

# von man zu Mann

## MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober 2011  
4/11 15. Jahrgang  
[www.maennerbuero.info](http://www.maennerbuero.info)

Der Leiter des Männerbüros hat sich in vielen Seminaren mit dem Älterwerden als Mann beschäftigt und dabei auch das Thema Partnerschaft nicht aus dem Blick gelassen. Das Ergebnis liegt nun in Buchform vor.

## Die zweite Halbzeit entscheidet

„Achtung Opa!“ - So unbeschwert respektlos-witzig-frech taxiert ein Rudel zehnjähriger Schulkinder den vermeintlich sportlich jugendlich nordisch-walkenden Endvierziger, der ihnen da beim Schulausflug entgegenkommt. Erbarmungslos stoßen sie ihn auf die Tatsache, dass die Ära der Jugendlichkeit vorüber ist.

Das ist eines von vielen kleinen Erlebnissen, mit denen Markus Hofer in seinem neuen Buch „Die zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab

40“ bewusst macht, dass für die zweite Lebenshälfte neue Wege angesagt sind. Denn auch wenn der allseits vermarktete Jugendlichkeitswahn und Anti-Aging Strategien Anderes glauben machen wollen: mit 50 oder „50plus“ sind wir das, was wir selbst in jungen Jahren im Blick auf unsere Elterngeneration ganz klar und nüchtern „alt“ genannt haben. Und Wertschätzung des Alters ist in unserer Kultur inzwischen längst passé.

Ungeschminkt ehrlich und zugleich liebevoll-selbstkritisch schildert Markus Hofer in seinem „Wanderführer durch die zweite Lebenshälfte“ etwa die unweigerlichen körperlichen Veränderungen des Älterwerdens: „nachlassendes Sehver-

mögen, Vergesslichkeit, Gewichtszunahme, Haarausfall, häufigeres Wasserlassen, das Nachlassen sexueller Energie...“

### Midlife Crisis

Der Krise der Lebensmitte entkommen die wenigsten. Symptome wie Gereiztheit und Unzufriedenheit, Angst vor der Zukunft und Sorgen, Gefühle der Unzulänglichkeit, Bedrücktheit, Wut und Trauer, Einsamkeitsgefühle, Unbehagen in der Beziehung, nicht begründbare Nervosität, depressive Verstimmungen, Depressionen machen sich breit. Das Männliche wird zur Maske, wenn Niederlagen nicht sein dürfen. Auch den professionellen Männerexperten Hofer erwischt es. Erfahrungen lassen sich eben auch



nicht mit noch so viel theoretischem Wissen umschiffen.

Die Zeit des jugendlichen Helden, des unablässigen Eroberns und Siegens ist vorbei. Eine neue Standortbestimmung ist unausweichlich. Wer ehrlich zu sich sein will muss sich der Frage stellen: was ist mir wichtig im meinem Leben? Ange-sagt ist der Abstieg zur Weisheit, zur Tiefe des Lebens. Zeiten der Stille und Orte des Rückzugs können dabei hilfreich sein, damit sich die Seele wandeln kann.

Wer dem Prozess des Älter-werdens offen ins Auge blicken will, kommt nicht darum herum, sich der Frage des Todes und der Endlichkeit des Lebens zu stellen. Das Leben einmal aus dem Blickwinkel des Ewigen zu betrachten, kann helfen, das Leben gelassener und milder zu sehen. Spuren, die wir in den Herzen von Menschen hinterlassen sind vielleicht wichtiger als so manche großartigen Leistungen und Erfolge.

Und doch, das Leben ist schön. Es ist den Kampf um Gelingen und Scheitern wert. Treffend bringt Rainer Maria Rilke in seinem Gedicht „Der Schauende“ den Kampf der Lebensmitte und den Kampf Jakobs mit dem Engel in Verbindung:  
„Wie ist das klein, womit wir ringen, was mit uns ringt, wie ist das groß; ließen wir, ähnlicher den Dingen, uns so vom großen Sturm bezwingen, - wir würden weit und namenlos.“

