

Liebe Leserinnen und Leser von MANN AKTUELL!

Jetzt im Mai gibt es natürlich ein Hochereignis, das viele Kräfte bündelt und vielerorts Vorfreude erzeugt: der 99. Katholikentag in Regensburg. Auch die Arbeitsstelle für Männerseelsorge wird vertreten sein im Zentrum Frauen und Männer. Daher laufen auch bei uns gerade die Vorbereitungen auf Hochtouren und sind sehr gespannt. Herzliche Einladung an Sie vorbei zu kommen und an einem oder mehreren der vielen Programmpunkte teilzunehmen!

Zunächst viel Spass beim Lesen der neuen Ausgabe MANN Aktuell wünscht

Martin Zimmer

99. DEUTSCHER KATHOLIKENTAG IN REGENSBURG



Zentrum Frauen und Männer

Herzliche Einladung im Zentrum Frauen und Männer vorbeizuschauen. Die Veranstaltungshinweise sowie die entsprechenden Standorte an der OTH finden Sie im Programmheft ab Seite 193 oder [auch als PDF hier zum Herunterladen](#).

Wir freuen uns auf Sie!

BUNDESFORUM MÄNNER

Anmerkung zur 32-Stunden-Woche

Statement zu der Frage „Ist die 32-Stunden-Woche eine Perspektive für den familienpolitischen Kurs im 21. Jahrhundert?“

Hans-Georg Nelles, Stellvertretender Vorsitzender des Bundesforum Männer:

Es ist schon lange bekannt, dass Männer als Väter ihre Verantwortung in und für Familie nicht mehr nur in der finanziellen Absicherung sehen, sondern sich aktiv an der Erziehung ihrer Kinder beteiligen und sich Erwerbs- und Familienarbeit möglichst partnerschaftlich aufteilen möchten. Damit aus dem Wollen auch Handeln werden kann, braucht es Zeit, passende Rahmenbedingungen und vor allem eine Kultur der Anerkennung für männliche Fürsorgetätigkeiten.

Die Einführung der Elternzeit und insbesondere der Partnermonate hat gezeigt, dass Männer die ihnen zugedachten Angebote nutzen. Diesen ersten Schritten können weitere folgen. Die Möglichkeit für Väter (und Mütter), bei Bedarf die Arbeitszeit auf 32 Stunden reduzieren zu können ist unserer Auffassung nach ein Schritt in die richtige Richtung. Kinder, Partnerschaften und Unternehmen können in Zukunft aber noch mehr profitieren, wenn Männer und Frauen, entsprechend ihren Lebenssituationen und Verantwortlichkeiten Arbeitszeiten nach oben oder unten verändern können.

Nur eine Familienpolitik, die diese Wünsche von Vätern (und Müttern) ernst nimmt und Weichenstellungen für eine partnerschaftliche Aufgabenteilung vornimmt, ist geeignet, die Herausforderungen von Menschen in der Phase der Familiengründung, aber auch danach, angemessen zu begegnen. Das beinhaltet auch die Verantwortung, die Übernahme von Fürsorgeaufgaben, egal in welcher Lebensphase, bei der Altersabsicherung so zu berücksichtigen, dass keine Altersarmut folgt und der „Gender Pension Gap“ in Zukunft erst gar nicht entsteht.

Quelle: <http://www.bundesforum-maenner.de/2014/05/anmerkung-zur-32-stunden-woche/>

VERANSTALTUNGEN

EINMAL IM MONAT MITTWOCHS 19.00 UHR
KAPELLENHOF, HAMMERSBACH

Die Kapellenmänner

Einmal im Monat, mittwochs 19.00 Uhr, treffen sich spirituelle Männer zu einem freundschaftlichen und brüderlichen Erfahrungsaustausch. Dabei steht das Thema Mann-Sein im Mittelpunkt. Guido Ernst Hannig ist Ansprechpartner der Gruppe. Er hat die Männer-Initiation von Richard Rohr erfahren und wurde inspiriert, dies im Alltag zu leben. Es wird um eine Spende für die Kosten gebeten. Mehr dazu finden Sie hier: 0 61 01 / 40 82 65.

