



Ihnen ein gesegnetes und frohes Weihnachtsfest  
sowie einen guten Start ins neue Jahr!

Bevor es endgültig so weit ist, viel Spass beim Lesen der aktuellen Ausgabe MANN Aktuell!

Martin Zimmer

## GESCHENKE

### Was Männer sich zu Weihnachten wünschen und was sie wirklich geschenkt bekommen

Laut der Statistik wünschen sich Männer zu Weihnachten Geld (11%). Und was bekommen sie? Kleidung (26%). Auch Spielwaren sind nicht zu unterschätzen. Wobei die Frage gilt: Sind Elektroartikel Spielwaren oder nicht?

Zur Statistik: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/2273/umfrage/maenner-wunschliste-zu-weihnachten/>

## MEDIEN

### Männer pflegen aus Liebe

Etwa jeder dritte Mann (35 Prozent) pflegt einen Angehörigen. Bei den über 70-Jährigen pflegen sogar mehr ältere Männer ihre Partnerinnen als umgekehrt. Zu diesem Ergebnis kommt eine Interviewstudie über Männer in der Angehörigenpflege.

Laut Prof. Manfred Langehennig, Autor der Studie, pflegen Männer anders als Frauen. Während Frauen sich zur Pflege des Partners verpflichtet fühlen, befürchteten Männer keine Kritik, wenn sie die Pflege der Partnerin ablehnen. Pflegende Männer übernehmen diese Aufgabe meist aus Liebe.

Bei den Alltagsaufgaben gehen Männer sehr pragmatisch vor: Oft bringen sie ihre berufliche Erfahrung in die Pflege mit ein, bauen zum Beispiel spezielle Betten oder andere Hilfsmittel.

Außerdem geben Männer an, trotz der Aufgabe immer Zeit für Erholung und Hobbys zu finden. Pflegende Frauen klagen dagegen oft über Stress, weil ihre Partner meist nur schlecht mit der eigenen Hilflosigkeit umgehen können. (tmn)

Link: <http://www.hna.de/magazin/gesundheits-und-pflege/maenner-pflegen-liebe-3234735.html>

## VERANSTALTUNGEN

31. JANUAR – 2. FEBRUAR 2014  
BENEDIKTINERABTEI PLANKSTETTEN

### Wir sind nicht mehr so schnell, aber wir kennen die Abkürzungen

Männer planen den Übergang in die 3. Lebensphase

Häufig ist das Älterwerden negativ besetzt: Ein Defizit an Geschwindigkeit, ein Weniger an Leistungskraft...

Aber das ist Unsinn: Älterwerden ist nicht der Untergang- es kann der Übergang sein zu größerer Freiheit: Ich muß nicht mehr so.., ich kann jetzt endlich...

Wir reden über die neuen Rollen, die „mann“ jetzt in der Familie spielen darf, klagen ge-

meinsam und mit Augenzwinkern über die aktuellen „Zipperlein“, schmieden Pläne. Mit dabei: Entspannungsübungen, Textimpulse aus der christlichen Weisheit, Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche, geselliges Beisammensein am Abend, gesunde Ernährung im berühmten Bio-Kloster.

#### Leitung:

Werner Krufft, pensionierter Dipl. Psych. im Personalbereich einer großen Firma

Ernst Würschinger, Dipl. Theol., Fachbereichsleiter

#### Anmeldung:

Männerseelsorge, 08161 / 14 07 55 oder [www.maennerseelsorge-muenchen.de](http://www.maennerseelsorge-muenchen.de)

---

29. – 30. JANUAR 2014  
EVANGELISCHE AKADEMIE BAD BOLL

## Männer - souverän im Stress?

Aktuelle Trends in der Männergesundheit

Männer haben eine um mehrere Jahre geringere Lebenserwartung als Frauen. Auf der Tagung wird der aktuelle Forschungsstand zur Männergesundheit dargestellt - vor allem im Hinblick auf die Themen Stress und Arbeitswelt. Fragen der Prävention von der Jugendgesundheit bis zu einem aktiven Altern werden diskutiert.

