

Hamburger Männer - Frühling

Eine Veranstaltungsreihe des Hamburger **FORUM MANN** in Zusammenarbeit mit "Pfefferprinz e.V." und dem Hamburger Senatsamt für die Gleichstellung von Frauen und Männern.

Willkommen zum Hamburger Männer Frühling 1998!

Es ist nicht mehr leicht, ein Mann zu sein. Einst ewig gültige Lebensentwürfe sind nur noch begrenzt haltbar. Kinder und Frauen fordern mehr Zeit und Anwesenheit, Familienbande lösen sich im Handumdrehen. Verliebt, verheiratet, geschieden...

Und auch die allerrwichtigste Arbeitsgesellschaft nach und nach verabschiedet, beginnen Männer zu verstehen, daß der Rückzug auf die Rolle des Ernährers und Versorgers und die ausschließliche Orientierung auf die eigene Karriere eine fragwürdige Lebensperspektive darstellt. Gleichzeitig nehmen Männer deutlicher wahr, daß sie für ihre bisherigen Privilegien zuwzueln einen sehr hohen Preis zahlen müssen. Da hat man ein Leben lang geackert und wird nun durch die Reha-Einrichtungen gereicht.

Viele Männer empfinden vor diesem Hintergrund eine schmerzhafte Verunsicherung. Orientierungslosigkeit macht sich bemerkbar. Wie soll er sein, der Mann? Mehr soft und weichgespielt, doch wieder hemdsärmelig und zapacken? Oder von allem ein bißchen?

Wer wir sind

Das **FORUM MANN** ist ein Zusammenschluß von Männern aus vier verschiedenen Hamburger Institutionen, die sich in ihrer Arbeit für eine Demokratisierung des Geschlechterverhältnisses einsetzen. Wir kommen aus gemeinnützigen, kirchlichen, gesellschaftspolitischen und psychosozialen Einrichtungen, aus Forschung und Wissenschaft, aus der näheren bzw. weiteren Beratungsarbeit, sowie aus der freien Kultur- und Bildungsarbeit. Unter dem Motto "Hamburger Männer Frühling" bieten wir erstmals im Frühjahr 1998 eine Reihe von Veranstaltungen an, um dem Wandel männlicher Lebensentwürfe neue Impulse zu geben. Wir stellen Räume für neue Begegnungen mit anderen Männern zur Verfügung und freuen uns auf einen lebendigen und fruchtbaren Austausch.

Zur Vorbereitung des "Hamburger Männer Frühling" erhielten wir freundliche Unterstützung durch "Pfefferprinz e.V." und das Hamburger Senatsamt für die Gleichstellung von Frauen und Männern.

Was wir wollen

Die Initiatoren des **Forum Mann** verbindet der Wunsch, die vielfältigen Veränderungen im Zusammenleben von Frauen und Männern als Herausforderung und Chance zur Neuordnung des Geschlechterverhältnisses zu nutzen. Dabei wollen wir durch unsere Angebote insbesondere die Suche nach neuen Wegen zum Wandel von Männlichkeit(en) jenseits altergebrachter Bilder vom "richtigen Mann" stärker als bisher auf der Öffentlichkeit zum Thema machen.

Das **Forum Mann** will auf diese Weise wertvolle Anstöße der Frauenbewegung durch eigenständige Beiträge von und für Männer bereichern. Wir möchten durch unsere politische Initiative zugleich dazu beitragen, daß aktuelle geschlechterbezogene Fragen und Probleme in den verschiedenen gesellschaftlichen Feldern deutlicher als bisher auch von Seiten der Männer wahrgenommen und schließlich bearbeitet werden.

