

Elisabeth Schlumpf

Wenn ich
einst alt bin,
trage ich
Mohnrot

Neue Freiheiten
genießen

Kösel

Inhalt

Vorwort.

Einleitung 9

T«iM

Sieben wichtige Aspekte des Altseins. 11

Vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten. 12

Geheime Vorstellungen. 19

Das eigene Alter anerkennen. 22

Klagen über das Verlorene. 26

Kraftquellen und Modelle. 28

Sich sein Leben zu Eigen machen. 35

Die Geschenke des Alters. 39

Teil 2

Sieben zentrale Themen des Alters. 47

Stagnieren oder weiterwachsen?. 48

Wie viel Zeit habe ich noch?. 54

Das Brennen meiner Glieder. 67

Du und Ich: Beziehungen im Alter.85
Sterbeprozesse.106
Den Tod annehmen.121
Und danach?.134

Teil 3

Erfahrenes Alter.143
Dialog zwischen Luise und Binda.144
Nachwort.180
Kleines Alters-ABC.188
Dank.190
Anmerkungen.193
Literatur.1 94
Kontaktadressen.199