

Presseinformation**Adrienne Friedlaender*****Halbzeit mit Aussicht******Unser Drahtseiltanz zwischen Abschieden und Abenteuern***

Die Bestsellerautorin und Journalistin Adrienne Friedlaender erzählt in *Halbzeit mit Aussicht* vom Aufbruch in eine neue Lebensphase – über den Auszug des letzten Kindes, die ungeahnte Freiheit, die Entdeckerfreude, aber auch von dem Mut, den es braucht, um gelernte Muster und Zweifel hinter sich zu lassen.

War das jetzt schon alles? Wenn Kinder das Elternhaus verlassen, die Berufstätigkeit oder Beziehungen enden, stellen sich Sinnfragen, deren Beantwortung zunächst offenbleibt. Ehrlich und authentisch nähert sich Adrienne Friedlaender diesen Momenten der Neuorientierung mit einer Entdeckungsreise zu sich selbst: Sie engagiert einen Aufräumcoach, reitet durch Südafrika, tanzt nackt vor dem Spiegel, übt sich im Schweigen, testet betreutes Daten, geht zum Boxtraining oder lässt sich hypnotisieren. Im Zentrum ihrer Selbstversuche

stehen das Hinterfragen gesellschaftlicher und persönlicher Prägungen und die Erkenntnis, dass Veränderung weniger Perfektion als Aufrichtigkeit erfordert, wenn man ihr mit Neugier und Lebenslust begegnet.

***Halbzeit mit Aussicht* ist eine persönliche und berührende Auseinandersetzung mit biografischen Umbrüchen und dem Älterwerden. Die Autorin zeigt mit Humor und Selbstironie, wie sich eingefahrene Denkmuster überprüfen lassen und wie viel Freiheit und Handlungsspielraum durch Offenheit mit der neuen Situation entstehen können.**

Adrienne Friedlaender: *Halbzeit mit Aussicht. Unser Drahtseiltanz zwischen Abschieden und Abenteuern*

250 Seiten | Klappenbroschur

18,- € [D] | 18,50 € [A]

ISBN: 978-3-98679-083-7

Erscheinungstermin: 4. Mai 2026 im Maximum Verlag

Presse- und Interviewanfragen bitte an: Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner |
Katrin Hiller | katrin.hiller@politycki-partner.de | Tel. 040-430 9315-13

Die Autorin



© Eva Häberle

Adrienne Friedlaender, geboren 1962, lebt mit einem ihrer vier Söhne in Hamburg. Seit rund 20 Jahren arbeitet sie als freie Journalistin für Tageszeitungen, Magazine und Online-Medien. Ihre Reisereportagen führten sie von der Antarktis über Tasmanien bis nach Südafrika quer durch die Welt. Mit ihrem Debüt *Willkommen bei den Friedlaenders!* (2017) landete sie direkt auf der SPIEGEL-Bestsellerliste, es folgten *Ich habe jetzt genau das richtige Alter - Muss nur noch rauskriegen, wofür* (2019), *Ist das verboten oder darf ich das?* (2021) und *Mami ist die Beste! Meistens* (2023). In ihren Büchern geht es immer wieder um Themen, die sie als Frau ganz persönlich bewegen. Sie unterrichtet kreatives Schreiben und gestaltet Trauerzeremonien als Hochzeitsrednerin.

Fragen an die Autorin

Sie beschreiben in *Halbzeit mit Aussicht* ein Jahr voller Selbstversuche. Was war der Auslöser, dieses Projekt zu beginnen?

Nachdem meine Jungs flügge geworden waren, brauchte ich erst einmal Zeit. Es braucht Übung und Vorbereitung, sich neu zu orientieren. Dazu kam eine große Portion Neugier. Und dann habe ich beschlossen, dieses Projekt zu beginnen.

Sie haben sich die Frage gestellt: Wer bin ich ohne To-Do-Liste, ohne Familie? Welche Antwort haben Sie gefunden?

Die Antworten sind gar nicht entscheidend, entscheidend ist, sich diesen Fragen ehrlich zu stellen. Fakt ist: Die Zeit zwischen 30 und 60 ist genauso lang wie zwischen 60 und 90. Wenn alles gut geht, habe ich noch Jahrzehnte vor mir. Das spornte mich an, mich auf die Suche zu begeben: Welche Wünsche und Träume waren da früher? Welche wollen endlich gelebt werden? Welche haben sich überholt, welche sind neu?

