

**Lore Schultz-Wild**

# Das Geheimnis glücklicher Großeltern

Engagiert und eigen-sinnig leben



Undes-lehrer-Bibliothek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>7</b>  |
| <b>Das Geheimnis, erster Teil</b>                                  |           |
| <b>Alte Fragen - neue Rolle</b>                                    | <b>9</b>  |
| Wer bin ich - für wen?   | 10        |
| Was kann ich - wozu?   | 12        |
| Was darf ich - wann?   | 15        |
| Was will ich - für mich?   | 17        |
| Was ist wichtig - ab heute?  | 20        |
| <b>Das Geheimnis, zweiter Teil</b>                                 |           |
| <b>Das demografische Dilemma -<br/>von der Pyramide zum Bovist</b> | <b>25</b> |
| Was wird aus dem Generationenvertrag?                              | 31        |
| Generationensolidarität -<br>nur noch Familiensache?               | 35        |
| Viel versprechende Lösungsansätze                                  | 38        |
| Neues Denken   | 43        |
| <b>Das Geheimnis, dritter Teil</b>                                 |           |
| <b>Neue Maßstäbe fürs Genießen</b>                                 | <b>49</b> |
| Fremd sein und Beziehungen entwickeln                              | 50        |
| Vom Luxus der freien Wahl und der Kunst<br>des Nein-Sagens         | 54        |
| Regeln, Grenzen, Konsequenzen                                      | 58        |
| Wann Stress gut tut  | 66        |
| Wellness bedeutet Geben, Nehmen und Teilen                         | 71        |
| Ein eigenes Leben - gut vernetzt                                   | 75        |

## Inhalt

### **Das Geheimnis, vierter Teil**

#### **Medizinischer Fortschritt und**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>die »gewonnenen Jahre«</b>             | <b>81</b> |
| Ein Gentech-Baby für Sechzigjährige?      | 82        |
| Hoffnung auf Heilung                      | 84        |
| Noch länger leben? - Nie wieder alt sein? | 86        |
| Wider den Zwangsruhestand                 | 90        |
| Trau keinem unter sechzig                 | 96        |

### **Das Geheimnis, fünfter Teil**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Like a rolling stone ...</b>          | <b>103</b> |
| Vorbilder haben - Vorbild sein           | 104        |
| Machen lassen, verhandeln und verwöhnen  | 111        |
| Verbündet und gemeinsam engagiert        | 117        |
| Selbstbilder, Mentoren und »die anderen« | 121        |
| Wer lernt wo was von wem?                | 125        |

### **Das Geheimnis, sechster Teil**

|  |            |
|--|------------|
| <b>Die Kunst der Anfänge und kleinen Abschiede</b> | <b>133</b> |
| Sehnsucht nach dem richtigen Anfang                | 133        |
| Eine eigene Kultur des Übergangs                   | 137        |
| Die Großelternzeit feiern                          | 140        |
| Von der Vergangenheit in die Zukunft               | 141        |
| Ein Abschied in Würde                              |            |
| und das Leben vor dem Tod                          | 145        |
| Die Kunst, den Abschied zu leben                   | 151        |

### **Anhang**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Zum Nachschlagen und Weiterlesen | 156 |
| Wichtige Internetadressen        | 157 |
| Register                         | 159 |