

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
Januar/Februar 2011
=====

Rundbrief „Positiv Altern“
von Kenneth und Mary Gergen
fuer einen produktiven Dialog zwischen Forschung und Praxis unterstuetzt durch die
Web-based Health Education Foundation und dem Taos Institut
„Das Beste an Einblicken ins Alter ...“ Wall Street Journal

Ausgabe Nummer 66
Uebersetzt von Peter Lausberg und Thomas Friedrich-Hett (visa Marburg: www.mics.de)

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR: Positiv Altern: die Vision erneuern
- ANKUENDIGUNG: Neuer Beirat
- FORSCHUNG: Was ist notwendig um ein Hundertjaehriger zu werden?
 Zufriedenheit durch genießen
- IN DEN NACHRICHTEN: Aeltere Unternehmer: Die neue oekonomische Grenze
 Geistige Aufgaben: Kein Problem fuer die Aelteren
 Marian Diamond: Wegweisender Brainstormer
- BOOK REVIEWS:
Positively Ninety: Interviews with Lively Nonagenarians by Connie Springer
(<http://conniespringer.com>)
- LESERECHO
- OFFENE EINLADUNG
- VERANSTALTUNGSHINWEISE
- Leserinformation

*** KOMMENTAR: Positiv Altern: die Vision erneuern ***

In regelmaeßigen Abstaenden moechten wir die zentrale Aufgabe unseres Rundbriefes ueberdenken. Auf diese Weise koennen wir abklaeren, was sie erwarten und wie sie als Leser teilhaben koennen. Seit unserem Beginn vor weniger als 8 Jahren, hat sich die Leserschaft des Rundbriefes schnell ausgeweitet – aktuell erreichen ihn tausende von Abonnenten in 5 Sprachen. Unsere Leser sind, unter anderem, Gerontologen, gesundheitsbezogene Forscher, praktizierende Therapeuten, Leistungsanbieter fuer Senioren und interessierte Laien. Viele neue Leser des Rundbriefes koennten verwundert ueber unsere Ausrichtung und die Auswahl der Inhalte sein.

Unser vorrangiges Ziel ist es, Ressourcen aus Untersuchungen, Praxis und taeglichem Leben ans Licht zu bringen, die zu einer Wertschaetzung des Alterungsprozesses beitragen. Den langjaehrigen Blick auf das Altern als ein Prozess des Verfalls hinterfragend, streben wir die Entwicklung einer Vision des Lebens an, in der das Altern ein beispielloser Abschnitt menschlicher Bereicherung ist. Solch eine Revolution haengt wesentlich von den Forschungsgemeinschaften und professionellen Methoden ab, die sich auf die erwachsene Bevoelkerung, speziell Menschen ueber 50 richtet. Innerhalb dieser Gemeinschaften koennen neue Ideen, Erkenntnisse, sachgerechte Unterstuetzung und Entwicklungsfoerderung auf angemessene Weise entstehen. Durch das Fokussieren auf die Entwicklungsaspekte des Alterns und die Verfuegbarkeit von relevanten Ressourcen, Faehigkeiten und Resilienzen, bringt die Forschung nicht nur nuetzliche Einblicke in den Praxisbereich, sondern erzeugt auch Hoffnung und staerkt das Handeln aelterer Menschen. Waehrend wir uns jenseits der Praktiken von Ausbesserung und Praevention bewegen, um Entwicklung verbessernde Aktivitaeten zu betonen, tragen die Mitwirkenden zur gesellschaftlichen Rekonstruktion des Alterns bei.

Leserbeitraege zum Rundbrief sind aeueßerst willkommen. Falls Sie ueber Schriften, Erkenntnisse oder Praktiken verfuegen, von denen Sie glauben, dass sie von besonderem Interesse fuer die Abonnenten des Rundbriefes sein koennten, sind Sie herzlich eingeladen, diese in zukuenftigen Ausgaben zu veroeffentlichen. Ebenso besprechen wir ausgewaehlte Buecher und Filme und kuendigen relevante Konferenzen und Seminare an. Bitte senden Sie ihre Vorschlaege an Mary Gergen gv4@psu.edu. Vergangene Ausgaben des Rundbriefes – in englischer und anderen Sprachen sind unter www.positiveaging.net archiviert.

