

Ingrid Riedel

Die innere Freiheit des Alterns

Patmos

Inhalt

/

Vorwort 7

Altern: Leben ausschöpfen – und loslassen 9

Wenn Verluste sich mehren 19

Der Raum der Erinnerung 30

Prägende Zeitgeschichte 47

Es ist immer Jetzt – Vom Sinn des Reisens im Alter 64

In Beziehung treten und alleinstehen im Alter 74

Schöpferisch bleiben 90

Im Schatzhaus der Menschheit einkehren 106

Die Gelassenheit des Alters 115

Von der Weisheit und Narrheit des Alters 123

Von den Bächen, die talwärts fließen –

C. G. Jungs Gedanken über das Alter 140

»Leben ohne Warum« – Alt werden mit einem Gedanken
von Meister Eckhart 164

Nachwort: Sich aussamen 177

Anmerkungen 180

Literatur 185

Zitatnachweis 189

.

