



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

<http://www.healthandage.com>

März/April 2013

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 79

Uebersetzt von Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett (visa Marburg: [www.mics.de](http://www.mics.de))

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR: Positives Altern: Nicht alles laechelnde Gesichter :)
- FORSCHUNG: Groeltern: Schluessel zum Wohlbefinden der Enkel?  
„Positives Altern“ haengt davon ab wo wir es tun
- IN DEN NACHRICHTEN: Shintaido: Ein neuer Weg zum koerperlichen Wohlbefinden  
100 Jahre alt werden  
Omas fuer Gras: Die Aelteren in sozialer Gehorsamsverweigerung
- INTERNETQUELLEN
- VON UNSEREN LESERN
- ANNOUNCEMENTS
- Leserinformationen

\*\*\*KOMMENTAR\*\*\*

## **Positives Altern: Nicht alles laechelnde Gesichter :)**

Es ist ueblich, das Wort „positiv“ mit laechelnder Froehlichkeit zu verknuepfen. Diese „froehliches Gesichts“-Idee ist nicht das, was wir, bezogen auf positives Altern, bevorzugen, obwohl wir nichts dagegen haben, froh zu sein. Fuer uns ist das AusmaB des positiven Alterns viel reicher und mehr emotional angehaucht.

Unsere Absicht den Rundbrief zu schreiben ist, die „besten Jahre sind vorbei“ - Metapher ueber das Altern dadurch zu ersetzen, dass wir neue Lebensmoeglichkeiten, die mit dem Alter geschaffen werden, aufzeigen. Wir bekommen zum Beispiel einen reicheren Sinn fuer uns in Beziehungen zu anderen und zu unserer Umwelt. Wir lernen neue Fertigkeiten und erkunden neue Orte. Unsere Wertschaetzung fuer das, was das Leben bereithaelt mag groeßer werden, unsere Interessen sich vertiefen, unsere Furcht vor dem Ungewissen lebt wieder auf.

Die Wichtigkeit für diesen Blick hat sich in unseren vielfaeltigen Workshops ueber positives Altern geschaerft. Oft konfrontieren wir unsere Teilnehmer mit der Herausforderung des Wiederaufbaus. Das ist es, wir fuehren ihnen die verschiedenen Stereotype von Verfall und Verlust, die wir unser ganzes Leben mit uns herumtragen, vor Augen und fordern sie auf, die positiven Seiten des Alterns zu entdecken. Welche Seiten koennen wird zum Beispiel akzeptieren und sogar schaezen von den sogenannten Verlusten unseres jugendlichen Aussehens, unsere Beschaeftigung oder unsere physischen Fähigkeiten? Unsere Teilnehmer sind ueblicherweise kreativ, die neuen Facetten der Erfahrungen und Vorzuege, die geoeffnet werden, zu beleuchten. Verluste sind nicht einfach nur Verluste.

Die Diskussionen werden schwieriger, wenn es um den Verlust von Ehepartnern, Partnern, engen Freunden und besonders, wenn es um den Verlust von Kindern geht. Wie kann man etwas Positives an dem Tod von Menschen finden, die man liebt? Selbst die Frage erscheint rau. Aber auch hier kann man das Wort „positiv“ mit gluecklichen Gesichtern gleichsetzen. Die Herausforderung ist hier, die Art der Bedeutung zu lokalisieren die in diesen Verlusten liegt und sie fortbewegt von der einfachen Bestandsaufnahme „Verloren ist Verloren.“  
Koennen wir beispielsweise innerhalb unserer Sorgen eine tiefere Wertschaetzung fuer die Leben entwickeln, die nicht mehr bei uns sind? Koennen wir die vielen Momente zaehlen, in denen sie unser und das Leben anderer bereichert haben? Koennen wir innerhalb unseres Leidens eine Wertschaetzung für die Tatsache, dass wir leiden, finden? Sind solche Gefühle nicht eine Anerkennung für diejenigen, die wir verloren haben und ein Zeichen für die Tiefe der Beziehung?

