

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
Juli/August 2010
=====

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 63

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

In dieser Ausgabe

-
- KOMMENTAR: Die Resilienz im Alter
 - FORSCHUNG: Sich gegenseitig schlau halten
Niederschmetternde Mythen ueber aeltere Arbeitnehmer
Gehoerverlust: Ein verschwindender Makel
 - IN DEN NACHRICHTEN: Sich ohne Medikamente besser fuehlen
Prominente Nachrichten vom dritten Alter
Mehr ueber die Power Aelterer
 - BOOK REVIEWS: Being with Older People; A Systemic Approach.
Edited by Glenda Fredman, Eleanor Anderson, and Joshua Stott
The Successful Retirement Guide: From Acting to Zen.
By R. Kevin Price
The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life by
John G. Sullivan,
 - LESERECHO
 - OFFENE EINLADUNG
 - VERANSTALTUNGSHINWEISE
 - HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE
 - Leserinformation

*** KOMMENTAR: Die Resilienz im Alter ***

Eine aeusserst willkommene Ergaenzung fuer unsere Bibliothek ist ein neues Buch
herausgegeben von Prem Fry und Corey Keyes „New Frontier in Resilient Aging“
(neue Grenzen des resilienten Alterns). Diese gut bekannten Autoritaeten der

Gerontologie brachten bedeutende Gerontologieforscher zusammen, um das Wesen der Resilienz und wie diese Fähigkeit unser Leben beeinflusst während wir altern, zu diskutieren. Resilienz kann auf verschiedene Art beschrieben werden. Wir würden es als eine Fähigkeit herausfordernde Situationen zu bewältigen definieren. Wie beim berühmten Gummiball, beinhaltet Resilienz die Fähigkeit zurück zu kommen, sich nicht unterkriegen zu lassen. Die Autoren dieses Buches glauben, dass ältere Menschen in der Lage sind, von ihrer langen Lebenserfahrung zu profitieren um weiter zu wachsen, zu lernen und ihr Leben zu genießen, ungeachtet der schwierigen Herausforderungen mit denen sie während ihres Lebens konfrontiert werden. Um resilient zu sein ist es hilfreich, sozial vernetzt, stark eingebunden, engagiert in Projekte und offen für neue Erfahrungen zu sein, Menschen zu haben, die sich um einen kümmern und eine intellektuelle Stimulation zu haben. Ältere Erwachsene können, während sie vielfältige Herausforderungen und Verluste bewältigen, Fähigkeiten entwickeln, die für eine resiliente Erwiderung notwendig sind.

Das ist der Bereich, in dem einfühlsame und motivierte Fachkräfte in vielen Feldern hilfreich sein können. Der respektvolle Umgang mit älteren Menschen und das Vertrauen darauf, dass sie einige Stärken, emotionale Fähigkeiten und regeneratives Potential haben, wird ihnen helfen, weiter zu wachsen um sich in späteren Jahren gut zu fühlen. Im letzten Abschnitt dieses Buches hatten wir die Möglichkeit, die Idee zu untersuchen, dass ein wesentlicher Beitrag zur Resilienz in unserer Fähigkeit liegt, Ereignisse unseres Lebens neu zu gestalten oder in einem anderen Kontext zu sehen. So ist es zum Beispiel üblich, abnehmende körperliche und geistige Fähigkeiten, körperliche Behinderung oder verminderter körperlicher Attraktivität negativ zu sehen. Alles ernsthafte Defizite. Dennoch haben wir unsere Teilnehmer in unseren Workshops aufgefordert, neu zu überdenken, in welcher Weise diese Defizite auch ein Teil ihres Lebens sein könnten. Nach der folgenden lebhaften Diskussion waren die Teilnehmer in der Lage, neue und deutlich viel versprechendere Wege zu erkennen, diese Ereignisse zu bewerten. Tatsächlich näherten sie sich einem positiven Stadium von Resilienz.

