



20. Programm - Themenabende

19. Okt. 2011 Was Jungen brauchen: Das Kleine-Kerle-Coaching - Buchvorstellung

Kooperation mit Loni-Übler-Haus

Eintritt 7,- / 5,- erm.

Für Frauen und Männer



Mal nicht beklagen, dass Jungen die Verlierer in der Schule, die Väter zu wenig präsent und Männer in Erziehung und Bildung selten sind. Sondern positiv bestimmen, was Jungen brauchen: Kraftakte, um ihre Aggressivität positiv auszuleben, gute Gespräche, damit sie beziehungsfähig werden, aufmerksame männliche Begleiter, damit sie Orientierung gewinnen und eine positive männliche Identität entwickeln.

Alexander Bentheim, Dipl.-Päd., Ko-Autor des gleichnamigen Buches, Berater für Gender und Jungenfragen, Mit-Herausgeber des Switchboard.

16. Nov. 2011 Wechselsjahre des Mannes – wie weiter „seinen Mann stehen“?

Auch die Hormonproduktion des Mannes lässt mit den Jahren allmählich nach. Welche Auswirkungen haben die männlichen Wechseljahre für das körperliche und psychische Befinden? Wann sollte medizinisch behandelt werden, wann sollte der Mann einfach sein Altern annehmen? Gibt es Zweifel und gesundheitliche Risiken beim Wunsch mit Testosteron oder Potenzmitteln das Altern aufzuhalten? Dr. med. **Mathias Beyer**, Endokrinologe, gibt Informationen und unterstützt Männer ihre persönliche Entscheidung zu treffen.

14. Dez. 2011 Psychisch ausgebrannt – kein Mann ist davor sicher!

Wenn „Mann“ sich fühlt wie ein nach unten rollender Stein. Wenn man immer müder wird, soziale Kontakte meidet oder einen die Menge der Probleme einfach niederdrückt. Ja, dann sollte man nicht den Helden geben, sondern sich kompetente Hilfe holen. Dr. **Rupert Biebl**, Dipl. Psychologe, Psychiatrische Tagesklinik am Klinikum Nürnberg, erklärt das Krankheitsbild „Burnout“, schildert wirksame Vorbeugungsmaßnahmen und Therapieansätze. Aus dieser Identitätskrise gibt es verlässliche Wege, die helfen wieder ein gutes Leben zu gewinnen.

18. Jan. 2012 Ich krieg` das auf die Reihe - im Fluss sein statt im Stress!

Alles ist in Fluss: der Atem, Gedanken, Gefühle, Verhalten, Lebensumstände, Beziehungen, die Zeit. Es gehört zu unseren tiefsten Sehnsüchten, inmitten all dieser Lebensbewegungen zu einer persönlichen Stimmigkeit und Ausgerichtetheit zu finden. Wie wirken diese verschiedenen Fließebenen aufeinander ein, und wie kann ich darin zu einer männlich-aktiv-bewussten Strategie der Lebenskunst finden? Dipl. Psych. **Gerd Metz**, Coach, Psychotherapeut

15. Feb. 2012 Beschneidung von Jungen - medizinische, religiöse, rechtliche und politische Gesichtspunkte



Für Frauen und Männer - In Deutschland werden Jungen vornehmlich aus religiösen Motiven beschnitten. Längst hat sich aus der in Fachkreisen entstandenen Kritik eine kontroverse öffentliche Debatte über den Sinn und Unsinn, nicht zuletzt die strafrechtliche Relevanz medizinisch nicht notwendiger Beschneidungen entwickelt. Die Diskussion wird oftmals emotional geführt, ohne das nötige Hintergrundwissen zu medizinischen, religiösen, rechtlichen und auch politischen Aspekten. Prof. Dr. **Holm Putzke**, Strafrechtler Universität Passau

21. März 2012 Archetypen – unsere in uns angelegten Kraftpotentiale – wie leben wir sie?

Der Weg zu unserem vollen Potenzial führt über die ganz persönliche Heldenreise. Sie fasziniert und erschreckt gleichermaßen. Unzählige große Kinofilme sind nach dem Schema der Heldenreise aufgebaut: Krise, Abstieg, inneres Wachstum, Bewältigen der Krise, erweitertes Bewusstsein nach der Krise. Bekomme einen Einblick in Dein inneres Kraftpotential und erfahre, wie Du dieses für Dich aktivieren kannst. Bist Du bereit für Deine persönliche Heldenreise? **Kai Halbig** und **Marko Egging**, Coaches

18. April 2012 Beziehung festgefahren - Trennung? - Wege aus der Krise

Die alltäglichen Kränkungen und Verletzungen zermürben, die Streitereien sind schwer zu ertragen - der eigene Lebensentwurf ist zerbrochen und die Beziehung steckt tief in der Krise. Ist Trennung die Lösung? Hat sich einer der Partner zur Trennung entschlossen, stehen wichtige Entscheidungen an.

Wie kann es gelingen, den Trennungsprozess so zu gestalten, dass nicht alles zerstört wird, was die Partner einst verbunden hat. Wie wird den Kindern unnötiges Leid erspart? **Johannes Werkshage**, Dipl.-Psych. PP, Leiter Erziehungs-, Paar- und Lebensberatungsstelle Stadtmission Nürnberg e. V.

