



Schirmherr: Minister Manfred Lucha MdL

# MännerLeben<sup>2018</sup>®

26. Kongress für Lebenskunst & Gesundheit

... seit 2003



u.a.  
mit Professor Götz W. Werner:  
**In welcher Gesellschaft  
wollen wir leben?**

Samstag, 10. März 2018 | 9:00-18:00 Uhr  
KVBW-Gebäude, Stuttgart-Möhringen



... mit Gesundheits-Checks

mit freundlicher Unterstützung:

Partner:

**KVBW**

Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg



Liebe Kongressteilnehmerinnen und Kongressteilnehmer,

herzlich willkommen beim 26. Kongress für Lebenskunst & Gesundheit MännerLeben®.

In der Medizin ist seit langem bekannt, dass sich Männer und Frauen im Hinblick auf Gesundheit und Krankheit unterscheiden. Dafür gibt es zum einen biologische bedingte Gründe. So können Symptome der gleichen Krankheit bei Männern ganz anders in Erscheinung treten als bei Frauen.

Die Unterschiede zwischen Frau und Mann in Sachen Gesundheit haben aber noch weitere Ursachen, beispielsweise einen anderen Lebenswandel, andere Ernährungsgewohnheiten und andere Arbeitsbedingungen. Eher als Frauen vernachlässigen Männer regelmäßige Arztbesuche und Vorsorgeuntersuchungen, zudem gehören mehr Männer als Frauen zu den Impf-Muffeln. Auch alle diese Faktoren tragen dazu bei, dass Männer in Baden-Württemberg – den medizinischen Errungenschaften zum Trotz – durchschnittlich 4,4 Jahre früher als Frauen sterben.

Wir müssen uns also aktiver als bisher um die Gesundheit speziell von Männern kümmern. Ich freue mich, dass sich hierbei in den letzten Jahren einiges bewegt hat. 2015 hat das Ministerium den Jungen- und Männergesundheitsbericht für Baden-Württemberg veröffentlicht, der für die beteiligten Akteure im Gesundheitswesen wichtige Daten und Fakten liefert, in welche Richtung mögliche Präventionsangebote zielen können. Veranstaltungen und Kongresse wie MännerLeben® stärken das Bewusstsein für das Thema Männergesundheit und schaffen ein Forum, in dem die Akteure gemeinsam Maßnahmen für eine bessere Gesundheit der Männer entwickeln können.

Ich freue mich, dass Ihnen die Gesundheit der Männer am Herzen liegt, bedanke mich für Ihr Interesse und Ihren Einsatz und wünsche Ihnen einen guten und erkenntnisreichen Tagungsverlauf.

Ihr

Marne Lucia  
Minister für Soziales und Integration



*Ganzheit ist nur durch die Koexistenz von Gegensätzen möglich.* (C.G. Jung)

Dr. Jürgen de Laporte

Vor Jahren wurde in einer Studie auf ein interessantes Phänomen hingewiesen: Offenbar nehmen wir jene Menschen als eindrucksvolle *Persönlichkeiten* wahr, die in der Lage sind, große Gegensätze in sich zu vereinen.

Um polare Spannungen in der Seele moderieren zu können, braucht es ein inneres Zentrum. Diesen Kern zu ermitteln, zu erschließen und zu erfahren ist eine der Königsaufgaben der zweiten Lebenshälfte. Tiefste Befriedigungen stellen sich ein, wo die kosmische Weite des Lebens in der eigenen Seele aufscheint und die geistige Dimension des Menschseins erfahren wird. C.G. Jung sprach hier von gelungener *Individuation*.

Mit Blick auf einige Staatenlenker dieser Tage, die von Individuation weit entfernt scheinen und stattdessen offenbar ihr Ego für die einzig relevante Größe erachten, fühlen wir uns befeuert, diesen Vertrauens- und Entwicklungsraum MännerLeben® fortzuführen und zu pflegen. Nicht dass wir damit unmittelbar etwas bewirken, gar drohendes Unheil abwenden könnten. Doch sind wir der Überzeugung, dass jeder, der sich um die Würde des Menschseins aufrichtig bemüht, etwas auf eine Waagschale legt, die dem Niederziehenden entgegen wirkt. Solches Bemühen kennt keine Grenzen, weder weltanschauliche noch politische. Da ist die Menschheit eins.

Herzlich laden wir Sie zum 26. Mal ein, in dieser kleinen, sporadischen Lebenskunstschule mitzuarbeiten. Wir sind fest davon überzeugt, dass Sie hier mit neuen Impulsen und Fragen auf dem eigenen Weg der *Individuation* Stärkung finden.

Ihre Frau will mitkommen? Gerne. Herzlich willkommen bei MännerLeben® 2018 in Stuttgart!

Für das Vorbereitungsteam

Felix Beck, Angelica Bender, Dr. med. Jürgen de Laporte, Hanna de Laporte, Wolfgang Roschmann, Hans-Joachim Schellong

Joachim E. Keding  
Geschäftsführer der Gesundheitspflege initiativ gGmbH

»Ich bin nicht das, was mir passiert ist.  
Ich bin das, was ich entscheide  
zu werden.«

Carl G. Jung



Ein Gewinn für  
Mensch und Natur.



