

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober 2009
4/09 13. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Von jüngeren und älteren Arbeitnehmern wird im Grunde immer dasselbe verlangt. Dass jüngere mehr Kraft und ältere mehr Erfahrung haben, wird noch viel zu wenig berücksichtigt und genau das powert die älteren aus.

Ausgepowerte Frühpensionisten

„Und du, wie lange musst du noch?“ Wenn Männer über fünfzig zusammen kommen, klingt es nicht selten nach Ga-leere, wenn sie vom Beruf reden. Bei manchen hat man den Eindruck, sie würden ihre letzten Berufsjahre fast zwanghaft abarbeiten. Auch das Wort „Hackler-Regelung“ ist verräterisch, denn es betrifft ja nicht nur die Schwerarbeiter. Ist nach fünfzig das Arbeiten nur noch eine leidvolle Hacklerei?

In Österreich arbeiten von den Männern zwischen 55 und 64

nur noch 38,4 Prozent, während ständig davon zu lesen ist, dass das Pensionsalter hinauf gesetzt werde. Volkswirtschaftlich sind solche Überlegungen plausibel und nachvollziehbar. Pensionsarithmetisch ist es bei unserer Überalterung auf Dauer problematisch, Leute, die in der Regel gesund sind, dafür zu bezahlen, nicht mehr arbeiten zu gehen.

Doch auch in meinem Umkreis habe ich manchmal das Gefühl, alle rechnen und reden von vorzeitigem Ruhestand und Abschlügen. Es scheint in den hohen Fünfigern eine Art Fluchtbewegung aus der Arbeitswelt zu geben. Diese Menschen nehmen manchmal einiges in Kauf, wenn sie nur nicht mehr arbeiten müssen. Andererseits ist die Arbeit aber nicht nur das Übel, aus dem wir erlöst werden wollen. Gerade wir Männer schöpfen daraus sehr viel Lebenssinn, Bestätigung und Anerkennung.

Vielleicht ist es einfach eine unsinnige Idee, dass gerade Männer bis zum Pensionsalter mit Vollgas durcharbeiten sollten. Das „Vollgas“ ist für die jungen Männer kein Problem, aber ab einem gewissen Alter nimmt zwar die Erfahrung zu, doch die Kraft lässt nach. Ab 50 spüren wir zunehmend, wie auch der Körper altert. Kleine Leiden treten auf, die man vorher nicht kannte und dieselbe körperliche Leistung erfordert plötzlich mehr Kraft und Aufwand.

Michael S. ist 59 und hat einen angesehenen sozialen Beruf, in dem er sehr viel mit anderen Menschen zu tun hat. Seit einem Jahr lebt er hart an der Grenze zur Erschöpfungsdepression, mit Müh und Not konnte er sich gerade noch über Wasser halten. Er würde gerne aufhören oder zumindest weniger tun. Das geht finanziell nicht und zudem hat er eine erfolgreiche Rolle aufgebaut hat, in der ihm übel genommen wird, wenn er sie verändern oder erst recht aufgeben will. Hinzu kommt, dass Michael S. keinen Menschen hat, mit dem er wirklich offen über seine Situation reden könnte. Er ist wie verdammt für anderen da und erfolgreich sein zu müssen.

Wenn junge Männer gefordert sind, entwickeln sie gerade dadurch ihre Kondition und Ausdauer. Doch ab einem gewissen Alter funktioniert das nicht mehr so. Jetzt brauchen wir nach besonderen Belastungen einfach längere Erholungsphasen und je älter wir werden, umso länger müssen diese Phasen sein. Stress und Druck hinterlassen bei Jüngeren nicht



die Spuren wie bei Menschen jenseits der Lebensmitte. Das ist eine Tatsache, über die sich kaum jemand zu reden traut - ein Tabu.

Wir Männer selber müssen dieses Tabu brechen. Wir müssen den Mund aufmachen, uns das Recht nehmen müde zu sein, Erholung zu brauchen, das Recht, nicht immer nur funktionieren zu können, das Recht auf das passende Tempo und die richtige Arbeit. Gesundheit am Arbeitsplatz wird dann erst wirklich zum Thema, wenn wir es auch einfordern, statt nur stumm hinter der Fassade zu leiden.

Zum anderen muss sich die Arbeitswelt wieder des Werts der älteren Arbeitnehmer bewusst werden, deren Erfahrung und Routine oft unersetzlich ist. Die Jungen können besser „rennen“, die älteren besser „zaubern“. In einer funktionierenden Familie gibt es verschiedene Generationen mit unterschiedlichen Rollen und Aufgaben und das wäre auch ein taugliches Bild für Unternehmen. Neben dem „gendern“ sollten wir in Zukunft vermutlich auch „eldern“, bewusst auf die Integration aller Generationen in einer Belegschaft achten, damit das persönliche Leistungsvermögen jedes Einzelnen gut genutzt werden kann. Dann können wir uns auch vom Bild verabschieden, dass ältere Mitarbeiter genauso Gas geben müssen wie junge. Hier ist ein Umdenken dringend nötig, denn es kann nicht sein, dass ab 55 alle nur noch aus der Arbeit flüchten wollen.
Dr. Markus Hofer



