

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Jänner 2012
1/12 16. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Sexualität ist auch im Altern ein Thema – aber ein tabuisiertes. Vieles ist nicht mehr so, wie es war und das macht es gerade für Männer schwierig, mit den eigenen Veränderungen umzugehen.

Sexualität im Altern

„Sex wird im Alter immer ausgelassener“, meinte einmal ein Zyniker. Lange gab es viele Faktoren, die das Sexualleben belastet haben: der Zeitdruck, die Kinder, Stress, die Arbeit, die Verhütungsfrage. All dies fällt nun weg und doch gibt es die Sexualität oft nicht mehr, weil sie eingeschlafen ist. Sexualität im Altern muss gewollt werden, aber sie darf jetzt auch eine andere sein. Nicht mehr die Verführung und die Eroberung stehen im Vordergrund, sondern die Verbindung und die Vertrautheit, weniger die lustvolle Leidenschaft als

das schöne Gefühl, auch körperlich zusammen zu gehören.

Körperliche Veränderungen

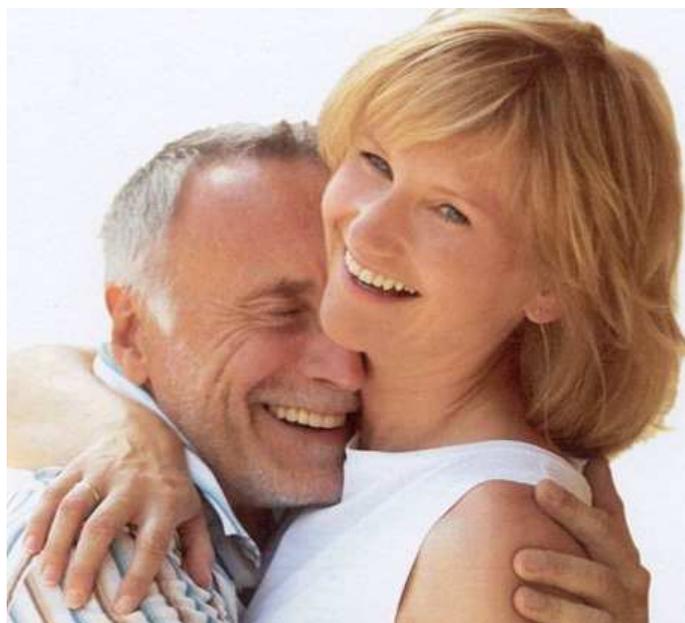
Die körperlichen Veränderungen sind beim älter werdenden Mann viel einschneidender. Da sie uns im Kern des Mannseins treffen, sind diese Dinge stark tabuisiert. Die Veränderungen sind ganz normale Entwicklungen des männlichen Alterns (außer bei krankhaften Störungen). Sie hängen mit dem natürlichen Sinken des Testosteronspiegels zusammen, was die sexuelle Hydraulik des Mannes zunehmend verändert. Es dauert länger bis zur vollständigen Erektion und es braucht dazu immer mehr die körperliche Stimulation. Die Erektionen sind (auch am Morgen) nicht mehr so häufig und oft nicht mehr so hart und dauerhaft. Goethe reimte sehr ehrlich: „Der Zeiten gedenk ich, da alle Glieder gelenkig, bis auf eins. Die Zeiten sind vorüber, steif sind alle Glieder, bis auf eins.“ Die Erektion kann durch Ablenkung viel schneller ins Wanken gebracht werden und auch der Drang zur Ejakulation ist nicht mehr so stark. Das sexuelle Begehren selber sinkt mit zunehmendem Alter, aber es verschwindet nicht.

Körperlich verändert sich bei den Frauen relativ wenig. Die Scheide wird nach dem Wechsel trockener, aber da hilft ein Gel oder Babyöl. Für viele Frauen ist in diesem Alter wichtig,

dass das sexuelle Verlangen einen Teil der Beziehungspflege darstellt und nicht nur Routine oder Selbstzweck ist. „Wenn Sex, dann gepflegten Sex.“ Dem würden vermutlich die meisten Frauen zustimmen; Qualität statt Quantität.

