

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Jänner 2014  
1/14 18. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Die Griechen feierten letztes Jahr ihr Osterfest viel später. Das Männerbüro lud eine Gruppe Männer ein, dieses Fest und die Karwoche bei den Meteora-Klöstern zu erleben.

## Männer, Meteora und Griechische Ostern

Bizarre Felssäulen, von Wasser und Wind geformt. Ein Wald aus Stein. Ablagerungen eines Flusses in Millionen Jahren zum festen Fels gepresst, vom Regen ausgewaschen, vom Wind geglättet, stehen geblieben wie zum Trotz gegen alle Vergänglichkeit. Es war ein Traumziel religiöser Abenteurer, der Einsiedler von Meteora. Riesig erheben sich die Felssäulen unvermittelt aus der Ebene heraus. Diese Felsen hoch über der Erde haben sich

gläubige Männer als Lebensreich gewählt - als Religion noch nicht langweilig war. Sie haben die Herausforderung angenommen und auf diesen Felssäulen Klöster gebaut. Die Meteora-Klöster sind auf jeden Fall besondere Orte. Auch heute noch.

Klöster auf Felssäulen in einer bizarren Landschaft - das lädt einfach zum Wandern ein: „Das Wandern in dieser Gegend hat mich noch mehr mit dem ganzen sonstigen Erleben verbunden. Es ist fast, als ob man ein Teil dieser Größe werden kann, wenn man da hindurch wandert. Körper, Geist und Seele waren bei mir richtig beisammen in dieser Woche.“



Acht Männer - die Nachfrage war überraschend viel größer - machten sich Anfang Mai auf den Weg nach Nordgriechenland, um bei den Meteora-Klöstern die Griechischen Ostern zu erleben. Größer hätte die Gruppe nicht sein dürfen, denn die Klöster haben nur wenig Platz zu den abendlichen Liturgien:

„Kurz nach 19 Uhr, Messe im Kloster Varlaam, einem Männerkloster. Am Nachmittag sind wir zu Fuß von Kastraki heraufgewandert, durch eine



dschungelartige und teils wie unberührt wirkende Landschaft. Jetzt am Abend ist es in der Kirche dämmrig, obwohl draußen noch genügend Sonnenlicht ist. Es brennen nur wenige Kerzen und Petroleumlampen.“

Jeweils knappe zwei Stunden sind vereinbart. Manche Liturgien dauern bis weit in die Nacht hinein. Was die Männer dabei erleben ist unterschiedlich: Innere Ungeduld, Langesweile oder auch tiefe Rührung. Ungewohnt ist es auf jeden Fall und vielleicht auch herausfordernd: „Das Kommen und Gehen der Menschen während des Gottesdienstes verärgert



mich zunächst, hindert mich zur Ruhe zu kommen. Auch bin ich es nicht gewohnt, größtenteils passiv am liturgischen Geschehen teilzunehmen.“

„Der Priester beweihräuchert das Evangelium und kommt heraus, um die Ikonen und die Anwesenden ebenfalls in Weihrauch zu hüllen. Es rührt mich zu Tränen.“ „Eindrucksvoll die Karfreitagliturgie in der Kirche von Kastraki. Die unter die Haut gehenden Gesänge begleiten mich bis in den Schlaf.“ „Wenn die großen hymnischen Choräle anheben, dann ergreift es mich tief drinnen. Die Augen werden feucht und ich bin völlig gerührt. Euphorisch eins mit allem. Vielleicht nur ein paar Momente, aber es sind tiefe Momente des Glücks.“



Klöster und Liturgie waren aber nicht das einzige auf dieser Reise: „Krönender Abschluss des Tages immer wieder das

gemeinsame Essen und Trinken, garniert mit griechischer Gastfreundschaft und der immer mehr zusammenwachsenden Männergemeinschaft.“ Das Wort klingt schon abgedroschen, aber diese Männerfahrt war tatsächlich ganzheitlich: gemeinsam beten und singen, lachen und schweigen, essen und trinken, wandern und relaxen, reden und zuhören.



Das Osterfest selbst ist für die Griechen der Höhepunkt des Jahres. Alles was schon oder noch laufen kann ist in dieser Nacht auf den Beinen, um die Auferstehung zu feiern: Glockengeläut, Gesänge, Osterlicht, Feuerwerk, Umarmungen, Christos Anesti, Alithos Anesti, ein einziges Volksfest. Alles liegt sich in den Armen. Eine religiöse Euphorie, wie wir sie kaum kennen. Und dann der Ostermorgen: Soweit das Auge reicht wird gegrillt, überall steigt Rauch auf, Lämmer

werden am Spieß gebraten, überall fröhliche Menschen, Ausgelassenheit, tolle Stimmung.



