
Inhalt

Vorwort und Einleitung	9
Die Paarbeziehungen der „Jungen Alten“	9
Veränderte Lebenssituation	10
1. Ein neues Gleichgewicht	13
Ausscheiden aus dem Beruf	13
Beziehungsmuster	15
Der anhänglich gewordene Mann	16
Mehr desselben	20
Neuer Machtkampf	24
Der entzauberte Held	29
Die Chance in der Krise entdecken	33
2. Ein neues „Drittes“	35
In eine gemeinsame Richtung schauen	35
Ein neues gemeinsames „Drittes“	37
Gemeinsames Engagement	39
Krankheit als „gemeinsames Drittes“?	48
Das „Dritte“ zum Thema machen	51
3. Neue Achtsamkeit im täglichen Umgang miteinander	53
Das lange Miteinander – und die Folgen	53
Achtsamkeit in der Partnerschaft	55
Achtsamkeits-Bilanz	68

4. Späte Liebe	70
Junge Alte – Neue Liebe	70
Gefühle kennen kein Alter	71
Die beiden Welten	73
Paare mit großem Altersunterschied	77
5. Erotik und Sexualität neu entdecken	83
Veränderungen	83
Unterschiedliche sexuelle Entwicklung	84
Zwei Arten von Sexualität	86
Neuentdeckungen	87
Hilfsmittel	91
Zärtlichkeit und Körperkontakt	93
6. Versöhnung mit der Vergangenheit	95
Unerledigte Angelegenheiten	95
Enttäuschungen: „Ach, hätt' ich doch...!“	97
Verletzungen: „Das verzeihe ich dir nie...!“	101
Familienkonflikte: Kein Kontakt mehr...	115
Nachkriegs-Vergangenheit:	
Kriegskinder-Schicksale	119
7. Lebenskunst angesichts von Minderung und Einschränkung	127
Pflege von Humor	130
Vom „nur noch“ zum „von nun an“	131
Positive Resonanz	132
Ein Bündnis der Zärtlichkeit	134
Die Vergangenheit als gemeinsamer Schatz	136
8. Auseinandersetzung mit dem Tod	140
Der Tod rückt näher	140
Ausweichen? Verdrängen?	142
Neue Bilder	146

Der Weg der Erfahrung	147
Der gemeinsame Weg als Paar	150
9. Tipps für ein genussvolles Leben zu zweit	153
Literatur	157