Um uns selbst noch einmal vorzustellen, Kenneth Gergen ist Senior Forschungsprofessor an der Swarthmore Hochschule und Mary ist eine im Ruhestand befindliche Professorin fuer Psychologie und Frauenstudien an der Penn State Universitaet in Brandywine. Ken und Mary sind beide im Vorstand des Taos Institutes, eine gemeinnuetzige Organisation, die an der Schnittstelle von sozial konstruktivistischen Theorien und gesellschaftlichen Gepflogenheiten arbeitet. Beide verfuegen ueber eine lange Geschichte der Beschaeftigung mit gerontologischen Untersuchungen und therapeutischer Praxis.

Wir hoffen, dass Sie uns bei den gegenwaertigen Aufgaben begleiten,
Ken und Mary Gergen

*** MITTEILUNG: Neuer Beirat

Wir sind stolz die Bildung eines herausragenden Beirates fuer den Rundbrief bekannt zu geben. Ihre Klugheit und Kenntnis wird die zukuenftige Entwicklung der Publikationen und die begleitenden Internet Auftritte leiten. Unser Gremium besteht aus Therapeuten, Autoren, Uebersetzern und anderen Gelehrten, die ein starkes Interesse an der Gerontologie haben. Wir moechten ihnen oeffentlich fuer ihre groeßzuegige und bereitwillige Unterstuetzung danken. Es sind:

- Bob und Sharon Cottor, Scottsdale, AZ, USA
- Thomas Friedrich-Hett, Marburg/Essen, Deutschland

- Glenda Fredman, London, England
 - Lorraine Hedke, Redlands, Kalifornien, USA
 - Su-fen Liu, Pingtung, Taiwan
 - Angelica Moretti, Sao Paulo, Brasilien
 - Susan Perlstein, Brooklyn, NY, USA
 - William Randall, Fredericton, New Brunswick, Kanada
 - Alain Robiolio, Frieberg, Schweiz
 - Margaret Stroebe, Utrecht, Niederlande
 - Peter Whitehouse, Cleveland, Ohio, USA
-

*** FORSCHUNG: Was ist notwendig um ein Hundertjaehriger zu werden? ***

Die einfache Antwort ist, dass sie mindestens 100 Jahre gelebt haben muessen. 1990 waren es 37 000 Menschen, die genau dies taten. Im Jahre 2000 waren es 50 000 und 2030, so wird prognostiziert, werden es ueber 300 000 sein. Mutmaeßlich haben Menschen, die das 100ste Lebensjahr erreichen die Qualitaet der Resilienz. Sie haben Verluste erlitten, sind Herausforderungen begegnet und haben schwierige Zeiten erlebt, und dies, mit dem Vermoegen so lange gelebt zu haben. Und weil sie so lange gelebt haben, haben sie bewiesen, dass sie ueber spezielle Faehigkeiten verfuegen, die hilfreich im Alterungsprozess sind. Peter Martin und seine Kollegen haben versucht, die Frage zu beantworten, was diese Faehigkeiten sein koennten.

Eine Vermutung ist, dass die Persoenlichkeit eines Hundertjaehrigen ein wichtiger Aspekt ist, um in der Lage zu sein, lange zu leben. Die Forschung zeigte als wichtigstes, dass sehr alte Menschen nicht dazu neigen neurotisch zu sein. Sie sind nicht uebernervoes, nicht schnell veraergert oder irritiert durch vielerlei Missgunst. Eine andere allgemeine Tendenz ist es, das sie extrovertiert und kontaktfreudig sind und soziale Kontakte genießen. Andere Studien weisen darauf hin, dass sie ziemlich ueberzeugt von ihren Kompetenzen, Dinge gut zu erledigen, umgaenglich und offen fuer Experimente sind und von anderen als vertrauensvoll erlebt werden. Man koennte sagen, dass die resiliente Persoenlichkeit wahrscheinlich ein geselliger Mensch ist.

