

Hartmut & Hildegard Radebold

Älterwerden will gelernt sein!

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart 2009

Alle Rechte vorbehalten

Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlags

Printed in Germany

Umschlag: Finken & Bumiller, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von VH-7 Medienküche, Stuttgart

Gesetzt aus der Scala von Elstersatz, Wildflecken

Abdruck des Gedichts auf S. 43:

Hermann Hesse, Stufen aus: Gedichte

© Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94526-3

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar

In Erinnerung an Margarete Radebold (1898–1993). Sie wuchs in einer Kleinstadt an der Oder auf. Ab 1920 führte sie in Berlin zunächst allein und später zusammen mit ihrem Mann, dem Arzt Dr. Walter Radebold, ein selbst bestimmtes wie auch interessantes Leben. Nach Ausbombung, Evakuierung und Flucht nach Berlin zurück, schuf sie dann (Kriegswitwe und Lehrerin) für ihre beiden Söhne und sich ab 1945 eine zweite Existenz. Nach ihrer Pensionierung 1960 fand sie einen neuen Lebensinhalt in der Meditation des Zen-Buddhismus. Auch nach ihrem schweren Schlaganfall 1981 lebte sie eigenständig weiter – unterstützt durch ihre Familie und ein mobiles Pfl egeteam.

Sie war für ihre Familie und alle, die sie kennenlernen konnten, ein beeindruckendes Beispiel eigenständigen Lebens.

Inhaltsverzeichnis

1. Warum dieses Buch?	9
2. Was es heißt, älter zu werden	16
2.1 Allgemeine Ansichten über das Altwerden	16
2.2 Wie gehen die Betroffenen selbst mit ihrem Älterwerden um?	19
3. Woher kommen unsere Vorstellungen übers Älterwerden?	31
3.1 Die mehrdeutigen Begriffe »alt« und »älter« ..	31
3.2 Wissen wir um unser »geistiges Gepäck«?	32
3.3 Wie Märchen, Geschichten und Gedichte unser Verständnis vom Altsein formten	33
3.4 Kulturgeschichtliche Modelle für das Altern	44
3.5 Was vermittelten uns unsere eigenen Älteren? ..	47
3.6 Aktuelle Altersmeldungen	60
4. Das Altern: Chancen für weitere Entwicklungen ..	68
4.1 Lebenslange Entwicklung? Ansichten über das Älterwerden gestern und heute	69
4.2 Entwicklungsaufgaben in allen Lebensphasen ..	71
4.3 Wenn notwendige Entwicklungsaufgaben nicht erkannt oder verleugnet werden	74
5. Bestimmen Sie Ihre eigenen Ziele für das Altern ..	81
6. Notwendige Kenntnisse für ein zufriedenstellendes Altern	88
6.1 Altern heute: Was wissen wir darüber?	88
6.2 Altern Frauen anders als Männer?	91

6.3	Können sich Ältere noch verändern?	95
6.4	Die zeitgeschichtlichen Erfahrungen der Älteren	99
7.	Wie bin ich auf mein Altern vorbereitet?	110
7.1	Bestandsaufnahme: Analyse meiner gegenwärtigen Situation	III
7.2	Wie kann ich meine medizinische Versorgung sicherstellen	117
8.	Entwicklungsaufgaben im Alter	122
8.1	Aufgabe: Bisherige Berufstätigkeit beenden! Und dann?	123
8.2	Aufgabe: Sich gut um den eigenen Körper kümmern	137
8.3	Aufgabe: Das »Kind in uns« suchen und annehmen	153
8.4	Aufgabe: Sich Veränderungen und unbekanntem Gefühlen stellen	161
8.5	Aufgabe: Befriedigungsmöglichkeiten suchen ..	184
8.6	Aufgabe: Beziehungen erhalten und gestalten ..	202
8.7	Aufgabe: Partnerschaft fördern	242
8.8	Aufgabe: Selbstständigkeit bewahren	250
8.9	Aufgabe: Sich immer wieder auf das Älterwerden einstellen	256
9.	Perspektiven für eine befriedigende Zukunft	270
10.	Wir über uns	273
	Danksagung	277
	Literaturverzeichnis	280
	Angebot zum Gespräch mit uns Autoren	288