

Inhalt

Einleitung	13
Gedanken und Impulse zum Älterwerden	17
Alt und stark sein wie ein Baum	17
Im Altern einen Sinn erkennen	19
Langsam reifen	20
Für die Liebe ist man nie zu alt	20
In jedem Lebensalter Frucht bringen	21
Den eigenen Alterungsprozess annehmen	23
Die Vorzüge des Alters nutzen	25
Weisheit und Lebenserfahrung krönen das Alter	26
Weisheit im Alter	27
Auf die Rente freuen	28
Neu anfangen	29
Würdig mit sich selbst umgehen	30
Ungeklärtes klären	32
Mit Dankbarkeit das Leben genießen	33
Umgang mit dem Älterwerden	34
Liebe, Zeit und Ewigkeit	35
Mein persönlicher körperlicher Alterungsprozess	35
Was wir von Kindern lernen können	41
Neugierig bleiben	41
Staunen wie ein Kind	41

Verspielt und entspannt mit der letzten Lebenszeit umgehen	43
Die Offenheit und Spontanität eines Kindes	44
Bescheiden leben	45
Ungeweinte Tränen zulassen	47
Sorgenfrei leben	48
Die eigenen Schwächen zulassen	50
Nachhaltig leben	51
Sich ausleben	52
Die Beziehung zu den Enkelkindern	55
Zuversichtliche und umweltbewusste Vorbilder	55
Als Großeltern ein Segen für die Enkel sein	56
Die Enkelkinder besuchen	58
Selbstliebe	59
Sich selbst lieben	59
Gut mit sich selbst umgehen	60
Der Wahrheit ins Auge sehen	61
Umgang mit Angst, Aufregung und Unruhe	62
Sinnkrisen im Alter überwinden	64
Hoffnung auf ein besseres Leben	65
Vorsorge ist besser als Nachsorge	66
Seelenschutz und Umweltschutz	67
Eine unerwünschte Krankheit annehmen	68
Altern	70
In jedem Alter aus innerer Freude strahlen	70
Was vor Demenz schützt	71
Die lebensverlängernde Kraft des Humors	73
Lernen bis zuletzt	74
Die eigenen Albträume verstehen	76
Seelische und körperlichen Schmerzen ernstnehmen	77
Gut für sich selbst sorgen	78
Mit den Folgen der Pandemie umgehen	79
Umgang mit Einsamkeit in der Pandemie	81

Lass mich langsamer gehen, Gott	82
Abschiedlich leben	83
Welkes Blatt	84
Für die Liebe danken	84
Eine Strategie gegen Einsamkeit	85
Kontakt in der Einsamkeit	86
Musik als Therapie	87
Selbstbestimmt leben bis zum Schluss	88
Ausmisten tut gut	89
Nachhaltig leben	90
Weniger ist Mehr	92
Achtsamer Umgang mit sich selbst	93
Beziehungen gestalten	95
Einen geliebten alten Menschen würdigen	95
Freunde im Alter – wertvoller als Gold	96
Den Schatz eigener Lebenserfahrung weitergeben	96
Würdevoll in andere einfühlen	97
Barmherzig sein	100
Gemeinsam über die eigene Biografie sprechen	101
Förderung des Austauschs zwischen alten und jungen Menschen	102
Was ich mir als älterer Mensch von der Gesellschaft wünsche	103
Partnerschaft im Alter	105
Umgang mit dem Partner	105
Gemeinsam einen Weg in Würde gehen	106
Würdevoller Umgang in der Partnerschaft	107
Einfühlsam bleiben	108
Jede Liebe hat Würdigung verdient	109
Einen pflegebedürftigen Partner begleiten	110
Begleitung während einer Erkrankung	112
Einen alten Menschen mit Hingabe lieben	113

In eine Weite blicken, in der kein Alter zählt	113
Zärtlichkeit – eine Vitaminspritze für die Seele	114
In der Partnerschaft man selbst bleiben	115
Späte Liebe im Alter	116
Altern	117
Eifersucht und Würde	118
Pflege im Alter	121
Würde in der Pflege	121
Die eigenen Eltern pflegen	122
Umgang und Versöhnung mit einst gewalttätigen Eltern	123
Überforderung bei der Pflege der Eltern	124
Hilfe bei der Pflege annehmen	125
Vertrauen zum Pflegepersonal	127
Die Lebensscheune mit Korn füllen	130
Als Pflegedürftige(r) man selbst bleiben,	131
Gut für sich selbst sorgen	131
Pflegebedürftigen Menschen Zuwendung schenken	133
Was Angehörige bei der Wahl eines Pflegeheims oder bei häuslicher Pflege bedenken sollten	134
Die Proteste der Mitarbeiter im Pflegebereich ernstnehmen	135
Eine Lektion aus skandinavischen Ländern	137
Sich gegen entwürdigendes Verhalten im Alter wehren	138
Praktische Hilfe für ältere Menschen in Zeiten der Pandemie	139
Halt im Glauben finden	141
Gibt es ein Leben nach der Geburt?	141
Gott würdigt uns mit seiner Liebe	142
Im Alter Halt bei Gott und den Menschen suchen	143
In seiner Hand sind wir geborgen	144
Offen für den Himmel sein	145

Himmlische Visionen, die den Tod vergessen lassen	146
Wunder gibt es immer wieder	147
Liebevoller Umgang mit Gott	149
Gottvertrauen in schweren Zeiten	150
Warum Gott im Leiden nicht überfordern wird	151
Göttlich liebende Worte	152
Reagieren bei würdeloser Behandlung	153
Würdevoller Umgang mit alten schwerkranken Menschen	154
Licht im Herzen	155
Gott ist Meister und Schöpfer der Geduld	156
Geduld fließt aus der Quelle der Liebe	157
Bilanz ziehen	157
Vertrauen bis zum Schluss	158
In Würde sterben	163
Sterbende mit Zuneigung würdigen	163
Liebe und Würde im Sterbeprozess	164
Den Tod in das Leben integrieren	166
Mit einem bevorstehenden Tod umgehen	168
Bestattungswunsch	170
Auf das eigene Sterben einstellen	171
Letzter Wille	173
Würdevoller Umgang zwischen Arzt und Patient im Alter	173
Würdig, angst- und schmerzfrei zu Hause sterben	175
Umgang mit alten Menschen in unserer Gesellschaft	176
Meine berührende Erfahrung mit einem älteren Menschen	177
Verstorbene würdigen	179
Über den Tod hinaus	180
Schlussworte	181
Über den Autor	185