

Heidi Witzig

**Wie kluge Frauen
alt werden**
Was sie tun und
was sie lassen

Mit Porträts von Sabina Bobst

Xanthippe Verlag

Inhalt

Einleitung 9

Die Arbeit

Erfahrungen in der Arbeitswelt, die bis ins Alter nachwirken: Von der Ausbildung und vom Einstieg in die Erwerbsarbeit, von Vorbildern und fehlenden Vorbildern, von Auseinandersetzungen mit Frauen und Männern 15

Die Pensionierung und die Jahre des Übergangs: Zwischen Loslassen und Festklammern, von Altersdepressionen oder der Krise als Chance und von der Verlagerung des Lebenszentrums 115

Geld und Vermögen: Von der minimalen AHV bis zur grosszügigen Pension, von Erbschaften und Gewinnen, von kleinen und grösseren Ansprüchen – und vom Unverzichtbaren 123

Gesundheit und Krankheit: Von kleinen Zipperlein und grossen Beschwerden, vom bewussten Wahrnehmen des Körpers und von der Suche nach dem richtigen Lebensrhythmus, von sportlicher Betätigung, gesunder Ernährung und dem Umgang mit ärztlichem Rat 129

Die Beziehungen

Beziehungserfahrungen, die bis ins Alter nachwirken: Von Freundinnen und Freunden, Bekannten und Verwandten, von beruflichen Kontakten, Ehemännern und anderen Liebschaften, Frauen- und Männerlinien – und von den Ursprungsfamilien 141

Attraktivität und Schönheit: Von hässlichen Entlein und passablen Frauen, von überflüssigen Diäten und von einem Selbstbewusstsein, das nicht mehr vom Aussehen abhängt, von Selbst- und Fremdwahrnehmung, von Jugendwahn und würdigem Altern 239

Die nachfolgenden Frauengenerationen: Vom Verhältnis zu den jüngeren Feministinnen und von der Solidarität mit den Töchtern und Enkelinnen 249

Das hohe Alter und der Tod

Auseinandersetzung mit dem Ende: Von Altersheimen und Sterbehilfeorganisationen, von körperlicher und seelischer Kraft, Spiritualität und Lebenssattheit 271

Schlusswort 285

Lebensläufe und Quellen 307