

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2012  
3/12 16. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Die Urlaubszeit ist angelaufen. Für manche die schönste Zeit des Jahres. Es könnte auch eine Zeit sein, um zur Besinnung zu kommen. Der Leiter des Männerbüros hätte dafür eine ziemlich unordentliche Perspektive.

## Lustvoll unordentlich

Mit leuchtenden Augen schwärmte er mir vor, was er diesen Sommer alles machen würde. Dabei war er überzeugt, dass das alles seiner Erholung dient. Mir wurde schwindlig dabei. Sommerzeit ist Erholungszeit. Erholung ist aber doch eher abschalten als aufdrehen. Wir haben eh schon so viele Programme gleichzeitig laufen. Eines nach dem anderen herunter fahren – das wäre doch einmal Erholung mit anarchischem Flair, einmal so richtig lustvoll unordentlich sein...

„Optimize yourself“ las ich unlängst. Hole das Optimum aus dir raus, und das möglichst jeden Tag und jede Stunde. Das ist unser Zeitgeist. Wir müssen immer das Beste aus uns herausholen, uns wie ein Zitrone ständig selber auspressen. Ein alter Sponti-Spruch lautet: „Alle wollen nur mein Bestes. Aber das kriegen sie nicht!“ So eine Portion Anarchie könnte schon ein Überlebensmittel sein.

### Weniger ist mehr

Wahrscheinlich sollten wir im Aussehen topgestylt, im Sport beispielgebend, in der Ernährung vorbildlich, im ökologischen Verhalten mustergültig, in der Karriere beneidenswert, als Vater der Liebste von allen, als Ehegatte ein leuchtendes Beispiel und als Liebhaber umwerfend sein. Aber ehrlich: Wenn wir das wirklich versuchen, machen wir uns nur selber zum Affen.

Das gute Leben ist weniger als alles. Wenn wir da halbwegs eine Balance finden und dabei auf uns selber achten, ist das Wesentliche schon geleistet. Und vor allem: auch die Balan-

ce muss nicht immer perfekt sein. Irgendwie sind wir Seiltänzer, mal neigt sich das Gewicht mehr auf die eine oder andere Seite, mal wackelt das Seil oder es kommt eine Brise auf. Nur herunter fallen sollten wir nicht – alles andere überlassen wir den Perfektionisten.

Wir können auch nicht nur die Ansprüche erfüllen, die von außen an uns heran getragen werden - da bleiben wir selber auf der Strecke. Und zum anderen ist dieser gegenwärtige Optimierungswahn schlichtweg menschenfeindlich. Im Grunde wird das „Optimum“ wird verwechselt mit dem „Maximum“. Möglichst viel ist aber nicht immer das Beste. Manchmal gilt schlicht und einfach: Weniger ist mehr.

### Im Unperfekten lässt sich leben

Ich bin überzeugt: Nur im Unperfekten lässt sich gut leben! Eine gesunde Portion Mut zum Unperfekten gehört unbedingt dazu, wenn wir gut leben wollen. Wer sich täglich optimieren will, beginnt unweigerlich auszubrennen. Die Kehrseite von „optimize yourself“ ist nichts anderes als „burn out“.



Weniger ist mehr, das wäre schon was: Weniger *friends* und dafür mehr echte Freunde, weniger Netzwerk und dafür mehr reife Beziehungen, die auch die Zeit und die Chance haben zu wachsen und zu reifen, weniger *small talk* und dafür mehr tiefe Gespräche, die auch die Seele berühren. Die Sommerzeit wäre doch eine gute Gelegenheit, damit zu beginnen.

Lustvoll unordentlich, aber dafür wesentlich und das Leben spüren. Die Navajo-Indianer haben bei ihren Decken immer bewusst einen Fehler in das Muster hineingewoben. So etwas würde einem ordentlichen Vorarlberger natürlich nie einfallen. Doch die Navajos machen das aus spirituellen Gründen. Durch diese Stelle, so glauben sie, gelangt der Geist durch die Decke. Ausgerechnet an der unordentlichen Stelle! Das ist Spiritualität.