Vielleicht ein Resumee: „Die lange Anreise war wie eine Ouvertüre zu einer nicht enden wollenden Oper mit noch größtenteils unbekanntem Inhalt. Alles, was sich in den folgenden Tagen abspielte, waren sich scheinbar wiederholende Themen von feiner Hand geleitet, mit unterschiedlichsten Nuancen und Interpretationen in einer orthodoxen Kulturregion und Landschaft die ihresgleichen sucht. Alle Eindrücke, Erlebnisse und Gemeinsamkeiten sind schwer wiederholbar,



haben aber in mir tiefe Eindrücke hinterlassen. Alles schien ein Kreis ohne Anfang und Ende zu sein, egal ob es die Freundlichkeit und das Leben der Einwohner, das griechische Frühstück, der Besuch der Tavernen, die Wanderungen auf Wegen und Umwegen, der Besuch der Klöster, die Ausblicke von und zu den Meteorafelsen oder der Besuch der orthodoxen Karwochen- und Osterliturgie waren. Parallel dazu, fast wie ein zweites Hauptthema in dieser Oper, war das Gemeinsame unserer Männertruppe.“



# Männerinitiation

18. – 22. Juni 2014

## 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 Größere.“ Richard Rohr

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 ureigenste spirituelle Kraft zu entdecken.

„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 Krise ist auch eine spirituelle. Bei der Männer-Initiation nach Richard Rohr, gehen Männer über fünf Tage hindurch einen steinigen Weg, auf dem es um Spiritualität, uralte Traditionen und Rituale geht, welche sie zu ihrem wahren Mann sein geleiten. Die Männer-Initiation sind Riten mit tiefen seelischen und spirituellen Erfahrungen. Daneben gibt es Vorträgen zu wesentlichen Themen der männlichen Spiritualität. Zeiten der Stille und Gespräche in Kleingruppen sind weitere 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.

Veranstalter: ARGE mannsein.at  
Team zur Förderung männlicher Spiritualität, für Vorarlberg:  
Engelbert Bacher, Tel. 05556 73 134  
engelbert.bacher@kapuziner.org  
Folder/Anmeldung: www.mannsein.at

## KRAFT-RÄUME Spirituelle Verwurzelungen für Männer



### Ascherdonnerstag Eine Liturgie für Männer

Vom verbrannt und ausgebrannt Sein hin zu neu entfachter Lebenskraft

Donnerstag, 6. März 2014  
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

Donnerstag 30. Jänner  
mit Fortsetzungen am 20. Februar,  
27. März, 24. April, 22. 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 selbst 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 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 € 85,- für alle 5 Abende  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online unter [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)



Freitag, 7. Februar, 9.15 – 17.00 Uhr

## Kraftvoll und entschieden

Männerseminar mit Günther  
Maag-Röckemann



"Mögen hätt' ich schon wollen, aber dürfen hab ich mich nicht getraut!", lautet der berühmte Spruch von Karl Valentin. Manchmal fühlen wir uns kraftlos, wir zaudern und zögern. Es ist, als ob sich das Leben nur im Kopf abspielen würde, ohne den Mut, es wirklich zu leben. Vielleicht weil wir unsere eigene Kraft nicht kennen oder Angst vor ihr haben.

Schwertarbeit und Leibübungen, die bei diesem Seminar das Werkzeug sein werden, sind ein Weg, in die eigene Lebenskraft zu kommen. Es gilt diese Kraft zu erfahren und damit zu seinen besten Möglichkeiten zu kommen. Diese Art der Körperarbeit mag vorerst ungewohnt sein, doch über das Denken und Reden finden wir kaum zu dieser Lebenskraft. Viel mehr geht es um innere Klarheit und Entschiedenheit, um den Mut uns anderen zuzumuten und im Tun unsere Möglichkeiten zu entdecken.

Leitung: Günther Maag-Röckemann,  
Todtmoos-Rütte, Dipl. Sozialpädago-

ge, Psychotherapeut für Initiatische  
Therapie, Schwertlehrer (4. Dan)

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 70,-, Verpfl. € 13,80  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online unter [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Samstag, 22. März, 9.15 – 17 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.

Christoph Walser, Theologe, Coach ZiS, ist seit zwanzig Jahren hauptberuflich 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](http://www.timeout-statt-burnout.ch).

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 53.-, Verpfl. € 13,80  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 17. Mai 2014, 9.15-17 Uhr

## Humor als Lebenselexier

Männerseminar  
mit Sepp Gröfler

Mit Humor macht das Leben mehr Spaß als in männlicher Verbissenheit. Echter Humor ist es erst dann, wenn man auch über sich selber lachen kann; verbissene Menschen sind dazu nicht in der Lage. Nicht zuletzt müssen wir das Kind in uns pflegen, sonst werden wir zu schnell alt.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 33.-, Verpfl. € 13,80  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

„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)  
Online-Beratung: [www.vordermann.at](http://www.vordermann.at)  
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer  
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M  
P.b.b.