

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Jänner 2013
1/13 17. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Seit Herbst gibt es für Männer in Vorarlberg einen neuen Zugang zu Männerberatung die Internetplattform www.vordermann.at – ein Angebot, das hoffentlich genützt wird.

Männer bringen's auf VORDERMANN.AT

Wie lange warten Männer, bis sie mit ihren persönlichen Problemen tatsächlich Hilfe holen? Ein Studie des Bundesministeriums hat es genau erforscht: 6,7 Jahre! Das sind fast sieben Jahre oft stummen Leidens, bis Männer sich überwinden und bereit sind, Hilfe anzunehmen. Es ist eigentlich eine verrückte Zahl und so darf es nicht weitergehen; es ist viel zu schade um diese Jahre.

Letztlich sind es traditionelle Männerbilder, die uns da im Weg stehen. Zuerst einmal heißt es: Ein Indianer kennt

seinen Schmerz. Da heißt es also auf die Zähne beißen, schweigen, keinen Laut von sich geben und ja nicht jammern. Diese stumme leid paart sich dann mit der Nächsten Devise: Selbst ist der Mann! Schließlich brauchen nur Schwächlinge Hilfe. In einem alten Western operiert sich der Held mit viel Whiskey die Kugel selber aus dem Oberschenkel. So könnte es gehen, aber Hilfe von außen anzunehmen, das ist da nicht drin. Wir müssen diese Devisen umdeuten: Richtige Männer suchen Lösungen und schauen, wo sie sie finden. Der: Ein Indianer kennt seinen Schmerz und weiß mit ihm verantwortungsvoll umzugehen.

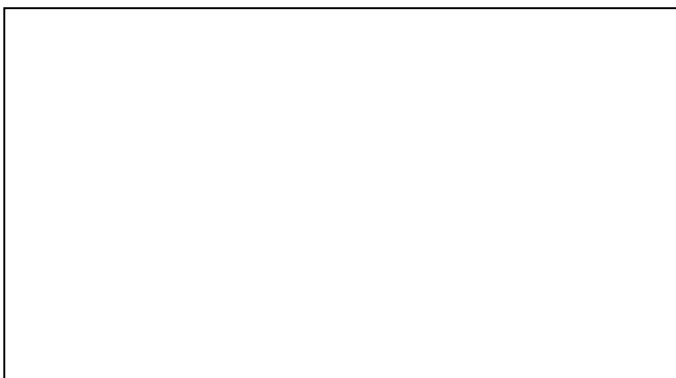
In Vorarlberg hat sich ganz offiziell etwas getan in Sache Hilfe für Männer. Nach Treffen von Männern aller Vorarlberger Landtagsparteien, der Männerpartei, der Männerberatung des EFZ und dem Männerbüro war klar, dass es ein verbessertes Beratungsangebot für Männer braucht. Mit diesem Schwung ist gelungen, was vor Jahren noch nicht möglich war. Das Ehe- und Familienzentrum, das Institut für Sozialdienste und die Caritas als die großen Beratungsanbieter arbeiten nun zusammen und haben mit dem Männerbüro eine neue Internetplattform für Beratung und Information erarbeitet, die vom Land Vorarlberg finanziert wurde: www.vordermann.at

Vielfältige Info-Artikel, die von verschiedenen Männern verfasst wurden, laden ein zum Schmökern. Gleichzeitig gibt es die Möglichkeit,

auch völlig anonym einen persönlichen Rat bei einem Fachmann einzuholen. Internetberatung ersetzt nicht das persönliche Gespräch, aber es kann der erste Schritt dazu sein. Auf vordermann.at ist eine Liste aller Beratungsstellen in Vorarlberg und die ist schon sehr stattlich. Angesiedelt ist vordermann.at beim Ehe- und Familienzentrum. Die Verantwortlichen sind: Edgar Ferchl-Blum (EFZ), Martin Fellacher (Caritas), Bernhard Fuchs (IFS) und Markus Hofer (Männerbüro).

Das Ziel sollte sein, Männern in Lebenskrisen und schwierigen Lebenslagen rasche Orientierung über die Vielzahl professioneller Beratungsinstitutionen zukommen zu lassen und niederschwellige Beratung im Internet anzubieten. Das Erarbeiten von möglichst lösungsorientierten Möglichkeiten steht im Vordergrund. Durch die Plattform soll die Schwelle für die Inanspruchnahme von Unterstützung gesenkt werden. Durch diese Maßnahme sollen positive Wirkungen auf die Männer selbst und auf ihre Lebenssysteme (Familie, Arbeitswelt, Partnerschaft) hergestellt werden.

