

# VON MAN ZU MANN

Herausgegeben vom  
**MÄNNERBÜRO**  
der Diözese Feldkirch  
April 1999  
2/99 3. Jahrgang

Dr. Anneliese Fuchs hat bei den Kleinwalsertaler Familiengesprächen einen vielbeachteten Vortrag gehalten: „Zerstört unsere Wirtschaft unsere Familien?“ Das Thema hat viel mit uns Männern zu tun.

## MANN - BERUF – FAMILIE

Tanz um das goldene Kalb  
In wenigen Aspekten ist die Wirtschaft des ausgehenden Jahrhunderts so geschlechtsneutral wie in der gesundheitlichen und psychischen Belastung ihrer Manager. Sowohl Männer wie Frauen in Top-Positionen leiden nicht nur unter gesundheitlichen Belastungen - die Herzinfarkte bei 45jährigen steigen besorgniserregend -, ihr letzter Kräftepool, die eigenen Familie, wird dem Tanz ums goldene Kalb geopfert. Welche verheerenden Auswirkungen dies nicht nur

auf das individuelle Empfinden, das Betriebsklima und auf die nächste Generation hat, wird außer Acht gelassen.

Die Weigerung der Kinder  
Die erwachsenen Kinder der Führungskräfte lehnen das System der Väter ab. Diese Jugendlichen sind Berufswaisen, d.h. ein Elternteil, zumeist der Vater, war aus beruflichen Gründen fast immer abwesend. Es besteht zwar finanzieller Wohlstand, aber die Beziehung des Vaters zur Mutter ist oft schlecht, zu den Kindern kaum vorhanden, gesundheitliche Probleme aufgrund der ständigen Überlastungen setzen ein (auch junge dynamische Manager werden älter). Und die „Nachfolger“ fragen sich: Wofür? Sie verweigern die Übernahme des guteingesessenen und gerade ausgebauten Familienbetriebes, weil sie lieber „leben“, ihre Kinder heranwachsen sehen, wirkliche Partnerschaften führen wollen, Zeit für ihre eigenen Interessen verlangen.

Familie als Kraftquelle  
Daß Familie viel mehr ist als nur Trauschein und Kinder, muß leider heutzutage auch vielen Männern sehr vehement ins Gedächtnis gerufen werden. Denn wenn der Mann außer der Floskel „Sie muß doch wissen, daß ich sie liebe ..“ nie Zeit, Gedanken und Aufmerksamkeiten für die Partnerin hat, dann darf man(n) sich nicht wundern, wenn die Frau oder die Familie sich als Kraftquelle verweigern.

Moderne Versklavung  
Der gängige Alltag eines Managers besteht aus 12-14 Stunden täglich, Wochenenddienst selbstverständlich. Dies kann nur mehr als moderne

Form der Versklavung gesehen werden. Daß sich das System selbst ausbeutet, wird gänzlich übersehen. Kann der Manager nicht mehr abschalten und neue Kräfte sammeln (eine der Aufgaben von Partnerschaft und Familie), sinkt letztendlich seine Belastbarkeit, Motivation und ein Teufelskreis beginnt. Dieser Männertyp, dessen ganze Kraft, Herz, Wissen nur im Beruf steckt, wird automatisch erst zum geistig, dann körperlich abwesenden Partner, desinteressierten Vater, vergessenen Freund...

Burn out - ausgebrannt  
Man kann nicht oft genug vor den Folgen chronischer Arbeitsüberlastung warnen. Neben den hinlänglich bekannten medizinischen Belastungen kommen auch psychische. Bis zur Lebensmitte werden die hohen Anforderungen gut erfüllt, doch dann beginnen die Überlegungen, was nach diesem Berufsalltag bleibt. Körper und Seele reagieren auf den immensen Druck, man fängt an, sich abzukapseln, um die letzten Kraftreserven zu schützen, verliert aber gleichzeitig die Kommunikation zu Freunden und Familie. Aufgrund der Überlastung kann und will man nicht mehr zuhören, sich mit neuen Problemen beschäftigen. Loslassen wird immens schwierig, Schlafprobleme setzen ein, die Schlafbedürftigkeit steigt immer mehr (nur nichts mehr sehen und hören), eine gefährliche Spirale beginnt sich zu drehen.

Vorbeugen ist besser  
Um diesen belastenden Krisensituationen vorzubeugen, gibt es eine recht einfache und vor allem sehr angenehme Methode:

1. Nehmen Sie sich ab sofort und ohne Ausreden täglich Zeit für sich. Finden Sie eine

für Sie angenehme und spannende Situation, die Ihnen hilft, loszulassen, abzuschalten, z.B. ist Meditation eine wunderbare Möglichkeit, sich wieder auf sich selbst konzentrieren zu lernen.

