

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: Schmieren und
trainieren · Die Würde der anderen · Liebe, Begehrten 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, Weiterbeschäftigung 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, Begehrten 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