Die Website ist ansprechend und einladend gestaltet – sie lädt ein sich zu informieren. Klicken Sie rein und geben Sie die Adresse weiter. Für manchen Mann könnte diese Seite der erste Schritt sein...



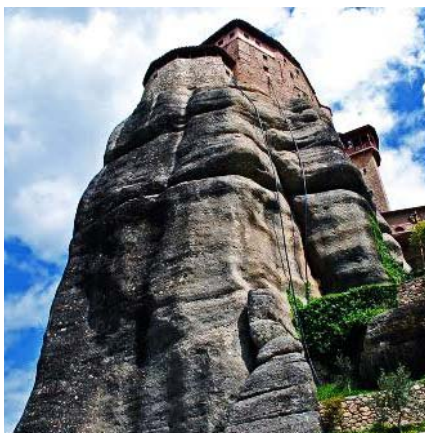
Griechische Ostern für Männer

Spirituelle Männerfahrt zu den Meteora-Klöstern

30. April – 6. Mai 2013 (Karwoche im orthodoxen Kalender)



Die Felsen von Meteora. Bizarre Felsensäulen, von Wasser und Wind geformt. Ein Wald aus Stein. Ablagerungen eines Flusses, in Millionen Jahren zum festen Fels gepresst, vom Regen herausgewaschen, vom Wind geglättet, stehen geblieben wie zum Trotz gegen alle Vergänglichkeit. Traumziel früher religiöser Abenteurer. Riesig erheben sich heute noch die Felssäulen unvermittelt aus der Ebene heraus. Diesen unwirtlichen Grund hoch über der Erde haben sich gläubige Männer als Lebensbereich gewählt - als Religion noch nicht langweilig war. Sie haben die Herausforderung angenommen und auf diesen Felsnadeln ihre Klöster gebaut. Es sind auf jeden Fall besondere Orte auch für uns heute.



In der Karwoche gibt es in einzelnen Klöstern die Möglichkeit, abends an den Liturgien teilzunehmen. Halbdunkle, gewölbte Kirchenräume, von oben bis unten mit Bildern ausgemalt, Kerzen, Weihrauch, alles gesungen in

archaischen Melodien und Rhythmen, sperrig manchmal und wieder faszinierend. Die Teilnahme an den stundenlangen Liturgien ist ein Angebot für jeden Einzelnen, vielleicht auch eine Herausforderung, etwas Prozesshaftes. Ungeduld und Nervosität sind genauso möglich wie mystisches Versinken oder innere Befreiung. Alles darf sein und darf sich auch wandeln.



Das Osterfest ist für die Griechen selber der Höhepunkt des Jahres, die Osternacht eine Art Volksfest. Das werden wir mit der Bevölkerung zusammen erleben in dem kleinen Ort Kastraki, hinter dem sich bereits die Felstürme der Meteora erheben. Das Fest der Auferstehung kann so für uns ein besonderes Erlebnis werden. Einige der Klöster können wir erklimmen, auch wenn es keine Sportwoche werden soll. Eine gemeinsame Laudes am Morgen sorgt für einen spirituellen Impuls in den Tag. Zwischendurch werden wir immer wieder einen Palaver halten, wie es die griechischen Männer ja auch tun, vielleicht mit einem Glas Ouzo uns austauschen und das gemeinsame Essen und Trinken soll auch nicht zu kurz kommen.

Es ist keine Pauschalreise, bei der man zum genauen Preis alles buchen kann. Wir sind alle auch selber unterwegs und ein bisschen Flexibilität braucht unser Unternehmen.

Kursbeitrag: € 100.-

Reisekosten: Wir fahren mit einem günstigen Mietbus (pauschal € 30.- pro Tag plus Treibstoff, Fähre und Maut). Die Kosten der Schiffsfähre ab Ancona sind variabel je nach Unterkunft (pro Person ab ca. 160.- hin und retour). N/F im DZ kostet pro Nacht p.P. 23.-, im EZ 35.- Hinzu kommen die Verpflegung am Tag und die Abendessen.

