

von man zu Mann

MÄNNERBÜRO

Katholische Kirche Vorarlberg

April 2011
2/11 15. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Prostatakrebs ist inzwischen die häufigste Krebsart bei Männern. Dabei ist der Männerkrebs schon früh zu erkennen und hat hohe Heilungschancen. Ein Betroffener möchte aufrütteln.

Prostatakrebs

Ich ging immer schon jährlich zur Gesunden-Untersuchung, das gehört für mich zur Verantwortung, die wir für uns selber haben. Vor 15 Jahren, ich war gerade 55 geworden, meinte mein Hausarzt, dass ein PSA-Test fällig wäre, damals noch eine neue Methode, durch Blutuntersuchung einen Prostatakrebs festzustellen. Beim Befund kam der Hausarzt ins Stocken: „Wie soll ich dir das sagen? Dein PSA-Wert ist erhöht und du musst zum Urologen.“ Nach einigen Untersuchungen kam am Vormittag des 24. Dezember die erfreuliche Mitteilung: Befund negativ,

also kein Krebs. Jubelstimmung zu Weihachten!

Der PSA aber blieb auf dem Niveau. Nach einer zweiten Untersuchung war der Befund positiv, also doch Prostatakrebs! Eine Total-Operation der Prostata mit guten Heilungschancen wurde mir empfohlen. Den OP-Termin sollte ich möglichst schnell wahrnehmen.

Ich erinnere mich noch an die Krankenschwesterschülerin, die aufgeregt war, weil sie bei mir das erste Mal Blut abnahm. Irgendwie gelang es mir, uns beiden Mut zu machen. Ich hatte auch keine Angst vor dem, was kommen würde. Ich war nur froh, dass dieser Krebs entdeckt wurde bei sehr hohen Heilungschancen. Der operierende Arzt kam zu mir ans Bett und erklärte mir den ganzen Vorgang. Ich hatte auch sofort Vertrauen in ihn als ‚meinen‘ Arzt. Die erste Nacht im Aufwachraum und die folgenden Nächte waren voll wirrer und vielsagender Träume. Einmal flog ich als Ad-ler den Bergen entlang und sah in ein anderes Land. Ich wurde dort erwartet, aber ich kehrte zurück.

Auch nach der Operation wurde ich gut versorgt und der Arzt war immer wieder an meinem Bett. Bald schon machte ich auf der Station meine Runden mit Flaschenwagen. In der zweiten Woche kam der pathologische Befund. Alles OK! Soweit erkennbar wurde alles Prostatagewebe aus meinem Unterleib entfernt. Auch alle bisherigen Kontroll-Termine waren super, es gab keine Probleme mehr.

Als ich wieder zuhause war, hatte mein Chor gerade die letzte Probe vor dem Konzert. Ich war gegen Ende der Probe mit einigen Flaschen Wein angerückt und wir feierten meine

erfolgreiche Krebs-OP. Am Sonntag beim Konzert hatte ich das Gefühl, der Chor singt heute nur für mich: „O schönes Morgenlicht, das also hell aufzieht und lieblich uns anlacht! Gesegnet sei dein edler Glanz, der alles ganz erfrischt und wiederum fröhlich macht!“

Die Diagnose Prostatakrebs habe ich nie verheimlicht. Im beruflichen Umfeld, ich war selbstständiger Unternehmer mit einem Ingenieurbüro, meinten wohlmeinende Kollegen: „Das darfst du niemanden in deinem beruflichen Umfeld sagen. Du wirst keine Aufträge mehr erhalten.“ Meine Erfahrung war aber eine ganz andere. Der ehrliche Umgang mit meiner Krankheit hat mir viel Sympathie eingebracht und gute Gespräche ermöglicht. Auch habe ich nach meiner OP noch viele große und interessante Aufträge erhalten.

Inzwischen engagiere ich mich im Verein „Vorarlberger Selbsthilfe Prostatakrebs“, wo wir Gesprächsangebote mit Betroffenen ermöglichen. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass es gut tun kann, wenn man als Betroffener andere Männer findet, mit denen darüber reden kann. Eine Flucht in die Sprachlosigkeit ist eher eine zusätzlich Belastung.

Vor allem aber möchte ich alle Männer aufrütteln, dass sie ab



45 regelmäßig den PSA-Wert kontrollieren lassen. Das tut nicht weh, ist nur eine Blutabnahme und kann unser Leben retten. In Vorarlberg zahlt das die Gebietskrankenkasse (im Unterschied zu OÖ und Tirol) erst ab 50. Verlangen Sie aber vorher schon den Test, der im Rahmen der Vorsorge ganze 6 € kostet. Das sind knapp 2 Bier im Jahr und die können lebensrettend sein!

Hans Tschernig

**Vorarlberger Selbsthilfe
Prostatakrebs
www.vsprostatakrebs.at**

Was ist die Prostata?

Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist ein Drüsenkörper, der die Harnröhre unterhalb der Harnblase umschließt. Ihre Hauptfunktion liegt in der Produktion von Prostataflüssigkeit, die den Hauptbestandteil der Samenflüssigkeit bildet. Die Prostata hat eine kastanienähnliche Form und Größe. Sie kann sich jedoch mit zunehmendem Lebensalter deutlich vergrößern und dadurch Beschwerden beim Urinieren verursachen.

Was ist Prostatakrebs?

Prostatakrebs ist eine bösartige Erkrankung der Vorsteherdrüse, die unbehandelt zum Tod führt. Es ist der häufigste bösartige Tumor des Mannes und nach dem Lungenkrebs die zweithäufigste Todesursache unter den Krebserkrankungen beim Mann. Kommt es zu unkontrollierter Tumorzellteilung, können sich Metastasen in anderen Organen bilden.

Warum Früherkennung?

Im Frühstadium ist Prostatakrebs durch verschiedene Be-

handlungsmethoden heilbar. Für den Betroffenen verursacht er im Frühstadium keine Beschwerden. Diese treten häufig erst auf, wenn der Tumor die Organgrenzen überschritten hat und Metastasen bildet. In diesem Stadium ist eine Heilung nur noch schwer möglich.

Die Erkrankung kann ohne Vorsorgeuntersuchung kaum im heilbaren Stadium erkannt werden. Durch einen einfachen Bluttest, die sogenannte PSA-Untersuchung (PSA = Prostata Spezifisches Antigen), ist es möglich, diesen Tumor in einem frühzeitigen und damit heilbaren Stadium zu erkennen.

Wie erfolgt die Prostatakrebs-Früherkennung?

Die Blutabnahme kann einfach durch den Hausarzt, Internisten, Urologen oder in einer urologischen Ambulanz durchgeführt werden. Ist der PSA-Wert auffällig, sollte in jedem Fall eine weitergehende urologische Untersuchung erfolgen um festzustellen, ob es sich um Prostatakrebs handelt. Nicht jede PSA-Erhöhung bedeutet Krebs!

Nur der urologische Facharzt kann feststellen, ob eine Gewebeprobe-Entnahme (Biopsie) der Prostata zur weiteren Abklärung notwendig ist. Diese kann einfach und nahezu schmerzfrei ohne Narkose, bei Teilnarkose völlig schmerzfrei, durchgeführt werden.

Prostatakrebs-Früherkennung für welches Alter?

Alle Männer vom 45. bis zum 75. Lebensjahr sollten einmal jährlich zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Besteht eine familiäre Vorbelastung (Prostatakrebs bei Vater oder Bruder), empfehlen wir die Vorsorgeuntersuchung ab dem 40. Lebensjahr.

KRAFT-RÄUME Spirituelle Verwurzelungen für Männer

Die Katholische Männerbewegung und das Männerbüro bieten Ihnen spirituelle Kraft-Räume, um Himmel und Erde gut miteinander verbinden zu können. Bäume können gegen den Himmel wachsen – aber nur, wenn sie in der Erde verwurzelt sind, sonst fallen sie um. Der Baum bezieht aus der Erde die Kraft und vom Himmel das Licht.

Damit wir nicht nur vor uns hin werkeln oder uns in Träumen verlieren, brauchen wir Orte zum Auftanken, Orte, wo wir uns selber spüren: KRAFT-RÄUME



Emmausgang für Männer

Ostermontag, 25. April 2011
19 Uhr, Treffpunkt Karrenseilbahn (Talstation) in Dornbirn

„Abstieg“, im Sinn von Scheitern und Loslassen müssen, bringen den Mann an die Grenzen seiner eigenen Kraft. Leiden und Ent-Täuschung haben aber die Macht zur Verwandlung. Erst dadurch erkennen wir, wer wir wirklich sind und woher unsere Kraft tatsächlich kommt: Von Gott.

Jesus hat diese Reise der Verwandlung als Menschensohn, als einer von uns, exemplarisch für uns durchgemacht. Er will uns auf diesen Weg des Abstiegs führen, damit wir unser falsches EGO gegen unser wahrhaftes Sein ersetzen lernen. So Richard Rohr in seinem neuen Buch: „Nur wer absteigt, kommt auch an.“ Daher auch die Frage: „Musste nicht der Messias all das erleiden?“

Auf dem Weg nach Emmaus „gingen den Jüngern die Augen auf“ für die Verwandlung, die Jesus vom Abstieg und Tod hin zum Neuen Leben als Auferstandener erfahren hat.