Deutschlands nachhaltigste Marke 2016.

## Auftakt

### 8:45 -9:15 Uhr: Anknüpfung & Check-in

Nehmen Sie sich genug Zeit zum Ankommen und ggfs. zur Auswahl eines Termins in der well étage. Ein gemeinsamer, gelassen-konzentrierter Beginn stärkt die Kongressgemeinschaft. Ein Gewinn für alle.



### 9:15 Uhr: Begrüßung

Joachim E. Keding Geschäftsführer der Gesundheitspflegeinitiativ BildungsGmbH (s.S.3)

### Die Kongress-Moderatoren

Vier Moderatoren führen Sie in den verschiedenen Räumen durch das Programm:

Felix Beck ● Regisseur,  
Schauspieler; Esslingen

Dr. med. Jürgen de Laporte ●  
Hausarzt; Esslingen

Hans-Joachim Schellong ●  
Geschäftsführer; Göppingen

Florian Heyer ● Projektmanager;  
Esslingen



## Inhalt

|   |       |
|---|-------|
| Vorträge + Workshops .....                            | 6-15  |
| Kardiologie + Urologie .....                          | 10    |
| well étage .....                                      | 16/17 |
| KongressTickets buchen .....                          | 18/19 |
| Bücher der Referenten .....                           | 20    |
| Anreisen + Finale + Gewinnspiel .....                 | 21    |
| Kongressübersicht + Planungshilfe .....               | 22/23 |
| Veranstalter .....                                    | 24    |
| Veranstaltungsort und Anfahrt finden Sie auf Seite 21 |       |

»Du bist heute,  
was du gestern gedacht hast.«  
Buddha

»Die besten Reformer die  
die Welt je gesehen hat,  
sind jene, die bei sich selbst anfangen.«  
Bernhard Shaw

14:00 Uhr  
© 90'  
(Vortrag und  
Gespräch)

### Die Kraft der Kriegskinder- und Enkel Wie sie heute ihr biografisches Erbe erkennen und nutzen

Krieg, Vertreibung und Flucht anlässlich des 2. Weltkrieges haben in den daran beteiligten Familien oft tiefe Spuren hinterlassen, die vielfach heute noch - bei den Kindern und Enkeln - wirksam sind. Neben anderen Erscheinungen gehört häufig eine innerer Ruhe- und Rastlosigkeit oder das Unvermögen, beruflich und privat wirklich anzukommen, zu den erlebbaren Spätfolgen.

Doch was sind eigentlich die besonderen Stärken, die sich aus jenen traumatischen Erfahrungen heraus entwickelt haben? Gibt es die überhaupt und falls ja, wie kann man sie definieren? Was sind die speziellen Ressourcen? Vorgestellt wird eine von der Referentin entwickelte Biografiearbeit, die hilft, den roten Faden im eigenen Lebenslauf aufzuspüren. Nicht selten findet dabei jenes grundlegende Lebensgefühl von *Immer-noch-auf-der-Flucht-sein*, in eine Beruhigung. Ja mehr noch: Es ist gut möglich, dass sich dazu eine Hochachtung vor der eigenen Lebensleistung einstellt und jene einzigartigen Kompetenzen bewusst werden, die sich die Generation der Kriegskinder- und Enkel oftmals hat aneignen müssen. Das Thema Flucht und Vertreibung ist auch in unseren Tagen höchst aktuell. Daher sind auch Zuhörer/innen zu dieser *inneren Goldsuche* eingeladen, die selbst nicht unmittelbar familiär betroffen sind.

Ingrid Meyer-Legrand, Systemische Praxis, Coaching, Supervision & Therapie, Berlin - Brüssel, [www.meyer-legrand.eu](http://www.meyer-legrand.eu)



### Die Lebensreise des Mannes

**Beflügelnder Vortrag mit Übungen und lebendigen Erfahrungen für jeden Männer-Alltag**  
Das unschuldige, phantasievolle Kind in uns, der zu neuen Ufern aufbrechende Jugendliche, der Erwachsene Mann auf dem Höhepunkt seiner Schaffenskraft und der reife Mann der seiner möglichen Meisterschaft und der bewussten Vollendung seines Lebens entgegengeht - diese essenziellen Wesens-Anteile sind untrennbar in unsere Seele eingewoben.

Der Reichtum unseres Lebens speist sich aus unserer inneren Verbindung zu diesen vier Aspekten - unser wachsendes Vertrauen ins Leben (Gottvertrauen) hat seine Wurzeln in der Bewusstwerdung aller der inneren und äußeren Prüfungen, die wir bisher auf unserer Lebensreise gemeistert haben.

Unsere Weisheit erblüht, wenn wir lernen unser Scheitern und unsere Erfolge mit Abstand und Achtung zu betrachten und zu ehren. Der Vortrag handelt von dem Abenteuer, diese vier Ebenen im Leben zu einem lebendigen Ganzen zu verbinden. Empfangen Sie wertvolle, lebenspraktische Anregungen, die aus einer lebendigen Männer-Arbeit mit weit mehr als 1000 Männern in den letzten 25 Jahren entstanden sind!