Grüßwort der Senatorin für Gleichstellung

Die Frauenbewegung hat dazu geführt, daß sich die Frauen intensiv mit ihrer Stellung in der Gesellschaft auseinandergesetzt haben. Das Verhältnis von Mann und Frau wird sich aber erst dann grundlegend ändern, wenn auch die Männer ihre Rolle überdenken. Ich begrüße es daher sehr, daß das Forum Mann eine Fülle von Veranstaltungen anbietet, in denen Männer über ihren Wandel ihrer Lebensentwürfe diskutieren können. Es zeigt, daß sich die Männer zunehmend bewußt werden, daß die Neuordnung der Geschlechterrollen auch für sie Chancen bietet. Es würde beiden - Männern und Frauen - ermöglichen, bewußter und selbstbestimmter zu leben.

Krista Säger

4.4.1998	Voran in den Männerfrühling - Kinder feiern mit! Auftaktveranstaltung
11.00-14.00 Uhr	Evangelische Akademie Nordelbien Tanzmatten Hamburg Esplanade 15
The Drum Kids	
Clownprogramm "Die dumme Augustine" mit Susanne Ehrchen	
Malaktion: "Männer malen - Kinder beurteilen"	

Einer Veranstaltung des Hamburger **Forum Mann** in Zusammenarbeit mit dem Senatsamt für die Gleichstellung

* Grußwort von Frau Ulrike Mahnkopf, Leiterin des Senatsamtes für die Gleichstellung

* Vorstellung der vom "Forum Mann" organisierten Veranstaltungsreihe durch Ralf Lange und Frank Keil

* Hamburger Männerprojekte stellen sich vor

Genauere Informationen zu den Einzelveranstaltungen, zu Teilnehmerbeiträgen und Anmeldemodalitäten erfragen Sie bitte direkt bei den Durchführenden.

23.3.1998 Wahrscheinlich kommt wieder kein Mann

16.00 Uhr Frank Keil und Harold Rüffer

Tel.: 34 04 69
Elternschule Altona

Auch in dieser Stadt werden hin und wieder Angebote für Väter ausgeschrieben. Engagierte Themen sollen die Väter anlocken, ihnen Hilfe und Unterstützung anbieten, auf daß Väter ihren Platz in dieser Gesellschaft einnehmen. Und der Spaß soll auch nicht zu kurz kommen.

Doch die Resonanz ist meist enttäuschend. Seminare fallen aus, Kurse werden schlecht besucht. Frust macht sich breit, Anwesenheit werden wieder aufgegeben. Dabei wollte man doch nur das Beste! Gelegenheit also, sich einmal zu treffen und nach Gründen wie Lösungswege zu forschen.

Folgende Fragen können uns dabei helfen:

* wie kommt man nur an die Väter heran?

* wie müßten Veranstaltungen konzipiert werden, damit Väter erreicht werden?

* welche Ängste und Vorbehalte von Vätern müssen wir bei unseren Angeboten berücksichtigen?

Zielgruppe: Haupt- und Ehrenamtliche, Kursleiter und Multiplikatoren der Bildungsarbeit

4./5.4.1998 Rauf und runter und hau drauf

Markus Kristen

Info und Anmeldung:
Junge Volkshochschule, Annette Schwarz
20357 Hamburg Schanzenstr. 75

An diesem Wochenende geht es um alles, was Jungs angeht: mit action und Spaß übt Ihr, wie Ihr mit und in Konfliktsituationen reagieren könnt und wie Ihr den Überblick behaltet.

Genügend Raum habt Ihr auch für den Austausch über alles, was Euch interessiert.

Zielgruppe: für Jungs zwischen 14 und 18 Jahren

9.4.1998 Väter nach Trennung und Scheidung

19.30 Uhr kinnings e.V.

Tel.: 536 37 43
Elternschule Altona

Unabhängig vom Sorg- und Umgangsrecht sind alle getrennten Väter willkommen, die sich in einer angeleiteten, lösungsorientierten Selbsthilfegruppe mit Väter- und Männerthemen auseinandersetzen möchten - intensiv, ehrlich, kritisch.

