

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

April 2013
2/13 17. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Schon früh beginnt bei manchen der Traum vom wohlverdienten Ruhestand, einer Art phantasiertem Schlafaffenland jenseits der Arbeitswelt. Frei von Erwerbsarbeit ist allein aber noch nicht das Paradies.

Fall und Aufstieg eines Jungpensionisten

Mit 51 Jahren wurde Luggi frühpensioniert, natürlich im Dienste unserer Staatsbahnen. Aus Kostengründen wurden zu Lasten der Pensionskasse teure Arbeitskräfte eingespart. Er hätte nach einer Karriere im Schalteredienst sich auf Gefängniswärter umschulen lassen können oder eben in Frühpension gehen. Eine ordentliche monatliche Pension bereits mit einundfünfzig, das Haus abbezahlt, die drei Kinder groß – da kommt fast Neid auf. Und

so war es auch am Stammtisch oder beim Fußballklub. Eine Kollegin meinte: „Genieß das Leben. Jetzt kannst du immer Urlaub machen!“ Urlaub ist aber der Kontrast zu Arbeit und „immer Urlaub“ ist noch lange nicht das Paradies. Luggi musste das mühsam selber erfahren.

Anfangs ging es noch, denn da hatte er zu tun mit der Renovierung seines Hauses. Doch als die Arbeiten fertig waren und ihn gleichzeitig die damalige Partnerin verließ, fiel Luggi in ein großes Loch: „Ich habe einfach nicht mehr gewusst, was ich mit mir anfangen sollte. Der Tag dehnte sich zwischen Zeitungslesen und Hausarbeit. Die Nachbarn wollten mich aktivieren, aber mein Loch war stärker.“ Zunehmend mied er die Leute, ging nicht mehr zum Fußball und nicht mehr ins Gasthaus.

Es war nicht nur der Verlust der Partnerin. Luggi brachte die Füße nicht mehr auf den Boden, weil er keine Aufgabe mehr hatte, keine Berufung, sich selber unnützlich vorkam und so das Leben zunehmend als sinnlos empfand. Der vermeintliche Dauer-Urlaub kann auch eine Hölle sein, wenn man das

Gefühl hat, nicht mehr gebraucht zu werden. Irgendwann stieg der Alkoholkonsum. Nach einem dumpfen Tag war es so wenigstens möglich, betäubt in den Schlaf zu fallen. Zudem geriet er in Beziehungen zu Frauen, von denen er sich dominieren ließ. Sein Selbstbewusstsein als Jungpensionist war derart im Keller, dass er seinen Partnerinnen nichts entgegenhalten konnte, zu keiner ebenbürtigen Beziehung mehr fähig war.

Was in seinen Erzählungen ständig auftaucht, ist sein intaktes soziales Netz, seine erwachsenen Kinder, seine Geschwister und Freunde, die ihn nach einigen Berg- und Talfahrten immer wieder motivieren konnten. Luggi suchte nach neuen Herausforderungen: „Von heute auf morgen meldete ich mich bei Tischlein-deck dich und das hat mir gut getan, aber es war dann doch zu wenig.“ Und so kam es zum Kontakt mit P. Sporschill und eine Woche später saß er im Bus nach Rumänien, wo er zwei Monate in einem Projekt für Zigeuner arbeitete; die nennen sich übrigens selber so und wollen so genannt werden. Für Menschen in Not da zu sein



und mit eigenen Händen anzupacken, war im Grunde Luggis Rettung. Sein handwerkliches Geschick war gefragt und er hatte wieder eine Aufgabe. In dem Projekt von P. Sporschill werden die Behausungen dieser Leute auf einen halbwegs menschenwürdigen Zustand gebracht. Das Essen bei den Einheimischen war manchmal eine Herausforderung, aber freundlich waren sie: „Das waren strahlende Augen, wie es sie bei uns nicht gibt!“

Für das vaterlose Straßenkind Schobi wurde Luggi zumindest für kurze Zeit eine Art Vaterersatz. Der junge Mann hat nie Vertrauen gelernt und umso bedürftiger ist er nach verlässlichen Bezugspersonen. Luggi freut sich darauf, ihn wieder zu sehen, wenn er sich in ein paar Wochen wieder für längere Zeit aufmacht nach Rumänien. Auch das Gesicht des Jungpensionisten hat wieder begonnen zu strahlen.

