

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Juli 2011
3/11 15. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Beim ersten Vaterschaftsurlaub hatte Roland Sommerauer nur den kleinen Samuel zu versorgen. Dann kamen die Zwillinge hinzu, Sonja und Aaron. Das folgende zweite Karenzjahr war eine bewegte Zeit. Geschichten und Episoden eines männlichen Abenteurers:

Aus dem wilden Kindistan

Offensichtlich ist eine Darmgrippe im Anmarsch. Wir sitzen beim Abendessen, Aaron in der Nähe von meiner Frau. Plötzlich kommt das Kommando: „Papa hebala“ (halt mich fest). Dann geht es los und er muss brechen. Am gleichen Tag noch dasselbe mit Sonja und abends mit Aaron. Drei mal am Tag bin ich von unseren Kindern vollgekotzt worden, musste mich, die Kinder und den Boden reinigen. Warum beginne ich damit? Es ist eine meiner wertvollsten Erinnerungen:

das Vertrauen, das sie in mich haben! Gerade, wenn es ihnen hundsmiserabel geht, kommen sie zu mir.

Ins Bad zum Kichern

Andererseits gibt es mit den Kindern unendlich viel Spaß und viel zum Lachen. Sie haben Tausende Ideen, ich komme aus dem Staunen kaum heraus. Ein nettes Ritual habe ich mit Sonja eingeführt: Wenn sie zum Wickeln ist, muss ich nur sagen: „Gehen wir ins Bad kichern!“ und schon saust sie die Stiegen hinauf.

Katastrophenbewältigung

Die tägliche Katastrophenbewältigung nimmt viel Zeit in Anspruch. Die oftmalige Suche nach Lieblingstieren, Schnullern, Spielzeugen, das Zusammenputzen nach Überflutungen, das Bröselmeer nach jedem Essen. Wenn gerade alle mal zufrieden und ruhig sind, muss ich nur auf die Uhr schauen. In spätestens drei Minuten folgt die nächste Katastrophe oder der nächsten Streit. Das ist und bleibt eine Herausforderung!

Meine Kinder spielen gerade

ruhig. Jetzt könnte ich schnell etwas erledigen. Denkste, eine Minute später erfolgt die Vermisstenanzeige: „Wo ischt da Papa?“ Und in kürzester Zeit bin ich gefunden. Ich bin ein Mann, der eigentlich seine Rückzugsorte braucht. Da fällt es mir schon schwer, dass ich nicht einmal auf dem WC meine Höhle habe.

Unwiederbringliches

Nach einem Tag, an dem meine drei wieder mal so überhaupt nicht kooperativ waren, ging ich abends spazieren, um mir Luft zu verschaffen. Da kam mir der Gedanke, wenn mein Chef so mit mir tun würde, wie meine Kinder heute mit mir, würde ich sofort kündigen. Doch vor meinen Kindern will und kann ich nicht davon laufen. Ihnen will ich mich stellen, so wie ich bin und so wie sie sind. Denn eines merke ich genau: Das Wertvollste am Vaterschaftsurlaub ist die Zeit, die ich mit meinen Kindern teilen darf. Ich kann die atemberaubenden Entwicklungen verfolgen vom kleinen Baby zu einem Kind, das es faustdick hinter den Ohren hat, redet wie ein Wasserfall, hüpf, springt und klettert. Das sind Erlebnis



se, die ich nie mehr nachholen könnte.

Eines haben meine Frau und ich gemeinsam: das Bedürfnis nach Feierabend. Blöderweise geht das nicht gleichzeitig. Das sind die anstrengendsten Phasen, wenn wir beide auf Stand-By schalten und vom anderen erwarten, dass er oder sie übernimmt. Deshalb hat jeder auch Zeiten für sich selbst; bei mir ist das dann eher eine sportliche Betätigung. Gleichzeitig sichern wir uns mit Hilfe von Babysittern bzw. den Großeltern Zeiten exklusiv für uns als Paar.

