

Pasqualina Perrig-Chiello

In der Lebensmitte  
Die Entdeckung der zweiten Lebenshälfte

Fotografie Fridolin Walcher

Verlag Neue Zürcher Zeitung

# Inhalt

Auf Umwegen zur Lebensmitte -Vorbemerkungen.....	7
Eine neue Generation in einer neuen gesellschaftlichen Ordnung.....	11
Wann ist das «mittlere Lebensalter»?.....	14
Lebenszyklen werden nach wie vor gesellschaftlich reguliert.....	20
Das mittlere Lebensalter: Krisenzeit oder langweiliges Entwicklungsplateau?.....	23
Das mittlere Lebensalter: eine entwicklungspsychologische Verortung.....	23
Stete Veränderungen versus plötzliche Krise: die Midlife-Crisis - Fakt oder Fiktion?.....	35
Biografische Übergänge: Blick zurück und Blick nach vorn.....	41
Was sind biografische Übergänge?.....	41
Biografische Wendepunkte.....	51
Wie gehen die Leute mit kritischen Lebensereignissen um?.....	53
Nicht mehr jung- noch nicht alt.....	57
Körperliche Veränderungen im mittleren Lebensalter und sozio-kultureller Kontext.....	58
Frauen im mittleren Lebensalter - körperliche Veränderungen und psychische Korrelate.....	62
Männer im mittleren Lebensalter - körperliche Veränderungen und psychische Korrelate.....	69
Neue Männlichkeit - neue Weiblichkeit. Androgynie als Zauberwort des gelungenen Älterwerdens?.....	74
Die Sandwich-Generation: zwischen pubertierenden Kindern und alternden Eltern.....	81
Die veränderten familialen Generationenbeziehungen.....	81
Auszug der Kinder: die Mär vom leeren Nest.....	84
Pflegebedürftigkeit und Tod der Eltern.....	91
Partnerschaft: Kontinuität oder Neuorientierung?.....	101
Die lang jährige Partnerschaft als Herausforderung.....	101
Scheidung nach der Silberhochzeit - Gründe und Hintergründe.....	110
Bewältigung der Scheidung nach langjähriger Ehe.....	117
Exkurs: ledige Single-Frauen im mittleren Lebensalter.....	119
Beruf: Ausstieg, Einstieg, Wiedereinstieg und Burn-out.....	123
Arbeitssituation von Leuten im mittleren Lebensalter.....	125
Frauen und Beruf im mittleren Lebensalter.....	132
Gibt es neue Chancen oder nur noch Kompromisse?.....	136
Die Zukunftsperspektive-der grosse, weite Horizont.....	141
Zenit und zugleich Achterbahn: Auswege aus dem Dilemma.....	141
Selbstverantwortlichkeit.....	144
Proaktivität.....	147
G enerativität.....	148
Lebensmitte: ein Thema, das viele interessiert.....	149
Literatur.....	157