

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Jänner 2010  
1/10 14. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Der Tod des deutschen Torwarts Robert Enke hat die Sportwelt schockiert und nachdenklich gemacht. Dass ein Star Probleme hat, ist in der Welt der männlichen Helden nicht vorgesehen, wie auch der Fall Deisler zeigte.

## Verwundbare Helden

Als Jahrhunderttalent des Fußballs wurde der junge Sebastian Deisler gehandelt. Er ist gescheitert, hat Gesprächsstoff geliefert und selber konsequent geschwiegen. In einem Buch hat er nun seine Geschichte aufgearbeitet und sein Interview in der „Zeit“ hat aufsehen erregt. Es war die Blitzkarriere eines jungen Mannes, der diese nicht verkraftet hat. Heute kennt er die Gründe: „Alles, was mir gefehlt hat, sind doch Wurzeln. Für die anderen war ich ein Star – aber ich habe

mich gefühlt wie eine Glühbirne, die einsam von der Decke hängt. Nackt. Für jeden sichtbar. Unter mir war nichts.“

Der verwundbare Jungstar hat anfangs alles mitgemacht, was von ihm erwartet wurde. Wie es ihm dabei ging, hat niemand gefragt. Umgekehrt wollte er die Erwartungen erfüllen, die man in ihn setzte, auch wenn er dabei nicht glücklich wurde. „Mein Leben wurde vereinnahmt. Ich habe manchmal im Bett gelegen und gebetet: ‚Lieber Gott, ich schaff das nicht.‘ Ich habe sogar mein Talent verflucht. Ich war todtraurig. Ich habe gegen meine Natur gelebt.“ Er ist unglücklich geworden beim Versuch andere glücklich zu machen: „Ich fühlte mich wie ein trauriger Clown.“

Als Deisler wegen schweren Depressionen einige Monate in einer Klinik verbrachte, gab es ordentlichen Spott. „Eines der größten Verlustgeschäfte des FC Bayern“, lautete es beim Bekannt werden seiner Depression. Als er in seinen Klub zurückkehrte, hieß es hinter seinem Rücken: „die Deislerin“. Zwischenzeitlich galt er sogar als schwul. Männliche Helden haben kein Problem zu haben, schon gar kein psychisches und schon überhaupt nicht Depressionen. Es ist im Grunde eine verlogene Männerkultur, die keine Krisen oder Schwächen zulässt und deshalb kann die Gier des modernen Sportgeschäfts auch Menschen vernichten, wie nicht zuletzt der tragische Freitod von Robert Enke gezeigt hat, der hoffentlich die

Sportwelt zum Nachdenken bringt.

Es geht allerdings nicht nur um die Sportwelt, sondern tatsächlich um die Frage, wie wir Männer miteinander und untereinander umgehen. Deisler schildert das Zusammenleben unter den Fußballkollegen aus heutiger Sicht sehr eindeutig: „Es war, als sei ich auf eine ewige Klassenfahrt geraten. Da gibt es doch auch immer die Lauten, die Bestimmer – und die, die bei der Kraftmeierei mitspielen, um nicht ausgelacht zu werden.“ Wer von uns kennt diese Kraftmeierei nicht aus eigener Erfahrung?

Sicher, es ist auch eine Frage des Alters und der Reife, aber der Druck sich anzupassen ist groß in einer Männerwelt, in der die Lauten bestimmen, in der alles auf Stärke und Leistung programmiert ist, in der nicht selten hohles Gehabe die Menschlichkeit überdröhnt. Doch niemand von uns muss, weder körperlich noch emotional, ein Herminator sein. Sebastian Deisler fragt sich aus heutiger Sicht zurecht, ob das System das er verlassen hat nicht vielleicht kranker ist, als er es war.