Wir haben viel von unseren Freunden und Arbeitskollegen Sharon und Bob Cotter, die in Phoenix im Bundesstaat Arizona leben, gelernt.

Seit sieben Jahren wissen wir, dass bei ihrem Enkelsohn, Ryan, in der Kindheit eine toedliche Krankheit diagnostiziert wurde und er seitdem ein Leben führt, indem die Zeit begrenzt ist. Auch wenn durch den bevorstehenden Verlust Traurigkeit verursacht wird, ist Ryans Leben ein Segen für die Gegend, wo seine Familie wohnt. Das Ryan Haus ([www.RyanHouse.org](http://www.RyanHouse.org)), das nach ihm benannt wurde, ist die Kreation seiner Familie und der groeßeren Phoenix-Gemeinschaft, um Familien mit Kindern, die im Endstadium einer Krankheit sind, ein Zuhause der Ruhe zu ermöglichen. Es ist zudem ein Hospiz, ein Ort an dem Kinder mit ihren Lieben die letzten Stunden ihres Lebens verbringen. Die Krankheit und der bevorstehende Tod von Ryan, hat die Menschen naeher und mitfuehlender zusammengebracht und Familien mit Stress geholfen, eine Entlastung zu

erfahren. Fuer uns sind solche Erkenntnisse Teil der positiven Nebenerscheinungen des Aelterwerdens.

Ken and Mary Gergen

---

**\*\*\*FORSCHUNG \*\*\***

### **\* Großeltern: Schluessel zum Wohlbefinden der Enkel?**

Was hilft Kindern sich emotional gesund, gluecklich und erfolgreich zu fuehlen? Eine Studie, die 2001 von zwei Psychologen, Marshall Duke und Robyn Fivush, der Emory Universität durchgefuehrt wurde, hat viel zu dieser Frage zu sagen. Die Forscher entwickelten eine Maßnahme, mit dem Namen: „Weißt du?“ Einer Gruppe von Kindern wurde eine Skala mit 20 Fragen bezogen auf die Familiengeschichte gegeben. Den Kindern wurden Fragen gestellt, wie: „Weißt du, wo deine Großeltern aufgewachsen sind?“, „Weißt du, wo deine Eltern zur Schule gingen?“, „Weißt du, wo sich deine Eltern getroffen haben?“, „Kennst du die Geschichte von deiner Geburt?“ Die Antworten von vier Dutzend Familien wurden auf Band aufgenommen. Die Studie zeigte, dass je mehr die Kindern über ihre Familiengeschichte wussten, desto staerker war das Gefuehl, ihr Leben im Griff zu haben, desto hoeher das Selbstbewusstsein und umso mehr glaubten sie, dass ihre Familie erfolgreich funktionierte. Die Skala war eine zuverlaessige Vorhersage fuer die emotionale Gesundheit und Froehlichkeit der Kinder. Dann ereigneten sich die Terroranschlaege des 11. Septembers. Zwei Monate spaeter kehrten die Psychologen zu den im Vorhinein befragten Familien zurueck und die Kinder wurden ein weiteres Mal beurteilt. Dr. Duke berichtete, dass die Kinder, die mehr über ihre Familien wussten, belastbarer und besser mit Stresssituationen umgehen konnten. Die Argumentation, warum es psychologisch gesehen hilfreich sein kann, mehr über die Familiengeschichte zu wissen, ist, dass das Kind das Gefuehl hat, nicht allein, sondern Teil eines groeßeren Ganzen zu sein. Zu wissen, dass man Teil einer großen, facettenreichen Geschichte ist, mit schoenen und traurigen Seiten, wirkt beruhigend. Egal was passiert, die Familie haelt zusammen, sowohl heute wie auch morgen.

