

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
März/April 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 61

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

In dieser Ausgabe

-
- KOMMENTAR: Alzheimer: Eine viel versprechende Betrachtung
 - FORSCHUNG: Emotionale Weisheit im Alter
Online Partnersuche unter aelteren Erwachsenen
 - IN DEN NACHRICHTEN: Gemeinde Kollaboration fuer Langlebigkeit
Fitness Training fuer das alternde Gehirn
 - BUCHBESPRECHUNG, WEBSEITEN UND HUMOR
 - LESERECHO
 - OFFENE EINLADUNG
 - VERANSTALTUNGSHINWEISE
 - Leserinformation

*** KOMMENTAR: Alzheimer: Eine viel versprechende Betrachtung ***

Wir glauben im Allgemeinen daran, dass es eine Krankheit namens Alzheimer gibt und behandeln daran Erkrankte als Patienten. Wir halten Alzheimer für eine medizinische Krankheit wie Krebs oder Kinderlähmung. Mittlerweile entwickelt sich aber zunehmend die Auffassung, dass diese Einschätzung sowohl unberechtigt, als auch nicht hilfreich ist. Betrachten wir z.B. die Arbeit von Peter Whitehouse, ein Arzt der 30 Jahre seines professionellen Lebens damit verbrachte, wissenschaftliche Studien (darunter Medikamenten Studien) durch zu fuehren, medizinische Zeitschriften zu sichten, und an der Diagnose Erkrankte zu behandeln. Seine

Schlussfolgerung lautet, dass das Krankheitsmodell nicht nur falsch, sondern auch unmenschlich und unmoralisch ist. In ihrem neuen Buch, *The Myth of Alzheimer's* (uebersetzt: *Der Mythos Alzheimer*), weisen er und Daniel George darauf hin, dass wir den Alterungsprozess vorzugsweise unter den normalen Wegen verstehen, unter denen sich das Gehirn bei verschiedenen Lebensbedingungen veraendert. Abhaengig von solchen Faktoren wie z.B. physisches und geistiges Training, Rauchen und Diaeten, moegen diese Veraenderungen mehr oder weniger hemmend sein. Die vorherrschende medizinische Sichtweise ist, dass diese Erkrankung mit Medikamenten behandelt werden kann und dass die Pharmaindustrie mit nur genuegend Geld die Heilung entwickeln kann. Whitehouse und George schlagen dagegen vor, wir sollten uns besser darauf konzentrieren, was wir tun koennen um die Gesundheit unserer Gehirne zu verbessern, akzeptieren, dass unsere Koerper Grenzen haben und dem groessten Feind den wir haben waehrend wir altern entgegen treten, Angst!

Sie schreiben, „Die Alzheimersche Krankheit als Gehirnerkrankung zu reframein und damit in fundamentaler Weise die Geschichte die wir ueber den kognitiven Verlust erzaehlen zu veraendern, kann bedeutende Auswirkungen auf uns selbst, auf die die wir lieben, unsere Gemeinden, unsere Regierungspolitik und unseren Konsum haben. Indem wir uns auf einem Kontinuum der Alterung unserer Gehirne sehen und dies als ein lebenslanges Unterfangen betrachten, anstelle einer „Krankheit“ am Ende des Lebens, werden wir Solidaritaet mit all den vulnerablen Mitgliedern unserer Gesellschaft finden – von unseren Kindern bis zu unseren Aeltern.“