Mary und Ken Gergen

Reference: Fry, P.S. And C.L.M. Keyes (Eds.) New Frontiers in Resilient Aging: Life-Strengths and Well-Being in Late-Life. (2010).
New York: Cambridge University Press.

FORSCHUNG: Sich gegenseitig schlau halten

Häufig denken wir an geistige Fähigkeiten im Sinne einer persönlichen Eigenschaft, etwas, das irgendwie in den Genen gebildet wird. Eine fruchtbare Alternative zu dieser Sichtweise ist, dass geistige Fähigkeiten innerhalb menschlicher Beziehungen genährt und unterhalten werden. Wir benötigen einander um zu gedeihen. Eine Untersuchung unter 304 älteren Ehepaaren unterstützt diese Sichtweise. Jeder Teilnehmer wurde hinsichtlich zweier Schlüsselfähigkeiten bewertet: Wahrnehmungsgeschwindigkeit und beiläufiges Erinnerungsvermögen. Diese beiden Eigenschaften werden als wichtige Indikatoren für kognitive Fähigkeiten erachtet. Die Studie sah sich die Beziehung zwischen Ehemann und Ehefrau und ihre Fähigkeiten über die Zeit an. Gibt es Anzeichen,

dass sich die Fähigkeit eines Partners auf die des anderen auswirkt? Die Paare wurden 11 Jahre lang beobachtet. Zum Start der Untersuchung waren die Paare überwiegend 76 Jahre alt.

Die wichtigste Erkenntnis dieses Berichtes war, dass das Funktionsniveau des Ehemannes, speziell seine Wahrnehmungsgeschwindigkeit, die nachfolgenden Leistungen seiner Ehefrau in den nächsten Jahren mitbestimmen. Umgekehrt war es nicht so. Die Forscher vermuten, dass eine Ursache dieser Beziehung zu tun hat mit der Wirkung des Rollenverständnisses, die ein Mann gegenüber seiner Frau hat. Wenn ein Ehemann ein robustes, aktives und interessantes Leben führte, dann tat es auch seine Ehefrau. Wenn er aber einen begrenzten Lebensstil pflegte und vor allem wenn er hilfsbedürftig war, so war auch das Leben der Ehefrau limitiert und sie verlor herausfordernde Eingaben für ihr Denken. Jedoch ist es ebenfalls wichtig, in diesem Zusammenhang die Geschlechterrolle zu beachten. In traditionellen Familien bildet sie sich meist um den älteren Mann. Die Frau könnte mehr von der Lebhaftigkeit des Partners beeinflusst sein als umgekehrt. In eher demokratischen Familien, in denen Ehemann und Ehefrau über mehr außerfamiliäre Beziehungen verfügen, bewegt sich die kognitive Stimulation einfacher in beide Richtungen und bekommt wichtige Anreize von aussen.

Aus: Dynamic links of cognitive functioning among married couples: Longitudinal evidence from the Australian Longitudinal Study of Ageing by Denis Gerstorf, Christian A. Hoppmann, Kaarin J. Anstey, & Mary A. Luszcz. *Psychology and Aging*, 2010, 24, 296-309.

FORSCHUNG: Niederschmetternde Mythen über ältere Arbeitnehmer

2008 verglichen Gary Charness, ein Ökonomieprofessor an der Universität von Kalifornien in Santa Barbara und Marie Claire Villival von der Universität in Lyon wie „Senioren“ über 50 und „Junioren“ unter 30 Jahren, sich während experimenteller Spiele und Aufgaben verhielten. Nach vielfältigen Tests, die vor Ort von Beschäftigten zweier großer Firmen unter konventionellen Laborbedingungen geleitet wurden, folgerten Sie aus der Studie, „wir wiesen nach, dass Senioren nicht risikoscheuer sind als jüngere und typischerweise kooperativer; beide, jüngere und ältere Arbeiter reagierten stark auf den Wettbewerb.“

Spezielle Ergebnisse der Studie:

Senioren sind kooperativer, insbesondere wenn es einen starken Anreiz gibt, am Beitrag anderer frei mitzuwirken. Wenn sie wissen, dass sie im Team mit jüngeren arbeiten, sind sie kooperativer, als in einem Team von ausschließlich Älteren. Senioren, die sich entscheiden an einem Wettbewerb teilzunehmen bringen die gleichen Leistungen wie jüngere.

