

Franz Kogler
Wolfgang Schönleitner

KRAFT STOFF

WAS
MÄNNER
STÄRKT



TYROLIA



Der Druck dieses Werkes wurde unterstützt vom „Verein zur Förderung der Katholischen Männerbewegung der Diözese Linz“ und dem Verein „Freunde des Bibelwerkes Linz“.



Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2019

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: stadthaus 38, Innsbruck

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Druck und Bindung: L.E.G.O., Vicenza

ISBN 978-3-7022-3790-5 (*gedrucktes Buch*)

ISBN 978-3-7022-3821-6 (*E-Book*)

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

INHALT

Vorwort	7
Lebenshunger	11
Sexuelle Energie	21
Aggressive Kraft	31
Männerfreundschaft	41
Welt gestalten	51
Macht	61
Neu starten	71
Materielle Sicherheit	81
Grenzen der Leistung	91
Anfänger sein	101
Mein Schatten	111
Auf der Suche	121
Der freie Mann	131
Wild sein	141
Aus der Rolle fallen	151
Nachwort	161
Quellenverzeichnis	163
Autoren	165
Redaktionsteam	168



MEINEN RUHEORT FINDEN

Ich stehe im Wald. Mitten im Wald. In unseren Breiten durchziehen oft Forststraßen und kleinere Wege unsere Wälder, doch abseits der Wege eröffnet sich eine neue Welt.

Hier ist wirklich Wald. Mächtige Buchen. Alte, tote Bäume, auf denen Baumpilze wachsen. Einzelne Sträucher. Am Boden viel Laub und herumliegende Äste. Farne, Moos. Ein paar Knochen ...

Ich gehe weiter in den Wald hinein. Die Sinne schärfen sich. Ständig knacksen trockene Zweige unter meinen Schuhen. Geraschel im Laub, das Knarzen der Bäume. Vorne im Unterholz läuft ein Reh davon, ich muss es aufgescheucht haben. Ich rieche den Wald: ein erdig-modrig-feuchter Geruch, vermischt mit harzigem Duft der Nadelbäume. Meine Augen können sich nicht sattsehen an den vielen Grün- und Brauntönen ...

Ich bleibe stehen. Es ist so ruhig. Nicht ganz still. Vogelgezwitscher. Irgendwo in der Ferne ein Flugzeuggeräusch. Die Zivilisation ist nicht fern. Doch hier ist es anders. Mein Handy ist ausgeschaltet, ich bin allein. Setze mich auf einen alten Baumstumpf. Ich werde ruhig, höre meinen Herzschlag.

Friede breitet sich aus.

Ich habe meinen Ruheort gefunden. Wenn mir Arbeit und Menschen zu viel werden, tauche ich ab, gehe raus, verlasse die manchmal einschränkenden Alltagswege – und auch bald die Forststraßen und Waldwege. Der ganze Wald ist zu meinem Ruheort geworden. Große Wälder halten immer wieder Überraschungen, neue Winkel bereit. Aber auf jeden Fall viel Platz für Ruhe und Erholung.

Es ist eine Ruhe, die tiefer geht, tiefer wirkt, als wenn ich daheim zur Ruhe komme. Es ist heilsame Ruhe, Ruhe, die meine Lebenswunden vernarben lässt. Ein Zu-mir-Kommen, das aus einem Eintauchen heraus entspringt, einem Eintauchen in unsere ursprüngliche Umgebung, in die Natur, den Wald.

Heilsame Ruhe: etwas, das jenseits der breiten Forststraßen meines Lebens liegt, auf denen ich mich täglich bewege, sicher und unhinterfragt. Mein Ruheplatz, an dem ich auch leichter mit Gott in Berührung komme, sucht mich nicht, er will gefunden werden. (Dadurch, dass Gott immer schon da ist, kann jeder Ort zu einem solchen Ruheort werden – sogar die Straßenbahn am Morgen, wenn noch leises Gemurmel und Dösen vorherrschen.)

Die Ruhe des Waldes wirkt. In der Ruhe des Waldes entsteht neue Lebenskraft in mir.

GANZ ALLEINE IM WALD

„Wenn man so ganz alleine im Wald steht, begreift man nur sehr schwer, wozu man in Büros und Kinos geht. Und plötzlich will man alles das nicht mehr.“

Erich Kästner

„In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.“

Franz Kafka

AUS DER BIBEL

In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.

Markusevangelium 1,35

Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

Matthäusevangelium 11,28-30

PSALMENGEBET

Der HERR ist mein Hirt,
nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück.
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit,
getreu seinem Namen.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal,
ich fürchte kein Unheil;

denn du bist bei mir,
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Du deckst mir den Tisch
vor den Augen meiner Feinde.