Untersuchungen ueber einen zweiten Bereich von Resilienz, naemlich den sozialer Ressourcen, sind durchaus stimmig zum Bild einer resilienten Persoenlichkeit. In einer Metaanalyse von 286 Studien ueber Wohlbefinden, war das Vorhandensein eines unterstuetzenden Netzwerkes eine der wichtigsten Hilfen fuer ein langes Leben.

Des Weiteren koennten ein besonnener Charakter und Selbstvertrauen fuer die Menschen wichtig sein, ihre sozialen Netzwerke aufrechtzuerhalten. Die ueber Hundertjaehrigen benoetigen fuer den Erhalt ihrer sozialen Ressourcen eine regelmaeßige Wiedervernetzung, da Tod und Verfall sie auseinander reißen und sie die meisten Menschen, die sie kannten, ueberleben.

Eine grundlegende finanzielle Sicherheit ist ebenfalls ein signifikanter Faktor fuer ein langes und friedvolles Leben. Wiewohl relativ wenige ueber Hundertjaehrige viel Geld besitzen. Haefig verfuegen sie, wie sie sagen, ueber genug Geld um komfortabel zu leben. Die meisten von ihnen sind allerdings nicht verschwenderisch und eine kleine Menge reicht lange fuer sie. Um sich selbst Kraft zu geben, ist es

wichtig, froh zu sein über das was man hat und sich nicht zu sehr über die Zukunft zu sorgen, so vermuten die Forscher.

Ob kognitive Fähigkeiten zur Resilienz beitragen ist weniger klar. Ungeachtet aller Widrigkeiten und Risiken sind über Hundertjährige im Allgemeinen in der Lage, ein adäquates Niveau geistiger Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter beizubehalten. In einer Studie fanden Forscher heraus, dass die Ältesten eine starke Befähigung hatten, alltägliche Probleme zu lösen. Sie konnten sich an wechselnde Bedingungen anpassen und über Wasser halten. Zur gleichen Zeit erkrankten viele der über Hundertjährigen (etwa 50%) an verschiedenen Formen der Demenz. Das Ausbildungsniveau scheint ein hilfreiches Anzeichen für höhere kognitive Fähigkeiten zu sein, aber es gab auch Fälle, in denen Menschen ohne besondere Ausbildung trotzdem blitzschnell waren.

Resilience and longevity: Expert survivorship of centenarians by Peter Martin, Maurice Mac Donald, Jennifer Margrett, and Leonard W. Poon. In *New Frontiers in Resilient Aging: Life Strengths and Well-being in late life*, edited by Prem S. Fry and Corey L.M. Keyes. Cambridge University Press, 2010.

*** FORSCHUNG: Zufriedenheit durch genießen ***

Die meisten von uns glauben, dass wenn wir nur ein wenig mehr Geld besäßen, wir auch mehr Zufriedenheit aus unserem Leben schöpfen könnten. Aber alles in allem stellt sich heraus, dass es nicht wahr ist. Also, warum macht uns Geld nicht glücklicher? Neue Untersuchungen von Jordi Quoidbach und seinen Kollegen weisen darauf hin, dass zumindest teilweise die Antwort auf diese Frage darin begründet liegt, wie wohlhabendere Menschen den Bezug zu ihren Fähigkeiten verlieren, die Freuden des Lebens zu genießen.

