

Katrin Wiederkehr

*Wer losläßt,  
hat die Hände frei*

Ein Buch für Frauen,  
die noch viel vorhaben

f

Scherz

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
1	Verstehen und Loslassen
1.1	Die Auflösung jugendlicher Gewißheit 21
1.2	Toleranz für offene Fragen 22
1.3	Geschichten, die uns helfen 29
1.4	Lebenskunst ist die Erfindung der richtigen Lebensgeschichte 31
1.5	Bewegungen auf der Altersachse 33
1.6	Weibliche Lebenszyklen im Spiegel der Mythologie 35
2	Die verwirrte Generation
2.1	Was damals war, wirkt heute nach 38
2.2	Die verwirrte Generation 40
2.3	Weibliche Rollenkonflikte 42
2.4	Epochale Veränderungen des weiblichen Selbstverständnisses 44
2.4.1	«Ich bin keine Feministin» 45
2.4.2	Dem Mann den Geist, der Frau den Körper 46
2.4.3	Denkende Frauen sind unweiblich 48
2.4.4	Frauen leisten das Doppelte 50
2.5	Erfolgreiche Berufsfrauen sind keine richtigen Frauen 53
2.5.1	«Von Finanzen verstehe ich gar nichts» 54

2.5.2	Die Berufswelt ist kein Selbstverwirklichungsparadies	55
2.5.3	Beruf und Privatleben	57
2.5.4	Frauen kommen nicht vorwärts	58
2.6	Unsere Männer können nichts dafür	62

### 3 Alter, dein Name ist Weib

3.1	Angst vor dem Alter	65
3.2	Die alte Frau und die Macht	67
3.2.1	Die Entmachtung der Mutter	69
3.2.2	Die Verharmlosung der Göttin	69
3.2.3	Die alte Hexe	72
3.3	Die alte Frau und das Mehr	74

### 4 Körper und Geist im mittleren Alter

4.1	Die Menopause	76
4.1.1	Weises und giftiges Blut	76
4.1.2	Hormonersatz oder kein Hormonersatz: das ist die Frage	78
4.1.3	Die verschwiegene Menopause	80
4.2	Unsichtbar werden	82
4.2.1	Schönheitsnormen als Instrument sozialer Kontrolle	83
4.2.2	Unsichtbar werden	84
4.3	Sexualität im mittleren Alter	88
4.4	Altern ist unmännlich	92
4.5	Der kostbare Körper	95

### 5 Wie nahe die Nächsten?

5.1	Alte Eltern	99
5.1.1	Wir brauchen unsterbliche Eltern	99

5.1.2	Geld und Überalterung	100
5.1.3	Dem Sohn die Liebe, der Tochter die Last	101
5.1.4	Die letzte Runde	102
5.1.5	Eltern sind sterblich	105
5.2	Große Kinder	107
5.2.1	Andere Voraussetzungen	107
5.2.2	Kinder: Der Speck in der Falle der Mutterschaftsnormen	109
5.2.3	Epochale Irrtümer in der Kindererziehung	111
5.2.4	Auf Wiedersehen!	115
5.2.5	Kinderlose Mütter	118
5.2.6	Kinderlos und kinderfrei	121
5.3	Männer	127
5.3.1	Lange Partnerschaften: Das Geheimnis bleibt	127
5.3.2	Der Mann verdient, die Frau dient	128
5.3.3	Vorprogrammierte Mißverständnisse	132
5.3.4	Leid ist zu erwarten	134
5.3.5	Die Helden sind müde	136
5.3.6	Allein oder zu zweit?	138
5.3.7	Junge Männer: Verbotene Früchte?	142
5.3.8	Paarentwicklung	146
5.3.9	Alle guten Ehen sind Zweitehen	149
5.4	Frauenfreundschaften	152

## 6 Das dunkle Mittelalter

6.1	Der Tod als eigene Zukunft	158
6.2	Das Leben ist unfair	159
6.3	Der Fluchtweg «Zukunft» verengt sich	164
6.4	Der Passionsweg der Veränderung	167
6.4.1	Die Versteinerung in der Gewohnheit	171
6.4.2	Krise: Es war alles umsonst	173
6.4.3	Wehe, wenn sie losgelassen	178
6.4.4	Es wird nie mehr so werden, wie es war	181
6.5	Inannas Abstieg in die Unterwelt	183

## 7 Renaissance

7.1	Die kostbare Zeit	188
7.2	Innehalten	191
7.3	Das durchlässige Selbst	194
7.4	Frei von - frei für	196
	7.4.1 Frei von	196
	7.4.2 Die Abrundung zum Ganzen	200
	7.4.3 Ich bin die, die ich bin	201
	7.4.4 Frei für	204
7.5	Leiden ist keine Tugend	206
7.6	Versöhnlichkeit	209
	7.6.1 Versöhnlichkeit und Gerechtigkeit	209
	7.6.2 Selbsterweiternde und selbstgefährliche Versöhnlichkeit	212
	7.6.3 Versöhnlichkeit ist gesund	214
	7.6.4 Die Gabe der Versöhnlichkeit	216
	Literatur	219
	Quellennachweis	221