Seit wir mit dem Heiligen Geist nicht mehr rechnen, bemühen wir uns besonders, alles ordentlich zu machen, selber möglichst vollkommen zu sein. Durchzug wäre da nur gefährlich für unsere Ordnung. Dafür sind wir immer gestresster, vielleicht auch ausgebrannter. Da wünsche ich mir manchmal einen ordentlichen Sturm, ein wildes Brausen, einen Heiligen Geist, der uns durchbläst und vor allem erfüllt.

Vielleicht müssen wir erst wieder unvollkommener werden, Unregelmäßigkeiten in unsere Muster hineinweben, damit der Geist bei uns landen kann. Dann könnten wir wieder brennen, aber nicht nur fürs ordentlich oder perfekt Sein, sondern fürs volle Leben. In diesem Sinne wünsche ich allen einen schönen Sommer!

Markus Hofer



## Urlaubszeit als Liebeszeit

Urlaubszeit ist Liebeszeit. Für viele Menschen liegt diese Formel auf der Hand. Wann denn sonst?, würde man meinen. Die Fakten sprechen jedoch dagegen. Nach dem Urlaub steigt die Scheidungsrate schlagartig und viele Paare streiten das ganze Jahr nicht so viel wie im Urlaub. Warum aber genau im Urlaub? Da sind einmal die oft überzogenen Erwartungen. Alles, was im Stress des Alltags, in den Wirren von Beruf und Familie zu kurz kommt, hätten wir im Urlaub dann gern in Hülle und Fülle. Der Urlaub sollte so eine Art Paradies auf Knopfdruck sein. Doch alle Bedürfnisse, die sich über Wochen und Monate aufgestaut haben, lassen sich nicht auf Kommando nachholen. Wenn es Dinge gibt, über die man seit Wochen nicht geredet hat, Unstimmigkeiten, die man seit langer Zeit nur vor sich her schiebt, dann kann ein Paar nicht im Urlaub plötzlich auf Wolke sieben schweben. Dann kommt hinzu, dass die Erwartungen von Mann und Frau nicht selten sehr unterschiedlich sind. Sie freut sich darauf, dass man jetzt viel Zeit

zum Reden hat und er darauf, dass er einmal nicht mehr reden muss. Sie möchte vielleicht ans Meer und er in die Berge oder sie träumt von einem Aktivurlaub mit viel Kultur und er davon, dass er keinen Zehen mehr zu rühren braucht. Auch in der unromantischen Geldfrage können Paare weit auseinander liegen. Wenn ein Teil es bewusst genießt, im Urlaub großzügig die Geldtasche zu öffnen und der andere Teil aus dem Rechnen nicht mehr heraus kommt, dann liegt da für beide viel Konfliktstoff verborgen.

Es ist sinnvoll, sich vor dem Urlaub einmal in Ruhe über die persönlichen Vorstellungen und Erwartungen zu unterhalten und wenn sie weit auseinander liegen, gilt es Kompromisse zu finden. Zudem muss man ja auch nicht immer alles gemeinsam tun.





## KRAFT-RÄUME



Samstag, 22. September, 14 - 16 Uhr,  
Treffpunkt: VS Hohenems Markt  
Anschließend Möglichkeit zum Grillen