2. Nehmen Sie sich wöchentlich Zeit für Ihre Familie, ohne Handy, Fax, Termindruck, geistiger Abwesenheit. Seien Sie einfach DA.

Dr. Anneliese Fuchs, Arbeitsgemeinschaft für Präventivpsychologie; aus: APP INFO Nr. 85

---

## AREA DI SERVIZIO

---

Fahren und Tanken, Bewegung und Ruhe, gehören zusammen. Wer ständig nur tankt ohne zu fahren, ist süchtig. Er säuft und säuft, sei es Bewunderung, Alkohol oder was immer. Und er kommt nicht vom Fleck.

Wer ständig nur fährt ohne zu tanken, brennt aus, läuft leer und geht kaputt. Irgendwann macht der Motor, das Herz, nicht mehr mit. Der Friedhof ist voll mit unentbehrlichen Menschen.

Tankstellen, auf italienischen Autobahnen heißen sie „area di servizio“, sind da zum Ausruhen, Auftanken, Energie und Kraft holen. Bei der Gelegenheit kann man auch einen Blick auf die Landkarte werfen, sich neu orientieren, oder überhaupt sich wieder einmal fragen, wohin man(n) will. Sonst geht es einem wie Qualtingers 'Wilden mit seiner Maschin': „Ich weiß zwar nicht, wohin ich will, dafür aber bin ich schneller dort.“ Oder nach L. Peters: „Wenn Sie nicht wissen, wohin sie wollen, werden Sie wahrscheinlich anderswo landen.“

Seminare für Männer sollen solche Autobahnraststellen sein zum Innehalten, Kraft tanken und Neuorientieren.

Markus Hofer

---

## MÄNNER auch das gibt es:

---

Startrainer Jupp Heynkes auf die Frage, warum er die Nachfolge von Berti Vogts als deutscher Bundestrainer abgelehnt hat:

„Ich habe nach dem Gewinn der Champions League mit Real beschlossen, ein Jahr lang keine Mannschaft zu trainieren. Der Gesundheitszustand meiner Frau ist nicht der beste, und ich möchte mich um sie kümmern. 35 Jahre lang ist sie wegen mir durch Europa gezogen. Jetzt bin erst einmal ich dran, da ein bißchen zurückzugeben.“

Startenor Franco Bonisoli verschwand eines Tages sang- und klanglos von der Bühne. Seine Frau war plötzlich schwer erkrankt:

„Meine Frau hat mich gebraucht. Sie hat ein Leben lang nur an mich gedacht und jetzt war es an der Zeit, einmal an sie zu denken, und da war es selbstverständlich, daß ich dem Theater adieu gesagt habe, um bei ihr zu sein.“

Konstantin Wecker, Poet und Liedermacher, nach seiner Kokainsucht auf die Frage, wie es ihm als Ehemann und Vater geht:

„Die Familie, die Ehe, das Kind spielt eine der wichtigsten Rollen für meine Festigung. Zum ersten Mal im Leben habe ich Verantwortung übernommen. Ich habe meine Jugendlichkeit

abgeschlossen und entschieden, erwachsen werden zu wollen. Die Geburt des Sohnes geht mit der Neugeburt des Vaters Hand in Hand. Ich habe mit dieser Familie eine völlig neue Dimension der Liebe kennengelernt“

---

## OHNE VÄTER GEHT ES NICHT Tagungsdokumentation

---

Zu der Studientagung „Ohne Väter geht es nicht“ am 21. November 1998 im Bildungshaus St. Arbogast hat das Männerbüro eine Dokumentation erstellt. Sie beinhaltet neben Zusammenfassungen der Referate von Prekop und Proksch die Ergebnisse der Workshops „Sonntagsväter und Alltagsmütter“, „Rahmenbedingungen für das Vatersein“ und „Scheidungs-väter“. Die Dokumentation ist im Männerbüro erhältlich.

## VERANSTALTUNGEN FÜR MÄNNER

Freitag, 14. Mai, 19.30 Uhr  
bis

Samstag, 16. Mai, 13.00 Uhr

## WEGE DER KRAFT WEGE DER HEILUNG

*Männerseminar mit Hubertus Hartmann*

Im Miteinander und nicht im Gegeneinander wollen wir uns unserer männlichen Kraft stellen. Wie und wohin fließt diese meine Kraft, meine Liebe, mein Leben? Ist sie schöpferisch

und verbunden mit allem was lebt, oder stehe ich mir manchmal selbst im Wege und weiß nicht mehr weiter, ziehe mich zurück in Sprachlosigkeit, Abwertung und Kampf.

Um freier zu werden für die große Kraft in uns wollen wir dem eigenen Schatten begegnen und durch Heilrituale unsere männliche Identität stärken und pflegen.

