

## Männerbücher

### Mann und Männlichkeit

**Steve Biddulph: Männer auf der Suche. Sieben Schritte zur Befreiung**, München 1996 (Beust Verlag), ISBN 3-89530-012-8

Eine ideale Einstiegslektüre in die wichtigsten Männerthemen (Den Vater entdecken, Sexualität und Geist, Männer und Frauen, Arbeit finden, die befriedigt usw.), dazu noch markig und griffig geschrieben.

**Steve Biddulph (Hg.): Männergeschichten. Was Männer denken, sehen und fühlen – anderen jedoch selten anvertrauen**, München 2001 (Beust Verlag), ISBN 3-89530-053-5

Das Lesebuch handelt von Männern in verschiedenen Situationen, die sich in einer ungeschminkten Ehrlichkeit zeigen, die aufbegehren, ihrem Schmerz ebenso Raum geben wie ihren Glücksgefühlen auf dem Weg als Mann.

**Walter Hollstein: Potent werden. Das Handbuch für Männer. Liebe, Arbeit, Freundschaft und der Sinn des Lebens**, Bern 2001 (Huber Verlag), ISBN 3-456-83534-5

Das Buch bietet einen umfassenden Einblick in die Themen und Anliegen der heutigen Männerszene. Es beinhaltet auch Übungsanleitungen, Literaturtipps und gibt einen Überblick über aktuelle Männerprojekte im deutschsprachigen Raum. Potent werden meint dabei viel mehr als Sexualität.

**Richard Rohr: Der wilde Mann. Geistliche Reden zur Männerbefreiung**, München 1988 (Claudius Verlag), ISBN 3-532-62042-1

Mit diesem Buch hat Vieles begonnen. Eine befreiende spirituelle Perspektive, die eine Reise anbietet vom Macho (= falscher Mann), über den Softie (= falsche Frau) zum wilden Mann, reif und kraftvoll zugleich.

**Richard Rohr: Masken des Maskulinen. Neue Reden zur Männerbefreiung**, München 1995 (Claudius Verlag), ISBN 3-532-62158-4

In verschiedenen Reden führt R. Rohr seine Gedanken über Männer fort. Im Zentrum stehen die vier männlichen Archetypen: der König, der Krieger, der Magier und der Liebhaber.

**Allan Guggenbühl: Männer Mythen Mächte. Ein Versuch Männer zu verstehen**, 1998 (Edition Rabenreihe), ISBN 3-7270-1233-1

Ein faszinierendes Männerbuch, das getragen ist von der Überzeugung, dass sich die Seele des Mannes in mythischen Bildern, jene der Frau eher in psychologischen Bildern darstellt.

**Mathias Jung: Reine Männersache**, Lahnstein 1994 (emu Verlag),  
ISBN 3-89189-043-5

Es ist ein vielfältiges und aufbauendes Buch, das in vielen Kapitel von den Männern im Umbruch über Geschlechterkrieg und Liebesarbeit, Prostata, Kochen und Potenz bis hin zur Spiritualität reicht.

**Dieter Schnack u. Thomas Gesterkamp: Hauptsache Arbeit. Männer zwischen Beruf und Familie**, Hamburg 1996 (Rowohlt Verlag), ISBN 3-49806-305-7

Es nützt wenig, die neue Väterlichkeit auszurufen, wenn die Männer im Berufsleben feststecken. Hauptsache Arbeit: Männer müssen begreifen, dass es damit allein nicht getan ist. Der Mann lebt nicht vom Job allein...

**Hans Jellouschek: Mit dem Beruf verheiratet. Von der Kunst ein erfolgreicher Mann, Familienvater und Liebhaber zu sein**, Stuttgart 1996 (Kreuz Verlag),  
ISBN 3-7831-1460-8

Sind Männer Helden oder Muttersöhne, Gewinner im Beruf und Verlierer in der Liebe? Wie kann der Mann sein privates Glück und beruflichen Erfolg in Einklang bringen? Eine Hilfe beim Spagat zwischen Karrierist, Vater und Liebhaber...

**Markus Hofer u.a. (Hg.): Vater, Sohn und Männlichkeit. Mit Beiträgen von Richard Rohr, Albrecht Mahr, Wassilios E. Fthenakis, Thomas Gesterkamp, Günther Nenning u.a.**, Innsbruck 2001 (Tyrolia Verlag), ISBN 3-7022-2365-7

Der Tagungsband der 2. Österreichischen Männertagung beleuchtet den Themenkomplex aus verschiedenen Perspektiven (mythologisch, familiendynamisch, empirisch), ergänzt durch vielfältige Workshopberichte.

