

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2010
3/10 14. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Es ist Sommerzeit, Zeit für Urlaub und Entspannung. Dabei gibt es Menschen, die gar nicht mehr entspannen können. Vielleicht gerade deshalb ein Anlass, sich einem aktuellen Thema zu widmen, das natürlich nicht nur Männer betrifft.

Burnout

Burnout-Menschen können nicht mehr abschalten. Noch lange vor der Wecker klingeln wird, geht es los und zwar ungefähr so: „Bald geht der Wecker. Ich darf ja nicht verschlafen, das wäre ein Katastrophe. Habe ich gestern den Geschirrspüler ausgeräumt? Sonst heißt es wieder, aber ich steht eh früher auf. Die noblere Krawatte darf ich nicht vergessen heute wegen des Termins und nicht vorher ankleckern. Wenn der Termin daneben geht, weiß ich nicht mehr weiter. Dabei hat der Chef meine Unterlagen sicher gar nicht angesehen.

Drei Nachtschichten waren das. Hoffentlich hat gestern die Schularbeit der Tochter geklappt. Ich bin zu spät heim gekommen. Sonst gibt es wieder Schtunk beim Frühstück. Wann soll ich noch mit ihr lernen? Dem Müller muss ich heute das Buch mitbringen, dem Schleimer, aber wenn der blöd über mich redet, bin ich geliefert. Eigentlich wollte ich noch das Auto waschen. Das vom Chef glänzt immer so im Firmenhof. Der Müller hat überhaupt ein neues. Ob wir uns das leisten könnten? Meine Frau schläft noch so ruhig. Das habe ich schon lange nicht mehr. Hoffentlich vergesse ich den Hochzeitstag nicht. Soll ich früher aufstehen und die Unterlagen noch mal durchgehen? Mit Rasenmähen wäre ich auch schon längst wieder dran. Ich komm einfach nicht früh genug heim. Langsam stehe ich blöd da. Oft kapiere ich gar nicht mehr, wovon die beim Frühstück reden. Der Brunner hat gestern in der Firma auch so Andeutungen gemacht. Ob da was läuft? Hinter meinem Rücken? Ich muss höllisch aufpassen, sonst ist es aus.“

Ein langer Weg

Burnout ist keine Krankheit, die plötzlich auftritt. Burnout ist der Endzustand einer langen Entwicklung, die meist mit viel Begeisterung begonnen hat:

Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben. Dieses Engagement gibt einem das Gefühl wichtig und unentbehrlich zu sein, führt aber dazu, dass alle anderen Bereiche des Lebens dem untergeordnet werden, dass man

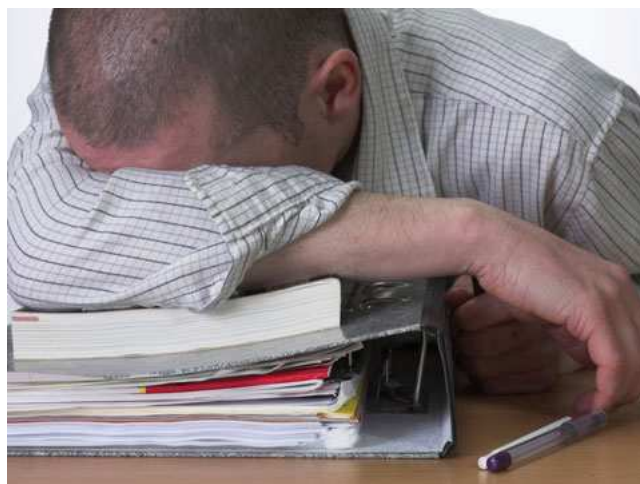
auf Entspannungsphasen und Erholung verzichtet und körperliche Warnsignale systematisch ignoriert. Doch bekanntlich lebt kein Mensch vom Job allein.

Nach der Begeisterung kommt meist eine Phase der Stagnation und der Frustration. Der Einsatz wird als erfolglos und mühsam erlebt, führt aber nicht zur Veränderungen der eigenen Ziele. Zur dauernden Müdigkeit kommen Konzentrationsschwächen, Schwindel und Angstgefühle. Nicht selten suchen Menschen dann Ablenkung und Trost in Alkohol, Nikotin, Internetaktivitäten, vielem Essen oder häufigerem Sex. Es ist aber nicht Entspannung, die sie da finden, sondern ist eher ein suchartig konsumierendes Verhalten.

