

Inhalt

Ich war und ich bin

Sie sind sechzig und leben noch?	9
Alarmsignale	11
Nicht angepaßt?	13
„Ich war und ich bin“	15
Ohne Bedauern und Reue	18
Die Zeitbombe	20
Schriftsteller über das Alter	22
Und die Aussagen der Dichter	24
Die Unwandelbaren	28

Verschiedene Arten zu leben

Das ist das Alter	32
Das Alter Null	34
Nicht schimpfen	38
Das Alter der Großmut	40
Vom Passiv zum Aktiv	42
Eine falsche Freundin: Die Einsamkeit	44
Es bleibt das Festhalten	46
An den Weihnachtsmann glauben?	47
Nichts bedauern	49
Tapetenwechsel	51
So, wie ich einmal aussah	53

Die schrecklichen Alten und andere

Die schrecklichen Alten	57
Die Klageweiber	61

Der Leichenbittersong	64
Die Erbschaft als Druckmittel	66

Die Liebe

„Düsteres Ergötzen“	68
Nach so vielen Jahren	71
Die Liebe aufgeben, bevor sie uns aufgibt	72
Zwei Dinge gewinnen durch das Altern: der Wein und ein Liebender	75
Junge Liebe	76
Das Musterpaar unter den Alten	78

Im Ruhestand

Unser Lebensrhythmus	82
Ein langer Feierabend	84
Achtung! Fahrbahnverengung	88
Rentner in den Vereinigten Staaten	89
Lesen	92

Die Jugend und wir

Diese jungen Leute	97
Eine Kinderhand	98
Lieben Sie die Zwölftonmusik?	100
Halte dich gerade!	102
Drei Geschichten über die Liebe	104
Vater und Sohn	114

Der Geist ist schöpferisch

Man muß hundertprozentig daran glauben	119
Ein Teufelskreis.	122
Das Zwiegespann Gedanke und Wort	125

Das innere Leben

Ein Ziel, eine Weisheit, ein Glaube	128
Unsere innere Welt	130
Das Gebet	143

Der Tod

Unendlichkeit	150
Brillat-Savarin, der Genießer	152
Leben nach dem Tode?	154
Der Beste der Menschen	157
Neues Werden	160

Eine alte Dame aus purem Gold

Meine Mutter	162
Ihr Tod	168

Anhang:

Praktische Ratschläge	172
Um körperlich gut in Form zu sein	173
Temperament und Aussehen	174
Gymnastik	176
Atmung	178
Die Augen	180
Der Nacken	183
Entspannung	183
Der Schlaf	187
Nachwort	189