

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Januar 2009  
1/09 13. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

„Immer diese Jungs mit ihrer Rauferei!“ Sie sind heute schnell in Verruf, doch der Umgang mit ihrer Kraft und das Kämpfen sind für sie wichtig. Und sie müssen lernen, wie es fair geht.

## Kraft und Kampf

„Als unser Jakob größer wurde, beobachte ich ein bisher mit unseren Mädchen nicht gekanntes Verhalten. Wenn Jakob sich einer Sache oder anderen Kindern zuwandte, ging wie ein Zittern durch seinen Körper und mit Kraft zeigte er, was er wollte und setzte die Kraft auch ein. Da gehörte Körper und Stimme dazu.“ So beschreibt eine Mama ihre Erfahrung mit dem ersten Sohn. Ich kenne Jakob, er ist ein feinfühligere und sensiblere Junge. Er ist oft gerne ganz für sich. Mit anderen kann er Stunden im Spiel versunken

sein, um dann wieder im „Land der wilden Kerle“ zu leben.

Körperkraft und deren Einsatz hat für Jungen eine identitätsstiftende Bedeutung. Körperkraft zu spüren ist lustvoll und hilft sich wahrzunehmen. Im Umgang miteinander, im Spiel ist die eigene Kraft und die Kraft des Gegenübers eine Fähigkeit und eine Herausforderung. Väter kennen das Rangeln und Raufen mit ihren Söhnen, die nicht genug davon bekommen können. Viele Gelegenheiten werden gesucht um sich zu messen, die eigene Kraft zu zeigen, den anderen herauszufordern. ER soll sich mir stellen. Wer den Kampf scheut, das ist kein richtiger Mann. Die Kraft zu leben macht Spaß. Dabei spüre ich meinen Körper, lerne ihn und mich kennen. Dem anderen zeigen, was in mir steckt, ist ein Sinn davon. In Beziehungen wird die Hierarchie mit einem offenen Kampf hergestellt. Als Junge meine Kraft zu zeigen, ist darum eine ernste Angelegenheit.

Der Gefahr, die damit verbunden ist, muss man klar sehen. Die Angst vor Schmerz und Verletzung wird versteckt oder nicht wahrgenommen, weil sie im Widerspruch zum althergebrachten, unhinterfragten Männerbild steht.

Doch der Spaßkampf mit dem Papa ist eine ernste Sache. Selbst hier will der Kleine

gegen den erwachsenen, übermächtigen Vater nicht verlieren – übrigens die Väter wollen auch nicht verlieren. Irgendwann stellt sich die Frage nach der Grenze. Zuerst nach dem Überschreiten der Grenze, weil ich zu viel Kraft einsetze und dem anderen wehtue. Wann hören wir auf, wann ist es genug? Spaßkämpfe enden oft mit Tränen.

Die Sozialisation eines Jungen fügt für den Umgang mit der Kraft das ihre dazu. Mit Sozialisation ist hier gemeint, was wird einem Jungen durch die Familie und die Menschen, mit denen er zu tun hat, gezeigt, was ein richtiger Junge ist. Der Widerspruch zwischen männlichen Impulsen und dem was die Mama sich wünscht, macht nur noch klarer, was Männlichkeit bedeutet. Ein Ziel ist, dass Buben groß und stark werden. Das wird ihnen schon gesagt, wenn sie ihren Apfelbrei gefüttert bekommen. „....damit du groß und stark wirst!“ Kraft und Stärke gehören zu den Jungs und darüber werden sie von außen oft bewertet. Für das innere Selbstbild von Jungs ist Kraft, die sich in Körperstärke zeigt, identitätsstiftend.

Mag. Stefan Schäfer  
[www.praxis-schaefer.at](http://www.praxis-schaefer.at)



Das Wissen um die Notwendigkeit spezifischer Angebote für männliche Jugendliche, um einen guten Umgang mit der eigenen Kraft zu lernen, führte zur Gründung des Vereines „Blieb fair!“ Dieser hat es sich zur Aufgabe gemacht, Angebote für Buben, Burschen und Männer, Bildungs- und Informationsarbeit zu machen.

### **Kampfspiele® Eine Möglichkeit der Jungen- und Männerarbeit**

Grundsätzlich lieben Jungs den dynamischen kraftvollen Körperkontakt. Über den Körper begegnen sie ihrer Kraft und sich selbst. Eine Methode, die dieses spezifische Bedürfnis genau trifft, sind die Kampfspiele®, wie sie Josef Riederle vom Bildungsinstitut „Kraftprotz“ in Kiel entwickelt hat als Methode der Gewaltprävention in der Arbeit mit Jungs. Der Wert der Methode entsteht erst durch die Art der Anwendung, die Kompetenz des speziell ausgebildeten Leiters und die Haltung den Jungen gegenüber. Dadurch können fruchtbare Momente kreiert und genutzt werden.