Ein Vortrag für Männer, die erfahren wollen: JA, ICH BIN DER MANN MEINES LEBENS!  
Frank Fiess, Diplom-Pädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie, Tantra-, Yoga-, Feuerlauf-Lehrer, Therapeut für Integrative Körperpsychotherapie. Buchautor: Du bist der Mann Deines Lebens und Heute ist Dein Tag.  
[www.frankfiess.de/](http://www.frankfiess.de/)

10:00 Uhr  
© 90'  
(Vortrag mit  
Praxistell  
und  
Gespräch)



siehe S. 20



»Es gibt Leiden, von denen man die Menschen nicht heilen sollte, weil sie der einzige Schutz gegen weit ernstere sind.«

Marcel Proust

15:45 Uhr **Twist and Shout**

© 90'

(Vortrag und Workshop)



**Wie verwöhne ich meinen Partner? Erlebnisvortrag über männliche Sexualität nur für Frauen!**

Eine vergnügliche, tantra-inspirierte Reise zur intimsten Region des Mannes. Gezeigt werden bewährte Tricks: Was verbirgt sich hinter Massagegriffen wie *twist and shout*, *root vibrations* oder *Joe Bliss*, die einen Mann in andere Sphären katapultieren?

Die *Intimmassage* ist – safer than sex – eine Variante des sinnlichen Miteinanders, eine Möglichkeit für den Partner, seinen eigenen Körper und dessen Reaktionen besser kennenzulernen. Auch ist eine sinnliche Körper- und erotische Lingamassage eine freud- und lustvolle Variante, bei dem Erektion und Orgasmus sein dürfen, aber nicht müssen.

Ferner: Hintergründe der Intimmassage, Anatomie, des Energieflusses und die Kunst achtsamer Berührung. Gemeinsam werden an Schulungsmodellen Massagegriffe geübt und Geheimnisse miteinander geteilt. Bitte Notizblock mitbringen, gerne auch eine Freundin für den späteren Erfahrungsaustausch!



*Kristina Brustik, Sachsenheim*

10:00 Uhr

© 90'

(Workshop)

**Wenn das Glück lacht ...**

Lernen Sie die Technik eines Lach-Trainings nicht nur kennen – erleben Sie obendrein: Wie sich Glücksgefühle verblüffend schnell im Körper aktivieren lassen – dafür muss man kein *Spaßvogel* sein, jeglicher Stress leicht abbaut (Lachen = Anti-Stress-MittelNr. 1), wie der Körper mit einer extra Portion Sauerstoff versorgt wird und Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität spürbar steigen. Und das alles verbunden mit einer großen Menge Spaß!

Ihm werden Sie während des Kongresses vermutlich auch begegnen: **Frank Eisele** – bei seinen italo-philinen Freunden auch bekannt als **Franco Ferrero** – angeblich bei **MännerLeben®** in musikalischer Mission: Als **Aufspieler** mit Akkordeon und so!

»Get the beat« – oder was?



[www.tria-bluesette.de](http://www.tria-bluesette.de) | *Freschaffender Musiker und Musiklehrer*

**Weibliche Sexualität**

**Wie verwöhne ich meine Partnerin?**

Eine spannende Reise in das in unserem *modernen* Land kaum gelehrte Thema der sinnlichen und erotischen Begegnung zwischen Mann und Frau. Es geht um die neuesten Trends in der Sexualität, Geschichten über die enorme Heilwirkung von Berührungen, um für Männer in Deutschland unbekanntes, indisches Sexual-Wissen aus Nord- und Südamerika, Wertschätzung und Achtsamkeit in der Liebesbegegnung, Anatomie, ungewöhnliche sinnliche Massage-Griffe, und natürlich männerspezifische Themen und Fragestellungen, die hier unter Männern diskutiert werden. Wie hängen Achtsamkeit und Wertschätzung in der Begegnung unmittelbar mit einer deutlichen Entschleunigung zusammen? Eckert vermittelt seine Erfahrungen aus jahrzehntelanger Arbeit als Masseur (z.B. Tantra-, Tao-, YinYang-, Bambus-, Yoni, Hawaiian-, Kaschmirische-Massagen).

*Frieder Eckert, Sachsenheim,*  
*Web: [wohlfuehlzeit.de](http://wohlfuehlzeit.de)*

15:45 Uhr

© 90'

(Vortrag und Workshop)



Nebenbei erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes aus der Gelotologie (Wissenschaft des Lachens) und wir wenden uns dem interessanten Thema der *Glücksforschung* zu. Was hilft uns, um im Leben mehr Glück und Freude zu erfahren und ein gutes Leben zu führen? Mit praktischen Übungen für mehr positive Emotionen und interessante, positive Gedanken und Sichtweisen.

*Susanne Klaus, Lachtrainerin und Gründerin der Stuttgarter Lachschule, Seminarleiterin. Notzinger*



- Cholesterin- und Blutzuckermessung
- Blutdruckmessung
- Bestimmung des Körperfettanteils / BMI-Berechnung

Bei auffälligen Messergebnissen konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt!

