

Anselm Grün

Die hohe Kunst  
des Älterwerdens

## Inhalt

Einleitung .....	7
Der Sinn des Alters .....	13
Annahme der eigenen Existenz .....	24
Aussöhnen mit der Vergangenheit .....	31
Annehmen der eigenen Grenzen .....	34
Mit der Einsamkeit umgehen lernen .....	36
Loslassen .....	43
Loslassen des Besitzes .....	49
Loslassen der Gesundheit .....	51
Loslassen der Beziehungen .....	52
Loslassen der Sexualität .....	55
Loslassen der Macht .....	57
Loslassen des Ego .....	59
Fruchtbarkeit .....	62
Gemeinsam alt werden .....	71

<b>Tugenden des Alters</b> .....	81
Gelassenheit .....	82
Geduld .....	84
Sanftmut .....	87
Freiheit .....	89
Dankbarkeit .....	91
Liebe .....	93
<b>Umgang mit Angst und Depression</b> .....	95
<b>Der Weg des Schweigens</b> .....	105
<b>Über sich hinausgehen</b> .....	114
<b>Einübung in das Sterben</b> .....	124
Schlusswort .....	136
Literatur .....	140