Altersgerechtes Arbeiten

„Eine Wirtschaft ohne Ältere ist eine kastrierte Wirtschaft,“ meint Prof. Dr. Leopold Stieger, 69, Personalentwickler in Pension, „eine Mischung zwischen Jung und Alt ist gut.“ Weil er sich selber noch lange nicht zum alten Eisen zählen lassen will, hat er vor drei Jahren die Initiative „seniors4success“ ins Leben gerufen. Diese soll Menschen vor und in der Pension neue Perspektiven eröffnen, auch und gerade Arbeitsperspektiven. Seine interessante Homepage trägt den Titel der Initiative: www.seniors4success.at

Für den Initiator ist klar: „Aus wissenschaftlicher Sicht bedeutet das Älterwerden nicht weniger Leistungsfähigkeit, sondern eine andere Leistungsfähigkeit. Führungskräfte mit 50+ haben Stärken, die sie auszeichnen: Ihr Erfahrungsschatz, ihr Wissen und ihr Einschätzungsvermögen sind Quellen des Reichtums. Das sind gewiss andere Qualitäten, als ein Junior sie üblicherweise mitbringt; Qualitäten, die wichtig und essentiell sind in jedem intakten Unternehmen.“

Allerdings sind die Erfahrungen in Unternehmen und Organisationen, was wirklich „altersgerechtes Arbeiten“ heißt, sehr gering. Selbst Personalchefs können sich nicht vorstellen, wie sie selbst einmal altersgerecht anders arbeiten und ihre Leistung erbringen könnten als heute. Wissenschaftliche Erhebungen und Aussagen gibt es, aber noch spärlich. Eingang in die Betriebe haben sie meist noch nicht gefunden. Einzelne (Ausnahme)Beispiele, wo vor allem Ältere eingestellt oder

bevorzugt aufgenommen werden, gibt es. Daraus kann aber noch kein Trend oder keine Allgemeingültigkeit abgeleitet werden. Vielfach sind die Kriterien, mit denen heute Arbeit beurteilt und bewertet wird, für alle Altersstufen die gleichen – und damit falsch oder unbekannt.

Seminare für Männer

Samstag, 10. Oktober, 10 Uhr bis
Sonntag, 11. Oktober, 17 Uhr

Ich und Papa - neue Zeiten, neue Seiten

Ein Wochenende für Vater und Kind von 11 - 13 Jahren



Die vorpubertäre, neue Zeit bringt viele Veränderungen mit sich und so können der Alltag und die Beziehung zwischen Papa und Sohn/Tochter manchmal anstrengend sein. Hier geht es darum, Zeit und Spaß miteinander zu haben.

Am Seminar soll jeweils nur ein Sohn bzw. eine Tochter mit seinem/ihrem 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.

Referenten: Horst Schaflinger und Martin Waldner sind Outdoortrainer und Erlebnispädagogen

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag/Paar € 95,-, (mind. € 75,-
voll € 115,-), Vollpension € 58,50/
Erwachsene, € 31,40/Kind
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Freitag, 23. Oktober, 18.30 Uhr –
Sonntag, 25. Oktober, ca. 15.00 Uhr

Der Weg der Männer: Initiation in der Männergruppe

Seminarserie mit Klaus Mair,
Günter Katzian und Klaus Boye

Wer bestimmt dein Leben? Ist es dein Beruf, deine Frau, deine Familie, deine Mutter, dein Vater usw. Initiation heißt in die Welt der Männer einzusteigen, sich trauen einen neuen Weg zu gehen, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und sich nicht von außen bestimmen zu lassen. Nur was „Mann“ selber hat kann „Mann“ auch geben.

Über 7 Wochenenden zwischen Oktober 2009 und Mai 2010 arbeiten wir in der Männer-Initiationsserie an der persönlichen Entwicklung. Nach dem Einführungswochenende Ende Oktober entscheidet jeder Mann ob er fix an der Serie teilnimmt.

Leitung: Klaus Mair, (Lebens- und Sozialberater) Günter Katzian, (Körpertherapeut), Klaus Boye (Lebens- und Sozialberater)

Krumbach, Bregenzerwald
Kosten: Euro 250.- inkl. Vollpension pro Wochenende

Anmeldung und Information:
Verein „nahverwandt vorarlberg“,
Starkenfeld 1, A-6844 Altach,
Fon&Fax: 05576/76052,
Mail: nahverwandt@aon.at,
www.nahverwandt-vorarlberg.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 wieder 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

Samstag, 14. November, 9.15–17.00

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.

