

INGRID
RIEDEL

LEBENSPHASEN LEBENSCHANCEN

IM GESPRÄCH MIT MATHILDE FISCHER

VOM GELASSENEN UMGANG
MIT DEM ÄLTERWERDEN

fischer & garten

INHALT

VORWORT	9
---------------	---

I.

LEBENS LINIEN UND LEBENSTHEMEN	13
Von meiner Kindheit und Adoleszenz	13
Studienzeit – Ablösung vom Elternhaus	21
Kulturarbeit in aufgewühlten Zeiten	26
Die Leitthemen meines Lebens	29
In der Mitte des Lebens angekommen – Ausbildung zur Psychotherapeutin und eigene Praxis	32
Kirche, Patriarchat – und die Frauen	36
Das weibliche Gottesbild – Feminismus und Theologie	39
Das Schreiben gehörte von Anfang an dazu	43
Wege, Mütterlichkeit zu leben	48

II.

DIE GROSSEN PHASEN DES LEBENS	51
Die Jahre ab fünfzig	51
Die Natur und das Schöpferische	53
Altersangst und Wechseljahre	60
Mütterlichkeit und Väterlichkeit	66
Die Jahre ab sechzig	70
Die jungen Alten	76
Lebensphasen, Wendepunkte – und Identität	80
Liebesbeziehungen im Alter	85
Das hohe Alter	90

Sich öffnen und loslassen	91
Weisheit und Narrheit im Alter	94
C. G. Jungs Sicht auf die zweite Lebenshälfte	100
Die ungelebten, ausgegrenzten Teile unseres Inneren	102
Burnout – wenn Menschen an ihren Bedürfnissen vorbeileben	107

III.

ENTWICKLUNGSSCHANCEN UND -AUFGABEN DES MENSCHEN .. 110

Zum Wandel der Geschlechterbeziehungen	112
Die Potentiale von Frauen	115
Die besondere Rolle der Großeltern	117
Vom Glück des Erinnerns und Erzählens	120
Mit dem Leben ins Reine kommen	123
Haltung und Würde	127
Im Alter elastischer werden	130
Die Dinge bewusster wahrnehmen	133
Selbstverwirklichung und Lebenssinn	135
Narzissmus und Selbstwert	142
Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen	146
Unangepasstheit im Alter	147
Lebensphasen und Schwellenängste	150
Engagement in späten Jahren	161
Neue Lebensformen im Alter	165
Resilienz – die Robustheit des Menschen	169
Das Schöpferische als Lebenskunst	175
Am Ende steht der Tod	178