



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Januar/Februar/März 2018

Ausgabe Nr. 104

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
(viisa Marburg: www.mics.de)

In der 104. Ausgabe:

- **KOMMENTAR:** Lebensaufgabe: Die Tage nutzen
- **FORSCHUNG:**
 - Glücklich bis ans Lebensende: Emotionen im hohen Alter
 - Iss dein Gemüse (besonders Salat)
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Freudvolle Verbindungen: Eine Handvoll Glück für Demenz
 - Trainieren im Alter von 101
- **BOOK REVIEW:**
 - LOVE YOUR AGE: The Small-Step Solution to a Better, Longer, Happier Life, By Barbara H. Grufferman.
- **PODCAST:**
 - Aging in the 21st Century Workforce: The Work Motivation of Mature Workers.
- **LESERBRIEFE**
- **ANKÜNDIGUNGEN**
- **Leserinformationen**

***** KOMMENTAR: Lebensaufgabe: Die Tage nutzen**

Ein Problem, mit denen viele konfrontiert sind, wenn sie in Rente gehen, ist der Verlust der Sinnhaftigkeit. Der Arbeitsplatz verlangt nicht mehr nach Aufmerksamkeit und das Nest ist leer. Die meisten Herausforderungen des früheren Lebens, wie Schule, Arbeit finden, eine/n Partner/in finden und dergleichen, sind nicht mehr da. Zudem scheint es auch nicht sehr nährend zu sein, die restlichen Jahre auszuruhen und zu entspannen. Also was dann? Das ist keine unbedeutende Frage, weil unser Leben weitgehend durch bedeutungsvolle Dinge zusammengehalten wird. Gemeinsam generieren Menschen Ideen, was wichtig oder wertvoll ist - sowohl von Tag zu Tag als auch über die Zeit hinweg. Zum Beispiel sind wir uns darüber einig, dass es wichtig ist, ein Spiel zu gewinnen, anstatt es zu verlieren. Aber wen interessiert das, wenn wir die Übereinkunft, es sei wichtig ein Spiel zu gewinnen, aufheben? Indem wir uns durch und jenseits des Ruhestandes bewegen, werden wir uns immer wieder mit der Frage "wen interessiert's?" auseinandersetzen.

In unserem letzten Rundbrief berichteten wir über Untersuchungen, die es wert sind, erneut beleuchtet zu werden. Eine Untersuchung zeigte, dass eine Lebensaufgabe im wahrsten Sinne des Wortes lebensverlängernd ist. In einer Studie mit mehr als 6.000 Menschen fanden Forscher heraus, dass jene mit einem größeren Sinn im Leben eine um 15 % geringere Sterbewahrscheinlichkeit auswiesen (über einen Zeitraum von 14 Jahren), als diejenigen ohne Sinn. Jene mit einem Lebenssinn schliefen auch besser, hatten weniger Schlaganfälle und Herzinfarkte, ein geringeres Risiko an Demenz zu erkranken und ein geringeres Risiko an Einschränkungen zu leiden.

Für die aufgezählten Vorteile gibt es viele Gründe. Menschen, die einen Sinn im Leben sehen, sind aktiver und tragen somit zu ihrer Fitness bei. Ein Lebenssinn zu haben ist zudem mit Optimismus assoziiert und, wie wir bereits in früheren Ausgaben des Rundbriefes berichteten, ist auch Optimismus ein Lebensspender. Die Forschung zeigt auch, dass diejenigen mit einem starken Lebenssinn eher präventive Gesundheitsdienste wie Mammographien, Darmspiegelungen und Grippeimpfungen in Anspruch nehmen.

Positiv finden viele Menschen, dass das Altern eine wunderbare Tür zu neuen Möglichkeiten öffnet. Es gibt all diese Hobbys, Fähigkeiten und Kuriositäten, wie Holzarbeiten, Angeln, Malen, Gartenarbeit, Gestalten und so weiter, die während der fordernden mittleren Jahre auf Eis gelegt werden mussten und jetzt darauf warten, wieder gelebt zu werden. Und es gibt lang gehegte Träume, die jetzt in Realität verwandelt werden können, wie ein Instrument spielen lernen, einen akademischen Grad erwerben, ein Buch schreiben, ein Haus bauen, und so weiter. In früheren Ausgaben haben wir über die großen Gewinne berichtet, die freiwillige Arbeit in Schulen, Kirchen, Krankenhäusern und dergleichen mit sich bringt. Wir haben kürzlich von einem Programm erfahren, das von erfahrenen Polizisten durchgeführt wird und ältere Erwachsene zu Tutoren für Kinder in städtischen, öffentlichen Schulen ausbildet. Studien zeigten deutliche Verbesserungen in der geistigen und körperlichen Gesundheit bei Freiwilligen. Sie erlebten zudem ein höheres Selbstwertgefühl und Verbesserung der Mobilität und Ausdauer (die Kinder profitierten auch). Wir sind besonders starke Befürworter von Aktivitäten, an denen andere teilnehmen. Denn wir glauben, diese Netzwerke sind wertvoll und mächtig.

