



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

April/Mai/Juni 2017

Ausgabe Nr. 101

Der Rundbrief „Positiv Altern“ von Kenneth und Mary Gergen,
unterstützt durch das Taos Institut (www.taosinstitute.net)

„Das Beste an Einblicken ins Alter ...“
Wall Street Journal

Übersetzt von Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett
(visaMarburg: www.mics.de)

In der 101. Ausgabe:

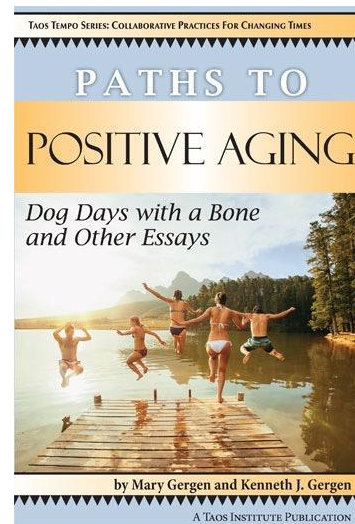
- **GERADE VERÖFFENTLICHT:** Wege zum positiven Altern
- **KOMMENTAR:** Tod: Eine Entscheidung, kein Schicksal
- **FORSCHUNG:**
 - Die Bedeutung von Unterstützungsgeleit
 - Ressourcen um Altersdiskriminierung zu verringern
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Umbau mit 90: Der Marathonläufer
 - Die älteste Frau der Welt
- **BOOK REVIEW: Too Young to be Old: Love, Learn, Work and Play as you Age** by Nancy K. Schlossberg
- **LESERBRIEFE**
- **Leserinformationen**

***** Das neue Buch: Paths to Positive Aging: Dog Days with a Bone, and other Essays, von Mary und Ken Gergen.**

Wir sind erfreut einige unserer Lieblingsessays der letzten 100 Ausgaben dieses Rundbriefs zu präsentieren. Alle sind mit dem Thema verbunden, die späten Jahre als die mitunter reichsten im Leben anzuerkennen. Bestückt mit ein paar Bilder von unserem eigenen Alters-Abenteuer. Wir hoffen, dieses kleine Buch kann für andere inspirierend sein.

Das Buch kann online gekauft werden unter:

www.taosinstitute.net/paths-to-positive-aging-dog-days-with--bone-und-other-essays (nur auf Englisch verfügbar!)



*****KOMMENTAR: Tod: Eine Entscheidung, kein Schicksal**

Angesichts der Betonung dieses Rundbriefs auf positives Altern, schreiben wir nicht oft über Tod und Sterben. Zum Teil weil es in den meisten kulturellen Standards sehr schwierig ist, über dieses Ereignis begeistert zu sprechen. Aber wir wurden von einem kürzlich erschienenen Artikel in der *New York Times* daran erinnert, dass wir achtsam damit sein sollten, wie die kulturellen Standards unsere Potenziale einschränken. Und die positiven Potenziale, die den Tod und das Sterben umgeben, können groß sein.

In diesem Fall veröffentlichte die *Times* die Geschichte eines Mannes im Krankenhaus, der das Datum, die Uhrzeit und die Mittel seines Todes wählte. Er plante auch einen Leichenschmaus für seine Familie und seine Freunde, den er selber besuchte! Für uns war das nicht nur eine Geschichte über einen Mann, der seine Zeit unerbittlicher Traurigkeit zu einer Feier machte. Es war auch ein Mann, der seine Würde wiedererlangte. Anstatt sich als ein angstvolles Opfer eines unkontrollierbaren Schicksals zu sehen, entschied er sich selbst, wie er seine Zeit auf der Erde beenden würde.

Herr Shields kam zunächst auf die Idee, dass er in seiner letzten Nacht des Lebens eine Feier haben wollte, zu der er seine Familie und seine Freunde einladen würde. Der Leichenschmaus fand im Krankenhaus statt und man bemühte sich eine Büroetage festlich zu gestalten. Seine Frau, seine Pflegekräfte und Freunde organisierten die Stärkungen und Aktivitäten, die Poesie und Lieder enthielten.

Am nächsten Morgen unterzeichnete John die Papiere, die den Arzt erlaubten, ihm die Medikamente zu geben, die mit einem tiefen Schlaf begannen und in seinem Tod gipfelten. John war klar, dass er den unvermeidlichen Weg seiner Krankheit, der voller Schmerzen und Leid war, nicht fortsetzen wollte und er war zufrieden, dass er die Kontrolle über seinen Tod hatte.