Auf unserem gemeinsamen „Emmausweg“ möchten wir dem eigenen Abstieg in die Augen sehen: In zwei Stationen und dem abschließenden

Ritual des Brotbrechens (im Gütle) erschließt sich den Teilnehmern die neue, innere Freiheit, die das absolute Vertrauen auf die Liebe Gottes und den Auferstandenen schenken kann. Ostern wird den Männern erlebbar. Bitte eine kleine Jause, die man mit anderen Männern teilen kann, und eine Stirn- oder Taschenlampe mitnehmen.

Leitung: Christian Stranz, Pfarrer in Dornbirn Hatlerdorf, mit seiner Männergruppe

Morgenerwachen Spirituelle Morgenwanderung für Männer

Ostermontag, 25. April 2011,
6.30 Uhr, bei jeder Witterung
Start vor dem Kapuzinerkloster
Gauenstein in Schruns

Männer, die Abenteuergeist besitzen und die Bereitschaft, sich von Gott möglicherweise berühren zu lassen, sind herzlich zu dieser spirituellen Morgenwanderung am Ostermontag eingeladen.

Vom Kloster Gauenstein geht es über den Gaus und zurück zur Feuerstelle im Klostersgarten. Die Gesamtdauer wird ca. 3 Stunden betragen.

Mitzubringen: gute Wanderschuhe, Bekleidung je nach Witterung, etwas zum Essen und Trinken, das sich ohne Geschirr und Besteck teilen lässt

Leitung: Br. Engelbert Bacher, Kapuziner vom Kloster Gauenstein

Radio Vorarlberg Männersache



Seit nunmehr über viereinhalb Jahren spricht Markus Hofer vom Männerbüro der Diözese jeden Samstag in Radio Vorarlberg über "Männersachen":

Jeweils am Samstag kurz nach 9.00 Uhr im Bodenseemagazin von Radio Vorarlberg. Die Texte können Sie auf der ORF-Homepage nachlesen unter „Ratgeber“: <http://vorarlberg.orf.at>

Seminare für Männer

Samstag, 21. Mai, 9.15 – 17 Uhr

Das erfüllte Leben

Männerseminar mit
Dipl. Psych. Reinhard Hertel



Was wünschen wir uns? Gesundheit, Wohlergehen, eine glückliche Partnerschaft, nette Kinder, ein tolles Haus, ein flottes Auto, eine sinnvolle Arbeit, kurzum, das "volle Programm". Und wenn wir es erreicht haben oder Teile davon? Macht es uns glücklich?

Wir haben heute mehr Lebensmöglichkeiten denn je und gleichzeitig eine unüberschaubare Fülle an Ratgebern auf dem Weg zum Glück. Doch sind wir wirklich glücklich? Immer fehlt ein Stück, ist das Erreichte nicht so perfekt wie das Erwünschte. So laufen wir dem Glück und der Zufriedenheit hinterher. Wie entsteht dann aber Glück? Oder vielleicht besser gefragt: Wie entsteht Erfüllung? Was gibt mir wirklich das Gefühl, sinnvoll und erfüllt zu leben?

Diesen entscheidenden Fragen wollen wir nachgehen im Gespräch der Männer untereinander, mit Impulsreferaten und mit Übungen aus der energetischen Psychologie.

Reinhard Hertel ist Diplompsychologe, Familientherapeut, leitet in Ravensburg eine Praxis für Psychotherapie und Führungcoaching, hat langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Männern und viel Humor.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 45.-, Verpflegung: € 16,70 incl. Jause
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online unter www.arbogast.at

Samstag, 11. Juni, 14.15 Uhr bis
Sonntag, 12. Juni, 13 Uhr

Die Nacht des Feuers

Ein Impuls zur Initiation für 12 bis 14 jährige Jungen und erwachsene männliche Begleiter

Wenn ein Junge vom Kind zum Jugendlichen heranreift, ist dies ein Grund zum Feiern, diesen Wandel mit männlichem Segen und kraftvollen Ritualen zu bestärken.

Die jungen Burschen und ihre erwachsenen Begleiter erhalten Impulse, miteinander ins Gespräch zu kommen, sich zu begegnen und das nicht, um die Asche zu hüten, sondern das Feuer weiter zu geben. Gute männliche Kraft vereint in sich Stärke und Demut, Tapferkeit und Mitgefühl, Logik und Spiritualität.

Die "Nacht des Feuers" ist ein Kreis von Ritualen (Loslösung, Kraftübertragung, Mutprobe, Heilung und Segnung). Dazu verbringen wir das ganze Wochenende im Wald oder am Feuer im großen Indianerzelt, wo wir auch übernachten.

Die "Nacht des Feuers" ist auch ein besonderes Geschenk von Firmpaten für ihren Firmling.