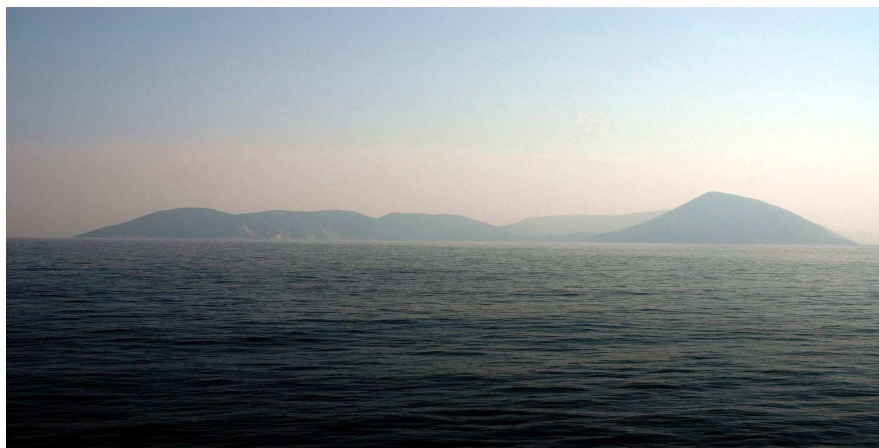
Markus Hofer

Das ganze Interview mit Sebastian Deisler ist nachzulesen unter:  
[www.zeit.de/2009/41/DOS-Deisler](http://www.zeit.de/2009/41/DOS-Deisler)

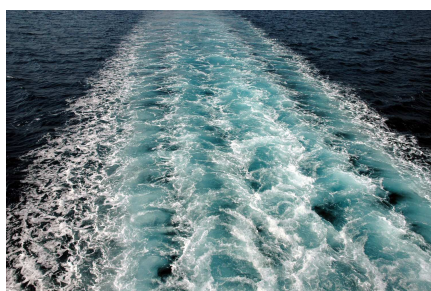


# Auf den Spuren des Odysseus

Männerfahrt nach Griechenland mit Dr. Markus Hofer  
17. – 24. April 2010



Schon als junger Mann musste Odysseus die Insel Ithaka verlassen, seine geliebte Penelope und den kleinen Telemach, um im Heer der griechischen Fürsten gegen Troja zu kämpfen. Nach zehn Jahren wurde die Stadt nicht zuletzt durch die Listen des Odysseus erobert und zerstört. Da brannten sie heim, die griechischen Helden, doch Odysseus verirrte sich in den Fluten der Ägäis. Zehn Jahre dauerten seine Irrfahrten, vielfältige Gefahren und Versuchungen hatte er zu bestehen, bis er endlich heim kam nach Ithaka, wo er sich die Frau und die Stadt erst wieder erobern musste. Letztlich überstand er das alles nur, weil ihn eines nie verlassen hatte: die Sehnsucht nach Ithaka, nach Heimat, nach seiner Frau und seinem Sohn.



## **aufbrechen- unterwegs sein – heim kommen – daheim sein**

„Wirklich zu Hause kann ein Mann nur sein, wenn er von irgendwo zurückgekommen ist“, schreibt Inge Merkel in ihrem Roman „Eine ganz gewöhnliche Ehe. Odysseus und Penelope“. Odysseus ist aufgebrochen, hat gekämpft, sich bewährt, Ruhm angehäuft, Verantwortung übernommen und ist (allzu) lange fortgeblieben. Auf

dem Heimweg hat er sich ganz ordentlich verlaufen, bis er jenseits der Lebensmitte am Ende nackt, ohne Schiff und Gefährten am Strand der Phäaken landete, die ihn heim nach Ithaka brachten. Und glauben Sie nicht, dass ihm die geliebte Penelope dann einfach um den Hals gefallen wäre.

## **Gemeinsam unterwegs**

In dieser alten mythologischen Erzählung stecken viele Elemente unseres Männerlebens. Deshalb werden wir gemeinsam als Männer aufbrechen nach Ithaka und in uns diesen Themen nachgehen. Doch es beginnt schon damit: Man kann nicht einfach nach Ithaka fahren! Die Insel im Westen Griechenlands hat keinen Flughafen, dafür ist sie zu klein und gebirgig. Es gibt auch keine Fähre, mit der man direkt nach Ithaka gelangen könnte. Und die kürzeste Fähre läuft nur bei ruhiger See aus – wir sind also bereits mitten im Thema, bei den Unwägbarkeiten des Lebens, bei dem, was wir nicht einfach „machen“ können.