Ansonsten ist der Blick in meinen Terminkalender eine Mischung aus wunderbar und furchtbar. Das Wunderbare: Es gibt fast keine Fixtermine! Das hat mich am Anfang irrsinnig befreit. Das ist aber auch das Furchtbare: Es gibt fast keine Fixtermine! Jetzt stehe ich vor einem leeren Terminkalender und muss schauen, wie ich zu außerkindlichen Kontakten komme. Das ist manchmal ganz schön anstrengend.

Viel Halberledigtes

Die Haushaltsführung ist im ersten Jahr wie nebenbei gelaufen und ich habe für das Gefühl meiner Frau viel zu wenig gejammert. Doch jetzt haben wir ein Haus und Zwillinge dazu und da sieht die Welt ein wenig anders aus. Es gibt jetzt in Haus und Garten viele halb- und unerledigte Sachen, weil ich neben den Kindern zu sehr wenig komme. Mit diesem halbfertigen Haushalt tue ich mir schwer. Manchmal nehme ich es mit Humor. Ein ‚running gag‘ zwischen meiner Frau und mir lautet: „Gestern habe ich gesaugt!“ Und dann passiert es, dass meine Frau mit den Kindern im Garten ist, damit

ich endlich zum Saugen komme. Plötzlich springt Samuel auf: „Ich muss schnell ins Haus, um zu hören wie der Papa beim Saugen singt!“



Mann he, Papa

„Mann he, Papa“ diesen Satz sagen im Spaß meine drei Kinder öfter zu mir. Offensichtlich färbt meine Sprache ab. Gleichzeitig fühle ich mich in meinem Vaterschaftsurlaub auch in besonderer Weise männlich und das, obwohl ich eine traditionelle Frauenrolle übernehme. Eigentlich war es immer schon ein Lebenstraum von mir, auch in diesem Revier einmal meinen Mann zu stellen und diese Herausforderungen mit meiner Frau zu teilen.

Deshalb bin ich auch dankbar: Meiner Frau, die mir das Vertrauen entgegengebracht hat, dass ich die Kinder und den Haushalt schon schaukeln werde. Meinem Arbeitgeber, der sich auf das Hin und Her von „Bin weg“ und „Bin wieder da“ eingelassen hat. Und dir, lieber Steuerzahler, weil du mir es finanziell ermöglichst. Ich bin tatsächlich froh und dankbar, dass wir in Österreich die Möglichkeit haben, Zeit mit unseren Kindern zu verbringen und dafür eine finanzielle Basis bekommen.

Mag. Roland Sommerauer

Väterkarenz und Betriebe

Mit dem einkommensabhängigen Kindergeld war die Väterkarenz noch nie so attraktiv wie heute. Trotzdem sind die Zahlen noch zögerlich. Männer haben aber nicht Angst vor den Kindern, sondern Angst vor einem Einkommensverlust und einem Sturz von der Karriereleiter.

Dabei hätte es viele Vorteile, wenn Mitarbeiter für einige Zeit den Arbeitsplatz verlassen, ihren Horizont erweitern und einen Perspektivenwechsel vornehmen. Die Väter bringen nach der Karenz auch neue Perspektiven und Managementfähigkeiten mit. Meist kommen sie als zufriedene, ausgeglichene und hoch motivierte Mitarbeiter zurück. Mit seiner privaten Situation im Betrieb anerkannt zu werden, spornt die Mitarbeiter an.

Für die künftigen qualifizierten Facharbeiter wird neben dem Gehalt auch die Work-Life-Balance ein entscheidendes Kriterium sein. Sie werden sich fragen, wie sie darin von ihrem Betrieb unterstützt werden. Ein Umdenken im Spitzenmanagement wäre also nur zukunftsorientiert. Markus Hofer

Informationen zur Väterkarenz

www.kinderbetreuungsgeld.gv.at
www.maennerinkarenz.at
www.vaeterkarenz.org

Das Männerbüro bietet zusammen mit dem Bildungshaus St. Arbogast am 19. Oktober einen Workshop für interessierte Männer an, wo alle Fragen zur Sprache kommen sollen.