Weitere professionelle Unterstuetzung erweitert diese Sichtweise. Anthea Inne`s *Dementia Studies* (uebersetzt: *Demenzstudien*) unterstreicht ebenfalls wie wichtig es ist unsere Annahmen zu veraendern. Sie betrachtet besonders die politischen, oekonomischen, kulturellen und sozialen Probleme, die die Betrachtung von Patienten und ihren Pflegekraefte beeinflussen. Sie beobachtet eine stereotype Abwertung von Menschen mit Demenz, eine die beeinflusst, wie sie versorgt werden und wie deren Pflegekraefte sich selbst wahrnehmen. Der Umgang mit diesen Vorurteilen wird in Lisa Snyder`s *Speaking our Minds: What it's like to have Alzheimer's* (uebersetzt: *Unsere Gedanken aussprechen: Wie ist es Alzheimer zu haben*) erweitert. Aus ihrer Sicht laedt die Alzheimer Diagnose dazu ein, im Umfang der Achtsamkeit und den Beduerfnissen und Wuenschen der Patienten gegenueber unsensibel zu werden. Die von Snyder interviewten Menschen sprechen ueber ihre Aengste, Veraenderungen, sozialen Unterstuetzungssysteme, Gefuehle von Einsamkeit, Moeglichkeiten ihre Grenzen zu ueberwinden und ihren Spass, den sie ungeachtet ihrer Diagnose in ihrem Leben erfahren. Vielleicht ist das letzte Gefuehl das am meisten ueberraschende fuer die von uns, die einen „du Armer“ Standpunkt einnehmen, wenn sie dazu kommen ueber die nachzudenken, die als Demenz Habende abgestempelt werden. Snyder sagt ueber ihre Interviewten, „sie erinnern mich daran, wie schnell wir Behinderung, Defizite und Unterschiede feststellen, mit dem Risiko Faehigkeiten, Staerken und Gemeinsamkeiten zu uebersehen (S.34). Unter den Staerken, die sie feststellte, ist die Faehigkeit Humor zu entwickeln, selbst in Situationen, in denen du jemanden brauchst, der dir beim Essen hilft. Snyder vermutet, dass in Rahmengeschichten von Verlust die Oeffentlichkeit schaedliche Verurteile verstaerkt. Dem entgegen sollten wir verstehen, dass alle Menschen Kapazitaeten zu Reflexion und Selbstwahrnehmung haben und dass sie eine Stimme haben, die gehoert werden sollte.

Als interessante Ergaenzung stellt Anne Basting's *Forget Memory* (uebersetzt: *vergesst Gedaechnis*) die zentrale Bedeutung des „Erinnerns“ in unserer Kultur in Frage. Sie vermutet, dass der Stress Dinge zu erinnern und sein Verlust ausseracht laest, den Fokus auf das Imaginationsvermoegen zu richten, eine Faehigkeit, die oft bei den Menschen gefunden wird, die einige andere kognitive Faehigkeiten verloren haben. Verschiedene Programme koennen Menschen dabei helfen, ihre Imaginationskraft zu verbessern. Sie vermutet, dass die Programme den Wert davon in der Gegenwart zu sein betonen, etwas was Patienten oft gut koennen. Sie betont auch die relationale Natur des Gedaechnisses, als etwas, was zwischen Menschen passiert und nicht in ihnen. Bevorzugte Programme beinhalten StoryCorps, Gedaechnisbruecken, *TimeSlips*, *Meet Me at MOMA*, Aeltere erleben Kunst, genauso wie Lieder schreiben und visuelle Kunstgruppen.

Anthea Innes (2009). *Dementia Studies: A social science perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Anne Davis Basting (2009). *Forget memory: Creating better live for people with dementia*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.

Lisa Snyder (2009). *Speaking our minds: What it's like to have Alzheimer's*. Baltimore, MD: Health Professions Press.

Peter Whitehouse and Daniel George (2008) *The Myth of Alzheimer's: What you aren't being told about today's most dreaded diagnosis*. New York: St. Martin's Press.

*** FORSCHUNG: Emotionale Weisheit im Alter ***

Die erfahrene Forscherin Laura Carstensen wird bereits seit langem mit der Erforschung von Emotionen und Alter in Verbindung gebracht. Im hier besprochenen Aufsatz fassen sie und ihre Kollegin Susanne Scheibe die Forschung ueber emotionale Verarbeitung und Regulation, gemeint ist, wie Menschen mit Erfahrungen umgehen, die hohe emotionale Bedeutung haben, zusammen. Stereotypisch wird alteren Menschen oeffter nachgesagt, sie seien traurig, depressiv und einsam. Wie auch immer, diese Annahme ist deutlich Fehler behaftet. Ungeachtet von Veraenderungen aus kognitiven, physischen und sozialen Quellen, sind die meisten aelteren Menschen fuer die meisten ihrer verbleibenden Jahre gut angepasst und emotional ausgeglichen. Aeltere Menschen neigen dazu gluecklicher und emotional stabiler als Juengere zu sein.