**Paul M. Zulehner (Hg.): Müssen Männer Helden sein? Neue Wege der Selbstentwicklung**, Innsbruck 1998 (Tyrolia Verlag), ISBN 3-7022-2097-6

Der unabdingbare Weg zur Männlichkeit ist wichtig und spannend. Neben der Initiation können Vorbilder und Mythen hilfreich sein. Die Autoren wollen verborgene Seiten des Mann-Seins wieder entdecken und Männer dahin begleiten.

**Dietrich Schwanitz: Männer. Eine Spezies wird besichtigt**. Frankfurt 2001  
(Eichborn Verlag), ISBN 3-8218-0858-6

Kein Buch für Moralapostel und Hüter politisch korrekter Männlichkeiten – aber lehrreich und derb amüsant für Menschen mit Freude an feinsinnigem Humor und Tiefgang.

## Männliche Spiritualität

**Markus Hofer: Franz für Männer. Was uns der Mann aus Assisi zu sagen hat,**

Innsbruck 2001 (Tyrolia Verlag), ISBN 3-7022-2366-5

Ein Buch zum Thema Männerspiritualität, aufgehängt an der Figur des Franz von Assisi. Auf Grund seiner Lebensgeschichte geht es um Themen wie Vater und Sohn, die Wirkung des väterlichen Segens, um Brüderlichkeit, den Heldenweg, um Aufstieg und Abstieg, die Wende der Lebensmitte usw.

**Christoph Walser u. Peter Wild: Men's Spirit. Spiritualität für Männer,** Freiburg

2002 (Herder Spektrum Bd.5221), ISBN 3-451-05221-0

Das Buch verdeutlicht, dass Leben mehr ist als Kämpfen und Pövern. Es motiviert, den eigenen Sehnsüchten, der eigenen Seele nachzugehen und zeigt in praktischen Übungen, wie die eigenen spirituellen Quellen genützt werden können.

**Reinhold H Schäfer: MännerQuest. Die Reise ins Herz des Mannes.** Vilsb. 2001

(Arun Verlag), ISBN 3-927940-93-3

Ein schönes, unaufgeregtes und sehr tiefes Buch, in dem der Autor zuerst seinen Weg durch alle Höhen und Tiefen schildert und dann andere Männer (und die Leser) mitnimmt auf eine spirituelle und heilende Reise ins Herz des Mannes.

## Männer in den besten Jahren

**Dieter Wartenweiler: Männer in den besten Jahren. Von der Midlife-Crisis zur gereiften Persönlichkeit**, München 1998 (Kösel Verlag), ISBN 3-466-30456-3

Um die Lebensmitte kommt die Krise, ob Mann es zugibt oder nicht. Manche nutzen sie als Chance zu neuer Lebensqualität, zu größerer Gelassenheit, innerer Ruhe und mehr Authentizität.

**Hans Zeier: Männer über fünfzig. Körperliche Veränderungen – Chancen für die zweite Lebenshälfte**, Bern 1999 (Hans Huber Verlag), ISBN 3-456-83184-6

Ausgerechnet in seinen besten Jahren merkt mancher Mann, dass ihm sein Körper nicht mehr so gut gehorcht wie früher – die Wechseljahre? Frauen können diese Probleme mit dem Arzt besprechen, während Männer damit ziemlich allein dastehen.

**Jed Diamond: Der Feuerzeichen-Mann. Wenn Männer in die Wechseljahre kommen**, München 1999 (Beck'sche Reihe), ISBN 3-406-42099-0

Die Wechseljahre des Mannes – ein ganz normaler Vorgang. Von der Arztpraxis bis ins Schlafzimmer spricht der Autor alle wichtigen Themen an und gibt leicht zu befolgenden Ratschläge, umfassend, jedoch eher medizinbetont und nicht ganz frei vom Leistungsdenken.

**Ezzelino von Wedel: Immer noch ein toller Typ. Satirische Notizen für den Mann in den besten Jahren**. Stuttgart 1994 (Kreuz Verlag), ISBN 3-7831-1308-3

„Du fühlst dich nicht mehr von der Tiefe deines Unterleibs genötigt, jeder Frau hinterher zu balzen. Du brauchst nicht jedem Konkurrenten zu beweisen, dass du potenter bist. Ungeahnte Möglichkeiten tun sich auf...“ Humor ist immer ein guter Weg!