KRAFT-RÄUME

Spirituelle Verwurzelungen für Männer

Die Katholische Männerbewegung und das Männerbüro bieten Ihnen spirituelle Kraft-Räume, um Himmel und Erde gut miteinander verbinden zu können. Bäume können gegen den Himmel wachsen – aber nur, wenn sie in der Erde verwurzelt sind, sonst fallen sie um. Der Baum bezieht aus der Erde die Kraft und vom Himmel das Licht.

Damit wir nicht nur vor uns hin werkeln oder uns in Träumen verlieren, brauchen wir Orte zum Auftanken, Orte, wo wir uns selber spüren:
KRAFT-RÄUME



Mit dem Vater(segen) in die Welt.

Ein Nachmittag für Väter mit Kindern zum Schulbeginn

Sonntag, 11. September 2011, 14 Uhr, Treffpunkt: Aufgang zum Schafplatz in Rankweil

Mit dem Schulbeginn beginnt für viele Kinder ein neuer Abschnitt, sie verbringen - wie ihre Väter - einen großen Teil ihrer Zeit außer Haus. Immer mehr ist es Vätern aber wichtig, auch in der Familie ihren Mann zu stellen, Zeit und Energie in die Kinder zu investieren, mit ihnen unterwegs zu sein. Und es tut den Kindern auch sehr gut, wenn sie den Vater an ihrer Seite oder hinter sich wissen. Zum Beginn des neuen Schuljahres bieten wir Vätern mit Kindern die Möglichkeit etwas gemeinsames zu unternehmen und Zeit miteinander zu verbringen. Auf dem Weg wird dankbar auf das geblickt, was uns Väter mit unseren Kindern verbindet. Für den neuen Lebensabschnitt in der großen weiten Welt gibt der Vater seinen Kindern seine guten Wünsche, seinen Vatersegen mit auf den Weg. Das lateinische Wort für "Segen" lautet "bene-dicere", was soviel bedeutet wie „gut sprechen“.

Treffpunkt: Parkplatz am Aufgang zum Schafplatz in Rankweil. Von Rankweil kommend auf der Walgaustraße Richtung Göfis, gegenüber dem Holzplatz. Der Parkplatz befindet sich in Fahrtrichtung auf der rechten Straßenseite. Nähere Informationen gibt es bei kmb@kath-kirche-vorarlberg.at

Leitung: Mag. Roland Sommerauer, Theologe und derzeit Karenzvater, Mag. Johannes Grabuschnigg, Bubenarbeit der Kath. Jugend

Seminare für Männer

Samstag, 8. Oktober, 9.15 – 17 Uhr

Die zweite Halbzeit entscheidet

Männerseminar
mit Dr. Markus Hofer



Älterwerden ist nichts für Feiglinge. Zuerst heißt es: Leistung, Erfolg und Anerkennung. Jung, stark und immer gut drauf. Dann kommt das „beste Mannesalter“ und entpuppt sich nicht selten als die schwierigste Lebensphase. Wir Männer haben zwar den Aufstieg gelernt, aber nicht den Abstieg. Das Leben schlägt auch Wunden, doch viele versuchen das unter den Teppich zu kehren. Manche werden depressiv und erstarren in ihrer Lebensfreude. Andere spielen wie Berlusconi weiter den jugendlichen Helden und spüren nicht, dass sie langsam zum alten Narren werden. Die Lebensmitte ist für Männer eine große Chance der Verwandlung, die Chance reifer und weiser zu werden und die Früchte des Lebens zu ernten.

Dr. Markus Hofer ist Leiter des Männerbüros in Vorarlberg, Buchautor und

Erwachsenenbildner, bekannt auch durch seine wöchentlichen „Männersachen“ in Radio Vorarlberg. Im Herbst erscheint sein neues Buch „Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40“.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 24.-, Verpfl.: € 12,10
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
online: www.arbogast.at

Mittwoch, 19. Oktober, 19.00 Uhr

Vaterkarenz – etwas für mich?

