

Wolfgang Schmidbauer

Altern  
ohne Angst

Ein psychologischer Begleiter

Rowohlt

# Inhalt

Vorwort: Altern im 21. Jahrhundert 7

Einleitung: Die Angst und das Alter 19

- 1 Die Unberechenbarkeit der Angst 23
- 2 Überschätzte Verletzbarkeit 27
- 3 Die Steuerung des Selbstgefühls 31
- 4 Reifen oder Altern? 41
- 5 Der primitive Narzissmus und der alternde Körper 47
- 6 Langsamkeit 59
- 7 Der Nachteil des Wissens 63
- 8 Der Kampf zwischen Altersangst und Lebensmut 69
- 9 Die Angst und der Schmerz 77
- 10 Die Brücken zwischen Angst und Schmerz 83
- 11 Trauer, Trauerarbeit, Depression und Manie 89
- 12 Ich-Bewusstsein und Zeil-Bewusstsein 97
- 13 Tom Sawyer als Buddha 105
- 14 Die Todesangst 109
- 15 Erotik im Alter 115
- 16 Ringen mit dem Chaos — Professionalität in der  
Altenpflege 125
- 17 Etwas Besseres als das Heim finden wir überall:  
Alteninitiativen 147
- 18 Wettlauf mit der Zeit. Psychotherapie im Alter 163
- 19 Entwicklungsschritte im Alter 177
  
- 20 Anhang 183
  - A Adressen 183
  - B Literatur 183
  - C Register 187