

Judith Giovannelli-Blocher

**DAS GLÜCK
DER SPÄTEN
JAHRE**

Mein Plädoyer für das Alter

Pendo Verlag Zürich

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