

Arbeitsgruppen 2014

Muße-Zeit draußen in der Natur erleben
Schöpfungspiritualität "life" in Wald und Flur
(Bitte Kleidung für jedes Wetter mitbringen!)
Hermann Weckauff

Zwischen Muss! & Muße
Leben gestalten, aushalten, genießen
Dr. Matthias Stiehler

Mal aktiv - mal kontemplativ
Welche Lebensrhythmen passen zu mir, und
wie nehmen sie in meinem Leben Gestalt an?
Tilman Kugler

Singend Muße gewinnen
für sich selbst und mit anderen
Raimund Wolf

Ganz körperlich Tun, Lassen, Sein
Übend sich spüren im Hier und Jetzt
Peter Wagner

Yoga für Kraft - Klarheit & Ge-lassen-heit
Das Geheimnis des langen Atems ...
Gerhard Vollmer

"Spiel dich frei !" –
vom Sinn des Spiels und dem Zwang von
Regeln. Ein Improvisations-Theaterworkshop.
Andreas Wulf

"Muss! Und Selbst?" "Muss! Und Selbst?"
Mit Wort und Schwert vom Müssen zum Selbst
Thorsten Karas, Schwert-Coach

Wenn der Preis zu hoch wird... -
psychischen Fehlbelastungen und Burn-out in
der Arbeit offensiv begegnen.
Alfons Forster, Betriebsseelsorger

„Zählst Du noch Pferde –
oder siehst Du schon mit dem Herzen?“
Diakon Dieter Walser

Männertag, 18./19. Oktober 2014

Anmeldung bitte so bald wie möglich jedoch
spätestens bis 10. Oktober 2014
schriftlich (E-Mail, Postkarte) an:

Bischöfliches Ordinariat
Hauptabteilung Kirche und Gesellschaft
Männerarbeit
Jahnstraße 30, 70597 Stuttgart
E-Mail: maenner@bo.drs.de
Telefon 0711 9791 234
Telefax 0711 9791 161
www.maennerarbeit.info

Teilnehmerbeitrag incl. Vollpension
(bar bei Ankunft zu bezahlen)

80,00 €	mit Übernacht. im EZ (65,- € DZ)
50,00 €	ohne Übernachtung
30,00 €	Erwerbslose, Azubis etc.

Tagungsvorbereitung & Organisation
Wilfried Vogelmann & Gertrud Singer

Tagungsleitung
Wilfried Vogelmann

Kooperationspartner



Bildungshaus Untermarchtal
Margarita-Linder-Str. 8
89617 Untermarchtal
Telefon 07393 30250

Einladungen & Informationen

zu Besinnungstagen im Sinai, zum Pilgern auf
Jakobswegen, zu „Mannsein – eine einjährige
Forschungsreise“, zu vielen Veranstaltungen
finden Sie unter:

www.maennerarbeit.info

zwischen

Muss! & Muße

Leben gestalten, aushalten und genießen



MÄNNERTAG

mit

Dr. Matthias Stiehler, Dresden

18./19. Oktober 2014
in Untermarchtal



zwischen Muss! & Muße

Leben gestalten, aushalten und genießen

„Muss!“ – lautet eine beliebte Antwort auf die Frage: „Wie geht’s?“ Damit ist alles in einem Wort gesagt. Das Leben ist schließlich kein Ponyhof. Von nichts kommt nichts. - Wie antworten Sie auf die Frage: „Wie geht’s?“

Empfinden Sie das Leben als eine Ansammlung von Pflichten? Oder ist es eine Mischung aus Aktivitäten und Herausforderungen, die Ihnen Freude machen? Leistung zu bringen und die Ergebnisse zu genießen kann sehr erfüllend sein. Schwierig kann es werden, wenn dabei andere Lebensweisen vergessen werden, die zur fremdbestimmten Leistung und Anspannung den notwendigen Ausgleich bieten. Muße bietet hier einen passenden Gegenpol.

