

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 Procente 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 herankommen	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