23. – 25. MAI 2014
ABTEI MÜNSTERSCHWARZACH

König – Krieger; Magier – Liebhaber

- auf ein Wort unter Männern

Wann ist ein Mann ein Mann? – fragt Herbert Grönemayer in seinem bekannten Lied. Die

Antworten schlummern in uns und müssen doch „gehoben und entfaltet“ werden in unserer je eigenen Lebensgeschichte. Hilfreich kann uns hierbei die Beschäftigung mit den oben genannten „Archetypen“ sein. Sie sind tragende Eckpfeiler einer männlichen Identität und finden sich wieder in den Überlieferungen der Menschheit – auch in der Heiligen Schrift – und werden auch in unseren Tagen an gereiften und reifenden Männern erfahren und erlebt.

Mögliche Leitfragen für die gemeinsame Suche können sein: Wann ist ein Mann ein „Mann“?; Wo und wie habe ich gelernt „Mann“ zu sein?; Worauf hin möchte ich mich gerne entwickeln?

Leitung: Klaus Stemmler
Kursgebühr: 70,- €
Unterk./Verpfl.: 92,- €

Link: http://www.abteimuensterschwarzach.de/ams/gast/gaestehaus/Kurse/index.html?f_action=show&f_event_id=8319

23. – 25. MAI 2014
JUGENDGÄSTEHAUS / HOCHLANDLAGER KÖ-
NIGSDORF

Schatzsuche in Königsdorf

Erlebnisreiches Vater-Kind-Wochenende mit
Kindern von 6 – 11 Jahren

In einer kleinen Gruppe von ca. 15 Personen
werden wir ein naturintensives Wochenende
verbringen. Mit allen Sinnen die Natur erfah-
ren, das steht im Mittelpunkt dieser Tage.
Dazu gibt es erlebnisreiche Aktionen, Schatz-
suche oder eine Schnitzeljagd. Abends vor
dem Lagerfeuer ist Zeit, das Erlebte zu vertie-
fen oder gemeinsam Lieder zu singen.

Das Wochenende bietet für Väter Gelegenheit
zu Begegnung und Austausch untereinander
und viel Zeit für ihre Kinder.

Achtung: Kinder abweichenden Alters mit
Rücksprache des Kursleiters.

Leitung: Andreas Bugai, Erzieher/ZQ Erlebnis-
pädagogik

Weitere Infos unter: [www.maennerseelsorge-
muenchen.de](http://www.maennerseelsorge-muenchen.de)

25. MAI 2014
DOM OSNABRÜCK NACH RULLE

Männerwallfahrt

Im nahe Osnabrück gelegenen Wallfahrtsort
Rulle entstand Mitte des 14. Jahrhunderts
eine Heilig-Blut-Wallfahrt. Eine Urkunde von
1538 berichtet über die Anfänge. Danach
wurden 1347 im Zisterzienserinnenkloster
Spenden gesammelt, um einen neuen Kir-
chenbau und eine kostbare Monstranz zu fi-
nanzieren. Der Spendenkorb stand auf dem
Altar, genau wie eine Dose mit Hostien. Beides
wurde gestohlen, aber der Überlieferung nach

fand man einige Tage später in der Nähe des
Klosters die Hostiendose mit jetzt fünf bluten-
den Hostien in einem blutbefleckten Tüchlein
unter wundersamen Umständen wieder. Die
an der Fundstelle errichtete Wallfahrtskapelle
wurde von da an Ziel vieler frommer Pilger.