Da immer mehr Menschen sehr alt werden, ändern sich die Gesetze und die Leute sprechen offener als in der Vergangenheit darüber, wie sie gerne sterben möchten. In Kanada, wo John starb, gibt das Gesetz den Menschen jetzt das Recht, über ihren Tod selbst zu entscheiden. Interessanterweise wählen Menschen in Staaten der USA wie Oregon und Washington – die es erlauben, sich für den Tod zu entscheiden und den Menschen Mittel geben, um ihr eigenes Leben zu beenden – einen natürlichen Tod. Die Wahl zu haben ist das entscheidende, was für sie so wichtig ist.

Und kreative Impulse blühen gerade auf. Vor kurzem sagte uns eine Besitzerin eines chinesischen Restaurants, dass eine alte Kundin von ihr einen zweiten Leichenschmaus für sich selbst am kommenden Wochenende hat. Der erste Leichenschmaus hatte drei Jahr zuvor stattgefunden, als sie 85 Jahre alt war. Jetzt fühlte sie allerdings, dass das Leben sich dem Ende näherte. Das Internet bietet auch Mittel für Menschen, um ihre letzten Ritual-Zeremonien zu teilen und ermöglicht es der Familie und den Freunden, ihre Gedanken und Erinnerungen zu teilen, sowohl vor als auch nach dem Tod. Der Tod kann unvermeidlich sein, aber seine Bedeutung liegt bei uns.

Mary Gergen

Aus: The Death and Life of John Shields by Catherine Porter. The New York Times, 29. Mai 2017, S. 1, 17-21.

***** FORSCHUNG *****

*** Die Bedeutung von Unterstützungsgeleit**

Forscher haben die interessante Idee des Unterstützungsgeleits (support convoy) geschaffen. Geleit ist die Sammlung von unterstützenden Beziehungen, die sich mit Individuen durch Zeit, Raum und dem Lebensverlauf bewegen. Jetzt könntest du für einen Augenblick über die Individuen nachdenken, die du in deine Geleitzüge platzieren würdest. Manche Geleitzüge sind unterstützender als andere, viel hängt davon ab, wer in ihnen ist. Die Zusammensetzung des Geleitzugs hat Auswirkungen auf das Glück und die Lebenszufriedenheit.

Einige der interessantesten Forschungen über Geleitzüge wurden mit älteren schwulen Männern durchgeführt, von denen viele unter verschiedenen Formen der Unterdrückung während ihres Lebens gelitten hatten. Ihre Geleitzüge erwiesen sich als sehr wichtig für ihr Wohlergehen. In dieser Studie wurden 20 schwule Männer aus Atlanta zwischen 60 und 83 über ihre unterstützenden Geleitzüge befragt. Die meisten der Männer waren zur Universität gegangen, waren Teil der Mittelklasse und weiß. Jeder von ihnen wurde darum gebeten, die wichtigsten Leute in ihrem Leben zu nennen und zudem anzugeben, wie nah sie ihnen waren. Aus diesen Informationen erstellten die Forscher Netzwerke und Karten, die ihnen dabei halfen die Art der Netzwerke zu bewerten. Die Männer wurden zudem gebeten, die Art der

Unterstützung, die sie von jedem Mitglied ihres Geleitzuges erhielten, zu beschreiben und mitzuteilen, wie zufrieden sie mit den Handlungen jeder Person waren. Aus diesen Informationen bewerteten die Forscher jeden Geleitzug hinsichtlich seiner Unterstützung.

