

# Inhaltsverzeichnis

ALTER HAT ZUKUNFT (Louis Oberwalder) .....	9
<i>Die Wissenschaft als Vorreiter</i> .....	9
<i>Die Gesellschaft hinkt nach</i> .....	10
Wir werden alt und noch älter .....	14
Wer soll das bezahlen .....	14
<i>Noch in einem Teufelskreis gefangen</i> .....	16
Es rechnet sich nicht .....	16
Das überlieferte Altenbild .....	18
Die Wissensspeicher und Brückenbauer .....	19
Er war ein kleiner Sippenfürst .....	20
Das schiefhängende Selbstbild .....	21
Die jugendvernarrte Gesellschaft .....	25
Eine tragische Generation .....	26
Sie erzählen ihr Leben .....	28
<i>Die Wiederentdeckung des Alters</i> .....	30
Eine Korrektur ist überfällig .....	30
Wir sind schon jung gewesen .....	31
Eine Chance ohnegleichen .....	32
„Alter hat Zukunft“ –	
<i>Im Gespräch mit der Künstlerin May Hofer</i> .....	34
Altengruppen – Altentypen .....	37
<i>Reich an Wissen und Erfahrung</i> .....	40
Das Wissen hat Füße .....	40
Der Berger Gottl, eine Legende von Lebenswissen .....	42
„Ein betagter großer Denker“ –	
<i>Im Gespräch mit Prof. Karl Friedrich von Weizsäcker</i> ....	43
Schatz und Last der Erinnerung .....	44
Muttertag – damals und heute .....	46
Ein fälliges Gespräch und eine neue Solidarität zwischen den Generationen .....	47
Vergangenheitsbewältigung .....	50
Alle Feuer brennen nach und nach aus .....	51
„... sei freundlich mit dir selbst“ .....	54

IM LEBEN ALTERN (Walter Geir/Christine Baumgartner) .....	56
<i>Wir altern individuell</i> .....	56
<i>Begrenzungen akzeptieren</i> .....	59
<i>Dem Körper zuliebe</i> .....	59
Training statt Schonung .....	59
... und wandern ohne Sorgen.....	59
Die Angst vor den morschen Knochen .....	62
Und essen, was mir gut bekommt .....	62
Wenn der Schlaf nicht kommen will.....	64
Auch die Technik leistet gute Dienste .....	64
<i>Vom positiven Umgang mit Störungen im Alter</i> .....	66
Die Altersdepression – Möglichkeiten der Heilung und der Linderung.....	66
„Ich weiß nicht mehr, was mit mir los ist“ .....	68
Schon mein Großvater litt unter Depressionen .....	69
... sie stören das reibungslose Zusammenspiel.....	69
Wechseljahre sind besondere Krisenzeiten.....	69
Die Großfamilie – die Kleinfamilie .....	70
Lebensereignisse .....	70
„Manchmal ist es zum Davonlaufen!“ .....	72
Das Leben hat einen Sinn .....	72
Stimmungsschwankungen in älteren Tagen.....	73
Wenn die Eblust mich überfällt .....	74
Die Lebensfreude wiedergewinnen.....	76
<i>Sexualität und Partnerschaft im Alter</i> .....	77
<i>In einem neuen Selbstbewußtsein</i> .....	79
IM ALTER KOMPETENT BLEIBEN (Silvia Hohenauer) .....	85
<i>Kompetenz großgeschrieben</i> .....	85
Umdenken ist angebracht.....	85
„Es ist der Geist, der sich den Körper baut“ .....	86
Wo ist die Lesebrille? .....	86
Positive Aspekte.....	88
Gehirnjogging .....	89
Leitungen, die man nicht mehr benützt, rosten .....	89
Gemeinsam geht es noch besser.....	91
Spitzenleistungen .....	92
„Werde, was du bist“ .....	
<i>Im Gespräch mit der Schriftstellerin Auguste Lechner</i> .....	95

