

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



**DAS (UN)HEIMLICHE LAND
DER GEFÜHLE**

Mit der Antwort auf die Frage, wie es uns geht oder wie wir uns fühlen, tun wir Männern uns recht schwer. Manchmal wird uns Männern auch nachgesagt, wir hätten keine Gefühle. Natürlich stimmt das nicht. Vielmehr sind wir Männer oft überwältigt von der Kraft unserer Gefühle, wir haben jedoch oftmals zu wenig gelernt damit umzugehen.

Wut etwa wird unterdrückt, um niemanden zu verletzen. Trauer wird nicht gelebt, um nicht darin verloren zu gehen.

Angst wird ignoriert, um handlungsfähig zu bleiben.

Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht werden nicht eingestanden, um sein Selbstbild als Mann nicht in Frage stellen zu müssen.

Häufig geht es dann um ein äußerliches „Funktionieren“, bei dem aber Wesentliches von sich abgeschnitten wird. Wird das Unterdrücken, Ausweichen, Verdrängen dieser Gefühle zu einer (Über-)Lebensstrategie, kann das zu Stummheit, Einsamkeit, Körperferne, Rationalität, Kontrolle oder Gewalt führen.

Zur Entfaltung unseres ganzen Mannseins trägt das Wahrnehmen und Mitteilen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse – besonders auch der „schwachen“ und „schwierigen“, schmerzlichen und auch sehnsüchtigen Gefühle – grundlegend bei.

Besonders in Lebenskrisen, in Zeiten von Ungewissheit oder Orientierungslosigkeit ist ein bewusster und aufmerksamer Umgang mit den eigenen inneren Impulsen und „Bewegungen“ von besonderer Bedeutung.

SCHWEIGEN GEGENÜBER SICH SELBST

„Viele, viele Männer haben Schwierigkeiten, sich ihrer eigenen Gefühle überhaupt bewusst zu werden, sie sich selbst gegenüber einzugestehen. Sie sprechen nicht mit sich selbst über ihr Innenleben – wie sollten sie es also mit anderen Menschen tun (können)? Sie schweigen nicht in erster Linie gegenüber der Partnerin, sie schweigen gegenüber sich selbst.“

Björn Süfke, Männertherapeut

„Mir erscheint das Integrieren von alledem, was in uns ist, eine nie abgeschlossene und sich immer wieder erneuernde Lebensaufgabe – auch deshalb, weil wir mit unseren wachsenden Lebensringen immer wieder andere werden.“

Konrad Grossmann, Psychotherapeut

AUS DER BIBEL

Nach diesen Worten ging Marta weg, rief heimlich ihre Schwester Maria und sagte zu ihr: Der Meister ist da und lässt dich rufen. Als Maria das hörte, stand sie sofort auf und ging zu ihm. Denn Jesus war noch nicht in das Dorf gekommen; er war noch dort, wo ihn Marta getroffen hatte. Die Juden, die bei Maria im Haus waren und sie trösteten, sahen, dass sie plötzlich aufstand und hinausging. Da folgten sie ihr, weil sie meinten, sie gehe zum Grab, um dort zu weinen. Als Maria dorthin kam, wo Jesus war, und ihn sah, fiel sie ihm zu Füßen und sagte zu ihm: Herr, wärest du hier gewesen, dann wäre mein Bruder nicht gestorben. Als Jesus sah, wie sie weinte und wie auch die Juden weinten, die mit ihr gekommen waren, war er im Innersten erregt und erschüttert. Er sagte: Wo habt ihr ihn bestattet? Sie sagten zu ihm: Herr, komm und sieh! Da weinte Jesus. Die Juden sagten: Seht, wie lieb er ihn hatte! Einige aber sagten: Wenn er dem Blinden die Augen geöffnet hat, hätte er dann nicht auch verhindern können, dass dieser hier starb? Da wurde Jesus wiederum innerlich erregt und er ging zum Grab. Es war eine Höhle, die mit einem Stein verschlossen war.

Johannesevangelium 11,28–38

PSALMENGEBET

Verschaff mir Recht, Gott,
und führe meinen Rechtsstreit gegen ein treuloses
Volk!
Rette mich vor den bösen und tückischen Menschen!