„Diese Ergebnisse stehen im Widerspruch zu den weit verbreiteten Stereotypen über Senioren,“ schließt die Studie. „Senioren werden als weniger anpassungsfähig, uebervorsichtig und weniger bereit zu lernen wahrgenommen. Diese Sichtweisen tragen zweifelsfrei zur Diskriminierung älterer Menschen am Arbeitsplatz bei. Wir zeigten dagegen, dass arbeitende Senioren genauso reaktionsfähig und produktiv sind wie jüngere, wenn sie mit einem Konkurrenten im Wettbewerb stehen.“

The Ninth Annual Year in Ideas roundup published December 13, 2009 in The New York Times Magazine, From a blog by Terry Nagel, 2009

FORSCHUNG: Gehoerverlust: ein verschwindender Mäkel

Die Forschung zeigt, dass viele Menschen nach wie vor glauben, die Schwerhörigkeit sei ein Zeichen des Verfalls im Alter. Wie eine Frau sagte, „es ist irgendwie das Bild von tatterigen, alten, komischen Kaeuzen, die umherwandeln mit einem Horn, das aus ihrem Ohr hervorsteht und das Image des Alters abbildet...“ Genau diese Sichtweise verhindert, die Schwerhörigkeit mittels eines Hörgerätes zu behandeln. Die Medien und Experten rund ums Hören führen ebenfalls die Botschaft des Stigmas mit sich, indem sie damit werben, dass die meisten Hörgeräte „unsichtbar“ seien. Diese Eigenschaft mag reizvoll für die Kunden sein, aber es führt gleichzeitig den Mythos fort, dass ein Hörgerät etwas ist, das man verstecken sollte. Es ist ein Indikator für den körperlichen Verfall. Gleichzeitig gibt es zahlreiche Anzeichen für ein verschwindendes Stigma. Zum Teil deshalb, weil eine enorme Anzahl junger Menschen einen Hörverlust erfahren, als Folge des Hörens von zu lauter Musik. Des Weiteren, während die Bevölkerung altert, erkennen immer mehr Menschen, dass Hörgeräte ein wichtiger Vorteil sind, wenn es darum geht, ein aktives und zufrieden stellendes soziales Leben zu führen. Hörgeräte werden genauso normal wie Brillen, die mittlerweile als Modeausdruck angesehen werden. Ein anderes Element der Entstigmatisierung ist der Einzug der mobilen Kommunikationsmedien, bei denen Ohrclips für gewöhnlich genutzt werden. Und allgemeiner gibt es eine wachsende Akzeptanz in der Gesellschaft, mechanischen und technischen Geräten zu vertrauen, (z.B. Zahn- und Brustimplantate, Herzschrittmacher, Zahnspangen, künstliche Gelenke, Rechtschreibüberprüfungen) um unsere Ziele zu erreichen.

Wir empfehlen Ihnen auch die Pionierarbeit von David Myers, ein bekannter Sozialpsychologe und Hörbefürworter. David's jüngste Abhandlung im „Hearing Review“ erklärt sein Eintreten für transformierendes assistives Zuhören für Menschen mit Gehörverlust (siehe auch hearingloop.org).