### Mein Papa steht hinter mir

Ein Nachmittag für Väter mit  
Kindern zum Schulbeginn

Mit dem Schulstart beginnt für viele Kinder ein neuer Abschnitt, sie verbringen - wie ihre Väter - einen großen Teil ihrer Zeit außer Haus. Immer mehr ist es Vätern wichtig, auch in der Familie ihren Mann zu stellen, Zeit und Energie in die Kinder zu investieren, mit ihnen unterwegs zu sein. Und es tut den Kindern sehr gut, wenn sie den Vater an ihrer Seite oder hinter sich wissen - und das gilt auch für getrennt lebende Väter. Zum Beginn des neuen Schuljahres bieten wir Vätern mit Kindern die Möglichkeit etwas gemeinsames zu unternehmen und Zeit miteinander zu verbringen. Auf dem Weg wird dankbar auf das geblickt, was uns mit unseren Kindern verbindet. Für den neuen Lebensabschnitt in der großen werten Welt gibt der Vater seinen Kindern seine guten Wünsche, seinen Vatersegen mit auf den Weg. Das lateinische Wort für "Segen" lautet "benedicere", was soviel bedeutet wie „gut sprechen“.

Ihren Kindern Gutes zu wünschen verbindet Väter auf der ganzen Welt. Aus diesem Grund laden wir Väter aus allen Glaubensrichtungen ein, ihre Kinder auf diesem Weg in den neuen Lebensabschnitt Schule zu begleiten. Achtung: Wir bewegen uns in der freien Natur. Bitte auf gutes Schuhwerk achten.

Im Anschluss (ca. 16.00 Uhr) besteht die Möglichkeit mit der ganzen Familie am Platz vor der Volksschule zu grillen. Bitte dazu Grillgut und Getränke für den Nachmittag mitbringen. Nähere Informationen gibt es bei [kmb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:kmb@kath-kirche-vorarlberg.at)  
Leitung: Mag. Roland Sommerauer, Katholische Männerbewegung und Mag. Johannes Grabuschnigg, Bubenarbeit der Kath. Jugend

## Seminare für Männer

Freitag, 31. August, 9.30 Uhr -  
Sonntag, 2. September, 13 Uhr

### In der Kraft des Wilden Mannes

Eine Reise zu den Quellen  
unseres "Mann-Seins"  
mit Hubertus Hartmann

In diesem Seminar wollen wir unsere innere Heimat und Kraft erspüren, um offener und freier zu werden für uns und die Welt. Damit im Leben ein Mehr an Würde, Verantwortung, Mitgefühl und Liebe möglich wird, ist es notwendig, eigene Tiefen zu ergünden und zu erfahren. Mit dem Mut zur Tat wollen wir unsichtbare Fäden oder alte Bindungen betrachten, diese beibehalten oder uns von diesen trennen. Die Kraft der Klarheit lässt uns im Herzen leichter werden, schärft Sinne und Geist und führt schließlich zu mehr Lebensfreude. Durch verschiedene Rituale, Gespräche und innere Zentrierungen wollen wir Männer dieses Wochenende miteinander teilen.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag € 150,- (mind. € 75,-, voll € 230,-), Vollpension € 121,00  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Sonntag, 23. Sept. 9.15 - 17 Uhr

### Die zweite Halbzeit entscheidet

Männerseminar mit Dr. Markus  
Hofer, Männerbüro



Älterwerden 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 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.

Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen“ in Radio Vorarlberg. Sein neues Buch „Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40“ geht bereits in die 3. Auflage.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 24.-  
Mittagessen: € 12,60  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Samstag, 13. Oktober, 9.15 - 17 Uhr

### Der Preis des Erfolgs

Männerseminar  
mit Peter Maldoner



Unser Männerleben ist ein Seiltanz zwischen Beruf und Partnerschaft, Familie und Freizeit, eigenen Wünschen und den Ansprüchen von außen. Der Beruf ist für uns Männer wichtig, aber gerade hier passiert es oft, dass wir alle Energie hinein stecken und dann kommen andere wesentliche Dinge zu kurz. Nicht zuletzt

ist es eine lustvolle Sexualität, die auf der Strecke bleibt, wenn wir regelmäßig nur ausgepowert nach Hause kommen.

