

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
1	Eine neue Generation in einer neuen gesellschaftlichen Ordnung	11
	Wann ist das «mittlere Lebensalter»?.....	14
	Lebenszyklen werden nach wie vor gesellschaftlich reguliert.....	20
2	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
3	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
4	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
5	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
6	Partnerschaft: Kontinuität oder Neuorientierung?	101
	Die langjährige 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
7	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
8	Die Zukunftsperspektive – der grosse, weite Horizont	141
	Eine Zeit der Veränderungen.....	141
	Die Chancen einer Zeit der Veränderung – oder das Glück der zweiten Pubertät.....	144
	Selbstverantwortlichkeit.....	149
	Proaktivität.....	150
	Generativität.....	151
	Lebensmitte: ein Thema, das viele interessiert.....	152
	Literatur	159