Aus: The Stigma of Hearing Loss by Margaret I. Wallhagen, The Gerontologist, 2010, 50, 66-75.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* SICH OHNE MEDIKAMENTE BESSER FÜHLEN

Medikamente gegen unsere Leiden, von Depressionen bis Diabetes, zu nehmen, scheint der amerikanische Weg zu sein. Aber es ist nicht notwendigerweise ein optimaler, oder auch ein guter Weg, um sich besser zu fühlen. Hier werden einige verbreitete Alternativen zum medikamentösen Weg zur Gesundheit genannt, die übliche Nebenwirkungen der Medikamente, Abhängigkeiten und Kosten vermeiden:

- Arthritis: Aerobic und Krafttraining kann Menschen mit Arthritis helfen, sich besser zu fühlen. Junge und genauso ältere Menschen erfahren eine signifikante Besserung von Schmerzen durch Training. Informationen zu

- diesem Programm finden sie auf www.arthritis.org.
- Muskelschmerzen: Wieder ist Training die Antwort. Eine Uebersicht von 31 Studien zu nichtmedikamentoesen Behandlungsprogrammen bei Fibromyalgie aus 2007 zeigte, dass geringes bis moderat intensives Aerobic, Wassergymnastik eingeschlossen, Symptome reduzierte. Training war auch bei Rueckenschmerzen hilfreich. Andere Behandlungen, die Akkupunktur und Meditation beinhalteten, waren fuer viele Menschen mit Schmerzen hilfreich.
 - Magenbeschwerden: Pfefferminzoel ist eine erstklassige Wahl fuer 3 von 4 Menschen mit Magenbeschwerden, einschliesslich des Reizdarmsyndroms. Jogurt hilft ebenfalls. Sodbrennen laesst nach, wenn verschiedene „gefaehrliche“ Nahrungsmittel vermieden werden, wie Koffein und Schokolade. Es hilft auch bei Uebergewicht abzunehmen, das Rauchen aufzugeben, haefiger kleinere Portionen zu essen und sich nach dem Essen nicht hinzulegen. Bequeme Kleidung zu tragen hilft ebenfalls.
 - Urologische Probleme: Kegel-Uebungen die den Beckenboden staerken, helfen dabei durch Kichern ausgelosten Harnabgang zu kontrollieren. Goggle Kegel-Uebungen um mehr Informationen zu erhalten. Ueberpruefe auch einige Verhaltensmassnahmen um das Rennen zur Toilette zu unterbinden. Ein Weg ist ihr Drangsignal zu reflektieren, dann zunaechst dreimal ihren Beckenbodenmuskel hochzuziehen und dann erst zur Toilette zu gehen und nicht dabei zu rennen.
 - Depressive Stimmung: Wieder ist es Training. In zwei klinischen Studien, in denen Verhaltenstraining mit Antidepressiven Medikamenten bei der Behandlung von Major Depression verglichen wurden, fanden Forscher heraus, dass nach vier Monaten beide Ansaetze gleich gut wirkten. Medikamente alleine sind aber kein Ersatz fuer Gespraechstherapie und auf lange Sicht ist es erfolgreicher Wege fuer ein besseres Leben durch Therapie zu finden, als Pillen einzuwerfen.
 - Schlaflosigkeit: Gute Schlafgewohnheiten koennen genauso wirksam sein, wie ein Schlafmedikament zu nehmen, ueber einen sechs Monats Zeitraum gesehen schlafen diejenigen besser, die keine Tabletten nehmen, als die die gelegentlich eine Einnahmen. Gute Schlafgewohnheiten beinhalten eine regelmaessige Schlafstruktur, einen dunklen und kuehlen Schlafrum, der fuer Sex und Schlaf reserviert ist und keinen Kaffee, Alkohol, Rauchen oder Training vor dem Schlafengehen. (Menschen die es lieben im Bett zu lesen oder fernzusehen wuenschen sich vielleicht eine Ueberpruefung hierzu.)
 - Impotenz: Eine sechs Monate dauernde britische Studie fand heraus, dass 75% der Maenner, die Kegel Uebungen trainierten, eine Besserung erektiler Probleme ohne Tabletten erreichten. Es ist auch hilfreich Uebergewicht zu reduzieren, Rauchen einzustellen, weniger Alkohol zu trinken und Druck durch Fahrradsitze zu vermeiden.

