

INHALT

Einleitung 7

I. Nur nicht alt werden!

Vier Vorurteile gegen das Alter

Ältere Menschen haben keine

Chancen mehr 13

Alte sind konservativ und verbittert 26

Die Alten leben auf Kosten der Jungen 32

Ältere Menschen sind einsam 39

II. Perspektivenwechsel

Positive Herausforderungen der

zweiten Lebenshälfte 46

Gesundheit ist nicht alles 58

Weiter lernen – gebraucht werden 61

Freiwilliges soziales Engagement,

kritisch betrachtet 67

III. Rechtzeitig die Weichen fürs Alter stellen

Erwachen – in die Offensive gehen 75

Neue Lebensschwerpunkte setzen 85

Neue Beziehungsmuster und Sexualität
in der zweiten Lebenshälfte 95

IV. Der Höhenweg des Alters

Abheben 115

Schritt für Schritt, Jahr für Jahr ... 117

Ich nehme mir die Freiheit 123

Altersgewinne 138

Passivität – wie Aktivität eine Voraussetzung
für das Lebendigbleiben 152

V. Abschied nehmen – und trotzdem weiterleben

Allmähliche Entfremdung 158

Fragilität 168

Alltagsorientierte Beziehungen 178

Bitterer Rand und süßer Kern 184

Vor dem Tod kommt das Leben –
bis zuletzt 190

Nachwort 210

Bibliographische Hinweise 215