

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober 2010  
4/10 14. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Nach dem Vorliegen des Frauenberichtes, waren die Männer im Visier der Frauenpolitikerinnen. Doch, wenn man Männer zu einer Veränderung bewegen will, macht auch der Ton die Musik.

## Männer hauen

Die Mann-Frau-Debatte ist wieder angeheizt und das ist grundsätzlich gut so. Anlass waren der Frauenbericht Ende Mai und die laufende Obsorge-debatte. Die mediale Aufbereitung des Frauenberichts geschah manchmal sehr differenziert, manchmal allerdings auch äußerst plakativ. Da waren so dümmliche Sätze zu lesen wie: „Nichts hat sich geändert.“ Und das z.B. angesichts der Tatsache, dass es heute mehr Akademikerinnen gibt als Akademiker.

Wenn die Frauenministerin sagt, "Die Männer reden wie

Paradefeministen, handeln aber wie Alltagsmachos!", dann ist das genauso geschmackvoll, wie wenn ich sagen würde: "Die Frauen reden wie Parade-feministinnen, handeln aber wie Alltagsglucken!" Und wenn eine Journalistin trotzig schreibt: „Freiwillig werden die Männer nichts hergeben“, so ist das eine sprachliche Kriegserklärung.

### Der Ton macht Musik

Die feministischen Kampfparolen haben sich, aus meiner Sicht, genauso überlebt wie die gängigen Machosprüche vom Stammtisch - und sie sind nicht mehr zielführend. Der Ton macht wie immer auch die Musik. Männer gewinnt man, indem man sie würdigt. Wenn man nur auf uns herumhackt, nur fordert, dann ziehen wir uns eher zurück. Allen Kampfparolen fehlt die grundsätzliche Achtung vor dem anderen Geschlecht. Die Grundlage für das Teilen von Verantwortung und Arbeit ist aber die gegenseitige Würdigung.

Die Frauenforschung marginalisiert nicht selten die Väter zum Samen- und Geldspender, der neben der Mutter nur verblasen kann. Unlängst war sogar zu lesen, dass Buben keine männlichen Vorbilder bräuch-

ten, das seien nur alte Geschlechterbilder. Woher wissen das diese Frauen eigentlich so genau? Man kann aber nicht die Männer für überflüssig erklären und gleichzeitig bedauern, dass sie sich in der Familienarbeit nicht mehr engagieren. Das tun sie erst, wenn sie auch bedeutsam sein dürfen.

Statt sich im Geschlechterdialog gegenseitig abzuwerten, sich nur die Schwächen und Defizite aufzurechnen, könnten wir uns doch auch zu einem gemeinsamen Richtungswechsel aufmachen. Nicht zuletzt, weil wir - Männer wie Frauen - im selben Boot sitzen. Eine neue Tonart wäre nötig.

### Gleichberechtigung

Der Frauenbericht war auch ein Anlass, die Gleichberechtigung von Mann und Frau wieder ins Spiel zu bringen. Leider gibt es da immer noch Handlungsbedarf. Fairness zwischen den Geschlechtern müsste für jeden selbstbewussten Mann eigentlich eine Selbstverständlichkeit sein. Ansonsten verkaufen wir uns unter unserer Würde.

Gleichberechtigung ist allerdings eine sehr umfassende Sache. Warum müssen junge Männer wertvolle Monate ihrer Ausbildungszeit dem Staat



opfern und junge Frauen nicht? Warum müssen Scheidungsmänner den Unterhalt ihrer Ex-Frauen weiter finanzieren, obwohl andere Frauen in ähnlichen Verhältnissen schon längst wieder arbeiten gehen? Warum werden nur gewalttätige Männer thematisiert trotz besseren Wissens und eindeutiger Studien? Und warum leben Frauen zwar sechs Jahre länger als wir Männer, können aber fünf Jahre früher in Pension gehen? Zu diesem Umstand meinte unlängst eine junge Frau: „Das ist eigentlich voll krass!“

Gleichberechtigung ist unteilbar. Plädoyers für Gleichberechtigung bleiben unredlich, wenn sie selektiv sind, wenn sie sich nur auf Bereiche beziehen, in denen sich jemand gerade einen Vorteil erwartet. Gleichberechtigung müsste eine gemeinsame Sache sein von Männern und Frauen und nicht das eher kleinliche Spiel: Was kann ich dir wegnehmen? Es darf kein Wettkampf sein, bei dem es um Punktesiege geht.

