

# Gliederung

**Das Alter als Nachspeise** 9

**Abstieg ist kein Verlust**

Der erste Schritt 13

Trügerischer Jungbrunnen 15

Das Leben als Kreislauf 17

Altersfreuden 20

Späte Freiheit 22

Penny Lane 24

Älter als alle anderen 26

Kann man ein bisschen alt sein? 28

Das Leben mit Demenz 30

Werden wir zu Kindern? 32

Die Zeit vergeht immer schneller 34

Kreatives Vergessen 36

**Bewundernswerte Personen und Eigenschaften**

Von der Poesie tragen lassen 39

Immer noch auf der Suche 41

Altweibersommer 43

Alte und neue Großeltern	45
Lebensleistung	47
Närrische Alte	49
Liebesleben	51
Gegen Liebe ist kein Kraut gewachsen	53
In guten wie in schlechten Tagen	55
Alte Liebe rostet nicht	57
Eigenzeit	60
Ruhepunkte	62
Kann man älter als alt sein?	64
Heitere Seiten der Altersgebrechen	66

### **Zwischen Arbeit und Ruhestand**

Entpflichtung will gelernt sein	69
Verdichtete Arbeitszeit	71
Müßiggang	73
Junges und altes Wissen	75
Der Kitt der Gesellschaft	77
Neue Lebenspläne müssen her	80
Urlaubsgefühle	83
Wie lange noch?	86
Erinnerungswanderungen	88
Entschleunigung	90

### **Man wird nicht anders, nur schlimmer**

Was lässt einen „alt“ aussehen?	93
Schimpfen als Lebenselixier	96

Janusköpfig	98
Starrsinn	100
Ich-Erzählungen verträglich machen	103
Dominante Alte	106
Macken sind nicht nur liebenswert	108
Älterwerden ist nichts für Feiglinge	110
Auf Zärtlichkeiten kann man nicht verzichten	112
Uralte Eltern und alte Kinder	114
Der Lärm der Alten	116

## **Jung und Alt**

Aufeinander angewiesen	119
Den Dialog probieren	121
Frühlingserwachen	123
Die liebe Last	125
Wenn erwachsene Kinder belasten	127
Vertrautheit wird fremd	129
Kinder, die ihre Eltern erziehen	131
Der Klang von Komplimenten	134
Überalterung im Großraumwagen	137
Alte und junge Worte	139
Die Macht der Alten	142
Vater und Sohn tun sich schwer	144
Junge und alte Alte an einem Tisch	146
Beerdigungskaffee	148

## **Gepflegt alt werden**

Um die Pflege sollte man sich selber kümmern	151
Arbeiten und pflegen	153
Das Eigenheim als Alterssicherung	155
Gute und schlechte Pflege	157
Standardisierte Pflege	160
Trinkprotokolle	162
Besuche im Pflegeheim	164
Schneefall	167
Lebensverfügung	169
Friedhofsbesuche	171
Hilfen selbst organisieren	173

<b>Unverdautes</b>	175
--------------------	-----