Männerworkshop
mit Franz Hanich



Es sind die neuen Abenteurer: Männer, die in Vaterkarenz gehen. Sich voll auf das Abenteuer Vatersein einzulassen, für die Kinder bedeutsam sein und den gemeinsamen Alltag meistern ist eine Herausforderung für Männer. Aber wie schafft man das, Arbeit und Kinder unter einen Hut zu bringen? Was wird der Vorgesetzte sagen, wenn ich das auch machen würde? Was meine Frau? Woher soll das Geld kommen und was denken meine Kollegen über mich? Diese und andere Fragen werden in dem Workshop zum Thema gemacht. Der Referent kann von eigenen Erfahrungen erzählen und kennt viele Tipps zur Planung und Gestaltung dieses einmaligen Lebensabschnittes. Darüber hinaus bekommen Sie einen Überblick über rechtliche Rahmenbedingungen und finden Zeit zum Austausch mit anderen Interessierten.

Referent: Franz Hanich, Diplomsozialarbeiter, Mediator, verheiratet und Vater von zwei Kindern, je Kind 1,5 Jahre in Vaterkarenz, nun in Teilzeitarbeit und bei der Familie

Bildungshaus St. Arbogast
Teilnehmerbeitrag: € 10.-
Keine Anmeldung

Väter und Söhne kochen und genießen im Piemont

4. bis 10. September 2011

Albert Feldkircher möchte sein jährliches Angebot im Piemont diesmal gezielt für Väter und Söhne öffnen, für die es eine besondere Erfahrung sein könnte, unter Männern das spätsommerliche Piemont von seinen schönsten Seiten, kulinarisch und aktiv erleben zu können.

Alle Infos und Anmeldung: Albert A. Feldkircher, Tel. 05512/3512, Mail: albert@feldkircher-trainings.com
www.feldkircher-trainings.com

gemeinsamem Kochen und Essen und einem Ausflug ans Meer ein rundes Programm abgeben.



An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Die Auszeit bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.

Zen-Zentrum „Berdine“, Route de Berdine, F-06610 Le Broc
Kosten: CHF 750.- /€ 500.-, nicht inbegriffen sind Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Anfahrt, Anreise in Fahrgemeinschaft oder individuell

Leitung, Information und Anmeldung: Patrick R. Afchain, Dipl. Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer und Coach, Mädlweg 10, CH-9470 Werdenberg, Tel. + 41 81 740 60 06, Email: Info@zen.li, Web: www.zen.li

DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHIEDET Strategien für Männer ab 40

Den Termin für die Buchpräsentation können Sie sich schon vormerken:

Mittwoch, 19. Oktober 2011, 20 Uhr
Götzis, Kulturbühne AMBACH



Es wird dazu ein interessantes, vielfältiges und auch unterhaltsames Programm geben auch mit Geschichten und Liedern aus der zweiten Halbzeit.

Auszeit für Männer

Samstag, 24. September bis
Freitag, 30. September

Auszeit für Männer mit Wandern

„Du darfst so sein wie du bist“
Alternative Tage in der Provence mit Patrick R. Afchain

Diese Auszeit richtet sich an Männer, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene eine Reinigung und Stärkung suchen, besonders auch Männer mit einer anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit. Den körperlichen Ausgleich bildet das tägliche Angebot zu Wanderungen in der Natur, die zusammen mit Stillezeiten, Meditationen, Zeit für sich, Austausch und Gelegenheit für Einzelgespräche,

Vorankündigung Buchpräsentation

Im Herbst erscheint ein neues Buch von Markus Hofer, dem Leiter des Männerbüros, in dem er sich mit dem Älterwerden als Mann beschäftigt:

Radio Vorarlberg Männersache



Seit nunmehr über fünf Jahren spricht Markus Hofer vom Männerbüro der Diözese jeden Samstag in Radio Vorarlberg über "Männersachen": Jeweils am Samstag kurz nach 9.00 Uhr im Bodenseemagazin von Radio Vorarlberg. Die Texte können Sie auf der ORF-Homepage nachlesen unter „Ratgeber“: <http://vorarlberg.orf.at>

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