Sein und Schein

Es stellt sich gerade an die Männer die Frage, wie sie mit ihren körperlichen Veränderungen umgehen wollen. Wir können das Älterwerden als männlichen Imageverlust begreifen, den wir zumindest nach außen hin auf keinen Fall zulassen dürfen (Berlusconi, Lugner & Co), was zu einer Sein-und-Schein-Sexualität führt mit immer jüngeren Partnerinnen, einer ständigen Erhöhung der Reizdosis und Ersatzsymbolen. Wir können das Älterwerden als Krankheit ansehen und kommen so zu einer Medikamenten-Sexualität, die sich die diversen Angebote der Pharmaindustrie zunutze macht wie Viagra oder Testosteronpflaster. Es ist eine männliche Versuchung, lieber Tabletten zu nehmen, als darüber zu reden. Auch nicht alle Frauen sind da sehr entgegenkommend.



Ehrliche Sexualität

Statt Sein und Schein oder heimlichen Pillen könnte es jetzt auch heißen: Nichts muss mehr sein, aber alles darf sein. Das Motto von ehrlicher Sexualität, in der man sich nichts mehr vormachen muss, könnte mit zunehmendem Alter lauten: Das, was geht und so, wie es geht! Es wird vermutlich nicht mehr so oft sein, nicht mehr so schnell ablaufen und länger dauern (zur Freude mancher Frau), nicht mehr so hart sein, weicher, kuscheliger, manchmal vielleicht auch ohne Orgasmus, weniger kopulativ, auch mit Befriedigung mit den Händen oder gegenseitigem Zuschauen. Selbst im höheren Alter kann man eine neue Sprache der Sexualität lernen, können sich noch neue Formen von Erotik, Zärtlichkeit und Intimität entwickeln als Teil einer ehrlichen, vertrauten Beziehungspflege. Noch im hohen Alter kann Sexualität heißen: Wir gehören zusammen, auch körperlich. Dr. Markus Hofer



Markus Hofer: Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40, Innsbruck 2011 (Tyrolia Verlag)

Online-Kommentar: „Es werden nicht nur Männerthemen mit einem Augenzwinkern behandelt, es geht auch um die Beziehung zu Frauen und die Lebensmitte. Sorgsam recherchiert und informativ aufbereitet liest sich das Buch in einem durch und erscheint nie als langweilig. Die Themen sprechen einen an und man findet sich in dem einen oder anderen Kapitel wieder.“

Männerinitiation

6. – 10. Juni 2012

MÄNNER-INITIATION

Einweihung in das Wahre Selbst nach Richard Rohr

„Es ist immer Befreiung, was Gott uns gibt. In erster Linie Befreiung von uns selbst und Befreiung zu etwas Größerm.“ Richard Rohr

„Was macht den Mann, zum Mann?“ Immer mehr Männer stellen sich diese Frage. Unsicher und unzufrieden mit unseren Rollen in Familie, Kirche und Gesellschaft, sind wir Männer auf der Suche nach Sinn und Identität. Unsere Identitätskrise ist auch eine spirituelle Krise.

Die Männer-Initiation sind Riten mit tiefen seelischen und spirituellen Erfahrungen. Diese erstrecken sich über 5 Tage und fußen auf den klassischen Mustern von Männer-Initiationen mit einfachen und bewegenden Ritualen und Vorträgen zu den wesentlichen Themen der männlichen Spiritualität. Zeiten der Stille und der Reflexion mit Gesprächen in Kleingruppen, sind weitere, wesentliche Bestandteile des Programms.

Bei der Männer-Initiation nach Richard Rohr geht es um Spiritualität, um uralte Traditionen, welche uns zu unserer wahren Männlichkeit geleiten und zum Wissen, dass etwas viel größeres in unserem Leben an der Arbeit ist, als wir es uns jemals hätten vorstellen könnten.