Die Unterstützungsgeleite tendierten dazu, aus Freunden zusammengesetzt zu sein, die auch schwul waren. Im Gegensatz zu älteren heterosexuellen Männern, für die männliche Freundschaften eher unwichtig sind und in der Regel aus gemeinsamen Aktivitäten (z.B. Sport, Musik) bestehen, ist eine emotional fundierte Freundschaft für die Unterstützungsnetze von Schwulen Männern zentral. Männer, die mehr negative Netzwerke hatten, waren mit Personen beschäftigt, die heterosexistisch oder homophob waren. Sie mussten oft Aspekte von sich selbst verbergen, um mit den Menschen in Verbindung sein zu können. Oft waren es Familienmitglieder, die religiöse Einwände gegen einen homosexuellen Lebensstil hatten. Ein Teilnehmer sagte: „Ich habe all diese Leute um mich herum, aber sehr, sehr, sehr wenige Leute, denen ich wirklich nahe bin. Ich bin etwas traurig darüber.“

Für Heterosexuelle neigen Familienmitglieder dazu, die Hauptbestandteile der Unterstützungsgeleite zu sein. Für Männer spielen männliche Freunde in der Regel eine weniger wichtige Rolle bei der Erhaltung der emotionalen Unterstützung und Fürsorge. Allerdings haben Frauen mehr Gemeinsamkeiten mit schwulen Männern, wenn es darum geht, sich auf Freunde für die emotionale Unterstützung zu verlassen.

Aus: Older Gay Men and their Support Convoys by Griff Tester and Eric R. Wright. Journals of Gerontology: Social Sciences, 2017, 72, S. 488-497.

*** Ressourcen um Altersdiskriminierung zu verringern**

Ein Auszug aus einer Email vom Präsidenten der amerikanischen Gesellschaft für Alterung, Bob Stein, an seine Mitglieder und andere, die eine bessere Gesellschaft für alle befürworten:

Die Art und Weise, wie Amerikaner derzeit über das Altern denken, schafft Hindernisse für die produktive Praxis und Politik. Als Reaktion darauf und in Zusammenarbeit mit sieben weiteren führenden Verbänden, die auf dem Gebiet des Alterns tätig sind, freut sich die ASA eine Reihe von Ressourcen zu teilen, die dazu beitragen sollen, dass Mitglieder und Stakeholder sich einer Bewegung anschließen, den Dialog über Altern, mit dem Ziel altersdiskriminierende Annahmen über ältere Menschen umzukehren, zu führen. Durch eine zweijährige Forschungsinitiative hat unser Gemeinschaftsprojekt gelernt, dass wenn die Amerikaner ein längeres und gesünderes Leben führen, die Haltung gegenüber dem Altern und den Systemen, die das Wohlbefinden im späteren Leben unterstützen, angepasst werden müssen. Sie und ihre Organisation können jetzt Teil der Bewegung werden und dabei mithelfen, das Bild der Öffentlichkeit älteren Erwachsenen gegenüber neu auszurichten. Die Arbeit ist so wichtig und unsere Bestrebungen können nur durch eine großangelegte

Aneignung der Prinzipien und Werkzeuge, die wir ihnen heute zur Verfügung stellen, erreicht werde. *Gaining Momentum* (frei übersetzt: neue Impulse setzen) nennen wir unseren neuen Werkzeugsatz. Der Werkzeugsatz soll Ihnen und anderen alternden Menschen helfen, die altersdiskriminierenden Erzählungen zu verändern, indem man neue Informationen für eine bessere, forschungsorientierte Kommunikation verwendet.

Wir laden Sie dazu ein, den kompletten *Gaining Momentum* Werkzeugsatz zu erkunden und zu nutzen. Dieser beinhaltet folgendes:

- Einen kompletten Forschungs- und Empfehlungsbericht, **den Rahmen finden: Ein empirischer Ansatz Altern und Altersdiskriminierung zu hinterfragen, bzw. zu reframen.**
- Ein kurzer Rahmen gebender Titel, **Rahmenstrategien um Altern voranzubringen und Altersdiskriminierung zu einem politischen Thema zu machen.**
- Ein **Schnellstart-Ratgeber** mit Phrasen, die man verwenden oder vermeiden sollte.
- **FAQs: Bleiben Sie in Echtzeit im Rahmen**– Eine Liste mit üblichen Fragen und eine Hilfe, um diese stets zu beantworten.
- **ReFrame Karten** helfen dabei die richtigen Metaphern zu finden, um die Kommunikation über das Altern neu auszurichten.
- **Eine Forschungsbasis** und andere Ressourcen

Unsere Arbeit ist noch nicht getan und wir sind weiterhin verpflichtet, Ressourcen hinzuzufügen und zu verbessern, um allen leidenschaftlich engagierten Fachleuten, die im Bereich des Alterns arbeiten, dabei zu helfen, dieser Bewegung beizutreten und das Thema Alter neu auszurichten.