Zudem liegen zu verschiedenen Gesundheitsthemien Informationsmaterialien zur Mitnahme aus. Gerne stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der KVBW auch für Fragen rund um das Gesundheitssystem zur Verfügung.

#### 15:45 Uhr **Lauftraining - was es bringen kann**

© 40'  
(Vortrag und  
Aussprache)

Können Herz-Kreislaufkrankungen durch regelmäßige körperliche Betätigungen gebessert oder wenigstens im Verlauf verlangsamt werden? Wo liegen die Risiken fürs Herz, wenn ich mit 50 erst Lauftraining beginne? Sollte vorher etwas bedacht/untersucht werden?

Wie wirkt sich Laufen auf die Psyche aus? Wie oft sollte man pro Woche Laufen? Für wen ist Laufen ungeeignet? Welche Rolle spielt die Lauf-Umgebung? Es muß auch nicht immer Jogging sein: Wie wärs mit Dogging?  
*Professor Dr. med. Matthias Leschke, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, Pneumologie und Angiologie, Klinikum Esslingen*



## Chefarzt-Sprechstunden

... mit Fragenbeantwortung

#### 15:45 Uhr **Neues aus der Urologie**

© 40'  
(Vortrag und  
Aussprache)

Der medizinische Fortschritt ist rasant. Wie sieht es heute in der Urologie aus? Welche - für Männer relevanten - Fortschritte wurden erzielt? Welche neuen Erkenntnisse gibt es hinsichtlich der Entstehung, Diagnostik und Therapie von Prostata-Erkrankungen? Bei Prostatakrebsverdacht: Was sind die für- und wider hinsichtlich PSA-Tests, Biopsie und Operation? Was kann Man(n) vorbeugend tun? Welche körperlichen Symptome sollte man ernst nehmen?

*Professor Dr. med. Serdar Deger, Chefarzt des Prostatakarzinomzentrums und der Klinik für Urologie, Paracelsuskrankenhaus Ruit*



# Spezial: Jungen besser verstehen und angemessen fördern

... mit Fragenbeantwortung

#### Väter und Söhne **Triangulierung, Grenzsetzung, Identifizierung**

Die Erschütterung der bisherigen patriarchalischen Männlichkeit hat auch das Bild vom Vater in Frage gestellt. Doch hat die Auflösung des Patriarchats zu keinem neuen väterlichen Leitbild geführt, sondern zu ganz unterschiedlichen Rollenbildern. Söhne brauchen einen Vater für die Triangulierung sowie für die Entwicklung einer männlichen Identität. Diese entsteht im Beziehungs-dreieck Mutter, Vater, Kind und wird von der Nähe/Distanz zu Mutter/Vater bestimmt und reguliert. Durch sein bewegungsfreudiges Spielverhalten wird der Vater als grenzsetzender Dritter erkennbar. Wie lernen Jungen, ihre Affekte zu organisieren und Aggressionen für positive Ziele einzusetzen?  
*Dr. rer. biol. hum. Hans Hopf, Analytischer Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut*

10:00 Uhr  
© 90'  
(Vortrag und  
Workshop)

2013  
*Diotima-  
Ehrenpreis  
der  
Deutschen  
Psycho-  
therapeu-  
ten-schaft*



#### Jungs und ihr Wille

**Zwischen Lähmung und Gewalt**  
Jungen erwarten mit Recht, dass wir sie auf ihrem Weg zu einem souveränen Umgang mit ihrer Initiativkraft fördern und begleiten. Wie lässt sich die verborgene Magie des Willens schulen? War das Verhältnis von Vätern und Söhnen früher leider oft vom Tanz um Macht und Unterwerfung bestimmt, so könnte es jetzt zu einer angemessenen Männlichkeitskultur gehören, die feinen Abstufungen im Wahrnehmen und Handhaben des Willens zu trainieren und sich darin zu üben, Tendenzen zu Lähmung und Gewaltbereitschaft aus der Mitte der Männerherzen zu integrieren.

*Ulrich Meier, Pfarrer, Autor, Hamburg (s.a.S.)*



Männer tanzt, oh tanzt,  
sonst wissen die Engel im Himmel  
mit euch nichts anzufangen!

frei nach Augustinus

»Die Zukunft, die wir wollen,  
muss erfunden werden,  
sonst bekommen wir eine,  
die wir nicht wollen.«

Joseph Beuys

#### 15:45 Uhr Russischer Tanz

© 90'  
(Workshop)

Musik, Tanz und Bewegung berühren den ganzen Menschen in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist. Sie führen zu neuer Lebensqualität, in denen Freude, Entdeckerlust, Beziehungsfähigkeit und Leichtigkeit einen hohen Stellenwert haben. In der Gruppe wird eine Kultur der Kommunikation gefördert, die von Wertschätzung, Achtung und Achtsamkeit geprägt ist. In Gemeinschaft zu tanzen stärkt emotionale, seelische und soziale Fähigkeiten. Russische Lieder, Musik und Tänze zeigen einerseits Lebensfreude, Leidenschaft, Sehnsucht und Ausgelassenheit, aber auch Schwermut und Trauer. Wir tanzen einfache russische Kreisläufe und Reigentänze, in denen uns kulturelle Anlässe, Rituale und Feste begegnen. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *Tanzen ist nicht mein Ding, das liegt mir nicht?* Lassen Sie sich überraschen: Alle Menschen können tanzen – auch Männer. Entdecken Sie sich neu!  
Ursula Fujtke, Dipl.-Sozial- u. Tanzpädagogin, Supervisorin DGS, Coach, Stuttgart



