von man zu Mann

MÄNNERBÜRO
Katholische Kirche Vorarlberg

Oktober
2003
4/03 7. Jahrgang
www.maennerbuero.info

Man(n) interessiert sich erst für sie, wenn sie Probleme macht. Dabei hat sie jahrelang ganz unbeachtet auch viel Spaß bereitet: Die Prostata - für viele Männer noch ein Tabuthema.

Die Prostata

Männlich formuliert ist sie eine Art ‚Einspritzdüse', die beim Samenerguss eine für die Samenzellen notwenige Nährlösung beisteuert und das ganze Sekret beim Erguss ‚turboartig' beschleunigt. Die ursprünglich etwa kastaniengroße Prostata hat allerdings die Eigenschaft, dass sie sich bei Männern im höheren Alter stark vergrößern und Probleme bereiten kann.

Gutartige Vergrößerung
Sie verengt dann die Harnröhre, die durch die Prostata durch geht, und bereitet so Schwierigkeiten beim Harnlassen, die auch zu Entzündungen führen können. Rechtzeitig behandelt gibt es Hilfsmittel von den bekannten Kürbiskernen bis zu verschiedenen Medikamenten; manchmal ist ein operativer Eingriff allerdings unumgänglich. Erkannt werden kann diese gutartige Vergrößerungen durch das Abtasten bei der Ge-sundheitsvorsorge und die Beobachtung der Probleme beim Harnlassen.

Prostatakrebs
Im Steigen begriffen ist derzeit die bösartige Veränderung in Form des Prostatakrebs. Etwa 10% der Männer erkranken bereits daran und etwa bei einem Drittel davon endet die Erkrankung tödlich. Es ist der zweithäufigste Krebs in unserem männlichen Geschlecht. Allerdings stehen wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung mit hohen Heilungschancen. Selbstverständlich gilt: Je früher eine Erkrankung erkannt wird, umso besser. Ernst zu nehmen ist auch eine erbliche Vorbelastung, wenn Verwandte ersten Grades daran erkrankt sind, da sie das Risiko einer Erkrankung erhöht. Diese Männer sollten umso mehr zur Vorsorge gehen.

Seelische Dimension
Es gibt natürlich viele sog. Stressoren, die einen Krebs auslösen können. Dennoch „schwingt oft die seelische Ebene mit", ist Psychotherapeut Reinhard Hertel überzeugt. Aus seiner Erfahrung, hat „Prostatakrebs häufig mit ‚verletzter Männlichkeit' zu tun. Das heißt nun nicht, dass die Frauen schuld seien, viel mehr wurzeln diese Verletzungen in einer mangelnden Selbstliebe als Mann. Solche Männer ziehen dann allerdings oft Frauen an, die ebenfalls nicht versöhnt sind." Manchmal gebe es bereits in der eigenen Herkunftsfamilie so etwas wie einen „männlichen Knick", wenn Männlichkeit abgewertet und in seiner Kraft nicht gewürdigt worden ist. Wichtige Fragen könnten sein: Mag ich mich als Mann? Wo werte ich mich ab? Bin ich mit mir als Mann versöhnt? Solchen Fragen kann jeder Mann in sich selber nach gehen bzw. dafür auch professionelle Unterstützung holen.

PSA-Wert
Bei einer Krebserkrankung erhöht sich der sog. PSA-Wert im Blut, ein Tumormarker, der

über eine Blutuntersuchung gemessen werden kann. Bei Männern ab 45 ist es sinnvoll, im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung diesen Wert bestimmen zu lassen. Zur Früherkennung ist das Abtasten bei Krebs eher eine Zuspäterkennung, da der PSA-Wert sich bereits erhöht, bevor sich die Prostata äußerlich verändert.

Ein Betroffener
Prostatakrebs muss nicht erst eine Altererscheinung sein. Josef S. hat die Diagnose mit 46 Jahren getroffen: „Zuerst hat es mir den Boden unter den Füßen weg gezogen. Es war schwierig damit fertig zu werden, von einem Augenblick zum anderen statt gesund krank zu sein. Heute bin ich natürlich heil froh, dass man es rechtzeitig erkannt hat. Ich habe zur Operation Ärzte gefunden, denen ich vertrauen konnte und war auch im Spital gut aufgehoben. Inzwischen fühle ich mich wie neu geboren. Meine Lebensqualität ist wieder hervorragend. Ich lebe ohne größere Beschwerden, mache Sport und habe so gut wie keine Einschränkungen. Ich kann nur allen Männern empfehlen, den PSA-Test zu machen. Er tut nicht weh und man weiß dann, was los ist“

