

## Liebe Leserinnen und Leser von MANN AKTUELL!

Hier ist nun die aktuelle April Ausgabe unseres Newsletters Mann Aktuell mit hoffentlich vielen neuen Informationen.

Viele Grüße aus der Arbeitsstelle  
Jürgen Döllmann

---

### SUIZIDPRÄVENTION FÜR MÄNNER

„Männer Stärken“ informiert über Suizidalität bei Männern. Wie viele kennen Suizidgedanken? Was sind Warnzeichen für psychische Krisen? Männlichkeit und psychische Krise, wie passt das zusammen? Was sind Wege aus der Krise? Das Webangebot soll Orientierung im Hilfesystem geben und Wege in Hilfe ebnen.

Zum Angebot: [www.maenner-staerken.de](http://www.maenner-staerken.de)

Ergänzend gibt es ein E-Learning Programm für Angehörige von Männern mit Suizidrisiko.

Zum Angebot: <https://hilfe-fuer-angehoerige.de/>

---

### NEUE MÄNNLICHKEIT

Jagoda Marinić, Schriftstellerin und Journalistin, spricht im Interview über die Komplexität von Geschlecht und Identität. Sie erklärt, warum wir uns von simplifizierenden und oft schädlichen Stereotypen lösen müssen und erörtert in diesem Zusammenhang das Konzept der "modernen Männlichkeit" im Vergleich zu den traditionellen Vorstellungen.

<https://www.esquire.de/news/gesellschaft/modern-masculinity-jagoda-marinic-ueber-maennlichkeit>

---

### BUCHVORSTELLUNG: FRÜHCHENPAPA

Der Autor, studierter Journalist und Vater frühgeborener Zwillinge, stellt in diesem Buch seine eigene Geschichte vor, zusätzlich gibt es Tipps und weitere Informationen zu diesem Thema.

<https://kath-maennerarbeit.de/pelz-fruehchenpapa/>

## BUCHVORSTELLUNG: TEILZEITARBEIT IM LEBENSLAUF VON MÄNNERN

Viele gerade jüngere Männer wünschen sich ein neues Rollenmodell, ein stärkeres Engagement in nicht erwerbsbezogenen Lebensbereichen wie einer aktiven Vaterschaft. Die dementsprechenden Wünsche von Männern nach kürzeren Arbeitszeiten stimmen nicht mit der realisierten Praxis überein.

<https://kath-maennerarbeit.de/alhaber-teilzeitarbeit-im-lebenslauf-von-maennern/>

---

## VERANSTALTUNGEN

---

18. – 20. MAI 2023

BEGEGNUNGSSTÄTTE MARIA BAUMGÄRTLE, BREITENBRUNN

### Fahrrad – Pilgern im Unterallgäu

Von der Begegnungsstätte Maria Baumgärtle aus starten wir unsere Pilgerwege auf dem Fahrrad (oder E-Bike) in der Umgebung von Mindelheim. Sinn ist nicht, viele Kilometer "runter zu strampeln", sondern nach außen und innen aufmerksam zu werden.

Geistliche Einheiten (Meditation, Tagzeitengebet, Eucharistiefeier) gehören zum Programm.

Phasen der Stille, der individuellen Gestaltung und Gottesdienstzeiten wechseln sich ab mit Zeiten körperlicher Bewegung und maßvoller Anstrengung. Wir lassen uns überraschen, was uns die Natur alles bietet und besuchen die eine oder andere Kirche.

Leitung: Gerhard Stoiber, Ulrich Kugelmann, Werner Schmidt  
TN-Gebühr: 170 € incl. Ü/HP

Anmeldung: Tel. 0821 3166-2131

[maennerseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:maennerseelsorge@bistum-augsburg.de)

<https://bistum-augsburg.de/Seelsorge-in-den-Generationen/Maennerseelsorge/Aktuelle-Veranstaltungen/Fahrrad-Pilgern-fuer-Maenner>

---

16.- 18. JUNI 2023

BILDUNGSGUT SCHMOCHTITZ

### Vater-Kind Wochenende „Schuhe aus und raus“

An diesem Wochenende werden wir einander so richtig auf den Fuß fühlen. Neben ganz viel verspielter Zeit mit dem Papa und spannenden Begegnungen mit neuen Menschen, stehen eure Füße im Mittelpunkt des Wochenendes.

Worauf stehen wir da eigentlich den ganzen Tag? Wie schnell oder weit läuft ein Fuß? Kennt ihr die Sockenmonster aus der Waschmaschine? Welche Lieblingssocken trägt dein Fuß so? Ihr trefft auf Sportsocken, Strumpfhosen und Kniestrümpfe. Und warum nicht auch mal barfuß?! Zusammen erleben wir außerdem ein tolles Scheunenkonzert im Bildungsgut St. Benno.

Was ihr unbedingt mitbringen solltet:

- einzelne Socken zum Weiterverarbeiten (die so beim Waschen übrigbleiben)
- und zum Zeigen: kleine Socken und große Socken, Papa-Socken und Kindersocken, Lieblingssocken, Strumpfhose

Leitung: Sebastian Mutke

Kosten: 129,00 Euro für Erwachsene, 104,20 Euro für 10-17jährige, 66,50 Euro für 3-9jährige im Zweibett- oder Mehrbettzimmer incl. Vollverpflegung. Ab dem 3. Kind ist Kost und Logis frei. In der Gebühr sind 14 € Kursgebühr enthalten.

