

INHALT

Vorwort: Was will dieses Buch ?	1
1. Innere und äußere Bewegung als Kräfte gegen Abbau	2
2. Ein Kultur-Rundgang bringt Vergleich	5
3. Entscheidungen an der Grenze des Erkennens	7
4. Im Altern Phantasie pflegen	9
Teil I GRUNDLAGEN UND THESEN	
Kapitel 1	
Hoffnung auf den Jungbrunnen	13
1. Biologische Schaltbereiche im Alternsprozess	16
2. Verhalten beeinflusst die Genetik	17
3. Zur Kritik des „Anti-Aging“	24
4. Zurückhaltung und Steuerung begünstigen das Altern	27
Kapitel 2	
Thesen zu einer Philosophie des Alterns	31
1. These: Umdenken erfordert Innehalten	35
2. These: Begreifen von Naturprozessen fördert die Bewältigung des Alterns	36
3. These: Lebensdauer und Alternsprozess sind ökonomisch und sozial verschieden	39
4. These: Im flexiblen Kapitalismus fehlt die Basis für eine neue Alternskultur	43
5. These: Menschliche Zuwendung hilft altersbedingte Einschränkungen zu überwinden	46

Teil II KULTURVERGLEICH DER SPÄTEN LEBENSPHASEN

Kapitel 3

Bewertung des Alters in der Geschichte Europas	53
1. Was bedeutet historische Bedingtheit des Alters?	53
2. Hochkulturen schränken die Gerontokratie ein	56
3. Altersirrelevanz im Judentum und in der Lehre Jesu	61
4. Europäisches Mittelalter: Bedeutende Alte in Staat, Wirtschaft und Kirche	64
5. Differenzierungen des Alternsschicksals in der Moderne	67
6. Die Integration der Älteren variiert nach Haushaltstypen	69
7. Jugendtraum und Altenspott in der frühen Neuzeit	72
8. Die Aufklärung gibt dem Alter einen neuen Status	76
9. Lebensentwicklung und Biographie als neue Aufgaben	79
10. Im 19. Jahrhundert setzt der Trend zur Langlebigkeit ein	81
11. Hervortreten des höheren Alters im 20. Jh.	85

Kapitel 4

Alte und Ahnen in Afrika	93
1. Die Lebensalter in Stammesgesellschaften Westafrikas	93
2. Senioritätsprinzip und Führungsrolle	95
3. Die Geheimgesellschaften entfalten die Initiation	97
4. Opfer für die Ahnen	109
5. Wodurch sind die Alten weise?	112
6. Die Spiritualität der greisen Dorfkönige der Dogon in Mali	117
7. Die Rettung des Fetischs	120
8. Bambara-Mythos: Wie der Tod in die Welt kam	128
9. Der Geheimbund Komò orientiert sich an Ahnungen	137
10. Machtwechsel durch Modernisierungsprozesse	143
11. Elemente eines Vergleichs mit Kulturen Südost-Asiens	146

Kapitel 5

Über das späte Leben in Asien	149
1. Altersbewertung und Lebenspraxis im Buddhismus	152
2. Modelle in Konfuzianismus und Taoismus	154

3. Meditation als Führung im Lebenslauf	159
4. Zen-Buddhismus: Reifung in der Endlichkeit	167
5. Verlebendigung der Welt durch die Verwandlung im Alter	181
6. Die männliche Rolle der alten Unsterblichen	184
7. Stigmatisierung alter Frauen als Hexen	190

Teil III LEBENSPHILOSOPHIE UND POLITIK

Kapitel 6

Programme für das Altern im 21. Jahrhundert	199
1. Erkennen und Steuern der Natur	199
2. Ein neues Kulturgewissen für ein verlängertes Leben	202
3. Die virtuelle Welt und das reale Altern	206
4. Leben in „Zerstückerlungen“?	207
5. Reifung durch Metamorphosen	209
6. Herausforderungen an die „Neuen Alten“	213
7. Und die Pflege?	216