- Ken and Mary Gergen

Aus: "Finding purpose for a good life, also a healthy one" von Dhruv Khullar, NYTimes, 1. Jan. 2018, online.

*** FORSCHUNG ***

* **Glücklich bis ans Lebensende: Emotionen im hohen Alter**

Die Stereotypen, die das Altern als Zeit des Bedauerns, des Verlusts und der Sehnsucht ansehen, sind einseitig und müssen hinterfragt werden. Anhaltende Beweise zeigen, dass das emotionale Wohlbefinden sich vom frühen Erwachsenenalter bis ins hohe Alter verbessert. Die vorliegende Studie fügt einen neuen Aspekt hinzu: Positive Emotionen sind lebensspendend.

In der Studie wurden 184 Männern und Frauen im frühen bis sehr späten Erwachsenenalter für mehr als ein Jahrzehnt begleitet. Die Stichprobe, die sorgfältig ausgewählt wurde, um jede Generation zu repräsentieren, trug für eine Woche Monitore. Jeden Tag berichteten die Teilnehmer an fünf zufälligen Zeitpunkten über ihren emotionalen Zustand. Dieser Vorgang wurde nach fünf und zehn Jahren wiederholt. Die Teilnehmer bewerteten den Grad, zu dem sie jede der 19 Emotionen fühlten. Die Liste der Emotionen enthielt 8 positive (Glück, Freude, Zufriedenheit, Aufregung, Stolz, Erfüllung/Erfolg, Interesse, und Vergnügen) und 11 negative Emotionen (Wut, Traurigkeit, Angst, Ekel, Schuld, Verlegenheit, Scham, Sorge, Irritation, Frustration und Langeweile).

Wie die Ergebnisse zeigten, berichteten die Teilnehmer mit zunehmendem Alter über insgesamt höheres emotionales Wohlbefinden und bessere emotionale Stabilität. Diese Ergebnisse waren unabhängig von Geschlecht, ethnischer Zugehörigkeit und körperlicher Gesundheit stabil. Entgegen der landläufigen Meinung, die Jugend sei "die beste Zeit im Leben", weisen die vorliegenden Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Höhepunkt des emotionalen Lebens erst ab der 7ten Lebensdekade erreicht wird.

Von großem Interesse ist auch die Tatsache, dass das emotionale Wohlbefinden in Verbindung zur Langlebigkeit steht. Unabhängig von Alter, Geschlecht und ethnischer Zugehörigkeit überlebten Menschen, die mehr positive als negative Emotionen im Alltag erfuhren, mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einen Zeitraum von 14 Jahren. Dies bedeutet nicht, dass sich dein Leben verkürzen wird, wenn du jetzt unglücklich bist. Glück hängt oft davon ab, sich dem sozialen Leben anzuschließen und aktiv zu bleiben. Dies sind tägliche Entscheidungen.

Aus: Laura L. Carstensen, Bulent Turan, Susanne Scheibe, Nilam Ram, Hal Ersner-Hershfield, Gregory R. Samanez-Larkin, Kathryn P. Brooks, and John R. Nesselrode: Emotional Experience Improves With Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling. *Psychology and Aging*, 2011, 26, 21- 33. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021285>

* **Iss dein Gemüse (besonders Salat)**

Wir alle wissen, dass eine gesunde Ernährung wichtig ist, um ein hohes Alter zu erreichen. Wir verstehen auch, dass Gemüse gut für uns ist. Die vorliegende Studie fügt eine neue und wichtige Erkenntnis hinzu. Wissenschaftler des Rush University Medical Center in Chicago überwachten die Ernährung von 960 älteren Menschen. Zwischen den Jahren 2004 und 2013

füllten die Freiwilligen, die in ihren frühen 80ern waren, regelmäßig einen "Nahrungsmittelfragebogen" aus. Ihre kognitiven Funktionen wurden zusätzlich gemessen. Die Ergebnisse zeigten, dass Teilnehmer, die eine Portion Blattgemüse pro Tag aßen, in den kognitiven Tests besser waren als jene, die überhaupt keinen Salat aßen. Während die Jungen generell besser als die älteren in den Testergebnissen abschnitten, vergrößerte sich die Kluft zwischen Salatessern und Nicht-Salatesser im Laufe der Jahre. Bei der letzten Bewertung hatten die Salatesser im Vergleich zu den Nicht-Salatessern in ihren kognitiven Leistungsfähigkeiten einen Vorsprung von 11 Jahren. Der Unterschied war unabhängig von anderen Faktoren wie Bildung, Bewegung, Alkoholkonsum, Alter, Geschlecht, Rauchen, oder der Verwendung von Denkspielen.