Denn du bist der Gott meiner Zuflucht.
Warum hast du mich verstoßen?
Warum muss ich trauernd umhergehn,
vom Feind unterdrückt?

Sende dein Licht und deine Wahrheit;
sie sollen mich leiten;
sie sollen mich bringen zu deinem heiligen Berg
und zu deinen Wohnungen.

So will ich kommen zu Gottes Altar,
zum Gott meiner Freude und meines Jubels.
Ich will dir danken zur Leier, Gott, du mein Gott.

Was bist du bedrückt, meine Seele,
und was ächzt du in mir?
Harre auf Gott;
denn ich werde ihm noch danken,
der Rettung meines Angesichts und meinem Gott.

Psalm 43

GIB MIR DEN MUT MICH ZU ZEIGEN

*Du Gott, der du mir Sicherheit und Halt gibst, lass
mich auch in unvertrauten und schwierigen Terrains
meines Lebens für andere greifbar und spürbar
werden:*

*im Mitteilen von persönlichen Erlebnissen,
im Erfahren von Nähe und Vertraulichkeit,
im Zeigen meiner Schwäche und meiner
Hilfsbedürftigkeit,
im Ausdrücken meiner Gefühle,
im Eingestehen, dass ich manchmal auf die Hilfe
anderer angewiesen bin und nicht alles im Griff habe,
im Erleben von Scham oder Ohnmacht,
im Offenbaren meiner Verletzlichkeit,
im Erzählen von Erfahrungen, die manchmal auch
mit Schmerz, Angst, Trauer oder Verzweiflung
verbunden sind.*

*Du Gott, der du mich stärkt und befreit, hilf mir zu
einem ganzen, vollen, authentischen Ausdruck mei-
nes Mannseins. Gib mir den Mut, mich zu zeigen.*

IMPULS FÜR MICH

Oft fühle ich mich ziemlich eingespannt, ruhelos, getrieben. Ich gehe meinen Aufgaben und „Geschäften“ nach, lenke mich ab, denke über vieles nach, fühle mich eingezwängt in Anforderungen und Erwartungen. Manchmal fühle ich mich überfordert.

Dann sehne ich mich nach einem Raum, wo ich zur Ruhe kommen kann und wo ich bei mir bin: Wahrnehmen, wie mein Körper sich anfühlt und was mein Körper braucht, meine Energie oder meine Erschöpfung spüren, meine Ängste oder meine Traurigkeit fühlen, meine Freude und meine Dankbarkeit erleben, meine Fragen und meine Sehnsucht ahnen.

Wie gut sind doch solche Auszeiten, wo ich einfach einmal zur Ruhe kommen kann, wo ich nichts leisten, nichts rechtfertigen, nichts begründen muss.

Ganz da sein im Hier und Jetzt. Bei mir selber wohnen im Angesicht Gottes.

Ich will (wieder) Worte finden für das, worüber ich über lange Zeit nicht mehr gesprochen habe, weil es meinem traditionellen Bild von Männlichkeit nicht entspricht und ich es als „zu weich“ oder „zu weiblich“ abgewehrt habe.

IMPULS MIT ANDEREN

Mir sind Gespräche unter Männern sehr wertvoll und wichtig geworden, persönliche Gespräche über die Freuden und Leiden, Herausforderungen und Schwierigkeiten des Alltags. Gespräche, in denen jeder seinen Raum bekommt und so sein darf, wie er ist. Gespräche ohne ständiges Vergleichen und Sich-beweisen-Müssen.

Ich habe das Gefühl, dass es mir unter Männern leichter fällt, mich zu öffnen, weil ich mich weniger unzulänglich fühle und ich sehr häufig gleiche Betroffenheiten entdecke. So wird für mich die Männerrunde zu einem besonderen Lern- und Erfahrungsraum, um das wahrzunehmen und auszudrücken, was mich in meinem Inneren bewegt, besonders auch meine Gefühle und Bedürfnisse. Das fällt mir manchmal gar nicht so leicht.

Vielleicht habe ich es auch nie richtig gelernt, weil mir in meinem Mannwerden ein emotionales und nahbares männliches Vorbild gefehlt hat.

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.