**Informationen und Anmeldung:** [www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung](http://www.bildungsgut-schmochtitz.de/anmeldung)

Ansprechpartner: Martina Haschke, Telefon: 035935 / 22 315

E-Mail: [martina.haschke@bg-schmochtitz.de](mailto:martina.haschke@bg-schmochtitz.de)

<https://www.bildungsgut-schmochtitz.de/familie-und-kinder/798-schuhe-aus-und-raus>

---

12. – 14. MAI 2023

MÜHLWALD, SÜDTIROL, OBERWIRT

### Bergwandern mit besinnlichen Elementen in Südtirol

In der grandiosen Landschaft des Mühlwalder Tales, direkt am Alpenhauptkamm, gemeinsam wandern.

Die tolle Aussicht genießen, in einer Berghütte einkehren, die gemütliche Atmosphäre und ausgezeichnete Küche unseres Quartiers am Abend genießen.

Dazu unterwegs Impulse aus der reichen Schatztruhe der christlichen Tradition verschiedener Jahrhunderte. Dies alles bietet unser Bergwanderwochenende, wieder beim Oberwirt in Mühlwald.

Wir gehen einfache Wanderwege mit täglich ca. 800 Höhenmetern (mit Pausen), aber die übliche

# MANN AKTUELL

NEUIGKEITEN AUS DER KIRCHLICHEN MÄNNERARBEIT

Kondition und Trittsicherheit, die jede Bergtour erfordert, ist schon notwendig. Wer etwas mehr gefordert werden möchte, hat jeweils Nachmittag die Möglichkeit noch eine anspruchsvollere Route zu nehmen.

Leitung: Bernhard Zottmann, Leiter des Fachbereichs Männerseelsorge München

Anmeldung: Fachbereich Männerseelsorge

<https://www.erzbistum-muenchen.de/Gottesdienste-Veranstaltungen/Detail/--/maennerseelsorge/externer-ort-siehe-beschreibung/1429328/20230512.veranstaltung>

---

16.- 18. JUNI 2023

KLOSTER ST. OTTILIEN, (NÄHE AMMERSEE)

## Raus aus`m Kopf

### ... mit Übungen aus dem Impro- und Körpertheater

Vernünftig sein hat sicher seine Vorteile und Männer können es gemeinhin besonders gut. Doch ein Zuviel vom Kopf beeinträchtigt leicht Lebendigkeit, Spontanität und Freude.

In diesem Theaterworkshop gönnen wir der Kopfsteuerung eine kleine Pause. Mit Übungen aus der Theaterarbeit entwickeln wir kurze Szenen oder Bilder.

Vielleicht entdeckst Du überraschende Seiten in Dir, sicher aber gibt's Momente zum Lachen und Staunen.

Begleitung: Anton Maier, Zen Lehrer, Theologe, Gestalttherapeut (IGW/HPG)

Anmeldung: Fachbereich Männerseelsorge

<https://www.erzbistum-muenchen.de/Gottesdienste-Veranstaltungen/Detail/--/maennerseelsorge/externer-ort-siehe-beschreibung/1429543/20230616.veranstaltung>

---

30.06. – 02.07.2023

HAUS CHIEMGAU, TEISENDORF

## „Daddylympics“

### das Sport-Spektakel für Väter mit Kids

Ein Wochenende voller sportlicher Herausforderungen für aktive Kids mit ihren Papas.

Beachvolleyball, Fußball, Trampolin, Abenteuerparcours, GPS-Rallye und weitere Action, bei der sich Kids und Eltern aber auch die Familienteams miteinander messen dürfen. Am Ende werden alle gewinnen, denn es gilt der olympische Gedanke: Dabeisein ist alles!

# MANN AKTUELL

NEUIGKEITEN AUS DER KIRCHLICHEN MÄNNERARBEIT

Den Abend werden wir am olympischen Lagerfeuer im Singwettstreit ausklingen lassen und bei einer Nachtwanderung unseren Mut beweisen.

Unser Haus bietet beste Rundumversorgung und auch bei schlechtem Wetter beste Bedingungen für ein erlebnisreiches Wochenende.

Leitung: Marco Balonier, Dipl. Sozialpäd. (FH), Supervisor/Coach, Outdoortrainer

Kosten: € 269,00 für zwei Übernachtung im Doppelzimmer mit Vollpension für Vater mit Kind (12-17 Jahre)

€ 247,00 für zwei Übernachtung im Doppelzimmer mit Vollpension für Vater mit Kind (7-11 Jahre)

<https://www.erzbistum-muenchen.de/Gottesdienste-Veranstaltungen/Detail/--/maennerseelsorge/externer-ort-siehe-beschreibung/1429544/20230630.veranstaltung>

---

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

Carl-Mosterts-Platz 1  
40477 Düsseldorf

[info@kath-maennerarbeit.de](mailto:info@kath-maennerarbeit.de)  
[www.kath-maennerarbeit.de](http://www.kath-maennerarbeit.de)

Redaktion: Jürgen Döllmann

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:



[www.facebook.com/maennerseelsorge](https://www.facebook.com/maennerseelsorge)

