

Colette Dowling

Frauen im Aufwind

Mit 50 beginnt ein neues Leben

Aus dem Amerikanischen
von Elke vom Scheidt

S.Fischer



Inhalt

KAPITEL 1

9 Eine Generation erreicht die Lebensmitte

Zu uns selbst kommen - Wie es war - Wie es ist - Die Original-Mamas - Wahlmöglichkeiten: Revolution von Frauen in der Lebensmitte

KAPITEL 2

29 Was hat das Alter damit zu tun?

Durchbrechen der »Stadienbarriere« - »Mittleres Alter«: Wie es war - Das Alters-Bewußtsein überwinden - Wieder da anfangen, wo das Mädchen aufgehört hat

KAPITEL 3

50 In der Mitte gefangen

Sag mir, wo die Kinder sind... - Der Zangengriff der Fünfziger: Jonglieren mit den Generationen - Mütter und Töchter im späteren Leben - Eine unabhängige Frau - Männer: die widerstrebenden Versorger - »Er wollte mit Gefühlen nichts zu tun haben - Eine Alzheimer-Geschichte - Ein Elternteil stirbt (und das Ich ergibt sich)

KAPITEL 4

87 Kampf gegen die Fünfzig:

Warum Frauen fürchten, alt auszusehen

Für immer jung, für immer weiblich - Der Verrat des Körpers - Die Politik der äußeren Erscheinung - Die Fünfzig bekämpfen - Die große Lüge: als jünger durchgehen - Negative Bilder - Das »gefährliche« Alter - Pathologisierung des Verlangens in der Lebensmitte - Ich träume von Haaren am Kinn

KAPITEL 5

117 Neue Intimitäten

Es mit 50 noch einmal tun - Der verlorene Traum vom Fliegen - Verschiebung des Machtgleichgewichts - Die Ehe neu erfinden - Die große Flucht der mittleren Jahre - Wenn die Männer nicht mehr zu genügen scheinen - Warum wieder heiraten? - Single mit 50 - Auf uns allein gestellt, vielleicht für immer - Abschied vom Märchenprinzen

KAPITEL 6

154 Die Östrogen-Kriege

Das große M - Kein Augenblick zu früh - Die Entscheidung - Östrogen-Kriege: Feminismus versus Wissenschaft - Der Hitze-wallungs-Blues — Die Östrogen-Connection - Östrogen und Denken - Sexualhormone und das Gehirn - Die »Medizinalisierung der Menopause« — »Sie bekamen den Uterus, ich den Grad«: Margarets Geschichte - Östrogen und das Herz - Den »Buckel« vermeiden - Die Krebs-Frage — Errechnen der menopausalen Stimmung - Die letzte Angst verlieren - Testosteron-Kriege? - Angst vor der Medizin?

KAPITEL 7

203 Liebe am Nachmittag:

Sex und die Frau in der Menopause

Wenn die Physiologie ins Spiel kommt - Die Vagina in der Menopause - Hormone und Verlangen - Vive la Testosteron-difference! - Die PC-Muskeln: unsere Möglichkeiten erweitern — Sex und der Mann in der Lebensmitte - Das machtvolle Sex-Potential in den Fünfzigern - Auf Nummer sicher gehen - Entscheidungen treffen, ohne unsere Sexualität zu unterdrücken

KAPITEL 8

239 Eigenes Geld

Noch immer Aschenputtel - An der Spitze und trotzdem unten - Doppelte Arbeit und nichts zu investieren - Leben, als gäbe es kein Morgen - Alte Märchenprinzen sterben nie - Kalt, hart und

lieblos: das Image der erfolgreichen Frauen — »Getting Her Act Together« - Wie es der Mutter erging - Wachstum fördern - Das Licht sehen

KAPITEL 9

271 Neue Entscheidungen:

Die Grenzen der 50 hinter sich lassen

Steckenbleiben - Ein Monat in Boulder - Eine Frau erfindet ihr Leben neu - Nach all diesen Jahren noch immer kreativ - Blockierungen lösen - Abspringen - »Dies ist Tag eins« - Neue Entscheidungen — Heute bin ich die Matriarchin

EPILOG

299 Zurückgehen

305 Anmerkungen

320 Danksagungen

323 Namen- und Sachregister