Vom wohlverdienten Ruhestand

Das Bild vom wohlverdienten Ruhestand ist ein gerade in Österreich wohl gepflegter Mythos. Wer nur von Hobbys und Enkelkindern träumt, wacht nicht selten unbefriedigt auf. Der Ruhestand braucht eine Vorbereitung.

Was tun Männer, wenn morgens der Wecker nicht mehr klingelt? Manche beginnen von neuem Bäume auszureißen, während der eine oder andere auch dauerhaft im Trainingsanzug auf dem Sofa landet. Nicht selten treten Männer unbedarft in diesen neuen Lebensabschnitt und glauben vielleicht,

dass sie wie von selber ins Schlaraffenland des Alters fallen, das allerdings sehr bald eintönig wird, wenn es nicht bewusst gestaltet wird.

Der sog. wohlverdiente Ruhestand wird gerne zu einer paradiesischen Erlösung verklärt. Doch einige wissen gar nicht, was sie dann tun werden, außer eben nicht mehr zu arbeiten. Ohne gute Vorbereitung auf die dritte Lebensphase kann das ersehnte Paradies bald zu einer trockenen Steinwüste werden. Auf den Beruf vorbereitet man sich jahrelang vor, in die Nach-Berufsphase tappen manche ziemlich blind. Die Arbeit ist nicht nur das Übel, aus dem wir erlöst werden wollen. Gerade wir Männer schöpfen daraus sehr viel Lebenssinn, Bestätigung und Anerkennung. Wenn das plötzlich wegfällt, entsteht zuerst ein Vakuum. Manche sind froh, wenn sie mit der Firma nichts mehr zu tun haben werden. Aber damit gehen auch viele Sozialkontakte verloren, Kumpels und Kollegen.

Wenn das Wochenende plötzlich sieben Tage hat, dann steht zuerst einmal viel Zeit zur Verfügung und damit auch ein großes Potenzial, eine Vielfalt an Möglichkeiten – und das erst recht, wenn man sich frühzeitig Gedanken macht. Die Pension sollte eigentlich früher schon im Kopf beginnen. Wir

dürfen uns vorher schon gelegentlich Gedanken machen, was wir gerne tun würden, was für uns sinnstiftende Dinge wären, was den neuen Lebensabschnitt erfüllen könnte. Wer vor lauter Arbeiten jahrelang kein Hobby mehr betrieben hat, wird sich in der Pension schwer tun, plötzlich eines aus dem Hut zu zaubern.

Wir Männer sollten schon vor der Pension ein gutes Bild unserer Zukunft entwickeln, unsere Talente und Erfahrungen einschätzen, auch überlegen, wohin uns der Weg der Reife führen soll. Dann können wir daraus etwas machen, statt aus der Arbeit nur in die Pension zu flüchten. Der Übergang in den Ruhestand muss gestaltet und besser noch vorbereitet werden. Vogelhäuschen zu basteln macht eben nur Sinn, wenn es eine Geschäftsidee ist, ein Projekt und nicht nur der verzweifelte Versuch, den Tag zu füllen. Markus Hofer

Literaturtipps:

Eckart Hammer: Männer altern anders. Eine Gebrauchsanweisung, Freiburg 2012

Eckart Hammer: Das Beste kommt noch. Männer im Unruhestand, Freiburg 2012

Markus Hofer: Die Zweite Halbzeit entscheidet. Strategien für Männer ab 40, Innsbruck 2011



Seminare für Männer

Samstag, 13. April, 9.15 – 17 Uhr

Beruf und Berufung

Männerseminar mit Dipl. Psych. Reinhard Hertel, Ravensburg



Wenn ich das tue, wozu ich berufen bin, dann strahlt es auf die Umgebung aus, dann hat es Kraft und Feuer. Wenn ich meinem Auftrag gerecht werde, bin ich zufrieden, dann ist Friede in mir. Als Mann brauche ich eine Arbeit, zu der ich mich berufen fühle, die mich befriedigt, die meinen Stärken und meiner Aufgabe entspricht. Der Unterschied zwischen Job und Berufung ist letztlich ein spiritueller, denn als Berufener bin ich Teil eines größeren Plans.