Für uns, als Vertreter des positiven Alterns, ist die groeße Empfehlung, die sich aus dieser Untersuchung ergibt, dass Großeltern Schluesselfiguren fuer das Wohlbefinden und die Stabilitaet ihrer Enkel sein koennen. Schlussendlich haben Großeltern viele Ressourcen, um die Familienhistorie wiedergeben zu koennen. Indem sie die Geschichten ihrer Vergangenheit teilen – mit Bildern, Liedern, lustigen, verlustreichen und heldenhaften Geschichten – lernen die Kinder, dass sie Teil einer langen Tradition sind. Und letztlich werden sie realisieren, dass sie die Zukunft mitgestalten. Alte Geschichten zu erzaehlen bewirkt mehr, als nur Großmutter und die Kinder zufriedenzustellen – es gestaltet die Zukunft.

Aus: The Stories that Bind Us, by Bruce Feiler, *New York Times*, March 17, 2013 Lifestyle, pg. 1, 10-11.

## \* „Positives Altern“ Haengt davon ab wo wir es tun

Psychologen sehnen sich oft nach Verallgemeinerungen, um das menschliche Verhalten zu verstehen. Inwiefern sind Menschen gleich, unabhaengig davon, wo sie leben? Im Gegensatz dazu versuchen Kulturpsychologen zu erforschen, wie das Leben durch die Kultur, in der man lebt, geformt wird. Diese Unterschiede sind wichtig, um zu verstehen, was positives Altern für die Menschen bedeutet. In einem Artikel der Zeitschrift „The Gerontologist“ fasste Dr. Helen Fung zusammen, wie Menschen ihre Persoenlichkeit, ihre Werte und ihre Art zu leben, in Übereinstimmung mit der Kultur, in der sie eingebettet sind, gestalten. Ihr Hauptargument ist, dass „Altern ein bedeutsamer-machender Prozess“ ist und die Definition von gutem Altern die vorherrschende Bedeutung einer speziellen Kultur widerspiegelt.

Fungs sieht Gegensaetze hauptsaechlich zwischen dem Individualismus des Anglo-Europaeers auf der einen Seite und den asiatischen Werten der wechselseitigen Abhaengigkeit auf der anderen Seite. Dr. Helen Fung fasste ferner zusammen, dass aeltere Chinesen mehr als ihre westliche Kohorte daran interessiert seien, im Alter ihre sozialen Beziehungen zu behalten und zu vergroessern. Zudem seien sie vertrauensvoller zu Anderen, unabhaengig davon, ob es sich hierbei um ihre Freunde oder um Fremde handelt. Einsamkeit, die fuer alte Menschen im Westen oft existiert, stellt somit ein geringeres Problem fuer aeltere Chinesen dar, denn sie haben meist nicht so kleine Freundeskreise, wie Menschen aus dem Westen. Die westliche Literatur fuer aeltere Menschen empfiehlt oft Einzelaktivitaeten – Uebungen, Selbstentfaltung und aehnliches. Positives Altern ist somit von der kulturellen Umgebung abhaengig. In anderen Kulturen koennte unsere Konzentration auf maximale Aktivitaet als ein Kopfloser Versuch unsere Seniorenjahre zu geniessen, gesehen werden. Selbst innerhalb verschiedener ethnischen Untergruppen des gleichen Volks gibt es unterschiedliche Ansichten darueber, wie man ein gutes hoeheres Alter erreicht. Man koennte fragen: „Woher bekommt der faule Rocker Respekt in Bezug auf das Aktivitaets-Schema?“ Fuer manche Leute koennte es entspannter und friedlicher sein, den „couch potato“ in den spaeteren Jahren zu spielen.