Beginn: 6.00 Uhr am Dom Osnabrück

9. JUNI 2014, 10:30 – 18:00 UHR
KATHOLISCHEN AKADEMIE STAPELFELD

Pfingstmanntag

Liebe Männer,

auch in diesem Jahr laden wir Sie und Euch ein
zum Pfingstmanntag nach Stapelfeld:

- » zu einem Tag Auszeit mit anderen Männern,
- » zu einem Tag der Muße ohne nur »abzuhän-
gen«,
- » zu einem Tag der Aktivität ohne Hektik und
Leistungsdruck,
- » zu einem Tag mit Gesprächen ohne Gerede,
- » zu einem Tag mit Ruhezeiten,
- » zu einem Tag, an dem wir es uns gut gehen
lassen.

Wir freuen uns auf einen Tag für Männer un-
ter Männern mit Aktion, Gespräch, Gebet und
mehr – und natürlich auf Sie und Dich!

Für das Vorbereitungsteam
Stephan Trillmich

Infos: <http://pfingstmanntag.de/>

13. – 15. JUNI 2014

KLOSTER FRAUENBERG, FULDA

Wenn es dir gut tut, dann komm!

Kloster-, Kanu- und Begegnungswochenende für Männer

Eine Auszeit für alle Männer, die gern einmal ein franziskanisches Kloster von innen kennenlernen, die zur Ruhe kommen, sich miteinander bewegen und bei einer Kanutour die Natur erleben wollen.

Leiterin: Susanne Müllner, Dipl. Relpäd. Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Psychodrama

Infos unter:

<http://www.susannemuellner.de/mehrtaegige-auszeiten.html>

14. – 22. JUNI 2014

UMBRIEN, ITALIEN

Mystic Bike Trail für Männer

Eine Radtour durch Umbrien auf den Spuren des Franz von Assisi

Umbrien ist Italien pur, unverfälscht und für Radfahrer eine Herausforderung. Denn in Umbrien rauschen keine Meereswellen sondern die Wälder - meistens an Hängen. Es ist ein Land mit ursprünglichem, sprödem und fast mystischem Charakter. Hier blühen keine Zitronen sondern Heiligenlegenden.

Kein Wunder, dass Franz von Assisi hier lebte. Auf seinen Spuren wollen wir uns Umbrien mit dem Rad erfahren. Dabei ist weniger Assisi von besonderem Interesse als vielmehr das Kennenlernen der verschiedenen Einsiedeleien, in die Franz sich zeitweise zurückzog und lebte. Meist sind es wilde Orte, fernab von der Welt, mitten in der Natur, still und fast unheimlich.

Eine Radtour für Männer

- mit einer guten Grundkondition (wir fahren 50-90 km am Tag)
- mit der Bereitschaft, sich selbst auch zu fordern
- die sich selbst als Suchende verstehen
- die bereit sind, sich auf Ungewisses einzulassen
- für die auch der Weg das Ziel ist

Wir werden in einfachen Unterkünften (teilweise in Bildungshäusern verschiedener Klöster) übernachten. Es wird Zeiten von Stille und Schweigen, aber auch von Gemeinschaft und Feiern geben. Anders als bei der Tour de France sind weder Zeitfahren noch Siegerlisten geplant. Wir werden die Tour gemeinsam meistern.

Veranstalter:

Martin Vrana, Pfarramt St. Konrad und Elisabeth, Freiburg

Näheres unter:

www.ehe-familie-freiburg.de/html/angebote_fuer_maenner.html

15. JUNI 2014

HESSEN

Hessischer Vätertag

Ein Ehrentag für Väter, an dem die Bedeutung aktiver und moderner Vaterschaft für Kinder, Familie und Gesellschaft bewusst gemacht und gewürdigt wird.

Das ist das Ziel des Hessischen Vätertags, der am 15. Juni 2014 zum zweiten Mal begangen wird,

- ...weil Kinder starke Väter brauchen
- ...weil aktive Vaterschaft alle bereichert
- ...unsere Gesellschaft Väterlichkeit braucht.

Bewusst wurde der Termin 15. Juni 2014 gewählt, weil am dritten Sonntag im Juni in vie-

len Ländern der Internationale Vätertag begangen wird.

