

# 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

~ 5 ~

## 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

Herzhaft 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