

Vorwort	11
Libro Cornuto	15
Der gemeine Headbanger von nebenan	18
Warum gibt es dieses Buch?	19
Metal ist Teamsport	23
Waschzettel	25
Das gute Leben	27
Emotion	33
Wenn du Krach brauchst: Ein Erklärungsversuch	35
Die Härte und die Schwere	38
Mit dem ganzen Körper hören	40
Abhärtung und Aushärtung	44
Glücklich wie ein Headbanger	47
Was mich nicht umbringt	49
Zeigt her eure Narben	51
Die Sau rauslassen	55
<i>»Angry music for happy people« Interview mit</i>	
<i>Kerstin Dämon und Michael Bohmann</i>	56
Musik für schwarze Hunde	71
Tot? Kann auch nicht viel schlimmer sein	72
Euphorie und Dysphorie	75
Kein Licht ohne Schatten	78
<i>»Ich hatte immer schon extrem viel Energie« </i>	
<i>Interview mit Sabina Classen</i>	81

Relation	91
Brothers everywhere	93
Der friedlichste Ort der Welt	95
Harter Gleichmacher	98
<i>»Wer im Moshpit des Lebens hinfällt, dem helfen wir wieder auf« Interview mit Claudia Witte und Florian Döring</i>	100
Alles geregelt	111
Kontrolliertes Chaos	113
Gefühlsverstärker auf Elf	114
Die menschliche Turnmatte	116
Lieb streiten unter Brüdern (und Schwestern)	119
Harte Burschen und weiche Eier	121
Trauer um die Jugend	122
<i>»Du wirst als Fan gestaltender Teil der Szene« Interview mit Alexander Prinz</i>	125
Jung bleiben, um gut alt zu werden	137
Interludium	141
Fit wie ein Headbanger	143
Metal ist gut fürs Herz	145
Stress lass nach	148
Expression	149
Gegen Kultur	151
Outlaw	154
Bürohengst und Metal God	155
Im Exil	157
<i>»Jede Currywurst beinhaltet mehr Gewalt als alle meine Songs zusammen« Interview mit Thomas Gurrath</i>	159
Es kommt (nicht) auf Äußerlichkeiten an	167
Waidmanns Heil	171
Göttliche Funken	173
Kampf um die Reliquie	174

Wochenend-Wikinger	177
Kanalisierte Krieger	179
Harte Heldenreisen	181
Herz schmerzt	185
»Metal ist wie die Schweiz« Interview mit Jörg Scheller	188
Expertise.	203
Alles awesome	205
Gesprengte Grenzen	207
Metal macht voll schlau	209
Denk doch mal nach, ey!	211
Großvater, erzähl mir eine Geschichte!	213
Der metallische Bildungskanon	215
Das ist ein Klassiker	217
Paganini on Speed	219
Wenn du den falschen Wagner gebucht hast	221
»Metal heißt: Ja zum Leben sagen« Interview mit Rainer Sontheimer	223
Überlanges Solo	237
To the Metal: Wie man Headbanger wird	239
1978: We'll Burn the Sky	240
1986: Money for Nothing	241
1988: My Mind's Eye	242
1991, zum Ersten: In Trance	243
1991, zum Zweiten: November Rain	245
1992: Livin' Ain't No Crime	247
1995: Against the Wind	249
Transzendenz.	251
Krieg ist scheiße	253
Gott ist tot, aber sonst geht's ihr ganz gut	257
Feuerbringer	259
Alles stirbt	263

Wider die Vergänglichkeit	264
<i>Es geht um »Work-Live-Balance« Interview mit Marcus Bischoff.</i>	268
Ironische Distanz.	281
Fun? Metall!	283
Auf den Schirm.	284
Das ist (nicht) mein Ernst.	285
Outro.	287
Alles hat ein Ende	289
Hidden Track: Auszug aus der Metalstudie	293
Einführung	293
Stichprobe	295
Eine schrecklich nette Familie.	299
Persönlichkeit: Headbanger vs. Normalos	304
Sind Metaller glücklich?	310
Was machen Metalheads mit ihrer Musik?	314
Rettet Metal Leben?	317
 Dank	 321
Autor	323
Literatur.	325
Anmerkungen	335
Stichwortverzeichnis	356