Zum Seminar eingeladen sind Männer, die Fragen zum Thema Beruf und Berufung haben. Reinhard Hertel arbeitet mit systemischen Strukturaufstellungen, eine Möglichkeit, die einzelnen Aspekte eines Konfliktfeldes zu analysieren und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Fragestellungen können sein: Bin ich mit meinem Beruf zufrieden? Was ist meine Berufung? Kann ich meine Stärken im Beruf leben? Passt mein Beruf zu mir? Stehen Veränderungen an? Wie sabotiere ich meine berufliche Erfüllung? Bin ich im Gleichgewicht zwischen Beruf, Familien und eigenen Bedürfnissen?

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung:
€ 16,50 incl. Jause
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Donnerstag, 9. Mai, 9.15 Uhr (Christi Himmelfahrt) bis Freitag, 10. Mai, 16.30 Uhr

Papa und ich

Ein Wochenende für Vater und Kind von 7 - 10 Jahren



Vater und Kind haben an diesem Wochenende Zeit sich auf neue, ungewohnte Art und Weise kennen zu lernen. Sie sind als Entdecker bei Übungen und Spielen zusammen unterwegs. Papa und Sohn/Tochter sind ein gleichberechtigtes Team. Das gemeinsame Erlebnis und der Spaß stehen dabei im Vordergrund.

Am Seminar soll jeweils nur ein Sohn/eine Tochter mit seinem/ihrer Vater teilnehmen, da es etwas Besonderes ist, Papa für sich alleine zu haben. Bitte Kleidung für alle Wetterlagen mitbringen, da wir viel in der Natur unternehmen werden.

Referenten: Martin Waldner, Bizau, Outdoorguide und Erlebnispädagoge gemeinsam mit Polo Noyalet, Übersaxen, Waldpädagoge und Geschichten-erzähler.

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag/Paar € 139,-
bzw. € 97,- mit Familienpass
Vollpension/Paar € 104,-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Freitag, 31. Mai, 18 Uhr (Abendessen) bis Samstag, 1. Juni, 17 Uhr

Timeout statt Burnout

Kräftemanagement für Männer mit Christoph Walser (CH)



«Timeout» im Sport heißt: Spielunterbruch zur Standortbestimmung; Atempause, bevor die Kräfte ausgehen; Besinnung auf die eigenen Stärken und Schwächen; Entwickeln neuer Zielvorstellung und Strategien. Dieses Know-how aus dem Coaching lässt sich gut verbinden mit der Weisheit der klösterlichen Traditionen. Die Herausforderung für uns Männer besteht vor allem darin, sich trotz hohen Belastungen regelmäßig Auszeiten zu gönnen. Denn gute Erholung ist die Grundlage für unsere Präsenz und Entscheidungsfähigkeit im Alltag. Und eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben ist zentral für einen gesunden Lebensstil.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 53.-, Verpflegung:
Nächtigung im EZ mit VP € 61,60
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Samstag, 1. Juni, 14.15 Uhr bis
Sonntag, 2. Juni, 13 Uhr

Die Nacht des Feuers

Impuls zur Initiation für 12 - 14jährige Buben und erwachsene männliche Begleiter



Wenn ein Bub vom Kind zum Jugendlichen heranreift, ist dies ein Grund zum Feiern, diesen Wandel mit männlichem Segen und kraftvollen Ritualen zu bestärken.

Die jungen Burschen und ihre erwachsenen Begleiter erhalten Impulse, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich zu begegnen und das nicht, um die Asche zu hüten, sondern das Feuer weiter zu geben. Gute männliche Kraft vereint in sich Stärke und Demut, Tapferkeit und Mitgefühl, Logik und Spiritualität.

Die "Nacht des Feuers" ist ein Kreis von Ritualen (Loslösung, Kraftübertragung, Mutprobe, Heilung und Segnung). Dazu verbringen wir das ganze Wochenende im Wald oder am Feuer im großen Indianerzelt, wo wir auch

übernachten.

