

Karl Ledergerber

Worauf es
im Alter ankommt

Sinn und Gewinn
der dritten Lebensphase

Neuausgabe

Mit einem ABC des reifen Alters

Herderbücherei

Inhalt

| | |
|-------------------|----|
| Vorwort | 11 |
|-------------------|----|

I. ALTWERDEN IN DER FAMILIE

| | |
|---|----|
| Vorstellungen des Alters. | 14 |
| Familie - jetzt, früher und in der Zukunft | 14 |
| Altwerden - ein Muster für jedes Älterwerden | 17 |
| Alter ist keine Krankheit - Was bedeuten körperliche Minderungen? | 18 |
| Das Echo des Körpers in der Seele | 22 |
| Das landläufige Bild des alternden Menschen | 23 |
| Das Alter im Bereich des Gesamtlebens | 25 |
| Die Alten - Randfiguren der Gesellschaft und der Familie? Rechte und Pflichten für Alte und Junge | 25 |
| Was ist denn eigentlich das Alter? Wann spricht man von der zweiten Lebenshälfte? | 27 |
| Bilder des Lebens. | 32 |
| Verlust-Verzicht und Gewinn in jeder Lebensphase: das verbindet die Alten und die Jungen in der Familie | 37 |
| 1. Beispiel: Die frühe Kindheit | 39 |
| 2. Beispiel: Das Schulalter. | 41 |
| 3. Beispiel: Das Erwachsenenalter. | 42 |
| Der Druck des Zeitgeistes auf die Bewertung des Alters. | 44 |

| | |
|--|----|
| Jugendlichkeit und Profit - die zwei hauptsächlichsten altersfeindlichen Zielgedanken unserer Zeit . . . | 45 |
| „Alter verklärt oder versteinert". | 49 |

II.

ALTER ALS VERLUST UND VERZICHT

| | |
|---|----|
| Minderungen des Körpers. | 59 |
| Minderungen im seelischen Bereich. | 61 |
| Minderungen der mitmenschlichen Beziehungen . . . | 66 |
| Verzicht auf verpaßte Möglichkeiten?. | 73 |

III.

ALTER ALS GEWINN

| | |
|--|----|
| Vom Verlust zum Gewinn. | 78 |
| Jugendlichkeit und Besitz: entthronte Götter oder neue Werte?. | 79 |
| Durch Verwandlung zum Gewinn. | 82 |

| | |
|---|----|
| Wandlungen im Bereich der Sinne. | 84 |
| Sehen und Schauen. | 84 |
| Hören und Horchen. | 88 |
| Riechen und Schmecken. | 90 |
| Sich bewegen. | 91 |

| | |
|---|-----|
| Wandlungen im Tätigsein - vom Zwang zur Freiheit | 93 |
| Die Fähigkeiten im Alter. | 98 |
| Der „Kulturzweck" des Alters. | 101 |
| Schnupperlehre für Alternde. | 102 |
| Statt Ausbildung - Bildung | 103 |
| Das Glück des Dilettanten. | 106 |
| Versäumtes umwandeln. | 109 |

| | |
|--|------------|
| Wandlungen in der Beziehung zum Mitmenschen | 111 |
| Familie: Lösungen und Erweiterungen. | .111 |
| Beruf: Abschied als Befreiung. | .113 |
| Wenn dem Eros Flügel wachsen. | .114 |
| Universelle und mediale Liebe. | .119 |

Wandlung des Charakters

| | |
|--|-------------|
| oder Gewinn einer „Gesinnungs-Kultur“ | .122 |
| Feste Beweglichkeit | .122 |
| Besitzen, um zu schenken. | .126 |
| Sicherheit im Unsicheren. | .127 |
| Erfahrung, Reife, Weisheit | .130 |
| „Senex puer - puer senex“. | .134 |

| | |
|--|-------------|
| Die Verwandlung der Einsamkeit. | .137 |
|--|-------------|

Die Verwandlung des Sterbens in Auferstehung 144

| | |
|---|------|
| Das Grab - die Wiege des künftigen Lebens | 144 |
| „Es wird auferweckt ein geistiger Leib“. | .148 |

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| ABC DES REIFEN ALTERS. | .155 |
|---------------------------------------|-------------|

| | |
|----------------------------|------|
| Literaturhinweise. | .190 |
|----------------------------|------|