



---

Der „Positiv Altern“ Rundbrief

<http://www.healthandage.com>

Mai/Juni 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 80

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

---

In dieser Ausgabe:

---

- KOMMENTAR: Wundervolles Erwecken
- FORSCHUNG: Mitgefuehl für sich selbst: Eine Ressource für das positive Altern  
Schwedens Unterstützung für aeltere Einwohner
- IN DEN  
NACHRICHTEN: Fuenf Gruende im Alter nach vorne zu schauen  
Das Zuhause im neuen Wirtschaftssystem teilen
- BOOK REVIEW  
*Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*, by George Vaillant
- VON UNSEREN LESERN
- ANNOUNCEMENTS
- Leserinformationen

# \*\*\* Kommentar \*\*\*

## Wundervolles Erwecken

Wir bedanken uns bei Brian McCaffrey dafür, dass er uns eins der verwirrendsten und gleichzeitig inspirierendsten Videos zukommen ließ. In den ersten paar Minuten fanden wir es schwierig, das Video anzuschauen. Wir sind einer betagten und fast zahnlosen Frau namens Gladys Wilson ausgesetzt, die an Alzheimer erkrankt ist. Ausser ein paar einfachen Koerperbewegungen kann Gladys nicht kommunizieren. Sie scheint in einem Nebel verloren zu sein, komplett abgeschnitten von der Aussenwelt. Naomi Feil, eine zierliche aeltere Frau, die nach eigenen Angaben Validierungstherapie betreibt, kommt herein. Sie naehert sich Gladys mit einer freundlichen Stimme und einer sanften Beruehrung. Mit einer Kombination aus beruehrenden, singenden und koordinierenden Bewegungen antwortet Gladys langsam. Es bedarf weiterer Geduld und einer fuersorglichen Hingabe „mit“ Gladys zu beginnen, wodurch sie ploetzlich anfaengt zu singen. Sie haelt sich an Naomi fest und zieht sie naeher an sich, so dass sich ihre Gesichter beruehren. Langsam, ganz langsam beginnt Gladys zu sprechen. Sie und Naomi haben nun eine Unterhaltung. Es sieht fast so aus, als wuerde sie vom Tode auferstehen. Das Video beruehrt uns in mehrerer Hinsicht. Generell weist es darauf hin, dass wissenschaftliche Forschung zwar die Natur verschiedenrn Schwaechen bestimmen kann, die Antwort auf diese Schwaechen jedoch einer grossen Menge an phantasievолlem Einfallsreichtum bedarf. Aus Gladys Gehirnaufnahmen konnte Naomi keine Inspiration ziehen. Ihr Einfallsreichtum wurde mit Quellen kultureller Wuensche gefuettert. Naeher am Thema des positiven Alterns fanden wir in diesem Falle eine poetische Nachbildung. Manchmal fuehrt die Arbeitswelt der Erwachsenen dazu, dass ihre Gehirne abstumpfen. Denn die fortwaehrende Routine und die Anforderungen des Erwachsenenlebens verengen das Ausmass auf die Welt zu reagieren. Man bekommt zu spueren, dass seine oder ihre Persoenlichkeit festgefahren ist und dass er oder sie tief und zu Recht eine „gewisse Art von Mensch ist.“ Die Auswahl an Geschmaeckern, Verstaendnis und Kuriositaeten ist begrenzt und bestimmte Personen oder Aktivitaeten verlieren an Bedeutung. Wie wir sehen, ist dies eine gefaehrliche Einstellung, um die Jahre des Ruhestandes zu beginnen. Mit immer weniger Arbeit oder Anforderungen der Familie wird man mit dem moeglicherweise abstumpfenden Sinn eines festgelegten und endgueltigen Bild, warum man auf der Welt ist, alleingelassen. Und es ist nicht sehr einfach, sich am eigenen Schopfe aus dem Sumpf zu ziehen. Wie kann man sich vorstellen anders zu sein als man wirklich ist? Wir errichten bequeme Waende zwischen uns und unseren Moeglichkeiten. Vielleicht sollte man nach Naomi Feils Ausschau halten, also nach Menschen, die uns an unsere „singenden Identitaeten“ erinnern und somit zu einem erfrischenden Dialoge anregen koennen. Oder man koennte

eine Art der Validierungstherapie von Naomi Feil mit anderen machen, die in ihrer Welt zu stagnieren scheinen. Gegenseitige Beruehrung, Lieder und Stimmen koennen zur gegenseitigen Befreiung von Isolation fuehren.  
Ken und Mary Gergen