Aus: Aging in Culture by Helene H. Fung, *The Gerontologist*, 2013, 53, 369-37

-----  
\*\*\*IN DEN NACHRICHTEN \*\*\*

## \* Shintaido: Ein neuer Weg zur koerperlichen Gesundheit

Diese Studie erforschte die Wirkung von Shintaido, ein koerperliches Training, dass von japanischen Karate-Lehrern entwickelt wurde. Shintaido ist ein japanisches Wort und bedeutet „Neuer – Koerper – Weg“. Es umfasst sowohl koerperliche als auch kuenstlerische Bewegungen. Es wurde besonders für aeltere Menschen mit koerperlichen Einschraenkungen und fuer Schwangere entwickelt. Shintaido ist zudem meditativ, mit sanften, umfangreichen und ausdrucksstarken Bewegungen, die man sowohl alleine als auch zusammen machen kann.

In der Studie nahmen vierzig weibliche und maennliche Senioren, im Alter von 70

Jahren, teil, die alle selbststaendig lebten und relativ gesund waren. Die Experimentalgruppe besuchte 20 Wochen lang das Shintaido-Training und nahm zwei Mal pro Woche an einer einstuendigen Sitzung teil. Die Kontrollgruppe fuhr mit gewoehnlichen Aktivitaeten fort. Das Bewegungsprogramm beinhaltete spezielle Aktivitaeten, wie gemeinsame Bewegung, Gleichgewicht und Atmung. Vor und nach den 20 Wochen wurden mit den Teilnehmern drei Test durchgefuehrt: 1) Der Stehen-auf-einem-Bein-Test; 2) 6-Minuten-Gehen-Test; und 3) ein Fragebogen ueber die Einschaeztung der Selbstwirksamkeit bezogen auf die koerperliche Aktivitaet. Das Ergebnis zeigt folgendes: 1) Die Experimentalgruppe war der Kontrollgruppe sowohl in der Ausdauer beim Gehen und beim Gleichgewicht als auch bei der Selbsteinschaeztung deutlich ueberlegen; und 2) gab es starke Uebereinstimmungen mit den koerperlichen Shintaido-Aktivitaeten und dem Gefuehl von Wohlbefinden. Das Ergebnis suggeriert, dass ein gut strukturiertes Shintaido-Training helfen kann, koerperliches und psychisches Wohlbefinden bei aelteren Menschen aufrecht zu erhalten. Shintaido-Trainings werden in vielen Staedten in Deutschland angeboten (<http://www.shintaido.de>). Fuer den Rest von uns ist dies wahrscheinlich eine Einladung, mit Beweglichkeit, Gleichgewicht und Atmung in einer aesthetischen, angenehmen Weise zu experimentieren... vielleicht mit Tanzen?

Aus: Census Report Provides Centenarian Stats, *Gerontology News*, April 2013, pg. 11.

### \* **100 Jahre alt werden**

Kuerzliche Volkszaehlungen zeigen an, dass es nicht mehr anormal ist, 100 Jahre alt zu werden. Erinnert ihr euch, als Williard, der Wetteransager der „Today show“, allen neuen Hundertjaehrigen „Herzlichen Glueckwunsch“ wuenschte? Heutzutage muesste er 53.000 Menschen in den USA, 80% davon Frauen, gratulieren. Es gibt somit 2 Hundertjaehrige auf 10.000 Menschen. 19 von 10.000 Leuten sind 70 und aelter. 110 Jahre alt zu werden ist jedoch weiterhin eine seltene Leistung, denn nur weniger als 1% von den Hundertjaehrigen sind so alt, oder aelter.

Die Moeglichkeit, dass Menschen in den Sechzigern schon pensioniert werden, koennte eine weitere Generation erleben. Ist dies eine groebartige Chance oder eher ein beaengstigender Vorschlag? Es deutet darauf hin, dass man Jahrzehnte zu gestalten hat, bevor man stirbt. Eine Einladung ist positives Altern!

Aus: Census Report Provides Centenarian Stats, *Gerontology News*, April 2013, pg. 11.