Es geht einerseits um Kampf, aber nicht im Sinne von Zerstörung und Verletzen, sondern im Sinne von „sich messen“ oder „Wettstreit“, bei dem es auch darum geht zu gewinnen, vor allem aber darum, sich anzustrengen und die ganze Kraft einzusetzen. Andererseits geht es um Spiel, weil es Spaß machen soll und spielerisches Lernen leichter fällt, nachhaltiger wirkt kann und nicht „uncool“ besetzt ist. Die Aktivitä-

ten der Kampfspiele® machen den Einstieg für Jungs oft einfacher als langes Reden oder „Psycho...“. Kampfspiele® sind viele verschiedene, oft verblüffend einfache Methoden zu raufen und mit anderen die eigene Kraft zu messen. Kampfspiele® bieten die Möglichkeit in einem überschaubaren und reglementierten Feld sich mit anderen zu messen, die Kraft zu erproben, an die Grenzen und somit in Kontakt zu kommen. Genauso gehört dazu der Respekt und die Achtung gegenüber dem Mitkämpfers und seiner Grenzen und eine Haltung der Fairness.



Jungs wissen ganz genau, was fair und okay ist und was nicht. Sie haben allerdings selten einen Rahmen, der dies

gewährleistet. Dies kann gelingen, wenn die Haltung der Fairness als Wert fokussiert wird und die Gratwanderung an der eigenen und fremden Grenzen acht- und aufmerksam beachtet und thematisiert wird.

Es ist die Aufgabe des Anleiters, einen ritualisierten Rahmen zu schaffen, damit das Wissen von Fairness und gutem Verhalten im Kampf auch gelebt werden kann. Dazu gehört es auch den inneren Schiedsrichter in den Jungs zu aktivieren und ernst zu nehmen, sodass sie selbst Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen und dabei durch klare Ausmachungen unterstützt werden. Ein 12 jähriger Junge brachte es nach einem Workshop auf den Punkt: „Gegeneinander kämpfen macht Angst, Miteinander kämpfen macht Spaß! Und zwar Höllenspaß!“

„Blieb fair!“ als Bildungsinstitut von Stefan Schäfer, Markus Schelling und Matthias Mathis bietet Workshops für Jungs und auch für erwachsene Männer an, ebenso wie Vorträge zum Thema und arbeitet gerne mit Schulen zusammen. Nähere Infos gibt es unter: [www.bliebfair.net](http://www.bliebfair.net)

Mag. Markus Schelling



## Seminare für Männer

19. Februar, 12. März, 16. April, 14.  
Mai, 18. Juni, jeweils 19.00 - 22.00

### 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 den einzelnen 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.

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

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

Samstag, 14. März, 9.15 – 17. Uhr

### Älter werden als Mann

Männerseminar mit  
Dr. Markus Hofer, Männerbüro



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  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)  
Kursbeitrag: € 24.-, Verpfl.: € 15,60

Freitag, 3. April, 19.30 Uhr –  
Sonntag, 5. April, 13.00 Uhr

### Vater, Sohn und Männlichkeit

Männerseminar  
mit Hubertus Hartmann

„Ganz wie der Vater“ wird häufig über den Sohn gesagt. In unterschiedlicher Weise leben Vaterbilder in uns weiter. Denn unser männliches Handeln ist bestimmt durch familiäre, religiöse und politische Werte und Normen.



Um freier zu werden für die Kraft der Liebe in uns sind wir als Söhne aufgefordert, den inneren Weg der Versöhnung zu gehen. Was nehmen wir von der segnenden und ruhenden Hand des Vaters mit und welche Erblasten lassen wir bei ihm zurück. Herzlich Willkommen!

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)  
Kursbeitrag € 105,- (mind. € 65,-, voll € 160,-), Vollpension € 92,30

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 Königs-

weg 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](http://www.arbogast.at)  
Kursbeitrag: € 37,-, Verpflegung: € 15,60 incl. Jause

## Für Väter und Mütter von Söhnen

Samstag, 28. März, 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  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)  
Kursbeitrag € 40,- (mind. € 30,-, voll € 55,-), Verpflegung € 11,40

## Marriage Encounter

Der Liebe auf der Spur: 21. - 23. Mai 2009, Bildungshaus Batschuns

„Weil Männer nie gelernt haben in sich hinein zu spüren, tun sie es nur auf Drängen oder Bitten oder gezwungenmaßen. Beispielhaft sehen wir dies im Leben der Männer als Verheiratete – sehr viele Männer wussten nicht, wie sie ihre Gefühle der Partnerin mitteilen sollen, bis sie ein Marriage Encounter Wochenende besucht hatten.“ P. Richard Rohr OFM

Als Paar die Begeisterung füreinander lebendig halten oder neu entdecken, die gemeinsame Gegenwart und Zu-

kunft anschauen, auch mit Blick auf unsere ganz persönlichen Sehnsüchte und Wünsche. Ein Wochenende frei von Ablenkungen und Belastungen des Alltags, ganz für uns als Paar. Marriage Encounter ist eine weltweite Gemeinschaft mit dem Ziel, die Beziehung in den Mittelpunkt zu stellen. Als Bewegung innerhalb der katholischen Kirche orientiert Sie sich am christlichen Glaubensverständnis. Näheres unter [www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at)  
Infos und Anmeldung: Werner & Michaela Elender, Tel. 0650/2040936

## Vorankündigung

Der Leiter des Männerbüros, Markus Hofer, hat seine ORF-Radio-Kolumne "Männersache" in Buchform gegossen. Sein neues Buch wird Ende Februar/März erscheinen. Die Präsentation im ORF-Funkhaus wird am 17. März sein. Eine Einladung folgt noch.

## 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](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.