Leitung: Felix Rohner-Dobler, Hard, Lebens- und Sozialberater, Religions-, Spiel- und Gestaltpädagoge; Daniel Mikula, Diplomsozialarbeiter, Hard

Bildungshaus St. Arbogast
Kosten: Kursbeitrag € 60,-/Paar, Verpflegung € 45,70, Material € 5,-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
Online unter www.arbogast.at

Donnerstag, 30. Juni, 19.30 Uhr bis
Sonntag, 3. Juli, 13.00 Uhr

Feuer, Kraft und Männlichkeit

Männerseminar
mit Hubertus Hartmann



Das Feuer in der Sexualität ist für uns Männer eine Lebenskraft mit zwei Seiten: Sie kann erfüllt sein durch reife Liebe, tiefe Zärtlichkeit, innere Freude, Zufriedenheit und Glück. Die andere Seite äußert sich durch Getriebensein, Unruhe und Rückzug in die eigene Welt. Dem stetigen Leistungsdruck folgt meist die Angst zu versagen. Im Weiteren sind Zweifel, Sprachlosigkeit und das Gefühl nicht zu genügen bei vielen Männern Zeichen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Um freier zu werden für die heilsame Kraft der Liebe, begeben wir uns in die Tiefe der männlichen Seele. Wir bewahren das Kostbare in uns, finden eine Herzenssprache und wandeln die Schattenanteile im Lichte des Feuers. Wir halten Einkehr, übernehmen Verantwortung für unser Tun und Denken und begeben uns auf Reisen zu den Quellen des Herzens. Ebenso würdigen wir das Weibliche, nehmen das Schwert in die Hand und feiern unser Leben. Herzlich Willkommen!

Leitung: Hubertus Hartmann, Feldkircher, integrativer Paartherapeut, Schwerpunkt Männerarbeit

Bildungshaus St. Arbogast
 Kosten: Kursbeitrag € 158,- (mind. € 80,-, voll € 240,-), VP € 149,70
 Anmeldung: Tel. 05523/62501-28
 Online unter www.arbogast.at

Männer kochen und genießen im Piemont

4. bis 10. September 2011

„Wir Männer unter uns erleben das spätsommerliche Piemont von seinen schönsten Seiten, kulinarisch und aktiv: wir kochen gemeinsam, lernen die berühmten Weine des Piemont

kennen und kommen mit Land und Leuten in Berührung.“



„La Guardia“, ist ein stilvoll eingerichteter Gutshof mit Swimmingpool. Der Gutshof steht der Gruppe allein zur Verfügung. Jeder hat sein eigenes, individuell Zimmer. Wir unternehmen auch Ausflüge ins Piemont.

Kosten: € 640,- sechs Nächtigungen im EZ, Frühstücksbüfett, Abendmenü, dreimal Mittagslunch, Kochkurs mit Profi-Koch Thijs, max. 10 Männer, Fahrgemeinschaften sind vorgesehen.

Infos und Anmeldung: Albert A. Feldkircher, Tel. 05512/3512, Mail: albert@feldkircher-trainings.com
www.feldkircher-trainings.com

Auszeit für Männer

Samstag, 24. September bis Freitag, 30. September

Auszeit für Männer mit Wandern

„Du darfst so sein wie du bist“
 Alternative Tage in der Provence mit Patrick R. Afchain

Diese Auszeit richtet sich an Männer, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene eine Reinigung und Stärkung suchen, besonders auch Männer mit einer anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit. Den körperlichen Ausgleich bildet das tägliche Angebot zu Wanderungen in der Natur, die zusammen mit Stillezeiten, Meditationen, Zeit für sich, Austausch und Gelegenheit für Einzelgespräche, gemeinsamem Kochen und Essen und einem Ausflug ans Meer ein rundes Programm abgeben.



An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Die Auszeit bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.

Zen-Zentrum „Berdine“, Route de Berdine, F-06610 Le Broc
 Kosten: CHF 750.- /€ 500.-, nicht inbegriffen sind Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Anfahrt, Anreise in Fahrgemeinschaft oder individuell

Leitung, Information und Anmeldung: Patrick R. Afchain, Dipl. Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer und Coach, Mädliweg 10, CH-9470 Werdenberg, Tel. + 41 81 740 60 06, Email: Info@zen.li, Web: www.zen.li

„Von man zu Mann“ kann gerne kostenlos abonniert werden (auch für Freunde und Bekannte) und erscheint mit Unterstützung der Vorarlberger Landesregierung.

Das **MÄNNERBÜRO** ist in der ersten Wochenhälfte besetzt (Markus Hofer, Dw. 200)



Herausgeber, Redaktion:
 Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg
 Bahnhofstraße 13, A-6800 Feldkirch, Österreich
 Tel. 05522/3485-200, Fax -5
 E-Mail: maennerbuero@kath-kirche-vorarlberg.at
 Homepage: www.maennerbuero.info
 Online-Beratung: www.maennernet.at
 Verantwortlich: Dr. Markus Hofer
 Verlagspostamt A-6800 Feldkirch, GZ 02Z030212 M
 P.b.b.