Informieren und vorsorgen
Informationsmöglichkeiten gibt es bei Vorträgen (s.u.) oder auch im Internet:
www.netdoktor.at
www.maennerguide.at
Informationen können aber kein Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung sein. Wir Männer haben offensichtlich mehr Hemmungen vor einer Vorsorgeuntersuchung als Frauen. Es geht nicht darum, sich krank zu reden. Aber wenn wir ‚unsere kleine Kastanie’, ein Teil unserer Männlichkeit, nicht ernst nehmen, kann sie uns Sorgen bereiten. Eine Vorsorgeuntersuchung bei einem Arzt unseres Vertrauens, sei es der Hausarzt, ein Facharzt oder auch die Urologische Ambulanz in unseren Krankenhäusern, kann beruhigen und gegebenenfalls auch heilsam sein.

PSA nicht kostenlos
Da die Vorsorgemedizin in Vorarlberg sehr gut ausgebaut ist – im Ländle gehen übrigens mehr Männer zur Vorsorge als in östlichen Bundesländern! – ist es nicht ganz einsichtig, warum zu Recht die Brustkrebsvorsorge für Frauen gratis ist, nicht aber die Prostatakrebsvorsorge für Männer. In der Häufigkeit sind diese beiden Krebsarten nämlich vergleichbar. Haben die Frauenärzte die bessere Lobby oder kümmern sich die Männer zu wenig darum? Wie auch immer. Vorläufig ist es sinnvoll, den PSA-Test eben aus eigener Tasche zu bezahlen; Preisvergleiche sollen sich lohnen. Gleichzeitig steht die Forderung an die zuständigen Stellen des Landes (Politiker + Krankenkassa), hier der Männergesundheit den gleichen Stellenwert einzuräumen. Das könnte helfen, dass auch die Männer selbst ihre Vorsorge ernster nehmen. Markus Hofer

Männer – wo fehlts?

Unter diesem Titel bietet die Krebshilfe Vorarlberg im Herbst zwei Vorträge zum Thema an:

Vorsorge und Früherkennung von Prostatakarzinom
mit Prof. Dr. Andreas Reissigl
Dienstag, 7. Oktober
Bregenz, Alter Landtagssaal, 19.00 Uhr
Das Prostata-Karzinom – auch die Seele hat ihren „Durchhänger“
mit Koen Behets (D)
Dienstag, 17. November
Hohenems, Beratungsstelle der Krebshilfe, Franz-Michael-Felder-Str. 6, 19.00 Uhr

Derzeit ist auch eine Selbsthilfegruppe für betroffene Männer im Entstehen. Interessenten wenden sich an die Krebshilfe Vorarlberg: 05576/73572 (10-12 Uhr), Mail: service@krebshilfe-vbg.at

Ein paar Tage für uns

Zum Vormerken! Die 4. Österreichische Männertagung findet kommendes Frühjahr erstmals in Kärnten statt. Im wunderschönen Bildungshaus St. Georgen am Längsee werden wieder interessierte Männer aus ganz Österreich erwartet. Wir Vorarlberger Männer waren letztes Mal stark vertreten! Das detaillierte Programm mit Vorträgen, Workshops usw. kann im Männerbüro angefordert werden bzw. steht bald im Internet:
www.maennertagung2004.at

Seminare für Männer

Samstag, 18. Oktober, 9 - 17 Uhr

Vom Held zum Lebenskünstler

Männerseminar
mit Dr. Markus Hofer

Der Friedhof ist bekanntlich voll von unersetzbaren Männern. Helden leben gefährlich, sind einsam und die Karriereleiter ist, genau besehen, oft auch nur ein Hamsterrad.
Mozart führt in seiner „Zauberflöte“ zwei gegensätzliche Männertypen vor. Tamino ist der stramme Held, der verzichtet, aushält, stark ist, auf die Zähne beißt. Was bekommt er zum Lohn? Macht, die Last der Verantwortung und eine nicht unkomplizierte Prinzessin. Papageno hingegen ist der bunte Vogel, feig, wenn es ihm zuviel wird, ungeduldig, wenn er es nicht mehr aushält, auf Essen und Trinken bedacht, bevor es zu langweilig wird. Und was bekommt er zum Lohn? Zu essen, zu trinken, Spaß, seine Papagena und ‘viele kleine Kinderlein’. Männer glauben, oft stramme Taminos sein zu müssen, dabei hat Papageno doch viel mehr vom Leben.
Da der Weg vermutlich aber doch über den Helden führt, ist das Seminar weniger für junge Männer gedacht, denn die dürfen sich vorerst ruhig auf die Socken machen.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 26.-, Verpfl.: 13,20
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0
online: www.arbogast.at