***** IN DEN NACHRICHTEN *****

*** Umbau mit 90: Der Marathonläufer**

Der pensionierte Zahnarzt Charles Eugster behauptet, dass Eitelkeit die Motivation für ihn war, seinen Körper im Alter von 80 Jahren grundsätzlich „umzubauen“. Er beschreibt sich selbst im mittleren Alter „ein selbstzufriedener Schmalzbrocken“ gewesen zu sein. Mit 87 engagierte er einen führenden Bodybuilder, der ihm dabei helfen sollte, seinen Körper wieder in Form zu bringen. Sein Körper veränderte sich merklich. Dann, nach zwei Jahren, wollte er seine Kraft und Flexibilität erhöhen und engagierte Sylvia Gattiker, eine ehemalige Turnerin aus Österreich, um ein Kraft- und Kraftaufbau-Programm für ihn zu entwickeln. Mit 90 hatte er sein Ziel erreicht. Er fuhr fort, um für die Strecke zu trainieren und wurde ein Weltklassesprinter (angesichts seiner Altersklasse war es nicht sehr schwer Preise zu gewinnen). Später fing er damit an im Weitsprung zu konkurrieren und war gut in diesem athletischen Wagnis.

Er sieht sich nicht als eine außergewöhnliche Person, sondern als einen durchschnittlichen Kerl. „Zwei Jahrzehnte nach meiner Pensionierung habe ich mich von dem Gefühl überflüssig sowie aus der Form zu sein und effektiv auf den Tod zu warten, in einen fitten, motivierten 97-jährigen verwandelt... Wir müssen unsere Wahrnehmung über das Altern verändern. Die Gesellschaft hat uns ein Verfallsdatum gegeben und sieht Altsein als einen Weg von Inaktivität und physischem Verfall an. Die Gesellschaft muss mehr tun, um meine Altersgruppe zu engagieren und unsere Talente und unser Wissen nicht verschwenden – zudem müssen wir älteren Leute mehr dafür tun, um uns selbst wieder neu zu erfinden. Wie Konfuzius einmal sagte: „Ein Mann hat zwei Leben. Das zweite Leben beginnt, wenn er merkt, dass er nur eins hat“. Wie Herr Eugster sagt: „Es ist Zeit, eine Revolution zu beginnen, die nicht Anti-Alterung sondern Pro-Alterung ist.“

Aus: “The road runner”, The Next Act/Life Stories, Financial Times Weekend Magazine, April, 2017, S. 44.

*** Die älteste Frau der Welt**

Gesendet von einem treu ergebenen Leser zu unserem Vergnügen:

Jeanne Louise Calment trägt den Rekord für die längste menschliche Lebensdauer: 122 Jahre und 164 Tage.

Jeanne wurde am 21. Februar 1875 in Arles, Frankreich, geboren. Als der Eiffelturm erbaut wurde, war sie 14 Jahre alt. Zu dieser Zeit traf sie Vincent van Gogh. „Er war dreckig, schlecht gekleidet und unangenehm“, erinnert sie sich in einem Interview, das sie 1988 gab. Als sie 85 Jahre alt war, begann sie mit dem Fechten und mit 100 fuhr sie immer noch mit ihrem Fahrrad. Im Alter von 114 spielte sie in einem Film über ihr Leben mit. Mit 115 hatte sie eine Hüftoperation und im Alter von 117 hörte sie mit dem Rauchen auf, das sie 1896 mit 21 Jahren begonnen hatte. Sie hörte nicht aus gesundheitlichen Gründen auf, sondern sie mochte es nicht, jemanden darum zu bitten, ihr ihre Zigarette anzuzünden als sie erblindete.

Im Alter von 90 unterzeichnete sie einen Deal, um ihre Wohnung an einen 47-jährigen Anwalt namens Andre-Francois Raffray zu verkaufen. Er stimmte zu, ihr eine monatliche Summe von 2,500 Franken zu zahlen, unter der Bedingung, dass er ihre Wohnung erben würde, nachdem sie gestorben war. Allerdings zahlte Raffray am Ende nicht nur 30 Jahre lang für Jeanne, sondern starb im Alter von 77 auch vor ihr. Seine Witwe war gesetzlich dazu verpflichtet, Jeanne weiterhin zu bezahlen.

