

Inhaltsverzeichnis

ALTER HAT ZUKUNFT (Louis Oberwalder)	9
<i>Die Wissenschaft als Vorreiter</i>	<i>9</i>
<i>Die Gesellschaft hinkt nach</i>	<i>10</i>
Wir werden alt und noch älter.....	14
Wer soll das bezahlen	14
<i>Noch in einem Teufelskreis gefangen.....</i>	<i>16</i>
Es rechnet sich nicht	16
Das überlieferte Altenbild.....	18
Die Wissensspeicher und Brückebauer.....	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>	<i>30</i>
Eine Korrektur ist überfällig	30
Wir sind schon jung gewesen.....	31
Eine Chance ohnegleichen.....	32
<i>„Alter hat Zukunft“ –</i>	
<i>Im Gespräch mit der Künstlerin May Hofer</i>	<i>34</i>
Altengruppen – Altentypen.....	37
<i>Reich an Wissen und Erfahrung.....</i>	<i>40</i>
Das Wissen hat Füße.....	40
Der Berger Gottl, eine Legende von Lebenswissen.....	42
<i>„Ein betagter großer Denker“ –</i>	
<i>Im Gespräch mit Prof. Karl Friedrich von Weizsäcker</i>	<i>43</i>
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 Eßlust 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
<i>„Werde, was du bist“</i>	
<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
Modefrühling 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
Murneln contra Gameboy	140
Ein unschätzbares Kapital	141
„ <i>Sich Visionen erhalten</i> “	
<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
„ <i>Gevatter Tod</i> “ – <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
„ <i>Humor hat, wer trotzdem lacht</i> “	164
<i>Opa kann auf mich zählen</i>	166
<i>Unbeschwerte Fröhlichkeit, wer hätte sie nicht gerne?</i>	167
„ <i>Weil ich immer so gerne gelacht habe</i> “	169
„ <i>Lachen ist die beste Medizin</i> “	170
<i>Schadensbegrenzung durch Humor</i>	170
„... daß Du Dich auf Glück auch verstehst!“	173
 AUTORINNEN UND AUTOREN	175