

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist eine »midlife-crisis«? – Einige Definitionsversuche als Einstieg	1
	<i>Volker Münch</i>	
	Literatur	4
2	Überblick über ein facettenreiches Phänomen	5
	<i>Volker Münch</i>	
2.1	Mythen des Lebensmitte	6
2.2	Die sich verändernde Wahrnehmung der Zeit	7
2.3	Einige jungianische Konzepte	8
2.4	Lebensmitte und umgebende Kultur	9
2.5	Gelingen und Scheitern	10
2.6	Einzelner und Gesellschaft	10
2.7	Wenn die Krise ausfällt	11
2.8	Die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit	11
2.9	Das Numinose, nicht Fassbare des Unbewussten	12
2.10	Geschlecht und Identität	13
2.11	Therapie zur Lebensmitte	13
	Literatur	15
3	Puer und Senex	17
	<i>Volker Münch</i>	
3.1	Symbole und Archetypen	18
3.2	Die Symbolik des Puer und Senex	18
3.3	Wie bin ich gemeint?	19
3.4	Hillmans' Puer und Senex	20
3.5	Der Puer in der Sicht von Marie Louise von Franz	22
3.6	Berühmte »Ewige Jünglinge«	23
3.7	Antoine de Saint Exupéry	24
3.8	Der kreative Genius	26
3.9	Die Puella	26
3.10	Der Puer und der gesellschaftliche Wandel	28
3.11	Die Angst vor dem Alter	29
	Literatur	30
4	Die Sehnsucht nach einem »neuen Leben«	31
	<i>Volker Münch</i>	
4.1	Ausbruchswünsche	32
4.2	Das gesellschaftliche Umfeld	33
4.3	Lebenserfahrung	35
4.4	Selbstannahme	36
5	Die Krise der Lebensmitte als Schwellensituation	37
	<i>Volker Münch</i>	
5.1	Circe	39
5.2	Ambivalenzen	40

5.3	Der Trickster	41
5.4	Der Wiederholungszwang	42
5.5	Die innere Reise – Neugier, Verwirrung und Angst	43
5.6	Sisyphos	44
5.7	Durch den Nebel	45
5.8	Das Selbst	47
5.9	Die Integration der Aggression	48
5.10	Die Möglichkeit des Scheiterns	49
	Literatur	50
6	Eros und Wandlung	51
	<i>Volker Münch</i>	
6.1	Wer ist nicht gern verliebt?	52
6.2	Eros	52
6.3	Entscheidungen	53
6.4	Jugendwahn	54
6.5	Paare in der Lebensmitte	54
6.6	Die ewige Faszination der Liebe	55
	Literatur	56
7	Zwischenhalt – die roten Fäden	57
	<i>Volker Münch</i>	
7.1	Konzepte des kollektiven Unbewussten	58
7.2	Wandlungsprozesse	59
7.3	Intrapsychisches und Intersubjektives	60
7.4	Die Hinwendung zum Unbewussten	60
	Literatur	61
8	Die Analytische Psychologie C.G. Jungs	63
	<i>Volker Münch</i>	
8.1	Persona und Schatten	64
8.2	Das Konzept der Anima	65
8.3	Komplexe	66
8.4	Jungs Typologie	67
8.5	Jungs Rotes Buch und die Entstehung einer Psychologie	68
8.6	Jung und Jedermann	69
8.7	Bilder statt Worte	70
8.8	Die lebendige Verbindung zum Unbewussten	71
8.9	Die Realität des Unbewussten	71
	Literatur	72
9	Mitten im Leben – mitten in der Krise	75
	<i>Volker Münch</i>	
9.1	Neue Formen für Altes finden	76
9.2	Die Gefahr inflationärer Psychologisierung	77
9.3	Die Sirenen	78

9.4	Der Prozess der Individuation	79
9.5	Rituale des Übergangs – Initiation	80
	Literatur	83
10	Die Liebe, der Körper, der Sex und die Lebensmitte	85
	<i>Volker Münch</i>	
10.1	Der Körper verändert sich	86
10.2	Sexualität	87
10.3	Nachlassende Fitness und zunehmendes Wohlfühl	88
10.4	Das Älterwerden von Frauen und Männern	90
10.5	Die unterschiedliche Entwicklung der Geschlechter	90
10.5.1	Die Realität von Stereotypen	90
10.5.2	Das alternde Paar	91
10.6	Die Pornografisierung der Gesellschaft	92
	Literatur	94
11	Die Therapie der »midlife-crisis«	95
	<i>Volker Münch</i>	
11.1	In der Praxis	96
11.2	Wiederholungszwang und Finalität	97
11.3	Die korrigierende emotionale Erfahrung in der Langzeittherapie	98
11.4	Burnout	99
11.5	Angststörungen	101
11.6	Die Zuspitzung: Begegnung mit dem Tod	102
11.7	Der verwundete Heiler	102
11.8	Die Ethik des Psychotherapeuten – Gefahren nach der Lebensmitte	103
11.9	Essentials	103
	Literatur	104
12	Die Krise unserer Zeit und die Krise der Lebensmitte	105
	<i>Volker Münch</i>	
12.1	»Hauptsache gut verdrängt«	107
12.2	Die Lebensmitte und der technologische Wandel	108
12.3	Neue gesellschaftliche Ordnungen	109
12.4	Privatsphäre	109
12.5	Work-Life-Balance	110
	Literatur	110
13	Generationalität	111
	<i>Volker Münch</i>	
13.1	Die Verschiebung der Maßstäbe	112
13.2	Kinderlosigkeit	114
13.3	Der schleichende Wandel	116
13.4	Transgenerationalität	117
	Literatur	118

14	Kultur und Lebensmittel	119
	<i>Volker Münch</i>	
14.1	Literatur – Die Poesie der Lebensmittel	120
14.2	Der Heldenweg	120
14.2.1	Der Heldenweg im Kino	121
14.3	Narzissmus – die selbstpsychologische Interpretation des Heldenweges	123
14.4	Die Heldenreise hat ein Ziel – Der Gedanke der Finalität	125
14.5	Die Normalität des Heldenweges	126
14.6	Und wenn die Krise ausfällt?	126
14.7	Die Frage der Amplifikation	127
	Literatur	128
15	Viele Wege führen durchs Leben – die individuelle Bewältigung der »midlife-crisis«	129
	<i>Volker Münch</i>	
15.1	Die Lebensmittel – Zeit der Fülle und der Ernte	131
15.2	Lineare und zyklische Anschauungen des Lebenslaufs	133
15.3	Ein gelungenes Leben	135
15.4	Spiritualität, Glaube und Transzendenz	135
15.5	Erfüllung	135
	Literatur	137
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	140

Krise in der Lebensmitte

Perspektiven der analytischen Psychologie für
Psychotherapie und Beratung

Münch, V.

2016, XVI, 142 S. 1 Abb. in Farbe., Hardcover

ISBN: 978-3-662-47984-1