Weitere Infos zu den Referenten und der Veranstaltung unter:

<http://www.ev-akademie-boll.de/index.php?id=142&tagungsid=410814>

---

7. – 9. MÄRZ 2014  
ABTEI MÜNSTER SCHWARZACH

## Brücken und Schluchten – Väter nach Trennung und Scheidung

Nach einer Trennung ist im Leben vieles anders: Da sind die belastenden Folgen der gescheiterten Ehe, da ist möglicherweise eine neue Beziehung mit ihren besonderen Bedingungen – und dazwischen die Herausforderung, trotz dieser Verwerfungen eine gute Beziehung zu den Kinder zu halten oder wieder auf zu bauen. Folgende Fragen sollen im Kreis anderer Trennungsväter während des Wochenendes Raum haben: Mit welchen Ansprüchen bin ich in der neuen Situation konfrontiert? Welche Ansprüche habe ich an einen „guten Vater“? Wie kann ich mein Leben mit meinen Kindern praktisch gestalten?

Neben dem Austausch mit anderen Betroffenen helfen Impulse, Phantasiereisen und krea-

tive Arbeiten, diesen Fragen nach zu gehen und Lösungsansätze zu entwickeln.

Kursleitung:

Ulrich Beer-Bercher (Ehe-, Familien- und Lebensberater)

Martin Zimmer (Referent der Arbeitsstelle für Männerseelsorge)

Weitere Infos: [http://www.abteimuensterschwarzach.de/ams/gast/gaestehaus/Kurse/index.html?f\\_action=show&f\\_event\\_id=8243](http://www.abteimuensterschwarzach.de/ams/gast/gaestehaus/Kurse/index.html?f_action=show&f_event_id=8243)

---

2. – 4. MAI 2014  
ABTEI MÜNSTER SCHWARZACH

## Das Leben feiern

ein Wochenende für krebsbetroffene Männer

Die Diagnose „Krebs“ ist ein Einschnitt. Vieles oder gar nichts ist mehr so wie vorher.

Mit der Lebensveränderung wechselt oft auch die Lebenseinstellung: Die persönliche Lebensqualität wird immer wichtiger. Leben bekommt einen neuen Wert.

An diesem Wochenende möchten wir uns darum bewusst dem Leben zuwenden.

Wir möchten uns Zeit nehmen, zur Ruhe kommen und dem Beachtung schenken, was in uns und um uns lebendig ist. Bei wohltuenden Körperübungen, beim Verweilen in der Natur, im kreativen Tun, in der Stille und im Gespräch können wir die Fülle des Lebens entdecken und miteinander das Leben feiern. So können wir uns an Leib und Seele stärken und Kraft und Hoffnung schöpfen für den weiteren Weg.

Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke mitbringen.

Leitung: Leo Leismann-Gerhards

Infos unter: [http://www.abteimuensterschwarzach.de/ams/gast/gaestehaus/Kurse/index.html?f\\_action=show&f\\_event\\_id=8303](http://www.abteimuensterschwarzach.de/ams/gast/gaestehaus/Kurse/index.html?f_action=show&f_event_id=8303)

---

9. – 11. MAI 2014  
HOHENWART FORUM, PFORZHEIM-  
HOHENWART

## Mannsein – eine einjährige Forschungsreise

Mannsein – eine einjährige Forschungsreise gehört zu den Reisen mit hohem Bildungs- und Erlebniswert. Seit 1990 wird diese Reise angeboten und weiter entwickelt. Seminarleitung und Teilnehmer bringen ihr Lebenswissen und ihre Erfahrungen ein. Eine Fülle von Kompetenzen und Potentialen wird in Fluss gebracht, damit jeder das seine finden kann.

Weshalb eine einjährige Reise?

Entwicklungs- und Veränderungsprozesse benötigen Zeit, viel Zeit und dabei dauernde Begleitung und Unterstützung. Die Kräfte des Alltags sind ungeheuer einflussreich. Das in einem Seminar aufkeimende Pflänzchen von neuer Lebensart (art im Sinne von Kunst) kommt schlichtweg unter die Räder der Mühlen des Alltags. Eine verbindliche Reisegruppe, die sich immer wieder zum Seminar trifft und die in den Zwischenzeiten Weggefährtenschaften bildet, hat da andere Chancen.

Weitere Infos:  
<http://www.maennerarbeit.info/>

---

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](http://www.ehe-familie-freiburg.de/html/angebote_fuer_maenner.html)

---

HERAUSGEBER:

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



Neuenberger Straße 3-5  
36041 Fulda

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

Redaktion: Martin Zimmer, Referent

Besuchen Sie uns auch auf Facebook:



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