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt,
überevoll ist mein Becher.

Ja, Güte und Huld werden mir folgen
mein Leben lang
und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN
für lange Zeiten.

Psalm 23

IN DER RUHE DES WALDES ...

*In der Ruhe des Waldes
begegne ich
zuerst
meiner inneren Unruhe.
Aber auch,
wenn ich mir die Zeit nehme,
meiner inneren Ruhe.
Tief drinnen in mir
wird etwas
berührt,
wird etwas
durch die Kraft der Ruhe
heil.*

*Ich will meiner Unruhe
nicht ausweichen,
sondern sie
an meinem Ruheort
verwandeln lassen,
von dir,
Gott.*

IMPULS FÜR MICH

Ich nehme mir einen Halbtags Auszeit. Ich packe meinen Rucksack mit genug zum Trinken, einer Jause, einem Erste-Hilfe-Set und (wenn nötig) Ausrüstung, um mich zurechtzufinden (Wanderkarte, GPS-Gerät o.Ä.). Ich gehe/fahre zu einem größeren Wald. Ich schalte mein Handy aus (oder zumindest auf lautlos). Wenn ich tiefer im Wald bin, verlasse ich den Weg und gehe „meiner Nase nach“.

- Ich höre, rieche, schmecke (Waldhimbeeren, Sauer- klee ...), sehe, fühle, spüre ...
- Wo es mir besonders gefällt, setze ich mich auf einen Baumstumpf, einen Stein, den Boden o.Ä. Ich bleibe eine Zeitlang nur sitzen.
- Ich achte darauf, was in mir vorgeht, beim Betreten des Waldes, nach längerer Zeit, am Ruheort, wenn ich den Wald wieder verlasse.
- Zu anderen Jahreszeiten kehre ich an meinen Ruheort zurück. Was hat sich hier verändert? Was hat sich in mir verändert?

IMPULSE MIT ANDEREN

Wir erkunden in der Gruppe ein größeres Waldgebiet. Möglichkeiten:

- Sobald wir die Wege verlassen, versuchen wir, nicht mehr zu reden. Einer, der das Gebiet besser kennt, geht voraus. An einem passenden Ort machen wir Halt und jeder sucht sich in der näheren Umgebung einen Platz, der ihm gefällt. Nach 30 Minuten ertönt ein Gong o.Ä. – Wir können uns anschließend unsere Erfahrungen mitteilen.
- Gemeinsam einen mächtigen Baum umarmen.
- Eine einfache Jause in Stille teilen; dabei können wir wahrnehmen, was wir alles hören (und schmecken), wenn wir zur Ruhe kommen.

Wir treffen uns vor einer alten Kirche. Ab dem Hinein- gehen bleiben wir in der Stille. Jeder sucht sich auch hier sein „Lieblingsplatzerl“ und verweilt über einen ausge- machten Zeitraum im Schweigen. Abschließend singen wir ein Lied: z.B. „Schweigen möchte‘ ich Herr“ oder „Meine Seele ist stille in dir“.

AUTOREN

Mag. Johannes Brandl, * 1972 im Mühlviertel, Studium der Theologie und Sozialwirtschaft, wohnt in Molln, verheiratet, vier Kinder, arbeitet als Geschäftsführer bei der SPES Zukunftsakademie in Schlierbach (www.spes.co.at); Seite 151–159: Aus der Rolle fallen.

Dr. Helmut Eder, * 1966 in St. Johann i. T., hat Theologie und Religionspädagogik in Salzburg studiert, arbeitet als Obdachlosenseelsorger und Pfarrassistent in Linz, verheiratet, drei Töchter; Seite 141–149: Wild sein.

DI Christoph Enzinger (siehe Seite 168); Seite 101–109: Anfänger sein; Seite 111–119: Mein Schatten.

Mag. Matthäus Fellingner, * 1955 in Grieskirchen, studierte Theologie in Linz und Graz, wohnt in Goldwörth a. d. Donau, verheiratet, drei Töchter, Chefredakteur der KirchenZeitung Diözese Linz; Seite 131–139: Der freie Mann.

Mag. Johannes Hessler, * 1966 in NÖ, Studium der Sportwissenschaften in Wien und Salzburg, von 1994 bis 2013 Benediktinermönch im Europakloster Gut Aich, als Mitarbeiterseelsorger im Ordensklinikum Linz tätig (www.johko.at); Seite 11–19: Lebenshunger.

Dr. Markus Hofer, * 1957 in Dornbirn (Vorarlberg), Studium der Philosophie, Theologie, Germanistik

und Kunstgeschichte, verheiratet, langjähriger Leiter des Männerbüros der Katholischen Kirche Vorarlberg; Seite 41–49: Männerfreundschaft.

