

DIETER WARTENWEILER

**Männer
in den
besten
Jahren**

**Von der Midlife-Crisis
zur gereiften Persönlichkeit**

KÖSEL

Inhalt

Einleitung	7
Stark und tüchtig sind wir	17
• Jeder von uns wurde erzogen	17
• Die Welt der Machbarkeit	24
• Der starke Mann - Mythos des Patriarchats	30
• Äußere Stärke und innere Schwäche	35
• Ich arbeite ja nur für meine Familie	38
• Kraft und Leistung in der Sexualität	44
• Was ich mir so alles vormache	51
Aber ganz allein schaffen wir's nicht	55
• Wir stehen in einem Beziehungsnetz	55
• Was machten wir nur ohne Anerkennung?	60
• Die Frau im Hintergrund	63
• Unser Körper - unsere Sicherheit	68
• Wo bleibt die Einfühlung?	73
• Der unzugängliche Mann	77
Jetzt hat's mich erwischt	80
• Überall kann es uns treffen	80
• Meine Arbeit fällt mir schwer	84
• Wenn nur die Liebe nicht war!	89
• Meine Frau will nicht mehr	94
• Ich bin allein	100
• Mir fehlen die Kräfte	105

• Wenn die Angst mich packt	109
• Niedergeschlagenheit	113
• Krankheit und Zusammenbruch	117
• Mein Leben ohne Sinn?	122
Ja, wer bin ich denn noch?	129
• Zwischen Jugend und Alter	129
• Nach der Erschütterung die Besinnung	136
• Das Alte taugt nicht mehr	141
• Unabhängige Identität	147
• Vergänglichkeit und ein Blick auf den Tod	153
• Rückschau auf die Jugend	158
• Abschied und erster Lichtblick	168
Schritte zum neuen Männerdasein	174
• Schuldenverzeichnis	174
• Der Blick in die Tiefe	179
• Wir sind mehr als unser Ich	184
• Auch Männer haben Gefühle	189
• Meine Familie ruft	193
• Der Weg zum Eigenen ist kein Egotrip	198
• Wann nur öffnet sich das Tor?	203
Ältersein ist auch nicht schlecht	207
• Immanente Freiheit	207
• Wandel der Beziehungen	213
• Ein anderes Körpergefühl	218
• Der integrierte Mann	223
• Gelassenheit	226
• Handeln aus der Mitte	231
• Der Weg zur Einheit	235