

# Inhalt

Vorwort .....	11
1. »Was hilft aller Sonnenaufgang, wenn wir nicht aufstehen?« .....	13
(GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG)	
2. »Jede Generation lächelt über die Väter, lacht über die Großväter und bewundert die Urgroßväter.« .....	17
(WILLIAM SOMERSET MAUGHAM)	
3. »Lebe, als ob du morgen sterben würdest. Lerne, als ob du ewig leben würdest.« .....	21
(MAHATMA GANDHI)	
4. »Der Bau von Luftschlössern kostet nichts, aber ihre Zerstörung ist sehr teuer.« .....	25
(FRANÇOIS MAURIAC)	
5. »Nirgendwo steht geschrieben, dass man im Alter nicht auf hohe Bäume klettern darf.« .....	28
(ASTRID LINDGREN)	
6. »Das schöne Gestern ist das gewöhnliche Heute in der Erinnerung von morgen.« .....	31
(DAVID LETTERMAN)	
7. »Das Alter, das man haben möchte, verdirbt das Alter, das man hat.« ....	34
(PAUL HEYSE)	
8. »Die Siege vergehen, die Niederlagen vergehen, die Anstrengungen dauern an.« .....	37
(BILL CLINTON)	
9. »Es gibt keine Lebens- oder Leidenssituation, die nicht die Möglichkeit böte, sie in eine sinnvolle Leistung umzuwandeln.« .....	40
(VIKTOR E. FRANKL)	
10. »Die höchste Klugheit besteht darin, den Wert der Dinge genau zu kennen.« .....	44
(FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD)	
11. »Habgier im Alter ist töricht. Wer vergrößert seinen Reiseproviant vor dem Ziel?« .....	47
(MARCUS TULLIUS CICERO)	
12. »Alt werden ist wie Bergsteigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte – aber umso weiter sieht man.« .....	50
(INGMAR BERGMAN)	

13.	»Die Leute, die nicht zu altern verstehen, sind dieselben, die nicht verstanden haben jung zu sein.« .....	53
	(MARC CHAGALL)	
14.	»Dass ich lebe, ist nicht nötig, aber dass ich arbeite, solange ich lebe.« ...	57
	(FRIEDRICH II., GEN. DER GROSSE)	
15.	»Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.« .....	61
	(SENECA D. J.)	
16.	»Die Friedhöfe sind voll von unersetzbaren Leuten.« .....	65
	(GEORGE CLEMENCEAU)	
17.	»Unser Körper ist nachtragender als der liebe Gott.« .....	68
	(BERND A. WILKEN)	
18.	»In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil über uns hat.« .....	71
	(FRIEDRICH NIETZSCHE)	
19.	»Ich bin zu alt, um etwas zu tadeln, doch immer jung genug, etwas zu tun.« .....	74
	(JOHANN WOLFGANG VON GOETHE)	
20.	»Zwischen Hochmut und Demut steht ein Drittes, dem das Leben gehört, und das ist der Mut.« .....	77
	(THEODOR FONTANE)	
21.	»Es gibt nichts Neues unter der Sonne außer das Vergessene.« .....	81
	(GEORGE SANTAYANA)	
22.	»Die with memories, not dreams.« .....	84
	(AUS USA)	
23.	»Die Frauen verlangen Unmögliches. Man soll ihr Alter vergessen, aber immer an ihren Geburtstag denken.« .....	88
	(KARL FARKAS)	
24.	»Wenn die Zeit kommt, in der man könnte, ist die Zeit vorüber, in der man kann.« .....	91
	(MARIE VON EBNER-ESCHENBACH)	
25.	»Im Leben gibt es zwei Tragödien: Die Nichterfüllung eines Herzenswunsches und seine Erfüllung.« .....	94
	(OSCAR WILDE)	
26.	»Je älter man wird, desto ähnlicher wird man sich selbst.« .....	97
	(MAURICE CHEVALIER)	
27.	»Für angenehme Erinnerungen muss man im Voraus sorgen.« .....	103
	(PAUL HÖRBIGER)	

28.	»Anerkennung ist eine Pflanze, die vorwiegend auf Gräbern wächst.« .....	106
	(ROBERT LEMBKE)	
29.	»Man kann nicht immer ein Held sein, aber immer ein Mensch.« .....	110
	(JOHANN WOLFGANG VON GOETHE)	
30.	»Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, das Geheimnis der Freiheit aber ist der Mut.« .....	113
	(PERIKLES)	
31.	»Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig.« .....	116
	(TENZIN GYATSO, 14. DALAI LAMA)	
32.	»Man muss die Welt nicht verstehen, man muss sich nur in ihr zurechtfinden.« .....	119
	(ALBERT EINSTEIN)	
33.	»Ein Optimist, der scheitert, hat immer noch ein weit sinnvolles Leben geführt als ein Pessimist, der recht behält.« .....	123
	(RICHARD DAVID PRECHT)	
34.	»Das Alter verklärt oder versteinert.« .....	127
	(MARIE VON EBNER-ESCHENBACH)	
35.	»Die Zeit wird nicht nach der Länge, sondern nach der Tiefe gemessen.« .....	130
	(ISOLDE KURZ)	
36.	»Manche glauben, sie hätten Pech, nur weil sie kein Glück mehr haben.« .....	133
	(BERND A. WILKEN)	
37.	»Vielleicht gibt es schönere Zeiten, aber diese ist die unsrige.« .....	137
	(JEAN PAUL SARTRE)	
38.	»Wir werden nicht durch die Erinnerung an unsere Vergangenheit weise, sondern durch die Verantwortung für unsere Zukunft.« .....	141
	(GEORGE BERNARD SHAW)	
39.	»Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu entdecken, wird nie alt werden.« .....	145
	(FRANZ KAFKA)	
40.	»Das Gehirn ist ein Organ zur Abwehr unwillkommener Erfahrungen.« .....	149
	(PETER SLOTERDIJK)	
41.	»Glücklich ist nicht, wer anderen so scheint, sondern wer sich selbst dafür hält.« .....	152
	(SENECA D.J.)	

42.	»Es gibt drei treue Freunde im Alter: eine alte Ehefrau, ein alter Hund und Geld.« .....	155
	(BENJAMIN FRANKLIN)	
43.	»Größe ist, was wir nicht sind.« .....	158
	(JACOB BURCKHARDT)	
44.	»Hoffen heißt, falsche Vorstellungen vom Leben zu haben.« .....	161
	(GOTTFRIED BENN)	
45.	Wenn das Spiel aus ist, kommen alle Figuren in dieselbe Schachtel.« ....	164
	(AUS ITALIEN)	
Danksagung .....		167
Register der zitierten Personen .....		169