

Inhalt

Vorwort / Einführung	10
Hinführung. Was will dieses Buch?	10
Hintergrund und Herausgeber	11
Lesehilfe und Nutzen	11
Kontext: Männlichkeiten in Politik und Gesellschaft	12
Motivation: Religion und Spiritualität	13
Kapitel 1: Krisen	15
Das Neue schmecken	16
Aufbruch ins Ungewisse	17
Mir selbst Freund sein	18
Scheitern gehört zum Leben!	20
Autonomie – Fragen als Wegweiser	22
Scherbenhaufen des Ich?	23
Hoffnung in Krisenzeiten	25
Scheitern. Anfang des Erfolges?	26
„Hauptsache Arbeit!“	27
Nein sagen	29
Kapitel 2: Innehalten	31
„Halt an!“ – Unterbrechen und Spüren	32
Der Himmel ist in dir!	33
Versuchungen	34
Nichts ist unmöglich, oder?	36
Sein statt Wollen	37
Heiliger Boden	39
Stabilitas loci („Beständigkeit des Ortes“)	40
Der Hobbit in mir	41
Zu meiner Autonomie stehen	43

Kapitel 3: Körper	45
Höre auf dein Herz	46
Vom Hunger verführt werden	47
Mein Lebensdurst	48
Lebendig werden	50
Einfach schmecken, mit allen Sinnen	51
Rücken	53
Dank deinen Füßen	54
Bedenke, dass du endlich bist!	55
Kapitel 4: Selbstliebe	57
Mir selbst ein Freund sein	58
„Gönne dich dir selbst.“ Ein Rat gegen Überarbeitung und Burnout	59
„Erträge meines Lebens“	61
Mit dem Herzen sehen	62
Das Innere achten	64
Eine besondere Rolle spielen	65
Licht werden	66
Kapitel 5: Verwandlung	69
Ändern leben	70
Schmecke dein Leben!	71
Der Türsteher: „Du bist ja ein Mann, erinnerst du dich noch?“	72
Allmachtphantasien oder: Die Offenheit des Findens	73
Ein anderer werden – der gleiche bleiben – mir selbst ähnlicher werden.	
Erfahrungen eines trans-Mannes	75
Corona. In mir zu Haus	78
Kapitel 6: Trotz allem: Glauben	81
„Etwas wagen“	82
Durchkreuzte Lebenswege	83
Berufung: Freimut zur Menschlichkeit	84
Auch mein Verborgenes zulassen	86
Mich meiner Hoffnung rühmen	88
Am Ende sein. Scheitern	89
Treue und Aggression	91
Leiden, Sterben und Lieben. Wo glatte Antworten nicht mehr tragen	92

Kapitel 7: Natur	95
Der Beginn des Bienenjahres	96
Empfangen und weitergeben	97
(Corona) Lebensreise: den Schatz der Verbindung zu mir selbst entdecken	99
Visionssuche: Klarheit gewinnen	100
Verbunden mit allem Lebendigen	102
Heiliger Ort Scheune	103
Aus den Gräbern steigen	104
Kapitel 8: Beziehungen	107
Herzensliebe	108
„Heute einmal jenseits der Standardeinstellung“ Gedanken über Alltag und Freiheit	109
Vater sein	110
„Mein Vater war ein Heimatloser“	112
Glück der Unsichtbarkeit	113
Mit dem Tod leben	114
Kapitel 9: Gefühle	117
In Tiefschlaf und Angst	118
Heiliger Zorn?	119
Mit dem Herzen sehen	120
Hochgejubelt und doch fallen gelassen. Der spannungsgeladene Alltag	122
Den eigenen Weg gehen	123
Herzkammer. Mein Herz achten	125
Kapitel 10: Verletzlichkeit	127
Von Krankheit berührt sein	128
Bejubelt und fallen gelassen	129
Man(n) scheitert nicht, sondern findet neue Wege zu sich selbst!	131
Unsterblich?	132
Ein schöner Tag?	133
Opferstätte. Auf-Hören	135

Kapitel 11: Rituale	137
„Heute, nur heute.“ In der Gegenwart leben	138
Asche, Burnout. Tür zu!	139
Scheitern ist nicht gleich Scheitern oder: die Meditation im Kartoffelsack	140
Fußwaschung	142
Com-Passion. Mit-Fühlen	143
Aus den Gräbern steigen. Wo Geist lebendig macht	145
Kapitel 12: Fastenzeit	147
Aschermittwoch. Asche	148
Erster Fastensonntag. Versuchung der Macht	149
Zweiter Fastensonntag. Verklärte Männer oder Männer mit verklärtem Blick	151
Dritter Fastensonntag. Leben in Gottes Kraft und Weisheit	153
Vierter Fastensonntag. Schlangen	155
Fünfter Fastensonntag. Wenn nichts sicher scheint	156
Palmsonntag. Groß rauskommen	158
Gründonnerstag. Brot für andere sein	159
Karfreitag. Männerkarfreitag	160
Ostern. „Aufstehen zur Begegnung“	162
Ostermontag. Osterspaziergang	164
Fachbeiträge	166
Alter / Altern / Älterwerden	166
Arbeit	167
Autonomie und Verbundenheit	168
Burnout, Depression, Erschöpfung	169
Fürsorgliche Männer (Caring Masculinities)	171
Gesundheit	172
Gewalt	173
Heroismus und Mannesmut	174
Homosexuelle Liebe	176
Machtmissbrauch und sexualisierte Gewalt	177
Männergruppe(n)	179
Männlichkeit(en) / Mannsein	181
Querdenker	182
Selbstoptimierung	184

Sexualität	185
Spiritualität	186
Sind Transmänner echte Männer?	188
Väter 4.0	189
Work-Life-Balance	191
Literaturhinweise für Interessierte	193
Internet-Links zum Thema Männer	198
Autoren	199
Herausgeber	204
Anmerkungsverzeichnis	206