

Inhalt

Einleitung

| | |
|---|----|
| Der alte Mann, das unbekannte Wesen | 11 |
| Altwerden ist nichts für Feiglinge | 13 |
| Jeder ist alt. Nur unterschiedlich | 16 |
| Wer alt werden will, muss jung damit anfangen | 18 |

I. Gibt es ein Leben jenseits der Arbeit? 23

| | |
|--|----|
| Alte Leute sind junge Menschen, die zufällig vor uns älter werden | 30 |
| Alter ist meist nur eine Ausrede | 32 |
| Morgens fischen, nachmittags jagen | 34 |
| Chance oder Gefahr? | 36 |
| Langeweile oder Aktionismus? | 40 |
| Spätestens mit 55 sollte man entscheiden, ob man seine Jugend oder sein Alter verlängern will | 43 |
| Die Balance von Aktivität und Rückzug | 46 |

| | |
|---|-----|
| II. Einsam oder gemeinsam? | 53 |
| Papa ante Portas | 58 |
| Philemon und Baucis oder „Modell Caveman“? | 59 |
| Wenn die Gefährtin geht | 64 |
| Familienbande lösen und knüpfen | 67 |
| Männer- und Hundebegegnungen | 71 |
| Ich für mich mit anderen für andere für mich | 74 |
| Wie alt man geworden ist, sieht man an den Gesichtern derjenigen, die man jung gekannt hat . . . | 76 |
| Hegemoniale Männlichkeit | 80 |
| III. Nicht mehr können oder nicht mehr müssen? | 85 |
| Frauen altern, Männer reifen? | 90 |
| Garantiezeit leider verfallen | 92 |
| Die zweite Sprache der Sexualität im Alter | 94 |
| Warnung: Die männliche Rolle gefährdet Ihre Gesundheit | 97 |
| Wenn die bösen Tage kommen | 101 |
| Mehr Männer in die Pflege! | 106 |
| Wer rastet, rostet | 110 |
| Entfalten statt liften! | 114 |
| Der andere Umgang mit dem Körper | 117 |

| | |
|---|-----|
| IV. Generationenvertrag oder Generationenbetrug? . . | 121 |
| Seniorenresidenz oder Bürgerspital? | 126 |
| Droht uns ein Generationenkrieg? | 132 |
| Es ist schon später als du denkst! | 137 |
| Einen alten Baum verpflanzt man nicht! | 139 |
| Die gute alte Zeit? | 141 |
| Die gute Zeit der Alten ist heute | 146 |
| Das vierfache Altern | 149 |
| Endstation Sehnsucht | 152 |
| Leben wär' eine prima Alternative | 156 |
| | |
| V. Trauer oder Hoffnung? | 161 |
| Ein Klimakterium virile gibt es nicht | 164 |
| Unbewältigte Krisen | 167 |
| Mit dem Kopf woanders? | 170 |
| Nicht mehr den Helden spielen müssen | 177 |
| Andere Seiten ausleben | 180 |
| Störfall Alter? | 182 |
| Hoffnung mit Trauerflor | 185 |

| | |
|---|-----|
| Epilog | |
| When I'm Eighty-Four | 193 |
| Es ist wenig Zeit zwischen der Zeit, wo man zu jung und der, wo man zu alt ist | 195 |
| When I'm Eighty-Four | 198 |
| | |
| Quellenangaben | 203 |
| Literatur | 207 |
| Dank | 219 |