

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Die Angst vor dem Alter	9
Das Problem des Alterns	12
Einstimmung in das Thema	14
Die Weisheit der Hundertjährigen	14
Die Weisheit alter Hunde	19
TEIL 1: DIE PHILOSOPHIE DES ALTERS	27
1 Die Bedeutung des Alters in der Steinzeit	29
2 Die Philosophie des Alters im Abendland	30
2.1 Die Altersphilosophie der Antike	32
2.2 Das Thema Alter bei Platon und Aristoteles	36
3 Die Stoa und das Alter	39
3.1 Über die Kunst gut alt zu werden: Cicero	42
3.2 Philosophische Therapie für das Alter: Seneca	46
4 Das Alter im mittelalterlichen Christentum	57
4.1 M. de Montaignes These: Philosophieren heißt sterben lernen	59
5 Die Philosophie des Alters in der industriellen Gesellschaft	62
5.1 Arthur Schopenhauers Studien zum Alter	64
5.2 Anders altern. Eine Idee der Gebrüder Grimm	67
5.3 E. Bloch und die unerhörte Utopie der Abschaffung des Todes	70
5.4 S. de Beauvoir contra Betty Friedan – ein Kampf um die Diskurs hoheit über das Alter	71
5.5 Kreativität gegen Fatalismus	81
5.6 Wilhelm Weischedel und das Altern	84
5.7 Der Neo-Aristotelismus über das Alter	90
6 Die aktuelle philosophische Diskussion über das Alter	100
6.1 Das Alter im 20. Jahrhundert	100
6.2 Über das Altern in Zeiten von Katastrophen	108

6.3	Die hohe philosophische Kunst des Alterns: Höffe	113
6.4	Die alternde Gesellschaft und das Methusalem-Komplott	121
6.5	Schöpferisch altern	126
6.6	Die Alten und ihre Schätze	131
6.7	Altern als Lebenskunst	134
6.8	Alter als Geschenk	139
6.9	Die 68er Generation im Alter	148
6.10	Altern als 68erin: Silvia Bovenschen	151

7	Endlichkeitsphilosophie	156
7.1	Widerspruch zu Odo Marquard	156
7.2	Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen	157
7.3	Die Lebensendgespräche	159
7.4	Vonne Endlichkeit	161
7.5	Das Ende des Alterns – das Sterben	164

Resümee I: Philosophie des Alterns und seine Lebenskünste	167
--	------------

TEIL II – DIE PSYCHOTHERAPIE DES ALTERS **173**

Der Wert der Psychotherapie für die psychologische Lebenskunst im Alter	175
--	------------

1	Philosophie und Psychotherapie von Sigmund Freud	176
1.1	Sigmund Freud und die Philosophie	176
1.2	Das Altern lernen	181
1.3	Zufrieden älter werden	184
1.4	Das Alter im Lebens- und Zeitgeschichtsverlauf	196
2	C. G. Jung und die Lebenswende	202
2.1	Philosophie und die Tiefenpsychologie von C. G. Jung	202
2.2	C. G. Jung und die Lebenswende	204
2.3	Altern – immer für eine Überraschung gut	207
2.4	Ressourcen im Alter durch Imagination	218
2.5	Die innere Freiheit des Alters	227
2.6	Vom Sinn des langen Lebens	232

3	Neue spirituelle Wege der Psychotherapie im Alter	243
3.1	Der spirituelle Weg im Alter	243
3.2	Neurotheologische Lebenskünste im Alter	251
3.3	Traumdeutung im Alter	253
3.4	Irvin Yalom und die existentielle Psychotherapie im Alter	258
3.5	Autogenes Training im Alter	262
3.6	Wenn Paare altern	265
3.7	Die neue Psychologie des Alters im Lebenslauf	275
3.8	Alterskrankheiten der Seele und die Geronto-Psychotherapie	279

Resümee II: Psychotherapie des Alters und ihre Lebenskünste	285
--	------------

TEIL III – DIE NEUE MEDIZIN DES ALTERS **291**

1	Lange leben ohne alt zu werden	293
2	Anti-Aging: Lebensverlängerung	294
2.1	Die besten Tipps	295
2.2	Der heiß umstrittene Wert des Anti-Agings	298
2.3	Die Entschlüsselung des Alters und der Telomer-Effekt	310
3	Das Life-Extension-Movement und das Silicon Valley	315
4	Vom Anti-Aging zur „Abschaffung des Todes“	320
4.1	Die Medizin für das Alter und die neue digitale Revolution	320
4.2	Niemals alt	322
4.3	Altern wird heilbar	324
4.4	Das Ende des Alterns	328
4.5	E-Health und die vergessene Unsterblichkeit	329
4.6	Die digitale Seele und die neue „Unsterblichkeit“	331
4.7	Die beste Altersutopie und die Lebenskünste	339

Resümee III: Die neue Medizin des Alters und ihre Lebenskünste	341
---	------------

DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS		345
1	Resümee	347
2	Philosophie im Alter	348
3	Psychologie im Alter	349
4	Medizin im Alter	350
5	Struktur des philosophischen Cafés der Lebenskunst über das Alter	351
Danksagung		352
Literaturverzeichnis in drei Teilen		354
Verzeichnis aller Bände der Reihe „Philosophische Lebenskunst“		366