Es stellt sich also die elementare Frage, wie wir die Dinge, die uns wichtig sind, auf die Reihe bringen können, wie der Seiltanz gelingen kann zwischen Arbeit und Liebe, zwischen Beruf und Familie, Engagement und Freizeit. Es geht um die Kunst ein erfolgreicher Mann, Familienvater und Liebhaber zu sein. Erfülltes Mannsein braucht alle diese Seiten.

Peter Maldoner ist Vater von vier Kindern und arbeitet als ausgebildeter Sexualpädagoge.

Bildungshaus St. Arbogast

Kursbeitrag: € 33,-

Mittagessen: € 12,60

Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

## Sommer 2012

Sonntag, 19. August, 18.00 Uhr, bis  
Samstag, 25. August, 10.00 Uhr

## Burnout Vermeiden

### Auszeit für Männer in der Provence

Unsere Zeit ist stark von Geschwindigkeit und Komfort geprägt, so dass wir oft nichts mehr anderes kennen. Jeder fragt sich, wohin die Welt geht. Überall wird gespart, überall muss es schnell und immer schneller gehen. Aber wo finden wir wirklich Zeit zum Leben? Überhaupt, leben wir noch oder sind wir nur am Funktionieren?

Oft haben wir keine Zeit, uns dieser Frage zu stellen.



Wir leben eine ganze Woche in einem sehr einfach eingerichteten Steinhaus in der Provence und versuchen die Werte der Einfachheit, der Spiritualität, der Natur und das Zusammenleben neu zu entdecken. Übung der Achtsamkeit, Zen-Philosophie und Zen-Gespräch, Energie-Arbeit, Leben in einer Gruppe – dadurch können Sie Klarheit und Ordnung schaffen und Kraft aufladen. Die Schweigezeiten ermöglichen Ihnen, noch mehr Distanz zum Alltag zu finden.

An diesem Kraftort - abseits der Zivilisation und mitten in der Natur - können Sie leichter zu sich selber finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben, wie man gern ist - ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen. Und einen Ausflug ans Meer werden wir auch machen.

Leitung: Patrick R. Afchain, Dipl. Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer und Coach, [www.zen.li](http://www.zen.li)

Kurskosten, Unterkunft und Verpflegung: CHF 750.- /€ 500.- (Euro Preise ändern sich mit dem Frankenkurs) Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Anfahrt  
Infos und Anmeldung:  
Patrick R. Afchain, [info@zen.li](mailto:info@zen.li), Tel. +41 81 740 60 06

Sonntag, 2. September bis  
Samstag, 8. September

## Männer kochen & genießen im Piemont

Albert Feldkircher lädt wieder Männer ins spätsommerliche Piemont ein zu „Männer kochen & genießen“.

Mit Profi-Hoch Thijs wird jeden Tag ein Dinner gemeinsam gekocht. Ausflüge in die berühmten Weingebiete des Barolo und Barbera und Möglichkeiten zum Sport oder Entspannen gehören dazu.

Anmeldungen und Info (zwei Plätze sind noch frei): Albert Feldkircher, [www.feldkircher-trainings.com](http://www.feldkircher-trainings.com), [albert@feldkircher-trainings.com](mailto:albert@feldkircher-trainings.com), Tel 0650/3693322

Albert Feldkircher bietet auch „Erlebnis-Kochen für Paare“ an. Termine und genau Bedingungen sind bei ihm zu erfahren (s.o.).

### Radio Vorarlberg Männersache



Seit über sechs Jahren spricht Markus Hofer vom Männerbüro der Diözese wöchentlich in Radio Vorarlberg über "Männersachen". Die jeweils aktuelle Sendung können Sie auf der ORF-Homepage nachlesen unter „Ratgeber“: <http://vorarlberg.orf.at>

Achtung: Der ORF hat den Sendetermin verschoben. Die „Männersache“ kommt jetzt jeden Sonntag kurz nach 7.00 Uhr in Radio Vorarlberg.

„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](mailto:maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at)

Homepage: [www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Verantwortlich: Dr. Markus Hofer

Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M

P.b.b.