

Liebe Leser:innen von MANN-Aktuell!

Anlässlich des Weltfrauentages wurde kürzlich eine Umfrage zu Einstellungen, Rollenbildern und Arbeitsteilung veröffentlicht. Beim Thema Gleichstellung klafft weiterhin in Deutschland die Geschlechterlücke.

<https://www.ipsos.com/de-de/studie-weltfrauentag-2026>

Am 28.04.2026, 20-21 Uhr findet online die nächste Men's Hour statt, diesmal mit dem stellv. Bundesvorsitzenden der Gemeinschaft katholischer Soldaten zum Thema „Wehrdienst“ – und nun?“

Anmeldemöglichkeit schon jetzt unter: <https://kath-maennerarbeit.de/mens-hour/>

Viele Grüße aus der Arbeitsstelle
Jürgen Döllmann

TEILZEIT FÜR DIE KINDER: WARUM VÄTER SICH DAS OFT NICHT TRAUEN

Julian schultert den Großteil der Sorgearbeit in seiner Familie. Er gehört zu den gerade einmal acht Prozent deutscher Väter, die in Teilzeit arbeiten. Er musste erleben, wie Sorgearbeit auf dem Arbeitsmarkt abgestraft wird.

<https://www.mdr.de/nachrichten/deutschland/wirtschaft/teilzeit-eltern-selten-vater-carearbeit-102.html>

STAND DER GLEICHSTELLUNG VON FRAUEN UND MÄNNERN IN DEUTSCHLAND: FOKUS SORGEARBEIT

Der vorliegende Report liefert eine knappe und zusammenfassende Übersicht über den aktuellen Stand der Geschlechtergleichstellung in Deutschland.

https://www.boeckler.de/fpdf/HBS-009337/p_wsi_report_109_2026.pdf

BUCHVORSTELLUNG: MANN AM STEUER

Von Heesen greift in diesem einen zentralen Aspekt unserer Gesellschaft auf: Männer dominieren nicht nur physisch mit ihren Fahrzeugen die Straßen, sondern kontrollieren über ihre Netzwerke in Politik und Industrie die Entscheidungsprozesse, die eine zukunftsgerechte Verkehrswende und die Abschaffung aller Autoprivilegien verhindern.

<https://kath-maennerarbeit.de/von-heesen-mann-am-steuer/>

VERANSTALTUNGEN

06. – 13. JUNI 2026

OSTSEE – RUND UM RÜGEN

Segel - Ezerzitionen für Männer

Wer segeln will, lernt den Kurs zu halten und sich am Wind auszurichten. Um an mein Ziel zu kommen, muss ich wissen, wie ich die Segel stellen muss. Den Kurs zu halten ist auf dem Wasser wichtig. Die Richtung im eigenen Leben zu finden auch. Segelexerzitionen bieten: Vertiefung des Glaubens, Innere Ruhe, Kraft der Natur, Persönliche Reflexion, Förderung der Gemeinschaft.

Wir segeln „Rund Rügen“ und laufen jeden Abend einen neuen Hafen an, gemeinsam wird gekocht und der Abend mit einer weiteren Einheit gestaltet, wenn möglich in einer Ortskirche. Es sind immer zwei Mann pro Kabine und alle packen mit an. Du musst nicht segeln können, was ihr als Crew braucht, wird geübt.

Kosten: ca.550 € zzgl. Bordkasse/Verpflegung ca. 130€

Anmeldung über Monika Goller, Heinrichsdamm 32, 96047 Bamberg

Telefon: 0951-502 2205, Fax: 0951-502 2209, E-Mail:

maennerseelsorge@erzbistum-bamberg.de

<https://maennerseelsorge-bamberg.de/aktuelles/termine/segel--exerzitionen-fuer-maenner-auf-der-ostsee--rund-ruegen/dc8046ce-f95f-49b3-95bc-a3abc8ada3d2?mode=detail>

07. – 14. JUNI 2026

VON LINDAU ZUR WIES BEI STEINGADEN

Spirituelles Pilgern vom Bodensee zur Wieskirche

Zum täglichen Programm der „Wieswallfahrt“ gehören ein Gedanke in den Tag, achtsame Körperübungen, eine Stunde Schweigen am Morgen, Möglichkeit zum gemeinsamen Beten und Singen als auch eine Tagesauswertung. Übernachtet wird in einfachen Pilgerunterkünften. Das Gepäck wird selbst getragen. Wir laufen durch die liebevolle Landschaft von Vorarlberg, West-, Ober- und Ostallgäu bis nach Oberbayern. Wir sind als Gruppe unterwegs. Eine Übernachtung auf der Insel vor dem Start ist möglich.