Aus: "Kale and other leafy vegetables may make your brain 11 years younger" von Melissa Healy, Los Angeles Times, 20. Dezember 2017, online.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* **Freudvolle Verbindungen: Eine Handvoll Glück für Demenz**

Joyful Connections (freudvolle Verbindungen) ist ein Programm, welches Menschen mit Demenz dabei hilft, aktiv und durch die Kunst, mit anderen sozial verbunden zu bleiben. Das erste Programm wurde durch die jüdische Wohngemeinschaft für alternde Menschen in Brighton, Mass geleitet. Das Programm findet am späten Nachmittag, fünf Tage die Woche zur gleichen Zeit am gleichen Ort statt. Die Regelmäßigkeit führt dazu, dass sich die Teilnehmer die Zeiten gut merken können. Der späte Nachmittag scheint eine Tageszeit zu sein, an der die Symptome von Demenz am stärksten sind. Es ist ein Syndrom das "Sonnenuntergang" genannt wird. Jede Sitzung dauert etwa zwei Stunden. In dieser Zeit treiben die Teilnehmer Sport, tauschen Neuigkeiten aus und nehmen an Aktivitäten teil, die oft mit Kunst oder Musik verbunden sind. Es ist alles Teil des Habilitation-Therapie-Modells, das von Paul Raia entwickelt wurde.

In diesem Gemeinschaftswohncentrum, einem von sechs in der Gegend von Boston, können Menschen leben, die sehr wenig Geld zur Verfügung haben. Derzeit leben mehr als 900 Menschen zwischen 62 und 104 in diesen Wohnungen. Sie sind gemütlich und sicher und "die Menschen dort können ein Leben mit Sinn und Bedeutung leben," so Caren Silverlieb, eine Leiterin des Programms. Die Mehrheit der Bewohner spricht Russisch, einige sprechen Chinesisch und einige Englisch.

In Bezug auf körperliche Bewegung können sich die Teilnehmer vorstellen, dass sie Angeln gehen und tun dabei sie so, als würden sie fischen. Andere mögen es, so zu tun als würden sie Volleyball oder Strandspiele spielen. Jede Aktivität soll soziale Beziehungen fördern, zu Kreativität inspirieren, die Stimmung verbessern und einen gewissen Sinn ergeben. Die Bewohner machen auch Kunstprojekte, engagieren sich in Tanz und spielen Musik oder singen. Eines der beliebtesten Programme ist eine Diashow über das Reisen. Die Teilnehmer lieben die Fotos und erinnern sich oft an ihre eigenen Reisen. Allen Anzeichen zufolge bringt das Programm den Teilnehmern viel Glück. Eine Bewohnerin berichtet, dass sie dort seit fast 30 Jahre lebt und jetzt glücklicher ist als sie jemals war und sie dies *Joyful Connections* zu

verdanken hat. Es gibt schriftliche Anleitungen, die dabei helfen können ein *Joyful Connections*-Programm in der Umgebung zu gründen. Um es herunterzuladen, besuchen Sie die folgende Webseite: www.jche.org/guide (nur auf Englisch verfügbar!).

Aus: Joy and connection: Cornerstones of a dementia program that elevates mood and self-esteem, *Aging Today*, Nov-Dez. 2017, S. 1, 14.

* **Trainieren im Alter von 101**

Jeden Tag, so scheint es, erfahren wir von einem anderen herausragenden Oldie, der unglaubliche Dinge tut... unglaublich sogar für jemandem viel jüngerem. Es ist inspirierend und gleichzeitig einschüchternd für uns Sterbliche. Ein Beispiel von letzter Woche, als ein 94 Jahre alter Pianist, dem man auf und von der Bühne der Kimmel Centre Orchestra Hall in Philadelphia helfen musste, weil er dort seinen regelmäßigen Auftritt mit dem Orchester plus drei Zugaben hatte! Heute lernten wir die Geschichte von Yehuda Hammer, Jahrgang 1916, kennen, der noch 30 Minuten pro Tag auf einem Trainingsgerät trainiert. Er lebt mittlerweile in einer Senioren-Gemeinschaft, wo er mit 96 Jahren hinzog. Sein Trainer sagt, dass er die Muskelkraft eines 40-Jährigen habe. Hammer behauptet niemals krank zu sein und dass ihn die schwierigen Zeiten seines Lebens stärker gemacht haben. Er wurde in Polen geboren, überlebte den Holocaust und wurde unter Stalin in Russland inhaftiert.