## Die Jungen Männer

**Steve Biddulph: Jungen! Wie sie glücklich heranwachsen. Warum sie anders sind - und wie sie zu ausgeglichenen, liebevollen und fähigen Männern werden,**

München 1998 (Beust Verlag), ISBN 3-89530-019-5

Ein echter Ratgeber für Eltern und Erziehende, die ihr Verständnis für Jungen grundlegend und positiv verändern wollen, manchmal vielleicht provozierend, aber voll Erfahrung, lebensnah, erfrischend und praxisorientiert.

**Jan-Uwe Rogge u. Bettina Mähler: Lauter starke Jungen. Ein Buch für Eltern,**

Hamburg 2002 (Rohwolt Verlag), ISBN 3-498-05765-0

Das Buch beschreibt sehr lebendig und lebensnah einen Zustand (In welcher Situation stehen die Jungs heute?) und ist zugleich ein Ratgeber für eine zeitgemäße Jungen-Erziehung mit praktischen Beispielen und Tipps.

**Dieter Schnack u. Rainer Neutzling: Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit,** Hamburg 1990 (rororo 8257), ISBN 3-499-18257-2

„Im Bechern und Sumpfen kam ihm keiner gleich. Da war er unvergleichlich“ Ein einfühlsames, wenn auch etwas problemorientiertes Bild in die Alltagsrealität. Unsere Jungen, die kleinen männlichen Helden sind in Not. Es fehlt an Halt und Orientierung. Gesucht: Starke Männer

**Tim Rohrman: Junge, Junge - Mann, o Mann. Die Entwicklung zur Männlichkeit,** Hamburg 1994 (rororo 9671), ISBN 3-499-19671-9

Da gibt sich eine Generation von Eltern Mühe, ihre Jungen zu netten und einfühlsamen neuen Männern zu machen - und heraus kommen prügelnde Mochtegern-Helden oder verunsicherte kleine Jungs. Was ist schiefgelaufen?

**Eva Zeltner: Weder Macho noch Muttersöhnchen. Denkanstöße zum Umgang mit Jungen,** Bern 1996 (Zytglogge Verlag), ISBN 3-7296-0539-9

Buben sind von Natur aus weder Rambos noch Softies, entwickeln sich aber auch nicht von selbst zu verantwortungsbewussten, einfühlsamen Männern. Praktische Denkanstöße sollen in der Jugenerziehung zu neuen Wegen führen.

**William F. Pollack: Richtige Jungen. Was sie vermissen, was sie brauchen - Ein neues Bild von unseren Söhnen,** Bern 1998 (Scherz Verlag), ISBN 3-502-14584-9

Unsere Söhne haben Probleme. Und die sind gravierender, als wir denken. Dass Mädchen anders sind als Jungen, wissen wir inzwischen. Aber wie sind Jungen wirklich? Was brauchen sie, um sich positiv und gesund entwickeln zu können?

**Carol Lee: Hilfloze Helden. Wenn Jungen keine Vorbilder mehr finden**, Hamburg  
1998 (rororo 1690), ISBN 3-499-60465-5

Ein leicht lesbares Buch über das Leben und die Sehnsüchte von Jungen und jungen Männern. Wie sehen sie sich selbst? Was halten sie von ihren Vätern? Was heißt es ein Mann zu sein in unserer hochtechnisierten Welt, in der „Helden“ sich erübrigt haben?

## Väter

**John Selby: Väter und ihre Rolle in unserem Leben**, München 1999 (Kösel Verlag), ISBN 3-466-30502-0

Das Buch mit persönlichen Übungsanleitungen richtet sich an alle Söhne und Töchter, die für sich selber klar werden wollen, wie ihr Vater wirklich war, wie er sie geprägt und welche Wirkungen diese Prägung auf ihr Leben hat.

**Christiane Olivier: Die Söhne des Orest. Ein Plädoyer für Väter**, München 1997 (dtv 1690), ISBN 3-423-35131-4

Im Zeitalter der 'Lebensabschnittspartner' und Alleinerziehenden wachsen immer mehr Kinder nur mit ihrer Mutter auf. In der vaterlosen Gesellschaft von heute werden die Fehler von gestern zum Problem von morgen. Neue Väter braucht das Land!