Aus: Feel Better without Drugs. *Consumer Reports on Health*, 2010, 22, 1, 4.

* PROMINENTE NACHRICHTEN VOM DRITTEN ALTER

Die Performance Karriere von Betty White erstreckt sich ueber 70 Jahre. Urspruenglich ein Star in der Anfangszeit des Fernsehens und im Mai zu Gast in Saturday Night Live, unterschrieb Betty einen Vertrag zwei Buecher ueber ihr Leben zu schreiben. Das erste, „Listen up“, wird in 2011 veroeffentlicht werden. Ihre

bekanntesten Rollen waren wahrscheinlich die in The Mary Tyler Moore Show und in Golden Girls. Augenblicklich ist sie in einer Sitcom, Hot in Cleveland, zu sehen. Sie ist dabei nicht nur in Cleveland heiss, sondern von einer Kueste zur anderen.

Ernest Borgnine, Oskargewinner fuer seine Rolle in dem Film Marty, wird mit der Auszeichnung fuer sein Lebenswerk durch die Screen Actors Guild (Filmschauspieler-Vereinigung) geehrt. Er hat in mehr als 200 Filmen mitgespielt und hat grenzenlose Energie, nach Ken Howard, dem Praesidenten der Vereinigung „ist sein Berufsleben und Karriere mit 93 immer noch ein Meilenstein.“

Brett Favre, 40, kehrte zu den Minnesota Vikings zurueck, um seine Karriere als Quarterback wieder aufzunehmen. Nach zwei Spielzeiten im Ruhestand hungert er danach sein Team zum Super Bowl zu fuehren, woran er fest glaubt.

Im Rahmen eines grossen Meinungsumschwungs ueberdenken Fernsehmogule ihre alte Idee, dass alt schlecht ist in Bezug auf Einschaltquoten und Werbeeinnahmen. Obwohl ABC, NBC, CBS und Fox weiter nur an unter 50 jaehrigen Zuschauern interessiert sind. Das Durchschnittsalter der Fernsehzuschauer betraegt heute 51. Ihr Publikum ist doppelt so schnell gealtert, wie die Allgemeinbevoelkerung. Die Fernsehfuhrungskraefte und Werbefachleute lernen sich um die Menschen ueber 50 zu kuemmern. Dancing with the stars, ABC's beliebteste Serie, hat einen Altersdurchschnitt von 60 bei den Zuschauern. Das Durchschnittsalter der Zuschauer von American Idol ist von 36 auf 44 waehrend der letzten sieben Staffeln gesprungen. Neue Werbebranchen entstehen, die aeltere Zuschauer mit verschreibungspflichtigen Medikamenten, Finanzservice und Reisen im Blick haben. Alan Wurtzel, Forschungschef bei NBC, empfiehlt, ignoriere nicht die Menschen in ihren 50er und 60er Jahren. ... Die Realitaet ist, dass diese das Geld haben.

Alle Hinweise stammen aus dem Philadelphia Inquirer, August 21, 2010.