#### 15:45 Uhr Kohärenz & Kongruenz

© 90'  
(Vortrag und Gespräch)

Wie wir uns neue Handlungsoptionen erschließen  
Altvätertraute Muster bestimmen den täglichen Kurs und bieten Sicherheit. Neues, wagemütiges Handeln ist ausgegrenzt, so Altern wir. Auf- und Abspaltung verhindern Präsenz und Lebendigkeit. Indem ich *Kohärenz und Kongruenz* als Werkzeuge verstehe und benutze, schaffe ich ein alltägliches Leben, das meinem inneren Wesen optimalen co-kreativen Ausdruck im Umfeld ermöglicht. Ein ausgeglichenes Verhältnis von Kongruenz und Kohärenz erfahre ich als *Weite*.

#### In welcher Gesellschaft wollen wir leben?

Wollen wir uns Armut leisten? Hat es unsere Gesellschaft nötig, dass wir auch nur einen einzigen Bürger durch das soziale Netz fallen lassen? Diese Fragen müssen wir uns als Gesellschaft stellen, deren Produktivität ständig steigt und deren Realität von Kinderarmut und Niedriglöhnen geprägt ist. Wie stellen wir heute und künftig sicher, dass alle Bürger eine Teilhabe am gesellschaftlichen Wohlstand haben? Denn *Teilhabe* ist die Voraussetzung für *Teilnahme* am gesellschaftlichen Leben. Wenn es uns nicht gelingt, grundlegende Veränderungen durchzuführen, dann wird uns unser Gesellschaftsmodell um die Ohren fliegen! Wie schaffen wir es also, dass die Würde des Menschen unangetastet bleibt, die Armut eingedämmt wird und die Demokratie sich so weiterentwickelt, so dass ein leistungsfähiges Gemeinwesen für alle Bürger entsteht? Professor Götz W. Werner, Gründer und Aufsichtsrat von dm-drogerie markt

#### 14:00 Uhr

© 90'  
(Vortrag und erfahrungsbezogener Workshop)



Weite ist die Antwort auf Enge (lat. *angusta* - Angst). Dort, wo ich Angst spüre ist Spannung, denn Spannung macht *eng*. Wie komme ich verlässlich von der Enge in die Weite?  
Dieser Vortrag handelt von der Stillen Macht - dem *Somatic Sensing*, der KörperBesinnung - und damit einem Verständnis des InnenRaums und seiner Spielregeln.

Dr. Wilhelm Heppel ND, MD(MA), Santa Fe (USA).  
[www.drheppe.org](http://www.drheppe.org)





11.5. um 14:00 Uhr im Kongress 2014

### 11:45 Uhr

© 90'  
Vortrag mit  
Praxisstell und  
Gespräch

### Imaginatives Denken

Wie kann das Denken hygienisch gepflegt und im Alltag kreativer eingesetzt werden?

Mit einfachen Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, werden nach einem einführenden Vortrag erste Schritte des imaginativen Denkens gemacht. Dessen vielschichtige und gefühlsgesättigte Natur bei den Teilnehmern oft mit einer erfrischenden und beglückenden Wirkung erlebt wird. Das rationale Denken ist uns mittlerweile geläufig und stellt sicher eine der wichtigsten Stationen im Zuge der menschlichen Evolution dar, aber bestimmt nicht die Letzte. Vor der Ratio war in unserer Kulturgeschichte das magisch-mythologische Denken das Tonangebende. Doch was kommt nach der Ratio? Die künstliche Intelligenz oder ein lebendiges Bilderbewusstsein?

Diverse Denkfabriken versuchen mit statistisch-quantitativen Methoden Vorhersagen in strategischen Lebensbereichen zu treffen und dadurch Zukunftsvisionen zu generieren. Das imaginative Denken mit seinem qualitativen erlebnisorientierten Charakter ist eine nachhaltige und unparteiische Alternative dazu. Außerdem besteht ein gravierender Unterschied zwischen den beiden Denkansätzen: das kalkulative Denken kostet viel Kraft und Energie, das imaginative Denken dagegen erzeugt Lebenskraft in uns und wirkt stärkend auf unser Immunsystem. *Mischa Pitskhelauri, Künstler, Heilpädagog, Dozent, Berater für Bildung/Erziehung, Berlin.*



**HÖRNSWERTE VORTRÄGE  
DER LETZTEN KONGRESSE**  
Als AudioCD oder MP3-Download erhältlich  
» [www.maennerleben.com](http://www.maennerleben.com)

»Wirf Deine Gedanken wie Herbstblätter  
in einen blauen Fluss. Schau zu, wie sie  
hineinfallen und davon treiben. Und dann:  
Vergiss sie!«  
Zen-Weisheit