**Wassilios E. Fthenakis u.a.: Engagierte Vaterschaft. Die sanfte Revolution in der Familie**, Opladen 1999 (Leske + Budrich Verlag), ISBN 3-8100-2402-3

Fthenakis ist der führende Väterforscher im deutschen Sprachraum. Hier wurden die Ergebnisse seiner empirischen Forschung in lesbarer Form zusammengefasst; eine Fundgrube für Väter und Pädagogen.

**Markus Hofer: Kinder brauchen Väter. Söhne und Töchter über ihre Väter**, Innsbruck-Wien 2001 (Topos plus), ISBN 3-7867-8413-2

Die Betroffenen kommen zu Wort, und es wird deutlicher denn je: Kinder brauchen Väter! Aber: Kinder brauchen nicht perfekte oder ideale Väter, sondern solche, die greifbar sind.

**Jean Le Camus: Väter. Die Bedeutung des Vaters für die psychische Entwicklung des Kindes**, Weinheim 2001 (Beltz Verlag), ISBN 3-407-85791-8

Das Buch ist weniger ein Ratgeber für Väter, sondern eine gut lesbare Zusammenfassung neuester Studien, die aufrüttelt und zeigt, wie wichtig die Rolle der Väter schon für Kleinkinder ist.

**Horst Petri: Das Drama der Vaterentbehmung. Chaos der Gefühle – Kräfte der Heilung**, Freiburg 1999 (Herder Spectrum), ISBN 3-451-26873-6

Immer mehr Kinder und Jugendliche wachsen ohne Vater auf; die Tendenz ist steigend. Vaterentbehmung hat dramatische Auswirkungen – sowohl für die Betroffenen als auch für die Gesellschaft. Das Buch ist ein aufrüttelndes Plädoyer für die zentrale Rolle der Väter.

**Andreas Schmidt: Mehr Vater für das Kind - auch nach Trennung oder Scheidung.**

**Wege aus der vaterlosen Gesellschaft**, Weinheim 1998 (Beltz Verlag), ISBN 3-407-85753-5

Was können Trennungsväter tun, damit sie nach Scheidung ihre Kinder nicht verlieren?

Ein Ratgeber, der informiert und betroffen macht und trotzdem auf Dialog und Verständigung setzt. Er bezieht sich allerdings auf die deutsche Rechtslage.

Vater werden

**Ralf Ruhl: Kinder machen Männer stark. Vater werden - Vater sein**, Hamburg 2000 (Rowohlt TB), ISBN 3-49960-584-8

Männer brauchen Mut, um ihren eigenen Bedürfnissen, denen ihrer Partnerin und denen der Kinder gerecht werden zu können - und das alles auch noch mit ihrer Berufstätigkeit zu vereinbaren. Aber es ist möglich! Der Autor zeigt Wege auf.

**Pudney Warwick und Judy Cottrell: Das Väterhandbuch für Schwangerschaft und Geburt**, München 2000 (Beust Verlag), ISBN 3-89530-037-3

Oft fühlen sich Männer von der Aussicht auf Vaterschaft schlicht überfordert. Hier betrachtet ein Psychologe das Kinderkriegen aus männlicher Sicht und thematisiert, auf welche Veränderungen Männer sich einstellen sollen.

**Gernot Griksch: Als die wunderbarste Frau der Welt sagt: Wir sind schwanger! Neun ganz besondere Monate im Leben eines Mannes**, München 2000 (Schneekluth Verlag), ISBN 3-7951-1762-3

Wenn Männer Väter werden, ist das kein Grund zur Panik – denn mit Hilfe dieses Buches kann man sich entspannt auf neun aufregende Monate vorbereiten.

**Jochen Malsheimer: Halt mal, Schatz. Alles über Planung, Kiellegung, Stapellauf und Betrieb eines Babys**, München 2002 (Droemersch Verlagsanstalt), ISBN 3-42666-088-1

Manches lässt sich mit Humor leichter bewältigen. Ebenso stil- und schmunzelsicher fabuliert der Autor auch noch dem ältesten Baby-Anekdötchen unglaubliche Pointen hinzu; ein ideales Geschenk für frischgebackenen Eltern.

**James Douglas Barron, Sie bekommt ein Baby und ich die Krise**, München 1999 (Goldmann Verlag), ISBN 3-44216-211-4

Der Autor gibt auf witzige Art seine eigenen Erfahrungen mit dem bevorstehenden Ereignis wieder und Vätern einen "Leitfaden" für den Umgang mit allen möglichen Situationen während der Schwangerschaft; allerdings etwas sehr auf das Thema Sex konzentriert.

