typisch männliches Buch gerade in seiner penetranten Vernunftfixiertheit. Da beißt sich die Katze in den Schwanz und wird die Lösung wieder zum Problem. Wenn man durchliest, was man alles gegen den Streß tun soll, befindet man sich bereits im größten Streß: Lange Checklisten ausfüllen, Zeitmanagement einführen, Gehirn-Jogging betreiben (viel Lesen, Rätsel lösen, Fremdsprachen üben, Tagesordnungen auswendig lernen), immer tief durchatmen und sich von Problemen distanzieren, während des Zähneputzens Kniebeugen und am Computer Dehnungsübungen machen, im Bürossessel immer wieder den Gesäßmuskel zusammenziehen, Meditation und Yoga lernen, der Wut freien Lauf lassen, ein Dutzend Ernährungsregeln beachten, nicht rauchen und wenig trinken natürlich, Prioritäten setzen und dazu auch noch so oft wie möglich Sex haben.

Ein männlicher Holzweg
In typisch männlicher Manier enthält das Buch so viele „Lösungen“ und Ratschläge, daß es das Gegenteil dessen bewirkt, was es vorgibt. Die mehrfach ausgesprochene Warnung „Vorsicht vor Streß!“ ist das beste Mittel, um Streß zu produzieren. Paul Watzlawick nennt solche Äußerungen 'double-binds': Wie ich es mache, mache ich es falsch. Allein der Apell schon versetzt mich in den Streß, den ich vermeiden soll. Das Buch befindet sich auf einem typisch männlichen Holzweg. Der Mann, der alles richtig machen will, macht es bereits wieder

falsch. Eine der vielen Anti-Streß-Regeln hätte vielleicht gereicht: Lernen Sie „Nein!“ zu sagen. Diese Regel muß auch für das Buch selbst gelten. Wer es ernst nimmt, müßte es eigentlich in der Mitte zuklappen und weglegen.

Der Körper als Maschine
Das Buch, von Medizinern geschrieben, folgt letztlich einem rein mechanistischen Männerbild. Der Körper ist eine Maschine und die darf man eben nicht kaputtfahren. Man muß sie ständig und aufmerksam warten und pflegen. Das Ziel ist und bleibt aber das Funktionieren der Maschine. Auch hier gilt für Teile des Buches: Es ist das Problem, für dessen Lösung es sich ausgibt. Letztlich ist es nur wieder eine Anleitung zu noch mehr Leistung und Perfektion, zu dem, was uns Männer eben kaputt macht. Das Männerbild selbst wird nicht hinterfragt. Es gibt auch keine Kritik an den ausbeuterischen Formen unserer Arbeitswelt. Der Blickwinkel bleibt auf der traditionellen und mechanistischen Ebene, politische oder gar spirituelle Dimensionen gibt es keine. Es ist keine Rede von Muße, Natur, Kreativität, Gefühlen, Empfindungen, Kindern, Beziehungen, Werten, Sinn oder Spiritualität. Es ist ein Buch von der und für die Gesundheitsindustrie. Schließlich darf es kein Problem geben, an dem nicht mindestens jemand verdienen kann.

Altern ist keine Krankheit
Die Medizin und ihre Mittel sind gut gegen Krankheiten. Aber, und hier liegt eines der grundlegenden Mißverständnisse dieses Bestsellers, das Altern ist keine Krankheit und sogar der Tod gehört zum Leben. Das Leben besteht aus Aufstieg und Abstieg. Mit letzterem tun wir Männer uns schwer, den Abstieg haben wir nicht gelernt. Wo sind auch die weisen, alten Männer, die uns das lehren könnten? In der zweiten Lebenshälfte werden Männer in der Regel mit Erfahrungen des Scheiterns konfrontiert und mit ihrer Zerbrechlichkeit. Wer das ignoriert, sich dem Abstieg nicht stellt, durch diesen Übergang nicht

durchgeht, landet in der zynischen Verbitterung oder er wird zum alten Narren mit junger Freundin und rotem Porsche. Wer sagt denn, außer der Werbeabteilung der Pharmaindustrie, daß wir ewig potent und immer jung sein müssen? Statt mit Hormonpillen eine ewige Jugendlichkeit installieren zu wollen, statt einem lächerlichen Jungsein um jeden Preis, sollten wir es uns gestatten, älter und milder, weise und barmherzig zu werden - auch uns selbst gegenüber.

Wir werden gerettet
Das Leben schlägt Wunden, die wir nicht durch Medikamente beseitigen können, sondern die wir verwandeln müssen in innere Kraft und Weisheit. Das wird möglich, indem wir loslassen, aufgeben, uns hingeben, indem wir einsehen, daß wir die Dinge nicht kontrollieren oder reparieren können, sondern nur verstehen. Letztlich wird es auch dadurch möglich, daß wir merken, daß wir Teil eines größeren Ganzen sind, daß wir uns nicht selbst retten können, sondern bereits gerettet sind, wenn wir uns retten lassen.