Infos unter:

<http://vaetertag.hessenstiftung.de/>

19. – 22. JUNI 2014
EUSKIRCHEN

Mit Bibel und Rucksack

In diesen Tagen wird es um unseren eigenen (Un)Glauben, unsere Zweifel, Ängste, Hoffnungen und Perspektiven gehen. Der Apostel Thomas kann hier zu einer interessanten Leitfigur werden. Darüber hinaus ist jeder eingeladen, sein eigenes Thema auf dem Weg zur Sprache zu bringen.

Infos:

<http://www.bistum-muenster.de/maenner>

25. JUNI 2014, 10-17 UHR
HAUS AM DOM, FRANKFURT A.M.

Altersbilder, Milieu und Geschlecht

Was ein differenzierter Blick auf alternde Männer bringen kann

Ein Fachtag zu Lebensverläufen und die unterschiedlichen Chancen des Lebens im „Ruhestand“.

Weitere Infos unter: <http://keb-frankfurt.de>

27. JUNI 2014
FRANKFURT A.M., HOFFMANNS HÖFE

Stark für Kinder – Väter in interkulturellen Familien

Die moderne Familienpolitik hat Väter als wichtige Zielgruppe erkannt. Die Vielfalt der Lebensformen von Vätern in interkulturellen

Familien und ihre spezifischen Bedarfe werden jedoch kaum thematisiert.

Infos unter: [http://www.verband-](http://www.verband-binationaler.de/index.php?id=veranstaltungen)

[binationaler.de/index.php?id=veranstaltungen](http://www.verband-binationaler.de/index.php?id=veranstaltungen)

27. – 29. JUNI 2014
HAUS FELDBERG-FALKAU

Alleinerziehende als Zeitjongleure

Ein Wochenende für alleinerziehende Väter und Mütter und ihre Kinder

ALLEINERZIEHENDE MÜTTER UND VÄTER erleben ihre Familiensituation ganz ähnlich: Der Alltag läuft, die Zeit ist knapp, vor allem, um sich neben der Berufstätigkeit und der Hausarbeit zufriedenstellend um das eigene Kind zu kümmern. Persönlichen Bedürfnissen wird häufig zu wenig Raum gegeben.

AN DIESEM WOCHENENDE geht es darum, mit sich und anderen achtsamer umzugehen. Ein Ziel besteht darin, mit mehr Bewusstsein und einer verbesserten Wahrnehmung das eigene Stressempfinden verändern zu können.

Veranstalter: Fachstelle Alleinerziehendenarbeit und Männerreferat im Erzb. Seelsorgeamt Freiburg in Kooperation mit dem Haus Feldberg-Falkau.

Weitere Infos unter: <http://familienferien-freiburg.de/single-view/alleinerziehende-als-zeitjongleure/4413aa508bf6a65fb9e64277952f2637/>

18. – 20. JULI 2014
KAPELLENHOF, HAMMERSBACH

Berufung Mann

Workshop für die Berufliche Neuorientierung

Der Klein-Gruppenworkshop ist ein intensiver Prozess und findet mit 8 Männern statt. Er

richtet sich an Männer, die sich mit einer beruflichen Neuorientierung befassen. Methodisch arbeiten wir mit dem WLS Sinn-Kompass.

Der Workshop konzentriert sich auf die Fragen: Was möchtest Du in Deinem Leben verwirklichen?

Sind Deine Visionen klar genug, um sie in Dein Leben zu bringen?

Willst Du in der Zukunft stärker auf Deine eigenen Ideen setzen?

Mit welchen Stärken und Antriebskräften kommst Du an das Ziel?