Wohnen im Alter.....	97
Lösbare Probleme?.....	97
Wie wäre es also mit Wohnungswechsel oder -tausch?....	98
Überlegt übersiedeln .....	99
Wohin mit den ganzen Sachen? .....	99
Alternativen für Aufgeschlossene .....	101
Eine neue Idee.....	102
Wohnheime .....	102
Auf Einstellung und Einsatz kommt es an! .....	103
Nicht am Rand des gesellschaftlichen Geschehens .....	104
<i>Sie sehen großartig aus, gnädige Frau!</i> .....	105
Über Schönheit läßt sich streiten .....	106
Ich bin von Kopf bis Fuß ... ..	110
Gefallen Sie sich eigentlich?.....	111
Aber bitte mit Löckchen! .....	112
Modfrühling für Senioren.....	114
Nur Äußerlichkeiten?.....	115
<i>Träume, Ängste, Wünsche</i> .....	117
Lebensträume .....	118
„Die Ängste meines Herzens haben sich gemehrt“ .....	118
Ängste verändern den Menschen .....	119
Im Gespräch die Ängste teilen .....	121
Stilles Nebeneinander .....	122
Geborgenheit ist ein Geschenk .....	125
Wünsch dir was! .....	125
<i>Kompetent in der Gesellschaft</i> .....	126
Kein Ruhestand im Ruhestand.....	127
<i>„Künstler gehen nicht in Pension“</i>	
<i>Im Gespräch mit dem Maler Professor Max Weiler</i> .....	128
Aller Anfang ist schwer .....	130
Aus dem Tagebuch eines „Pension-Anfängers“ .....	130
Von der Not des Rollentausches .....	132
<i>„Noch voll im Leben“</i>	
<i>Im Gespräch mit dem Südtiroler</i>	
<i>Alt-Landeshauptmann Dr. Silvius Magnago</i> .....	134
Fange nie an aufzuhören, und höre nie auf anzufangen..	136
Endlich lernen, was Spaß macht .....	137

Großeltern haben meistens Saison .....	138
Murmeln contra Gameboy .....	140
Ein unschätzbares Kapital.....	141
„Sich Visionen erhalten“ <i>Im Gespräch mit dem ORF-Journalisten</i> <i>Hans Benedikt</i> .....	142
ERFÜLLTES LEBEN (Konrad Köhl) .....	144
<i>Kummer und Leid</i> .....	144
Fragen ohne Antwort .....	145
Ich bin dankbar, daß es so gekommen ist .....	146
<i>Erfahrungen mit Begrenzungen</i> .....	147
Der Relativierungskünstler .....	147
Eine Arznei gegen Vereinsamung und Traurigkeit.....	149
Das „Lassen“ hat mich nicht mehr losgelassen.....	150
„Gevatter Tod“ – <i>Erfüllung unseres Lebens</i> .....	151
Sein letzter Kirchgang.....	152
Lachen tät i .....	154
Wißbegierig griffen sie nach dem Jenseits.....	155
„Überm Sternenzelt muß ein guter Vater wohnen“ .....	156
Fegefeuerwünsche.....	158
Hölle ist der Mensch sich selbst.....	160
<i>Auf der Suche nach der Wahrheit</i> .....	161
HUMOR ALLE TAGE (Konrad Köhl).....	163
<i>Humor ist eine Weltanschauung</i> .....	164
„Humor hat, wer trotzdem lacht“ .....	164
<i>Opa kann auf mich zählen</i> .....	166
<i>Unbeschwerte Fröhlichkeit, wer hätte sie nicht gerne?</i> .....	167
„Weil ich immer so gerne gelacht habe“ .....	169
„Lachen ist die beste Medizin“ .....	170
<i>Schadensbegrenzung durch Humor</i> .....	170
„... daß Du Dich auf Glück auch verstehst!“ .....	173
AUTORINNEN UND AUTOREN .....	175