Als Zionist zog er 1947 mit 17 Jahren nach Israel und beteiligte sich an der Flüchtlingsumsiedlung, die in dem Buch und Film *Exodus* beschrieben wird. Er wanderte im Jahr 1960 in die Vereinigten Staaten ein und arbeitete als Schneider. Eines seiner Geheimnisse sind Übung und Dehnung vor dem Aufstehen am Morgen. Etwas, was wir alle tun könnten.

Aus: Still workout out at age 101 von Kevin Riordan. *Philadelphia Inquirer*, 13. Feb. 2018, B1, B3.

*** **BOOK REVIEW*****

* *Love Your Age: The Small-Step Solution to a Better, Longer, Happier Life*, By Barbara H. Grufferman.

We may dream of taking great strides toward self-betterment, but rarely do we succeed. A better approach is the one offered in this book: Take 100 little steps, to a longer, happier and healthier life. These little steps offer a new approach to creating the habits that will rejuvenate your coming years.

Overall, loyal readers of self-care articles in women's magazines will find this book reviewing many of the mantras we have recited in the last few years about healthy living – exercise, diet, sleep, etc. The little steps are familiar to us all. It is still necessary to follow through, and do them. There doesn't seem to be a magic little hop that lets us step up without some effort. Darn!

To order go to www.aarp.org/LoveYourAge

***** Podcast*****

Aging in the 21st Century Workforce: The Work Motivation of Mature Workers. Tuesday, April 24th at 12:00 noon EDT (9:00 PDT and 11 CT). The 4th Tuesday Revolutionize Retirement Interview with Expert's series will feature Dr. Gillian Leithman, Ph.D. Dr. Gill is Assistant Professor in the Department of Management at the John Molson School of Business, Founder of "Rewire to Retire," and Co-founder of CPRC 2.0. The interview is accessible via phone or Internet, and questions can only be asked via the Internet. Sign up will begin by April 17th at www.revolutionizeretirement.com. Address questions to Dori Mintzer (dorian@dorianmintzer.com)

*****LESERBRIEFE*****

*** Alice Updike Scannell antwortet:**

Grüße an Ken, Mary und an die Mitarbeiter des Taos Instituts!
Ich bin Alice Updike Scannell, Doktorin der Philosophie, eine treue Leserin des Positiv-Altern-Rundbriefes des Taos Instituts. Ich bin auch Gerontologin und Pädagogin und habe das Ziel, das Leben und den Alterungsprozess aus einer positiven Perspektive zu betrachten. Ich habe im Dezember ein Buch mit dem Titel *Radical Resilience: When There's No Going Back to the Way Things Were* (Radikale Widerstandsfähigkeit: Wenn es kein Zurück zu dem gibt, wie es früher war) veröffentlicht. In dem Buch zeige ich, wie wir lebensverändernde Herausforderungen oder schwere Zeiten bewältigen können und wie wir in unsere neue Normalität hineinleben können, ohne unser Selbstempfinden zu verlieren. Ich denke, dass ihr und die Leser des Rundbriefes es als hilfreiche Unterstützung für ein positives Leben im Alter empfinden könntet.

Sie können *Radical Resilience: When There's No Going Back to the Way Things Were* bei Amazon ansehen. Es gibt mehrere Bewertungen dort ebenso wie eine kurze Autorbiografie.

Vielen Dank,

auscannell@aol.com

*****ANKÜNDIGUNGEN*****

Ein neues *Open Access Journal

Erneuerung im Alterungsprozess. Oxford University Press.

<http://Academic.oup.com/innovateage> (nur auf Englisch verfügbar!)

TREFFEN

***30.07. – 3.08.2018** Bildungsgerontologie: Lernen für ältere Erwachsene optimieren. Ein Sommerinstitut angeboten an der University of British Columbia

- Dieses Programm wird eine Entdeckung sein, wie man die *Art and Transformative Lerntheorie* einsetzt, um die Lernerfahrung älterer Erwachsenen (50+), die Lebensqualität und insgesamt das Wohlbefinden für die größte und am schnellsten wachsende Bevölkerungsgruppe, optimiert.
- **Anmeldeschluss:** 15. Juni **Kosten:** 600 \$
- Fragen zum Programm können an die Senior-Programmassistenten Susan Currie unter prod.educ@ubc.ca oder Robert Wilson (robqw44@hotmail.com) gerichtet werden.

***14. – 18.11. 2018** Gerontologische Gesellschaft von Amerika. Alljährliches Wissenschaftstreffen. Boston. Dr. Henry Louis Gates, Jr. Keynote-Sprecher. geron.org

WEBSEITE

* passitonnetwork.org PASS IT ON ist ein globales Austauschnetzwerk, das positives Altern fördert.

=====

*** **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 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 und trage deine Daten ein.

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