Samstag, 25. Oktober, 9 – 17 Uhr

Vater sein – während und nach der Trennung

Väterseminar mit Jimmy Gut

Nach einer Trennung oder Scheidung braucht es Zeit, Verständnis und Respekt, bis Mütter und Väter zum Wohle der Kinder tragfähige Vereinbarungen treffen und leben können. Dabei sind gerade die Kinder in solch kritischen Lebensereignissen auf die Hilfe und Unterstützung ihrer Eltern angewiesen. Nützen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Vätern auszutauschen, Informationen über die Dynamik von Trennung und Scheidung zu bekommen und Anregungen für die Gestaltung von Besuchskontakten zu erhalten.
Leitung: Jimmy Gut, Göfis, Psychotherapeut, Sozial- und Gestaltpädagoge

Sozialpädagogisches Internat – SPI
Jagdbergstraße in Schlins
Kosten: € 28,-,
Infos/Anmeldung: Ehe- und Familienzentrum, 05522/74139

Samstag, 29. November, 9 - 17 Uhr

Männerkraft und Partnerschaft

Männerseminar
mit Dr. Dieter Wartenweiler,
St. Gallen/CH

Eine mit Kraft gelebte Partnerschaft fordert unsere besten Qualitäten. Die ernsthafte Begegnung und Auseinandersetzung mit einem Menschen und die gleichzeitige Treue zu uns selber verlangt ein neues und individuelles Männerbild. Mit diesem Ziel reflektieren wir unsere Rollen, gehen persönlichen Prägungen nach, beschäftigen wir uns mit patriarchalen Mustern und überdenken Vorstellungen, Abhängigkeiten und Wünsche in der Partnerschaft. Auf diesem Weg suchen wir unsere individuelle Lebensform, die innere Widersprüche vereinigt und darin eine neue Freiheit gewinnt.
Das Seminar soll Schritte zu einer erfüllten Beziehung anregen. Besinnlichkeit, Spaß, Freude und Vertiefung ergänzen sich in diesem Kurs wie im Leben selbst.
Dr. Dieter Wartenweiler, St. Gallen, arbeitet als Management Coach, Paar- und Psychotherapeut und ist Buchautor.

Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: € 26.-, Verpfl.: € 13,20
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0
online: www.arbogast.at

Gesellschaftspolitischer Stammtisch

Hänschen klein, ging allein

Lassen wir unsere Buben im Stich?

Mann ist aggressiv. Ein Schüler läuft Amok. Skinheads. Alkoholismus. Gewalt in der Familie. Krieg: Männer lösen Probleme mit Gewalt. Das Aggressionspotenzial und die Gewaltbereitschaft junger Männer, die keinen Platz in der Gesellschaft haben, wächst.
Vor wenigen Jahren herrschte einmütiger Konsens: Mädchen müssen stärker gefördert werden. Allmählich dämmert die Einsicht, dass Buben angesichts der Eigenwilligkeit von Pippi Langstrumpf ins Hintertreffen geraten. Rambo und Terminator sind nicht die Lösung. Es fehlen positive Leitfiguren für Buben. Es fehlt an konstruktiven Formen der Auseinandersetzung mit den sich verändernden Aufgaben von Männern. Unsere Gesellschaft überlässt die Burschen in den Konflikten der Identitätsbildung weitgehend sich selbst. Hänschen muss seinen Weg alleine finden.

Impulsgeber:
Dr. Martin Hagen,
Offene Jugendarbeit Dornbirn
Peter Schneider,
Vorarlberger Kinderdorf

Montag, 6. Oktober 2003, 20 Uhr
Dornbirn, Kolpinghaus, Jahngasse 20

Der „Gesellschaftspolitische Stammtisch“, von kirchlichen Organisationen getragen, soll zu einer wertorientierten Auseinandersetzung mit gesellschaftspolitischen Fragen beitragen.