Genießen ist ein Weg unsere positiven Erfahrungen zu steigern und zu verlängern. Sich Zeit nehmen, die feinen Aromen eines Stückes dunkler Schokolade zu erleben, sich den kommenden Spaß eines geplanten Urlaubes vorzustellen, (und nachher die Photos anzusehen) Freunden auf Facebook von dem höchst amüsanten Film zu berichten, den sie am Wochenende gesehen haben, sich an einem herrlichen Sonnenuntergang zu wärmen – dies sind alles Akte des Genießens, und sie helfen uns, jedes kleine Stück Freude aus den guten Dingen herauszupressen, die uns widerfahren. Warum also genießen nicht auch wohlhabende Menschen, wenn es sich doch so gut anfühlt? Es ist offensichtlich nicht so, weil sie weniger zu genießen hätten. Die grundlegende Idee ist, dass wenn man jeden Abend das Geld hat um in noblen Restaurants essen zu gehen, und Designerkleidung in schicken Boutiquen kaufen kann, gleichzeitig die Freude an den eher einfachen, alltäglichen Dingen verringert, wie den Duft eines brutzelnden Steaks auf dem Gartengrill oder das süße kleine Strandkleid, welches man als Schnäppchen erworben hat. Des Lebens kleine Freuden werden wenig beachtet. Und eher als wenn man ein einfaches Leben, mit vereinzelt besonderen Anlässen über einen längeren Zeitraum lebt, laßt reich sein dazu ein, nach kontinuierlichen Höhepunkten zu suchen. Dabei sind nicht nur wenige Momente zum genießen, sondern es fehlen die entgegen gesetzten Tiefpunkte, die eine positive Erfahrung als etwas Besonderes erscheinen lassen.

Die Forscher legen nahe, dass wir an unserem Glueck und Wohlergehen an jedem einzelnen Tag mitwirken koennen. Nicht indem wir nehmen und geben, sondern indem wir die kleinen Freuden jeden Tages genießen.

J.Quoidbach, E.Dunn, K.Petrides, & M.Mikolajczak (2010) Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness. *Psychological Science*, 21, 759-763.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* AELTERE UNTERNEHMER: DIE NEUE OEKONOMISCHE GRENZE

Wir vernahmen mit großem Interesse, dass heutzutage in den Vereinigten Staaten die Babyboomer staerker als juengere Generationen versuchen unternehmerisch taetig zu sein. Im Allgemeinen gehen wir davon aus, dass riskantes oekonomisches Verhalten im Zusammenhang mit der Gruendung eines Unternehmens die Domaene der Jungen ist. Nun, waehrend der letzten Dekade zeigten die 55-64 jaehrigen den hoechsten Grad unternehmerischer Aktivitaet.

Faktoren die dieses Verhalten zu ermutigen scheinen sind: ein geringes Commitment zu einer einzelnen Karriere oder Firma; mehr Jahre an produktiver Aktivitaet, aufgrund besserer Gesundheit und hoeherer Energie; eine Sehnsucht danach, sein eigener Chef zu sein; und ein Opfer von Stellenabbau zu sein. Als Ergebnis hieraus sagt die Kauffman Foundation voraus, dass die Vereinigten Staaten an der Spitze eines unternehmerischen Booms stehen, was sehr gut fuer das Land ist, da Start-Ups als Motoren der Produktivitaet, der Schaffung neuer Arbeitsplaetze und expandiertem wirtschaftlichem Wohlstand gesehen werden.

Jan Wassel rezensierte zwei Buecher, die sich auf diesen Trend beziehen. Das erste, *The Second Chance Revolution: Becoming Your Own Boss After 50*, von Edward Rogoff und David Carroll ist eine hervorragende Quelle, fuer die, die Unternehmerschaft in Erwaegung ziehen. Nachdem sie die Risiken dieser Drahtseilaktivitaet dargelegt haben, helfen sie den Lesern dabei, kritische Bereiche wie Finanzen, Steuern, Probleme von Familienunternehmen, Anstellungen, der Bildung von Aufsichttraeten und Teambildung zu verstehen. Sie geben auch Arbeitsblaetter vor, um die Leser bei der Ueberpruefung der eigenen Situation zu unterstuetzen.