Bis zum Ende ihrer Tage behielt Jeanne scharfe, geistige Fähigkeiten bei. Als sie an ihrem 120. Geburtstag gefragt wurde, welche Zukunft sie erwartet hatte, antwortete sie: „Eine sehr kurze.“

Zitate und Regeln des Lebens von Jeanne Calment:

1. Jungsein ist ein Geisteszustand, es hängt nicht vom Körper ab.

2. Ich bin eigentlich immer noch ein junges Mädchen; Es ist nur so, dass ich in den letzten 70 Jahren nicht so gut ausgesehen habe.
3. Behalten sie immer ihr Lachen. So erkläre ich mein langes Leben.
4. Wenn du etwas nicht ändern kannst, mach dir keine Sorgen.
5. Ich habe einen riesigen Wunsch zu Leben und einen großen Appetit, besonders auf Süßigkeiten.
6. Ich sehe schlecht, ich höre schlecht und ich fühle mich schlecht, aber es ist alles in Ordnung.
7. Ich glaube ich werde vor Lachen sterben.
8. Ich habe Beine aus Eisen, aber um dir die Wahrheit zu sagen, sie beginnen zu rosten und sich ein bisschen zu verbiegen.
9. Ich hatte Freude, wenn ich konnte. Ich habe klar und moralisch und ohne Reue gehandelt. Ich bin sehr glücklich.

*** **BOOK REVIEW: *Too Young to be Old: Love, Learn, Work, and Play as you Age*** by Nancy K. Schlossberg. Washington, DC: APA, 2017.

Nancy Schlossberg is a prolific writer, especially on the topic of living well as we age. Her most recent book is a swift and satisfying read, full of wisdom and encouragement for all of us. She addresses the evil of ageism and how to deal with it, especially as it affects one's self-image. A discussion of transitioning - of the challenge of moving, health changes, family formations - is especially engaging. Stories of how various individuals both cope with and thrive with aging enrich the text, and bring the more abstract ideas down to earth. At the end of each section, she assigns a "To-Do List" to encourage action as well as understanding. The book concludes with the idea of re-creating the self, with a focus on family, fun, romance, and self-satisfaction.

*****LESERBRIEFE*****

In unserem Buch, *Paths to Positive Aging*, fragten wir **Geert Mork**, ob wir eine Geschichte aus seinem Leben, die wir in einem unserer letzten Essays des Buchs veröffentlicht haben, teilen könnten. Wir möchten hier nun seine gnädige Antwort teilen:

„Vielen Dank für eure Nachricht. Ich fühle mich geehrt, dass ihr mein Essay in eurem Buch veröffentlichen möchtet. Dankeschön. Euer *Positiv Altern-Rundbrief* ist für mich und viele andere auch eine große Inspiration.

Das Kennenlernen von sozialem Konstruktivismus und wertschätzendem vor 10 Jahren hat mein Leben dramatisch verändert. Ich habe Frieden und Liebe gefunden – und Dank Kens Kommentar im Nov./Dez. 2012, fand ich Trine (wieder). Ihr kennt die Geschichte bereits, aber ich möchte euch wissen lassen, dass wir während des täglichen Fokus auf gemeinsame Schöpfung und während unserer unzähligen

Gespräche eine Art tiefe Liebe und Verständnis geschaffen haben, von deren Existenz ich vor ein paar Jahren noch nicht einmal geträumt habe. Im Januar 2011 während einer 8 stündigen Krebsoperation starb ich fast und nur ein Wunder rettete mich, so mein Arzt. Danach ein so wundervolles Leben bekommen zu haben, ist das größte Geschenk meines Lebens. Ich bin Ihnen und Ken und der sozialen Konstruktion zu tiefst dankbar dafür.“

*** Denise Chapman schreibt:**

Ich wollte ihnen nur eine kurze Email im Namen von einigen der Schüler schicken, mit denen ich hier im *The Brenham Community Center* in Texas ehrenamtlich zusammenarbeite. Wir haben einige Ressourcen für ein Projekt über den Ruhestand und was Menschen nach der Berentung tun können, im Internet überprüft. Wir stießen auf ihre Seite <http://www.taosinstitute.net/2006-november-december> und fanden sie extrem hilfreich!