Leitung: Gerhard Kahl und Markus Becker

TN-Gebühr: 120,00 € (Kosten für Übernachtung und Verpflegung trägt jeder selbst)

MANN AKTUELL

NEUIGKEITEN AUS DER KIRCHLICHEN MÄNNERARBEIT

<https://maennerleben.org/veranstaltung/spirituelles-pilgern-vom-bodensee-zur-wieskirche/>

12. APRIL 2026

TREFFPUNKT: AM FLORIANSECK IN PUTZBRUNN, UM 10:00 UHR

Aufbruchstimmung am Pass: Motorrad-Saisonstart mit Kulinarik und Pilgerideen

Route: 170 km, 4 Stunden reine Sattelzeit. Fahrt über den malerischen Achenpass, herrliche Ausblicke inklusive zum Warmwerden für die Saison. Auch der Tegernsee wird uns auf unserer Route grüßen.

Leitung: Jörg Maier, Pastoralreferent, Informationen unter: Tel. 089 2137-1599

Anmeldung und weitere Informationen:

<https://www.erzbistum-muenchen.de/veranstaltung/aufbruchstimmung-am-pass-motorrad-saisonstart-mit-kulinarik-und-pilgerideen-2076026-12-04-2026>

08. – 10. MAI 2026

MÜHLWALD / SÜDTIROL

Besinnungswege in Südtirol/ Oberwirt Ein Wanderwochenende nur für Männer

Wir wandern auf Besinnungswegen im hinteren Arntal und in Meransen. Diese Besinnungswege sind Themenwege in traumhafter Landschaft mit kreativen und kunstvollen, zum Nachdenken anregenden Stationen zu biblischen/spirituellen Themen.

Wir werden uns mit verschiedenen Impulsen von diesen Stationen inspirieren lassen.

Kosten: 145 € für zwei Übernachtungen mit Halbpension + Kurtaxe (Separat im Haus zu bezahlen)

Leitung: Bernhard Zottmann, Exerziten Begleiter, Leiter des Fachbereichs Männerseelsorge

<https://www.erzbistum-muenchen.de/veranstaltung/besinnungswege-in-suedtirol-oberwirt-1917895-08-05-2026>

10 – 12. JULI 2026

HAUS ALTENBERG, ODENTHAL

Männer-Bogen-Wandern

Was dich erwartet: Meditatives Bogenschießen auf der Wiese am Tagungshaus und eine Wanderung durch den Altenburger Wald. Das meditative Element ist der gesamte Ablauf des Bogenschießens: den festen Stand finden, den richtigen Atemrhythmus, sich konzentrieren auf das Loslassen und

MANN AKTUELL

NEUIGKEITEN AUS DER KIRCHLICHEN MÄNNERARBEIT

Nachspüren.

Der Fokus liegt darauf, den Geist zu beruhigen, im Hier und Jetzt zu sein. Voraussetzung: körperliche Fitness, um Wanderungen von 8-10 Kilometern locker zu schaffen. Vorkenntnisse im Bogenschießen nicht nötig. Meditatives Bogenschießen bedeutet, sich zu sammeln, die eigene Kraft zu entdecken und sich selbst wahrzunehmen.

Referent: Andreas Kühn

Beginn: Freitag, 10.7.2026, 17 Uhr (Anreise), Ende: Sonntag, 12.7.2026, ca. 14 Uhr

Kosten: 135 €, Preise für Teilnehmende aus anderen Bundesländern (außer NRW) auf Anfrage.