### Sorgerecht

In der laufenden Obsorgedebatte wiederholt sich dasselbe Spiel. Das feministische Gegenargument gegen ein gemeinsames Sorgerecht lautet stereotyp: Dann wird nur mehr gestritten. Die Erfahrungen in Deutschland und Österreich beweisen aber genau das Gegenteil. Und eigentlich ist es doch logisch: Wo sich streiten lohnt, wird auch gestritten! Wenn ich etwas haben kann, was du nicht kriegst, dann wird es erst interessant. Genau diesen Umstand müssten wir den Kindern zuliebe aber schleunigst abstellen.

Markus Hofer

## KRAFT-RÄUME

### Spirituelle Verwurzelungen für Männer

Wir Männer sind in verschiedenen Lebensräumen gefordert: im Beruf, in Beziehungen, in der Familie, beim Sport, auf der Suche nach der eigenen Identität, im Erreichen von Zielen... Da tut es Männern gut, sich kraftvoll und stark zu fühlen. Manchmal kommen wir aber auch an die Grenze unserer Belastbarkeit, an die Grenze unserer Kraft. Damit wir nicht nur vor uns hin werkeln oder uns in Träumen verlieren, brauchen wir Orte zum Auftanken, Orte, wo wir uns selber spüren: **KRAFT-RÄUME**

Die Katholische Männerbewegung Vorarlberg und das Männerbüro bieten Ihnen spirituelle Kraft-Räume, um Himmel und Erde gut miteinander verbinden zu können. Bäume können gegen den Himmel wachsen – aber nur, wenn sie in der Erde verwurzelt sind, sonst fallen sie um. Der Baum bezieht aus der Erde die Kraft und vom Himmel das Licht.

Im Psalm 23 heißt es: „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.“ Das gilt auch für Männer! Auch dann, wenn sie sich einmal kraftlos fühlen.



### KRAFT-VOLL MANN SEIN Ein Männerweg vom Dunkel ins Licht

Sonntag, 14. November, 6.00 Uhr,  
Treffpunkt: Parkplatz vor dem Tennis  
Event Center Hohenems

In der Dunkelheit des frühen Morgens, mitten im vielleicht schon kalten November, machen wir uns auf den Weg zur Burgruine Altems. Wir treffen uns im Dunkeln, im noch Ungewissen. Manchmal ist es ja auch mit unserem Mannsein so. Unterwegs werden uns an verschiedenen Stationen die vier Muster männlicher Kraft begegnen: die Verantwortung des Königs, die Kraft des Kriegers, die Weisheit des Magiers und die Lebensfreude des Liebhabers. Ein Fitnesstrainer und ein Theologe werden uns durch Übungen diese archetypischen Bilder männlicher Stärke in der Natur erfahren lassen. Dazu werden wir auch Gott um seinen Segen bitten. Auf dem Weg setzen wir uns zum Frühstück zusammen. Idealerweise starten wir nüchtern, damit Hunger auf den Weg u. das Frühstück da ist. Mitzubringen: dem Wetter angemessene Outdoor-Kleidung (wir gehen bei jedem Wetter!), Rucksack mit etwas Zünftigem für das Frühstück

Leitung: Martin Kutzer und Roland Sommerauer

### ZWISCHEN DEN JAHREN Eine Liturgie für Männer mit Feuer, Wein und Brot

Dienstag, 28. Dezember, 19.00 Uhr,  
Pfarrkirche Brederis (Nähe Golfplatz  
Rankweil)

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr galten früher als ‚Zeit zwischen den Jahren‘, zwischen altem und neuem Jahr - eine gute Zeit, um einmal innezuhalten. Jeder von uns hat Geröll in seinem Rucksack, das er nicht ins neue Jahr mit zu nehmen braucht: Dinge, die eben daneben gingen, einige Verletzungen oder Schrammen vielleicht und auch ein paar Dinge, die wir lieber nicht getan hätten, Dinge, die wir gemeinsam dem Feuer übergeben werden. Danach, mit versöhntem Blick in die Zukunft, werden wir uns einem alten kirchlichen Brauch widmen: dem Trinken des gesegneten Johannisweins. Der Legende nach bedeutete das Trinken des Johannisweins: „Das Gift des Bösen soll uns nicht schaden“. Wir segnen und trinken den Johanniswein, damit der Segen Gottes und die Freude des Lebens im nächsten Jahr mit uns ist. Bitte zwei Flaschen Wein mitbringen! (eine zum nachhause Mitnehmen für die Angehörigen)

