

Inhalt

Vorwort von Hans-Joachim Maaz	7
1. Tabuisierte Männlichkeit	13
Es fehlt ein positives männliches Selbstverständnis	13
Früher Tod – ohne Konsequenzen	16
Männerentwertung als gesellschaftlicher Mainstream	23
Falsche Vorstellungen von männlicher Stärke und Schwäche	24
Männer sollen sich nicht ändern	32
Veränderung muss von den Männern selbst ausgehen	37
Das Problem ist die Abhängigkeit von Frauen	39
Biologisches Mannsein und gesellschaftliche Konstruktion	41
Ziel ist selbstbestimmtes Mannsein	48
2. Männer in Beziehung	53
Eine selbstverständliche Sicht auf Männer	54
Wenn Männer Veränderung wollen	58
Wann Männer unzufrieden werden	62
Andere sollen das Lebensglück bringen?	64
Miteinander durch Eigenständigkeit	67
Erwachsene Liebe	75
Eigenständige Männlichkeit	78
Offensiv Position beziehen	85
Männer, nehmt euch ernst!	90

Inhalt

3. Die frühe Not des starken Geschlechts	97
Vertikale Differenzierung	97
Wie Kindheitserfahrungen das erwachsene Leben beeinflussen	104
Die zentrale Stellung der Mütter	110
Die dunklen Seiten der Mütterlichkeit	112
Väterlichkeitsstörungen	122
Partnerschaftliche Elternschaft	130
Geschlechtsspezifische Sozialisation	139
Frühe Not in der Gesellschaft	147
4. Den Mann in seiner Mitte finden	151
Männliche Identität aus sich heraus entwickeln	151
Mit Zufriedensein zufrieden sein?	155
Der Weg ins Alleinsein	161
Notwendige Bevaterung	164
Raum für Gefühle	170
Mannsein im Alltag	174
Vaterkraft	183
Soziale Anforderungen bedingen	
biologische Unterschiede	191
Männliche Körperlichkeit	193
Selbstbewusste Männlichkeit	200
5. Mann selbst	203
Position beziehen ohne Streit	203
Öffentlich Position beziehen	208
Knockin' On Heaven's Door	213
Dank	217
Anmerkungen	219