Leiter: Guido Ernst Hannig, Dipl.-Betriebswirt, Berater für Berufung, Placement und Existenzgründung, Koordinator der Männergruppe Rhein-Main

Kursgebühr: Spende absolut freiwillig
Unterkunft/Vollpension: 2 x 85 €

Link: <http://www.berufungs-sog.de/berufung/berufung-finden/berufung-mann.html>

18. – 20. JULI 2014
ABTEI MÜNSTERSCHWARZACH

Männerspiritualität

Männer suchen nach ihrer eigenen Spiritualität. Für sie ist manches an der üblichen kirchlichen Spiritualität zu weich, zu wenig männlich. Kämpfen und Lieben, das sind die beiden Pole, die Männer in ihrer Spiritualität miteinander verbinden wollen. Beim Kurs wollen wir biblische Männerbilder anschauen und uns darin selber entdecken. Und wir wollen männliche Spiritualität einüben im Austausch untereinander und mit konkreten Übungen und Ritualen.

Leitung: P. Anselm Grün OSB

Kursgebühr: 100,- €
Unterk./Verpfl.: 92,- €

Infos/Anmeldung: http://www.abteimuensterschwarzach.de/ams/gast/gaestehaus/Kurse/index.html?f_action=show&f_event_id=8231

18. – 20. JULI 2014
LANTERSHOFEN

Als Mann unterwegs zu Gott

Lantershofen: Ziel- und Ausgangspunkt - Auf Umwegen zu einem priesterlichen Leben

Mann kann das tun, muss es aber nicht, sich auf den Weg machen, um als Christ Gott in den Mittelpunkt seines Lebens zu stellen. Die Formen für eine solch bewusste Christusnachfolge können sehr verschieden aussehen, doch sie münden jedoch alle in eine Sehnsucht nach dem unaussprechlichen Geheimnis, das wir Gott nennen. Es ist eine Art Leidenschaft für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung. Es ist das Wissen, was unsere Welt im Innersten zusammenhält. Es ist Beziehung zwischen Dir und mir und dem ewigen Du, in Dir. Wer auf diesem Weg glücklich geworden ist, der möchte es vielleicht weitersagen und tun und machen, was immer geht, im Hier und Jetzt.

Zielgruppe:
Männer im Alter zwischen 20 und 45 Jahren

Veranstalter:
Diözesanstelle Berufe der Kirche
www.berufe-der-kirche-muenster.de
Männerseelsorge im Bischöflichen Generalvikariat Münster
www.bistum-muenster.de/maenner

Leitung:
Marc Heilenkötter, Kaplan, Borken-Gemen
Domvikar Michael Rupieper, Leiter „Berufe

der Kirche“

Joachim Bergel, Männerseelsorge, Münster

Infos:

www.berufe-der-kirche-muenster.de

www.bistum-muenster.de/maenner

18.–20. JULI 2014

KAPELLENHOF, HAMMERSBACH

Wochenend-Workshop Berufung Mann

Immer mehr Männer wünschen sich einen Beruf, der auch Sinn, Lebendigkeit und Fülle verspricht. Dieser Wochenend-Workshop auf Spendenbasis richtet sich an spirituelle Männer, die sich in einer beruflichen Neuorientierung befinden. Das Wochenende findet am **18.-20.7.14 im Kapellenhof** im Rhein-Main-Gebiet statt. Mehr dazu finden Sie hier:

www.berufungs-sog.de

16. – 21. SEPTEMBER 2014

Was uns bewegt – Eine Pilgerwanderung auf dem Keschnweg überm Südtiroler Eisacktal

Pilgern, das heißt: Gehen, meditieren, beten, singen – und dabei elementare Erfahrungen machen: mit Erde und Himmel, mit Wind und Sonne – und die spirituelle Dimension der Welt wahrnehmen.

Und wenn wir Männer unser je Eigenes austauschen, kommen wir – ganz nebenbei – der Frage näher, was uns im Innersten bewegt.