#### **Unterwegs zur Weisheit**

Die Erkenntnis, dass sich die Welt nicht um uns dreht, dass wir selber vielleicht gar nicht so wichtig sind, mag vielleicht schmerzlich sein, sie ist zu-

gleich heilsam und befreiend. Markus Hofer: „Wir können für andere umso wichtiger werden, wenn es gelingt loszulassen, unser manchmal aufgeblasenes Ego, die immer hohlen Fassaden, den Wunsch ständig der Beste und Größte zu sein, den Zwang zur Überlegenheit und zur Perfektion, die oft nur gespielte Souveränität, die Rücksichtslosigkeit gegenüber unserer Innenwelt und unseren Gefühlen, das eindimensionale Leistungsdenken, alle zwanghaften und deshalb lebensfeindlichen Formen von Männlichkeit.“

#### **Vom Held zum Lebenskünstler**

Damit das Spiel in der zweiten Halbzeit gelingt, ist die Kunst des Lebens neu zu lernen. Diese Kunst kennt vielerlei Facetten: die Kunst der Langsamkeit, die Kunst des Eigensinns, die Kunst der Abhängigkeit, die Kunst des Loslassens, die Kunst der Respektlosigkeit und den befreienden Mut zum Unperfekten. Es lohnt sich, die schönen wie die dunklen Seiten des Älterwerdens in den Blick zu nehmen.

Dr. Reinhard Maier

Die Marktgemeinde Götzis, das Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg und der Tyrolia Verlag Innsbruck-Wien laden Sie ein zur

#### **BUCHPRÄSENTATION**

**Markus Hofer**  
**DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHEIDET**  
**Strategien für Männer ab 40**

#### **Begrüßung**

BM Werner Huber, Marktgemeinde Götzis  
Mag. Gottfried Kompatscher, Tyrolia Verlag

#### **Vorstellung des Buches**

Dr. Franz Josef Köb im Gespräch  
mit dem Autor Dr. Markus Hofer

**Geschichten aus der zweiten Halbzeit**  
Erfahrungen, Erlebnisse und Anekdoten mit  
Werner Gächter, Armin Hug und Werner Ströhle

**Das Beste kommt zum Schluss**  
Vogelhäuschen und Frauenyoga

**Musikalische Umrahmung**  
Wolfgang Verocai: 50plus

**Mittwoch, 19. Oktober 2011, 20 Uhr**  
**Götzis, Kulturbühne AMBACH**  
Der Eintritt ist frei!

## Ahnengedenken für Männer

Ein Ritual für Männer  
vor dem Seelensonntag

Freitag, 4. November, 19 Uhr  
Bludenz, Dreifaltigkeitskirche,



Die Geschichte der Männer ist lang, manchmal ehrenhaft und manchmal unheilvoll, aber es ist unsere Geschichte als Männer. Sie prägt uns, ob wir es wahr haben wollen oder nicht. Darum ist es für uns Männer wichtig und auch heilsam, in guten Kontakt zu unseren männlichen Ahnen zu kommen. Wir tun es an diesem Abend für uns, für unsere männlichen Vorfahren und wir tun es im Vertrauen auf den, den wir unser aller Vater nennen.

Am Seelensonntag wird traditionell der Opfer der Weltkriege gedacht. Heuer wird eine Woche später der Vorarlberger Provikar Carl Lampert selig gesprochen, der im Widerstand gegen das NS-Regime sein Leben lassen musste. Es ist also ein geeigneter Anlass, dass wir Männer uns auch diesem Teil unserer Geschichte stellen, einer Geschichte, in der es Opfer gab, in der es Täter gab und in der es Mitläufer gab. Die Opfer wollen nicht, dass wir ihre Rolle übernehmen und die Täter nicht, dass wir ihr Schicksal tragen. Heilung liegt in der Achtung vor den Toten, in der Ehrfurcht vor ihrem Schicksal.

Leitung: Dr. Markus Hofer zusammen mit der Pfarre Bludenz Hl. Kreuz

## Seminare für Männer

Samstag, 8. Oktober, 9.15 – 17 Uhr

### Die zweite Halbzeit entscheidet

Männerseminar  
mit Dr. Markus Hofer



Älterwerden ist nichts für Feiglinge. 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.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 24.-, Verpfl.: € 12,10  
Anmeldung: Tel. 0523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://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 würde mein Vorgesetzter sagen? 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  
Beitrag: € 10.-, Keine Anmeldung