16. Mai 2012 Partnerschaftsbörsen im Internet - der Weg zur wahren Liebe?!

Wenn "Mann" den Werbeslogans der Partnervermittlungen glaubt, dann ist der Weg zur wahren Liebe eigentlich ganz einfach: Alle wissen, was sie wollen und schätzen diese neue, belebende Art die Liebe zu finden. Aber: Ergeben sich so ganz „normale“ Liebesbeziehungen oder ist da doch etwas anders? **Thomas Grieb** und **Heinz Mehrlich** laden Euch ein zu einem Austausch über persönliche Erlebnisse und Erfahrungen rund um diese andere Suche nach der Traum-Frau.



20. Juni 2012 Mein Kind lebt bei seiner Mutter - ist das gut so?

Mein Familientraum ist geplatzt – wir haben uns getrennt – nun lebt mein Kind auch noch bei seiner Mutter. Ist das gut so? Und wie kann das für alle gehen? **Kurt Wieser**, Dipl.-Psychologe, bei der Erziehungs- und Familienberatungsstelle in Nürnberg, möchte mit interessierten Vätern ins Gespräch kommen und für das Erleben der Kinder sensibilisieren. Um sich intensiv austauschen zu können, wird die Gruppe ab 16 Teilnehmern geteilt.

18. Juli 2012 - Männergruppe - Manches versteht „Mann“ erst, wenn er es versucht!

Wir wollen Männergruppen fördern. Dort aktiv teilzunehmen, kann „Mann“ vieles geben: männliche Lebenswelten kennen lernen, Solidarität und Freundschaft erfahren, sich in einem respektvollen und geschützten Raum begegnen. Wie „funktioniert“ eine Männergruppe und welchen „Sinn“ macht sie für den Mann? Warum nutzt Ihr nicht gleich den Rahmen, Euch zu einer neuen Männergruppe zusammen zu tun, für Eure zu werben oder sich einer anzuschließen? Wir bitten Männergruppen um ihre aktive Teilnahme! **Heinz Mehrlich** und andere **Mehr Infos siehe nächste Seite!**

rechts: unser Programm vor 10 Jahren



MÄNNER FORUM NÜRNBERG

Männer treffen sich: wann und wo!

Veranstaltungen von **19:30 - 22:00 Uhr**, Snacks und Getränke bis gegen 23:00 Uhr im Cafe des „Loni“

Loni-Übler-Haus, Marthastrasse 60

90482 Nürnberg; Straba 5 ab Hauptbahnhof, Haltestelle Marthastrasse, 0911 54 11 56

Themenabende

19. Oktober, 16. November, 14. Dez. 2011;
18. Januar, 15. Februar, 21. März,
18. April, 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli 2012

Bitte eine Spende ab 4 € pro Themenabend

Unter uns - offene Männergruppe

Männer treffen sich: reden, Lebenserfahrungen, Gelungenes und Hoffnungen austauschen - oder einfach so. Am 1. Mittwoch, im „Ikea-Raum“ des Loni-Übler-Hauses - Moderation:

Thomas Grieb, Ralf Dollweber und andere ...

5. Okt., 2. Nov, 7. Dez. 2011; 11. Jan., 1. Febr.,
7. März, 4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli 2012

Wichtig - Veranstaltungen sind (fast) nur für Männer, Frauen sind am 19. Okt. 2011 und 15. Feb. 2012 sehr willkommen!



Mehr Männergruppen

Um Männergruppen zu unterstützen, wollen wir für den Großraum Nürnberg gerne wissen, welche Männergruppen es gibt. Bitte informiert uns und gebt Ansprechpartner an. So können wir suchende Männer weiter vermitteln.

Steffen, Koordinator für Männergruppen:

Tel. 0911 377 22 81 (oder siehe rechts)
maennergruppen-in-nuernberg@gmx.de

Er informiert suchende Männer umfassend und schafft Kontakt zu Männergruppen.

Die Zukunft des Männer Forum Nürnberg mitgestalten

Dabei geht es um Visionen und Ideen rund um das Thema „Mann“. Für Anregungen und für mitgestaltende Männer sind wir offen.



Wer wir sind:

Das **Männer Forum Nürnberg** bietet seit 1992 die Möglichkeit, sich über Themen aus dem Blickwinkel des Mannes zu informieren, sich anregen und ermutigen zu lassen.

Übrigens: zwei Veranstaltungen sind auch für Frauen offen
- wir suchen den Dialog.



Was wir wollen:

- öffentliche und auch kritische Auseinandersetzung über Männlichkeiten
- ein positives, lebensbejahendes Männerbild entwerfen und leben
- uns gegen die Verunglimpfung und Benachteiligung von Männern wenden
- neue Lebensstile in Partnerschaften und als Väter erschließen
- einen Erfahrungsraum schaffen, in dem ein von Toleranz und Respekt getragenes brüderliches Miteinander von Männern gelebt wird
- Plattform sein für alle, die sich im Raum Nürnberg mit Themen rund um das Mann-Sein beschäftigen



Kontakt:

Heinz Mehrlich
0911 38 27 67
info@heinz-mehrlich.de

Wir danken allen Männern, die sich in den letzten 20 Jahren für das Programm des Männer Forum Nürnberg engagiert haben
- in der Organisation und als Referenten. Wir freuen uns auch über die kritische Wertschätzung von nicht wenigen Frauen!

www.maennerforumnuernberg.de

ViSdP: Heinz Mehrlich, Gärtnerstraße 6, 90408 Nürnberg

20 (!) Jahre



PROGRAMM
2011-2012

IM LONI-ÜBLER-HAUS