

# Inhalt

**EINLEITUNG** Der blauviolette Karton ... **9**

**ABSCHIEDE** ... **19**

Feierabend · Beschwingt und wehmütig · Abschied nehmen  
wir gerade genug · Gerade hat man sich an sich gewöhnt ·  
Schock und Chance · Leeres Nest

**(ZWISCHEN-)BILANZ TEIL I** ... **47**

Zeit des Umsteigens · Twist and Shout · Zwei Drittel Gestern ·  
Ein (fast) schwereloser Anfang · Zeit der Widersprüche ·  
Leichtlebige Sinnlichkeit · Alben und Altlasten ·  
Mutters Albtraum · Schonungslos und nachsichtig

**(ZWISCHEN-)BILANZ TEIL II** ... **91**

Daumen rauf, Daumen runter · Was sind das für Leute? ·  
Jenseits der Kirschblütenkultur · Machtmenschen und  
Tischlerinnen · Die Statik des Familienfriedens · Der Zorn der  
Millennials · Großmutter Dorothea oder: Schmierer und  
trainieren · Die Würde der anderen · Liebe, Begehren und  
Partnerschaft

## **AUFBRUCH TEIL I ... 139**

Was tun? · Wandlungen, Wechsel-Jahre, Willensbildung,  
Weichenstellung · Der nasse Fisch · Elegant rauskommen ·  
Grenzen und Wachsen · Politik zwischen Wellness und  
Weiterrackern · Die Finanzierungslücke · Flexirente, Weiter-  
beschäftigung und kreative Konzepte · Ehrenamt und  
bürgerschaftliches Engagement · Was kann ich und was brauche  
ich? · Raus aus den Abstellkammern oder gar nicht erst rein

## **AUFBRUCH TEIL II ... 219**

Leben! Nur wie? · Allein? Zu zweit? Oder anders? ·  
Fortsetzung Liebe, Begehren und Partnerschaft · Erotische  
Bedürfnisse · Altersmilde Gelassenheit? · Ein gelungenes  
Ganzes · Kinder und Großeltern – Noch eine Liebesgeschichte ·  
Plädoyer für den Zufall

## **AUSBLICK ... 271**

Spaß und Spurensuche – Das kann gut werden ·  
Aktiv zur Ruhe kommen · Die Kunst des Wünschens

## **Danke! ... 285**

## **Literatur und Links ... 289**