

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Jänner 2008  
1/08 12. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Nach der Umstrukturierung des Pastoralamts ist das Männerbüro integriert in das Team „Ethik und Lebensgestaltung“. Das Team hat sich einen gemeinsamen Schwerpunkt gesetzt: Das gute Leben. Der Leiter des Männerbüros macht sich dazu seine Gedanken.

## Ein gelungener Seiltanz

Mein Wunsch zum Jahresbeginn: ein Mehr an gutem Leben. Nicht alle, aber viele von uns leben in relativem Wohlstand, sind materiell abgesichert und ohne Armutsgefährdung. Doch ist das allein schon das gute Leben? Nicht wenige haben viel und sind unglücklich, weil sie noch mehr wollen. Andere haben genug, aber sie sind unzufrieden, weil sie es nicht genießen können oder weil sie gar nicht sehen, dass sie genug hätten.

Das gute Leben ist auf jeden Fall weniger als alles. Wenn alle Versprechungen der Werbung in Erfüllung gingen, wäre es nicht das gute Leben. Man kann es nämlich nicht konsumieren, sondern muss es leben. Und wenn wir in allem das Beste wollen, die höchsten Erwartungen an das Leben und uns selber stellen, werden wir unzufrieden und versäumen mit Sicherheit das gute Leben. Immer nur hinauf blickend übersehen wir die vielen Möglichkeiten am Weg. Wir müssten damit beginnen, die hochgeschraubten Ziele und Erwartungen an das Leben auf ein realistisches und menschliches Maß herunter zu kurbeln.

Das gute Leben ist weniger als alles. Wenn wir versuchen gleichermaßen erfolgreich im Beruf, liebevoller Vater, einfühlsamer Partner und feuriger Liebhaber zu sein, dann werden wir zumindest selber auf der Strecke bleiben. Wenn wir da halbwegs eine Balance finden und dabei auf uns selber achten, ist das Wesentliche schon geleistet. Und vor allem: auch die Balance 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.

Eine Portion „Mut zum Unperfekten“ gehört gerade für uns Männer unbedingt zum guten Leben.

Das gute Leben ist weniger als alles. Wenn wir uns einmal dazu entschieden haben, können wir ihm

auf die Spur kommen. Das gute Leben ist eher von allem etwas, eine gelebte Vielfalt, in der wir uns aber selber spüren, ein Leben, in dem wir selber vorkommen. Das gute Leben ist Arbeit UND Muße, denn letztlich arbeiten wir auch um zu leben und nicht umgekehrt. Das gute Leben hat nicht nur mit Leisten zu tun, man muss es auch nehmen können, loslassen dürfen, zufrieden sein und genießen mit dem Blick auf die Spatzen in unserer Hand.

Dazu müssen wir jedoch im Einklang mit uns selber sein. Das können wir wahrscheinlich nur, wenn wir auch guten Gewissens sind. Es kann das gute Leben nicht nur für uns alleine geben und nicht einfach auf Kosten anderer. Weniger als alles ist im Leben auch wesentlich nachhaltiger und fairer. Zum guten Leben gehört aber ebenso, dass wir keine Heilige sein müssen. Wir dürfen der Vergebung bedürftig sein.

Für das gute Leben gibt es kein Rezept, aber wir können ihm auf die Schliche kommen und seine Spuren im Alltag entdecken. Ein Tipp dazu: Es gibt zwei alte Binsenweisheiten des Lebens, die wir allzu oft vergessen. 1. Man kann nicht alles haben und 2. Man muss wissen was man will!

Markus Hofer, Männerbüro



## Applaus vergeht

Im Internet kursieren nicht nur Sex und Crime, sondern auch viele Nettigkeiten – manchmal fast unerträglicher Art. Die folgende Überlegung kann aber durchaus als kleiner Nachtrag zum Thema „das gute Leben“ gesehen werden:

„Versuche mal diese Fragen zu beantworten:

- Nenne die 5 reichsten Menschen der Welt.
- Nenne die letzten 5 Miss Universum.
- Nenne die letzten 10 Nobel-Preis Träger.
- Nenne die letzten 10 Oskar-Gewinner für den besten Schauspieler.