Das Endstadium ist ein Zustand purer existentieller Verzweiflung, ein völliges Ausgebranntsein, in dem zunehmend auch der Körper seine Dienste versagt. Allein können Betroffene sich jetzt nicht mehr retten. Es braucht gute Freunde, professionelle Hilfe und das Vertrauen in andere.

Hinter tausend Stäben

Ein Panther dreht in seinem Käfig Runde für Runde, bestaunt von den Menschen, die vor dem Käfig stehen. Der Dichter Rainer Maria Rilke hat versucht, sich in ihn hinein zu



denken, die Welt mit seinen Augen aus dem Käfig zu sehen. Daraus ist ein bekanntes Gedicht entstanden, das auch ein sehr treffendes Bild für Burnout ist:

Der Panther

Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.
Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf -. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille -
und hört im Herzen auf zu sein.

Das Leben selbst geht am von Burnout getriebenen Menschen vorbei. Er dreht sich nur noch im Kreis, sieht nur noch die Stäbe, die Verpflichtungen, die Aufgaben, die Verantwortung und die Lasten – und nicht mehr das Leben zwischen den Stäben. Stattdessen dreht er sich im Kreis bis zum Umfallen, bis er völlig ausgebrannt ist. Bis das Leben, wie Rilke sagt, im Herzen aufhört zu sein.

Burnout und Depression

Burnout und Depression sind verschiedene Bewegungen. Depression ist eine ständige Bewegung nach unten, eine Bewegung, die zieht und gegen die die Betroffenen zunehmend die Kraft verlieren. Im Bild des Panthers im Käfig hieße Depression: Der Panther legt sich in die hinterste Ecke des Käfigs und würde am liebsten sterben. Nicht so der Burnout-Panther, der zieht weiter seine Runden, bis er eines Tage nicht

mehr kann. Burnout ist wie eine endlose Bewegung, bis der Motor zu stocken beginnt und irgendwann einfach ausläuft, stehen bleibt und nichts mehr geht.

Bei Männern gibt es eine Versuchung, Depressionen hinter Burnout zu verstecken. Burnout klingt nämlich harmloser. Da hat einer halt zu viel gearbeitet, während man sich für Depressionen eher schämt. Im Ernstfall ist es aber wichtig genau hinzuschauen,

denn eine falsche Behandlung kann kontraproduktiv sein. Falsche Scham hilft uns Männern da nicht weiter.

Gönne dich dir selbst

Der hl. Bernhard von Clairvaux hat seinem damaligen Papst einen Brief geschrieben, in dem er ihn eindringlich vor dem Ausbrennen warnt. Der Ratsschlag in seinen schlichten Worten ist heute noch gültig: „Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst, wo das Herz hart wird. Wie kannst Du voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast? Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da. Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut

sein? Denk also daran: Gönne Dich Dir selbst.“

In Sinne dieses tollen Mottos wünscht das Männerbüro natürlich allen Lesern und Leserinnen einen besonders erholsamen Urlaub!

Markus Hofer



Ein neues Projekt in Vorarlberg bietet Unterstützung auch in allen Fragen rund um Burnout:

Fühlen sie sich am Arbeitsplatz über- bzw. unterfordert? Verhindern gesundheitliche Probleme die Freude an der Arbeit? Haben Sie Angst um den Arbeitsplatz? Leiden Sie unter Schlafstörungen? Machen Sie sich Sorgen um Ihre Zukunft?

Das Präventionsmanagement hilft Ihnen, den Zusammenhang zwischen Arbeit und gesundheitlichen Problemen zu erkennen, die Situation zu verbessern, wieder Freude bei der Arbeit zu haben oder auch bei der Rückkehr in die Arbeit.

Wir bieten Unterstützung beim Kontakt mit Institutionen und anderen Einrichtungen und organisieren bei Bedarf medizinische Abklärungen. Wir informieren und beraten Sie gerne bei der Auswahl weiterführender Dienstleistungen. Unser Beratungsangebot ist anonym und kostenlos.

Mo - Fr 8.00 - 18.00 Uhr
T 05572-394618-51
Bildgasse 10d, 6850 Dornbirn
info@praevention-vbg.at
www.praevention-vbg.at

Auf den Spuren des Odysseus - ein Bericht



Ithaka, die Heimat des Odysseus, ist nicht leicht zu erreichen. Zwei Tage war wir unterwegs. Doch Odysseus konnten nach dem Trojanischen Krieg auch nicht in den Bus steigen. Der lange Weg ans Ziel war eine wohltuende Form der Entschleunigung. Als wir ankamen, war allen klar, warum es so lange dauern musste; und es war umso erfüllter.