Wir werden in der Früh abfahren nach Ancona; die Abfahrtstermine der Fähren sind noch nicht alle online. Der gemeinsame Weg ist ein Teil des Ziels. Ein Flug wäre schneller, aber so kommen wir auf dem Weg schon zur Entschleunigung.

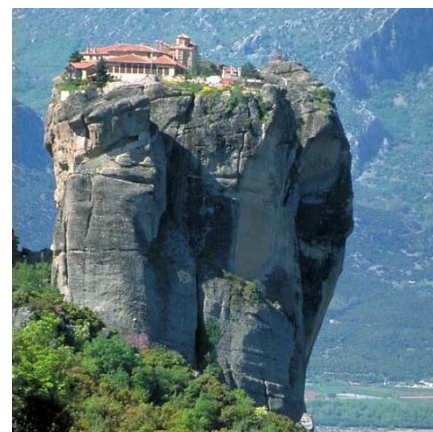
Untergebracht sind wir im Gästehaus Plakias direkt in Kastaki, zu dem auch die beliebteste Taverne des Ortes gehört. Da kann es abends schon auch einmal sein, dass Männer beginnen zu tanzen.

Max. Teilnehmerzahl: acht Männer

Leitung: Dr. Markus Hofer
Leiter des Männerbüros, Buchautor, Erwachsenenbildner und Liebhaber der orthodoxen Liturgien

Infos und Anmeldung:
Markus Hofer, T 05522/3485-200
(erste Wochenhälfte), E-Mail markus.hofer@kath-kirche-vorarlberg.at

Vorbereitungstreffen:
Mittwoch, 17. April 2013, 19.30 Uhr
Bildungshaus St. Arbogast



KRAFT-RÄUME Spirituelle Verwurzelungen für Männer



LernraumLiturgie spezial

Männer glauben anders
Männer feiern anders

Mittwoch, 20. März 2013
18 Uhr Abendessen
18.30 Uhr Workshop
Bildungshaus St. Arbogast

Wo sind die Männer in der angeblichen Männerkirche? Der Blick in den Kirchenraum während eines Sonntagsgottesdienstes lässt jedenfalls sicher nicht an eine Männerkirche denken. Offensichtlich sind die Männer schon lange und noch vor den Frauen aus der Kirche verschwunden. Die Realität, dass Männer wenig mit den kirchlichen liturgischen Angeboten anfangen können, ist für uns ein Schmerz und gleichzeitig ein Ansporn. Unter dem Titel „Kraft-Räume“ bieten das Männerbüro und die Katholische Männerbewegung seit zwei Jahren spezielle Männerliturgien an.

In diesem Lernraum Männer-Liturgie möchten wir gemeinsam mit interessierten Männern und Liturgieverantwortlichen Erfahrungen mit männer-spezifischen Liturgien reflektieren. Wie glauben Männer? Wie feiern Männer? Anders?! Aber wie könnte dieses Anders aussehen? Die gemeinsamen Gedanken münden in die Feier einer Liturgie von und für Männer.

Mitdenker und Einladende zu diesem Lernraum: Matthias Nägele (Liturgieverantwortlicher), Markus Hofer (Männerbüro) und Roland Sommerauer (Katholische Männerbewegung)

Anmeldung: Marianne Springer T 05522/3485-205, Mail: marianne.springer@kath-kirche-vorarlberg.at

Seminare für Männer

Do 17. Jänner, mit Fortsetzungen am 14. Februar, 14. März, 18. April, 23. 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 anstehende Lebenseinladung wahrzunehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden. Wir finden die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglicheneren Leben führt. An sechs 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.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag € 85,- für alle 5 Abende
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 2. März, 9.15 – 17.00 Uhr

Weniger ist mehr Lebenskunst für Männer

Männerseminar mit
Dr. Markus Hofer, Männerbüro



Im Aussehen topgestylt, im Sport beispielgebend, in der Ernährung vorbildlich, in der Karriere beneidenswert, als Vater der Liebste von allen, als Ehegatte ein leuchtendes Beispiel und als Liebhaber umwerfend: Hole das Optimum aus dir raus! Das ist unser Zeitgeist. Wer sich täglich optimieren will, beginnt unweigerlich auszubrennen. Da bleiben unsere Lebensfreude auf der Strecke und wir selber. Möglichst viel ist nicht immer das Beste. Manchmal gilt einfach: Weniger ist mehr. Weniger, aber dafür das Richtige. Vielleicht müssen wir auch falsche Bilder und Vorstellungen loslassen, überzogene Erwartungen und unerfüllbare Hoffnungen. Doch wer loslässt, wird leicht. Und eine Portion Mut zum Unperfekten gehört unbedingt dazu, wenn wir gut leben wollen. Der Prediger Kohelet im Alten Testament bringt es provokant auf den Punkt: „Ein lebender Hund ist besser als ein toter Löwe.“