Zielgruppe: von den Müttern ihrer Kinder getrennte Väter

17.4.1998 Rauf und runter, rein und raus

Markus Kristen

PRO FAMILIA Hamburg
20355 Hamburg Kohlhofen 21
Tel.: 34 11 10

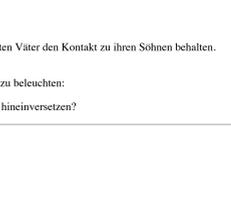
Die Reflexion der eigenen sexuellen Entwicklung als Ausgangspunkt für die Arbeit mit dem Thema.

Das (Er-) Kennenlernen der Situationen und Bedürfnisse von Jungen.

Methoden, Zugänge, Ideen.

Wir werden hauptsächlich praktisch arbeiten und die Arbeitsmethoden selbst erproben.

Zielgruppe: Männer, die schulisches oder außer-schulisches mit Jungen arbeiten (wollen)



17.-19.4.1998 Zeit teilen

Detlev Gause

Ev. Akademie Bad Segeberg
23795 Bad Segeberg Marienstr. 31
Tel.: 04551 - 809951

Mehr und mehr setzt sich die Erkenntnis durch, daß Söhne für ihre Persönlichkeitsentwicklung die Anwesenheit ihrer Väter brauchen. Nicht nur deshalb möchten Väter den Kontakt zu ihren Söhnen behalten. Sie wollen nicht ins traditionelle Fahrwasser der alten Männerrolle geraten.

Mittels unterschiedlicher, größtenteils kreativer Methoden soll es an diesem Vater-Sohn-Wochenende darum gehen, die Jugendzeit des einen wie des anderen zu beleuchten:

Was heißt es heute, jugendlicher zu sein? Können Väter dies eigentlich nachvollziehen? Wie sah Jugend früher aus? Können Söhne sich in die Zeit ihrer Väter hineinversetzen?

20.4/27.4.4.5.1998 Mein Leben als Junge-Jugendlicher-Mann

19.30 Uhr

Alexander Bentheim
männerwege e.V.
Tel.: 38 19 07
(Kosten zusammen 75,- DM)

In diesem 3-teiligen Biographieprojekt wollen wir - einzeln und gemeinsam - zurückblicken, quersuchen und vielleicht auch vorausschauen auf unser Leben. Mit Bildern, Meditationen und Gesprächen wollen wir ergründen, welche Ereignisse uns in unseren Lebensabschnitten Junge-Jugendlicher-Mann geprägt oder beeinflusst haben, welche Umstände in Familie, Schule, Ausbildung unsere Schwächen gestärkt und unsere Stärken blockiert haben. Vielleicht kommt dabei heraus, daß wir mit dem, was uns drückt oder freut, nicht so allein dastehen, wie wir immer glauben.

Am ersten Abend bitte ein Foto von sich selbst (5-11 Jahre) mitbringen.

21./22.4.1998 Personalentwicklung und Gleichstellungspolitik

InterCity-Hotel Hamburg-Altona

Tib e.V., Ralf Lange
20097 Hamburg Besenbinderhof 60
Tel.: 2858-652 Fax: 651
eMail: R.Lange@tib-hamburg.de

Die Gleichstellung von Frauen und Männern in der Erwerbsarbeit ist in den letzten Jahren zu einem viel diskutierten Thema geworden. Das Seminar soll zeigen, welche konkreten Möglichkeiten und Instrumente den Betriebs- und Personalrätinnen zur Verfügung stehen, um die Gleichstellung von Frauen und Männern in der Erwerbsarbeit zu fördern. Anhand eines Schreibe- und Vortragsbeispiels werden Lösungswege diskutiert, die für die betriebliche Umsetzung gleichstellungspolitischer Ziele richtungswirksam sind. Dabei werden insbesondere die Einflüßmöglichkeiten der Interessenvertretung auf die Bereiche Personalentwicklung und Qualifizierung erörtert.

Kosten: DM 680,00 Teilnahmegebühr inkl. Verpflegung im InterCity-Hotel.