Wege dazu sind Erlebnisse in der Natur, Lebensfreude, Gespräche, Achtsamkeit und Mitgefühl.

Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung: Tel.

05523/62501-0

normaler Kursbeitrag S 1000.-

(mindestens S 600.-, voll

1.600.-)

Vollpension S 649.-

max. 16 Teilnehmer

---

Freitag, 28. Mai, 19.30 Uhr  
bis

Sonntag, 30. Mai, 13.00 Uhr

## IN DER SCHWITZHÜTTE

*Ein Männerwochende  
mit Gregory Campbell*

Die Schwitzhütte ist ein wichtiger Ort der Wandlung in der indianischen spirituellen Praxis. An diesem Wochenende wird aber eine „Vorarlberger“

Schwitzhütte errichtet und mit unserem Leben erfüllt: Zwischen Norden

(Luft/Klarheit/Erwachsener), Süden (Wasser/Spontaneität/inneres Kind), Westen (Erde/Innen schau/innere Frau) und Osten (Feuer/ Eingebung/innerer Mann).

Die Schwitzhütte dient immer mehr der Reinigung, Heilung, Reifung und Wandlung (Transformation). Wer an der Schwitzhütten-Zeremonie teil-

haben möchte, muß dies ernsthaft wollen. Er kommt mit der inneren Bereitschaft, seine Achtsamkeit auf das Tun und das Sein zu lenken. Wer zur Schwitzhütte kommt, nimmt eine für ihn wichtige Frage mit - etwas, mit dem er sich bereits längere Zeit auseinandergesetzt hat bzw. was ihn jetzt beschäftigt.

Leitung:

Gregory Campbell, amerikanischer Zen-Mönch, derzeit in Deutschland, der in den letzten Jahren vor allem für eine moderne Initiation in ein friedliches, kraftvolles Mann-Sein arbeitet

Peter Thomaset, Verein „nahverwandt“ für Gesundheit und Heilen, Wörgl

Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung: Tel.

05523/62501-0

normaler Kursbeitrag S 1.500.-

(mindestens S 800.-, voll

2.100.-)

Vollpension S 604.-

max. 20 Teilnehmer

---

Samstag, 29. Mai, 9-17 Uhr

## MÄNNER GESTALTEN MIT TON

*Töpferworkshop für Männer  
mit Mag. Günter Schedler*

Ton ist ein Material, das allein durch unsere Hände fast jede Form annehmen kann. In uns sind Ideen, Wünsche, Sehnsüchte, Phantasien, die beim Arbeiten mit diesem Material plötzlich Gestalt annehmen und eine Form bekommen.

Alles ist möglich.

Bei diesem Workshop geht es nicht um Leistung und glänzende Ergebnisse, sondern vielmehr um die Freude am

Tun in einer Gruppe von Männern, um den Spaß am Bearbeiten dieses faszinierenden Materials, das vielleicht an den Sandkasten unserer Kindheit erinnert. Es geht nicht darum, an einem Tag ein Meisterwerk zu schaffen, sondern um das Erlebnis der eigenen Kreativität, das Schaffen und Formen mit Ton.

Wer will, kann das Ergebnis wieder Wind und Wetter zurückgeben, es an der Luft trocknen lassen oder durch Brennen dem Objekt besondere Haltbarkeit geben. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung Tel.

05523/62501-0

Kursbeitrag 300.-, Verpflegung 155.-

Materialkosten (incl. Brennen)

ca. 150.-

Arbeitskleidung mitbringen

---

Sa, 19. Juni 1999 14.00 Uhr  
bis

So, 20. Juni 1999, Mittagessen

## NACHT DES FEUERS

*für ca. 12jährige männliche  
Firmlinge und deren männliche  
Firmpaten*

Jungen brauchen Männer, die sie auf dem Weg des Mann-Werdens stärken. Der Firmpate könnte so ein Mentor werden, denn firmare heißt: stärken. Dieses Wochenende bietet die Möglichkeit, daß Firmling und Firmpate sich näher kommen, ihre Träume und Gefühle und ihr Bild vom Mann-Sein austauschen. Gespräche und Rituale sollen helfen, männlicher Kraft und männlicher Zärtlichkeit nachzuspüren, Stärke und Demut, Tapferkeit und Mitge-

fühl, Logik und Spiritualität in sich zu vereinen. Die „Nacht des Feuers“ ist ein Ritual der Männer: Kraftübertragung, Mutprobe, gemeinsames Feiern, Männermärchen, Übernachtung im Tipi (großen Indianerzelt), Kochen am offenen Feuer, Segnung  
Leitung: Felix Rohner, Hard Kurt Mikula, Lofer/Salzburg beide verheiratet, jeweils zwei Kinder, Ehe- und Familienberater, Religions-, Spiel- und Gestaltpädagogen