Empfehlung: Schauen Sie sich den Film von Gladys Wilson und Naomi Feil auf YouTube an  
<http://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM> (dieser Film ist auf Englisch, aber es gibt weitere Filme auf Deutsch)

---

## \*\*\* Forschung \*\*\*

### \* Mitgefuehl für sich selbst: Eine Ressource für das positive Altern

Wir alle sind vertraut mit dem Wert des Mitgefuehls, wenn es um andere geht. Wie oft aber sind wir mitfuehlend mit uns selbst? Diese Untersuchung war daran interessiert, inwiefern das Mitgefuehl fuer uns selbst, unsere positiven Gefuehle ueber das Leben in den spaeteren Jahren beeinflusst. Es gibt verschiedene Definitionen von Mitgefuehl fuer sich selbst, von denen die meisten Gefuehle der Fuersorge, Akzeptanz und Freundlichkeit gegeneuber sich selbst, vor allem beim Umgang mit schwierigen Situationen, betonen. Das Gegenteil von Mitgefuehl fuer sich selbst ist sich selbst zu verurteilen, indem man sehr kritisch mit sich selbst ist.

An der Studie nahmen 185 Erwachsene im Alter von 65 und aelter teil. Sie beantworteten mehrere Selbsteinschaetzungsfrageboegen, darunter eine so genannte Selbst-Mitleid-Skala. Die Skala beinhaltet Items wie: „Wenn es mal sehr schwierig sind, neige ich dazu, mit mir hart zu sein.“ Andere Skalen beinhalteten den „Bedeutung des Lebens“- Fragebogen mit folgenden Items: „Mein Leben hat einen klaren Sinn“; zudem die Ichintegritaet-Skala, die aus den Arbeiten zu den Lebensphasen von Erik Erikson abgeleitet wurden und Items wie „Ich bin stolz auf das, was ich in meinem Leben erreicht habe“ beinhaltet. Jeder Teilnehmer fuellte eine Skala mit 20 Items aus, die anzeigte wie oft sie 10 positive und negative Gefuehle im letzten Jahr hatten. Die Items bestanden aus Gegensuetzen wie z.B. aufgereggt vs. veraergert. Die Ergebnisse zeigen, dass es eine hohe Korrelation zwischen Selbstmitgefuehl und anderen Indikatoren fuer Wohlbefinden gibt. Menschen mit einem hohen Selbstmitgefuehl, hatten gleichzeitig ein hohes Gefuehl des Wohlbefindens, eine gute Ichintegritaet und gaben an, einen Sinn in ihrem Leben zu sehen. Diejenigen, die selbstkritisch waren, erlebten eher negative Gefuehle, waren auf unguenstige Erfahrungen fixiert und fuehlten sich mit ihrem Leid alleingelassen. Die Forscher weisen darauf hin, dass Selbstmitgefuehl modifiziert werden kann. Behandlungsplaene, um diese Dimension zu vergroessern, zielen gewoehnlich auf einen Aspekt des Selbstmitgefuehls, wie

Selbst-Liebenswertigkeit, Selbst-Beurteilung oder Achtsamkeit, ab. Es wurden auf Achtsamkeit basierende Stressreduktionsprogramme gefunden, um das Selbstmitgefuehl und das Wohlbefinden bei juengeren Erwachsenen zu verbessern. Diese Programme koennten auch hilfreich bei aelteren Menschen sein. Also versucht euch mit mehr liebevoller Fuersorge zu behandeln. Zuhause, zu jeder Zeit!