Die Veranstaltung vermittelt Kenntnisse, die für die Arbeit des Betriebs-/ Personalrates im Sinne des § 37.6 BetrVG bzw. der entsprechenden Vorschriften der Personalvertretungsgesetze erforderlich sind.

25./26.4.1998 Jeder Vater war einmal ein Kind

Frank Keil und Harold Rüffer

Elternschule Altona
Tel.: 34 04 69

Lang ist es her, da waren wir selbst ein schutzbedürftiges, ein mutiges, ein aufgewecktes Kind.

Und heute? Heute stehen wir selbst vor der Aufgabe, unseren Kindern Sicherheit, Vertrauen und Stärke zu geben. Was bekanntlich gar nicht so einfach ist.

Zeit also, sich einmal seiner eigenen Kindheit zu vergegenwärtigen. Wie war das damals? Als wir radfahren oder schwimmen lernten ... Am ersten Schultag ... Beim ersten Liebeskummer ...

Entlang unserer eigenen Biografie wollen wir alte Fotos hervorheben, über unsere Väter und Großväter berichten, mit Hilfe kreativer Methoden versteckte Familienaufträge ans Tageslicht ziehen und so ins Gespräch darüber kommen, wie wir selbst (noch) mehr Freude und Engagement am "Familien"-Leben finden können

5. und 12.5.1998 Initiation

19.00-21.30 Uhr

Volker Bäisch, Jan Simonsen
ESG
20146 Hamburg Schlüterstraße 16
Tel.: 411 704-14

Ziel der Initiation ist der Einstieg in ein neues Lebensstadium. Jeder Mann hat schon initiatorische Erfahrungen gemacht, in denen er von einem anderen Mann Festigkeit und Klarheit erhalten hat. Worin liegt die Kraft der Initiation und woher kommt das Bedürfnis nach Initiation?

An fünf Abenden wollen wir herausfinden, was Initiation im "Hier und Jetzt" für uns lebbar ist.

Fragen zur Partnerschaft, zu meinen Freundschaften, zum Verhältnis zu den Eltern, zu meiner Arbeit und meinen Berufsperspektiven und zum Umgang mit meinen Grenzen sollen Thema sein. Ziel ist es, für mich persönlich herauszufinden, was mir das Mann-Sein bedeutet. Im Kreis von Männern, der uns einen Schutzraum bietet, wollen wir uns austauschen und gegenseitig den Rücken stärken.

15./16.5.1998 Fühlen - Schlüssel zum Selbst

19.30 Uhr

Herman Küster
Psychologische Praxis
22767 Hamburg Bleicherstr. 2
Tel.: 42808623

Die Verbindung zwischen Männern unterstützt uns darin, uns in unserer ureigenen Männlichkeit zu gründen, jenseits überlieferter Rollenbilder und unabhängig von den Erwartungen der Frauen. In der Begegnung mit anderen Männern können sich bisher unbewußte Facetten der eigenen Männlichkeit zeigen.

Für lebendige Beziehungen mit anderen Menschen brauchen wir Dich selbst, deine feine Verbindung mit uns selber. Wir werden zusammen in der Auseinandersetzung mit anderen Männern einen Erfahrungsräum und Begegnung mit anderen Männern geschaffen, um spielerischer die Wahrnehmung für Dich selbst, Fühlen Körper und Deine Gefühle erforschen und vertiefen. Dies ist die Basis auf der tieferer Kontakt und Begegnung mit anderen Männern geschehen kann.

Der Abend kann ein Einstieg für Neugierige sein, die einfach mal die Luft einer Männergruppe schnuppen wollen. Diese, vielleicht erste Erfahrung, kann am darauffolgenden Tagesworkshop vertieft werden.

