INHALT

VORWORT

von Konrad P. Grossmann 9

GELEITWORT

von David Steindl-Rast 13

EINLEITUNG 15

1. MÄNNLICHE IDENTITÄT IM WANDEL 20

Wann bin ich ein Mann? 20

Traditionelle Rollenbilder 26

Männer auf der Suche 29

Wie steht es mit der Emanzipation der Männer? 30

»Neue« Männer 32

Brauchen wir eine Männerpolitik? 35

Männer in der Krise? 44

2. BERUF, ARBEIT UND LEISTUNG 47

Hauptsache Arbeit? 47

»Psychodroge« Arbeit 49

Männer unter Druck 52

Ernährermythos – Traditionsfalle Haupternährer 56

Teilzeitmodelle und Flexibilisierung der Arbeitszeit 57

Auch Männer haben ein Vereinbarkeitsproblem 59

Weniger Arbeit – mehr Lebensqualität 63

Ausgebrannt?– Stress und Burnout bei Männern 64

Arbeitslosigkeit macht krank 69

Neues Väter-Leitbild: vom »Arbeitsmann« zum »ganzen« Menschen 71

3. MÄNNER UND IHRE GESUNDHEIT	74
Risikofaktoren	75
Schutzfaktoren	75
Sind Männer Gesundheitsmuffel?	76
Männer und Frauen sind nicht gleichermaßen gesund	77
Sozial bedingte Unterschiede bei der Gesundheit	80
Einfluss von Lebenslagen und Lebensstilfaktoren	81
Männer und Depression	82
Sucht – Männer auf der Suche nach Männlichkeit	85
Der innere Rhythmus	89
Ressourcenorientierte Männergesundheitsförderung	90
4. MÄNNER UND IHRE BEZIEHUNGEN	95
4.1 PARTNERSCHAFT – WIE LIEBE GELINGEN KANN.	95
Umgang mit Partnerschaftskonflikten.	98
Unterschiedliche Beziehungsgestaltung von Männern und Frauen	102
Männer und ihre Gefühle.	104
Männer zwischen Autonomie und Abhängigkeit	107
Entwicklung zum »Herzenkrieger«	113
Damit Partnerschaft gelingt	118
Erotik und Sexualität	124
Außenbeziehungen – Untreue als Chance	131
Versöhnung und Vergebung – Warum Vergeben vernünftig ist	133
Gewalt – Männer zwischen Macht und Ohnmacht	138
4.2 WIE VATERSEIN GELINGEN KANN.	146
Väter mit einem neuen Rollenverständnis	146
Aktiv Vater sein – Die Vaterrolle in Bewegung.	149
Der Gewinn des Vaterseins	152
Erfahrungen mit dem eigenen Vater.	153
Wenn Vatersein sich gut anfühlt	156
Positive Väterlichkeit – Aspekte gelungenen Vaterseins	158
Eine neue Kultur der Väterlichkeit.	161

Die Bedeutung der Beziehung zum Vater für die Entwicklung der Kinder	164
Zwischen Kind und Karriere – Aktive Väter in Elternzeit	172
Vater sein trotz Scheidung – Väter und Kinder nach einer Trennung . . .	174
»Vaterwunde« und Vatersehnsucht	178
Ich möchte ein guter Vater sein	180
4.3 BEZIEHUNGEN ZU ANDEREN MÄNNERN	183
Tabu Männerfreundschaft	183
Männergruppen	185
5. WERTE, LEBENSZIELE, SPIRITUELLE SINNSUCHE	189
Immer schneller	189
Haben oder Sein?	191
Immer mehr – wie viel ist genug?	193
Kooperation statt Konkurrenz – ein neues Paradigma	200
Männer und ihre Beziehung zur Umwelt	205
Die »zweite Halbzeit« zählt	207
Wenn Männer älter werden.	208
Männer und Spiritualität	216
Dankbarkeit als »spiritueller Weg«	217
Loslassen versus Festhalten	219
Leben im Hier und Jetzt – Wege der Achtsamkeit	221
Selbstliebe und Mitgefühl	226
Der Weg nach innen – vom Ego zum Selbst	231
Der Traum vom gelungenen Selbst	238
Visionen und Ziele entwickeln	240
Lebenskrisen als Chance: Wert- und Sinnfragen	241
AUSBLICK	246
DANKSAGUNG	248
ANMERKUNGEN	249
LITERATUR	265