Als ein Dankeschön, wollten ein paar der Kinder dieser Gruppe ihnen eine andere Seite, die sie gefunden haben, zusenden. Sie beinhaltet einige Ressourcen für den Ruhestand, die für Sie und ihre Webseitenbesucher hilfreich sein könnten. <https://www.commercialcapitaltraining.com/business-resources/business-ideas/retirement-business-ideas/>

Sie haben tatsächlich einige der Ressourcen von ihrer Webseite genutzt, um ihr Projekt abzuschließen.
Vielen Dank im Voraus!

Denise
denise.chapman@BrenhamCC.org

*** Diana Reiner schreibt**

Mary, nur für den Fall, dass du die Doku nicht gesehen hast. Wunderbar für das positive Altern. Umarmung, Diána

<https://www.nytimes.com/2017/06/02/arts/television/carl-reiner-if-youre-not-in-the-obit-eat-breakfast-hbo.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcore-ipad-share>

In dem neuen Dokumentarfilm „If You’re Not in the Obit, Eat Breakfast“ ist der Komiker Reiseleiter für seine immer noch vitalen Freunde.

*** Marie Villeza schreibt:**

Hallo!--- Einige der besten Partnerschaften, die ich je gesehen habe, waren zwischen älteren Mitbewohnern. Ob es sich um ein Ehepaar handelt, das Jahrzehnte

zusammen verbracht hat, oder um ein Geschwisterpaar, das gemeinsam den Ruhestand lebt, die Fürsorge und Rücksichtnahme für einander wird niemals aufhören mich zu begeistern. Ich denke manchmal, dass wir so viel Zeit damit verbringen, uns darüber Sorgen zu machen, ob die Senioren sich um einander kümmern können, dass wir die erstaunlichen Möglichkeiten, wie sie es tun, nicht sehen.

Würdet ihr ein paar unterstützende Ressourcen für das ältere Publikum teilen? Ich denke sie sind nicht nur für Senioren, die zusammen leben und sich um einander kümmern, großartig, sondern auch für jeden, der einem geliebten Senior hilft.

Dehnübungen für Senioren zur Verbesserung der Mobilität
25 einfache Rezepte für die Ernährung von Älteren
Hausveränderungen für spezifische Bedürfnisse
Der ultimative Boomer-Ratgeber, um ihrem Zuhause Wert zu geben.

Danke im Voraus,

Marie Villeza

<http://ElderImpact.org> | m_villeza@elderimpact.org
| 340 S Lemon Ave | #5780 | Walnut, CA | 91789 |

*****ANNOUNCEMENTS*****

Ein neues *Open Access Journal*

Erneuerung im Alter. Oxford University Press. Academic.oup.com/innovateage

23.-27. Juli 2017: Weltkongress der Gerontologie und Geriatrie in San Francisco, CA. Das Thema ist „Globales Altern und Gesundheit: Überbrückung von Wissenschaft, Politik und Praxis.“ Dies ist das wichtigste Treffen für Fachleute der Gerontologie und Geriatrie. Ein besonderes Vergnügen: DIE ALTERSBUEHNE. Die Programm-Highlights sind die vielen Wege in denen Kreativität eine Rolle beim Altern spielt. Drei Tage Unterhaltung, Musik, Tanz, Mode und bildende Kunst. Informationen unter iagg2017.org/agestage.

=====

***** Leserinformationen *****

Wir hoffen, Ihnen gefällt der Positiv Altern Rundbrief.

****Fragen und Rückmeldungen**

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder wenn Sie mit anderen Lesern des Rundbriefes Informationen teilen wollen, dann schreiben Sie bitte an Mary Gergen

unter: gv4@psu.edu.

****Vergangene Ausgaben**

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, auch die übersetzten Versionen in Spanisch, Deutsch, Französisch, Portugiesisch, Dänisch, Italienisch, Griechisch und Chinesisch, sind unter www.positiveaging.net archiviert.

****Eintragen, Austragen und Änderung der Email-Adresse**

Wer sich **neu einschreiben** möchte, begibt sich bitte auf diese Webseite: <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> und klickt auf den Link in der oberen rechten Ecke der mit „*Sign up for the Positive Aging Newsletter*“ beschriftet ist.

Um sich **Ein- oder Auszutragen** können sie zudem eine E-Mail an die folgende E-Mail-Adresse senden: info@TaosInstitute.net

** Sollen sie **Fragen** haben, dann schreiben sie uns gerne: info@TaosInstitute.net
