

Bernhard A. Grimm - <http://www.dr-bernhard-grimm.de/>

**Mit dem Alter(n) auf Du und Du
Aussöhnung mit einer Selbstverständlichkeit**

Eos-Verlag - St. Ottilien 2006

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Leben heißt Altern – eine neue Alterskultur tut Not

Prolog: Reden über das Alter verlangt ein bestimmtes Menschenbild

1. Das Dialogische als die Grundkategorie des Menschen - dem Leben antworten, das Leben verantworten
2. Die Grundverfassung des Menschen als ein „Auf-dem-Weg-Sein“ - Orientierung auf Sinn, Wert und Hoffnung

Kapitel 1: Leben heißt Abschiednehmen - Reflexionen zum Loslassen

1. Leben ist nicht nur Abschied - es entsteht aus dem Abschied
2. Nicht festhalten, loslassen ist „angesagt“

Kapitel 2: Mensch bleibt Mensch - Zur unverlierbaren Würde (auch!) des alten Menschen

1. Das Würdeparadigma verbietet, den Menschen zu be- oder zu missbrauchen, ihn zu instrumentalisieren oder gar zu „entsorgen“
2. Nicht nur Würde (des anderen) wahren, sondern sich auch der eigenen Würde würdig erweisen.
3. Zum Sinn des Alterns: Wahrnehmung und Akzeptanz der Endlichkeit menschlichen Daseins

Kapitel 3: Das Heute leben - Zum Aufgabencharakter des Lebens

1. Der Mensch - das zeitliche Wesen
2. Das Reich der Möglichkeiten (auch für alte Menschen) ist unendlich groß
3. Unser Leben gleicht einem selbstgefertigten Mosaik
4. Glück und Erfüllung gibt es nur im JETZT - Die vertikale Zeitachse

Exkurs: Die Wertkategorien und die Gefährlichkeit von nur einer Sinnsäule - wider den Bau von Wertpyramiden

Kapitel 4: Perspektiven für das Morgen - Auch der alternde Mensch hat Zukunft

1. Der Mensch braucht den hoffnungsfrohen Blick auf das Morgen
2. Der Wandel in mir. Veränderungen sind immer möglich – ein Abenteuer
3. Wenn die Hoffnung schwindet. Reflexionen zum Suizid

Exkurs: Geschenk ist, dass menschliches Dasein existiert. Wider den Gesundheitswahn

Kapitel 5: Am Gestern sich dankbar erfreuen - Aussöhnung mit dem gelebten Leben

1. Alles, was (durch den Menschen) geschehen ist oder unterlassen wurde, bleibt bestehen
2. Vergeben und Verzeihen als innere Wandlung und Ent-Schuldung

Kapitel 6: Alter setzt Grenzen - Leben ist immer Leben vor dem Sterben

1. Das Alter als Grenzerfahrung mit der Möglichkeit der Grenzüberschreitung
2. Der Tod ist kein „Todfeind“ – Menschliches Sterben: Eine Grundfunktion des Lebens
3. Ein Plädoyer für die Unsterblichkeit: Du lebst nur einmal – und zwar für „immer“

Epilog: Das Leben partout verlängern? Es zu vertiefen, das geht immer

Spirituelle Ausklang (Kaja Grimm-Twardzik) : Meditation - Affirmationen - Gebete