<https://www.fft.w.de/termine/Maenner-Bogen-Wandern-2026.07.10/?instance-date=1783695600000>

08. – 10. MAI 2026

HAUS DER BEGEGNUNG HL. GEIST, BURGHAUSEN

Die Vier Säulen für geistiges Wohlbefinden Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)

Ein Achtsamkeitswochenende nur für Männer

An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit dem Konzept der Achtsamkeit und üben Sitzmeditation, Gehmeditation sowie Körperwahrnehmung in Stille und Bewegung. Wir betrachten die vier genannten Säulen im Einzelnen und erkunden Möglichkeiten, um sie zu festigen. Auf diese Weise lernen wir verschiedene, achtsamkeitsbasierte Ansätze zur Verbesserung eines ganzheitlichen Wohlbefindens kennen.

Methoden: Kurzvorträge, viel erfahrungsorientiertes Üben, Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion.

Leitung: Christian Storch, Dipl. Volkswirt, MBSR-Achtsamkeitstrainer, HAKOMI-Therapeut

Kosten: 220 € für zwei Übernachtungen mit Vollpension (Separat im Haus zu bezahlen)

<https://www.erzbistum-muenchen.de/veranstaltung/die-vier-saeulen-fuer-geistiges-wohlbefinden-mindfulness-based-stress-reduction-mbsr-1993672-08-05-2026>

14. – 19 JUNI 2026

RAKETENSTATION INSEL HOMBROICH, NEUSS

Kraft (W)Orte

Tage in "klösterlicher Gemeinschaft", ohne dazu Urlaub nehmen zu müssen.

12 Männer bilden für diese Zeit eine Gemeinschaft; tagsüber gehen sie ihrer Arbeit nach oder nutzen das WLAN für Formen von Home-Office, am Abend kommen sie dann zum geistlichen Tun im Essen, Sprechen und Beten zusammen. Das Anteil-Nehmen und Anteil-Geben an den Erlebnissen bei der Berufsarbeit, das gemeinsame Kochen und Essen, das Sprechen und Schweigen öffnet für die Dimension der brüderlichen Stärkung und darin der geheimnisvollen Gegenwart Gottes.

MANN AKTUELL

NEUIGKEITEN AUS DER KIRCHLICHEN MÄNNERARBEIT

Kosten für die Geistlichen Tage (Unterkunft, Verpflegung und Begleitung): 410 €
Zu einem Vorbereitungstreffen laden wir frühzeitig ein.

Informationen und Anmeldungen: Detlef Tappen, Steinkulle 18, 42781 Haan
Tel. 0155/ 66177501, tappen@gmx.de

28. JUNI – 05. JULI 2026
CENTRE SAINT-HUGUES, BIVIERS

BIBEL – BERGE – MÄNNER

Wir laden Männer jeden Alters zur Begegnung ein. Begegnung untereinander, mit der Stille, der Natur, den Bergen, mit Gestalten der Bibel – mit Gott. Wir wohnen in einem ruhigen, abgelegenen Exerzitienhaus nahe Grenoble in den französischen Alpen. Von dort werden wir als Gruppe von bis zu 10 Männern leichte bis mittlere Wanderungen und Bergtouren unternehmen.

Mögliche Elemente: Text-Impulse, Stille, Stundengebet, Austausch in der Gruppe, geistliches Begleitgespräch, Leibübungen, Eucharistiefeyer.

Hauskosten: ca. 470 EUR zuzüglich Kosten für An- und Abreise, Kursgebühr: 210 EUR, ermäßigt mind. 105 EUR (Sie entscheiden nach Ihren finanziellen Möglichkeiten)

Begleitung: Uwe Franzen, Luxemburg Bernhard W. Zaunseder, GCL, Saarbrücken

Anmeldung: bis spätestens 17. April an GCL-Sekretariat Bei Sankt Ursula 5, 86150 Augsburg, Tel: 0821 34668-0, kurse@gcl.de