Kapitel 7

Freisetzung eigener Kräfte im Lebenslauf	219
1. Kreativität in sich selber finden	219
2. Für Selbstveränderung sind auch eigene Wege erforderlich	222
3. Ein neues Ich-Ideal suchen	223
4. Sich selber akzeptieren und bejahen	228
5. Rückkehr zu unerfüllten Wünschen	229
6. Bildung als Suche nach Einblick in sich selber	230
7. Deblockieren und Umdenken	233
8. Neue Fähigkeiten gezielt erwerben	236

Kapitel 8

Grundlagen einer neuen Philosophie des Lebens	241
1. Das Lebensalter: Defizite in der europäischen Philosophie	241
2. Lust und Lernen im Denken der Antike	244
3. Platons Konzept der Reifung durch Vergeistigung	245
4. Das Ideal des mittleren Alters bei Aristoteles	246
5. Zwei römische Grundeinstellungen zum Altern	247

6. Die „Neugeburt“ in der Botschaft Jesu	251
7. Geistige Erneuerung in der christlichen Mystik	255
8. Frühe Konzeptionen von Individualität und Ich-Entwicklung	257
9. Die Aufklärung brachte eine Philosophie des Lebens	259
10. Das 19. Jahrhundert entdeckt die Wandlungsfähigkeit der Existenz	260
11. Lebensphilosophie vermag Wissenschaft zu integrieren	262
12. Wachsendes Bewusstsein der Endlichkeit?	264
13. Suche nach der eigenen „Separatnotwendigkeit“	266
14. Was ist „Glück“ im späten Leben?	272

Teil IV OFFENE ZUKUNFT DES ALTERS

Kapitel 9

Mehr Tun – Mehr Sein: Selbstaufwertung durch zielbestimmte Aktivität im Alter	281
---	-----

- | | |
|--|-----|
| 1. Fehlende Herausforderungen im „Ruhestand“ | 282 |
| 2. Kann Politik ein „neues Alter“ fördern? | 283 |

Kapitel 10

Über das späteste Leben, den Tod und den Blick in ein Jenseits	289
--	-----

- | | |
|--|-----|
| 1. Schwacher Jenseits-Glaube | 291 |
| 2. Die Ahnen und die Wiedergeburt | 294 |
| 3. Seelenkreislauf als Läuterung | 297 |
| 4. Die christliche Grundbotschaft des Neubeginns | 301 |
| 5. Schöpferkraft bahnt Wege durch Behinderungen | 306 |
| 6. Unverglüheter Glaube | 309 |
| 7. Integratives Milieu für Hilfe und Pflege | 314 |
| 8. Globalisierung – auch in der Spiritualität? | 318 |

Kapitel 11

Ein neues Szenario des Lebenslaufes	325
-------------------------------------	-----

- | | |
|--|-----|
| 1. Menschliches Altern ist eingebunden in kosmische Prozesse | 326 |
| 2. Die „Keckheit“ des Lebens begünstigt Erneuerung | 329 |
| 3. Zweigeschlechtlichkeit bringt Höherentwicklung und Tod | 333 |
| 4. Alterspositionen im Tierreich | 335 |

5. Menschliche Lebensalter im Fluß sozialen Wandels	337
6. Lernen als Bewältigung von Innovationen	345
7. Alters-Anerkennung statt „Methusalem-Komplott“	349
8. Paradoxien lebbar machen – eine Altersaufgabe	354
Kapitel 12	
Warum ich zur Altersforschung kam und bei ihr blieb	361
1. Besuch beim Urgroßvater	362
2. Fremde Kulturen eröffnen eine neue Sicht	363
3. Praxisbezug ändert die Einstellung zur Forschung	365
4. Altersforschung führt zu Denkweisen der Philosophie	367
Kapitel 13	
Schlussbetrachtungen	371
1. Deutungen einzelner Bilder	371
2. Verzeichnis sämtlicher Bilder	390
3. Verzeichnis der zitierten Werke	392
4. Einschlägige Arbeiten des Verfassers	395