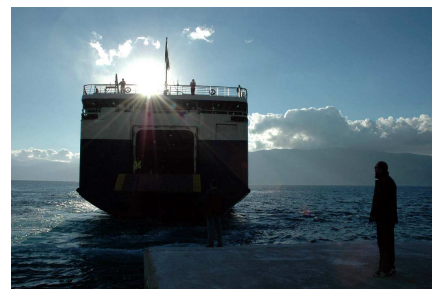
Wir werden gemeinsam unterwegs sein als Männer, auch der Reiseleiter wird sich nicht für alles verantwortlich fühlen, und dabei unsere eigenen Erfahrungen machen. Zwischendurch

werden wir immer wieder einen Palaver halten, wie es die griechischen Männer ja auch tun, vielleicht mit einem Glas Ouzo, und uns über unsere Themen austauschen. Auch spirituelle Impulse sollen uns dabei begleiten und die Abende werden in das gemeinsame Essen und Trinken münden. Vielleicht wird uns bis zur Heimkehr auch neu bewusst, was unser eigenes Ithaka ist.

Kursbeitrag: € 100.-

## **Reisekosten:**

Wir fahren mit privaten PKWs in Fahrgemeinschaften. Die Kosten der Schiffsfähre ab Ancona sind variabel je nach Unterkunft (90.- bis 220.- pro Überfahrt). Für die Nächtigungen ist mit ca. 30-40.- im DZ zu rechnen. Hinzu kommen die Verpflegung am Tag und die Abendessen. Es ist keine Pauschalreise, bei der wir Ihnen einen genauen Preis sagen und Sie alles buchen können. Sie sind auch selber unterwegs.



## **Anmeldung:**

Margot Metzler, T 05522/3485-209,  
E [margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:margot.metzler@kath-kirche-vorarlberg.at)

## **Nähere Infos:**

Markus Hofer, T 05522/3485-200  
(erste Wochenhälfte), E  
[markus.hofer@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:markus.hofer@kath-kirche-vorarlberg.at)

## **Vorbereitungstreffen:**

Mittwoch, 7. April 2010, 19.30 Uhr

## **Lesetipp:**

Inge Merkel: Eine ganz gewöhnliche Ehe. Odysseus und Penelope, Fischer TB, ISBN 3-596-29230-1

## **Leitung:**

Dr. Markus Hofer

Leiter des Männerbüros, Buchautor, Erwachsenenbildner



# Seminare für Männer

Donnerstag, 21. Jänner mit Fortsetzungen am 18. Februar, 15. April, 20. Mai und 17. Juni, 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.

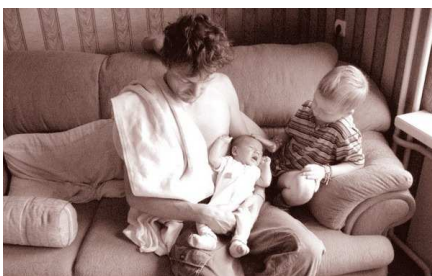
Leitung: Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach mit französischen Wurzeln, die seit 1992 in Werdenberg/CH wachsen.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag € 96.- für alle 6 Abende  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Samstag, 20. März, 9.15 - 17 Uhr

## Vatersein: ein Abenteuer

Ein Tag für Väter und werdende Väter



Männer wollen heute für ihre Kinder da sein, mit ihnen leben, für sie bedeutsam und nicht nur der abwesende Geldbeschaffer sein. Trotzdem gibt es die finanzielle Verantwortung für die Familie, den Wunsch nach berufli-

chem Erfolg und andere männliche Lebenskonzepte. Die neue Vaterrolle ist eine spannende Herausforderung: Wie kann Beziehung zu meinen Kindern gelingen? Was benötigen meine Töchter und Söhne von mir? Wieweit bin ich für die Kinder da und wo darf ich auf mich schauen? Konkretes Vatersein im Alltag hat manchmal einfach auch mit Ohnmacht, Überforderung und Unsicherheit zu tun; das gehört dazu zum Abenteuer. Es ist aber wichtig, dass Väter diese Herausforderung annehmen. Wenn Männer ihre väterliche Liebe leben können, entstehen nämlich Freiräume: Einmal für die Väter selbst, indem sie mehr von sich selbst erfahren und ausdrücken. Andererseits wird durch sie für die Kinder die Welt reicher und bunter.

Referenten

Markus Steger, Spielpädagoge und Männerberater, und Mag. Karl-Heinz Stark, Pädagoge, Männer- und Gewaltberater, sind beide Väter und beschäftigen sich sowohl beruflich als auch privat seit Jahren mit den Höhen und Tiefen des Vaterseins

Bildungshaus St. Arbogast  
Kosten: normaler Kursbeitrag € 40 (mind. € 30,-; voll € 55,-), Mittagessen € 11,70  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Samstag, 20. März, 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. Er-

folg 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.

