



Gunter Neubauer und Ditmar Lipkow wurden von der Mitgliederversammlung zu Vorsitzenden des neuen Vereins **Männer.bw** gewählt. Beide haben langjährige Erfahrungen in der Jungen – und Männerarbeit und – politik.

### Männer.bw — ein Bündnis für Männerthemen in THE LÄND

Die Katholische Männerarbeit ist Gründungsmitglied der neuen Landesarbeitsgemeinschaft, die unter dem Namen *männer.bw* Akteure für Männer- und Väterthemen in Baden-Württemberg vernetzt und auf die Politik wirken will.

Zweck des Vereins ist laut Satzung vornehmlich die Förderung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern, von Bildung und Toleranz, von Demokratie und bürgerschaftlichem Engagement, von Gesundheitspflege und Forschung. Vertreten wird *männer.bw* durch **Dietmar Lipkow**, langjähriger Geschäftsführer der Evang. Landesarbeitsgemeinschaft der Familienbildungsstätten, und **Gunter Neubauer**, der das SOWIT-Institut in Tübingen leitet. Zum Vorstand gehören auch **Dr. Thomas König** von der Akademie der Diözese und **Olcay Miyanyedi** von der Stadt Stuttgart. *Männer.bw* ist seit Kurzem auch Mitglied im Bundesforum Männer.

**Informationen, Themen und Akteure auf der Homepage [www.maenner-bw.de](http://www.maenner-bw.de), die in Kürze online gehen wird.**

### Männer wie wir... meistern jede Krise?!

Unter dieser Überschrift fand im November in Balingen und in Horb jeweils ein Dekanatsmännertag statt. In Balingen zum ersten, in Horb bereits zum vierzehnten Mal. Tilman Kugler war als Referent dabei.

Neben den gewöhnlichen – oft beruflichen – Belastungen im Alltag der Männer ist die Bewältigung der Corona-Krise und ihrer vielen Unbequemlichkeiten zur Zeit das Thema. Wie sollte es auch anders sein. Bei beiden Männertagen stand es auf der Kippe, ob ein solches Treffen angesichts der wachsenden Ansteckungszahlen noch vertretbar und sinnvoll ist.

Und das einhellige Echo war: Es tut gut – und gehört zum Grundauftrag der Kirche – dass im Rahmen der gebotenen Vorsichtsmaßnahmen solche Begegnungsräume geschaffen und offen gehalten werden. Denn sie bieten Männern die Möglichkeit, besonnen, mit dem notwendigen Abstand, in einen tieferen persönlichen Kontakt zu kommen. So kann jeder dem anderen gut zuhören, Verständnis und Kritik anbringen und auch wieder den Rücken stärken, neue Impulse geben.



Erster Männertag im Dekanat Balingen:

Eine Möglichkeit, besonnen und mit dem notwendigen Abstand in einen tieferen persönlichen Kontakt zu kommen. Das war gut!



### DigiMen geht mit einem vollen Programm ins Neue Jahr

Der digitale Männertreff von keb-Ludwigsburg, SCALA Kultur, dem „Lebensberater“ Leo Fromm und Katholischer Männerarbeit hat 2022 viel vor.

Für das Neue Jahr sind bei DigiMen wieder interessante „Männerthemen“ und spannenden Gäste geplant. Es wird u.a. um „Verrutschte Männerbilder“ (angefragt ist Wommy Wonder) und um Liebe im Zeitalter der Dating-Plattform „Tinder“ gehen. Höhepunkt soll im Juni eine *Lange Nacht* werden, die als Hybrid-Veranstaltung mit Live-Musik aus dem SCALA gesendet wird. Dabei ist dann auch *CoMa-Call.de*, der virtuelle Männertreff des Männernetzwerkes Dresden.

**Information und Links auf der überarbeiteten (und jetzt sicheren) Homepage: <https://digimen.online/>**

**Kontakt/Impressum: Bischöfliches Ordinariat - Kirche und Gesellschaft, Fachbereich Männer**  
Postanschrift: Postfach 70 01 37, 70571 Stuttgart  
Besucheradresse: Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart  
Telefon 0711 9791 1090 | E-Mail: [Maenner@bo.drs.de](mailto:Maenner@bo.drs.de)  
Web: <https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/Maenner>



Liebe Männer, liebe Akteure in der Männerarbeit,

„Omikron ante portas“ — die Pandemie bestimmt wieder unser Leben. Guter Rat ist mal wieder teuer: Impfpflicht?, „2G+“, „Lockdown“ zu Weihnachten? Weniger ins Außen gehen, mehr zu sich kommen — ist das eine Möglichkeit, aus der Not zu Weihnachten mal eine Tugend zu machen? Gelassenheit und Vertrauen sind gleichermaßen notwendig, und doch gibt es, wenn wir auf das schauen, was sich in der Männerarbeit getan hat, auch Grund zu Freude, Zuversicht und Dankbarkeit. Es geht was - trotz allem!

