

Verena Kast

Altern – immer für eine Überraschung gut

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung	7
Das Wohlbefindensparadox	11
Flexibilität	15
Flexibilität und Starrsinn	15
Flexibilität als schöpferische Haltung	17
Bedürfnis nach Kontrolle	20
Vor-Sorge	20
Fantasien des Vertrauens	22
Die Fähigkeit des Hinnehmens	25
Flexibilität und Kontrolle	28
Das Bedürfnis nach Kontrolle als Grundbedürfnis	31
Umgang mit Angst	33
Äußere Kontrolle – innere Kontrolle	36
Emotionen und Gefühle als Möglichkeit der Orientierung	40
Angst als Macht	42
Lebensqualität trotz Angst	44
Schamangst	53
Humor	58
Freude	61
Vorfreude	64
Interesse	66
Die Simultaneität positiver und negativer Emotionen	71

Distanzierung von Spannungen	75
Trauern und Einsamkeit	77
Annäherung an den eigenen Tod	87
Erinnerung als Ressource	89
Nähe durch erzählte Erinnerungen	100
Persönliches und kulturelles Gedächtnis	104
Vom Umgang mit den großen Sorgen	107
Selbstständigkeit und Abhängigkeit	107
Der alternde Körper	113
Dankbarkeit als Gegengewicht	120
Mitsorgende und Mittragende	122
Was wird besser im Alter?	125
Lob der Vorstellungskraft	130
Die Erinnerung an gute Erfahrungen	137
Die Wirksamkeit von Placebos	139
Vertrauende Erwartung auf überraschende Prozesse	141
Abschiedlich leben	143
Loslassen	153
Hoffnung	157
Ars moriendi als Lebenskunst	160
Schöpferische Einsamkeit	161
Dank	163
Anhang	164
Anmerkungen	164
Literatur	171