Untersuchungen legen nahe, dass aeltere Menschen im Durchschnitt dazu neigen, mehr auf positive Neuigkeiten, als auf negativer Informationen zu achten. Dieser Befund wurde fuer Aufmerksamkeit, Gedaechnis und Entscheidungsaufgaben gefunden. Eine Ausnahme zu diesem positiven Trend tritt auf, wenn aeltere Menschen einer unmittelbar bedrohlichen Situation ausgesetzt werden; dann wird dieser Trend nicht gefunden. In Begriffen emotionaler Regulation ausgedrueckt, aeltere Menschen erreichen mehr Punkte als juengere Erwachsene in drei von vier Aspekten des emotionalen Intelligenztests. Diese Faktoren sind Erleichterung, Verstaendnis und emotionales Management.

Viele der Vorteile Älterer liegen in der Art, mit der sie ihre Umgebung aussuchen und mit der sie sich auf emotional intensive Erfahrungen vorbereiten, bevor sie auftauchen. Vielleicht ist dieses imaginative rehearsal (feststehender psychologischer Begriff, gemeint ist eine) ein Grund, warum ältere Menschen geringer auf viele auftauchende emotionale Ereignisse reagieren, als jüngere Menschen. (Sie sind nicht weniger betroffen, wenn sie z.B. mit dem Verlust eines geliebten Menschen konfrontiert werden. Hierbei drücken ältere Menschen sogar mehr Traurigkeit aus und sind genauso physiologisch erregt, wie Jüngere.) Ältere Menschen neigen dazu soziale Situationen mit bekannten Menschen zu bevorzugen und weniger Zeit mit Fremden zu verbringen, Konfrontationen und Situationen die feindselig sind zu vermeiden, und sie scheinen komplexere Sichtweisen von schwierigen Situationen als jüngere Menschen zu haben. Das hilft ihnen konflikthafte Emotionen zu reduzieren. Man könnte sagen, sie neigen mehr dazu, die Welt durch rosa Brillen zu sehen, was ihre Fähigkeit Täuschung und Betrug zu erkennen beeinträchtigen mag.

Eine mögliche Erklärung für diese positive Haltung ist, dass ältere Menschen aufgrund ihrer langen Erfahrung mit Emotionsregulation zunehmend erfahrener im Umgang mit intensiven Situationen werden. Sie könnten auch verstärkt motiviert sein diese Fähigkeiten zu nutzen, da sie feststellen, dass „die Zeit sich dem Ende neigt.“ Dadurch dass die Zukunftserwartung kürzer ist, wird es wichtiger jeden Tag zu genießen und nicht für einige langfristige Ziele täglich zu leiden, wie es jüngere Menschen öfter tun, wenn sie für eine zukünftige Belohnung arbeiten, wie eine höhere Stufe zu erreichen. Nur bei Konfrontation mit dem unvermeidlichen Tod tendiert diese Haltung zur Abnahme.

Alles in allem hat das emotionale Leben älterer Menschen viele Vorzüge, um die jüngere Menschen sie beneiden und denen sie erwartungsvoll entgegenblicken können, wenn sie altern.

Emotional aging: Recent findings and future trends by Susanne Scheibe and Laura L. Carstensen. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2010, 65B, 135-144.

*** FORSCHUNG: Online Partnersuche unter älteren Erwachsenen ***

Seit dem Februar der Valentins Monat ist und die Gedanken romantisch werden könnten, ist es interessant die Entwicklung bei den Online Verabredungen unter älteren Menschen zu beobachten. Wonach suchen die Menschen und wie treffen sie ihre Wahl, im Vergleich zu jüngeren Generationen, die ebenfalls Online nach einem Partner Ausschau halten?