Markus Hofer, Männerbüro

RICHARD ROHR

Die Erfolgsleiter führt nicht in einen Himmel, sondern nur an die Decke.

Nach 40 kann dich Erfolg nichts Neues mehr lehren - er schmeckt einfach nur gut.

Es geht nicht darum, Antworten zu haben, sondern Antwort zu sein.

Solange ich glaube, ich halte alles zusammen, werde ich nie das Gefühl erleben, gehalten zu werden.

DER WITZ ZUM THEMA

Eine Fee gewährt einem 50jährigen Mann einen freien Wunsch. Er weiß sofort, was er will: „Eine 20 Jahre jüngere Frau!“

Die Fee nimmt den Wunsch an und schwupps - ist er 70.

VORANKÜNDIGUNGEN

Frühjahr 2000

MÄNNER GESTALTEN ZUKUNFT

Ein Kurs für Männer

11./12. Februar, 10./11. März
7./8. April, 12./13. Mai
jeweils Fr 16 Uhr bis Sa 17 Uhr

Diesen Kurs, der von Tirol und Vorarlberg gemeinsam veranstaltet wird, führen wir im Frühjahr 2000 wieder durch. Interessenten können sich vormerken lassen. Eine detaillierte Ausschreibung folgt noch.

1.-4. Juni 2000 (Chr. Himmelfahrt)

Männertagung 2000

VATER, SOHN UND MÄNNLICHKEIT

Innsbruck, Haus der Begegnung

Hauptreferenten:
Dieter Schnack, Richard Rohr, Wassilios Fthenakis u.a.

Workshops:
zu unterschiedlichen Themen mit verschiedenen Zugängen (poli-tisch, familiendynamisch, mythologisch): Väterpolitik, Gemeinsame Obsorge, Väter in den Medien, Männergewalt, Lebensphasen des Mannes, Bubenarbeit, Archetypen und Initiation, Männerrituale u.a.m.

Veranstalter:

Haus der Begegnung, Männerzentrum Innsbruck, Männerreferat (T), Männerbüro (V)

Informationen/Anmeldung:
Tel. 0512/58 78 69, Fax Dw. -11

maennertagung.2000@tirol.com

ANGEBOTE FÜR MÄNNER

Freitag, 29. Oktober, 18 Uhr (Abendessen)
Samstag, 30. Oktober, 17 Uhr

KÖRPER UND BEZIEHUNG

„Heit b'such i mi, hoffentlich bin i dahoam...“ (Karl Valentin)

Männerseminar mit Dr. Anton Schuierer

Körper und Beziehung, beides sind Bereiche, in denen sich Männer nicht unbedingt 'heimisch' fühlen. Die Grundlage jeder Beziehungserfahrung ist jedoch die leibliche Begegnung. In unserer Haltung, in unserem Verhalten wird körperliches und seelisches Erleben sichtbar und in seiner Auswirkung auf unsere Beziehungen deutlich. Da das körperliche und seelische Erleben in einer Wechselwirkung stehen, ist es möglich, über Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen das Körper-Erleben so zu verfeinern, daß sich die Beziehungsqualität zu verändern beginnt. Durch ein Erweitern meiner Erlebnis- und

Handlungsspielräume kann ich mir Lebendigkeit und Lust erobern.

An diesem Wochenende werden wir spüren, wie es sich anfühlt, im eigenen Körper zu Hause zu sein und wachsam werden dafür, was diese Erfahrung in unserer Beziehungsgestaltung bewirkt. Dr. Anton Schuierer leitet das Haus der Begegnung in Innsbruck und ist ausgebildet in Konzentrativer Bewegungstherapie.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken und Decke mitbringen!

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 500.- + Vollpension 400.-
Anmeldung: Tel.
05523/62501-0

Samstag, 6. November, 9-17 Uhr

GROSSVÄTER

Eine neue Rolle oder 2. Chance?

Männerseminar mit Michael Fuhrmann

Der Großvater ist schon lange nicht mehr der alte Mann am Stock. Junggebliebene, aktive Großväter mit ihren Enkeln gehören heute zum Straßenbild. Ist es eine neue familiäre Rolle oder ist es die zweite Chance der Väter? Damit es zur zweiten Chance für den Großvater werden kann, ist wichtig, sich an die erste Chance als Vater zu erinnern: Was einem damals gelungen ist und was besonders schwierig war. Das hat seinen Einfluß auf die neue Rolle als Großvater. Gibt es da etwas nachzuholen an den Enkeln, was bei

den eigenen Kindern versäumt wurde?

Die neue Rolle als Großvater hat viele Möglichkeiten. Im Seminar geht es darum, den individuell passenden Standort zu finden zwischen der Teilhabe am Leben der Enkel und den persönlichen Wünschen an das eigene Leben.

