

# Inhalt

Vorwort .....	9
1 Das Alter kommt früh genug, warum sich mit ihm beschäftigen? .....	13
2 Zum Sinn und Unsinn des Anti-Aging .....	16
2.1 Die Phantasie von der Allmacht des Menschen .....	16
2.2 Der Anti-Aging-Boom – Forever Young? .....	18
2.3 Schöne junge Welt – Das Unbehagen am Anti-Aging	20
2.4 Hat das Anti-Aging dennoch Positives? – Facetten eines neuen Faches .....	23
3 Was ist Altern? – Auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Sicht .....	26
3.1 Wann fängt das Alter an? – Man ist so alt, wie man sich fühlt .....	26
3.2 Von der Evolution vergessen? – Warum wir altern ..	29
3.3 Die gewonnenen Jahre – Lebenserwartung und Lebensspanne .....	33
3.4 Die Macht der Psyche – Was beeinflusst die Lebenserwartung? .....	35
3.5 Gesundheit und Krankheit im Alter – Ein Widerspruch? .....	39
3.6 Die Spuren zeitgeschichtlicher Einflüsse – Eine Bürde für das Alter? .....	41
3.7 Time Is on My Side – Die 68er werden alt .....	45
3.8 Vom Anti-Aging zur Aneignung des Alters – Das Theater der Seele .....	50

4	Wege zu einer Aneignung des Alterns . . . . .	53
4.1	Vom körperlichen zum ganzheitlichen Altern . . . . .	53
4.2	Die innere Welt erneuern – Zwischen Abschied und Neubeginn . . . . .	87
4.3	Mit der äußeren Welt in Kontakt bleiben . . . . .	110
5	Die Kunst des Alterns – Was versteht man unter Aneignung? . . . . .	134
6	Gutes Altern – Szenarien, Projekte, Hilfen . . . . .	141
6.1	Ein ganzheitlicher Weg – Die Arbeit im Garten . . . . .	141
6.2	Äußere und innere Räume öffnen – Die Wandergruppe . . . . .	144
6.3	Die Kunst des Alterns – Ein Bildungsseminar . . . . .	147
6.4	Ein etwas anderes Familientreffen – Die Familienkonferenz . . . . .	150
6.5	Die Welt ist Klang – Musik im Alter . . . . .	152
6.6	Die Macht der inneren Bilder – Psychotherapie und Psychosomatik . . . . .	155
6.7	Gestaltungsräume am Ende des Lebens – Supervision in der geriatrischen Klinik . . . . .	158
	Literatur . . . . .	162