* MEHR UEBER DIE POWER AELTERER

In Untersuchungen ueber finanzielles Wohlergehen wird oft der Wohlstand verschiedener Haushalte ignoriert. Wohlstand, der nicht mit Einkommen gleichzusetzen ist, bezieht sich auf die Anhaeufung von Vermoegensbestaenden ueber die Lebensspanne. Es ist nicht ueberraschend, dass man Besitztuemer, besonders Haeuser, anhaeufen kann, waehrend man altert. In dieser Studie, der ersten ihrer Art, untersuchten Forscher Besitztuemer aelterer Frauen in sechs Laendern: USA, Grossbritannien, Deutschland, Italien und Schweden. Ueberraschenderweise entdeckten sie, dass die Besitztuemer aelterer Frauen den nationalen Durchschnitt in allen Laendern uebertraf. „Die Haushalte aelterer Frauen in den Vereinigten Staaten hatten die hoechsten Durchschnittsbesitztuemer aller sechs Staaten“ (S. 411). Ihre Besitztuemer betragen das Vierfache des Durchschnittswerts aller Haushalte der Vereinigten Staaten. 82% der aelteren Frauen in Amerika sind Hausbestzerinnen, was in den meisten Faellen die Grundlage ihres Wohlstandes darstellt. Dieser Grundlegende Wohlstand ist aber nicht gleich bedeutend mit einem zufrieden stellenden Lebensstandart. „Der sicherste Weg oekonomischen Notlagen unter aelteren Frauen und Maennern vorzubeugen ist den Haushalten Aelterer eine staatliche Grundsicherung anzubieten. Unsere Untersuchungsergebnisse legen nahe, dass Selbstabsicherung durch Anhaeufung von Besitztuemern allein nicht ausreichend ist“ (S. 412).

Aus: The Income and Wealth Packages of Older Women in Cross-National Perspective by Janet C. Gornick, Eva Sjerminska, & Timothy M. Smeeding. *The Journals of Gerontology*, 2009, 64B, 402-414.

BOOK REVIEWS

* *Being with Older People; A Systemic Approach*, edited by Glenda Fredman, Eleanor Anderson, and Joshua Stott. 2010. London: Karnac.

First, a disclosure: We wrote a brief after-words to this powerful and helpful book; we did so because we think it is an excellent resource for therapists who work in the gerontology field, as well as those who are caretakers, counselors, therapists, and friends involved with people of all ages. The editors are also among the chapter writers, and the therapists about whom it is written. Their clients are multi-faceted Londoners; they diverge in terms of ethnicity, social class, race, and well-being. Some live in nursing homes and others on their own. The group of authors worked together, telling stories to each other about important topics related to their systemic therapy practices. From their memory work they developed various themes that seemed important for their work as therapists. They also began to describe the practices they found useful for particular themes, e.g. loneliness or dementia.

One of the strengths of their approach is that they strive to create the potentials for positive aging. "An ongoing challenge we face is how to move away from talk that is problem saturated or hopeless to creating space for valuing the older person's skills and abilities and inviting hopes for the future" (pg. 161). Through their various examples, they illustrate how this transition might be possible.

Another strength of the approach is that these therapists try to find alliances with many other health care workers and family members, even those that are less hopeful or involved in the older person's well-being. They try to remain open to others' theoretical and medical vocabularies, even if they are not the most useful from their perspectives. It is an energizing and optimistic vision of how therapeutic care of older people could be realized. MG

* *The Successful Retirement Guide: From Acting to Zen*. By R. Kevin Price. 2009. Rainbow Books. www.SuccessfulRetirementGuide.com

Retired executive and recent retiree, R. Kevin Price, made as one of his retirement goals writing a book about successful retirement. He has now succeeded. His major point of view, which is broadly shared, is that the most important factor in successful retirement is remaining intellectually, socially, and physically engaged with life. To do this, especially when the rhythms of the workaday world are terminated, is to figure out new things with which to be involved. To entice the reader into considering either old and forgotten interests or to stimulate new ones, he has listed over two hundred potentially fascinating activities. Although the title suggested two of them, acting and zen, others that might be more exotic include gold panning, yodeling, marquetry, and pilgrimages. Each choice has a brief description, sometimes a bit of history, and a couple of books that might help one on one's way to becoming engaged with this particular item. Appendices also help the reader to become involved in various organizations or activities. This is a clear-cut, easily read book that sparks the imagination and stimulates the mind. MG

* The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life by John G. Sullivan, Second Journey Publications, 2009. www.secondjourney.org.