Michael Fuhrmann, Jg. 1934, ist verheiratet und hat drei erwachsene Söhne. Über 16 Jahre leitete er die Männerarbeit der Diözese Rottenburg-Stuttgart.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 250.-, Verpflegung: 157.-
Anmeldung: Tel.
05523/62501-0

Samstag, 20. November, 14 Uhr bis
Sonntag, 21. November, 13 Uhr

VÄTER, SÖHNE UND TÖCHTER IM GROSSEN ZELT

Erlebniswochenende für Väter und Kinder zwischen 12 und ca. 14 Jahren mit Bertram Strolz und Hubertus Hartmann

Zeit für sich und die Kinder nehmen, im Wald untertauchen. Gespräche unter Vätern und Kindern, Rituale und Spiele. Geschichten von gemeinsamen Zeiten erzählen. Sehen, was wir füreinander bedeuten. Grillen und Essen am Feuer und einfach viel Spaß und Freude haben.

Im Leben des Kindes spielen wir Väter eine bedeutende Rolle. An diesem Erlebniswochenende wollen wir das sichtbare und unsichtbare Band zwischen Vater und Kind stärken und pflegen.

Weil es etwas besonderes ist, wenn ein Kind in diesem Alter seinen Vater einmal ganz für sich alleine hat, ist vorgesehen, daß nur ein Kind mit dem Vater mitkommt.

Bildungshaus St. Arbogast (Tipi)
normaler Kursbeitrag S 850.- /Vater und Kind (mindestens S 400.-, voll S 1.300.-), Vollpension S 360.-/Vater
Anmeldung: Tel
05523/62501-0

Sonntag, 28. November, 9-17 Uhr

GRIECHISCHE TÄNZE FÜR MÄNNER

Tanzseminar mit Kyriakos Chamalidis

Der griechische Tanz spricht alle Menschen in jeder Situation und Lebenslage an. Besonders Männer haben durch den griechischen Tanz seit der antiken Zeit Kraft, Mut und Lebensfreude bekommen.

Es werden spezielle Tänze für Männer geboten, die die Würde und stolze Haltung des Mannes unterstreichen. Der Kurs ist vor allem für Männer ohne Erfahrung im griechischen Tanz gedacht.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag S 350.-, Verpflegung S 157
Anmeldung: Tel.
05523/62501-0

Samstag, 4. Dezember, 9-17 Uhr

AUCH MÄNNER TRAUERN

Ein Tag für Männer, die einen wichtigen Menschen verloren haben
mit Mag. Peter Pröll

„Mit diesem Moment wird man in eine seelische Grenzsituation katapultiert, wie sie im menschlichen Gefühlshaushalt wohl nahezu einmalig ist. Man wird von Trauer und Sehnsucht umgerissen, weggeschwemmt und muß dennoch überleben.“ Der Mann, von dem diesen Zeilen stammen, hat seine 16jährige Tochter verloren. Männer laufen nicht selten Gefahr, Angst und Trauer aus ihrer Seelenlandschaft zu verdrängen. Gelebte Trauer aber gibt Kraft und führt zurück zum Leben. Dieser Tag soll betroffenen Männern einen Rahmen bieten, in dem ihr Schmerz und ihre Trauer zum Ausdruck kommen dürfen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 200.-, Verpflegung : 157.-
Anmeldung: Tel.
05523/62501-0

Mittwoch, 26. Jänner 2000,
20.15 Uhr

MANN SEIN Zu Risiken und Nebenwirkungen

Vortrag mit Dr. Markus Hofer
Bildungshaus Bezau

Dienstag, 7. Dezember, 14 Uhr
Mittwoch, 8. Dezember, 17.00

DAMIT AUS BUBEN MÄNNER WERDEN

*Fortbildungsseminar für Lehrer,
Pädagogen und Väter mit
Dipl.-Päd. Andreas Zieske, Berlin*

Die Gestaltung lebendiger Beziehungen zu Buben in der Schule und in der Familie ist nicht immer einfach. Buben sind oft laut, frech, gewalttätig. Sie testen die Grenzen ihrer Lehr- oder Erziehungspersonen aus und legen nicht selten diskriminierendes Verhalten an den Tag. Umgekehrt ziehen sie sich oft sehr zurück und man kommt gar nicht an sie heran.

Dieses Verhalten ist oft Ausdruck der Suche nach männlichen „Vor“-Bildern und Symptom für das Fehlen förderlicher Beziehungen zu konkreten Männern in ihrer sozialen Umgebung.

In diesem Seminar wird es um die Ziele und die Praxis einer gestalteten Beziehungsarbeit mit Buben in Schule und Familie gehen. Ausgehend von den eigenen Sozialisationserfahrungen und Männerbildern werden Ziele für die Arbeit mit Buben formuliert. Anhand von Fallbeispielen und Übungen findet die Beschäftigung mit den Problemen statt, die den täglichen Umgang mit Buben so schwierig machen. Darüber hinaus sollen Möglichkeiten positiver Beziehungsgestaltung erarbeitet werden.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag 350.-, Vollpension
405.- (Zimmer Du/WC + S
74.-)
Anmeldung: Tel.
05523/62501-0