

Christine Swientek

Mit 40 depressiv, mit 70 um die Welt

Wie Frauen älter werden

Herder

Freiburg • Basel • Wien

Inhalt

1. <i>Alle sorgen sich um mein Alter, nur ich nicht</i>	9
„Sie müssen doch an Ihr Alter denken!“	9
Zum Aufbau des Buches	16
2. <i>„Mit Vierzig fängt das Leben erst an!“ oder „Mit Vierzig ist für Frauen alles gelaufen!“</i> V.....	20
Angst vor dem Altwerden	20
„Also wenn ich an später denke, da hab' ich jetzt schon Schiß!“	26
„Ja, ich habe Angst vor dem Alleinleben!“	30
Das Klimakterium, die eingeredete Krankheit	34
„... als ob nur eine Taste gedrückt zu werden brauchte“	36
„Ich habe mir meine Zukunft eingerichtet!“	41
Partnerschaft in der zweiten Lebenshälfte - eine Illusion?	45
Wollen wir wirklich zuviel?	50
Frau sucht Mann	57
„Ich kann Partnerschaft doch nicht als Utopie abtun!“	59
„Die Einsamkeit, die hab' ich nie gepackt!“	64
Wer bleibt fürs Alter?	68
3. <i>Siebzig - und kein bißchen müde!</i>	73
Es gibt nichts Überzeugenderes als das Beispiel.	73
Morde, Bücher und Gemüse.	76
Zeit, Wissen und Können teilen!	80
Grün in Florida, grau in Deutschland - Alte machen Politik.	99

Bildung - ein lebenslanges Recht106
Wohnen im Alter - Wahlfamilie, WG mit Hund oder Luxus-Ghetto?117
„Mit Siebzig nach China, vorher aber noch durch Paki- stan!“ Wie alte Frauen reisen.128
Unwürdige Greisinnen.139
Spurensuche.151
4. <i>„Alter kann man nicht nur planen - man muß es!“</i>	155
„Pläne machen setzt Gelassenheit voraus“.155
Ist Leben, ist Alter planbar?156
„Mit Vierzig hätte ich den Sprung noch geschafft!“	159
„Alter planen? Ich habe mein Leben geplant!“163
Tips zur Planung.169
Geld ist nicht alles.171
„Alterssicherung - ohne Gewähr“.172
Kurzichtiges Sparen.173
Das schnelle Geld.173
Der schnelle Verzicht.174
„Stricken kann ich auch als alte Frau noch!“	176
Sparen ja-aber wie?177
Sich-Einkaufen.178
Ein bißchen Grille und ein bißchen Ameise.179
Das Zeit-und Kontakt-Konto fürs Alter.180
Freunde in der Not181
„... Die Rümpfe rollend, Knie beugend ...“.183
Reisetanten.185
Träume nicht dein Leben, sondern lebe deine Träume	186
<i>Frauen in Zahlen</i>189
<i>Zitierte und weiterführende Literatur</i>191