### \* **Omas fuer Gras:**

#### **Die Aelteren in sozialer Gehorsamsverweigerung**

Die landesweite Umfrage bezogen auf Drogenkonsum und Gesundheit zeigte im Jahr 2011, dass ueber 6% der Erwachsenen im Alter von 50-59 Marihuana konsumieren. Im Vergleich dazu, waren es 2002 noch 3%. Es entstehen verschiedene soziale Gruppen, darunter „Muetter fuer Marihuana International,“ die fuer die Legalisierung von „pot“ stehen. Ein Nachkomme von diesen Gruppen ist „Grannies for grass“ (Omas fuer Gras), die in Illinois, Ohio und Missouri zu finden sind. Mason Tvert, der Kommunikationsdirektor des Marihuana-Polizei-Projekts, eine

Organisation, die daran arbeitet, die Gesetze zu veraendern, sagte, dass er vor zwei Jahren mit seinen Groeltern, die um die achtzig sind, anfang, Marihuana zu konsumieren.

Der Autor Richard J. Bonnie, der ein Buch ueber das Verbot von Marihuana schrieb, argumentiert, dass die geburtenstarken Jahrgaenge, in den 60igern und 70igern aufwachsen, wo es normal war, high zu sein. Manche Menschen rauchten schon immer; Rentner, dessen Kinder bereits aus dem Haus sind, kehren zu den Drogen zurueck. Menschen in den Regionen, wie Washington und Colorado, wo es bereits legalisiert wurde, haben es leichter; Viele aeltere Menschen moegen es nicht, das Gesetz zu brechen, auch wenn es ein fragwuerdiges ist. Fuer manche aelteren Menschen ist die therapeutische Wirkung der Drogen ein Anreiz es zu tun. Vickie Hoffman hat Morbus Crohn, eine Krankheit, die sie schwaecht. Mit Marihuana kann sie sich bewegen, spuert die Energie und kann wieder die Geselligkeit genieuen. Andere mit der Diagnose Arthritis koennen durch Marihuana eine Verbesserung erfahren, denn es hilft bei der Linderung von Schmerzen. Viele Menschen bevorzugen Marihuana anstatt Alkohol, denn es gibt keine Nachwirkungen. Diejenigen, die nicht rauchen, kochen gerne mit Cannabis. Ein Tee vor dem Zubettgehen, in Salaten, ganz abgesehen von den beruehmten Brownie-Rezepten. Rezepte kann man online unter der „Moms for Marihuana International“- Webside finden.

Aus: Shuffleboard? Oh, Maybe Let's Get High Instead by Alyson Krueger, *New York Times*, March 24, 2013, 10-11.

---

\*\*\***WEB RESOURCES**\*\*\*

\* [www.scirp.org/journal/aar](http://www.scirp.org/journal/aar) *Advances in Aging Research*. Open access journal free to readers.

\* [www.growingolder.co](http://www.growingolder.co) Spiritual Resources on Aging for Individuals, Professionals, and Communities. Wonderful website with writings and music by Rabbi Dayle Friedman.

\* [www.theconversationproject.org](http://www.theconversationproject.org) A website created to help people talk about their wishes for a good death. Retired columnist, Ellen Goodman, is encouraging people to share their thoughts and wishes with family members so that dying is not a silent, forbidden subject, but rather an important and focal one in our lives. Because people don't have these conversations, certain things happen or don't happen. For example, 70% of people say they'd like to die at home; yet, 70% of people die in hospitals, nursing homes or hospices.

\*We also recommend a book that has the same objective - *Healing Conversations Now: Enhancing Relationships with Elders and Dying Loved Ones* by Joan Chadbourne & Tony Silbert, A Taos Institute Publication (find it at [www.taosinstitute.net/healing-conversations- now](http://www.taosinstitute.net/healing-conversations-now))

<http://kspope.com/hospices/meta-analyses.php> This website reviews the effectiveness of various psychological interventions using summary information

(meta-analyses) published in 2011-2013. Included are several summaries of research with older people who have diagnoses of depression, anxiety or other difficulties. Produced by Kenneth S. Popo, Ph.D., ABPP

---

**\*\*\*VON UNSEREN LESERN\*\*\***

Von: Marsha McDonough, Ph.D. Psychologin

Hi Ken und Mary,

Ich wuerde gerne die Geschichte von meiner 88-jaehrigen Mutter teilen und hoffe, dass sie eure Leser genauso inspiriert, wie mich.

