

Inhalt

Wie alt bist du? – ein Vorwort	7
Meditation	10
1. Faszination Alter – „erst jetzt!“	11
Das Alter – eine faszinierende Lebensphase	11
Was will ich erst jetzt?	13
Was kann ich erst jetzt?	19
Biblische Vertiefung	21
Anregungen aus franziskanischer Spiritualität	22
Meditation	24
2. Zumutung Alter – „nicht mehr!“	27
Alterserscheinungen	27
„Jetzt bin ich nichts mehr!“	30
Die Krone deiner Würde reicht dir Gott, aber du selbst musst sie dir aufsetzen	32
Altersängste	33
Biblische Vertiefung	37
Anregungen aus der franziskanischen Spiritualität	39
Meditation	40
3. Altersweisheit – Leben ist Fragment	43
Fragment – eine befreieende Dimension	43
Die Entdeckung des Unvollendeten	44
„... fang den Tag nicht mit den Scherben von gestern an“	46
Das Fragmentarische bejahen	48
Sterben und Tod	48
Biblische Vertiefung	50
Paulus: „Stückwerk“	50
Fragmentarisches im Leben Jesu	50

<i>Fragmentarisches im Leben Marias</i>	51
<i>Fragmentarisches im Leben des Petrus</i>	52
Anregungen aus der franziskanischen Spiritualität .	53
„ <i>Wir haben nichts fertiggebracht</i> “	53
<i>Erlösungs-bedürftig</i>	54
<i>Und der Tod?</i>	55
Meditation	56
4. Altersreife – Loslassen und freigeben	57
Loslassen	57
Freigeben	60
Versöhnung mit den Wunden der eigenen Lebensgeschichte	61
Was beim Loslassen hilft und was hindert – Chancen und Fallen	63
„ <i>Rückwärtsblickend vorwärtsschauen</i> “	63
„ <i>erst noch</i> “	64
„ <i>Gleich-gern-ganz</i> “	66
<i>Stimmen von außen</i>	68
Biblische Vertiefung	69
Anregungen aus der franziskanischen Spiritualität .	72
Meditation	73
5. Altersglaube – Frömmigkeit und Gebet	75
Glauben im Alter	75
Gottesbild im Alter	78
Beten im Alter	82
Biblische Vertiefung	85
Anregungen aus der franziskanischen Spiritualität .	86
Meditation	87
.... aber versuchen will ich ihn“ – ein Nachwort	89
Anmerkungen	91
Zum Weiterlesen	93
Abkürzungsverzeichnis	95