Der Keschnweg überm Eisacktal zwischen Brixen und Bozen ist geprägt von Kastanienhainen und Obstgärten, von uralten Kultplätzen und Wallfahrtsorten – und der grandiosen Aussicht auf die Dolomiten. Wir starten in

Brixen (Bahnhof) und wandern zum Kloster Neustift (Führung und Weinverkostung, erste Übernachtung). Weitere Stationen: St. Cyrill (mit der bärtigen St. Kummernuss), Feldthurns (bischöfliches Schloss), Benediktinerinnenabtei Säben (hoch erhaben über Klausen), Villanders (Defregger-Dorf), Dreikirchen (vorchristliches Quellheiligtum), Barbian (romantische Jakobskirche, Wasserfall), Hügelkirche St. Verena und schließlich das grandiose Hochplateau des Ritten.

Rückreise ab Bozen (Bahnhof)

Leitung: Alfred Rott, Ernst Würschinger

Anmeldung und nähere Auskünfte: Männerseelsorge, Tel.: 08161 / 14 07 55, Postkarte oder www.maennerseelsorge-muenchen.de

19. – 20. SEPTEMBER 2014

HEINRICH-HEINE-UNIVERSITÄT, DÜSSELDORF

3. Männerkongress

"Angstbeißer, Trauerkloß, Zappelphilipp? Seelische Gesundheit bei Männern und Jungen"

Unsere Veranstaltung bringt renommierte WissenschaftlerInnen und FachreferentInnen zusammen, die eine Bestandsaufnahme zur psychischen Gesundheit von Jungen und Männern leisten werden. In zahlreichen aktuellen Beiträgen untersuchen sie die Zusammenhänge zwischen rollentypischen Risiken und deren Auswirkungen auf Jungen und Männer.

Die Veranstalter laden alle Interessierten Männer – und natürlich auch Frauen – zu einem spannenden Dialog ein, der nicht nur die seelischen Beeinträchtigungen von Jungen und Männern in den Mittelpunkt stellt, sondern auch Lösungswege aufzeigen soll.

Weitere Informationen zum Programm, zu den Veranstaltern und zur Anmeldung entnehmen Sie bitte der Webseite:

www.maennerkongress2014.de

11. – 19. OKTOBER 2014
ASSISI UND LA VERNA (ITALIEN)

Der hl. Franziskus für Männer

Männertage in Assisi und La Verna (Italien)

Franziskus ist ein Mann. Ein Mann des Aufbruchs und des Loslassens, der Leidenschaft und der Klugheit, ein Mann der Freiheit und der Verbindlichkeit, des Kampfes und des Leidens, der Gemeinschaft (Brüderlichkeit) und der Einsamkeit.

Die Männertage bieten Dir Zeiten zum Atemholen, der Stille, der inneren Freude, des Rückzugs, des brüderlichen Miteinanders und des Gesprächs.

Für Deine Teilnahme an den Männertagen ist Deine Konfession nicht entscheidend. Voraussetzung ist, dass Du mit dem beschriebenen Charakter der Tage einverstanden bist.

Link: <http://kath-maennerarbeit.de/?p=2541>

26. OKTOBER – 2. NOVEMBER 2014
MÜNCHEN

Exerzitien auf der Straße nur für Männer

Bei dieser Exerzitienform wird eine besondere Achtsamkeit dem Ort entgegengebracht, an dem der/die Einzelne innerlich bewegt wird. Der Dornbusch, in dem Mose während seiner alltäglichen Arbeit Gott in einem Feuer (der Liebe) begegnet ist, das brennt und nicht verbrennt, ist dafür ein Leitbild. (Die Geschichte steht im 2. Buch Mose/Exodus Kapitel 3.) Auch

die verdrängten, die als unangenehm oder schwach empfundenen Seiten in uns und in der Gesellschaft wollen wir nicht übersehen, wenn es dran ist. Hier liegt oft die Chance für eine größere Weite im Leben der/des Einzelnen und von Gemeinschaften.

Gott kann auf den Einzelnen mit seinem Ruf an ganz unterschiedlichen Orten warten – unter Drogenabhängigen, im Arbeitsamt oder in einer Moschee, an einem Denkmal, an einem Flußufer oder anderswo – um uns neu weiter ins Leben zu rufen.

