

Christine Broll

# Ich, Du und Wir

Liebe, Partnerschaft und  
Familienbeziehungen in der  
zweiten Lebenshälfte



Immer gut informiert.





Seite 5

## Grußwort

Seite 6

## Alt sind die anderen – das neue Bild vom Alter

Die gestiegene Lebenserwartung hat uns einen neuen Lebensabschnitt geschenkt. Wer „Ja“ sagt zum Älterwerden, kann seine Chancen optimal nutzen.

Seite 12

## Was Ehen zusammenhält – das Zauberwort heißt Kommunikation

Im Alltag mit Kindern entfernen sich viele Ehepaare voneinander. Gespräche auf emotionaler Ebene helfen, wieder zueinander zu finden.

Seite 30

## Das leere Nest – aus Eltern wird wieder ein Paar

Wenn die Kinder aus dem Haus gehen, können alte Konflikte wieder aufbrechen.

Seite 39

## Der Ruhestand – lang ersehnt und auch gefürchtet

Beide Partner brauchen Raum für die eigene Entfaltung. Gemeinsame Ziele geben dem „Wir“ neues Leben.

Seite 50

## Sexualität in reifen Jahren – entdecken Sie die Sinnlichkeit

Wer Abschied nimmt vom sexuellen Leistungszwang, kann die körperliche Liebe jetzt ganz neu erfahren.



Seite 66

## **Scheidung nach der Silberhochzeit – viele Risse führen zum Bruch**

Die Zahl der Scheidungen nach langjährigen Ehen steigt rapide.

Seite 82

## **Die alten Eltern – Rollenwechsel und Konfrontation mit dem Tod**

Der Tod der Eltern ist der endgültige Abschied von der Kindheit.

Seite 91

## **Das erste Enkelkind – Beginn einer einzigartigen Beziehung**

Die Geburt des Enkelkindes gibt die Gewissheit, dass das Leben weiter geht.

Seite 98

## **Der Tod des Partners – das Sterben begleiten und die Trauer leben**

Nur wer die Trauer in allen Phasen durchlebt, ist bereit für einen Neuanfang.

Seite 110

## **Das hohe Alter – länger leben durch positives Denken**

Verwitung ist ein Frauenschicksal. Eine positive Lebenseinstellung hilft dabei, glücklich alt zu werden.

Seite 119

## **Literatur-Tipps**

Seite 120

## **Impressum**