Voneinander lernen

In St. Arbogast haben Angebote, in denen Frauen und Männer unter sich sind, Tradition. Diese wird derzeit in einem neuen Schwerpunkt weiterentwickelt: Ein Referentenpaar, von Frau und Mann besetzt, berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse und Interessen von Männern und von Frauen. Die Teilnehmer/innen haben Gelegenheit, Unterschiede bewusst wahrzunehmen, Ungewohntes auszuprobieren und zu erfahren, dass Frauen und Männer lustvoll voneinander lernen können.

Samstag, 29. November, 19.30 Uhr

Von Zauberwald und Erdloch

Frauenräume, Männerräume und Orte der Begegnung mit KAI und Frau Wolle

An diesem bezaubernden Abend werden sich die Wege der Frauen und der Männer trennen um dann wieder zusammen zu kommen. Ob in einem Raum nur Frauen sitzen oder nur Männer oder beide gemeinsam macht einen Unterschied. Einen großen Unterschied sogar. Also gibt es im ersten Teil zwei Räume mit strikter Geschlechtertrennung: Männergeschichten für Männer und Frauengeschichten für Frauen. Im zweiten Teil des Abends geht es um die Begegnung der Geschlechter. Beide lauschen Geschichten von Begegnungen zwischen Frau und Mann - davon, was dabei alles geschehen kann. Und das ist viel...
Bildungshaus St. Arbogast
Kursbeitrag: 14.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0
online: www.arbogast.at

Freitag, 30. Jänner, 14.15 Uhr - Samstag, 31. Jänner, 17.00 Uhr

Miteinander reden - voneinander lernen

Frei und befreit sprechen. Ein Seminar für Männer u. Frauen

Frauen und Männer teilen zwar eine Sprache, aber sie sprechen nicht auf die gleiche Weise. Wie können sie sich trotzdem verstehen und verständigen? Mit geschärften Sinnen unterschiedliche Kommunikationsstile wahrnehmen, die eigenen Gewohnheiten genau betrachten und Lust auf Veränderung: das sind die Wege zur besseren Verständigung zwischen den Geschlechtern. Rhetorik, Theaterpädagogik und Stimmarbeit bieten vielfältige Ansätze für eine intensive praktische Arbeit, um die Kommunikationsfähigkeit weiterzuentwickeln.

Referenten:
Dr. Sieglinde Eberhart, Landau, Pfalz, Schauspielerin, Studium der Sprecherziehung
Dipl.Päd. Marcel Hinderer, Freiburg, Sprecherzieher, tätig an der Päd. HS Freiburg, in Bildung und Wirtschaft

Bildungshaus St. Arbogast
KB: normal 90.-, min. 60.-, voll 120.-
Anmeldung: Tel. 05523/62501-0

Offene Vorträge

Männer glauben anders

Vortrag mit Dr. Markus Hofer

Haben in der Kirche 'ganze Männern' überhaupt Platz? Oder hat Mutter Kirche mit ihnen ein Problem? Andererseits haben Männer oft kein Vertrauen in etwas, das über ihre eigene Kraft hinausgeht. Dabei könnte gerade der Glaube an einen noch Größeren sie vor männlichem Größenwahn bewahren und zu wahrer männlicher Größe führen.

Montag, 13. Oktober
Au, Pfarrsaal, 20.15 Uhr

Dienstag, 21. Oktober
Höchst, Pfarrzentrum, 20.00 Uhr

„Du verstehst mich einfach nicht!"

Warum Männer und Frauen aneinander vorbei reden
Vortrag mit Dr. Markus Hofer

Männer und Frauen kommunizieren oft tatsächlich verschieden, was nicht nur den Reiz des Andersartigen mit sich bringt, sondern auch regelmäßige Missverständnisse. Das Wissen um diese Unterschiede erleichtert aber den Umgang damit.

Mittwoch, 15. Oktober
Wald a. Arlberg, Maschol, 20.15 Uhr

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

Das **MÄNNERBÜRO** ist vorwiegend in der ersten Wochenhälfte besetzt (Markus Hofer, Dw. 200), das Bereichssekretariat jeweils vormittags (Hildegund Walter, Dw. 202).

Herausgeber, Redaktion:
Männerbüro der Katholischen Kirche Vorarlberg
Bahnhofstr. 13, A-6800 Feldkirch,
Tel. 05522/3485-200, Sekr. -202, 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.