Das zweite, *Elderly Entrepreneurship in an Aging US Economy*, von Ting Zhang, lobt aeltere Arbeiter fuer ihren signifikanten Beitrag zum oekonomischen Wachstum. Aus seiner Dissertation abgeleitet, hat Zhang eine hoch komplexe Diskussion darueber angestossen, was Erwachsene dabei unterstuetzt oder behindert, ihre Arbeit ueber 61 fortzufuehren. Er glaubt, dass der positive oekonomische Einfluss aelterer Erwachsener auf die Wirtschaft der Vereinigten Staaten noch nicht vollstaendig realisiert wurde und befuerwortet steuerliche Anreize fuer aeltere Erwachsene. Foerderung von Unternehmertum in einer Umwelt von „kultureller Offenheit, sozialer Toleranz und Vielfalt, zusammen mit niedrigen Lohnsteuerraten ermutigt unternehmerisches Wachstum aelterer Erwachsener“ (Seite 865).

Aus: Older Entrepreneurs as the New Economic Frontier by Jan Wassel, *The Gerontologist*, 2011, 50, 863-865.

* GEISTIGE AUFGABEN: KEIN PROBLEM FUER DIE AELTEREN

Jeder weiß, dass Alter Herausforderungen des Gedächtnisses mit sich bringen kann – möglicherweise dem größeren Vorrat dessen was wir gelernt haben geschuldet. Nun bedeutet das nicht, dass sie mehr Schwierigkeiten mit anderen geistigen Aufgaben haben. Untersuchungen an der North Carolina State Universität in Raleigh verglichen ältere Erwachsene mit unter Dreißigjährigen in Bezug auf intuitive Entscheidungen, wie einen kompetenten Haus-Reparaturdienst auszusuchen, oder eine schnelle Entscheidung zu einem Schachzug oder zum Spielen einer Bridgehand zu treffen. Im Allgemeinen sind ältere Menschen genauso gut oder besser, wie Jüngere. Thomas Hess, einer der Forscher, nimmt an, dass „Senioren eine Wissensbasis haben, auf die sie zurückgreifen können, ... so dass Informationen automatisch untersucht werden können. Es ist nicht etwas, worüber sie viel nachdenken müssen“ Die Lebenserfahrung älterer Menschen gestaltet einen Satz an Heuristiken, die jüngere Menschen noch erwerben müssen. Für sie ist mehr neu in der Welt, was sie erst von Anfang an erfahren müssen. (Das Gegenteil ist wahrscheinlich richtig, wenn die Aufgabe ist, einen DVD-Spieler zu installieren.)

Aus: Decision Making: Go with your gut by Beth Howard. AARP The Magazine, Nov.-Dec. 2010, pg. 18.

* MARIAN DIAMOND: WEGWEISENDER BRAINSTORMER

Ein treuer Leser und Freund aus San Francisco sandte uns einen Zeitungsartikel von einer unserer bevorzugten Wissenschaftlerinnen, Professor Marian Diamond von der U.C. Berkeley, zu. Dr. Diamond unterrichtete Studenten viele Dekaden lang über das Gehirn und seine erstaunlichen Kapazitäten. Sie war selbst Mitte der vierziger Studentin dort, und nachdem sie auf Stellen in Cornell und Harvard unterrichtet hatte, wurde sie zu einer anerkannten „Einrichtung“ in Berkeley. Nachdem sie kontroverse Studien an Albert Einsteins Gehirn durchgeführt hatte, begann sie Wege zur Steigerung der Gehirnentwicklung zu untersuchen. Sie fand heraus, dass Ratten die in einer hoch stimulierenden und herausfordernden Umgebung aufgewachsen waren, einen viel dickeren zerebralen Cortex entwickelten, als solche, die in einer langweiligen Umgebung aufwuchsen. Es ist ihr zu verdanken, dass unsere Kleinkinder heutzutage ihren Krippen farbenfroh dekoriert, drehend, pfeifend, blickend, oder läutende Spielzeuge und Mobiles vorfinden. (Man fragt sich, ob dieser Trend nicht zu weit geht!)