In unseren westlichen Gesellschaften haben wir keine echten Initiationsriten mehr. Wir schaffen stattdessen Pseudobilder vom echten Mann, die unsere innere Leere aber nicht füllen können. Deshalb liegt es jetzt an uns Männern selbst, unserer Verwundbarkeit und Nacktheit ins Auge zu sehen und unsere urreigenste spirituelle Kraft zu entdecken.

Veranstalter: ARGE mannsein.at
Team zur Förderung männlicher Spiritualität, für Vorarlberg:
Engelbert Bacher, Tel. 05556 73 134
Anmeldung: www.mannsein.at
Anmeldeschluss: 15. April 2012

KRAFT-RÄUME Spirituelle Verwurzelungen für Männer

Die Katholische Männerbewegung 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.

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



Morgenerwachen Osterwanderung für Männer

Ostermontag, 9. April 2012, 6.30 Uhr
Treffpunkt: vor der Kapuzinerkirche
Gauenstein – Schruns

Zwei Männer gingen einst frustriert und enttäuscht von Jerusalem hinauf nach Emmaus. Auf dem Weg haben sie Erfahrungen gemacht, dass ihnen ein Licht aufging. Das können wir natürlich nicht garantieren, aber wir bieten die Möglichkeit: sich mit Männern auf den Weg zu machen, ohne zu wissen wem ich begegne oder was mir begegnet; die durchschreitende Natur als Sprachrohr des Schöpfers zu verstehen; Weggabelungen als Hinweis für anstehende Entscheidungen; einen Blick zu bekommen für Wesentliches und Nebensächliches, gesunden Abstand vom Alltagsstumm; sich im Kreis vom Lagerfeuer erwärmen zu lassen; sich der Kraft aus der Mitte anzuvertrauen, Wandererfahrung und Essen zu teilen. Vielleicht könnte das eine österliche Männererfahrung werden, die Ähnlichkeit hat mit den zwei frustrierten Männern, die nach Emmaus gingen... Bitte eine Jause mitnehmen, die mit andern Männern geteilt werden kann.

Leitung: Br. Engelbert Bacher, Kapuzinerkloster Gauenstein, Schruns

Ascherdonnerstag. Eine Liturgie für Männer

Vom verbrannt und ausgebrannt Sein hin zu neu entfachter Lebenskraft

Donnerstag, 23. Februar, 19.00 Uhr
Hard, Pfarrkirche St. Sebastian

Wenn etwas verbrennt, entsteht Asche. So steht die Asche einmal für das innere Ausgebranntsein, für erloschene Gefühle, erschöpfte Kräfte, für Gleichgültigkeit oder Resignation und nicht zuletzt für die Begrenztheit unseres Männerlebens, die wir nur allzu gerne übersehen. Gleichzeitig steht Asche aber auch für persönliche Reifung, für Umkehr und Neubeginn, für Lebenskraft im Verborgenen und für das unzerstörbare Leben.

Die Liturgie für Männer am Tag nach dem Aschermittwoch wird uns in der großen Kirche von Hard durch verschiedene Stationen führen. Nach dem Ankommen stellen wir uns unserer eigenen Aschensituation, in der auch die Klage ihren Platz haben soll, der Ausdruck für Verletzungen oder das eigene Unvermögen. Die Begegnung mit dem Wort Gottes soll uns dann Mut zusprechen, damit wir den Segen empfangen, einander zum Segen werden können. Nach dem gemeinsamen Mahl bricht jeder hoffentlich gestärkt wieder auf in seinen Alltag. Bitte bringt eine Abendjause mit, die sich mit anderen teilen lässt.

Leitung: Alfons Meindl, Theologe und Pastoralassistent in Hard, mit seiner Männergruppe

Seminare für Männer

Sonntag, 15. Januar, 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 hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. In der Lebensmitte ist aber fast alles nicht mehr so, wie es war. Deshalb kommen beide in dieser Lebensphase nicht daran vorbei, die Partnerschaft 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. Das Ziel der Veränderung könnte sein: reifer zu werden, 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.- Verpflegung:
17,10 incl. Jause
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online unter www.arbogast.at

