

# VON MAN ZU MANN

Herausgegeben vom  
**MÄNNERBÜRO**

KATHOLISCHE KIRCHE VORARLBERG

Dezember 2000

5/00

4. Jahrgang

In der Einsiedelei Greccio „erfand“ Franz von Assisi vor fast 800 Jahren die weihnachtliche Krippenfeier. Von Markus Hofer erscheint Anfang des kommenden Jahres ein neues Buch: „Franz für Männer“. Darin lässt er ihn selber als fiktive Person zu uns Männern sprechen.

## WEIHNACHTEN UND GEFÜHLE

„Das Sinnliche im Glauben war mir immer wichtig. Aufgeklärte Männer werden da ihre Mühen mit mir haben, aber abstrakte Dinge allein waren mir immer zu wenig. Gestandene Männer weinen manchmal zu Weihnachten, auch wenn sie dann gleich nicht mehr wissen, wie sie tun sollen oder sich sicherheitshalber einen ansaufen. Auf die Rührung folgt dann die Peinlichkeit. Aber im Evangelium heißt es: Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder. Wenn

wir das Kind in uns nicht pflegen, werden wir zu schnell alt. Warum soll unser Glaube nicht auch kindliche, naive Gestalten annehmen? Vom trockenen Gerede konnte ich mich nie ernähren. Manche Männer dürften vom erhabenen Thron der Vernunft ruhig hin und wieder herab steigen. Sie würden ganz neue Erfahrungen machen. Warum haben Männer gerade in religiösen Dingen oft so viel Angst?

Viele Männer tun sich überhaupt schwer mit Gefühlen. Sie spüren zwar deren elementare Wucht in sich, aber sie können sie nicht einordnen und das macht ihnen Angst. Sie haben Angst, sie könnten die Gefühle nicht kontrollieren oder gar sich selber nicht mehr im Griff haben. Das wäre für sie wahrscheinlich das Schlimmste. Dann wird alles zubetoniert oder ertränkt. Mir geht es nicht um Gefühlsduselei. Gefühl ist nicht gleich Gefühl und auch Tränen können lügen. So viel ist mir schon klar. Aber wenn Männer in sich aufmerksam sind, werden sie die Unterschiede gut erkennen. Schließlich sind Wut und Zorn ja auch Gefühle, selbst wenn einige meinen, es wären keine ordentlichen, weil sie nicht so schön sind. Auch Wunden und Verletzungen sind wichtige Empfindungen, die Männer ernst nehmen sollten. Die Frage der Gefühle ist nicht, ob sie genehm oder willkommen, sondern ob sie echt sind.

Der Kopf allein ist noch lange nicht der ganze Mann. Gefühlvolle Männer, nicht die weinerlichen Gefühlsdusler, strahlen eine Behaglichkeit aus. Sie vermitteln emotionelle Geborgenheit und Sicherheit gleichzeitig. Sie wissen mit ihren Gefühlen umzugehen und können sich auch einmal gehen

lassen. Dabei gewinnen sie nur und verlieren nichts. Männer, die ihre Gefühle immer unter Verschluss halten, vertrocknen irgendwann. Sie werden sich auf Dauer selber fremd und schneiden sich ab vom Lebendigen. Sie haben keinen gemüthhaften Zugang zu dem, was sie tun und im Grunde können sie auch mit sich selber nicht mehr viel anfangen.

Wenn Männer um Gefühle und Empfindungen einen Bogen machen, ist es falscher Selbstschutz. Sie bekommen nicht mehr, was sie brauchen, wenn sie alles mit dem Beton der Stärke zudecken. Sie schützen sich vor dem, was ihnen helfen könnte. Vielleicht ist es in den religiösen Dingen ähnlich. Da glauben richtige Männer einen besonders großen Bogen machen zu müssen. Das ist nur etwas für Schwächliche oder solche, die das brauchen. Selbst ist der Mann, was brauchen sie einen anderen. Viele Männer haben Angst, die Dinge nicht mehr selber kontrollieren zu können. Aber so ist das Leben einmal. Wir können nicht alles kontrollieren. Sonst gehen wir kaputt dabei. Wir sind immer gleichzeitig auch das Kind und auch bedürftig. Wohl dem Mann, der das weiß. Er kommt nicht zu kurz und er weiß, dass er sich dem Fluss überlassen darf, geschweige denn dem Fluss des noch Größeren.“

aus: Markus Hofer, Franz für Männer. Was uns der Mann aus Assisi zu sagen hat, Innsbruck 2001 (Tyrolia)