Freitag, 4. November, 18 Uhr (Abendessen) bis Samstag 5. Nov., 18 Uhr

### Das Wagnis der Stille

Meditationstage für Männer  
mit durchgehendem Schweigen



Eines Tages kamen Männer zu einem einsamen Mönch. Sie fragten ihn: „Welchen Sinn hat dein Leben in der Stille?“ Der Mönch war eben dabei, Wasser aus einem Brunnen zu schöpfen. Er sagte: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Sie blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts.“ Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch seine Besucher wieder auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Die Männer blickten wieder hinunter. „Jetzt sehen wir uns selber!“ Der Mönch sprach: „Zuerst war das Wasser unruhig, jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!“

Die Meditationstage sind ein Angebot für Männer, die auf sanfte Weise mehr Kraft, Klarheit und Lebendigkeit erreichen wollen. Das Schweigen schafft Distanz zum Alltag und zu sich selbst, die meditativen Übungen



lösen Verspannungen, schaffen Ruhe und setzen Energien frei.

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

Bildungshaus St. Arbogast  
Kurskosten: € 50.-, VP/EZ: € 59,30  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

---

Samstag, 26. November, 9.15-17 Uhr

## Heilsamer Umgang mit Krisen

Männerseminar  
mit Mag. Harald Anderle



Krankheit, Trennung oder Verlust schlagen Wunden in unsere Seele. Sie sind ein Teil des Lebens, und das Leben ist nicht immer gerecht. Die Frage ist, wie wir mit diesen Krisen umgehen. Man kann sie verdrängen, vor ihnen davon rennen, an ihnen verzweifeln – oder sie verwandeln. Im Märchen „Eisenhans“ taucht der Junge den verletzten, schmerzenden Finger in einen Waldsee – und der Finger wird in Gold verwandelt. Da bricht er auf, um seinen eigenen Weg zu finden und zu innerer Versöhnung zu gelangen.

Wir können heilsam mit uns selber umgehen und schauen, welche Veränderung uns die Krise abverlangt. Wenn wir ihre Botschaft für unser

Leben anerkennen, können wir an ihr reifen. Dann zeigt sich, was die Wunde neben all dem Schmerz auch noch ist: ein kostbares Gut, um unsere Verletzlichkeit annehmen zu können und verändert auf unsere Mitmenschen zuzugehen.

Mag. Harald Anderle, Jg. 1969, Psychologe und Familientherapeut, verheiratet, Vater von vier Kindern

Bildungshaus St. Arbogast  
Kursbeitrag: € 33.-, Verpfl.: 16,70  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
Online unter [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

---

Sonntag, 15. Jan. 12, 9.15–17 Uhr

## Partnerschaft in der Lebensmitte

Seminar für Männer, Frauen und Paare mit Markus Hofer und Luise Beiter

Die Frau im Wechsel, der Mann in der Midlife-Krise: das kann schon eine explosive Mischung sein. Veränderung sind nicht immer einfach, weil es neu und unvertraut ist. Gerade Männer hätten oft gerne, ihre Frau bliebe immer so, wie sie ist. In der Lebensmitte ist aber fast alles nicht mehr so, wie es war. Deshalb kommen beide in dieser Lebensphase nicht daran vorbei, die Partnerschaft neu auszuverhandeln – und zwar nicht nur den Stellenwert der Sexualität.

Es geht darum, neue Beziehungsqualitäten zu entdecken, wieder Gemeinsamkeiten zu finden und zu lernen, mit Undefinierbarem zu leben, ohne einfache Lösungen. Das Ziel der Veränderung könnte sein: reifer zu werden, die neue Lebensphase humorvoll

und weise zu gestalten, die gemeinsam verbrachten Jahre wohlwollend zu betrachten und, statt das Negative in den Vordergrund zu rücken, miteinander die Früchte zu ernten.

Bildungshaus St. Arbogast  
Kurskosten: € 33.- Verpfl.: 16,70  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

## Männergruppe

Robert Dönz möchte eine kleine Männerrunde gründen die sich in Feldkirch Levis trifft (ca. alle 14-Tage) mit Start im Laufe des Oktober. Hauptziele sollen die persönliche Weiterentwicklung im Bereich der Selbstachtung und des sprachlichen Ausdrucks sein (anhand von Rollenspielen). Spaß und gemütliches Plaudern sollen auch dabei sein. Er sucht dafür 3 bis 5 Männer zwischen 25 und 40 Jahren. Interessenten wenden sich an:  
[peterrobertdoenz@hotmail.com](mailto:peterrobertdoenz@hotmail.com)

## 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](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.