### Kampfkunst

Wie bleiben wir in einer Stresssituation entspannt und lassen die Aggression an uns abprallen? Es geht hier nicht um übliche Selbstverteidigung, sondern wie wir unsere eigenen Gefühle steuern können und wie ein Aggressor reagiert, wenn wir nicht mit den üblichen Mustern *Angst* oder *Gegenaggression* antworten. Wie funktioniert Schwertkampf mit Elementen der mittelalterlichen Methodik, so wie aus der mentalen Kampfkunst *Kijitsu*? Was sind die Grundprinzipien der Kampfkünste? Wie lerne ich, mit Aggression umzugehen? In Partnerübungen lernen wir mit einem Angreifer umzugehen: Den körperlichen Aspekt des Angriffs *mit*, den emotionalen Aspekt *ohne* Waffen. *Wolfgang Abart, Fechtchoreograph, Schwert-, Kampfkunst- und KI-Lehrer, Tübingen*

### 14:00 Uhr

© 90'  
Kampfkunst-  
seminar)

Buchtipp



siehe S. 20



### Stimm-Rituale

Sie möchten die Möglichkeiten ihrer Stimme entfalten und vertiefen? Dazu benötigen Sie lediglich Neugier und Lust, sich auf die eigene Stimme einzulassen und dabei Neues zu entdecken. Neben Übungen, die unsere stimmlichen Möglichkeiten erweitern, erleben wir die Wirkung unserer eigenen Stimme im gesamten Körper, öffnen Resonanzräume und schaffen Raum für Melodien, Gesänge und Rhythmen, die aus dem Unmittelbaren entstehen. Mit unseren Stimmen tauchen wir ein in eine Welt jenseits von Bewertungen. Da die eigene Stimme etwas sehr Persönliches ist, gehen wir achtsam vor und schaffen einen gemeinsamen Vertrauens- und Schutzraum. *Martin van Emmichoven, [www.stimmrituale.de](http://www.stimmrituale.de)*

### 11:45 Uhr

© 90'  
(Workshop)





Sofern nicht anders angegeben, gilt für alle Angebote der weil Frage: Eine Behandlung dauert ca. 20-30 Min. (inkl. Nachruhe) Schutzgebühr 20 €. - Buchungen an der Rezeption -

Welche Methode ist gut für mich? Probieren Sie es aus

#### Therapeutic Touch



**Therapeutic Touch (TT) oder Therapeutische Berührung**, ist eine energetische Behandlungsmethode, in der sich Jahrtausende alte Heiltechniken und moderne Wissenschaft vereinen, optimale Ergänzung zu Schulmedizin und komplementärmedizinischen Therapien. Vor 40 Jahren wurde die Methode, die mit dem Energiefeld des Menschen ganzheitlich arbeitet, von Prof. Dolores Krieger an der New York University entwickelt und für den Einsatz im Gesundheitswesen konzipiert - z.B. zur Steigerung des Wohlbefindens, Verminderung von Unruhe, Angst und Stress, zur Linderung von Schmerzen, Steigerung der Vitalität, Optimierung von Atmung und Wahrnehmung, Stärkung des Immunsystems.

Margit Waidele, Krankenschwester,  
Therapeutic Touch Practitioner, Oppenau,  
margitwaidele@gmx.net

### In der Reihe **Biografie & Bewusstsein** von Henning Köhler neu aufgelegt:



Nachgedruckt von: Der Mensch im Spannungsfeld zwischen Selbsteinstellung und Anpassung und: Der biographische Urphänomen, überarbeitet, neu aufgelegt, erschienen 11/2017 | 14,95 € ISBN 978-3-932162-86-5

#### Individuelle Entfaltung - was heißt das eigentlich? Über das ICH-Rätsel in der Biografie

Hat nicht das menschliche Ich im Zeltalter der Bewusstseinsseele die Tendenz, sich von allen Gesetzmäßigkeiten - auch denen des menschlichen Lebenslaufes in einem verallgemeinernden Sinn - zu emanzipieren? Was würde individuelle Entwicklung als Biografie (Lebensüberschrift) noch bedeuten, wenn angesichts all der individuell geltenden Gesetzmäßigkeiten (samt genetischen, erzieherischen und gesellschaftlichen Einflüssen etc.) letztlich doch nur ein minimaler Spielraum bliebe für die Autorschaft? Was also tut der getsezte Geselle Ich im Spannungsfeld zwischen seinem Freiheitsanspruch und der Fülle von Determinanten, denen er ja doch nicht enttrifft? Kann man vom Kalender ablesen, was die nächste Lebenskrise kommt und welcher Art sie sein wird?