Aus: Self-Compassion: A Resource for Positive Aging by Wendy J. Phillips & Susan J. Ferguson. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2013, 688, 529-539

### \* Schwedens Unterstuetzung für aeltere Einwohner

Beim Blick auf globale Fragen des Aelterwerdens wenden wir uns oft Schweden, dem Land mit dem hoechsten staatlichen Engagement zum Wohlergehen ihrer Buerger, zu. In diesem Artikel vergleichen Forscher amerikanische und schwedische Dienstleistungen fuer aeltere Menschen. Die amerikanischen sind gekennzeichnet durch eine Gruppe von lokalen, regionalen und staatlichen Programmen. Oft liegt es in den Haenden der Individuen und ihrer Familien, welche Fuehrsorgeoptionen fuer aeltere Familienmitglieder ausgewaehlt werden, die dann haeufig mit hohen Kosten verbunden sind. Zudem ist es dann von Interesse, die lokalen Unterstuetzungssysteme mit denen aus Schweden zu vergleichen: Bezogen auf die Ernaehrung bietet die Stadtgemeinde fuer diejenigen Essen auf Raedern an, die sich nicht selbst versorgen koennen. Zudem bieten sie Mahlzeiten in Tagesstaetten fuer Erwachsene an. Menschen bezahlen dafuer. In Stockholm kostet taegliches Mittagessen zuzueglich zwei Stunden Homecare im Monat maximal 50 Dollar (sprich ca. 37 Euro). Regierungsbehörden subventionieren Kosten, die Belastungsgrenzen von Buergern ueberschreiten. Transport: Oeffentliche und Spezialtransporte sind 100 % zugaenglich In verschiedenen Modi sind besondere Bestimmungen fuer aeltere Menschen und andere, die gewoehnliche Durchgaenge nicht mehr bewaeltigen koennen, gemacht worden. Zum Beispiel sind manche Busse klein mit niedrigem Boden. Diese werden kostenlos, auch fuer alle Wegbegleiter, die jemandem Unterstuetzung bieten, zur Verfuegung gestellt. Manche Fortbewegungsmoeglichkeiten sind mit Kosten verbunden, aber die sind sehr gering.

Hilfe zu Hause: Zusammen mit den Patienten werden Hilfe-Beduerfnisse bewertet. Die Kosten sind unterschiedlich und abhaengig vom Einkommen. In Stockholm liegen die Kosten fuer die Beanspruchung einer haeuslichen Pflege 3-5 Mal in der Woche fuer eine aeltere Person bei ungefaehr 128 Dollar (ca. 95 Euro) im Monat. Pflegende Angehoerige, einschliesslich ihrer Familien, erhalten auch Unterstuetzung und Gehaelter. Alle Pflegekraefte bekommen vier Stunden Ruhepausen in der Woche, sowie Zugang zu

Beratung, Selbsthilfegruppen und Ausbildung. Das schwedische System garantiert die Erfuellung der Ziele fuer ihre alten Buerger, mit Hilfe eines hoch entwickelten Service-System. Das amerikanische System ist viel unzuverlaessiger bezogen darauf, wie es sich um aeltere Menschen kuemmert. Vergleiche wie diese koennen eine Quelle fuer politisches Handeln sein.

Aus: Considering Quality of Life for Older Adults: A View from Two Countries by Susan M. Collins, Robbyn R. Wacker, and Karen A. Roberto. *Generations, Journal of the American Society on Aging*, Spring, 2013, 80-86.

## \*\*\* In den Nachrichten: \*\*\*

### \* Fuenf Gruende im Alter nach vorne zu schauen

Wenn wir aelter werden, erfahren wird Veraenderungen und Verluste. Gleichzeitig gibt es vieles, was wir dazu gewinnen. Verbraucherberichte deuten darauf hin, dass dies die fuenf besten Dinge des Alterns sind:

1. Negative Gefuehle sinken, wenn Menschen aelter werden. Laut einer Gallup-Telefonumfrage mit mehr als 340,000 Amerikanern berichteten 70- und 80-jaehrige weniger als alle anderen Altersgruppen, dass sie von negativen Emotionen belastet seien. Gefuehle von Stress sind im Alter von 25 am hoechsten und fallen dann zwischen 60 und 73 Jahren rapide ab. Sorgen, die nach wie vor zwischen 21 und 51 recht hoch sind, nehmen zur gleichen Zeit ab. Aerger nimmt zwischen 21 und 85 bestaendig ab. Zufriedenheit und Wohlbefinden erhoehrt sich in den spaeteren Jahren, waehrend gleichzeitig die Negativitaet nachlaesst.
2. Weisheit waechst: In einer Studie von Forschern der Universitaet von Michigan und der Universitaet von Texas, wurden 25 bis 93-Jaehrige Teilnehmer gebeten, sich ein Urteil ueber die Ergebnisse eines fiktiven Berichts einer politischen Streitigkeit zu bilden. Experten bewerteten die Antworten auf sechs Dimensionen. Diese beinhalteten die Faehigkeit sie aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, die Wahrscheinlichkeit von Veraenderung, die vielen Moeglichkeiten, wie ein Konflikt entstehen koenne, die Unsicherheit und Grenzen des Wissens und die Moeglichkeiten zur Konfliktloesung und zu Kompromissen. Signifikant mehr aeltere Menschen reihen sich in den oberen 20% der Weisheitsleistungen ein. Menschen mit einem Durchschnittsalter von 65 uebertreffen juengere Teilnehmer. Weisheit scheint nicht, wie Gedachtnisfaehigkeiten oder die Verarbeitung neuer Informationen, zu sinken.
3. Ehen werden besser: Wie die Forschungen des 'Journal of Social and Personal Relationships' melden, berichten verheiratete aeltere

Menschen von groesserer Zufriedenheit und mehr positiven Erfahrungen mit ihren Partnern als juengere Paare, auch wenn sie streiten. Bei Auseinandersetzungen zeigen aeltere Ehegatten mehr positive Emotionen und Zuneigung als Paare im mittleren Alter. Gluecklich verheiratete aeltere Menschen berichten zudem von besserer Gesundheit, Lebensqualitaet, besseren Beziehungen zu ihren Kindern und engeren Freundschaften.

4. Positive soziale Beziehungen wachsen mit dem Alter: Befriedigende soziale Beziehungen zu haben, ist fuer alle Altersgruppen wichtig. Aeltere Menschen neigen dazu, weniger Verbindungen als juengere zu haben. Sie haben jedoch engere Beziehungen zu Familie und Freunden, die als sehr befriedigend bewertet werden. Andere Formen der sozialen Verbundenheit sind ebenfalls wichtig. Zum Beispiel ist die Freiwilligenarbeit ebenfalls hilfreich fuer die helfende Person, vielleicht sogar noch mehr als fuer die Person, der geholfen wird. Eine Studie von Forschern der Case Western Reserve Univeritaet erfassten altruistische Haltungen und Taten von 1000 Menschen im Alter von 72 Jahren und aelter, die in einer Seniorensiedlung in Florida lebten. Die Studie zeigte, dass ehrenamtliche Arbeit das bestaendigste Anzeichen fuer kognitives Wohlbefinden war. Laut einer aktuellen Studie, die in dem 'Journal of Aging and Health' veroeffentlicht wurde, tragen altruistische Handlungen zusaetzlich zu geistiger Gesundheit im spaeteren Leben bei.
5. Glueck waechst: Forscher der Stanford Universitaet verfolgten fuer 10 Jahre den emotionalen Gesundheitszustand von 184 Erwachsenen im Alter von 18-94. Innerhalb von drei Zeitabschnitten berichteten die Teilnehmer je eine Woche lang fuenf Mal taeglich zu randomisierten Zeitpunkten ueber ihre emotionalen Zustaende. Verschiedene Analysen zeigen, dass das Alter mit mehr positivem emotionalen Wohlbefinden und einer groeßeren Komplexitaet assoziiert ist (ein groesseres gemeinsames Auftreten von positiven und negativen Emotionen). Je aelter die Teilnehmer, desto gluecklicher waren sie. Jene Menschen, die mehr positive als negative Emotionen im Alltag erleben, ueberlebten eher eine 13-jaehrige Periode. Thomas T. Perls, ein Leiter der 'New England Centenarian Study', in der Menschen im Alter von 100 oder aelter untersucht wurden, sagte: „Gluecklich und zufrieden zu sein ... ist ein wichtiger Faktor fuer die meisten Menschen in Bezug auf ihren Sinn fuer Wohlbefinden und sogar eine Gefahr fuer verschiedene Krankheiten.“ Glueckliche Menschen neigen zu einem laengeren und gesuenderen Leben.

Aus: 5 Good Things about Aging. *Consumer Reports on Health*, 2013, 25, pgs. 1, 4.