Du kannst es nicht? Ziemlich schwierig, oder? Vermutlich kann das niemand. Applaus geht vorbei! Pokale verstauben! Gewinner gehen bald vergessen.

Jetzt beantworte mal die folgenden Fragen:

- Nenne 3 Lehrer aus Deiner Ausbildungszeit.
- Nenne 3 Freunde die Dir in der Stunde der Not geholfen haben.
- Nenne ein paar Leute die Dir das Gefühl geben „speziell“ zu sein.
- Nenne 5 Leute mit denen Du gerne die Zeit verbringst.

Das war sicher einfacher?! Die Leute die einem etwas bedeuten sind nicht „die Besten“, haben nicht das meiste Geld, haben nicht den größten Preis gewonnen. Es sind die Freunde die sich um Dich kümmern, die Sorge tragen, zu Dir stehen.“

Diesen „Applaus“ können auch wir uns verdienen. Es sind nachhaltige Möglichkeiten, im Leben Spuren zu hinterlassen.

## Verprügelt

Mutter und Kind sitzen am Boden und spielen Eisenbahn. Auf dem Kopf tragen beide einen Boxerhelm, denn neben ihnen sitzt der unbehelmte Ehemann und Vater und laut Überschrift wird der gleich losschlagen: Verliebt. Verlobt. Verprügelt. Mit diesem Plakat bewirbt das Frauenministerium eine Kampagne der Frauenhelpline. Diese soll, so Frauenministerin Doris Bures, „den betroffenen Frauen Mut machen, aus einer Gewaltbeziehung auszubrechen und ihnen zeigen, dass sie Rechte haben und nicht im Stich gelassen werden.“



Das Anliegen ist wichtig und berechtigt. Doch heiligt der Zweck jedes Mittel? Das Plakat diffamiert Männer und Ehe pauschal auf eine sehr billige Weise. So wird suggeriert, dass Verlieben und Verloben automatisch zu Verprügeln führt, Ehe also nichts anderes als eine Form der Männergewalt sei. Gleichzeitig werden Partner und Väter automatisch Gewalttätern gleichgestellt. Dieses Plakat ist billige Propaganda, die an überwunden geglaubte Zeiten erinnert. Ob es damit wirklich der Sache dient, darf in Frage gestellt werden.



**Folge  
deinem  
Herzen**

## Mobilität neu entdecken

Ab Aschermittwoch, den 6. Februar 2008, werden Autofahrer von der Katholischen und Evangelischen Kirche Österreichs eingeladen, ihrem Autoschlüssel eine "Ruhepause" zu geben. 40 Tage lang bietet sich den Teilnehmern der Aktion Autofasten die Gelegenheit, das eigene Mobilitätsverhalten unter die Lupe zu nehmen.

"Manch einer wird überrascht sein, wie leicht der eine oder andere Kilometer eingespart werden kann - und das ganz ohne Verzicht auf Lebensqualität", zeigt sich Projektleiter Michael Dittrich überzeugt. "Im Gegenteil, jede eingesparte Fahrt gibt Raum für Dinge, die ich immer schon machen wollte." Die Aktion Autofasten, welche im Rahmen der Initiative „Folge Deinem Herzen“ der Katholischen Kirche Vorarlberg stattfindet, will niemandem die Freude am Autofahren nehmen. Die Teilnahme ist vielmehr eine Einladung, das eigene Mobilitätsverhalten zu überprüfen. Einmal bewusst das Auto stehen zu lassen, ist die ideale Möglichkeit, Alternativen kennen zu lernen und auszuprobieren.

In einer gemeinsamen Aktion mit ORF, Arbeiterkammer, Wirtschaftskammer und Landwirtschaftskammer setzt die Kirche ein Zeichen für eine alternative und umweltschonende Form des Fasten. Es sind alle Autofahrer und Auto-

fahrerinnen eingeladen, ihrem Herzen zu folgen und sich der Initiative anzuschließen.

