

Verschiedene Lebensphasen im weiblichen Lebenslauf

Jahresiehte	Was geschieht in dieser Phase	Schwierigkeiten und Fallen
1. 0 – 7. Jahr	Die Welt ist gut Ich bin aufgehoben Breit gefächerte Palette sinnlicher Eindrücke Ich-Erlebnis und Erinnerungsfähigkeit	Unsichere Beheimatung
2. 7 – 14. Jahr	Die Welt ist schön Neugierde und Interesse, die Welt zu erkunden Erfahrungsgrenzen erweitern sich Bildung von Werten und Weltanschauung Idole, Vorbilder, Lehrer und andere Personen Beginn der freien Willensentscheidung Eigene Gefühlswelt erwacht Erste Einsamkeit Enttäuschungen Tagebuchschreiben Ab 10 J. Vorboten der Pubertät Erwachen sexueller Energien Unkontrollierte Gefühlsäusserungen Aggressionen Verschlossenheit Rückzug	Keine Orientierung durch Bezugspersonen
3. 14 – 21. Jahr	Geschlechtsproblematik rückt in den Vordergrund Frau in dieser Gesellschaft Mutterbild wird hinterfragt Suche nach weiblicher Identität Wer bin ich? Erotische Bewertung versus intellektueller Fähigkeiten Verliebtheiten Erste Enttäuschungen usw.	Verstrickung im Versuch, möglichst attraktiv zu sein
4. 21 – 28 Jahren	Wanderjahre Frauen glauben an das Unmögliche Thema: Liebe, die Berge versetzt Ablösung von den Eltern Liebschaften Partnerwahl Familiengründung Vereinbarung von Familie, Beruf und Kinder	Selbstüberschätzung Ich schaffe es, wenn ich mich genügend anstrengte, genügend leiste Perfektion!

<p>5. 28. – 35. Jahr</p>	<p>Zurück auf dem Boden der Realität Beziehungskrisen Ev. Trennung, Scheidung, allein erziehend</p> <p>Fragen: War das alles? Geistige Unterforderung Falls ausschliesslich Familienarbeit, immer für andere sorgen Wo bleibe ich?</p>	<p>Anpassung Hunger nach Wissen und Weiterbildung abwürgen Wünsche nach Veränderungen nicht ernst nehmen</p>
<p>6. 35. – 42. Jahr</p>	<p>Reflexion über Rollen, Rollenzwänge und die damit verbundenen Funktionen</p> <p>Fragen: Muss ich allen gefallen? Muss ich lächeln, wenn mir nicht danach zumute ist? Trotzphase leitet sich ein: Nein-sagen Nein, ich will nicht usw. Wechseljahre melden sich an</p>	<p>Umbruch unterdrücken Sich festhalten am Jungsein Rivalität mit der Tochter: man hält mich für die Schwester meiner Tochter</p>
<p>7. 42. – 49. Jahr</p>	<p>Hormonelle Umstellung: Wechseljahre Die alte Ordnung stimmt nicht mehr Vorwärts drängende Energien melden sich Es rumort, es drängt: Aggressionen Alte Muster über Bord werfen Neue Identitätsfindung Prozess des Älterwerdens</p>	<p>So sein wollen, wie früher: pflegeleicht Sich an alten Traditionen festhalten Festhalten statt loslassen</p>
<p>8. 49. – 56. Jahr</p>	<p>Transformation der Kräfte Körperliche Energien verlagern sich auf die geistige Ebene Alles, was an Fähigkeiten, Begabungen da ist, macht sich bemerkbar und will umgesetzt werden Wechseljahre geben Stosskraft vor: Grünkraft Die Sprache der Wechseljahre verstehen lernen</p> <p>Grossmutterchaft Thema Sexualität und älter werden der Frau</p>	<p>Gegen den Prozess des Älterwerdens ankämpfen Am Jungsein festhalten Neue Lebensperspektiven nicht wahrnehmen wollen, vorwärts strebende Kraft zurück drängen = Depression</p>

<p>9. 56. – 63. Jahr</p>	<p>Bekenntnisjahre Erfahrung als Reichtum erleben Innere Leuchtkraft Geistige Spannkraft und Dynamik steigt Individuelle Pläne treten ev. in den Hintergrund, Fragen tauchen auf: was kann ich zur Menschheitsentwicklung beitragen? Von der Pflege des Schrebergartens zum Weltgarten Psychischer Hausputz Selbstbild revidieren Gedankenmuster, Glaubenssätze überprüfen</p> <p>Die Welt ist gut, die eigene Güte entdecken Religiöse Fragen tauchen auf</p>	<p>In diesem Alter lohnt es sich nicht mehr</p> <p>Resignation Bitterkeit Feindschaft jungen Menschen gegenüber</p> <p>Starrheit Sturheit Geistige Sklerotisierung</p>
<p>10. 63. – 70. Jahr</p>	<p>Zeit der Ernte Die Welt ist schön Naturerlebnis Kunst, Kultur</p> <p>Grosse Affinität zu den Enkeln</p> <p>Sinnlichkeit im Alter Sinnlichkeit Quelle der Freude Leben als Geschenk erleben Dankbarkeit Zeit der Versöhnung</p>	<p>Sich dem Leben verschliessen Sich der Dankbarkeit verschliessen Sich dem Lebenssinn verschliessen</p>
<p>ab 11. Jahrsiebt</p>	<p>Erntezeit: Zeit der Verinnerlichung</p>	<p>Weiterhin Orientierung ausschliesslich nach aussen</p>

© Julia Onken