

## **Inhalt**

Suche nach Glück	8
Die neuen Freiheiten	22
Altern als Lebenskrise	30
Erotik und Sexualität	
in der zweiten Lebenshälfte	36
Vorbereitung aufs Alter	46
Was das Altern heute erschwert	58
Was das Altern heute erleichtert	66
Alter und Tod	74
Schicksalsgemeinschaft als Erleichterung	86
Von den Tugenden des Alters	94
Von der geistigen Freiheit im Alter	100
Das Nicht-loslassen-Können	108
Flucht vor der Einsamkeit	116
Nachwort von S. Elhardt und D. Zagermann	132