## VORSORGE MIT PROSTATA-CHECK Eine Aktion des aks

### Lebensqualität sichern

Der Arbeitskreis für Vorsorge- und Sozialmedizin (aks) startet mit der Aktion "Prostata Check" ein Früherkennungsprogramm für Prostata-Risiken. Es handelt sich dabei um eine zweistufige Untersuchung beim Hausarzt, die bis zum 31. 12. 2000 kostenlos angeboten wird. Im Rahmen der herkömmlichen Gesundenuntersuchung werden Männer ab dem 45sten Lebensjahr einerseits durch Bestimmung des Prostata spezifischen Antigens (PSA) und andererseits durch Abtasten der Prostata abgeklärt. Die Untersuchung ist absolut schmerzfrei, bietet aber sehr gute Chancen der Früherkennung.

### Tabu brechen

"Prostata" - immer noch ein Thema, über das nur mit vorgehaltener Hand gesprochen wird. Potenzschwierigkeiten, Schmerzen beim Urinieren, "Tröpfeln", Inkontinenz etc. sind damit verbunden. Es ist Zeit, dass wir dieses Tabu brechen. Die Vorsorgeuntersuchung beim Hausarzt ist das richtige Mittel, um Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und unser Risiko zu reduzieren. Der Prostata Check hat hier seinen angestammten Platz. Früherkennen heißt schneller sein als die Krankheit und bedeutet Lebensqualität zu erhalten und zu sichern.

### Neuerkrankungen steigen

Das Thema scheint aktueller den je. Mit zunehmender Lebenserwartung des Mannes steigt die Wahrscheinlichkeit

für den Vorarlberger, mit der Symptomatik konfrontiert zu werden. Die Statistik zeigt, dass die Anzahl der Neuerkrankungen jährlich um 3% steigt. Besondere Risikofaktoren stellen familiäre Häufungen der Prostataerkrankung dar. Das Risiko erhöht sich um das 2-3-fache, wenn der Vater oder der Bruder erkrankt sind bzw. um das 5-fache, wenn beide erkrankt sind. Wie sich Umwelteinflüsse, Ernährung und sozioökonomischer Status auf die Prostata auswirken, ist nicht wirklich bewiesen. Allerdings werden dem Reis, dem Soja und dem Kernöl eine schützende Wirkung zugeschrieben wird.

### Auf dem richtigen Weg

Leider ist der Prostatakrebs mittlerweile der häufigste diagnostizierte Tumor des Mannes und hat in Österreich das Lungenkarzinom als häufigste Krebstodesursache beim Mann über 50 verdrängt. "Wir wissen daher, dass wir mit der Aktion "Vorsorgeuntersuchung mit Prostata-Check auf dem richtigen Weg sind. Wir hoffen, dass mehr Männer als üblich zur Gesundenuntersuchung gehen und den Prostata Check durchführen lassen. Diese zweistufige Prostatauntersuchung lässt sich problemlos in die Gesundenuntersuchung integrieren!", so Dr. Günter Diem,

medizinischer Geschäftsführer beim aks. Männer, die vorsorgen, halten die Fäden für ein genussvolles Leben fest in der Hand.

## PROSTATA-CHECK

für Männer ab 45  
bis zum 31. Dezember  
GRATIS  
aber nie umsonst

- Zweistufige Untersuchung beim Hausarzt im Rahmen der Gesundenuntersuchung
- Betrifft Männer ab dem 45sten Lebensjahr
- Für Männer ab 45 ist der Prostata Check bis zum 31.12.2000 (Tag der Blutabnahme) gratis
- Untersuchung ist absolut schmerzfrei (Tastbefund und Blutbefund)
- PSA-Werte steigen mit dem Alter (= normale Erscheinung), sollen aber bei der jährlichen Gesundenuntersuchung beobachtet werden

# MÄNNER GESTALTEN ZUKUNFT

## Ein vierteiliger Kurs für Männer - Fj 2001

Kaputte Männer machen die Welt kaputt. Erlöste Männer können viel zur Erlösung der Welt beitragen.

