

Marie-Luise Hermann

War das schon alles?

Babyboomer jenseits der Lebensmitte

Mit einem Geleitwort von Brigitte Boothe

ca. 130 Seiten · Broschur · 18,90 € (D) · 19,50 € (A)

ISBN 978-3-8379-3221-8 · ISBN E-Book 978-3-8379-7946-6

Buchreihe: verstehen lernen · Erscheint im April 2023



- Fruchtbare Verknüpfungen von psychotherapeutischen mit persönlichen Erfahrungen
- Eine therapeutisch geleitete Selbstreflexion
- Anregungen zur Identifikation und Beschäftigung mit eigenen Fragen als »Standortbestimmung«
- Wertvolle Denkanstöße sowohl für Betroffene als auch Therapeut*innen

Mit hohen Erwartungen gestartet und oft auf enttäuschende Realitäten gestoßen: Die Babyboomer stehen mitten im Leben vor tausend Fragen, anspruchsvollen Mehrfachaufgaben und von allen Seiten unter Druck. Als ältere Arbeitnehmende oder frisch in Rente sowie in Ablösung von alten Eltern und erwachsenen Kindern beschäftigen sie nicht nur die Krisen des Alterns. Ihre Lebensentwürfe sind von Brüchen, Neuanfängen und Patchwork geprägt.

Obwohl die Generation der Babyboomer quantitativ so stark vertreten ist, wurde ihre Befindlichkeit bisher weder sozialpsychologisch noch psychotherapeutisch fundiert beleuchtet. Auch die psychoanalytische Entwicklungspsychologie geht unausgesprochen nur von *einem* Erwachsenenalter aus. Die therapeutische Erfahrung zeigt allerdings etwas anderes. Bereits ab der Lebensmitte kündigen sich die Entwicklungsaufgaben des Älterwerdens deutlich an. Sie führen häufig zu Sinn- und Lebenskrisen, in denen bisherige Bewältigungsmechanismen nicht mehr funktionieren.

Marie-Luise Hermann hat sich diesen Lebensmitte-Themen gestellt. Sie zeigt Wege der Selbstreflexion im »Mittendrin« auf, um die zweite Lebenshälfte als Chance zu erkennen und die Kraft verschütteter Wünsche freizusetzen.



Marie-Luise Hermann, Dr. phil., ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Musikerin. Sie arbeitet als Psychoanalytikerin in eigener Praxis in Zürich und war bis 2022 Oberpsychologin und psychotherapeutische Leiterin der Station »Schwerpunkt 50+ und Privé« in der Privatklinik Clenia Littenheid. Sie ist geschäftsführende Herausgeberin der Zeitschrift *psychosozial*, Redaktionsmitglied des *Journals für Psychoanalyse*, Dozentin und Supervisorin am Psychoanalytischen Seminar Zürich sowie Mitglied der Arbeitsgruppe »Psychoanalyse und Altern« in Kassel.