

Inhalt

| | | |
|---|-------|----|
| Einleitung | _____ | 1 |
| Männerwelten | _____ | 1 |
| Der Aufbau des Buches | _____ | 2 |
| | | |
| I Mann werden und Mann sein | | |
| | | |
| 1 Der Mann als Gegenstand der Reflexion | _____ | 5 |
| | | |
| 2 Mann werden | _____ | 9 |
| | | |
| 2.1 Biologisch – das Geschlecht mit dem Y-Chromosom | _____ | 9 |
| Eine sichere Bindung zum Vater aufbauen | _____ | 11 |
| Kommt die Sexualität ins Spiel, reden die Generationen aneinander vorbei | _____ | 11 |
| Was Jungen brauchen | _____ | 13 |
| | | |
| 2.2 Psychologisch – der Mann als Sohn | _____ | 13 |
| Definition von »Ich« und »Selbst« | _____ | 16 |
| | | |
| 2.3 Rollenspezifisch – der Mann als Erfüller der Rollenerwartungen | _____ | 18 |
| Frauen- und Männerstereotype | _____ | 19 |
| Der Mann als »Emotionsexperte« | _____ | 21 |
| Gender-Unterschiede sind »gemacht« | _____ | 22 |
| | | |
| 2.4 Schuldig – der Mann als Opfer und Täter | _____ | 24 |
| Der Mann als Opfer der Arbeitswelt? | _____ | 26 |
| Der Mann als Opfer und Täter der Männlichkeitsidee? | _____ | 28 |
| Männer als Opfer oder Täter von Gewalt | _____ | 29 |
| Der verletzbare Mann verletzt sich selbst | _____ | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Der Mann in seiner Sexualität – Potenz als Kompetenz | 30 |
| Der Mann und die Bildung | 33 |
| Der Mann im Grundgesetz | 34 |
| 2.5 Bildlich – der Mann als Darstellung in den Medien | 35 |
| 2.6 Ökonomisch – der Mann als manipuliertes Zielobjekt der Wirtschaft | 39 |
| 2.7 Spirituell – der Mann auf der Suche nach Sinn | 42 |
| War das schon alles? Der Blick von außen nach innen | 42 |
| Den spirituellen Durst löschen | 43 |
| Andere Bewusstseinszustände | 44 |
| 2.8 Mann werden – mit Hindernissen | 46 |
| Gibt es genug Väter? | 46 |
| ... Hindernisse schon im Mutterleib | 48 |
| Hindernisse durch den Familienkontext | 48 |
| Hindernisse durch fehlende Rituale | 49 |
| Hindernisse im gesellschaftlichen Rollenverständnis | 50 |
| 3 Mann sein | 53 |
| 3.1 Motivationale Systeme und Triebfedern des Mannseins | 53 |
| | |
| II Lebensbereiche, Gruppen und Typen | |
| 4 Die fünf Lebensbereiche | 61 |
| 4.1 Lebensbereich 1: der Mann in Beziehungen | 61 |
| 4.2 Lebensbereich 2: der Mann in der Arbeitswelt | 62 |
| 4.3 Lebensbereich 3: der Mann und die materielle Sicherung seines Lebens | 63 |
| 4.4 Lebensbereich 4: der Mann und sein Körper | 64 |

| | | |
|-----|--|----|
| 4.5 | Lebensbereich 5: der leidenschaftliche Mann und seine Sinnorientierung, seine Werte, seine Visionen | 65 |
| 4.6 | Das Balance-Modell | 65 |
| 5 | Gruppen und Typen | 67 |
| 5.1 | Gruppen – Einteilung nach äußeren Kriterien | 68 |
| | Der starke Haupternährer der Familie | 68 |
| | Der Lifestyle-Macho | 70 |
| | Der moderne neue Mann | 71 |
| | Der postmodern-flexible Mann | 73 |
| 5.2 | Typen – Einteilung nach dem inneren Erleben | 73 |
| | Protokoll 1: 09.05 Uhr, im Büro | 75 |
| | Protokoll 2: 06.30 Uhr, vor dem Frühstück | 75 |
| | Protokoll 3: 11.00 Uhr, im Gottesdienst | 76 |
| | Protokoll 4: 16.05 Uhr, im Porsche | 76 |
| | Protokoll 5: 17.00 Uhr, auf der Intensivstation | 76 |