Der Kurs soll persönliche Zugänge zum Mann-Sein eröffnen und die Freude am eigenen Mann-Sein fördern. Gespräche und Begegnungen unter Männern, die über den üblichen Stammtisch hinausgehen, machen Mut, tun gut und schaffen Perspektiven.

Der Kurs soll darüber hinaus Männer befähigen, mit anderen Männern lebensfördernde Schritte in die Zukunft zu tun (Männerarbeit, Männergruppen usw.).

Der Kurs ist getragen von der

Überzeugung, dass Männerarbeit auch gesellschaftspolitische Veränderungen von und für Männer zur Folge haben muss.

---

9./10. Februar 2001  
Bildungshaus Batschuns, VlbG

Der Weg des Helden  
mit Reinhard Hertel

Die alte Männerrolle schreibt dem Helden vor, sich erfolgreich im Beruf zu behaupten, der Beste zu sein und „cool“ zu bleiben. Diese Vorschriften sind ins Wanken geraten, die Helden sind verunsichert. Jeder ist aufgerufen, seinen Heldenweg neu zu entwerfen: Welchen Weg will ich gehen? Wo sind meine Stärken? Wie kann ich mein Mann-Sein glücklich gestalten?

---

16./17. März 2001  
Haus der Begegnung, Innsbruck

Mann sein. Zu Risiken und Nebenwirkungen  
mit Markus Hofer

Männer haben keine Probleme, brauchen keine Hilfe. und sind auf sich allein gestellt. Nach dieser Devise leben viele von uns. Wie erreicht man Männer? Zart, mit der Brechstange, oder mit dem feministischen Zeigefinger? Männerarbeit kann nur gelingen, wenn sie die Männer ernst nimmt. Moralisieren führt nicht zu Veränderung, sondern zu Überforderung und Rückzug.

---

6./7. April 2001  
Haus der Begegnung, Innsbruck

Meine Spiritualität  
mit Edwin Wiedenhofer

Ein Baum ohne Wurzeln ver-

dorrt und taugt bestenfalls für die Holzverarbeitung. Wenn Männer nach ihren Wurzeln suchen, nach den Säften und Kräften, die ihrem Leben Bestand und Halt geben, damit sie sich entfalten und wachsen können, damit sie ein fruchtbares Leben führen für sich, für andere, dann sind sie auf ihrem spirituellen Weg.

---

25./26. Mai 2001  
Haus der Begegnung, Innsbruck

Körper, Kraft und Sexualität  
mit Anton J. Schuierer

Durch Lebensgeschichte und Rollenerwartungen werden Männer oft nahezu halbiert: Der Körper wird rein funktionell gesehen und (aus)genutzt, Kraft wird vermieden oder übermäßig als Gewalt ausgelebt. In der Sexualität geht es oft mehr um Leistung als um lustvolles Genießen. Männer müssen ganzheitliches Leben und Erleben zurückerobern ohne wichtige Bereiche abzuspalten, zu übertreiben oder zu vernachlässigen.

Referenten:  
Dipl. Psych. Reinhard Hertel ist Familientherapeut mit Männer-schwerpunkt in Ravensburg. Dr. Markus Hofer leitet das Männerbüro der Kath. Kirche VlbG. Mag. Edwin Wiedenhofer ist Religionslehrer und arbeitet in der Männerberatung. Dr. Anton J. Schuierer ist Psychotherapeut und Direktor im „Haus der Begegnung“.

Kursbegleitung:  
Mag. Bernhard Geyer, Innsbruck  
Tel. 0664/3940471

Kursgebühr:  
ATS 2.000.- für den ges. Kurs

plus Unterkunft/Verpfl. zwischen 450.- bis 620.- pro Wochenende  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Kurseinheiten beginnen jeweils am Freitag um 16 Uhr und enden am Samstag um 17 Uhr.

