

Eva Zeltner

Und plötzlich  
fühl ich  
mich alt

Vom Blues  
der mittleren Jahre

Zytglogge

# Inhalt

Vorwort	8
<b>I Plötzlich fühl ich mich alt</b>	<b>11</b>
Jung – alt, und was dazwischen?	11
Hört nun der Spass auf?	14
<b>Die Sandwichgeneration 40 plus</b>	<b>18</b>
Von den Altjungen zu den Jungalten	18
<b>Geburtstagsphobien</b>	<b>22</b>
Happy Birthday!	22
Hilfe, ich bin vierzig!	24
Erste Bilanz	29
<b>Altern, was heisst das?</b>	<b>33</b>
Erste Begegnung mit dem Älterwerden	33
Erinnerungen	37
Älter und alt – vielschichtige Begriffe	41
Ist Altern eine Krankheit?	45
Neurologen wissen es besser	50
Das individuelle Gesicht des mittleren Alters	55
Narzissmus, Machbarkeitswahn und Jugendkult	59
Es eilt die Zeit ... wir eilen mit	62
Ausweichen kann niemand	65
<b>II Vom Blues der mittleren Jahre</b>	<b>69</b>
<b>Zeitgeist, Auflehnung, Selbstverwirklichung</b>	<b>69</b>
Wie wir älter werden, bestimmen wir selber	69
Selbstwahrnehmung und Spiegelbild	73
Das Dorian-Gray-Syndrom	76
In meinem Alter!	79
For-ever-young-Abzocker	82
Sind wir so alt, wie wir uns fühlen?	86

<b>Psychofallen des zweiten Lebensabschnitts</b>	<b>88</b>
Verdrängen, verleugnen, resignieren	88
Unversöhnlichkeit und Hass	90
Ängstlichkeit, Zaudern vor Neuem	91
Nostalgiebrille	93
Das Nobody-Gefühl	97
Verlustangst	99
Die Lientherapeutinnen-Falle	102
Wenn Alte nerven	104
<b>Die mittleren Jahre, eine Abfolge von Krisen?</b>	<b>107</b>
Die Quarterlife Crisis	107
Wenn der Boden wankt	113
Vom Blues zur Krise	117
Burnout-Syndrom	119
War das alles, wozu?	122
Selbstmitleid, Undankbarkeit	123
Filiale Krise. Betagte Eltern	125
Klimakterium der Frau	129
Klimakterium des Mannes	131
Single oder einsam?	134
Ein Kind um jeden Preis	135
Späte Elternschaft	137
Ich beneide meine Tochter	141
Das Empty-Nest-Syndrom	143
Erwachsene Kinder an der elterlichen Nabelschnur	145
Wie stehts um unsere Beziehung?	146
<b>III Nach den Krisen die Autonomie</b>	<b>148</b>
<b>Suche nach Orientierung</b>	<b>148</b>
Tausche Infantilismus gegen Erwachsenen-Identität	148
Handeln statt jammern	152
Standhalten	158
Selbstbewusst älter werden	163
Altern ist lernbar	165
Warum nicht die Sichtweise ändern?	166
Aufwertung einer verpönten Lebensperiode	169

<b>Auf dem Weg zu sich selbst</b>	<b>174</b>
Abschied vom Blues	174
Unterwegs	178
Beziehung, Liebe, Partnerschaft	180
Ausblick aufs dritte Lebensalter	187
<b>Literatur</b>	<b>191</b>