

Inhalt

Vorwort	11
---------------	----

TEIL I

Aufstieg, Wende, Abstieg – Leben zulassen und loslassen

Altwerden ist nichts für Feiglinge	15
Akzeptieren, was unausweichlich ist: Wir werden alt ..	16
Loslassen, was sich überlebt hat	17
Wir gehen zielsicher dem Ende entgegen	19
Es ist an der Zeit, unser Leben vom Ende her zu sehen	22
Bereit zum Abschied und Neubeginn	23
Die Traurigkeit und Melancholie zulassen	25
Die frohe Botschaft: Von nun an geht's bergauf	26
Die Kunst des Loslassens	28
Die Wende entschieden vollziehen	29
Den normalen Prozess des Altwerdens geschehen lassen	31
Eine neue Lebensqualität erwartet uns	32
Altwerden, Selbstverwirklichung und Individuation ..	34
Das Alter ist kein klägliches Anhängsel	36
Die letzte Lebensphase begrüßen und umarmen	37

TEIL II

Angesichts unserer Endlichkeit im Alter authentischer, gelassener und achtsamer leben

In die Sonne schauen – dem Tod ins Gesicht blicken	41
Die Todesangst ist unterschwellig ständig präsent	43
Verstärktes Bewusstsein, dass unsere Zeit begrenzt ist	44
Unser Lied singen	46
Tun, was wir immer schon tun wollten	49
Wir müssen keine Bäume mehr ausreißen	51
»Wow, wir leben«	53
Uns nicht so wichtig nehmen	56
Gelassener leben	58
Mit Würde und gerne alt werden	61
Wenn wir gebrechlich und krank werden	63
Gesund ist, wer mit seinen Einschränkungen glücklich leben kann	65

TEIL III

Leben in Fülle – Unser Leben im Alter ausschöpfen und auskosten

Vielleicht steht uns die schönste Zeit unseres Lebens noch bevor	69
Jeden Tag mit neuen Augen sehen	70
»Alles ist immer jetzt«	72
Den Augenblick auskosten	74
Was nicht jetzt geschieht, geschieht vielleicht niemals	76
Wieder staunen können	78

Solange wir staunen können, leben wir noch	79
Unser Leben dankbar feiern	81
Die verwandelnde Kraft des Dankens	83

TEIL IV

Vom Ich zum Du – Erfahrung von Einsamkeit, Liebe und Geborgenheit im Alter

Die Konfrontation mit unserer existentiellen Isolation	85
Vermehrte Erfahrung von Isolation und Fremdheit im Alter	86
Akzeptieren, dass wir letztlich allein sind	89
Einsamkeit aushalten und daraus lernen	90
Uns als unabhängige, selbstständige Person erfahren ..	92
Uns mit unserer Einsamkeit befreunden	93
Mit Empathie und Liebe den Graben zwischen uns überbrücken	94
Sehnsucht nach Resonanz	96
Die Welt um uns zum Singen bringen	97
Die Bedeutung inniger, warmer Beziehungen im Alter ..	99
Verlangen nach der Erfahrung von Intimität	101
Ein Beziehungsnetz aufbauen	103
Die Kunst des Liebens	105
Für andere da sein	107
Hingabe als Selbstverwirklichung	109

TEIL V

Von außen nach innen leben – Die Bedeutung der inneren Persönlichkeit im Alter

Mit uns selbst Bekanntschaft machen	113
Beides ist wichtig: der innere und der äußere Mensch .	115
Einzug ins Innere und Verwandlung	117
Bewusste Unterstützung unseres Weges nach innen ...	119
Kontakt zum Schatzhaus der Menschheit	120
Uns auf Goldsuche aufmachen	121
Offenheit für das Geheimnisvolle	123
Sehnsucht nach Transzendenz	124
Das Sichtbare und das Unsichtbare	125
Begegnung mit C. G. Jung	127

TEIL VI

Von den vorletzten Dingen

Herhaft bedenken	131
Unser Lebenswerk vollenden	132
Die heilende Kraft des Bedauerns und Bereuens	134
Bedauern, was wir falsch gemacht haben	135
Bedauern, was wir nicht getan haben	136
Die Chancen nutzen, etwas nachholen zu können	137
Entspannt mit unserem Bedauern umgehen	138

TEIL VII
Von den letzten Dingen

Lebendig bleibt, wer mit dem Leben sterben will	141
Wir haben es in der Hand, wie wir	
mit unserem Tod umgehen	143
Der Tod als Deadline	145
Den Tod nicht tabuisieren, verdrängen, abwerten	146
Uns mit dem Tod befreunden	147
Was von uns wirkt über unseren Tod hinaus?	149
Wie geht es nach dem Tod weiter?	151
Zum Schluss	
Alle Symphonien des Lebens bleiben unvollendet	154
Literatur	156