16.5.1998 Begegnung der dritten Art

14.00-19.00 Uhr

Peter Tschiche
Magnus Hirschfeld-Centrum
22303 Hamburg Borgweg 8
Tel.: 279 00 69

Zwischen hetero- und homosexuellen Männern gibt es bemerkenswerte Abstößungs- und Anziehungskräfte. - Schwule glauben meist, über *Heten* alles zu wissen, weil sie heterosexuell aufgewachsen sind. Heterosexuelle Männer wissen über Schwule eigentlich auch Bescheid - aus der Presse, aus dem Fernsehen, sie kennen aber selten einen. - *Heteros knacken* ist für manchen Freunden sportlicher Ansporn. - Und *hieses Schwule* wird man belächelt sind, stand sogar schon in der *Bild*. - Von ganz normalen Freundschaften zwischen hetero- und homosexuellen Männern ist selten was zu hören. Warum? Was wissen wir wirklich voneinander? Es ist an der Zeit, dass wir uns kennenlernen! Z.B. in diesem Workshop.

17.5.1998 Aggression und Hingabe

11.00 Uhr

Diethelm Raak
Havana Jungensbüro
22457 Hamburg Veltowweg 152
Tel.: 551 19 027

Leben zwischen zielgerichteter Tatkraft (Aggression) und liebevollem Verwöhnen (Hingabe) - welcher Mann würde sich das nicht wünschen. Viele Männer verharren in der Neigung zur Gewalt, weil sie Angst haben, depressiv zu werden, wenn sie ihre inneren Spannungen loslassen. Aber vielleicht noch mehr Männer verharren in depressiven Stimmungen, weil sie sich vor ihrer eigenen aufgestauten Energie fürchten, deren gewaltsame Zerstörungswirkung sie vermeiden wollen. Durch beides geht sehr viel Reichtum für eine erfüllende Gestaltung von Beziehung zu LiebespartnerInnen, Kindern, Freunden, Kollegen und der Schule verloren. Deshalb ist es wichtig, das Spektrum zwischen Aggression und Hingabe experimentieren können. Es wird darauf hingewiesen, daß dieses körper- und erfahrungsorientierte Angebot nur ein Einstieg in dieses Thema sein kann. Ein fortlaufendes Angebot ist jedoch möglich.

17.5.1998 Männer bewegen sich

18.00-21.00 Uhr

Axel Wernicke
Universität Hamburg / FB Sportwissenschaften
Büdraum
Tel.: 406080

Genüßvoll zusammen Sport treiben; Bewußtheit über die Empfindungen bei der Bewegung üben und Ergebnisse der Männerportforschung diskutieren.

Die Veranstaltung richtet sich nur an Männer - maximal 20 Teilnehmer.

Mitbringen: Lockere Kleidung, Duschzeug.

Bausteine der Veranstaltung:

* Ein Bewegungsangebot aus den Bereichen Kampfkunst und Tanz.

* Diskussion.

23.5.1998 Massage und Körpererfahrung

11.00 Uhr

Ulrich Rimmler
Psychologische Praxis
22767 Hamburg Bleicherstr. 2
Tel.: 319 19 24

In einer Gruppe von Männern werden wir einen Tag lang einfache Massageformen und Körperübungen kennenlernen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ziel der Gruppe ist in erster Linie Entspannung, Sich-Wohlfühlen und das Gefühl für den eigenen Körper wiederzufinden.

Bitte bequeme Kleidung, großes Handtuch und 1 Decke mitbringen.

Teilnehmerbegrenzung bei der Anmeldung !! Eine Voranmeldung ist erforderlich, um eine angenehme Gruppengröße sicherzustellen. Die Anmeldung ist erst nach dem Eingang eines Verrechnungsschecks sicher. Du wirst informiert, wann für dich ein Platz in der Gruppe eingerichtet werden konnte. Der Scheck wird erst nach dem 23.5.1998 eingelöst. Falls kein Platz mehr für dich frei war, erhaltst du den Scheck natürlich zurück (Absender bitte deutlich schreiben).