Donnerstag, 19. Jänner,
mit Fortsetzungen am 23. Februar,
22. März, 19. April, 24. Mai,
jeweils 19 - 22 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 anste-

hende Lebenseinladung wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden. Wir finden die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt. An fünf 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, Werdenberg (CH), Zen-Lehrer, Coach und Aufstellungsleiter

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 80,- für alle 5 Abende
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online unter www.arbogast.at

Samstag, 3. März, 9.15 – 17 Uhr

Die zweite Halbzeit entscheidet

Männerseminar
mit Dr. Markus Hofer



Älterwerden ist nichts für Feiglinge. Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt auch Wunden, doch viele versuchen das unter den Teppich zu kehren. Manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen wie Berlusconi weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Die Lebensmitte ist für Männer eine große Chance der Verwandlung, die Chance reifer und weiser zu werden und die Früchte des Lebens zu ernten.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-, Verpf.: € 12,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Samstag, 31. März, 9.15 – 17 Uhr

Das erfüllte Leben

Männerseminar mit Dipl.
Psych. Reinhard Hertel



Was wünschen wir uns? Gesundheit, Wohlergehen, eine glückliche Partnerschaft, nette Kinder, ein tolles Haus, ein flottes Auto, eine sinnvolle Arbeit, kurzum, das "volle Programm". Und wenn wir es erreicht haben oder Teile davon? Macht es uns glücklich? Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück. Doch sind wir wirklich glücklich? Immer fehlt ein Stück, ist das Erreichte nicht so perfekt wie das Erwünschte. So laufen wir dem Glück und der Zufriedenheit hinterher. Wie entsteht dann aber Glück? Oder vielleicht besser gefragt: Wie entsteht Erfüllung? Was gibt mir wirklich das Gefühl, sinnvoll und erfüllt zu leben? Diesen entscheidenden Fragen wollen wir nachgehen im Gespräch der Männer untereinander, mit Impulsreferaten und mit Übungen aus der energetischen Psychologie.

Leitung: Reinhard Hertel ist Diplompsychologe, Familientherapeut, Praxis für Psychotherapie und Führung coaching, hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Männern und viel Humor.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung: € 17,10 incl. Jause
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online unter www.arbogast.at

Samstag, 12. Mai, 9.15 – 17.00 Uhr

Timeout statt Burnout

Kräftemanagement für Männer
mit Christoph Walser (CH)



Das Tempo der Veränderungen in der Arbeitswelt fordert uns zunehmend bis zum ‚geht nicht mehr‘. Die Männerrolle ist im Wandel! Täglich bewegen wir uns im Spannungsfeld verschiedenster Erwartungen in Beruf, Partnerschaft und Familie. Es gibt Phasen, in denen wir kaum Zeit und Raum zur Erholung finden. So laufen wir Gefahr, zu Kerzen zu werden, die auf zwei Seiten brennen und rasch ausbrennen – «burnout».

«Timeout» im Sport heißt: Spielunterbruch zur Standortbestimmung; Atempause, bevor die Kräfte ausgehen; Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen; Entwickeln neuer Zielvorstellung und Strategien. Dieses Know-how aus dem Coaching lässt

sich gut verbinden mit der Weisheit der klösterlichen Traditionen. Die Herausforderung für uns Männer besteht vor allem darin, sich trotz hohen Belastungen regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Denn gute Erholung ist die Grundlage für unsere Präsenz und Entscheidungsfähigkeit im Alltag. Und eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben ist zentral für einen gesunden Lebensstil.

Leitung: Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, ist seit zwanzig Jahren in den Bereichen Männerarbeit, Spiritualität und Burnout-Prävention tätig. Er verbindet Wissen aus Männer- und Stressforschung auf originelle Weise mit kreativen Methoden und alltagsorientierter Spiritualität:
www.timeout-statt-burnout.ch

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpfl. € 12,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online unter www.arbogast.at

Radio Vorarlberg Männersache



Seit nunmehr über fünf Jahren 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 jeweils aktuelle Sendung 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). Die Faltzeitung erscheint mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung und zum großen Teil aus Ihrem Kirchenbeitrag. Wir danken!

Das **MÄNNERBÜRO** ist 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.