Kennen Sie Muße? Muße ist für viele zum Fremdwort geworden. Denn Muße braucht Zeit. Zeit, etwas ohne Ziel zu tun: Einfach im Walde so für sich hin zu gehen, ohne etwas zu suchen, ohne die Fitness im Sinn zu haben. Einfach mal so da sitzen und in sich hinein spüren, sonst nichts. Einfach vor sich hin zu pfeifen oder Pinselstriche auf eine Leinwand bringen...

Freilich: Muße erfordert bisweilen auch Mut, weil ich in der Stille und Ruhe auch mit meinem lärmenden oder steinigen Innenleben konfrontiert werden kann. Der Männertag ist ein „Muss!“ mit viel Muße. Mit Angeboten, das Leben zu gestalten und zu genießen. Damit wir das, was wir als Zumutung des Lebens auch aushalten müssen, vielleicht besser aushalten können.

Wir laden Sie herzlich ein!
Ihr Team der Männerarbeit

Tilman Kugler & Wilfried Vogelmann

Ablauf

Samstag, 18. Oktober 2014

- 13:00 Anreise, Zimmerbelegung
- 13:45 Kaffee und Kuchen
- 14:30 Begrüßung und Einstieg
- 15:00 zwischen Muss! & Muße - Leben gestalten, aushalten und genießen, Dr. Matthias Stiehler, Dresden



Dr. Matthias Stiehler, geboren 1961 in Leipzig, verheiratet, drei Kinder. Studium der Theologie in Leipzig. Seit 2001 Vorsitzender des Dresdner Instituts für Erwachsenenbildung und Gesundheitswissenschaft. Aktiv in der Männerforschung. Initiator des Ersten Deutschen Männergesundheitsberichts.

- 16:00 Gespräch zum Vortrag
- 17:00 Arbeitsgruppen
- 18:30 Abendessen
- 20:00 „Mitten im Leben an sich“ Kabarett mit Fabian Schwarz



Fabian D. Schwarz ist Anfang 30, Theologe und Kabarettist. Daher kennt er sich natürlich gut aus mit den wesentlichen Themen des Lebens. Aber viele Fragen bleiben offen: Muss man sein Leben wirklich immer sinnvoll nutzen? Warum gibt es so viele Menschen, die ihr Geld damit verdienen, Geld zu verdienen? Kommen nur die Guten in den Himmel?

Weil Fabian neben allem **Muss!** ab und zu doch mal etwas Zeit hat, geht er hinaus und sucht Antworten auf diese und andere Fragen – mitten im Leben an sich.

Sonntag, 19. Oktober 2014

- 7:45 Morgenimpuls
- 8:00 Frühstück
- 9:00 Arbeitsgruppen
- 11:15 Eucharistiefeier mit Domkapitular Matthäus Karrer
- 12:30 Mittagessen

Tagungsort:



Bildungshaus Untermarchtal
Margarita-Linder-Str. 8
89617 Untermarchtal
Telefon 07393 30250

Buchtipp:

Matthias Stiehler, Lothar Weißbach (Hrsg.), Männergesundheitsbericht 2013: Im Fokus: Psychische Gesundheit, Verlag Hans Huber, ISBN -10: 345685269X

Im Gegensatz zu den allgemein sinkenden Krankenzahlen haben die durch psychische Störungen bedingten Fehlzeiten zugenommen - und zwar deutlich stärker bei Männern als bei Frauen.

Obwohl psychische Erkrankungen bei Männern auf dem Vormarsch sind, liegt der Schwerpunkt der Gesundheitsberichterstattung meist bei den Frauen. Diese Informationslücke schließt der zweite Männergesundheitsbericht - aus dem Blickwinkel vieler wissenschaftlicher Disziplinen.



Titelbild: © Melittamann, kemai/photocase.com;
Grafikdesign Wilfried Vogelmann