

Uwe Böschmeyer

Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern

ecowIN

Inhalt

1. Vorwort	13
Alt ist wie jung – nur besser	13
2. Zwei grundlegende Voraussetzungen für ein gelingendes Leben, auch im Alter	21
Der eigene Wert des Alters	21
Der Geist altert auf seine ganz eigene, besondere Art	25
3. Leben in unserer Zeit – ein Problem?	29
Vielfältige Veränderungen	29
Krisen	34
Kriege und Terrorismus	36
Das Kernproblem dieser Zeit und – vielleicht – auch die Lösung	37
4. Altwerden, zumal in dieser Zeit?	45
Mein Körper meldet das Alter an! – Ich aber melde zurück: »Und immer, immer wieder geht die Sonne auf!«	46

5. Wie ich konkret beim Altwerden	
scheitern könnte – oder auch nicht!	51
»Ständig schmerzt mein Körper irgendwo.« – Oder: Wenn Sie morgens aufwachen und irgendwo ein Schmerz zuckt, merken Sie, dass Sie noch leben!	51
»Nicht ohne meine Zähne!« – Oder: Wie Sie mit Ihrem Mund versöhnt werden können, weil Sie nicht mehr ständig an ihn denken müssen.	55
»Ich will alles Schmerzhaftes vergessen!« – Oder: Verabschieden Sie sich bewusst von dem, was Sie geschmerzt hat, und begegnen Sie Vergangenem, wenn es geht, mit Würde!	59
»Ich kann nicht genug Acht geben auf meine Seele!« – Oder: Freuen Sie sich einfach über eine gewisse Melancholie des Alters, denn diese ehrt Sie, weil sie ein Zeichen von Lebensweisheit ist. ..	67
»Für mich ist das, was andere von mir halten, immer noch sehr wichtig.« – Oder: Sie werden immer freier vom Urteil anderer Menschen.	71
»Was soll's? Leben ist, wie es ist.« – Oder: Es gibt immer etwas Neues, das vor uns liegt; es gilt nur, dies auch zu entdecken!	74

»Ich bin Realist. Geist? Das ist nur was für Philosophen.« – Oder: Bewahren Sie sich den Geist, denn er ist das Wichtigste im Menschen! ...	85
»Geld ist nun mal das Wichtigste!« – Oder: Über die Akzeptanz des Notwendigen, aber das Vertrauen zum Eigentlichen, zum Leben	92
»Keinen Beruf mehr, keinen Sinn mehr!« – Oder: Lebenssinn geht über den Beruf hinaus; Sinn kann man finden bis zum Tod.	113
»Mein Leben war nichts als Arbeit.« – Oder: Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...	128
»Mir ist der Humor schon längst vergangen.« – Oder: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.	132
»Allein sein? Bloß das nicht!« – Oder: Von der Kunst, sein Leben selbst führen zu können	139
»Kein Sex mehr – keine Freude mehr!« – Oder: Niemand ist abhängig von irgendwelchen Orgasmen – Liebe ist mehr als Sex!	145
»Die Liebe ist nur ein Gefühl.« – Oder: Gefühle haben wir tagein, tagaus, solche und solche; die Liebe aber ist das Allergrößte!	149

»Ich weiß nicht, wo sie geblieben sind.« – Oder: Freunde sind (besonders) im Alter wie wärmendes Licht.	154
»Ich bin nun mal nicht dazu gekommen ...« – Oder: Verschieben Sie das, was Sie schon immer wollten, nicht auf morgen!	158
»Ich hab in der Liebe nun mal kein Glück...« – Oder: Eine glückliche Partnerschaft verlangt Arbeit.	161
»Ich habe Angst vor Krankenhäusern und davor, was da passiert.« – Oder: Versuchen Sie, ein freundlicher Patient zu sein und warten ab, was dann passiert!	174
»Ich habe Angst, irgendwann an Alzheimer zu erkranken.« – Oder: Sehen Sie auf das Gute hier und heute!	177
»Ich will nichts geschenkt haben. Dann muss ich mich auch nicht bedanken.« – Oder: Wer dankt, wird heiter.	184
»Das war's also, dieses Leben?« – Oder: Offen bleiben für das, was war, was ist und was kommt	189
»Ich mag an das Sterben überhaupt nicht denken.« – Oder: Alles ist Leben!	193

»Ich mag an den Tod überhaupt nicht denken.« – Oder: Alles Leben verwandelt sich nur in neues!	198
»Nach mir die Sintflut!« – Oder: Welche Spuren möchten Sie einmal hinterlassen?	203
Was ich Ihnen noch gern sagen möchte ... Ich meine Sie, die sich Ihr bisheriges Leben so ganz anders vorgestellt hatten.	206
6. Nachwort	219
Anmerkungen	223
Literatur	225
Informationen	228