

# INHALT

<b>Vorwort: Eine neue Ehrlichkeit</b>	<b>9</b>
---------------------------------------	----------

## **MÄNNER IN DER KRISE**

<b>Das Leiden im Verborgenen</b>	<b>15</b>
<b>Männer sind anders depressiv</b>	<b>20</b>
Männliches Krisenverhalten	23
Männliche und weibliche Strategien	26
Extreme Selbstschädigung: Alkohol und Suizid	32
<b>Was Männer depressiv macht</b>	<b>38</b>
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**

<b>Blinde Flecken in der Psychologie</b>	<b>53</b>
Freud und (Seelen-)Leid	55

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

## **MÄNNERDEPRESSION – EINE NEUE SICHTWEISE**

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

## **WEGE AUS DER KRISE**

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

<b>Das 5-Schritte-Programm</b>	<b>187</b>
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
<b>Ausblick: Was bleibt</b>	<b>243</b>
<b>Literatur</b>	<b>245</b>