Bei großer Nachfrage wird nach Möglichkeit ein weiterer Kurs eingerichtet.

25.-29.5.1998 Was ist reine Männersache?

Volker Bäisch

Kunzwe
Arbeit und Leben Hamburg
Tel.: 28401619

Was ist heute eigentlich heute noch reine Männersache? Frauen drängen immer mehr in der Domäne von Männern, sei es auf dem Arbeitsplatz oder auf dem Fußballplatz. Frauen- und Männerrollen lassen sich nicht mehr so klar definieren, vieles verschwimmt, uneinsendert. Wo stehe ich selbst? Was sind meine Wünsche und Identitäten als Mann?

Wir werden uns mit unserer eigenen Geschichte auseinandersetzen, uns fragen welche Ereignisse und Vorbilder unsere Identität als Mann geprägt haben. Wie hängen persönliche und die gesellschaftlich bestimmte Männerrolle zusammen? Wie schaffen wir den Balanceakt zwischen Konkurrenz und Leistungsdruck im Beruf und den emotionalen Bedürfnissen im Privat? Wir wollen uns diesen Fragen stellen und im Austausch mit anderen Männern Lösungen finden.

Arbeit und Leben

DGB / VHS

4.6.1998 Männer als Opfer von Gewalt

18.00-21.00 Uhr

Hermann Schrand
Opferhilfe Hamburg
22765 Hamburg Paul-Neumann-Platz 2-4
Tel.: 389 57 86

Gewalterfahrung und Verarbeitung - Deliktgruppen, posttraumatische Belastungsstörungen und geschlechtsspezifische Bewältigungsstrategien bei Männern.

Information des Beratungskonzeptes der Opferhilfe-Beratungsstelle

Information - Diskussion

5./6.6.1998 Natur und Umwelt erleben mit Jungen

Markus Kristen und Josef Riederle (KRAFTPROTZ)

Hamburger Umweltzentrum Karlshöhe
20175 Hamburg, Karlshöhe 60 d
Tel.: 640 20 19

Wald, Hütte, Hohlen, Notzelte, klettern und übermachten in Bäumen, Pflanzen, Feuer, Wiese, Knick, Heilkräuter. Erlebnispädagogik ist ein Zugang zur Natur, den Jungen gerne annehmen. Auch in unserer kultivierten Umwelt ist es möglich hier für Jungen besondere Räume zu erschließen.

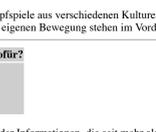
Zielgruppe: Männer, die mit Jungen arbeiten (wollen)

Art und Dauer: zweitägiges Zeltlager

Pfefferprinz

Hänfennetzwerk und Aktion e.V.

Borbecker Platz 3
45355 Essen
Tel.: 0201 / 652 719
http://home.uz-clausthal.de/~pcmj/maenner/pfefferprinz



6.6.1998 Was tun, wenn "er" streikt?

15.00-18.00 Uhr

Wolfgang John
Beratungspraxis "Der Neue Mann"
20535 Hamburg Bürgerweide 62
Tel.: 47585290

So gut wie jeder Mann kennt die Erfahrung: "er" streikt plötzlich nicht. Die Folgen sind oft: Angst, Scham, Partnerschaftskrisen, Vermeidung. Anhand von Falldarstellungen und (freiwilligen) Berichten der Teilnehmer über eigene Erfahrungen sollen die Fragen beantwortet werden:

* was haben solche Erfahrungen und Situationen gemeinsam?

* wie kann ein selbstbewußter Umgang damit aussehen?

* gibt es Sex ohne Potenz?

* welche Wege sind gangbar, um Potenzprobleme zu deuten und zu überwinden?