Clara traf Rose vor einer sehr langen Zeit an ihrem ersten Tag im Kindergarten in Bristol, im Bundesstaat Connecticut. Beide waren Toechter von Eltern, die aus Italien immigriert waren. Sie besuchten zusammen die Schule als beste Freunde, beendeten die Oberstufe zusammen, besuchten sich gegenseitig bei ihrer Hochzeit und starteten gemeinsam die Zeit des Erwachsenenseins. Rose und Clara haben nie den Kontakt verloren, obwohl Clara vor 50 Jahre, im Alter von 36, nach Texas zog. In dieser Zeit sprachen sie nur 2-3 Mal von Angesicht zu Angesicht.

Heute, beide sind mittlerweile annaeherd 89, stehen sie noch im Kontakt und sie haben nie aufgehoeht, die gewaltigen Hoehen und die unvorstellbaren Tiefen, die zu ihrem Leben dazugehoeren, zu teilen. Genau genommen ist ihr Kontakt mittlerweile haeufiger, denn die klugen und zackigen Frauen sind Facebook-Freunde und schreiben sich E-Mails.

Vielen Dank fuer deinen Beitrag in dem Positiven-Altern-Rundbrief, Marsha.

[Www.conversing.us](http://www.conversing.us)

Von: Greg Spiro.

Es gibt einen neuen Roman „The Garden of Evening Mists“ (Der Garten von abendlichem Nebel) von Tan Twan Eng, der nicht ausschließlich ueber das Altern ist, aber das Thema veranlasste den Erzaehler zu diesem Buch. In den fuefziger Jahren waehrend der kommunistischen Unruhen in Malaysia, geht ein Richter mit einem degenerativen Gehirnzustand von seiner Position bei Gericht in den Ruhestand, um eine merkwuerdige Beziehung zu einer japanischen Gaertnerin zu bilden. Zusammen erschaffen sie eine Gedenkstaette fuer ihre Schwester, die als japanische Kriegsgefangene starb. Das Buch gewann den Buchpreis 2012 in der USA und neuerdings auch den Man Asia-Preis. Und trotz alledem stellen diese Auszeichnungen nicht sicher, dass es eine zufriedenstellende Lektuere ist. Es ist jedoch beides, erschwinglich und reichlich strukturiert.

---

**\*\*\*ANNOUNCEMENTS\*\*\***

July 31 – August 4, 2013: American Psychological Association Meetings,  
Honolulu, Hawaii

November 20-24, 2013: Gerontological Society of American Annual Scientific  
Meeting;; Optimal Aging Through Research. New Orleans.  
Geron.org

=====

**\*\*\* Leserinformation \*\*\***

- Fragen und Rueckmeldungen

Wenn Sie Fragen haben oder den LeserInnen des Rundbriefes Material vorstellen wollen,  
schreiben Sie bitte Mary Gergen an [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu).

- Vergangene Ausgaben des Rundbriefes sind archiviert unter: [www.positiveaging.net](http://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](http://www.positiveaging.net)

Um sich auszutragen oder die Email-Adresse zu aendern Sie bitte an  
[info@taosinstitute.net](mailto:info@taosinstitute.net)

Wir hoffen, dass Ihnen der Rundbrief "Positiv Altern" gefaellt. Sollten Sie ihn jedoch aus  
irgendeinem Grund nicht mehr erhalten wollen, senden Sie bitte eine leere Email an:

Um die Adresse zu veraendern schreiben Sie bitte an [info@taosinstitute.net](mailto:info@taosinstitute.net).