In dieser Untersuchung wurden 600 persönliche E-Mails von in 4 Altersgruppen unterteilten Menschen ausgewertet (20-34, 40-54, 60-74 und älter als 75), alle suchten nach einem Partner des anderen Geschlechts. 84% waren weißer Hautfarbe, 38% hatten Hochschulabschlüsse und mit steigendem Alter, waren sie häufiger verwitwet und/oder berentet. Alle Teilnehmer wurden aus dem „Yahoo! Personals ads“ rekrutiert und waren einverstanden, einen Fragebogen auszufüllen. Im ersten Teil des Fragebogens beschrieben sich die Personen selbst und ihren

idealen Partner, indem sie multiple choice Fragen zum Aussehen, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Einkommen etc. beantworteten. Im zweiten Teil schrieben sie einen kleinen Aufsatz „in meinen eigenen Worten,“ in welchem sie sich selbst und ihren gewünschten Partner beschrieben.

Wie die Untersuchung in allen Altersgruppen zeigte, wünschen sich Männer, Frauen die jünger sind als sie selbst. Zudem wird die Diskrepanz zwischen eigenem Alter und gewünschtem Alter der Partnerin immer größer, je älter der Mann ist. Demnach bevorzugt ein 20-jähriger Mann z.B. eine Frau, die nicht älter als 19 ist. Für einen 30-jährigen sollte sie nicht älter als 25 und für einen 60-jährigen nicht älter als 45 sein. Frauen bevorzugen Männer die durchweg älter sind als sie selbst, bis zum 75. Lebensjahr. Ab diesem Moment suchen Frauen Männer, die jünger sind als sie selbst. Die Forscher waren überrascht, dass Frauen die jünger als 75 waren, immer noch einen älteren Mann bevorzugten, da sie in anderen Untersuchungen erklärten, dass sie keine Betreuerin oder noch einmal Witwe sein wollen. Wie auch immer, insgesamt fanden zumindest einige Männer, Frauen, ungeachtet ihres Alters, begehrenswert.

Des Weiteren möchten Frauen aller Altersgruppen einen Mann, mit einigermaßen hohem Status. Die Forscher vermuten, dass Frauen wählerischer sind, wenn sie einen Partner aussuchen als Männer. Häufiger als Männer haben Frauen spezielle Anforderungen im Kopf, die sie ausdrücken, in der Art, wie sie ihren idealen Gefährten beschreiben. Männer, so scheint es, waren mehr darauf aus, eine neue Partnerin zu finden als Frauen. Dies ist natürlich klug, da sich eine Heirat vorteilhaft auf die Lebenserwartung des Mannes auswirkt und es besser ist, als alleine zu sein.

Aus: Partner preferences across the life span: Online dating by older adults by Sheyna Sears-Roberts Alterovitz & Gerald A. Mendelsohn. *Psychology and Aging*, 2009, 24,513-517.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

BOOK REVIEWS

* *Gourmet Aging: How to Find Sugar and Spice in Retirement*, by Martin Kimeldorf (2003). (Search the internet for Martin Kimeldorf for this and other books he has written on positive aging)

Gourmet Aging is about developing a new plan for entering a new stage of life, one that might be called Elderhood. The hope is that this period of life will help you flavor an emerging identity with jubilation rather than angst. To stimulate your memories and imaginations, each chapter contains “sunrise” exercises, which help you to find new ways to pursue your second career in life. Some of the questions that author Martin Kimeldorf asks readers to ponder are: Where do I fit into the world now? How can I rediscover the passionate feelings I had when I was younger? Is it OK to play? What is expected of me? What it is all about?

□ Kimeldorf describes his book as a cookbook, with no set recipe for a graceful, grateful and gratifying old age. Rather, he offers opportunities for readers to design

their own menu for a positive future, with helpful hints for exploring their own particular history of dreams and deeds. The text combines information about various historical accounts and demographic facts with cleverly written stories and creative activities for the reader to use to stimulate thoughts. As the Germans might say, "Guten Appetit"!

*** LESERECHO ***

*** 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 ***

The 6th World Ageing & Generations Congress in 2010 will take place between the 25th and 28th of August 2010 in St. Gallen, Switzerland. As in the past years the congress will be a platform where Academia, Business, Policy makers and Practitioners from different fields come together to share their experience and expertise to cope with the challenges of demographic change. Topics be addressed in 2010 in cooperation with our partners include Product Development and Design, Using the Experience of the Older Worker, Quality of Life and Health, Healthcare Reform, Dementia, and Geopolitics.

For more information, csutter@wdaforum.org

=====

*** Leserinformation ***

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