Freude bei uns vor allem, dass der **76. Männertag in Untermarchtal** noch mit 90 Teilnehmern stattfinden konnte. Der Termin lag noch früh genug (etwas später hätten wir wohl erneut absagen müssen) und das Thema „Königswege zu mehr Gelassenheit“ kam zur rechten Zeit. **Tilman Kugler** blickt noch einmal zurück und zieht eine Bilanz. Uns freut auch, dass es — trotz oder gerade wegen Corona — an manchen Stellen neue Aufbrüche gibt. So fand im Herbst erstmals ein **Dekanatsmännertag in Balingen** statt. Außerdem geht Outdoor immer und ermöglicht neue Erfahrungen. Das zeigt das Beispiel einer Firmvorbereitung mit Jungen und Männern, die Tilman Kugler begleitet hat.

Der **Internationale Männertag** (19.11.2021) stand in diesem Jahr wohl auch unter dem Eindruck und den psychischen Nebenwirkungen der Pandemie unter dem Leitthema „Suizidprävention“ bei Männern. Wir haben das Thema im Rahmen eines Online-Fachtages aufgegriffen. Bei der Veranstaltung der Männerarbeit zusammen mit dem SOWIT-Institut Tübingen ging es um Präventionskonzepte und um Beratungsangebote für Männer, die „mehr als schlecht drauf“ sind. **Andreas Kadel, Arzt im Gesundheitsamt Göppingen**, berichtete aus seiner langjährigen Präventionspraxis. Ihn habe ich nochmal interviewt. Offenbar konnte Andreas Kadel schon vielen Männern Wege aus der Krise ermöglichen - das ist für die betroffenen Personen in jedem Fall ein Lichtblick.

**Lichtblicke, Hoffnung und Zuversicht, das wünschen wir Dir und Euch Männern für die kommende Weihnachtszeit und viele gute Begegnungen im Neuen Jahr - am besten natürlich von Mann zu Mann.** ★

Christian Kindler

für das ganze Team der Männerarbeit



Suizidprävention

Unter freiem Himmel

Männertage



## Nimm's leicht — 76. Männertag der Diözese über Königswege zu mehr Gelassenheit.

Wenn wir uns in diesem Herbst treffen, spielt die Überschrift oft keine große Rolle. Früher oder später landen wir bei der Frage, wie jeder mit dieser Krisenzeit klar kommt. **So war es auch beim Männertag der Diözese, Ende Oktober in Untermarchtal.** Ein Rückblick von **Tilman Kugler**

Gelassenheit ist eine hilfreiche Haltung in einer Krisenzeit, wie wir sie gerade erleben. Und **Andreas Rieck**, Seelsorger und Berater, beschrieb in seinem Vortrag praktische Wege, wie wir im Leben mit Konfliktsituationen oder Situationen, mit denen wir unzufrieden sind, zurecht kommen können. Dabei spielt die Frage: „Welches ist mein Handlungsspielraum?“ eine zentrale Rolle, denn sie ermöglicht es, Dinge zu verändern, ohne sich an Unveränderlichem aufzureiben. Manche Situationen nimmt man entweder in Liebe und Demut an oder man muss sie verlassen. Das Motto „Change it, love it or leave it“ kann einen dabei leiten.



Andreas Rieck spricht beim Männertag im Workshop über lebensnahe Strategien für mehr Gelassenheit.

Mit gutem Einfühlungsvermögen und der richtigen „Flughöhe“ erreichte der Vater von drei Jungs die fast 90 Männer, die nach Untermarchtal gekommen waren.