»Nicht weil es schwer ist  
wagen wir es nicht, sondern weil  
wir es nicht wagen ist es schwer.«

Seneca

#### Lomi-Lomi



Lomi Lomi ist eine traditionelle Ganzkörpermassage aus dem alten Hawaii. Der Tempelstil *the real one* erstreckt sich über ca. 3 Std.. Indem die Muskulatur überwiegend mit den Unterarmen ausgestrichen wird, kann der Körper deutlich schneller und tiefer entspannen. Da die Lomi nicht nur auf der körperlichen Ebene *arbeitet*, hilft sie Ihnen auch den emotionalen Stress abzubauen und zu lösen. Sie spüren nach der Behandlung einen sehr nachhaltigen und langandauernden Effekt. Sie fühlen sich wie ein *weißes Blatt Papier* und von Altlasten befreit - also eigentlich wie neu ...

Meike Hartmann, Stuttgart  
www.lomi-lomi-stuttgart.de

#### Entspannungsmassagen



Bei den vielen Inputs dieses komplexen Kongresses, kommt irgendwann die Stunde, wo sich der Körper nach Entspannung sehnt: Gönnen Sie sich eine kleine, erholsame Auszeit, um wieder frisch und aufnahmefähig zu werden. Sie brauchen nichts weiter mitzubringen als etwas Zeit für eine wohnende Pause. Sowie die Freude, sich in den Genuss wohlwollender Behandlung zu begeben. Ich biete Ihnen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten an:

- Angenehm entspannende Kopf- und Gesichtsmassage mit Nackenmassage
- Erquickende Rückenmassage
- Belebende Fußmassage

Informieren Sie sich gerne vorüber unser Angebot für Ihr Wohlbefinden: [www.wohlfuehlzeit.de](http://www.wohlfuehlzeit.de)  
Kristina Brustik, Entspannungs Massagen, Paar-  
schulung in Berührungskunst, Sachsenheim





# MännerLesen<sup>SM</sup>

Autoren bei MännerLesen<sup>SM</sup>

**Die Kraft der Kriegsenkel:**  
Wie Kriegsenkel heute ihr biografisches Erbe erkennen und nutzen

Ingrid Meyer-Legran | 240 S. | 18,99 €

Bestell-Anzahl bitte eintragen



**Heute ist dein Tag:**  
Wie gelebte Praxis deinen Alltag revolutioniert

Frank Fliess | 224 S. | 19,80 €

Bestell-Anzahl bitte eintragen



**StressBalance**  
Wege zu mehr Lebensqualität

Matthias Leschke u.a. | 160 S. | 9,90 €

Bestell-Anzahl bitte eintragen



**Mythos 'Guter Mensch'**  
Zur Befreiung von sinnlosen Schuldgefühlen

Ulrich Meier | 46 S. | 7,50 €

Bestell-Anzahl bitte eintragen



**Zum Bestellen dieser Titel: gewünschte Anzahl eintragen, Seite ausschneiden und mit ausgefüllter Rückseite einsenden!**  
**Unsere Lieferung erfolgt versandspesenfrei!**



**Sonst knallt's!**  
Warum wir Wirtschaft und Politik radikal neu denken müssen

Götz Werner u.a. | 160 S. | 10,00 €  
**Aktueller SPIEGEL BESTSELLER!**

Bestell-Anzahl bitte eintragen



**Lebendiges Denken lernen**  
Einführung - mit praktischen Übungen | mit vielen Zeichnungen des Autors

Mitscha Pitshkelauri | 101 S. | 14,80 €

Bestell-Anzahl bitte eintragen



**Lebendige Schwertkunst**  
Bloßfechten mit dem Schwert und der Feder

Wolfgang Abart | 172 S. | 29,90 €  
mit 31 Farb- und 145 s/w-Abb

Bestell-Anzahl bitte eintragen



## Anreisen ... nach Stuttgart-Möhringen

Kongressadresse:

Kassenärztliche Vereinigung  
Baden-Württemberg  
Albstadtweg 11, D-70567 Stuttgart



Mit dem Auto: Parken in der Tiefgarage des KV-Gebäudes kostenfrei möglich.

Mit der Stadtbahn ab Hauptbahnhof Stuttgart:  
U12 Richtung Dürrlwang bis zur Haltestelle SSB-Zentrum. Das KV-Gebäude liegt unmittelbar gegenüber.



**Übernachten:** Unter der Reservierungs-Nr. 13279/1 sind im nahen Hotel NEOTEL Zimmer für Sie vorge-merkt. Bitte buchen Sie dort bei Bedarf möglichst bis 01.03.18 nur telefonisch 0711.78140 oder per E-Mail: [info@hotel-neotel.de](mailto:info@hotel-neotel.de) | [www.hotel-neotel.de](http://www.hotel-neotel.de)  
EZ: 59 € | DZ 69 € | kostenfrei stornierbar bis Anreisetag 12 Uhr

Angaben ohne Gewähr



Gewinnausgabe an der Rezeption

Inzwischen wurden die Preise des Gewinnspiels verlost. Bitte prüfen Sie, ob Sie noch einen der attraktiven Gewinne mit nach Hause nehmen können.