Bezogen auf positives Altern zeigte Diamond eine Verbindung zwischen einem geistig herausforderndem Spiel und der Stärke des Immunsystems auf. Sie brachte einen aus älteren Frauen bestehenden Bridgeclub in ihr Labor, wo sie Karten spielten, während sie die weißen Blutkörperchen in ihrem Blut maß. Sie engagierte auch eine Kontrollgruppe von Frauen, die während die anderen spielten ruhig sitzend Musik hörten. Die Spielerinnen erfuhren einen steilen Anstieg ihren weißen Blutkörperchen (was sehr gut ist), was die anderen nicht erlebten. Die Untersuchung legt nahe, dass eine mentale Herausforderung zu haben ein sehr gesunder Weg ist Erkrankungen zu vermeiden.

Immer die einzige Frau in ihrem Gebiet der Anatomie, stimmte sie nicht mit den Wegen der „alten Jungen“-Netzwerke überein. Ihr Ziel war es beides zu sein, eine erfolgreiche Wissenschaftlerin und eine erfolgreiche Frau mit einer Bindung zu ihrer

Familie. Sie erzog vier Kinder zusammen mit ihrem ersten Mann, Richard Diamond, heute ist sie in einer Pendler-Ehe mit dem UCLA Professor Arnold Scheibel engagiert. Er beschreibt ihren Arbeitsstil als „sehr kreativ ueber den Tellerrand hinaus denkend, was bisher noch nicht gewertschaetzt wurde.“ Diamond hat vor so lange weiter zu unterrichten, wie sie weiter gesund bleibt. Sie genießt die Herausforderung, den Kontakt zu den Studenten und Teil der wissenschaftlichen Gemeinschaft zu sein. Sie schaezt besonders die Zuneigung und Anerkennung ihrer ehemaligen Studenten, die nun hoch spezialisierte Fachleute in zahlreichen wissenschaftlichen Gebieten sind. Einer sagte er genießt es Zeit mit ihr zu verbringen, weil er sie immer mit einem positiveren Lebensgefuehl verlaesst. „Sie bringt mich dazu ein besserer Doktor sein zu wollen.“ Marian Diamond ist ein Vorbild dafuer ein freudiges, produktives und liebendes Leben in jedem Alter zu leben.

Aus: Pioneering brainstormer packs students in by Debra Levi Hotz, *San Francisco Chronicle*, Dec. 10, 2010, A1-A19.

BOOK REVIEWS

* Positively Ninety: Interviews with Lively Nonagenarians by Connie Springer (<http://conniespringer.com>)

Connie Springer, a free-lance photographer, has created a charming book filled with the words and photographs of 28 people who had reached the age of 90 plus. Each page is filled with quotable phrases and descriptions of the lives of these people, and each has sat for a portrait. The overall impression is of people who have given much to the world, and are still involved in their projects. They each share a sense of enthusiasm and involvement in the world. Here are some exemplary cases: Gordon Maham, who has dedicated his life to peace activism, actually had to give up some of his work; at the request of his children he agreed not to get arrested again once he turned 90. Helen Licht became blind as she aged from macular degeneration and glaucoma. She approached this ailment with a positive attitude, and began a support group in her retirement community, so that people could help each other out in their difficulties with seeing. Russ White took up competitive swimming at 65, after he retired, and in 1988 competed in the World Masters' Meet in Australia. He came in third in three breast-stroke events, and swam a leg of a medley relay that set a new world record. White's ambition is "to die young as late in life as possible."

Springer summarized her interviews by creating a list of the 20 personality traits that she found most prevalent among her interviewees. The top five included: Flexibility, sense of humor, living simply, taking one day at a time, and never turning down an invitation. A significant last item was just "being lucky".