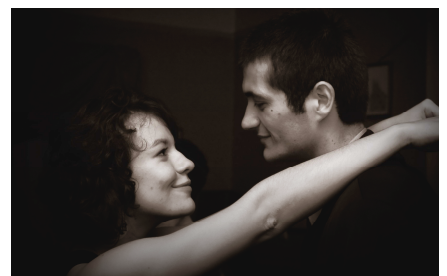
Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen“ in Radio Vorarlberg.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-, Verpfl. € 15,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Freitag, 20. November, 18.00 Uhr
(Abendessen) bis Samstag, 21. November, 17.00 Uhr

wie mann liebt

Männerseminar mit Dr. Dieter Wartenweiler, Schweiz



Die Liebe führt uns in die Höhen und Tiefen des Lebens, und das Gelingen der Partnerschaft ist eine große Herausforderung. Wir Männer sind dabei in unserem ursprünglichen Wesen gefragt, wobei es weniger darum geht, was wir wollen, als vielmehr darum, unsere besten Möglichkeiten zu erschließen und einzubringen. In diesem Männerseminar teilen wir unsere Erfahrungen, Sorgen und Erkenntnisse und erarbeiten neue Schritte auf dem Weg zu einer erfüllenden Partnerschaft. Dafür betrachten wir unsere gegenwärtige Situation im Rahmen typischer Beziehungsfor-

men und erörtern Herausforderungen wie die Wege aus Abhängigkeit in echte Bezogenheit, von fruchtloser Auseinandersetzung in einen konstruktiven Dialog oder aus einschränkender Beziehung in ein lebensbejahendes Miteinander. Damit sich unsere Fähigkeit zur Liebe weit entfalten kann, verbinden wir uns schließlich mit unserer kreativen männlichen Kraft, die unserer Partnerin Bezug und Heimat zu geben vermag. Arbeitsmethoden sind Inputs, Beziehungsbilder, vertiefte Gespräche, Anregungen zur Selbstreflexion, aufrichtige Kommunikation sowie gegenseitige Forderung und Förderung in der Gruppe.

Leitung:

Dr. Dieter Wartenweiler, langjähriger Paar- und Psychotherapeut, Autor des Buches: wie mann liebt – der neue Partner ist gefragt, Kösel-Verlag 2009

Bildungshaus St. Arbogast

Kursbeitrag: € 50,-, VP (EZ) € 55,10

Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

online: www.arbogast.at

Samstag, 12. Dezember, 9.15–17.00

Heilsamer Umgang mit Krisen

Männerseminar
mit Mag. Harald Anderle



Krankheit, Trennung oder Verlust schlagen Wunden in unsere Seele. Sie sind ein Teil des Lebens, und das Leben ist nicht immer gerecht. Die Frage ist, wie wir mit diesen Krisen umgehen. Man kann sie verdrängen, vor ihnen davon rennen, an ihnen verzweifeln – oder sie verwandeln. Im Märchen „Eisenhans“ taucht der Junge den schmerzenden Finger in einen Waldsee – und der Finger wird in Gold verwandelt. Da bricht er auf, um seinen eigenen Weg zu finden und zu innerer Versöhnung zu gelangen. Wir können heilsam mit uns selber umgehen und schauen, welche Veränderung uns die Krise abverlangt. Wenn wir ihre Botschaft für unser Leben anerkennen, können wir an ihr reifen. Dann zeigt sich, was die Wunde neben all dem Schmerz auch noch ist: ein kostbares Gut, um unsere Verletzlichkeit annehmen zu können und verändert auf unsere Mitmenschen zuzugehen.

Mag. Harald Anderle, Jg. 1969, Psychologe und Familientherapeut, verheiratet, Vater von drei Kindern

Bildungshaus St. Arbogast

Kursbeitrag: € 33,-, Verpfl. € 15,60

Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

online: www.arbogast.at

Paarseminar

Freitag, 16. Oktober, 19.30 Uhr -
Sonntag, 18. Oktober, 13.00 Uhr

Selbst-bewusst streiten lernen

Ein Paarseminar zur Förderung der Konfliktfähigkeit

Obwohl Konflikte zum Leben und Alltag von Partnerschaften gehören, sind Kommunikations- und Konfliktfähigkeit in den seltensten Fällen ein angeborenes Talent. Die "Gewaltfreie Kommunikation" nach M. Rosenberg eröffnet die Möglichkeit, Konfliktsituationen selbst-bewusst und einfühlsam zu lösen. Auf diesem Weg wird nicht mehr gefragt „Wer ist schuld und wer hat recht?“ sondern „Wie geht es mir und was bringt uns weiter?“

Leitung: Mag. Barbara Jochum (Diplom-Pädagogin) und Mag. Werner Jochum (Theologe und Psychotherapeut) sind selber schon lange ein Paar und gute Kommunikation liegt ihnen am Herzen.

Bildungshaus St. Arbogast

Kosten: normaler Kursbeitrag € 160,- /Paar (mind. € 100,-, voll € 230,-)

Vollpension € 152,60/Paar

Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

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

Homepage: www.maennerbuero.info

Online-Beratung: www.maennernet.at

Verantwortlich: Dr. Markus Hofer

Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M

P.b.b.