

Inhalt

Prolog	11
Kapitel 1 – Die eigene innere Geschichte rekonstruieren	15
Alternsarbeit: Die eigene innere Geschichte rekonstruieren	15
Unsere innere Geschichte: Eine Aneinanderreihung von Ereignissen oder eine zusammenhängende Geschichte?	16
Das Bedürfnis nach Kohärenz	18
Um seinen Platz abtreten zu können, muss man erst einmal einen haben	20
Die Integration der Erinnerungen	21
Kapitel 2 – Eine Sekunde Ewigkeit	23
Vorstellungen von der <i>Zeit, die vergeht</i>	23
Die Erfahrung einer Sekunde Ewigkeit	25
Sekunden Ewigkeit im Flug erhaschen	25
Wie kann man sich eine Zeit vorstellen, die nicht nur eine chronologische ist?	27
Das Leben spielt sich innerhalb der chronologischen Zeit und zugleich außerhalb dieser Zeit ab	33
Und wenn Ewigkeit und chronologische Zeit miteinander vereinbar wären?	35
Das Leben spielt sich in der Gegenwart ab	36
Kapitel 3 – Arbeit an der Erinnerung	37
Verlorene Erinnerungen wieder integrieren?	37
Ein Beispiel der Reintegration einer verlorenen Erinnerung	38
Eine Erinnerung: Teil eines Puzzles oder Bestandteil eines lebendigen Organismus?	40
Bestimmte Erinnerungen beiseiteschieben, um Angst zu vermeiden?	42
Die emotionale Bedeutung eines Schmerzes variiert mit dem Alter	43
Erinnerungen auftürmen oder integrieren?	44
Die Seite umblättern, ja – aber erst, nachdem man sie gelesen hat	46

Kapitel 4 – Die Lebensalter	49
Unsere Gegenwart trägt die Spuren aller Altersstufen, die wir durchlebt haben	49
Verschiedene Arten, sich von seiner Kindheit abzuschneiden	50
Verschiedene Arten, sich von seiner Jugend abzuschneiden	53
Seine Kindheit präsent zu halten bedeutet nicht, »in die Kindheit zurückzufallen«	54
Eine freie Gegenwart, abgegrenzt gegen die Zukunft	55
Man selbst bleiben, ohne der Gleiche zu bleiben	56
Veränderung und Beständigkeit integrieren	57
Sich über die Präsenz des anderen wundern	59
Träume zur Integration verschiedener Altersstufen gegen Ende der Analyse	59
Das Leben beginnt heute	60
Hat das Fortschreiten der Altersstufen einen Sinn?	61
 Kapitel 5 – Angst vor dem Tod	 63
Welchen Sinn hat unser Leben angesichts des Todes?	63
Wann werde ich mir Zeit zum Leben nehmen?	64
»Nützlich sterben«	65
Nützlich altern: Die Fähigkeit, sich leidenschaftlich zu engagieren	66
Ordnung in seine innere und äußere Welt bringen, bevor man stirbt	68
Bewusste Angst vor dem Tod	76
Unbewusste Todesangst	81
Jeder Tod ist einmalig	86
 Kapitel 6 – Was steckt hinter Verarmung im hohen Alter?	 87
Zwischen psychischer Verarmung und Altern unterscheiden	87
Das Gehirn reorganisiert sich das ganze Leben über	88
Psychische Verarmung und Trauerprozess	89
Innere und äußere psychische Verarmung können sich wechselseitig bedingen	95
Verschiedene Verarmungsmechanismen psychischen Ursprungs	96
Welcher unbewusste Gewinn kann aus psychischer Verarmung gezogen werden?	99
Demenz, eine Abwehr gegen die Angst vor dem Tod?	101
Die Rolle des Neids: Teufelskreis, Tugendspirale	102
Die Freiheit, ins Unbekannte zu starten	104
 Kapitel 7 – Alles verlieren, ohne sich selbst zu verlieren	 107
Auf psychischer Ebene bewahren, was real verloren wurde	108
Die Bewertung unserer inneren Reichtümer erfolgt zuweilen über den Blick der anderen	113
Alles verlieren, ohne sich selbst zu verlieren	115
Je sichtbarer der Verlust, umso schwerer ist der verborgene Reichtum wahrnehmbar	116
Von schmerzlicher Einsamkeit zum Reichtum, man selbst zu sein	120
Die Sexualität der Alten	121

