

Männercafé: «Liebe Männer, traut euch»

Das neue Café des Vereins für Männerfragen soll den Liechtensteiner Männern einen sicheren Ort zum Austausch bieten und zeigen, dass sie mit Problemen wie Depression, Beziehungsstress oder dem Vatersein nicht alleine sind. Doch der erste Schritt kostet Überwindung.

Sina Thöny

Zwischen Arbeit und Familie haben Männer kaum einen Ort zu reden und sich mit anderen Männern auszutauschen», wie Heinrich Senti, Präsident des Vereins Männerfragen, feststellt. Dies will der Verein mit seinem neuem Pop-up-Café an der Feldkircherstrasse in Schaan ändern: Das Pilotprojekt, welches vorerst bis Weihnachten läuft, soll für die Liechtensteiner Männer zu einem Treffpunkt für ein gemütliches Beisammensein sowie zum Austausch werden.

«Das Angebot ist sehr niederschwellig, der Zugang leicht und nicht verpflichtend», erklärt der Vereinsgeschäftsführer Hansjörg Frimmel. Mit dem Café will der Verein Männer erreichen, welche sich Rat wünschen, aber keine Beratungsstelle aufsuchen wollen. Aus Scham und unter dem Druck gesellschaftlicher Erwartungen zögern Männer oft, Hilfe zu suchen. Aber im Café des Vereins Männerfragen ist jeder Mann willkommen, frei nach dem Motto: Kommt rein und probiert aus.

«Vater-Kind-Treff» mit verschiedenen Referenten

Das Schaaner Männercafé bietet (fast) alles, was das Männerherz begehrt: Neben einer guten Tasse Kaffee und gemütlichem Ambiente gibt es auch Tischfussball und Dart. Jeden Freitagnachmittag sowie jeden ersten Samstag im Monat findet



Oliver Sprenger, Hansjörg Frick, Heinrich Senti und Walter Söllner vom Verein für Männerfragen sowie Markus Schwarzl (Männercafé Bregenz) (v.l.) eröffneten das neue Männercafé in Schaan. Bild: D. Schwendener

das «Vater-Kind-Treff» statt, wo sich Männer mit ihren Kindern treffen können. An diesen Tagen bietet der Verein auch moderierte Gesprächsrunden an, zu Themen wie Männlichkeit, Stressbewältigung oder Beziehungen. Auch für das Wohl der Kleinen ist während dieser Zeit mit zahlreichen Spielsachen gesorgt, erklärt Projektleiter Walter Söllner.

Über die sozialen Medien sowie in Zusammenarbeit mit lokalen Organisationen und Betrieben will der Verein sein Café «an den Mann bringen». Insbe-

sondere Migranten will das Projekt ansprechen: «Wir wollen damit einen Beitrag zur Integration leisten», betont Söllner. In der lockeren Runde sollen die Männer die Chance haben, über Probleme zu sprechen: «Es ist eine wahnsinnige Erleichterung, wenn man merkt, dass andere die gleichen Probleme haben», so Söllner.

Jeder ist willkommen und wird akzeptiert

Die Idee des Männercafés ist keine neue: Der Verein hat sein Projekt nach dem Vorbild des

Bregenzer Cafés umgesetzt und sich während des Entwicklungsprozesses immer wieder mit dessen Geschäftsführer Markus Schwarzl ausgetauscht. Dass das Projekt in Schaan nun eröffnet wird, freute Schwarzl deshalb besonders. Das Café in Bregenz hat sich bereits zu einer wichtigen Anlaufstelle für zahlreiche Männer entwickelt. «Wir wollen den Männern auf Augenhöhe begegnen», erklärt der Bregenzer Geschäftsführer. Aus Erfahrung weiss er, dass es die Männer viel Überwindung kostet, den ersten Schritt ins

Café zu machen: «Ein Mann lief zwanzig Mal am Café vorbei, bis er hereinkam.» Nach diesem ersten Schritt erwartet den Gast ein gemütlicher Austausch mit viel Gelächter, bis die Gespräche etwas mehr Tiefe gewinnen. Suizidalität, Depressionen und Gewalt als Opfer sowie Täter gehören zu den häufigsten Themen.

Gerhard und Reinhard sind Stammgäste im Bregenzer Männercafé und kamen zur Eröffnung nach Schaan. Beide sind durch Zufall auf das Angebot gestossen und schauten aus Neugier vorbei. Heute haben sie echte Freundschaften geknüpft und schätzen vor allem den Zusammenhalt zwischen den Männern. «Jeder ist willkommen und wird akzeptiert, so wie er ist», meint Reinhard. Die Gruppe steht einander und auch Neuanrücklingen bei Seite: «Durch unsere eigenen Erfahrungen versuchen wir, Personen mit Problemen aufzufangen und ihnen zu zeigen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind», meint der Stammgast. Für die Männer in Liechtenstein haben sie eine klare Botschaft: «Legt die Scheuklappen ab und traut euch. Es ist nichts Schlimmes daran, mal vorbeizuschauen und zu reden.»