28. APRIL – 01. MAI 2026
KLOSTER NÜTSCHAU, TRAVENBRÜCK

Männerwüstentage

Diese Tage sind für Männer gedacht, die auf der Suche nach spirituellen Antworten auf ihre eigene Lebenssituation sind: Sei es die Suche nach beruflichen Perspektiven, seien es Fragen des Weitergehens nach Lebenskrisen, sei es die Verarbeitung von Vergangenem. Charakteristisch für die Wüstentage ist ihre Prozesshaftigkeit, so wie sie Dürckheim versteht. Arbeit nach Dürckheim ist immer ein Sich-entwickelndes-Tun. In einer Kleingruppe von maximal vier Teilnehmern werden Sie eine Zeit lang im Rhythmus unseres Klosters leben und sich auf den klösterlichen Tagesablauf einlassen.

Leitung: Br. Josef van Scharrel

Kosten: 655e

<https://www.kloster-nuetschau.de/veranstaltungen/0027655.html>

10. – 12. APRIL 2026

BILDUNGSHAUS KLOSTER SCHÖNTAL

Ein Mann – vier Energien: Liebhaber

Die Energie des Liebhabers ist die Trauer. Sein Wesen ist es, in vollen Kontakt zu gehen und sich ganz fallen zu lassen. Doch Trauer ist in unserer Gesellschaft nicht willkommen. An diesem Wochenende spüren wir nach, welche Trauer wir unterdrücken und vermeiden. Wir würdigen den Schmerz in unserem Leben als Teil von uns, der uns barmherzig und resonanzfähig macht. In der Gruppe identifiziert jeder, wozu es in bestimmten Lebensphasen gedient hat, besser zu funktionieren, statt zu fühlen und zu trauern. Dabei entwickeln wir Verhaltensweisen, wie uns die erlöste Trauer als Ressource dient, mit uns selbst und anderen in Resonanz zu gehen – und loszulassen.

Leitung: Leonhard Fromm, Johannes Ries

Kosten: 170,00 € Kursgebühr, Übernachtung Erwachsener EZ: 168,00 €, Übernachtung Erwachsener

DZ: 138,00 €, Verpfl. ohne Übernachtung: 98,00 €

<https://www.keb-hohenlohe.de/programm/frauen-und-maenner/kw/bereich/kursdetails/kurs/26-03-033/kursname/Ein%20Mann%20-%20vier%20Energien%20-%20Liebhaber/kategorie-id/5/>

24. – 26. APRIL 2026

BILDUNGSHAUS KLOSTER SCHÖNTAL

Rucksack – Feuer – Wasser – Zeit für dich

Mit Rucksack und Kajak/Kanu unterwegs sein, Feuer machen, gemeinsam Kochen, schweigen dürfen, nachdenken. Diese Auszeit ist für Männer, die für ein paar Tage raus wollen aus Alltag und dem Dauerfunktionieren. Kein Leistungsdruck, keine Verantwortung, kein Müssen. Wir sind draußen zu Fuß und mit dem Kajak unterwegs. In unserem Rucksack haben wir das Nötigste dabei. Lassen uns auf dem Wasser treiben. Werden am Abend ein Lagerfeuer entzünden um gemeinsam über dem Feuer kochen. Es gibt Zeit, um zu entspannen und Stille zu genießen, in sich zu kehren. Es gibt Impulse für Wertekompass und Neuorientierung. Bestärkt wird das Wochenende durch die Gemeinschaft und den Austausch mit anderen Männern.

Leitung: Daniel Heffner

Kosten: 238,00 € Kerngebühr, Übernachtung Erwachsener EZ: 160,00 €

<https://www.keb-hohenlohe.de/programm/frauen-und-maenner/kw/bereich/kursdetails/kurs/26-03-152/kursname/Rucksack%20Feuer%20Wasser%20Zeit%20fuer%20Dich/kategorie-id/5/>

MANN AKTUELL

NEUIGKEITEN AUS DER KIRCHLICHEN MÄNNERARBEIT

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

Carl-Mosterts-Platz 1
40477 Düsseldorf

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



Redaktion: Jürgen Döllmann

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:



www.facebook.com/maennerseelsorge