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel.  
05523/62501-0  
Kursbeitrag pro Firmpaar S 600.-  
Verpflegung pro Firmpaar S 600.-

---

Freitag, 25. Juni, 19.30 Uhr  
bis  
Sonntag, 27. Juni, 13.00 Uhr

## DER ERLÖSTE „KÖNIG“

*Männer auf der Suche nach der heilsamen Ordnung mit Hubertus Hartmann u. Josef Kittinger*

Hände, die mich tragen, Hände, auf die ich warte, Vatergeschichten am Feuer ... vom Beweisenmüssen zur Ruhe in mir ... von der Macht, die unterdrückt und abhängig macht, zur Macht, die freigibt und Leben läßt, Grenzen schützt und schöpferisches Handeln fördert ... von der Ausgrenzung zur Heimat ... Himmel und Erde verbinden ...  
Als Männer kennen wir oft nicht die segnende und ruhende Hand des Vaters. Es gibt eine Spur, die ins Leben führt. Sie heißt Sehnsucht nach innerer Heimat, männlicher Identität. Der Weg zu Gelassenheit und Liebe, Klarheit und Kraft

und Verantwortung ist manchmal schmerzlich und schwierig.  
In diesem Seminar zu Sommerbeginn im großen Zelt (Tipi) begeben wir uns auf den „Thron des Königs“ und geben uns das gegenseitig, wonach wir uns schon im Herzen gesehen haben. Diese Kraft weiterzutragen und einzusetzen im Alltag ist Sinn des Seminars.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel.  
05523/62501-0  
normaler Kursbeitrag S 1000.-  
(mindestens S 600.-, voll 1.600.-)  
Vollpension S 649.-

---

5. - 10. September 1999

## MÄNNER

### kochen und genießen im Piemont

Um es gleich klar zu machen: es ist kein Faulenz-Urlaub! Wir erleben das Piemont kulinarisch und aktiv. Wir Männer unter uns. Aktiv heißt: wir kochen gemeinsam auf original piemontesische Art; und wir essen - pardon: genießen! - das, was wir kochen. Wir lernen die berühmten piemontesischen Weine kennen und kommen mit Land und Leuten in Berührung.

Die Woche findet statt im „Casa la Madonna“, Monastero/Piemont, einem liebevoll restaurierten Gutshof mit Weinberg 5 Fahrstunden von Vorarlberg aus. Der Kochkurs und die Exkursionen werden von Hausherr Peter Wachter und Albert Feldkircher geleitet. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Männer begrenzt. Die Kurskosten betragen 5x Nächtigung mit Halbpension SFR 890.- pro Mann.  
Wäre das nichts?!  
Nähe Infos und Anmeldung bei

Albert Feldkircher, 6862 Egg, Hub 78, Tel./Fax 05512/3512

## OFFENE VORTRÄGE

### Kinder brauchen Väter

Dr. Markus Hofer, Männerbüro

Damit aus Söhnen Männer und aus Töchtern Frauen werden, brauchen sie auch eine gute Beziehung zum Vater. Vater sein ist etwas Eigenständiges (nicht nur das, was von der Mutter noch übrig bleibt) und kann ein Männerleben bereichern. Zudem brauchen Kinder keine perfekten Väter, aber solche die anwesend und greifbar sind. Es ist für unsere Gesellschaft unverzichtbar, daß die Väter sich wieder ins Spiel bringen.

Dienstag, 27. April, 20.00 Uhr  
Bludesch, Kursraum im Kindergarten  
Montag, 7. Juni, 20.00 Uhr  
Schnepfau, Bücherei

### Die drei Lebensphasen des Mannes

Abenteuer der Seele in Mythen und Märchen  
Dr. Peter Lissy, Feldkirch

Alte Geschichten erzählen oft vom Helden, der aufbricht, um ein wertvolles, seltsames Gut zu gewinnen. Er muß eine Reihe von Abenteuern und Prüfungen bestehen und kehrt am Schluß mit dem Erworbenen zurück. Aufbruch, Prüfung und Rückkehr - diese drei Lebensphasen sind heute noch für Männer gültig.  
Sagen und Märchen, als Fahrten der Seele betrachtet, können Hilfe und Orientierung bieten für unser gegenwärtiges Männerleben, welches oft nur mehr zwischen Konsumzwang und schrankenloser „Freiheit“

hin und her pendelt. Die Geschichten geben einen Rahmen vor, innerhalb dessen sinnvolles, abenteuerliches, erfülltes Leben möglich ist.

Mittwoch, 28. April 1999,  
20.00 Uhr  
Dornbirn-Rohrbach, Pfarrsaal