This is a lovely book, written by an Emeritus philosophy professor from Elon University in North Carolina. Divided into the seasons, we read of Spring's Stirrings, Summer's Fullness, Autumn's Way, and Winter's Gifts. In a diversity of modes, Dr. Sullivan involves the reader in an appreciation of the virtues of aging. Story telling, Zen koans, and a gathering of wisdom from poets, sages, and friends enlarge the interpretations of important aspects of life, including forgiveness, openness, serenity, and happiness. MG

*** LESERECHO ***

* Howard Stone schreibt:

Vor einigen Monaten habe ich mir die Violine gegriffen, um meinen 75sten zu feiern und um die Neuroplastizität meines Gehirns zu überprüfen, im Gedenken an den kürzlich verstorbenen Dr. Gene Cohen. Zu meiner grossen Überraschung spiele ich Jazz Piano besser, als je zuvor und mein Gedächtnis hatte sich insgesamt verbessert. Fragt mich aber nicht nach der Qualität des Fidelns zu diesem frühen Zeitpunkt, haltet die gute Arbeit aufrecht.

* Nan Pfeifer bat uns diese Ankuendigung mit ihr zu teilen:

Spirituelle Memoiren in den Rocky Mountains schreiben, in Way-Points Highlands Retreat Centre, in der Naehel von Allenspark, CO, 27-30. Sept. Nan Pfeifer, Autor von *Memoires of the Soul: A Writing Guide*, wird sie dabei anleiten, ihre bedeutsamsten Erfahrungen zu identifizieren und das einfache Schreiben von spontanen Entwürfen zu erlernen. Sie werden über verschiedene Meilensteine in ihrer spirituellen Reise schreiben, Ideen für weitere, später zu schreibende Kapitel gewinnen und einen Schreibprozess erfahren, den sie weiter nutzen können. Kosten: \$375/Person im Doppelzimmer; \$ 500/Person im Einzelzimmer. Webseite: www.memoirworkshop.com
<http://www.memoirworkshops.com> > ; telephone Holly at 1-303-747-2888.

* Vikki Hilton, von der Mailingliste fuer wertschaetzendes Erkunden, schreibt:

Ich habe in Schottland zu aktiven Gemeinschaften gearbeitet und gerade gedacht, ich moechte einige wundervolle Geschichten, die ich gehoert habe teilen. Mein Kollege und ich nennen sie inspirierende Geschichten.

Eine 82-jaehrige Frau, die einen Gehstock benutzt, lebt in einer Wohnung mit einer Treppe:

„Wenn ich nach draussen gehe, um meine Post zu holen, muss ich runter, rauf und wieder runter; ich muss mich vergewissern, dass ich fit bleibe.“

Der ueber 80-jaehrige ehemalige Schwerlastkraftfahrer:

„Ich hatte vor einiger Zeit einen Schlaganfall und kann nicht mehr so aktiv sein. Ich mass meinen Flur aus, er ist 9 Yards lang. Ich achte darauf ihn regelmaessig entlang zu laufen, um fit zu bleiben, ich habe meine eigene Band und komponiere immer noch Musik mit meinem Keyboard, das mit meinem Computer verbunden ist.“

Ein Paar – 80 und 74:

„Wir schwimmen beide, spielen Bowling, ich trainiere dreimal wöchentlich Schrittaenze und mache Wandteppiche und Ansichtskarten. Naechsten Monat fuehre ich das Kartenfertigen vor und natuerlich gehoere ich einer Zunft an. Wir haben kein Auto, sondern gehen zu Fuss. Man muss aktiv bleiben. Ich hatte zwei Herzanfaelle, eine Gehirnblutung, bin Diabetiker ...“

Waehrend sie ihre Geschichten erzaehlen erstrahlen sie, lachen und laecheln – und ich lache und laechle ...

*** 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 / UPCOMING EVENTS ***

September 30-October 2, 2010 AARP presents Orlando@50+, Speakers, exhibits, concerts, all designed to enhance the health and happiness of mature adults. Orange County Convention Center, Orlando, Florida. Information at www.aarp.org/events or 1-800-883-2784.

