

INHALT

Vorwort: Eine neue Ehrlichkeit	9
---------------------------------------	----------

MÄNNER IN DER KRISE

Das Leiden im Verborgenen	15
Männer sind anders depressiv	20
Männliches Krisenverhalten	23
Männliche und weibliche Strategien	26
Extreme Selbstschädigung: Alkohol und Suizid	32
Was Männer depressiv macht	38
Mannsein heute	41
Männer und Emotionen	42
Männliche Identität und Gleichberechtigung	43
Täter und Opfer: Männer und Gewalt	45
Problemfall Mann?	47
Altersdepression	48

MYTHOS UND WAHRHEIT DER MÄNNLICHEN DEPRESSION

Blinde Flecken in der Psychologie	53
Freud und (Seelen-)Leid	55

Wovon sprechen wir, wenn von »Depression« die Rede ist?	62
Niedergeschlagenheit	63
Antriebshemmung	65
Grübel-Neigung	67
Schuldgefühle	68
Wo im Körper beginnt die Depression?	71
Wer bestimmt, was »normal« ist?	78
Stress und Trauma	83
Männlicher Stress – weiblicher Stress	85
Traumatisierte Männer	90
Entzündung und Spannung	95
Körperschmerz ist Seelenschmerz	96

MÄNNERDEPRESSION – EINE NEUE SICHTWEISE

Männer brauchen ein Drehbuch – keine Gebrauchsanweisung	103
Leere-Depression	106
Lähmungs-Depression	106
Erschöpfungs-Depression	107
Wer braucht heute noch Helden?	110
Neue Helden	112
Phasen männlicher Reifung – die Heldenreise	114
Held oder Arschloch?	126
Das Arschloch in jedem von uns	128
Der verletzte Held	144
Vaterlos	158

WEGE AUS DER KRISE

Auf der Suche nach einer neuen Methode	169
Männerorientierte Krisenbegleitung	172
Die Narrative Therapie – Erzähl mal!	174
EMDR	179

Das 5-Schritte-Programm	187
1. Brainbooster in der Nahrung	191
2. Körperpower statt Pillen	206
3. Gelassen durch Selbstcoaching	213
4. Helden und Höflinge – die Imagination	226
5. Selbst-EMDR: Gefühle neu strukturieren	234
Ausblick: Was bleibt	243
Literatur	245