III Männer im Umbruch

| | | |
|-----|--|----|
| 6 | Die sieben vulnerablen Punkte – die »7 V's« | 79 |
| 6.1 | Verbrannt – Burnout | 81 |
| | Zwölf-Phasen-Modell des Burnout nach Freudenberger | 82 |
| | Eintrittskarte Leistung | 85 |
| | Lebenshintergründe für Burnout | 87 |
| | Stressauslösende Faktoren bei der Arbeit | 88 |
| | Die Burnout-Persönlichkeit | 88 |
| | Wege aus der Überlastung | 89 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 6.2 | Verliebt – verlobt – verheiratet – verführt (Sexualität) | 90 |
| | Plötzlich macht der Mann, was er nie gemacht hat | 91 |
| | Die Beziehung und die Realität | 92 |
| | Warum gerade diese Frau? | 95 |
| | Männliche Sexualität in der Partnerschaft | 99 |
| 6.3 | Vaterschaft | 103 |
| | Ab jetzt wird alles anders | 103 |
| | Vom Marlboro-Cowboy zur Elternteilzeit | 104 |
| | Wir sind jetzt zu dritt | 105 |
| | Tote Hose | 106 |
| | Der Blick zum eigenen Vater | 107 |
| | Was einen Mann zur Rolle eines Vaters befähigt | 109 |
| | Virilität? Unerfüllter Kinderwunsch | 110 |
| | Vater werden durch Adoption | 112 |
| | Vater sein und werden in einer Patchworkkonstellation | 113 |
| 6.4 | Verantwortung und/oder virtuelle Welten | 114 |
| | Virtuelle Welt – 24/7 | 115 |
| | Verantwortung – Rufbereitschaft 24/7 | 117 |
| 6.5 | Veränderung | 119 |
| | Die fünf Phasen der Veränderung (nach Christ/Mitterlehner) | 120 |
| | Auswirkungen der Veränderungsprozesse auf die fünf Lebensbereiche | 123 |
| | Lebensereignisse und die Anpassung | 123 |
| | Lebensübergänge bei Männern | 125 |
| 6.6 | Verlust | 131 |
| | Trauern Männer anders? | 132 |
| | Leugnen | 133 |
| | Wut | 134 |
| | Machtlosigkeit und Schuldgefühle | 135 |
| | Abhängigkeit | 135 |
| | Kontrolle | 136 |
| | Depression | 136 |
| | Integration | 137 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 6.7 | Verurteilung | 138 |
| | Juristische Auseinandersetzungen und Gesetzesverletzungen | 139 |
| | Juristische Auseinandersetzungen bei »Jedermann« | 140 |
| | Gesetzesverletzungen mit Straffolge | 143 |
| | Zusammenfassung: Gesetzeskonflikte | 146 |

IV Männer professionell begleiten

| | | |
|------------|--|-----|
| 7 | Männermedizin – vom Umbruch zur Krankheit | 149 |
| 7.1 | Männer im Risiko | 150 |
| | Testosteron – klein, aber wirksam | 151 |
| | Rauchen – zu viel inhaliert | 151 |
| | Übergewicht – zu viel auf der Waage | 152 |
| | Stress – zu viel im Kalender | 153 |
| | Alkohol – zu viele Prozente in zu vielen Gläsern | 153 |
| | Bewegung – zu wenig Kilometer | 153 |
| | Sozioökonomischer Status – zu wenig Geld | 154 |
| | Mangelnde Gesundheitsfürsorge – zu wenig beachtet | 154 |
| 7.2 | Männergesundheit in Europa | 155 |
| 8 | Männerpsychotherapie – ein neues Feld? | 163 |
| 8.1 | Männer »leiden« anders | 164 |
| 8.2 | Männer »ticken« etwas anders | 166 |
| 8.3 | ICD-10 und der »Gentle-mental health Code« | 168 |
| | Somatisierung als »Eintrittskarte« in ein helfendes System | 168 |
| | Der »Gentle-mental health Code« | 169 |

| | | |
|-------------|--|-----|
| 9 | Das Geschlecht des Therapeuten | 175 |
| 9.1 | Rolle der Geschlechtlichkeit in verschiedenen psychotherapeutischen Ansätzen | 176 |
| 9.2 | Zum Mann oder zur Frau? Entscheidungshilfen | 177 |
| 10 | Vorurteile und Widerstände in der Therapie – Stolpersteine und therapeutische Allianz | 181 |
| 10.1 | Kriterien für eine gute therapeutische Allianz | 182 |
| 10.2 | Widerstände lockern | 184 |
| 11 | Therapeutische Techniken – an den Mann rankommen | 187 |
| 11.1 | Der Einstieg | 187 |
| 11.2 | Die Beziehungsprüfung | 189 |
| 11.3 | Erprobte Techniken | 191 |
| | Das Balance-Modell | 191 |
| | Psychoedukation | 191 |
| | Verschriftlichung | 192 |
| | Arbeit mit dem Familienbrett | 193 |
| | Entspannungstechniken | 194 |
| | Ausdauertraining | 197 |
| | Arbeit mit kreativen Medien | 198 |
| | Therapeutische Hausaufgaben bzw. Selbsttraining | 198 |
| | Einbeziehen von Angehörigen in die Therapie | 201 |
| | Zusammenarbeit mit Spezialisten | 202 |
| | Grundlegende Überlegungen für die Arbeit mit Männern | 203 |

| | | |
|-------------|--|------------|
| 12 | Nachwort – ein Blick hinter die Rolle des Klienten oder Therapeuten | 205 |
| 12.1 | Balance und Konfliktspannung | 205 |
| 12.2 | Männerfreundschaften | 206 |
| 12.3 | Die männlichen Vorfahren | 206 |
| 12.4 | Die Mutter | 207 |
| 12.5 | Die Kinder | 207 |
| 12.6 | Kraft und Vision | 208 |
| 12.7 | Partnerschaft und Sexualität | 208 |
| 12.8 | Gedanken | 209 |
| 12.9 | Gefühle und Aggression | 209 |
| | Literaturverzeichnis | 211 |