Die "Nacht des Feuers" ist auch ein besonderes Geschenk von Firmpaten für ihren Firmling.

Leitung: Felix Rohner-Dobler, Hard, Lebens- und Sozialberater, Religions-, Spiel- und Gestaltpädagoge;

Bildungshaus St. Arbogast

Kosten: Kursbeitrag € 65,-/Paar, Verpflegung € 47,80/Paar, Material € 5,-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Freitag, 28. Juni, 9.30 Uhr bis Sonntag, 30. Juni 2013, 13 Uhr

Der versöhnte Krieger

Männerseminar mit Hubertus Hartmann

... meinen Sinnen trauen... Wald, Wind, Feuer, Wasser und Erde... Begegnung mit meinem Schatten... vom Reden ins Tun... Ohnmacht und Macht... mein innerer Auftrag als Mann... ins Herz meines Kriegers lauschen... vom destruktiven Kampf zum konstruktiven Kampf... Botschaften meiner Ahnen... mein Schwert, mein Leben in die Hand nehmen... Häufig ist es der stetige Anspruch, den wir Männer an uns selbst haben, der uns überfordert: wie wir zu sein haben, was wir tun müssen, um zu genügen und es anderen Recht zu machen. Mit klarem Herzen wollen wir Erreichtes würdigen und Frieden schließen mit dem unversöhnten Teil in uns, damit die Kräfte heilsam in unser Leben und unsere Umwelt fließen. Herzlich Willkommen!

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkirch, Psychotherapeut, integrativer Paartherapeut

Bildungshaus St. Arbogast

Kosten: Kursbeitrag € 158,- (mind. € 80,-, voll € 240,-)

Vollpension: € 125,60

Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

Wenn der Vater mit dem Sohne...!

Kampfspiele für Väter und Söhne



Buben wollen kämpfen, rangeln und raufen – gewaltfrei und kraftvoll. Auch Männer haben Spaß am fairen, kraftvollen Körperkontakt. Dies führen wir zusammen und ermöglichen intensiven Kontakt und Beziehung. Der Vater kann auch eine vertraute männliche Bezugsperson sein. Söhne sind gespannt darauf, ihren Vater beim Kämpfen und Spielen zu erleben. Für Väter ist es toll, kraftvollen dynamischen Körperkontakt mit ihrem Sohn zu haben, den beide genießen, ohne ihre Grenzen zu überschreiten. In diesem Workshop geht es darum, Selbstsicherheit und Selbstachtung zu stärken. Wer seine eige-

nen Kräfte gut kennt und sie auch geschickt und fair einsetzt, der wird von anderen geachtet.

Es können maximal 8 Väter mit ihrem Sohn oder Söhnen teilnehmen. Der Kostenbeitrag für den Kurs beträgt € 30,- pro Team (Vater & Sohn). Mitbringen sollten Väter und Söhne: Sportschuhe (keine schwarze Sohle), Trainingskleidung mit Langarm-Shirt und langer Hose. Trinken und Essen für die Pause.

für Söhne im Alter von 8–11
13. April, 9 – 12.30 Uhr
Hörbranz, Volksschule

für Söhne im Alter von 12–14
13. April, 13.30-17.00 Uhr
Hörbranz, Volksschule

Nähere Infos:
<http://www.bliefair.net>

Aufbruch

Ich, 2facher-Familienvater im Alter von 33 Jahren, möchte im Raum Feldkirch eine Männergruppe gründen mit insgesamt ca. 6 Personen und ungefähr 14-tägigem Treffen. Wir suchen uns gemeinsam den Treffpunkt aus, der im Anschluss regelmäßig genutzt werden soll. Hauptthemen, die mich bewegen, sind familiäre Belange als Vater, die berufliche Stabilität im Einklang mit familiären Interessen, Pubertät und allg. Kindererziehung und die persönliche Weiterentwicklung und Veränderung als Mann. Ich freue mich auf einen fröhlichen Austausch und wende mich an Familienväter bis ca. 45 Jahre. Erstkontakt unter: peterrobertdoenz@hotmail.com
Peter Dönz

„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.vordermann.at

Verantwortlich: Dr. Markus Hofer

Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M

P.b.b.