Die Anmeldung erfolgt über [www.autofasten.at](http://www.autofasten.at) als Homepage. Damit sind die Teilnehmer registriert und erhalten einen Mobilitätspass. Mit dem Mobilitätspass dokumentiert jeder/e bis zum Ostersonntag die eigenen, eingesparten Kilometer.

Es besteht auch die Möglichkeit, dass sich Firmen mit ihren Mitarbeitern an der Aktion beteiligen.

Auf der Homepage sowie auf Radio Vorarlberg werden jede Woche tolle Preise unter den Teilnehmenden verlost.

## Seminare für Männer

Donnerstag, 24. Jänner, 21. Februar, 13. März, 24. April, 15. Mai und 19. Juni, jeweils Donnerstag, 19.00 - 22.00 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. Mit Zen finden wir die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit.

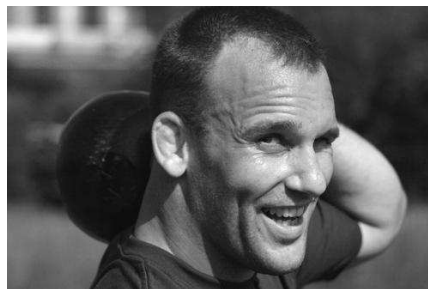
So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt.

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.

Leitung: Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz

Bildungshaus St. Arbogast  
Kurskosten: € 96.- für alle 6 Abende  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

Mittwoch, 20. Februar, 27. Februar & 5. März, jeweils 19.30 – 22.00 Uhr



### Männerleben: vielfältig und lebendig

Drei Männerabende mit Dr. Markus Hofer

Unser Männerleben ist gleichsam ein Seiltanz zwischen Partnerschaft und Beruf, Familie und Freizeit, zwischen eigenen und fremden Wünschen, zwischen inneren und äußeren Ansprüchen. Männer mit Profil sind geerdet, haben Wurzeln und wissen, dass sie nicht perfekt sein brauchen – aber lebendig sollen sie sein und ihre männliche Vielfalt pflegen. Die drei Abende unter Männern sollen uns helfen, die eigenen männlichen Wurzeln zu „warten“. Die Schwerpunkte der drei Abende sind:

Der Vater und das Väterliche  
Die Beziehung zum eigenen Vater zu klären ist eine wichtige Aufgabe für uns Männer. Dann können wir auch väterlich für andere da sein.

Ebenbürtige Partner sein  
Die Frau ist nicht unsere Mutter und wir nicht ihr Wunscherfüller. Starke Männer und starke Frauen sind immer noch die besten Partner.

Beruf und Familie  
Der Spagat zwischen Arbeit und Liebe kann nur gelingen, wenn man(n) weiß, was man(n) will. So wird das gute Leben möglich.

Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen“ in Radio Vorarlberg.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 24.-  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 8. März 2008, 9.15 – 17.00 Uhr

## Das gute Leben

Männerseminar mit Dipl.Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg



Folgt man den Vorgaben des Zeitgeists, dann sollten wir perfekte Liebhaber, großartige Väter und erfolgreiche Karrieremänner sein. Sind wir das und vor allem: wollen wir das sein? Gelungenes Leben setzt voraus, dass wir uns nicht dem Perfektionismus und anderen Zwangsvorstellungen anpassen, die an uns heran getragen werden. Da müssen wir einiges entrümpeln und abstauben, um zu uns selber zu kommen.

Das gute Leben besteht aus einer Balance zwischen Beruf, Familie und eigenen Interessen, aus einer Balance von äußeren und eigenen Ansprüchen. Das schöne am guten Leben ist, dass auch diese Balance nicht immer perfekt sein muss, dass wir mit Alltag und Normalität zufrieden sein und unsere Freude daran haben können.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 37.-, Verpfl. € 14,60  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

## Väter von Kindern mit einer Behinderung

Die Entwicklung eines Kindes mit Behinderung folgt einer eigenen Logik, für die es für die Eltern kein Vorbild gibt. Besonders Väter, die in ihrer Erziehungsaufgabe stärker nach außen orientiert sind, ziehen sich bei Kindern mit Behinderung oft stark zurück.