Josef Hölzl, MSc * 1961 in Linz, arbeitet in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Männerberatung und Tätertherapie, verheiratet, zwei Söhne, lebt in Linz (www.beziehungleben.at); Seite 31–39: Aggressive Kraft.

Mag. Christian Kuster, * 1965 in Klagenfurt a. W., Religionslehrer, Buchautor, Männerseelsorger, verheiratet, zwei Kinder, wohnhaft in Großkarolinenfeld (www.christiankuster.de.to); Seite 71–79: Neu starten.

Andreas Oshowski, * 1965 in Rheinhausen (D), Supervisor ÖVS, Organisationsentwickler, Privatdozent für Ethik und Diözesanreferent der Kath. Männerbewegung Salzburg, verheiratet, zwei Söhne (www.gipfelvision.de); Seite 61–69: Macht.

Dr. Herbert Seiringer, * 1964 in Timelkam, Amtstierarzt, verheiratet, drei erwachsene Kinder, lebt in Timelkam, ständiger Diakon mit Zivilberuf; Seite 21–29: Sexuelle Energie.

Dr. Adolf Trawöger, * 1960 in Laakirchen, Bischofsvikar für Orden, Rektor des Bildungshauses Schloss Puchberg, Begleiter von Pilgerfahrten und Wüstenreisen, wohnhaft in Puchberg/Wels; Seite 121–129: Auf der Suche.

Mag. Josef Wallner, MAS, *1961 in Steyr, hat in St. Pölten, Wien und Jerusalem Theologie studiert, arbeitet als Redakteur bei der Kirchenzeitung Diözese Linz, wohnt in Blindenmarkt (NÖ), verheiratet, drei Kinder; Seite 91–99: Grenzen der Leistung.

Mag. Martin Wintereder, *1960 in Timelkam, Regionalkoordinator der Caritas, Dekanatsassistent, verheiratet, vier erwachsene Kinder, engagiert in der Erwachsenenbildung, PGR Obmann in Neukirchen am Walde; Seite 51–59: Welt gestalten.

Mag. Bernhard Zopf, *1978 in Schärding, Studium der Theologie in Linz, arbeitet als theologischer Referent in Linz, wohnt in Feldkirchen/D., verheiratet, drei Söhne; Seite 81–89: Materielle Sicherheit.

REDAKTIONSTEAM

Mag. Wolfgang Bögl, *1968 in Ried/Innkreis, verheiratet, vier Kinder, Theologischer Assistent der KMB; Ehe-, Familien- und Lebensberater mit Schwerpunkt Männerberatung, Mediator; lebt in Altenberg/OÖ.

DI Christoph Enzinger, *1969 in Salzburg, Informatikstudium, arbeitet in Wien und Linz, wohnt in Katsdorf/OÖ, verheiratet, zwei Kinder. Auf der Suche nach männlicher Spiritualität fand er Gleichgesinnte, die ein Impuls- und Aktionsbuch für Männer realisierten.

Mag. Rainer Haudum, *1981 in Linz, Theologe und Seelsorger, wohnt in Leonding, geschieden, drei Kinder; in einer Beziehung und lebendig am Lagerfeuer, in Wald und Wildnis sowie beim Schreiben von Texten.

Dr. Franz Kogler, *1958 in Adlwang/OÖ, leitet seit 1991 das Bibelwerk Linz, verheiratet, drei studierende Kinder, lebt in Scharnstein/OÖ. Zentrales Anliegen ist ihm, Glaubensfragen zu erden und mit dem konkreten Leben zu verbinden (www.bibelwerklinz.at).

Mag. Wolfgang Schönleitner, *1978 in Linz, ist seit 2012 Abteilungsleiter der Katholischen Männerbewegung, verheiratet, zwei Töchter. Als Vater-Kind-Referent versteht er sich als Impulsgeber für gelingende Vater-Kind-Beziehungen (kmb.dioezese-linz.at).

Oft genug reicht ein kleiner Impuls, ein Zitat oder ein Gebet, um mit Männern über das, was sie im Leben stärkt, ins Gespräch zu kommen. Mit diesem Buch geben Männer in persönlich gehaltenen Beiträgen Anstöße zu Körperlichkeit, Beziehungen, Leistung, Sinn und Rollenbild. Impulse aus der Literatur, Texte aus der Bibel und Gebete, die für eine geerdete Spiritualität stehen, ergänzen dieses kraftvolle Männerbuch, das zu Aktivitäten für sich selbst oder in der Gruppe anregt.