7.6.1998 Kämpfen als soziales Lernen

14.00-17.00 Uhr

Helmut Jung
Tel.: 429 13 10

In diesem Workshop wird die Möglichkeit geboten, Kampfspiele aus verschiedenen Kulturen kennenzulernen und sich nach unterschiedlichen Regelsystemen zu "messen". Freude an einem festen und dynamischen Körperkontakt, Solidarität und Spöß an der eigenen Beweugung stehen im Vordergrund. Und vielleicht machen auch Sie die Erfahrung, daß wir alle viel zu wenig ringen und raufen ...

8.6.1998 Informationen für Männer: WasWarumWofür?

20.00 Uhr

Alexander Bentheim
männerwege e.V.
Tel.: 38 19 07
(Kosten 15,- DM)

Zunächst gibt es einen kurzen Überblick über das "Was" der Informationen, die seit mehr als 10 Jahren in Form von "handmade"-Zeitschriften, Veranstaltungen, bundesweiten Treffen, Männerbüros u.a.m. die männerbewegte" Szene beglücken. Das "Warum" zeigt dann auf, daß der Bedarf an Informationen, die üblicherweise öffentlich nicht diskutiert wurden und z.T. werden, für viele Männer langsam, aber stetig ansteigend wird. Das "Wofür" werden wir dann gemeinsam erfragen und diskutieren.

Zielgruppe: Männer, die aus persönlichem/beruflichem Interesse einen Überblick über die Beschaffung, Umgang und Verwertung von Informationen zur Männer-/Jungenarbeit oder Männerthematik suchen

11.6.1998 Gemeinsames Sorgerecht

20.00-22.00 Uhr

kinnings e.V.
Tel.: 536 37 43
Elternschule Altona

Chancen, Möglichkeiten und Voraussetzungen für eine gelungene und verantwortungsvolle Vaterschaft - auch nach der Trennung und Scheidung von der Mutter der Kinder.

Zielgruppe: werdende ledige Väter, vor oder in der Trennung stehende Väter

12.-14.6.1998 Entspannung und Streßbewältigung im Alltag

Volker Bäisch

ESG
20146 Hamburg Schlüterstr. 16
Anmeldung unter: 411 70 40

Erfahrungen mit +bearbeitung und dauernder Anspannung, sei es im Studium, Beruf oder Familie kennt fast jeder. Besonders wir Männer spüren die körperlichen Folgen: Nackenverspannungen, Spannungskopfschmerz oder Magenprobleme. Und der Druck unseres oft erdrückenden Lebensstils, beobachten wir diese Zeichen nicht oder reagieren zu spät.

Es kommt darauf an, unsere körperlich-seelische "Leistungsbilanz" besser im Gleichgewicht zu halten. Neben der Erkenntnis, daß es für die physische und psychische Wohlbefinden notwendig ist, Phasen der Entspannung in den Tagesrhythmus einzuplanen, bedarf es geeigneter Methoden und Informationen über Entspannungstechniken, um den Wunsch nach Entspannung und Ruhe umzusetzen.

Diese Wochenendseminar möchte Dir die Möglichkeit bieten, wirkungsvolle Entspannungstechniken und Streßbewältigungsstrategien kennenzulernen.

13.6.1998 Wirbelsäulengymnastik

Nicolette Friedemann

Evangelische Familienbildungsstätte Lokstedt
22529 Hamburg Stapelstraße 8 b
Anmeldeadresse: Hajo Friedemann
22453 Hamburg Lokstedter Damm 33a

Die alte Leiter dürfte bekannt sein: Männer, so heißt es, neigen dazu, über ihre Körpersprache Leistungsorientierung und Autorität vermitteln zu wollen. In dieser Neigung werden Körpersignale überholt: Qualitativ schlechtes Körperempfinden wird einfach dem Altersprozess zugeschrieben. Denn: Männer sollen Qualität empfinden dürfen, nicht aber Schmerz. Auf die nach Außen tretenden Verspannungen antworten, reagieren Männer im breiten Spektrum von verlegen-resigniert bis gereizt-aggressiv. Wodurch könnten diese zwischen Zuschreibungsböden und Lieben sein? Verstehen es Männer, ihre Wirbelsäule als ihren Lebensraum zu betrachten, dem sie sich durch ökonomische Muskelarbeit der aufrichtenden Muskulatur bei zu reichem Muskulatur bewußt zuwenden? An Männer, die ihrem Lebensstamm im Allgemeinen Rhythmus der Arbeit den notwendigen Ausgleich geben wollen, richtet sich diese Rückenschule.