## Väter und Töchter

**Julia Onken: Vatermänner. Ein Bericht über die Vater-Tochter-Beziehung und ihren Einfluss auf die Partnerschaft**, München 1997 (Beck'sche Reihe 1037), ISBN 3-406-37427-1

Jede Tochter und jeder Vater von Töchtern müsste dieses herrlich geschriebene Buch gelesen haben. Sie werden immer wieder nicht nur schmunzeln, sondern auch innerlich nicken und sich wiedererkennen. Heilsam für Töchter, hilfreich für Väter.

**Herbert Beckmann: TöchterVäter**, Hamburg 1996 (Rotbuch Verlag), ISBN 3-88022-501-X

Persönlich, spritzig und unterhaltsam, die Grenze zwischen Literatur und Sachbuch ignorierend beschreibt Beckmann aus der Perspektive des Vaters die Annäherung an die unvertraute Welt der Töchter.

**Nicky Marone: Gute Väter, selbstbewusste Töchter. Die Bedeutung des Vaters für die Erziehung**. Frankfurt 1995 (Fischer TB Bd.12224), ISBN 3-596-12224-4

Praktisch und konkret wird die Vielschichtigkeit der Beziehung zwischen Vätern und Töchtern und die Konsequenzen für die Entwicklung der Persönlichkeit aufgezeigt; im Tonfall vielleicht etwas ‚amerikanisch‘.

## Sexualität

**Bernie Zilbergeld, Männliche Sexualität. Was (nicht) alle schon immer über Männer wussten...**, Tübingen 1983, ISBN 3-922686-64-8

Ein sensibles Standardwerk für Männer, die mehr über ihre Sexualität lernen und über ihre persönlichen Erfahrungen nachdenken wollen. Es macht Mut, die eigenen Erfahrungen ernster zu nehmen als Leistungsnormen.

**Schnack, Dieter; Neutzling, Rainer: Die Prinzenrolle. Über die männliche Sexualität**, Hamburg 1993 (rororo Sachbuch), ISBN 3-499-19966-1

Besonders gelungen ist der erste Teil über das Sexualeben der heranwachsenden Jungs. Für Väter kann dieser Teil eine gute Vorbereitung sein auf das, was kommt: indem man sich nämlich erst selbst wohlwollend zurückerinnert.

## Mann ist nicht gleich Frau

Ob es politisch korrekt ist oder nicht: Die Alltagserfahrung von Männern und Frauen ist die, dass wir nicht gleich sind. Früher wurden die Frauen an den Männern gemessen und galten als hysterisch. Heute werden die Männer an den Frauen gemessen und gelten als gefühllos.

Hilfreicher ist es, sich Unterschiede zuzugestehen, ohne sich gegenseitig abzuwerten. Bücher wie die folgenden wollen helfen, solche Unterschiede zu sehen und zu verstehen, um mit ihnen besser umgehen zu können. Manche sind wissenschaftlicher, manche populärer gehalten, manches wird Geschmackssache sein und keines ist das Evangelium. Entscheidend ist nur die Frage: Hilft's den beiden?

**Francesco Alberoni: Erotik. Weibliche Erotik, männliche Erotik – was ist das?**, München 1987 (Piper Verlag), ISBN 3-492-03105-6

**Deborah Tannen: Du kannst mich einfach nicht verstehen. Warum Männer und Frauen aneinander vorbeireden**, München 1998 (Goldmann Sachbuch), ISBN 3-442-16108-8

**Siebenthal, Wolf von: Denkmann und Fühlfrau. Fühlen wie sie, Denken wie er**, Solothurn 1996 (Walter Verlag), ISBN 3-530-81801-1

**Michael Mary: Schluss mit dem Beziehungskrampf. Wie sich die Frau nicht mehr vernachlässigt und der Mann nicht mehr eingeengt fühlt**. Stuttgart 2000 (Neuaufgabe; Kreuz Verlag), ISBN 3-7831-1822-0

**John Gray: Männer sind anders. Frauen auch**, München 1993 (Goldmann Ratgeber Bd.12487), ISBN 3-442-12487-5

**Allan und Barbara Pease: Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken. Ganz natürliche Erklärungen für eigentlich unerklärliche Schwächen**, 2000 (Ullstein Bücher Nr.35969), ISBN 3-548-35969-8

## Partnerschaft

**Steve und Shaaron Biddulph: Wie die Liebe bleibt. Über die Kunst ein Paar und Mann und Frau zu sein, auch mit Kindern**, München 1999 (Beust Verlag), ISBN 3-89530-025-X

Der ehemalige Bestseller wurde überarbeitet und neu aufgelegt. Es ist ein Buch, das den Mut hat ein Ratgeber zu sein für alle, die bereit sind, in die eigene Partnerschaft zu investieren und einen Rat anzunehmen.