Wir waren letztlich eine kleine Gruppe von vier Männern, für die die Männerfahrt unvergessen bleiben wird. Schon die Insel Ithaka selber bleibt es: der ständige Wechsel von Meer und Land, Bergen und Buchten, grün und blau, Himmel und Erde nah beieinander. Die relaxte griechische Lebensform, ein Ouzo am Hotelbalkon bei Sonnenuntergang, das Tafeln zu viert mit Retsina und den vielen Vorspeisen, auch der mächtige Grill bei Kalkanis, Kaffee an der Platia in den wohligen Strahlen der Morgensonne, ein Mythos-Bier im Schatten nach vollbrachten Taten, dazwischen aber das Erwandern der Insel, das Pilgern zum Kathara-Kloster am höchsten Punkt der Insel, gemeinsame Rituale. Und das alles einmal unter Männern.

Jürgen: „Ich fühle mich hier im Einklang mit der Natur und der Natürlichkeit und Einfachheit der Inselbewohner. Keine Hek-

tik, viel Gemütlichkeit, alles nicht so genau nehmen, auch das Unaufgeräumte hat seinen festen Platz im Dasein. Arbeiten um zu Leben, nicht Leben um zu arbeiten! Ich entdeckte auf der Insel eine Melancholie, eine Mischung aus Berührtsein, Trauer, mildem Seelenschmerz und weichem Herz. Sie machten in mir eine Tiefe bewusst, die unendlich scheint und meine Seele heilt.“

Adi: „Was bleibt von 100 Stunden Ithaka? Vielleicht die Erkenntnis, dass Odysseus der prominenteste Herumirrende der Weltgeschichte ist, aber nicht der einzige. Dass wir suchen müssen, immer wieder suchen – und dass es gemeinsam leichter ist. Es sind vor allem die langen Wanderungen, die uns zusammenführen, die Gespräche in Gang bringen. Die Sehnsucht nach einer inneren Heimkehr wird spürbar.“



Markus: „Die Tage in Ithaka waren für mich etwas besonders. Unsere Wanderungen, die tiefen Gespräche dabei, die Relevanz des Zusammenseins, die gespürte Nähe, das empfundene Schweigen, das Ausgesprochene wie das Erfühlte, das Gehen und Reden, das Schweigen und Lachen, das Beten und das Fußballschauen. Ja, das Beten hat es mir wieder sehr angetan. Die morgendliche Laudes war etwas ganz besonderes für mich, das ich eigentlich sehr vermisse.“

Reinhard: „Was bewegt vier gestandene Männer nach Itha-

ka auf die Insel des Odysseus zu reisen? Ist es reine Neugier und etwas Abenteuerlust in einer hoffentlich unproblematischen Männerrunde? Ist es die Suche nach dem eigenen Ithaka? Oder kann ein Mann wirklich nur dann zu Hause sein, wenn er von irgendwo zurückgekommen ist? Es ist allein schon etwas besonderes jeden Tag mit einer Laudes, mit einem spirituellen Gedanken zu beginnen. Fazit: „Wie ist das klein, womit wir ringen, was mit uns ringt, wie ist das groß. (Rilke)“ Was wir besiegen, ist das Kleine, und der Erfolg selbst macht uns klein. Ithaka bleibt im Kielwasser der Fähre zurück. Schade, denke ich, wir hätten länger bleiben sollen.“

Für alle, die nicht dabei waren, werden unsere Gedanken etwas kryptisch klingen, aber es war eben eine außergewöhnliche Männerfahrt.

