

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 |



**LEBESHUNGER**

Das Leben ist kein Zuckerschlecken. Kein Kindergeburtstag. Und auch kein Wunschkonzert. Aber da erzähle ich dir sicher nichts Neues. Ja, das Leben ist schön. Das ist auch der Titel des an vielen Stellen gar nicht schönen Films von Roberto Benigni. Denn: Das Leben ist ein Kampf.

Wohlgemerkt: Ich spreche nicht von einem „Überlebenskampf“. Dieser ist in unserer hochentwickelten Gesellschaft glücklicherweise selten geworden. Beim Überlebenskampf gibt es nur ein Ziel: nicht zu unterliegen, nicht auf der Strecke zu bleiben. Der Überlebenskampf muss gewonnen werden.

Ganz im Gegensatz dazu geht es beim Lebenskampf gerade nicht um das Siegen. Es geht darum, überhaupt zu kämpfen.

Durch den Verlust der Notwendigkeit ums Überleben zu kämpfen, ruhe ich mich oft auf meinem Wohlstandskissen aus. Es ist seltsam: Einerseits lieben Männer doch Herausforderungen – im Beruf, im Sport. Sie wollen sich beweisen, an die Grenzen gehen, vorne dabei sein. Andererseits lässt sich vieles im Leben in Routine erledigen, für Probleme und Versorgung gibt es (zu bezahlende, aber leistbare) Spezialisten. Und schließlich kann ja auch die Partnerin einiges übernehmen ...

Jedoch: Das Leben wirft *mir* den Fehdehandschuh zu. *Ich* soll mich der Herausforderung stellen!  
Ich möchte auf meinem Entwicklungsweg nicht steckenbleiben und will mich mutig in die stürmischen Wogen werfen.

Die Evolution hat mich als Mann zu Entschiedenheit, Entschlossenheit und Durchhaltevermögen befähigt – und Gott traut mir zu, meinen Mann zu stehen.

Ich werde daher schwierigen Entscheidungen nicht ausweichen, sie nicht vertagen. Ich werde unangenehme Aufgaben nicht auf die lange Bank schieben und darauf warten, dass sie sich vielleicht von selbst erledigen (oder von anderen erledigt werden). Ich werde Probleme nicht aussitzen und mich Konflikten stellen.

Wer, wenn nicht ich?

Ich habe so viel Energie, dass ich den Mount Everest in der Mittagspause besteigen könnte!

*Lass mich nicht bitten, vor Gefahr bewahrt zu werden,  
sondern ihr furchtlos zu begegnen.  
Lass mich nicht das Ende der Schmerzen erleben,  
sondern das Herz, das sie besiegt.  
Lass mich auf dem Kampffeld des Lebens nicht nach  
Verbündeten suchen,  
sondern nach meiner eigenen Stärke.  
Lass mich nicht in Sorge und Furcht nach Rettung rufen,  
sondern hoffen, dass ich Geduld habe, bis meine Freiheit  
errungen ist.  
Gewähre mir, dass ich kein Feigling sei,  
der seine Gnade nur im Erfolg erkennt,  
lass mich aber den Halt deiner Hand fühlen,  
wenn ich versage.*

*Rabindranath Tagore*

## AUS DER BIBEL

In derselben Nacht stand Jakob auf, nahm seine beiden Frauen, seine beiden Mägde sowie seine elf Kinder und durchschritt die Furt des Jabbok. Er nahm sie und ließ sie den Fluss überqueren. Dann schaffte er alles hinüber, was ihm sonst noch gehörte. Als er allein zurückgeblieben war, rang mit ihm ein Mann, bis die Morgenröte aufstieg. Als der Mann sah, dass er ihn nicht besiegen konnte, berührte er sein Hüftgelenk. Jakobs Hüftgelenk renkte sich aus, als er mit ihm rang. Er sagte: Lass mich los; denn die Morgenröte ist aufgestiegen. Er entgegnete: Ich lasse dich nicht los, wenn du mich nicht segnest. Er fragte ihn: Wie ist dein Name? Jakob, antwortete er. Er sagte: Nicht mehr Jakob wird man dich nennen, sondern Israel – Gottesstreiter; denn mit Gott und Menschen hast du gestritten und gesiegt. Nun fragte Jakob: Nenne mir doch deinen Namen! Er entgegnete: Was fragst du mich nach meinem Namen? Dann segnete er ihn dort. Jakob gab dem Ort den Namen Peniël – Gottes Angesicht – und sagte: Ich habe Gott von Angesicht zu Angesicht gesehen und bin doch mit dem Leben davongekommen. Die Sonne schien bereits auf ihn, als er durch Penuël zog; er hinkte an seiner Hüfte.