Finanzieller Grundbedarf nicht gedeckt

Dass solche Angebote oft nicht mit einem Besucheransturm begrüsst werden und ihre Zeit brauchen, weiss auch Markus

Schwarzl. Deshalb hat er einen Rat an die Betreiber des Männercafés in Schaan: «Habt Geduld und Zuversicht. Man sitzt auch mal allein im Café.» Bricht man die Besucherzahlen aus Bregenz auf Liechtenstein herunter, rechnet der Verein für Männerfragen mit rund 100 Besuchern bis Weihnachten. «Wir wollen ein solches Projekt einfach mal probieren und schauen, ob es Anklang findet», so Walter Söllner.

Neben Hürden wie Scham oder dem gesellschaftlichen Druck auf Seiten der Adressaten bremsen eine weitere Hürde den Verein: die Finanzierung. Das Männercafé selbst ist durch Spenden von Privaten und Stiftungen abgesichert, allerdings nur bis Weihnachten, erklären die Verantwortlichen. Die Arbeit des Vereins hingegen finanziert sich zum grössten Teil dank eines Staatsbeitrags von rund 100 000 Franken. In Zusammenarbeit mit dem Amt für Soziale Dienste beantragte der Vorstand eine Erhöhung auf 150 000 Franken, welche von der Regierung abgelehnt wurde. Diese Ablehnung frustriert: «Unser Grundbedarf ist nicht gedeckt. Wir mussten sogar aus einem Erasmus-Projekt aussteigen», sagt Präsident Heinrich Senti und ergänzt, dass die fehlende Unterstützung die Vereinsarbeit einschränke.

Hinweis

Mehr Informationen und die Öffnungszeiten finden Sie online unter www.maennerfragen.li

FACHBEITRAG DER VP BANK AG

Finanzplanung als Fundament für eine sorgenfreie Pensionierung

Viele Menschen wissen: Es ist klug, sich frühzeitig Gedanken über die finanzielle Zukunft zu machen. Und trotzdem zögern manche, einen Finanzplan anzugehen. Aber warum eigentlich?

In über 25 Jahren Erfahrung habe ich immer wieder erlebt: Wer sich frühzeitig mit seiner finanziellen Situation auseinandersetzt, geht entspannter in die Pensionierung. Ein Finanzplan zeigt auf, was finanziell auf Sie zukommt: Welche Einnahmen Sie erwarten können, welche Ausgaben anfallen, ob ein Überschuss entsteht oder eine Lücke und wie sich Ihr Vermögen und Ihre Steuern entwickeln könnten. Mit der ganzheitlichen Sicht auf die eigenen Finanzen können Varianten berechnet und gemäss den per-

sönlichen Wünschen optimal geplant werden.

Bei der Planung schauen wir gemeinsam, wo Spielraum besteht – sei es bei der Steueroptimierung oder bei der Geldanlage. Doch der grösste Vorteil eines Finanzplans ist aus meiner Sicht: Er bringt Ihre Ziele, Wünsche und auch Ihre Sorgen in ein ausgewogenes Gleichgewicht. Sie gewinnen Klarheit und das gute Gefühl, Ihre Zukunft aktiv zu gestalten.

Doch warum zögern manche Menschen trotzdem? Selten ist das Kostenargument zu

hören. Viel häufiger ist es die Komplexität, die abschreckt. Wer sich nicht täglich mit Themen wie Vorsorge, Steuern, Recht, Anlagen, Immobilien oder Versicherungen beschäftigt, fühlt sich schnell überfordert. Genau deshalb ist es so wichtig, sich Unterstützung zu holen – nicht nur, um den Überblick zu behalten, sondern auch, um rechtzeitig ins Handeln zu kommen.

Denn viele Menschen schieben die Planung ihrer Pensionierung nicht aus Desinteresse auf, sondern weil sie glauben,

noch genügend Zeit zu haben. Doch die Jahre vergehen schneller, als man denkt. Und je später man beginnt, desto weniger Spielraum bleibt für echte Gestaltung. Wer frühzeitig plant, kann nicht nur steuerliche und finanzielle Vorteile nutzen, sondern auch ganz bewusst entscheiden, wie er oder sie die Zeit nach der Pensionierung verbringen möchte.

Ob Reisen, ein neues Hobby, ein Engagement im Ehrenamt oder einfach mehr Zeit mit der Familie – all das lässt sich besser verwirklichen,

wenn die finanziellen Rahmenbedingungen früh geklärt sind. Es geht nicht nur um Zahlen, sondern um Lebensqualität.

Mein Fazit: Die Pensionierung ist ein einmaliger Moment im Leben und sie bringt grosse finanzielle Veränderungen mit sich. Es lohnt sich, diesen Schritt gut vorzubereiten – mit Weitblick, Struktur und professioneller Begleitung.

Wollen Sie mehr zum Thema erfahren? Dann besuchen Sie unseren Informationsabend am 9. Oktober 2025. (Anzeige)

Hinweis

Per E-Mail kann man mit Daniel Kohler in Kontakt treten unter: daniel.kohler@vpbank.com



Daniel Kohler
Leiter Wealth Planning bei der VP Bank. Bild: eingesandt

Sie werden **nur ein Mal pensioniert** und können nicht üben.

Melden Sie sich für den Informationsabend am **9. Oktober 2025, 17.45 Uhr** bei der **VP Bank in Triesen** an.

VP Bank AG · Aeulestrasse 6 · 9490 Vaduz · Liechtenstein · T +423 235 66 55 · info@vpbank.com · www.vpbank.com



vpbank.com/pensionierung

QR-Code scannen und gleich anmelden.