Auszeit für Männer

Montag, 2. August bis
Freitag, 6. August 2010

Der Feuermann: Spür das Feuer in Dir

Outdoor-Tage mit Markus Reis
und Andreas Salomon



Eine Gruppe Männer und die Natur, das ist an sich schon eine spürbare Stärke und Energie: Feuer entfachen - Visionen zum kochen bringen - Erde spüren - Wald auf - Fluss ab - Seelenwohl im Morgentau - Feuer spiegelt Leben - Männerkraft. Wir sind ab vom Alltag, die Uhr tickt anders, Mann kann sich Zeit lassen, es macht Spaß und hat einen Hauch von Abenteuer. In den 5 Tagen werden wir uns ausschließlich in der Natur bewegen. Die 4 Nächte schlafen wir unter freiem Himmel (bzw. Schutzplanen). Einmal ist die Naturerfahrung selbst ein wichtiges Hilfsmittel zum Erkennen und Auslösen von Prozessen. Dazu werden wir uns mit inneren Bildern aus der eigenen Biografie beschäftigen, um sie zu erkennen, vielleicht mit einem anderen Auge zu betrachten und möglicherweise auch verändern zu können.

Leitung: Markus Reis, 26, ist Elektro- niker, in Ausbildung für Systemische Prozessgestaltung und in der Männer- arbeit engagiert. Andreas Salomon, 27, ist Erzieher, ebenfalls in Ausbil- dung und in der Männerarbeit.

Die Outdoor-Tage finden in Schweizer Wäldern statt. Kosten: € 150.- incl. Verpflegung und Plane
Anmeldung und Information: markus.reis@aufgewacht.at oder 0664/5214462 (Andreas Salomon)

5. bis 11. September 2010

Männer kochen und genießen im Piemont

Restplätze sind noch frei!
Infos und Anmeldung: Albert A. Feld- kircher, Tel. 05512/3512
Mail: albert@feldkircher-trainings.com
www.feldkircher-trainings.com

Sonntag, 26. September
bis Samstag, 2. Oktober 2010

Kraft-Voll Mann sein

Auszeit mit Zen-Meditation,
Wandern und Biken für Männer
mit Patrick R. Afchain



Durch die Zen-Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung. Die Schweige- zeit ermöglicht Ihnen, noch mehr Dis- tanz vom Alltag zu finden. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leicht zu sich selbst finden. Dieses Wo- chenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man(n) gern ist, ohne den gesellschaftlichen Druck und Erwartungen. Sie können diese Auszeit nützen, um Klarheit und Ordnung in ihrem Leben zu schaffen, Kraft zu schöpfen und finden zu Ruhe finden und um wieder neu zu sich selbst zu kommen.

Der Tag beginnt und endet mit einer Meditation. In der Morgenmeditation gibt es jeweils einen kurzen Impuls zum Tag. Täglich von 10:30 bis 15:30 h suchen wir durch Wandern oder Radfahren in der Natur den Aus- gleich. Wir leben in dieser Woche als Gemeinschaft und bereiten die Mahl- zeiten zusammen.

Das Haus Berdine, mitten in den Vor- alpen der Provence, bietet eine einzig-

artige Gelegenheit, sich zurückzuzie- hen und neue Kraft für den Alltag zu sammeln. Das Haus ist einfach einge- richtet ohne Strom und Elektrosmog bietet es eine exklusive Umgebung für einen Kulissenwechsel. An diesem abgeschiedenen Ort, umgeben von purer Natur, können wir uns bewusst werden, wie wir bis jetzt gelebt haben und wie wir unser Leben von neuem ausrichten wollen.

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

Kurskosten, Unterkunft und Verpfle- gung: CHF 750.- (derzeit € 560.-)
Nähere Infos und Anmeldung: Patrick R. Afchain, +41/81/740 6060, info@zen.li, www.zen.li

Radio Vorarlberg Männersache



Nach wie vor spricht Markus Hofer vom Männerbüro der Diözese jeden Samstag in Radio Vorarlberg über "Männersachen": Jeweils am Sams- tag kurz nach 9.00 Uhr im Boden- seemagazin von Radio Vorarlberg. Die Texte können Sie auf der ORF-Home- page nachlesen unter „Ratgeber“: <http://vorarlberg.orf.at>

Die ersten 120 Sendungen sind beim Tyrolia-Verlag auch in Buchform er- schienen: Markus Hofer, Männersa- che. Gedanken zum Mannsein, Inns- bruck 2009, Tyrolia Verlag

„Von man zu Mann“ kann gerne kostenlos abonniert werden (auch für Freunde und Bekannte) und erscheint mit Unter- stützung der Vorarlberger Landesregierung.

Das **MÄNNERBÜRO** ist vorwiegend in der ersten Wochenhälfte besetzt (Markus Hofer, Dtw. 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
Homepage: www.maennerbuero.info
Online-Beratung: www.maennernet.at
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M
P.b.b.