

Inhalt

- 7 Vorwort und Dank
- 11 **LEBEN IST ENTWICKLUNG**
- 12 Der Wandel als das Beständige
- 15 Wandel als Krise und Chance
- 17 Loslassen
- 22 Aufbrechen
- 26 Jahresring um Jahresring
- 29 **ZEIT DES REIFENS – SPANNENDE FRAGEN**
- 30 Veränderte Fragen
- 34 Die nüchterne Sicht der Bibel
- 38 Die Zukunft beginnt heute
- 44 Erfüllung finden
- 50 Viele Wege gegangen
- 52 Interview mit Schwester Pia und Schwester Clara
im Kloster Johann in Müstair
- 57 **NICHT ZU VERLEUGNEN:
ALTERN IST KEIN KINDERSPIEL**
- 58 Grenzen unseres Körpers
- 62 Grenzen geistiger und seelischer Kräfte
- 66 Vielzahl der Verluste
- 68 Fundamentale Ängste
- 71 Spirituelle Neuorientierungen
- 76 Schwere Last
- 78 Interview mit Prof. Dr. med Cornel Sieber
- 83 **ÄLTERWERDEN –
FRÜCHTE WERDEN REIF**
- 84 Der Schatz der Erfahrung
- 87 Gebraucht werden
- 89 Freiheiten gewinnen
- 92 Weisheit entfalten
- 96 Bewusste Lebensfreude
- 98 Offen für das Geheimnis

107	AUFGABEN BEWÄLTIGEN
108	Die Wahrheit über sich selbst
111	Beziehungen in Nähe und Distanz
115	Über das „Ende“ nachdenken und sprechen
118	Vorsorge treffen
124	Den Nachlass regeln
128	Kein unbeschriebenes Blatt
130	Interview mit Konstantin Wecker
135	MUT ZUM GANZEN WEG
136	Schwierige Themen nicht ignorieren
138	Selbstbestimmung in Möglichkeiten und Grenzen sehen
143	Fürsorge annehmen können
145	Dem Unausweichlichen nicht ausweichen
149	Auf gute Begleitung vertrauen
152	Gehalten sein
155	VOLLER HOFFNUNG DEM ZIEL ENTGEGEN
156	Alter ist anspruchsvoll und nicht gespenstisch
159	Der Verheißung trauen
162	Voll Vertrauen handeln
165	Der Lebensfreude Raum und Zeit geben
168	Einem Ziel entgegen
172	Harte Schalen – zum Kern kommen
174	Verzeichnis der besprochenen Literatur
174	Verzeichnis der Abbildungen