Leitung: Markus Hofer, Roland Sommerauer und Pfr. Antony Payyapilly

# Seminare für Männer

Freitag, 29. Oktober, 18.30 Uhr –  
Sonntag, 31. Oktober, ca. 15:00h

## Der Weg der Männer: Initiation in der Männergruppe

Seminarserie mit Klaus Mair  
und Günter Katzian

Welcher Mann spürt nicht die Sehnsucht nach der tief in ihm schlummernden Kraft, der männlichen Urkraft. Dieser Kraft werden wir nachgehen, nachspüren und sie in uns erwecken. Ihr eine Möglichkeit geben sich im Alltag zu zeigen und zu leben. An diesem Wochenende werden wir uns auf eine Reise begeben, die dann an 7 Wochenenden uns mit verschiedenen Themen der Männlichkeit beschäftigen wird. Nach dem Einführungswochenende entscheidet jeder Mann ob er fix an der Serie teilnimmt.

Krumbach, Bregenzerwald  
Kosten: Euro 250.- inkl. Vollpension pro Wochenende  
Anmeldung und weitere Information:  
Verein „nahverwandt vorarlberg“,  
Starkenfeld 1, A-6844 Altach,  
Fon&Fax: 05576/76052,  
office@nahverwandt-vorarlberg.at  
www.nahverwandt-vorarlberg.at

Freitag, 5. November 2010, 18.00 Uhr (Abendessen) bis Samstag 6. November, 17.00 Uhr

## Er will Sex, sie will Zärtlichkeit

Männerseminar mit Gerhard Karrer (D)



So schön die Sexualität ist, scheinen auch hier Mann und Frau nicht immer ganz zusammen zu passen. „Ich will Sex, sie will kuscheln“, klagt ein Mann: „Ich zeige ihr meine Liebe durch Sex. Sie braucht erst Harmonie und viel Aufmerksamkeit! Wie soll das je zusammengehen?“ Ein Paartherapeut formulierte einmal: „Er redet mit ihr, damit sie mit ihm ins Bett geht und sie geht mit ihm ins Bett, damit er mit ihr redet.“

Wir müssen lernen mit dieser Unterschiedlichkeit umzugehen, schauen, wie Männer und Frauen ticken, uns zum Ausdruck bringen, erkennen, was unsere eigene Sexualität ausmacht, unsere Wünsche verstehen und wissen, wie wir auch mit Ablehnung umgehen. Nicht zuletzt sind Ängste, Stress und Ärger die größten Lustkiller. Eine gute Ausgewogenheit von Nähe und Distanz sind ebenso wichtig wie eine entspannte Atmosphäre. Zudem muss Zärtlichkeit und Sexualität immer wieder neu, abwechslungsreich und phantasievoll gepflegt werden.

Gerhard Karrer lebt in Partnerschaft, ist Diplomtheologe und Eheberater mit viel Erfahrung in der Männerarbeit.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 43.-, VP (EZ) € 57,30  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: www.arbogast.at

Samstag, 20. 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. € 16.-  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: www.arbogast.at

Samstag, 27. November 2010, 9.15 - 17.00 Uhr

## 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 verletzten, 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 Ver-

änderung 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. € 16.-  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online unter [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Freitag, 10. Dezember 2010, 18.00 Uhr (Abendessen) bis Samstag 11. Dezember, 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  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)  
Kurskosten: € 50.-, VP (EZ) € 57,30

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 der Veränderung 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.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kurskosten: € 33.- Verpflung: 16.-  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

## Partnerschaft in der Lebensmitte

Sonntag, 5. Dezember, 9.15 – 17 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 schon eine explosive Mischung sein. Veränderung sind nicht immer einfach, weil es neu und unvertraut ist. Gerade Männer

## 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)



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](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.