Wie üblich, ermöglichte anschließend ein breites Spektrum von Workshops den Teilnehmern des Männertags, an einzelnen Themen (mein Umgang mit Konkurrenz; mein Umgang mit Macht und Ohnmacht; mein Umgang mit inneren Antreibern; Gelassenheit im Glauben oder in der Gottesbeziehung) oder mit spezifischen Methoden (Yoga, Bogenschießen, Kreatives Malen, Naturbegegnungen) in die Tiefe zu gehen.

Ein sehr persönliches Konzert mit Daniel Kirsch an der akustischen Gitarre sorgte für wohlthuende Resonanzen am Abend. Und am späten Sonntagvormittag, nach einer Vertiefungsphase in den Workshops, schloss der Männertag in einem lebendigen Gottesdienst mit Agape-Feier.

Impressionen vom 76. Männertag der Diözese findest Du jetzt auch auf unserer Homepage:  
<https://kirche-und-gesellschaft.drs.de/maenner.html>

## Unter freiem Himmel

**Ein Abend mit Jungs und erwachsenen Männern im Rahmen der Firmvorbereitung – draußen.** Einer brachte seinen Opa (78) mit, zwei ihre Onkel (30 und ca.40) und zwei hatten Freunde ihrer Väter dabei (um die 60). Die erwachsenen Männer waren aufgeregter als die Jungs. **Tilman Kugler** berichtet.

Sie waren angerührt davon, dass die Jungs sie als Begleiter für den Abend draußen in der Natur ausgesucht hatten. Und sie waren gespannt, was da auf sie zu kam. Mit der Kirche hatten die meisten lange nicht mehr viel zu tun gehabt.

Wir trafen uns um 17:30 auf einem Gartengrundstück am Waldrand. In einer ersten Runde stellten die „Teams“ sich gegenseitig vor. Im nächsten Schritt wurde die Feuerstelle vorbereitet und Holz gehackt.

Anschließend suchten die Jungs sich jeder einen Platz am nahen Waldrand, an dem sie später eine Stunde allein und in Stille, ohne Ablenkung durchs Handy, verweilen sollten. Als sie zurück kamen, brannte das Feuer, es wurden Würstchen gebraten und wir saßen im Kreis und aßen zu Abend.

Jeder der Jungs hatte einen Gegenstand mitgebracht, der ihn an seine Kindheit erinnerte: Ein Holzhase, eine Pokemon-Karte, ein Teil eines Spielhäuschens...

Einer nach dem anderen traten sie jetzt ans Feuer, erzählten etwas zu dem Gegenstand und warfen ihn – symbolisch für die Kindheit, die jetzt hinter ihnen lag – ins Feuer. Dann ging jeder an seinen Platz am Wald. Es war bereits dunkel und über uns leuchteten Sterne.

Die Männer rückten näher ums Feuer und erzählten einander von der Zeit, als sie 15 Jahre alt waren: Einer war ein Kriegskind aus Bosnien, einer hatte es in der Zeit so richtig krachen lassen, einer erinnerte sich an die Konfirmation, einer war damals gerade umgezogen und als „Neuer“ in einer fremden Klasse ziemlich einsam... Es entwickelte sich ein intensives Gespräch darüber, was Jungen in dem Alter – zwischen Kindheit und Erwachsensein – brauchen.

Auf ein Zeichen mit einer Tonflöte hin kamen die Jungs zurück ans Feuer. Einer nach dem anderen erzählte von dem, was er an seinem Platz erlebt hatte. Vom Genuss der Ruhe, von der Schönheit des Sternenhimmels war genau so die Rede wie von der Angst, die manche unbekanntes Geräusche hervorgehört hatten. Daraufhin bekam jeder von ihnen die Zusage von „seinem Erwachsenen“, dass dieser als Ansprechpartner weiterhin für den Jungen da ist.

Feierlich standen anschließend alle ums kleiner werdende Feuer und schwiegen, lauschten in die Nacht und den eigenen Gedanken und Gefühlen nach. Ein „Vater unser“ und ein Segensgebet schlossen den Abend gegen 21:30 ab.

„Neben der Spur - mehr als nur schlecht drauf...“  
Jährlich nehmen sich ca. 7000 Männer das Leben – dreimal soviel wie Frauen. Am Internationalen Männertag (19.11.) lud der Fachbereich Männer zusammen mit *Männer.bw* dazu zum Fachgespräch, bei dem der Göppinger Amtsarzt **Andreas Kadel** über seine langjährige Präventionsarbeit für und mit suizidalen Männern berichtete. **Christian Kindler** fragt noch einmal nach.



