

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

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