13./14.6.1998 Jeder Vater war auch mal ein Kind

11.00-17.00 Uhr

Frank Keil
11.00-15.00 Uhr VHS Harburg
Anmeldung: VHS Harburg, Tel: 76 73 470

Lang ist es her, da waren wir selbst ein schutzbedürftiges, ein mutiges, ein aufgewecktes Kind.

Und heute? Heute stehen wir selbst vor der Aufgabe, unseren Kindern Sicherheit, Vertrauen und Stärke zu geben. Was bekanntlich gar nicht so einfach ist.

Zeit also, sich einmal seiner eigenen Kindheit zu vergegenwärtigen. Wie war das damals? Als wir radfahren oder schwimmen lernten ... Am ersten Schultag ... Beim ersten Liebeskummer ...

Entlang unserer eigenen Biografie wollen wir alte Fotos hervorheben, über unsere Väter und Großväter berichten, mit Hilfe kreativer Methoden versteckte Familienaufträge ans Tageslicht ziehen und so ins Gespräch darüber kommen, wie wir selbst (noch) mehr Freude und Engagement am "Familien"-Leben finden können

15.-19.6.1998 Männerfreundschaft

Volker Bäisch

ABC e.V., Hull
Tel.: 0475/5290

Den meisten Männern mangelt es nicht an Kumpeln, Sportskameraden, Genossen oder Geschäftskollegen. Aber bei der Frage nach einem echten Freund, geraten viele Männer in Bedrängnis. Was fehlt ist ein Mann für's Persönliche, ein Mann zum "Ins-Urneine-Reden", kurz: ein Freund.

Frauen, so scheint es haben viel öfter eine gute Freundin, bei der sie ihr Herz ausschütten können. Warum liegt es, daß Männer keinen richtigen Männerfreund haben, obwohl sich viele Männer danach sehnen? Solidarität im Privatem nicht zuläßt? Viele Frauen, ein spannendes Thema und eine Woche unter ihnen. Man will sie, um sich auszutauschen, sich zu orientieren und sich gegenseitig zu bestärken.

19.-21.6.1998 Bipolar, bipolar oder völlig egal

Detlev Gause, Hans-Joachim Friedemann

Referent: Prof. Dr. Uwe Stielert, Universität Kiel
Ev. Akademie Bad Segeberg
23795 Bad Segeberg Marienstr. 31
Tel.: 04551 - 809951

Brauchbares aus der Geschlechterforschung für die Jungenarbeit

Dieser Workshop richtet sich an alle Männer, die die Jungenarbeit von Jungen aktiv begleiten wollen: aus Interesse und mit Entschien in der schwieriger gewordenen Sozialisationsprozesse, professionell in der kulturellen Arbeit mit Jugendlichen mit oft begrenzten Bildern von unserem Mannsein und von Männlichkeit, die den Zugang zu unserer ureigenen und einzigartigen Männlichkeit verstellen. Wir werden Kontakt aufnehmen mit dem kleinen Jungen in uns und mit den verschütteten Wünschen und Sehnsüchten.

Hohepunkt dieser Reise wird ein Ritual sein, in dem Du alte veränderte Vorstellungen und Verhaltensweisen loslassen wirst. Wenn wir uns aus Altem lösen, können wir Neues aufbauen. In diesem Reize wird Begleiter und Wegweiser sein.

10.-14.6.1998 Was Väter sind und Väter waren...

Hans-Bernd Köster, Norbert Bardensens

Undenken e.V., Politisches Bildungswerk
227