Genesis 32,23–32

## PSALMENGEBET

HERR, wie viele sind meine Bedränger;  
viele stehen gegen mich auf.

Viele gibt es, die von mir sagen:  
Er findet keine Hilfe bei Gott.

Du aber, HERR, bist ein Schild für mich,  
du bist meine Ehre und erhebst mein Haupt.

Ich habe laut zum HERRN gerufen;  
da gab er mir Antwort von seinem heiligen Berg.

Ich legte mich nieder und schlief,  
ich erwachte, denn der HERR stützt mich.

Viele Tausende von Kriegern fürchte ich nicht,  
die mich ringsum belagern.

HERR, steh auf, mein Gott, bring mir Hilfe!  
Denn all meinen Feinden hast du den Kiefer  
zerschmettert,  
hast den Frevlern die Zähne zerbrochen.

Beim HERRN ist die Hilfe.  
Auf deinem Volk ist dein Segen.

Psalm 3

## DU BEGEGNEST MIR AUF AUGENHÖHE

*Du begegnest mir auf Augenhöhe.  
Du siehst mich als ebenbürtigen Gegner,  
als Partner im Kampf,  
der mit beiden Beinen im Leben steht.*

*So hast du mich gewollt,  
so, wie ich jetzt vor dir stehe.  
Meine Fehler und Unzulänglichkeiten  
sind jetzt nicht wichtig.*

*Du liebst mich,  
so, wie ich bin.  
Ich spüre Kraft in mir,  
Energie von dir.*

*Ich packe es an,  
ich gehe es an,  
ich kämpfe das Leben  
mit dir an meiner Seite,  
Gott.*

## IMPULS FÜR MICH

Ich bin ein Mann, stehe mit beiden Beinen im Leben.

- Ich stelle mich an einen besonderen Ort: Auf eine Waldlichtung, an das Ende eines Stegs, der in einen See hineinreicht, auf einen Berggipfel.
- Ich schließe die Augen. Jeder Mann hat eine Aufgabe, seine Bestimmung.

Was ist meine?

Was wird mein nächster Schritt sein?

In welche Richtung wird er mich führen?

Ich muss nicht immer kämpfen. Es „darf“ auch Zeiten der Ruhe und Entspannung geben. Jedoch: Ich fülle meine Zeit oft mit meinen Süchten aus ... Ich sehe überflüssige Filme, ich verbringe Stunden mit Computerspielen oder Social Media.

Es mag banal klingen, aber das nächste Mal werde ich nicht zur „Couchpotatoe“, sondern gehe – auch bei Regen und arktischen Temperaturen – eine Viertelstunde spazieren.

## IMPULS MIT ANDEREN

Ich habe schon oft um Entscheidungen gerungen. Ich habe mich dabei auch im Schlaf gewälzt – es nimmt mich auch körperlich mit.

Aber wann habe ich das letzte Mal mit einem Mann gerauft? Raufen, rangeln: Ein Kräftemessen, ohne den anderen verletzen zu wollen.

Ich gehe mit einem Mann auf eine Wiese. Wir stellen uns gegenüber auf, verneigen uns und ...

Nach unserem Kampf stellen wir uns wieder gegenüber auf und rufen einander laut den Namen unseres Gegners zu.

**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](http://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](http://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.

