

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 Glücklich und sinnerfüllt alt werden	1
1.2 Happy-Aging statt Anti-Aging	4
2 Überlegungen zur Sinnfindung im Alter vor dem Hintergrund der sinn- und wertzentrierten Psychotherapie	
Viktor E. Frankls	13
2.1 Macht es Sinn, über den Sinn nachzudenken?	13
2.2 Sinn – ein „semantisches Chamäleon“	18
2.3 Der konkrete Sinn einer Situation	20
2.4 Der Lebenssinn eines Menschen	23
2.5 Der „Übersinn“ oder der Glaube an Gott	24
2.6 Ein Leben für den Sinn – Stationen in Viktor E. Frankls Werdegang	26

XIII

XIV Inhaltsverzeichnis

3 Werte als Wegweiser zum Sinn	29
3.1 Sinn finden durch ein schöpferisches Tun	32
3.2 Sinn finden durch Erlebnisse	33
3.3 Sinn finden durch die Verwirklichung von Einstellungen	35
3.4 Interview: Werteverwirklichung im fortgeschrittenen Alter am Beispiel von Frau N.	37
4 Sinnkrisen im Alter	43
4.1 Der alte Mensch vor der Sinnfrage	43
4.2 Das Leiden am sinnlosen Leben	46
4.3 Einsamkeit im Alter	48
4.4 Wege aus der Einsamkeit – Wege zum Sinn	59
4.5 Zerstört eine Demenzerkrankung den Sinn?	65
4.6 Depression im Alter	69
4.7 Wenn alles keinen Sinn mehr macht: Suizid im Alter	72
5 Dem Sinn auf der Spur: positive Sinnquellen im Alter	77
5.1 Frohsinn im Alter	77
5.2 Gelassen alt werden	86
5.3 Erinnerungen stiften Sinn	91
5.4 Muss Altern erfolgreich sein?	95
5.5 Vom Nutzen positiver Altersbilder	100
5.6 Gesund alt werden	102
5.7 Späte Sehnsucht: Reisen im fortgeschrittenen Alter	106
5.8 Spätes Glück – Liebe im Alter	112
5.9 Generativität im Alter	118

	Inhaltsverzeichnis	XV
5.10 Leben, um etwas weiterzugeben: „Der Mann mit den Bäumen“	126	
5.11 Alt wie ein Baum: spirituelle Resilienz	132	
5.12 Achtsamkeitsübung: Mein Freund der Baum	142	
5.13 Sinnfindung in der Natur	144	
6 Happy-Ending	153	
6.1 Die Kunst des Abdankens	153	
6.2 Sinn wartet auf uns	156	
6.3 Prinzip Hoffnung – unser Sinnhorizont	161	
7 Nachwort	169	
Literatur	171	