

INHALT

Vorsatz.....	6
1 Einführung.....	7
2 Die Jahreszeiten des Lebens	10
3 Das Leben ist eine Wundertüte.....	18
4 Da geht noch was	24
5 Sich einmischen	33
6 Jüngeren zur Seite stehen – und die Älteren nicht vernachlässigen	39
7 »Dann will ich mich mal überraschen lassen«	44
8 Reisen ist gut, pilgern ist besser	49
9 Neues gibt es nur im Neuland	57
10 Die Ruhestandskrise.....	65
11 Rechtzeitig aufhören	70
12 Ballast abwerfen – besitzen, nicht besessen werden.....	76
13 Menschen loslassen.....	83
14 Menschen (auf)suchen	90

15	Alt werden heißt nicht nur schwächer und kränker werden	99
16	Mit dem großen und kleinen Scheitern leben.....	105
17	Sich versöhnen mit seiner Geschichte.....	114
18	Seine Geschichte aufschreiben	121
19	Sich nicht sorgen.....	128
20	Aber vorsorgen.....	134
21	Regelmäßig Erntedankfest feiern.....	140
22	Loslassen und gelassen werden	146
23	Den Augenblick leben und lieben	154
24	Die Sehnsucht nach Heimat wird größer	159
25	Luft nach oben – am Ende aller Wege	165
26	Zum guten Schluss: Plus und Minus des Älterwerdens	173
	Anmerkungen und Quellennachweise.....	189