Durch einfache Quartiere, viel unverplante Zeit usw. ist eine Erleichterung da, sich betend auf den Weg zu machen, Orte der persönlichen Gottesbegegnung zu finden und dort dann zu bleiben oder wieder hin zu gehen.

Weitere Infos unter:

www.con-spiration.de/exerzitien/

13. NOVEMBER 2014
FRANKFURT AM MAIN

Lebenslagen – Lebensentwürfe – Lebensentscheidungen.

Weichen stellen für eine geschlechtersensible Pastoral mit jungen Frauen und jungen Männern

Büro oder Baustelle – Köln oder Kleve – Fete oder Fernsehen – shoppen oder sparen – versichert oder frei – Kind oder Konzert – Trauschein oder tingeln – Öko oder Luxus...

Jeden Tag aufs Neue stehen junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren vor Herausforderungen und Entscheidungen, die ihren je eigenen Lebensentwurf in die eine oder andere Richtung lenken. Die Themen sind vielfältig und für Frauen und Männer ähnlich; doch die Lebenslagen und Rahmenbedingungen, von

denen Wünsche, Ziele und Möglichkeiten abhängen, sind dagegen vielfach sehr unterschiedlich.

Auf der Grundlage einer soziologischen Einschätzung zu den Lebensentwürfen junger Frauen und junger Männer durch Prof. Dr. Carsten Wippermann, Benediktbeuern, wollen wir an diesem Tag diskutieren, wie wir uns mit einer geschlechtersensiblen Pastoral in das Leben junger Menschen einmischen können. Für einen pastoral-theologischen Kommentar ist eine Frau angefragt.

Wie können wir die Weichen stellen, um die christliche Botschaft als Mehrwert jungen Frauen und jungen Männern anzubieten?

Weitere Infos folgen unter: www.kath-maennerarbeit.de

14. – 16. NOVEMBER 2014
LASSALLE-HAUS BAD-SCHÖNBRUNN (CH)

Zeit für Dich

Der Alltag in der 24-Stunden-Gesellschaft wird immer komplexer. Zeitdruck und zahlreiche Verpflichtungen, aber auch hohe Ideale und innere Antreiber bringen uns immer wieder in Gefahr, den Kontakt zu uns selbst und unseren Kräften zu verlieren. Die Herausforderung für uns Männer besteht darin, nicht der Routine oder dem Stress zu verfallen, sondern bei sich zu bleiben und den eigenen Alltag aktiv zu gestalten – leben statt gelebt werden!

Zwischen Herbst und Weihnachtszeit nochmals innehalten, Zeit nehmen für sich selbst, den eigenen Alltag in den Blick nehmen und vorausschauen: Was ist mir wichtig? Wie bleibe ich als Mann in meiner Kraft und Mitte? Wofür will ich offen sein, und was gilt es anzupacken? Und wie schaue ich gut zu mir und meiner Gesundheit?

Im Kreis von Männern jeden Alters kann «mann» neue Energie tanken. Die Impulse des Seminarleiters und der Austausch mit andern Männern erweitern die Sicht auf das eigene Leben und stärken den Mut und das Vertrauen in den persönlichen Lebensweg.

Methodische Elemente: Standortbestimmung mit dem Modell «Arbeitswelt-Familienwelt-Eigenwelt». Gespräche in Kleingruppen, stärkende und zentrierende Körperübungen, Zeiten der Stille, Entwicklung von persönlichen Methoden zur Erholung und Balance im Alltag.

Zielgruppe: Interessierte Männer jeden Alter
Leitung: Christoph Walser

Infos: <http://kath-maennerarbeit.de/?p=2553>

HERAUSGEBER:

Kirchliche Arbeitsstelle für Männerseelsorge und Männerarbeit
in den deutschen Diözesen e. V.



Neuenberger Straße 3-5
36041 Fulda

info@kath-maennerarbeit.de
www.kath-maennerarbeit.de

Redaktion: Martin Zimmer, Referent

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:



www.facebook.com/maennerseelsorge