Sie haben eine Löffelliste gemacht. Was ist das und was steht auf Ihrer?

Es geht dabei um die Ziele, Wünsche und Träume, die man verwirklichen möchte, bevor man den Löffel abgibt. Auf meiner Liste stand zum Beispiel ein Wochenende im Schweigekloster, einen Welpen großziehen, herausfinden, was Glück für mich bedeutet und welcher Knoten in Sachen Partnerschaft und Liebe für mich noch platzen muss.

In einem Selbstversuch bekamen Sie die Aufgabe, einen Traumpartner zu konfigurieren. Wie geht das?

Ich sollte aufzulisten, wie ich mir meinen Traumpartner wünsche und was ich mit ihm erleben möchte. Ich hatte schon eine vage Idee im Kopf, aber eine Liste zu erstellen, fühlte sich an, als würde ich einen Neuwagen nach meinen Wünschen konfigurieren. Damit habe ich leider wenig Erfahrung: Ich habe immer günstige Gebrauchtwagen gekauft, aber dann tauchten zig Fehler und Macken auf. Es ist also womöglich zielführender, das künftige Traumpartner-Modell genau zu checken, zumal es sich in meinem Alter ja durchweg um in die Jahre gekommene Gebraucht-Exemplare handelt.

Wovor hatten Sie am meisten Angst?

Ich habe gemerkt, dass meine Ängste im Älterwerden größer werden – physisch und psychisch. Was ich früher ohne Zögern gemacht hätte, fällt mir heute schwerer, weil ich mir so viele Gedanken mache: Was ist, wenn ich beim Ritt durch Afrika vom Pferd falle? Bin ich überhaupt noch attraktiv für Männer in meinem Alter? Mir wurde klar, dass ich mich durch Glaubenssätze ausgebremst habe.

Welche Glaubenssätze waren das genau und wie konnten Sie Ihre überwinden?

Ein Beispiel: Ich liege auf der Liege, um mich kurz auszuruhen. Die Nachbarin sieht rüber sagt „Na, du lässt es dir ja gutgehen.“ Schon habe ich ein schlechtes Gewissen. Ich habe jeden Glaubenssatz unter die Lupe genommen, geprüft, ob er noch zu mir passt und dann aussortiert. Heute lasse ich mich nicht mehr ausbremsen oder entmutigen. Ich bestimme selbst, welche Abenteuer zu mir passen. Theoretisch bin ich bei Frauenbild, Gleichberechtigung und Altersdiskriminierung weit vorn, aber meine Seele hinkt noch hinterher.

Was hat Sie im Verlauf dieses Jahres am meisten überrascht?

Mein Mut, meine Kraft, meine Energie. Ich habe mich in den Boxring getraut, mich auf der Bühne hypnotisieren lassen und mich lange nicht so lebendig gefühlt wie in der Nacht, als ich durch ein Loch im Zaun ins Freibad geschlichen bin. Es hat mich überrascht, wie unglaublich gut es tut, Ängste zu überwinden.

Nach allen Selbsterfahrungen und der Arbeit an diesem Buch: Wie hat sich Ihr Blick verändert?

Ich habe gelernt, mit meinem Gedankenkarussell umzugehen. Ich werde vermutlich immer ein Sorgenseelchen bleiben. Aber heute glaube ich, ich kann künftig mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen. Vielleicht die allerbeste Erfahrung in dieser Zeit: Keine der tausend Bedenken, Sorgen und Ängste, über die ich mir vor meinen Abenteuern den Kopf zerbrochen habe, sind eingetroffen.

Welchen Rat würden Sie nach allem, was Sie gelernt haben, heute Ihrem jüngeren Ich geben?

Du kannst es nicht allen recht machen. Behalte deine Ziele und deine Berufung im Auge – auch während der Familienzeit. Sei mutig, probiere Neues aus, mache Fehler. Lass deine Kinder los und hab Vertrauen, dass sie ihren Weg finden werden. Sei stolz auf dich und alles, was du geleistet hast.

Buchpremiere *Halbzeit mit Aussicht*

5. Mai 2026 | 19:30 Uhr | [Buchhandlung Heymann](#) | Hamburg-Blankenese

Weitere Termine und Informationen:

<https://maximum-verlag.de/buecher-und-autoren/friedlaender-adrienne/>