

Inhaltsverzeichnis

ERSTER TEIL

Geheimnisse des Lebenszyklus

1. Wahnsinn und Methode 11
Gibt es ein Leben nach der Jugend? 19
2. Vorhersehbare Krisen des Erwachsenenalters 30
*Ablösung von der Familie 35 – Die Bewegten Zwanzigerjahre 36 – Drei-
ßig, mein Gott 37 – In die Tiefe und in die Breite 39 – Das Torschluß-
Jahrzehnt 39 – Erneuerung oder Resignation 41*

ZWEITER TEIL

Ablösung von der Familie

3. Entwöhnung von der Mutterbrust 45
*Das Sich Bindende und das Erkundende Selbst 46 – Der Innere Wäch-
ter 48 – Den Inneren Wächter überwinden 49 – Ein erster Alleingang 51*
4. Moratorium – Pause zwischen Jugend und Erwachsenenalter . . . 55
*Eine Idee suchen, um daran zu glauben 58 – »Welches Vorbild, welchen
Helden, welche Heldin soll ich nachahmen?« 61 – »Was soll ich mit mei-
nem Leben anfangen?« 63*
5. Der Drang, sich zu binden 64
*»All You Need Is Love« 64 – Das Huckepack-Prinzip 66 – Flucht in die
Ehe 68 – Neue Aussichten 69 – Das »Ergänz-Mich«-Kind 71 – Rat nach
Tat – kommt zu spat 72 – Die Collegestudentin 73 – Mein »wahres
Selbst« finden 74*
6. Erste knifflige Partnerfragen 76

DRITTER TEIL

Die Bewegten Zwanzigerjahre

7. Der Wunsch nach einem »fliegenden Start« 87
*»Ich sollte . . .« 88 – Die Macht der Illusionen 90 – Der »einzig wahre«
Lebensweg 92*

8. Das »einzig wahre« Paar 93
Die Wandlungen des »einzig wahren« Paares 98
9. Warum heiraten Männer? 103
Sicherheit 103 – Eine gewisse Leere in sich selbst füllen 106 – Fort von zuhaus 107 – Prestige oder Machbarkeit 107
10. Wieso kann eine Frau nicht etwas mehr Mann und ein Mann nicht etwas weniger Rennpferd sein? 110
Die schlechte alte Zeit 112 – Die gute neue Zeit 113 – Die Angst vor dem Erfolg 116 – Die Angst, für weichlich gehalten zu werden 117 – Über seine eigene Nase hinaussehen 117
11. Ein kurzer Abriß: Männer und Frauen entwickeln sich 120
Der sensibilisierte Mann 122 – Die sich durchsetzende Frau 129

VIERTER TEIL

Der Übergang in die Dreißigerjahre

12. Dreißig, mein Gott 143
Das Paar und der »Haken mit Dreißig« 146 – Die Frau, die bestätigt, was man geworden ist 149 – Arbeit und Ehe, Mann und Frau 151 – In die Tiefe und in die Breite 152
13. Der Partnerknoten, das Ledigenproblem, die
 Noch-einmal-von-vorn-Beginner 155
Der Partnerknoten 155 – Interview mit Rick und Ginny 159 – Das Ledigenproblem 167 – Die Noch-einmal-von-vorn-Beginner 171

FÜNFTER TEIL

Aber ich bin einzigartig

14. Lebensmuster des Mannes 182
Der Noch-Suchende 183 – Die Eingesperrten 186 – Das Wunderkind 191 – Ewige Junggesellen, Allgemeinwohltäter und Latenzknaben 199 – Der integrationsfähige Mann 201
15. Lebensmuster der Frau 204
Die umsorgende Frau 207 – Der Entweder-Oder-Typ 219 – Die Hausfrau-und-Mutter, die den beruflichen Erfolg aufschiebt 219 – Die

karriereorientierte Frau mit aufgeschobener Hausfrau-und-Mutter-Rolle 226 – Die Frau mit Karriere und spätem Kind 232 – Die integrationsfähige Frau 242 – Die unverheiratete Frau 245 – Die noch suchende Frau 246

SECHSTER TEIL

Das Torschluß-Jahrzehnt

16. Aufbruch in der Lebensmitte 251
Das Dunkel am Ende des Tunnels 252 – Das veränderte Zeitgefühl 253 – Aktivität und Stagnation 254 – Wandel des Verhältnisses zu sich selbst und zu anderen 254 – Der enttäuschte Traum 256 – Auf der Suche nach Authentizität 257 – Von der Auflösung zu einem neuen Ganzen 260 – Der Weg nach unten führt nach oben 262
17. In guter Gesellschaft 264
Die schöpferische Krise 267 – Die geistig-seelische Krise 269 – Der Unterschied zwischen Lebensmitte und mittlerem Alter 271
18. Ein Überblick mit Fünfunddreißig 273
Frauen am Scheideweg 273 – Wie sich Priscilla Blum ein neues Leben schuf 281
19. Die Feuerprobe mit Vierzig 287
Der Senkrechtstarter 288 – Der unrealistische Traum wird aufgegeben 292 – Die Freuden des Umsorgens 294 – Die Probleme der Generativität 295 – Mut zum Berufswechsel 296 – Der Umschwung 298
20. Die Hürde mit Vierzig und das Paar 301
Die Korrektur des großen Traumes 303 – Die beneidete Ehefrau 305 – »Sag mir, wo die Kinder sind« 309 – Mutter wird flügge 311 – »Wer von uns beiden ist verrückt?« 313 – Wer ist Opfer, wer der Täter 315
21. Der Rhombus der Sexualität 316
Die sexuellen Lebenszyklen von Mann und Frau 320 – Die divergierenden sexuellen Lebenszyklen 324 – Der geschulte männliche Orgasmus 327 – Das erstaunliche Auf und Ab des Testosteronspiegels 329 – Geheimnisse des Klimakteriums 330 – Sexualität und Menopause 335
22. Das Ausleben der Phantasie 338
Die Affäre der Affären 341 – Ausflippen 344
23. Das Ausleben der Wirklichkeit 350

SIEBTER TEIL

Erneuerung

24. Erneuerung	363
<i>Neue Energiequellen 364 – Körperlich altern ohne Panik 366 – Eine neue Einstellung zu Geld, Religion und Tod 368 – Gemeinsam oder einsam? 371 – Und endlich Selbstbestätigung 374</i>	
Anmerkungen und Quellenangaben	379
Literatur	389
Namen- und Sachregister	395