**Hans Jellouschek: Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe. Beziehungskrisen sind Entwicklungschancen**, Freiburg 2001 (Herder spektrum), ISBN 3-451-05134-6

Wer die unbewussten Regeln beim Zusammenspiel der Liebe kennt, kann eine Menge tun, um partnerschaftliches Zusammenleben erfreulich und glückbringend zu gestalten.

**Gabriele und Bertold Ulsamer: Spielregeln des Familienlebens. Anregungen nach dem Ansatz von Bert Hellinger**, Freiburg 2000 (Herder spektrum), ISBN 3-451-04809-4

In diesem praktischen Erziehungs- und Familienratgeber für Eltern werden die Leitsätze Bert Hellingers ausgewertet im Hinblick auf die Gestaltung des aktuellen Familienlebens; mit vielen Beispielen aus der Praxis für die Praxis.

## Einzelthemen

**Joachim Lempert u. Burkhard Oelemann: „...dann habe ich zugeschlagen“. Gewalt gegen Frauen - Ausweg aus einem fatalen Kreislauf**, München 1998 (dtv 35139), ISBN 3-423-35139-x

Wenn Gewalt in der Beziehung von Männern ausgeht, müssen die Männer sich verändern. Die Autoren räumen mit Vorurteilen auf, analysieren die Hintergründe männlicher Gewalt und zeigen Wege aus dem Gewaltskreislauf.

**Hermann Ehmann: Männerängste. Wovor Männer sich wirklich fürchten**, Stuttgart 1997 (Kreuz Verlag), ISBN 3-7831-1574-4

... und Indianer weinen doch. Nur ganz heimlich still und leise kommen sie, die Ängste. Der Autor liefert lebensnahe und unterhaltsame Tipps für Männer und Frauen; vielleicht nicht sehr emanzipatorisch, aber ehrlich.

**Terrence Real: Mir geht's doch gut. Männliche Depressionen - Warum sie oft verborgen bleiben, woran man sie erkennt und wie man sie heilen kann**, Bern 1999 (Scherz Verlag), ISBN 3-502-14591-1

Männer leiden ebenso häufig wie Frauen an Depressionen, neigen aber dazu sie zu kaschieren oder zu leugnen. Das Buch zeigt, woran man männliche Depressionen erkennt und wie sie sich heilen lassen.

**Wolfgang Müller-Commichau und Roland Schaefer: Wenn Männer trauern. Über den Umgang mit Abschied und Verlust**, Mainz 2000 (Grünwald Verlag), ISBN 3-7867-2251-X

Endlich auch ein Buch, das sich um die oft sprachlose und nicht selten hilflose Trauer von Männern kümmert.

**Harrison G. Pope u.a.: Der Adonis-Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern**, München 2001 (dtv premium), ISBN 3-423-24249-3

98% der Frauen sind keine Claudia Schiffer und 98% der Männer kein Hermann Maier. Inzwischen leiden auch Männer unter falschen Körperidealen. Muskeldysmorphie heißt bereits das krankhafte Erscheinungsbild.

## Humoriges

**Uwe Bork: Väter, Söhne und andere Irre**, München 1977 (Serie Piper),  
ISBN 3-492-22530-6

In 22 Miniaturen erzählt der leidenschaftliche Vater und Ehemann von seinem halbwüchsigen Sohn, seiner vorpubertierenden Tochter und seiner liebenden Ehefrau, die jeden Tag aufs Neue seine Nervenstärke erproben.

**Uwe Bork: Wie begrüße ich korrekt den Freund meiner Tochter am Frühstückstisch? Tipps für den ganz normalen Familienwahnsinn**, Stuttgart 2002 (Kreuz Verlag), ISBN 3-7831-2104-3

Ein kleiner Erziehungsratgeber, der augenzwinkernd Tipps für den Umgang mit schwierigsten Problemen gibt.