An einem Nachmittag erfahren Väter in einem Einführungsvortrag mehr über die Bedeutung der Eltern für eine kindgerechte Entwicklung. Im zweiten Teil wird das Gehörte dann in die eigene Praxis umgesetzt. Die Väter gelten dabei als Experten in eigener Sache.

Im Frühjahr wird es in drei verschiedenen Gemeinden des Landes solche Nachmittage geben. Da die Termine noch nicht feststehen, bitten wir Interessenten sich an Fr. Marlies Vith vom Netzwerk Eltern Selbsthilfe zu wenden: Tel. 05523/52176, Mail: vith.marlies@ifs.at

## Marriage Encounter

Der Liebe auf der Spur: 11. - 13. April 2008, 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, auch mit Blick auf unsere ganz persönlichen Sehnsüchte und Wünsche. Ein Wochenende frei von Ablenkungen und Belastungen des Alltags, ganz für uns als Paar. Marriage Encounter ist eine weltweite Gemeinschaft mit dem Ziel, die Beziehung in den Mittelpunkt zu stellen. Als Bewegung innerhalb der kath. Kirche orientiert Sie sich am christlichen Glaubensverständnis. Näheres unter [www.marriage-encounter.at](http://www.marriage-encounter.at) Infos und Anmeldung: Werner & Michaela Elender, Tel. 0650/2040936

## Offene Vorträge

Donnerstag, 3. April 2008, 19.30 Uhr

## Söhne und Mütter

Ein Abend für Mütter, Väter, Söhne mit Dr. Markus Hofer, Männerbüro

Der erste Mensch im Leben von Männern ist eine Frau, die Mutter, die sie dann auch – manchmal sehr lange – begleitet. Das birgt einige Risiken und Nebenwirkungen. Manche Söhne fliehen ein Leben lang vor der Mutter, verehren oder verachten sie, hassen oder lieben sie, vergöttern oder verdammten sie. Alles scheint möglich, nur kaum ein souveränes erwachsenes Verhältnis zueinander. Wie können Söhne sich von ihrer Mutter lösen, ohne sich von ihr abzuwenden oder sie abzuwerten? Und wie können Mütter an ihren jungen Männern Freude haben, ohne sie zu vereinnahmen? Die Dynamik der Mutter-Sohn-Beziehung soll anhand einer Aufstellung verdeutlicht werden.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05522/74139 (EFZ)  
Kursbeitrag € 7,-

Auch in Liechtenstein: am 9. April, Eschen, Gemeindesaal, 19.30 Uhr

11. und 12. März, jeweils 20.00 Uhr

## Kinder brauchen Väter

Im Rahmen der Aktion des Landes Vorarlberg „Meine Zeit. Meine Chance – Impulse für Familie und Beruf“ gibt es auch im Frühjahr wieder zwei Väter-Vorträge mit Dr. Markus Hofer:

11. März: Hard, Aula Volksschule  
12. März: Nenzing: Ramschwagsaal  
jeweils 20.00 Uhr

## Radio Vorarlberg Männersache



Nach wie vor spricht Markus Hofer vom Männerbüro wöchentlich über "Männersachen": Jeweils am Samstag kurz nach 9.00 Uhr im Bodenseemagazin von Radio Vorarlberg. Die Texte können Sie nachlesen unter Radio Vorarlberg - Rubriken zum Nachlesen: <http://vorarlberg.orf.at> Ende März wird es bereits die 100. Männersache sein.

„Von man zu Mann“ kann gerne kostenlos abonniert werden (auch für Freunde und Bekannte) und erscheint mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung.

Das **MÄNNERBÜRO** ist vorwiegend 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.maennernet.at](http://www.maennernet.at)  
Verantwortlich: Dr. Markus Hofer  
Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M  
P.b.b.