**Andreas, Du beschäftigst dich seit langem mit dem Thema. Warum ist Suizid für Männer so häufig der letzte Ausweg?**

Weil sie den Zustand, in welchem sie sich momentan befinden, nicht länger ertragen können und wollen. Es ist der diabolische Moment, den der Psychiater Erwin Ringel als Aggressionsumkehr zu beschreiben versucht. Es ist das letzte Stadium einer langen Depressionsentwicklung. Auf dieser Abwärts-spirale versuchen Männer selten, aber gezielt, ca. zwei- bis dreimal sich Hilfe und Gehör zu verschaffen, werden aber zumeist nicht ernst genommen.



**Du sagst, dass Depression eine Ursache ist, die bei Männern zum Suizid führen kann. Welche Lebensphasen werden von Männern besonders krisenhaft erfahren, und woran merkt „Mann“, dass er „mehr als nur schlecht drauf“ ist?**

Es sind die Lebensphasen ca. ab dem 50. Lebensjahr bis zum 65. Lebensjahr. Diese Lebensjahre sind geprägt von vielen Ereignissen, die ihren Beginn—vergleichbar wie bei einem Bausparvertrag—zwei- bis drei Jahrzehnte zuvor hatten und jetzt „zur Auszahlung“ gelangen wollen. Es ist die Gesamtzahl aller gesellschaftlichen, familiären, beruflichen und sozialen Vereinbarungen, die der Mann getroffen hatte, als er jung war und gefühlt über endlose Ressourcen verfügte. Jetzt jedoch fehlen seine Ressourcen, und die Einengungen, in die er sich freiwillig und sinnstiftend begeben hatte, lassen ihn jetzt eine traumatische Ohnmacht spüren. Und zwar in hoher wiederkehrender Frequenz. Der „Mann“ spürt das zuerst an einer Zunahme an Aggression. Auch dieses Früherkennungszeichen

hat Psychiater und Suizidforscher Erwin Ringel beschrieben.

**Du hast in Göppingen auf der Basis wissenschaftlicher Studien (u.a. die Gotland-Studie, Erwin Ringel) ein Präventionskonzept entwickelt. Was sind die wesentlichen Ansatzpunkte deiner Präventionsarbeit, und wie erreichst Du damit die betroffenen Männer?**

Die Ansätze sind niederschwellige offene Veranstaltungen, die sich ausschließlich an Männer richten. Sie beinhalten zumeist zwei Elemente: Einen einfachen Vortrag über das Verständnis der Früherkennungszeichen eines drohenden Suizids nach Erwin Ringel und eine anschließende Fragerunde. Die Teilnehmer nutzen diese Fragerunde sehr umfangreich.

**Gibt es Indikatoren für den Erfolg deiner Präventionsarbeit und findest Deine Methode Nachahmer?, z.B. in bestimmten Berufsgruppen (Polizei, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsämtern)?**

Meine Methode ist meines Wissens begrenzt auf unser Gesundheitsamt in Göppingen. Ich weiß nicht, ob es Nachahmer gibt. Bis dato ist noch niemand an mich heran getreten. Von der Polizei muss ich berichten, dass sie über Jahre hinweg die kostenlosen Beratungsangebote unseres Gesundheitsamtes in Amtshilfe nicht in Anspruch genommen hat. Gründe wurden uns nicht genannt. Vermutungen kann ich keine anstellen.

**Suizidprävention ist Dir ein Herzensanliegen. Welchen knappen Rat gibst du einem Mann, der das Gefühl hat, „neben der Spur zu sein“? Was hilft gegen Hoffnungslosigkeit?**

Gegen Hoffnungslosigkeit helfen wie in allen Trauer-gefärbten Lebenssituation die 4 „Musketiere“. Ich nenne sie so. Sie sind:

**Laufen, Licht, Gespräche mit anderen Männern und kleine bisweilen winzige Siege.**

**Vielen Dank für Deine Einschätzungen und alles Gute für Dich und Deine Arbeit – weiterhin.**

Gern geschehen.

Männer leben im Durchschnitt 5 Jahre kürzer als Frauen...  
... auch wegen Depression und Suizid. Das muss nicht sein!  
Informationen und Hintergründe:  
[www.tag-der-ungleichen-lebenserwartung.de/](http://www.tag-der-ungleichen-lebenserwartung.de/)