Anmeldung für Vorarlberg:  
Männerbüro (siehe Impressum)

Veranstalter:  
Männerplattform der Diözese IBK, Männerbüro/Kath. Kirche Vbg., Männerzentrum Innsbruck, Haus der Begegnung, BH Batschuns

## SEMINARE FÜR MÄNNER

Samstag, 3. Februar 2001, 9.00 Uhr – Sonntag, 4. Februar 2001, 13.00 Uhr

### EIN MANN AUF DEM WEG NACH OBEN

*Bibliodrama für Männer mit Dr. Heiner Aldebert und Walter Hinz (D)*

Die Bibel ist voller Lebensgeschichten. Immer schon wollten Männer Karriere machen und nach oben kommen. In den biblischen Geschichten ist das nicht anders und doch sind sie vielleicht ehrlicher. Es sind Geschichten des Wachstums, die auch mit Verletzungen zu tun haben.

Im bibliodramatischen Prozess begegnen wir einer biblischen Geschichte, wie wenn wir in einen Raum eintreten. Mit unserem Körper, mit allen Sinnen erforschen wir den Textraum,

der sich als doppelbödig erweisen kann, der aber zugleich trägt. Er ist voll von dunklen Ecken und überraschend lichten Einsichten.

Bibliodrama ist eine ganzheitliche Form gespielter Lektüre, bei der sich ein Text seine Leser schafft. Nicht selten spielt eine Gruppe gegen den Text, ringt um seine Wiedergeburt aus festgefahrenen Wahrnehmungsmustern. Im positiven Fall verstricken wir uns selbst, die Gruppe und den Text in neue Wachstumsprozesse, schreiben neue Lebensgeschichten in den Text.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0  
Kursbeitrag S 1000.-, Vollpension: S 492.-

Samstag, 24. Februar 2001, 8.30 - 17.30 Uhr

### DIE AUSGESPERRTEN VÄTER

Ich bin der Vater - ich will mein Kind sehen!

*Seminar für Scheidungsväter mit Jimmy Gut*

Die Vater-Kind-Beziehung nach der Trennung/Scheidung steht im Mittelpunkt dieses Seminars. Dazu sind Väter eingeladen, deren Besuchskontakte zu den Kindern

- durch Konflikte mit der Kindesmutter belastet sind
- durch Anträge bei Gericht belastet sind
- in zu geringem Maße vorhanden sind
- unregelmäßig sind
- total abgerissen sind
- oder aufgrund der aktuellen Trennungs- bzw. Scheidungssituation unklar sind und von

ihnen als Vater aktiv mit- oder umgestaltet werden wollen. Bei diesem Seminar können Väter ihre Erfahrungen austauschen, Infos über die Dynamik bei Trennung und Scheidung erhalten und Bewältigungsstrategien entwickeln, die es ermöglichen, die Kontakte zu ihren Töchtern und Söhnen aktiv mitzugestalten.

Vetter Hof, Lustenau  
Kurskosten: 300.-, Verpflegung 230.-  
Anmeldung: EFZ  
05522/74139-0  
Anmeldeschluss 15.2.2001

## BEZAU: „MANNSBILDER“

Fotoausstellung mit Nikolaus Walter

Im Bildungshaus Bezau  
Eröffnung der Ausstellung am Freitag, 12. Jänner, 20.00 Uhr, durch die bekannte Kabarettistin Gabi Fleisch

Samstag, 13. Jänner 2001, 9-17 Uhr

### MÄNNER AUF DER SUCHE...

*Männer-Workshop mit Albert Feldkircher*

An diese Tag soll das zur Sprache kommen, was Männer wirklich bewegt und am Stammtisch nicht zur Sprache kommt.

Bildungshaus Bezau, Anm.  
05514/4126

Kosten: 550.- alles incl.

GUGGENBÜHL: Männer streiten anders. Frauen auch  
Fokus-Sendung, Ö Regional  
Sa, 13. Jänner 2001, 13.05  
Do, 18. Jänner 2001, 21.03  
Uhr