

Inhalt

Vorwort	7
Altern: Leben ausschöpfen – und loslassen	9
Wenn Verluste sich mehren	19
Der Raum der Erinnerung	30
Prägende Zeitgeschichte	47
Es ist immer Jetzt – Vom Sinn des Reisens im Alter	64
In Beziehung treten und alleinstehen im Alter	74
Schöpferisch bleiben	90
Im Schatzhaus der Menschheit einkehren	106
Die Gelassenheit des Alters	115
Von der Weisheit und Narrheit des Alters	123
Von den Bächen, die talwärts fließen – C. G. Jungs Gedanken über das Alter	140
»Leben ohne Warum« – Alt werden mit einem Gedanken von Meister Eckhart	164
Nachwort: Sich aussamen	177
Anmerkungen	180
Literatur	185
Zitatnachweis	189