The book inspires readers to raise the ceiling of possibilities for life in the nineties. It makes the eighties seem relatively young, not to mention the sixties and seventies. Perhaps the most elegant aspects of the book are its photographs; it did not come as a surprise to discover on the author's page her dedication to photography. MMG

*** LESERECHO ***

* Sue Ronnenkamp schreibt:

In der Sept./Okt. Ausgabe des Positiv Altern Rundbriefs sah ich, dass die Gergens den Artikel mit dem Titel "Moving Beyond Place: Aging in Community" by Dr. Bill Thomas and Janice Blanchard erwahnten. Ich war in der Lage den vollstaendigen Artikel ausfindig zu machen und fand ihn sehr interessant. Ich glaube ebenfalls an den Wert des „Alterns in Gemeinschaft,“ aber im Unterschied zu dem was im Artikel geschrieben stand, glaube ich nicht, dass Gemeinschaft als eine kleine Gruppe von Menschen definiert ist, oder als solche begrenzt sein sollte. Ich wuchs in einer kleinen Stadt von 550 Menschen auf und deshalb glaube ich, dass eine Gemeinschaft jede GroeÙe haben kann, die fuer die die sie auswaehlen funktioniert. Das richtet sich an aeltere Erwachsene, von denen viele in guten Seniorengemeinschaften leben, die im gesamten Land existieren.

Ich bin an dieser Thematik interessiert, da ich meine eigenen Ideen zu Altern in Gemeinschaft und unabhængigem Leben letzten Herbst unter dem Titel „Re-Shaping the Senior Living Community“ (deutsch: Seniorenwohngemeinschaften umgestalten) zu Papier gebracht habe. Es war an die Seniorenwohnindustrie gerichtet, aber ich habe meinen Text auch mit Einzelpersonen meines Alters (53) und aelter besprochen, da ich glaube, dass viele der Punkte die ich herausgearbeitet habe fuer uns alle von Bedeutung sind. Meine aelteren Freunde (von Anfang 80 bis in den 90ern) haben meine Bemuehungen begrueÙt, seid sie selbst nach diesen Punkten leben.

Um ihren Aufsatz zu finden, gehen Sie bitte auf ihre Webseite.

www.AgeFullLiving.com, oder schreiben Sie ihr eine E-Mail unter sue@agefulliving.com

* Bruce Elkin schreibt:

Satchel Paige hat einen guten Ansatz zu Altern. Er fragt, „wie alt wuedest Du sein, wenn Du nicht wuestest, wie alt Du bist?“

Ich mag das. Und ich denke die meisten wuerden es bevorzugen juenger zu sein, zumindest im Geiste und im Verhalten.

Ich bin auch ein Fan der Buecher *Younger Next Year: A Guide to Living Like 50 Until You're 80 and Beyond*, und *Younger Next Year for Women: Live Strong, Fit and Sexy – Until You're 80 and Beyond*.

Beide sind praktische Wege fitter zu werden, mehr Energie zu entwickeln und die Dinge zu tun, die uns Freude bereiten. Sie sind nicht darueber, wie man sein Alter verleugnet, sondern darueber wie man die Mythen wozu Menschen eines bestimmten Alters in der Lage sind zurueckzuweist. Jawohl! Informationen uber beide unter:

<http://www.powells.com/s?kw=Younger+Next+Year&class>

Guter Stoff!

Zum Wohl!

* Sehr haeufig haben wir das Verguegen von Georgie Bright Kunkel zu hoeren. Hier teilen wir ihr neustes update mit Ihnen:

Im Alter von 90 fahre ich damit fort mein Leben mit der Absicht zu leben, jeden Tag voll auszukosten. Ich habe gerade eine 70 Minuten Show produziert und auf der Buehne unseres Gemeindefheaters vorgestellt, die standup comedy, Vorlesen aus meiner Zeitungskolumne und eine Parodie mit einem jungen improvisierten Comic

zum Harold und Maude Thema enthaelt. Ich singe und spiele Jazz, halte oeffentliche Reden in meiner Region, tanze, wann immer ich Gelegenheit dazu habe, und gehe auf die oertliche comedy Buehne. Ich habe mich fuer „Americas Got Talent“ beworben, um zu sehen, ob ich zum Vorspielen in meiner Region Seattle/Arizona kommen kann. Die Zeit wird zeigen, ob ich akzeptiert werde. Ich bin offen fuer Verabredungen, aber wie ich auch auf der Buehne sage, Verabredungen sind ein Dilemma seit Frauen meines Alters Maenner zahlenmaeßig uebertreffen und die meisten Maenner meines Alters sind entweder tod, impotent, oder nehmen Viagra und sehen sich nach juengeren Frauen um. Aber ich habe maennliche Begleitung, auch wenn viele allein stehende Frauen meines Alters sie nicht haben.