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

Samstag, 20. März, 9 – 16.30 Uhr oder

Samstag, 1. Mai, 9.00 – 16.30 Uhr

## Männerkraft: Kampf und Kontemplation

Workshop für Männer auf dem Weg



Kraft ist eine der Eigenschaften, die Männer sich selbst zuschreiben und als kraftvoll möchte ein Mann gesehen werden. Die Formen, wie Männer ihre Kraft einsetzen, sind sehr verschieden. Männer erleben sich selbst auch ganz unterschiedlich, als kraftlos und schwach, dann wieder als stark und tatkräftig, als überfordert oder vor Kraft strotzend.

Ausgehend von der Körperkraft suchen wir bei diesem Workshop nach den Quellen unserer Kraft und deren Grenzen. An diesem Tag kannst du dich und deine Kraft spüren und du kannst verstehen, woher deine Lebenskraft kommt und wie du Zugang zu ihr bekommst.

Leitung: Mag. Stefan Schäfer Mag. Markus Schelling, Verein „Blieb fair!“

Turnhalle des BG Dornbirn, Realschulstraße 3, 6850 Dornbirn  
Kosten: 30,- € für den Workshop  
Anmeldung: [www.bliebfair.net](http://www.bliebfair.net)  
Infos: 0664 2795736 oder [stefan.schaefer@bliebfair.net](mailto:stefan.schaefer@bliebfair.net)

Samstag, 8. Mai, 9.15 – 17.00 Uhr

## Das Feuer im Mann: begeistert leben

Männerseminar mit Dipl.Psych.  
Reinhard Hertel, Ravensburg



Manchmal investieren wir Energie in unser Leben und es kommt nicht das heraus, was es sein sollte. Wir halten uns für des eigenen Glückes Schmied und schmieden und schmieden bis wir ausbrennen, weil wir nicht ans Ziel gelangen und zu wenig zurück kommt. Es scheint, als wären in uns unbewusste Sabotagemuster am Werk. Im schlimmsten Fall können Burnout, Depressionen oder eine Midlife-Krise die Folge sein. Tatsächlich zeigt die neuere Gehirnforschung, wie sehr innere Glaubenssätze und Regeln, wie quasi die eigene Software unser Leben bestimmt. Mit einfachen Übungen aus der Energetischen Psychologie können wir solche unbewussten Programmierungen aufspüren und verändern und damit wieder Schwung ins Leben bringen. Die manchmal nur noch dumpfe Glut unseres Lebens soll wieder Luft bekommen, damit das Feuer lodern kann und wir begeistert leben.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl.: € 15,60  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

## Partnerschaft in der Lebensmitte

Samstag, 6. März, 9.15 – 17.00 Uhr

### Partnerschaft in der Lebensmitte

Seminar für Männer, Frauen  
und Paare mit Markus Hofer  
und Luise Beiter



Die Frau im Wechsel, der Mann in der Midlife-Krise – das kann eine explosive Mischung sein. Veränderung sind nicht immer einfach, weil es neu und unvertraut ist. Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. In der Phase der Lebensmitte ist aber fast alles nicht mehr so, wie es war. Deshalb kommen beide in dieser Lebensphase nicht daran vorbei, die Paarbeziehung neu auszuverhandeln - und zwar nicht nur den Stellenwert der Sexualität. Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und zu lernen, mit undefinierbarem zu leben, ohne einfache Lösungen auszukommen. Das Ziel könnte sein: reifer zu werden und die neue Lebensphase humorvoll und weise zu gestalten, die gemeinsam verbrachten Jahre wohlwollend

zu betrachten und, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.

Luise Beiter, ist Psychotherapeutin und Leiterin der Beratungsstelle des EFZ. Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros. Beide kennen diese Lebensphase aus eigener Erfahrung.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Kurskosten: € 33.- Verpfl. € 15,60  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

## Karenzväter gesucht

Derzeit gibt es in Vorarlberg gerade einmal 100 Karenzväter. Einer davon ist Oliver Schlegel in Bludenz. Für einen Stammtisch sucht er noch andere, um Erfahrungen zu sammeln und zu sehen, wie andere Väter den Alltag bewältigen: 05552/20977

## 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.