November 19-23, 2010: The Gerontological Society of America. 63rd Annual Scientific Meeting, Across the Aging Continuum, New Orleans, LA www.geron.org/2010

The Fourth Annual Positive Aging Conference will be held in Los Angeles, Dec. 7-10, 2010, sponsored by the Fielding Graduate University, with Marc Freedman (Civic Ventures) as Keynote Speaker. Submissions are invited for presentations on themes including later life creativity, civic engagement, community, spirituality, lifelong learning, and work in the second half of life. For more information about the Conference, visit:

<http://www.positiveaging.fielding.edu>

February 5-10, 2011, *Play with Purpose: Relational and Performative Practices in Everyday Life*.

SEMINAR AT SEA - Event Takes Place on a Cruise Ship Leaving from Galveston, TX. Play - Learn – Improv - Perform...key themes for this upcoming event. In all our relations we must improvise. When we do it well, there is joy, harmony, and vitality. Rational planning is replaced by skills akin to creative play. Developing and enhancing these resources is the aim of this event. For information visit:

<http://www.taosinstitute.net/seminar-at-sea-overview>

*** HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE (Zusammengestellt von Thomas Friedrich-Hett)

- 22. Symposium „Psychoanalyse und Altern“ am 03.-04.12.2010 in Kassel, Thema: 75 und was nun? Entwicklung, Psychodynamik und Psychotherapie in einer wenig bekannten Lebensphase. Das Symposium ist dem 75. Geburtstag von Hartmut

Radebold gewidmet. Programm und Anmeldung unter: www.psychanalyse-und-altern.de.

- Psychotherapie im Alter. Forum fuer Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung. Psychosozial Verlag, Gießen:

Die seit 2004 viermal jaehrlich erscheinende deutsche Fachzeitschrift umfasst in Themenheften vielfaeltige Aspekte und Fragestellungen und repraesentiert ein breites Spektrum an Perspektiven und therapeutischen Ausrichtungen. www.psychosozial-verlag.de.

- Buchempfehlung: Positives Altern – Neue Perspektiven für Beratung und Therapie aelterer Menschen. Thomas Friedrich-Hett (Hg.), transcript Verlag: Bielefeld, Oktober 2007, 230 Seiten, kart., 23,80 Euro, ISBN: 978-3-89942-799-8.

„Endlich ein Buch zum Thema Beratung mit alten Menschen!“ und „Was bleibt dann noch vom Schrecken des Alterns...“, sind zwei Zitate aus Rezensionen zum Buch von Thomas Friedrich-Hett. Mit der Perspektive des positiven Alterns laedt der Sammelband zu einer umfassenden Dekonstruktion unserer Altersbilder ein, wobei die den Leserinnen und Lesern des Rundbriefs bekannten Ideen von Mary und Ken Gergen wichtige Bezugspunkte darstellen. Ausgehend von einem postmodernen Ansatz werden Grundelemente der beraterischen und therapeutischen Arbeit mit aelteren Menschen formuliert und praxisnah in verschiedenen Anwendungsfeldern anschaulich gemacht.

=====
*** Leserinformation ***

Wir versenden unseren Rundbrief von einem neuen Verteilerpunkt aus und hoffen Sie sind in der Lage ihn ohne Schwierigkeiten zu empfangen. Bitte mailen Sie mir, Mary Gergen gv4@psu.edu, wenn Sie Probleme haben ihn zu oeffnen oder zu lesen. Wir bedauern, dass unsere Sommerausgabe erst im Herbst erscheint. Zum naechsten Mal werden wir puenktlicher sein. (Die Uebersetzung nimmt uebrigens ebenfalls eine gewisse Zeit in Anspruch ...)

- Wenn Sie diesen Rundbrief abonnieren wollen, besuchen Sie bitte www.positiveaging.net

- 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 abonnieren Sie erhalten diesen Newsletter anmelden auf dem Formular unter diesem Link: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>