

## **Einführung**

*Ist man so alt, wie man sich fühlt?* 7

### **1. Das Alter als Chance**

*Rechtzeitig das Alter entdecken* 11

*Ins Alter hineinreifen* 19

*Wenn die Reife des Alters verfehlt wird* 30

*Hindernisse aus dem Weg räumen* 35

### **2. Durch die Vergangenheit in die Zukunft**

*Danken lernen* 44

*Gewohntes abgewöhnen* 48

*Erfolg relativieren* 54

*Eigenes Versagen wahr-nehmen* 60

*Schmerzen der Vergangenheit zulassen* 64

*Verzeihen können* 73

### **3. Befreiende Schritte beim Älterwerden**

*»Ich bin so frei!« – und lasse los* 82

»Die Älteren ehren – die Jüngeren lieben« 98

Kann ein alter Schoß (noch) fruchtbar sein? 111

Wird man im Alter frömmer? 120

Hauptsach' g'sund!? 130

Den Tod täglich vor Augen haben – wachsam  
leben und sterben 146

### **Schlussbetrachtung**

Das ganze Leben: neu werden – hinüberwachsen 160

### **Anhang**

Zurücktreten und weitergehen –  
Interview mit Klaus Hofmeister über die Zeit  
nach dem Ausscheiden aus dem Amt des Abtes 169

Quellen- und Literaturverzeichnis 190

Anmerkungen 197