*** OFFENE EINLADUNG ***

LeserInnen fragen an, ob sie veroeffentlichtes Material dieses Newsletters nachdrucken oder weiterreichen duerfen. Wir fuehlen uns durch jede Form der Verbreitung geehrt. Die Nutzung aller Inhalte des Newsletters steht Ihnen frei, bitte vergewissern sie sich nur, dass sie den Newsletter als Quelle angeben.

*** VERANSTALTUNGSHINWEISE / ANNOUNCEMENTS ***

BLOGS:

Thebestdayofmylifsofar.blogspot.com

Facebook page with photos and stories of grandparents, and responses of their children and grandchildren. Begun as a way of having a conversation with her grandmother, this storytelling project is being carried out by Benita Cooper.

70Candles.com

A blog where women are invited to tell stories about their lives, reflections on their lives at a certain age. Begun this month by two women, Ellen and Jane, who have been friends since they were 13.

Changing Aging. Bill Thomas, creator of the Eden Alternative, now hosts a blog on the Picker Report, dedicated to promoting person- centered care by building a social network of elders, their advocates, care givers and families. Learn more at:

<http://changingaging.org/2010/09/28/3690/>

March 26-27, 2011 Say Yes to Life: Changing the Paradigm from Aging to Sage-ing, Albuquerque, NM. Gary Carlson, PhD and Charlotte Carlson, PhD, Jungian Analyst. A highly interactive workshop focused on the conscious aging/sage-ing model for living one's elder years more consciously, more joyfully and more compassionately.

An Intensive workshop sponsored by the Sage-ing Guild. For more information, visit <http://www.sage-ingguild.org/calendar/workshops.php>.

April 26-30, 2011: 2011 Aging in America Conference, San Francisco. www.agingconference.org for more information.

May 1-7, 2011: Choosing Conscious Elderhood, Ghost Ranch, New Mexico. A

retreat-center based rite of passage for people who seek to deepen their experience of purpose, passion and call to service. Retreat includes a day of solitude in a powerful landscape setting made famous by artist Georgia O'Keefe, as well as ceremony, council and conscious eldering practices. This retreat, offered since 2002, is co-sponsored by the Sage-ing Guild and the Center for Conscious Eldering. For more information, visit: <http://www.centerforconsciouseldering.com>

July 9-15, 2011, 2001 Summer Institute on Aging Research Annual Workshop. Queenstown, MD. Weeklong workshop for investigators new to aging research. Support available. Applications due March 4, 2011. <http://www.nia.nih.gov> Or email Taylor_Harden@nih.gov.

October 16-17, 2011: Aging with Passion & Purpose: A Biennial Conference on Aging. University of Nebraska at Omaha. For registration, info www.champsonline.info or call 402-895-2224.

=====

*** Leserinformation ***

Bitte mailen Sie mir, Mary Gergen gv4@psu.edu, wenn Sie Probleme haben ihn zu oeffnen oder zu lesen.

- Fragen und Rueckmeldungen

Wenn Sie Fragen haben oder den LeserInnen des Rundbriefes Material vorstellen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an gv4@psu.edu.

- Vergangene Ausgaben des Rundbriefes sind archiviert unter: www.positiveaging.net

- Jemandem diesen Rundbrief empfehlen

Wenn Sie diesen kostenlosen Email-Rundbrief einer KollegIn oder FreundIn empfehlen wollen, klicken Sie bitte hier, um sie bzw. ihn einzutragen: www.positiveaging.net

- Um die Adresse zu veraendern schreiben Sie bitte an gv4@psu.edu.