

Anselm Grün

Leben ist jetzt

Die Kunst des Älterwerdens

HERDER

FREIBURG BASEL WIEN

Inhalt

Einleitung	7.
1. Wie die Zeit vergeht	16
2. Leben ist Wandel — von Anfang an	40
3. Körper und Gesundheit	75
4. Beziehungen ändern sich und brauchen Pflege	93
Hiltern-Kinder, Großeltern-Lnkel	97
Männer-Lrauen	106
Partnerschaft: Die Liebe neu entdecken	114
Soziale Beziehungen: Sich einbringen in die Gemeinschaft	132
5. Zu sich selber finden	149
6. Sich der eigenen Seele öffnen	172
7. Zeit wird kostbar	193
8. „Endlich" leben	210
Schluss	237
Literatur	240