18:00 Uhr

Gewinnspiel unter Ausschluss des Rechtswegs / Keine Gewinn-Nachsendung

| Raum 1 | Raum 2 | Raum 3 | Raum 4 |
|--------|--------|--------|--------|
|--------|--------|--------|--------|

Eröffnung: Joachim E. Keding | Dr. med. Jürgen de Laporte | Susanne Klaus >>

9:45 Vorblick auf den Vormittag

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 10:00 > 11:30 Uhr<br>Väter & Söhne<br>Dr. Hans Hopf<br>siehe Text S.11   | 10:00 > 11:30 Uhr<br>Lebensreise<br>Frank Fliess<br>siehe Text S.7<br>♂   | 10:00 > 11:30 Uhr<br>Wenn das<br>Glück lacht ...<br>Susanne Klaus<br>siehe Text S.8/9 |   |
| 11:45 > 13:15 Uhr<br>In welcher Ge-<br>sellschaft wol-<br>len wir leben?<br>Prof. G. Werner<br>siehe Text S.13 | 11:45 > 12:25 Uhr<br>Laufraining<br>Prof. M. Leschke<br>siehe Texte S.10<br>12:30 > 13:15 Uhr<br>Urologie aktuell<br>Prof. S. Deger | 11:45 > 13:15 Uhr<br>Imaginatives<br>Denken<br>M. Pitschelauri<br>siehe Text S.14     | 11:45 > 13:15 Uhr<br>Stimm-Rituale<br>Martin van<br>Emmichoven<br>siehe Text S.15 |

Mittagessen entspannen  
spazierengehen sich austauschen

13:45 Vorblick auf den Nachmittag

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 14:00 > 15:30 Uhr<br>Die Kraft der<br>Kriegsenkel<br>Ingrid Meyer-<br>Legrand<br>siehe Text S.6 | 14:00 > 15:30 Uhr<br>Jungs & Wille<br>Ulrich Meier<br>siehe Text S.11                 | 14:00 > 15:30 Uhr<br>Schwertkunst<br>Wolfgang Abart<br>siehe Text S.15<br>♂ | Einzelveranstal-<br>tungen mit<br>diesem<br>Zeichen<br>sind Männern<br>bzw. Frauen<br>vorbe-<br>halten<br>♀ |
| 15:45 > 17:15 Uhr<br>Kohärenz &<br>Kongruenz<br>Dr. Wilh. Hepp<br>siehe Text S.12/13            | 15:45 > 17:15 Uhr<br>Weibliche<br>Sexualität<br>Frieder Eckert<br>siehe Text S.9<br>♀ | 15:45 > 17:15 Uhr<br>Russischer<br>Tanz<br>Ursula Fujjke<br>siehe Text S.12 | 15:45 > 17:15 Uhr<br>Twist & Shout<br>Kristina Brustik<br>siehe Text S.8<br>♀                               |

well étage > S.16/17

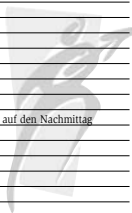
Buchung  
Rezeption



2003-2018 **16 Jahre** | MännerLeben® Kongresse

| Zeit | Veranstaltung | Raum |
|------|---------------|------|
|------|---------------|------|

|       |   |        |
|-------|---|--------|
| 9:15  | <b>Begrüßungen + Einführung</b>                         | Raum 1 |
| 9:45  | Vorblick auf den Vormittag                              | Raum 1 |
| 10:00 |   |        |
| 10:15 |   |        |
| 10:30 |   |        |
| 10:45 |   |        |
| 11:00 |   |        |
| 11:15 |   |        |
| 11:30 |   |        |
| 11:45 |   |        |
| 12:00 |   |        |
| 12:15 |   |        |
| 12:30 |   |        |
| 12:45 |   |        |
| 13:00 |   |        |
| 13:15 |   |        |
| 13:30 |   |        |
| 13:45 | Vorblick auf den Nachmittag                             | Raum 1 |
| 14:00 |   |        |
| 14:15 |   |        |
| 14:30 |   |        |
| 14:45 |   |        |
| 15:00 |   |        |
| 15:15 |   |        |
| 15:30 |   |        |
| 15:45 |   |        |
| 16:00 |   |        |
| 16:15 |   |        |
| 16:30 |   |        |
| 16:45 |   |        |
| 17:00 |   |        |
| 17:15 |   |        |
| 17:30 | <b>Kongressfinale/ Text S.21</b>                        | Raum 1 |
| 17:45 |   |        |
| 18:00 | <b>Ausgabe der Gewinne / Text 21</b>   <b>Rezeption</b> |        |
| 18:15 | <b>Ende der Veranstaltung</b>                           |        |
| 18:30 |   |        |



Gute Heimreise und - wenn Sie möchten - gerne bis zu einem der nächsten MännerLeben®-Kongresse:

- November 2018 | Haus der Region Hannover
- März 2019 | KVBW-Gebäude Stuttgart

Wir würden uns freuen!



www.maennerleben.com

.... einige Cover der letzten 15 Jahre ...



**GESUNDHEITSPFLEGE-BÜRO** gemeinnützige Bildungsgesellschaft mbH  
Hölderlinweg 31, 73730 Esslingen | Telefon 0711. 316 81 81  
Telefax 0711. 931 97 70 | Mail: [info@maennerleben.com](mailto:info@maennerleben.com)

[www.maennerleben.com](http://www.maennerleben.com)

Kongressort und Anfahrt finden Sie auf Seite 21