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 27.-, Verpfl.: € 12,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 13. April, 9.15 – 17 Uhr

Beruf und Berufung

Männerseminar mit Dipl.
Psych. Reinhard Hertel,
Ravensburg



Wenn ich das tue, wozu ich berufen bin, dann strahlt es auf die Umgebung aus, dann hat es Kraft und Feuer. Wenn ich meinem Auftrag gerecht werde, bin ich zufrieden, dann ist Friede in mir. Als Mann brauche ich eine Arbeit, zu der ich mich berufen fühle, die mich befriedigt, die meinen Stärken und meiner Aufgabe entspricht. Der Unterschied zwischen Job und Berufung ist letztlich ein spiritueller, denn als Berufener bin ich Teil eines größeren Plans. Zum Seminar eingeladen sind Männer, die Fragen zum Thema Beruf und

Berufung haben. Reinhard Hertel arbeitet mit systemischen Strukturaufstellungen, eine Möglichkeit, die einzelnen Aspekte eines Konfliktfeldes zu analysieren und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Fragestellungen können sein:

Bin ich mit meinem Beruf zufrieden? Was ist meine Berufung? Kann ich meine Stärken im Beruf leben? Passt mein Beruf zu mir? Stehen Veränderungen an? Wie sabotiere ich meine berufliche Erfüllung? Bin ich im Gleichgewicht zwischen Beruf, Familien und eigenen Bedürfnissen?

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung:
€ 16,50 incl. Jause
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Freitag, 31. Mai, 18 Uhr (Abendessen) bis Samstag, 1. Juni, 17 Uhr

Timeout statt Burnout

Kräftemanagement für Männer mit Christoph Walser (CH)



«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.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 53.-, Verpflegung:
Nächtigung im EZ mit VP € 61,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Marriage Encounter

Der Liebe auf der Spur: 19. – 21. April 2013, Bildungshaus Batschuns



„Weil Männer nie gelernt haben in sich hinein zu spüren, tun sie es nur auf Drängen oder Bitten oder gezwungenermaßen. Beispielhaft sehen wir dies im Leben der Männer als Verheiratete – sehr viele Männer wussten nicht, wie sie ihre Gefühle der Partnerin mitteilen sollen, bis sie ein Marriage Encounter Wochenende besucht hatten.“ P. Richard Rohr OFM
Als Paar die Begeisterung füreinander lebendig halten oder neu entdecken,

die gemeinsame Gegenwart und Zukunft anschauen. Marriage Encounter ist eine weltweite, christlich orientierte Gemeinschaft mit dem Ziel, die Beziehung in den Mittelpunkt zu stellen: www.marriage-encounter.at
Infos und Anmeldung: Rainer & Irmti Heinzle, T 0664/1283285

Sommervorschau

Männer kochen & genießen im Piemont

Albert Feldkircher lädt wieder ins spätsommerliche Piemont ein. Gemeinsam kochen unter fachkundiger Anleitung, reizvolle Plätze im Piemont erkunden, ein besonderes Weingut kennenlernen...

Termin: 25. bis 31. August 2013 (diesmal auch für Lehrer möglich!)
Alle Details und Infos bei Albert Feldkircher, Egg, Tel. 0650 3693322
albert@feldkircher-trainings.com

Das Ende von Radio Vorarlberg Männersache

Nach 341 wöchentlichen Sendungen wird die „Männersache“ von Markus Hofer seitens des ORF Landestudios mit Jahresbeginn eingestellt. Dir. Markus Klement erklärte, dass das Sendeschema flexibler werden sollte, womit die gleichbleibenden Sendeleisten zurückgefahren werden. Gleichzeitig versicherte er, dass das Landesstudio Vorarlberg am Männerthema auf jeden Fall dran bleiben möchte und dankte dem Leiter des Männerbüros für die jahrelange Zusammenarbeit.

„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.vordermann.at
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M
P.b.b.