Auf »Vergangenheiten« verzichten, die wir gar nicht hatten, um die Lehren aus der Vergangenheit zu ziehen, die die unsrige war	124
Den unbekanntem Teil der Zukunft im Voraus integrieren, um uns nicht selbst zu verlieren	125
Altern, ein Kunstwerk	126
Kapitel 8 – Der Reichtum des hohen Alters	127
Die Intensität der Gegenwart	127
Der Reiz der kleinen Dinge	128
Der affektive Wert eines Objekts	129
Die Wichtigkeit anwesender Menschen	130
Die Verwunderung angesichts der Gegenwart des anderen	130
Ein neuer Blick auf den anderen : »Die Entdeckung des halbtiefen Tellers«	134
Das Geheimnis jedes Menschen: Das, was man nie ganz verstehen wird	135
Sich Zeit nehmen, die Stille hören, mit dem Inneren kommunizieren	136
Die Brüchigkeit der Macht bedenken und Abstand gewinnen	138
Endlich frei: »In meinem Alter habe ich nichts mehr zu verlieren«	140
Was mache ich aus den Bausteinen, die ich bei meiner Geburt bekommen habe?	141
Das Beispiel Neto: Eine innere Welt, die der von <i>Guernica</i> ähnelt	144
Vom Chaos zur Harmonie	145
Kapitel 9 – »Die enge Pforte«	147
Eine so enge Pforte, dass sie stets nur einen Menschen passieren lassen kann	147
Die Angst, man selbst zu sein	149
Das Vergnügen, nur man selbst zu sein	151
Elise und die enge Pforte	152
Eine individuell zugeschnittene Pforte	154
Der Lebensstrom beginnt wieder zu fließen	155
Ein verwunderter Blick auf uns selbst	158
Worte können eine Pforte sein, die Gefühle hindurchlässt	160
Eine enge Pforte zum Unermesslichen hin	161
Kapitel 10 – Psychoanalytische Psychotherapie und alte Menschen	163
Ältere Patienten denken nicht an eine Psychotherapie für sich selbst	163
Psychotherapie ist für alte Menschen wertvoll	164
Die Hauptmotive der Patienten in der Psychotherapie	167
Das Identitätsgefühl	169
Die Bedeutung der nonverbalen Kommunikation zwischen altem Patienten und Therapeuten	174
Ist es die Mühe wert, alte Menschen in Psychotherapie zu nehmen?	181
Das Problem der Zeit	183
Kapitel 11 – Psychoanalyse und alte Menschen	187
Es gibt keine Altersgrenze für den Beginn einer Psychoanalyse	187
Vorurteile junger Psychoanalytiker	188

Für die alten Patienten ist keineswegs alles bereits vorbei	191
Eine Öffnung zur Sublimierung hin	197
Ein ödipaler Konflikt, der nicht altert	202
Das kulturelle Umfeld und die alten Menschen	203
Weibliche Sexualität und alte Patienten: Jeannes Analyse	205
Der Reichtum einer Analyse ist unmöglich wiederzugeben	213
Kapitel 12 – Psychoanalytiker sein und älter werden	215
Ein Psychoanalytiker hat mehrere Lebensalter zugleich	215
Die Rolle der Erfahrung	218
Sich für seinen psychischen und körperlichen Gesundheitszustand verantwortlich fühlen	219
Ein Psychoanalytiker im Angesicht seines Lebensendes	220
Senior- und Junioranalytiker	224
Kann man den Sinn eines Theaterstücks erfassen, wenn man seine letzte Replik noch nicht kennt?	227
Kapitel 13 – Großeltern und Generationsunterschied	231
Narziss und die Angst vor Falten	231
Spieglein, wie alt bin ich?	234
Es reicht nicht aus, alt zu sein, um sich als Großeltern zu entdecken	235
Die generationenübergreifenden Beziehungen haben sich weiterentwickelt	237
Der Großelternstatus verdrängt den Elternstatus nicht, sondern kommt zu ihm hinzu	239
Drittes und viertes Alter	242
Die Rolle der Großeltern	243
Die Improvisation geht unablässig weiter	244
Kapitel 14 – Der blaue Ton und die Entdeckung der Liebe	247
Die Angst, zu lieben	247
Ein ganzes Leben, um Lieben zu lernen	248
Der blaue Ton	249
Die Widerspiegelung der Widerspiegelung	251
Den blauen Ton genießen	252
Das Zusammenfallen von Ewigkeit und chronologischer Zeit	252
Um sich entfalten zu können, braucht das <i>Lieben</i>	
die Einschreibung in beide Zeiten	253
Die Entdeckung, dass man altert	255
Literatur	257