**Rainer Moritz: Das FrauenMännerUnterscheidungsBuch**, München 1999 (Beck'sche Reihe Bd.1314), ISBN 3-406-42114-8

Dieser Ratgeber sagt uns, wie es inzwischen um Mann und Frau wirklich bestellt ist, um jene sonderbaren Wesen, die – man mag es wenden, wie man will – „nicht zusammenpassen“ (Loriot).

**Jens O. Haas: 101 Gründe, ohne Frauen zu leben**, München 2000, (Serie Piper Bd.3165), ISBN 3-492-23165-9

Ein Buch, bei dem man beim Lesen lauthals rauslachen kann. Man entdeckt sich selbst und Dinge, die mit eigenen Erfahrungen übereinstimmen. Aber Vorsicht: kein Buch für solche, die mit dieser Ironie nicht umgehen können.

## Literarisches

**Jose Luis Sampedro: Das etruskische Lächeln**, Freiburg 2000 (Herder spectrum), ISBN 3-45104-858-2

Ein Buchtipps für jede Jahreszeit ist dieser Roman. Der Untertitel könnte lauten: Ein ‚richtiger Mann‘ auf dem Weg zum echten Großvater. Es ist eine italienische Geschichte über einen alten Mann, authentisch und berührend in jeder Phase, die aber nie in billige Sentimentalität abgleitet.

**Inge Merkel: Eine ganz gewöhnliche Ehe. Odysseus und Penelope**, Frankfurt 1989 (Fischer Taschenbücher Bd.9230), ISBN: 3-596-29230-1

Die Autorin erzählt in diesem Roman die Geschichte von Odysseus und Penelope als die Geschichte einer ganz gewöhnlichen Ehe und hat damit das vielleicht faszinierendste Buch über Ehe geschrieben. Auch als Ehemann fühlt man(n) sich bei der Lektüre wohltuend verstanden und beginnt zu verstehen...

**Michael Köhlmeier: Telemach**, München 1997 (Piper TB), ISBN 3-49222-466-0

In diesem Roman schildert Köhlmeier in literarisch dichter Form die Suche Telemachs nach Odysseus, die Suche des Sohnes nach dem Vater, die gleichzeitig die Suche nach seinem Platz in der Welt ist. Die Nacherzählung der homerischen Geschichte ist ein faszinierend aktuelles Spiel mit einem alten Thema.

**Michael Köhlmeier: Kalypso**, München 1999 (Piper TB), ISBN 3-49222-947-6

Dieser Roman hat nicht mehr die Dichte wie „Telemach“, doch die ausführliche Beschreibung des griechischen Heerlagers vor Troja mit ihrem Anführer Agamemnon (3. Kapitel des Buches) ist eine faszinierende Schilderung einer klassischen Männergesellschaft.

## Zeitschriften

### **PAPS – Die Zeitschrift für aktive Väter**

Da es in Österreich keine eigene Väterzeitschrift gibt, sollte diese tolle Idee in Deutschland durch möglichst viele Abos unterstützt werden!

Erscheint vierteljährlich, Einzelheft € 4.-, Abo per Mail: [velber@saz.net](mailto:velber@saz.net) oder über die Homepage: <http://www.paps.de>

### **SWITCHBOARD – Zeitschrift für Männer und Jungenarbeit**

Unentbehrlich für alle, die wissen wollen, was sich in der deutschsprachigen Männerszene tut!

6 Hefte im Jahr, Einzelheft € 4.-, Abo per Mail: [andreas.haase@switchboard-online.de](mailto:andreas.haase@switchboard-online.de) oder über die Homepage: <http://www.switchboard-online.de>

### **MÄNNER.BE - Die neue Schweizer Männerzeitung**

Ein beachtliches, gut gemachtes und lesenswertes Produkt unserer Schweizer Nachbarn. Erscheint vierteljährlich, Einzelheft SFR 5.-, Abo per Mail: [maenner.be@gmx.ch](mailto:maenner.be@gmx.ch) oder über die Homepage <http://www.maenner.be/>

### **MÄNNERFORUM - Zeitschrift der Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland**

Ansprechend gestaltet und interessant zu lesen erscheint „männerforum“ (leider) nur zweimal im Jahr.

2 Hefte im Jahr, Heft € 4,10.-, Abo per Mail: [maennerarbeit@t-online.de](mailto:maennerarbeit@t-online.de) oder über die

Web: <http://www.maenner-online.de>