## \* Das Zuhause im neuen Wirtschaftssystem teilen

In diesen wirtschaftlichen Zeiten ist der Hausbesitz ein großer Aufwand. Zudem kann es belastend sein, wenn man alleine wohnt. Wie kann man ein Zuhause haben und gleichzeitig nicht pleite gehen? Die Antwort koennte sein, das Zuhause mit anderen zu teilen. Diese Idee hat sich kuerzlich besonders fuer aeltere Frauen etabliert und stellt eine ideale Loesung fuer das Problem des Lebensunterhalts dar. Es ist nicht nur moeglich die Lebensunterhaltskosten zu halbieren, sondern auch hilfreich, um Partner und Freunde zu gewinnen.

Ein Beispiel fuer ein erfolgreiches Gemeinschaftsleben zeigen Frauen, die sich zwar von der Kirche her kannten, aber keine engen Freunde waren. Alle waren um die 50 Jahre alt, geschieden und hatten eine aktive Karriere. Sie beschlossen ihre Ressourcen zusammenzulegen und gemeinsam ein Haus zu kaufen. Nach Ruecksprachen mit Anwaelten, Buchhaltern und Finanzplanern nahmen die drei eine Hypothek auf und kauften ein Haus mit fuenf Schlafzimmern im Wert von 400,000 Dollar in einem Vorort von Pittsburgh. Obwohl sie vieles in dem Haus teilen, hat jede von ihnen einen privaten Bereich. Eine hat das Badezimmer, Schlafzimmer und Buero im 3. Stock und eine andere hat die gleiche Anordnung auf der zweiten Etage, wodurch die dritte in der Master-Schlafzimmer-Suite lebt. Jeden Monat zahlen alle den gleichen Betrag auf ihr gemeinsames Girokonto ein. Das Geld ist fuer Hypothek, Versorgung, Grundsteuer und Reparaturkosten. Jede von ihnen steuert 100 Dollar fuer die Lebensmitteleinkaeufe dazu. Fuer die jeweilige Unterhaltung werden die Kosten getrennt bezahlt. Auch nach neun Jahren schaezten sie weiterhin die Vorzuege des Zusammenlebens und haben darueber ein Buch mit dem Titel 'Mein Haus, unser Haus: weitaus besseres fuer weit aus weniger in einem kooperativem Haushalt' geschrieben. Neben den finanziellen Vorteilen, schaezt jede von ihnen die anderen als enge Freunde und wenn Notfelle eintreten auch als Helfer. Die Idee der Wohngemeinschaft hat sich im ganzen Land verbreitet. In Sarasota, Florida, gibt es eine Organisation mit dem Namen 'Living in Community Network', die Menschen dabei hilft, potentielle Mitbewohner zu finden. In Polen, Oregon, stellt ein Onlinedienst 'Lasst uns unsere Unterkunft teilen' eine Liste von Menschen bereit, die Interesse an Wohngemeinschaften haben. In Vermont gibt es einen Service, der sich 'Jetzt Wohnungen teilen' nennt. Die Mehrheit derer, die sich fuer dieses Konzept oeffnen sind Frauen um die 50, die Baby-Boomer-Frauen. Geschiedene und Verwitwete, die keine Kinder in der Naehel haben und ein begrenztes Budget haben, sie alle werden dazu ermutigt diese Option zu suchen. Zudem sind sie daran interessiert andere Menschen zu finden, mit denen sie eine Wohnflaeche teilen koennen. Allein zu sein, mit sich selbst, ist ein zweischneidiges Schwert und ein wenig Gesellschaft zu Hause zu haben ist sehr wuensenswert. Es gibt aber auch

Nachteile und das Zusammenleben beinhaltet Kompromisse. Probleme treten in der Regel wegen dem Haushalt, Haustieren, Sauberkeit, Laerm, Gaesten oder unerwarteten finanziellen Kosten auf. Wenn Themen bereits im Voraus mit schriftlichen Vereinbarungen erarbeitet werden, kann das Leben reibungsloser ablaufen. Ein Plan fuer die Aufloesung von Partnerschaften ist ebenfalls notwendig, da beispielsweise Veraenderungen im Gesundheitszustand dazu fuehren koennen, dass ein Partner ausziehen muss. Vereinbarungen, wie dann ein neuer Mitbewohner gefunden wird, sind zudem eine wichtige Aufgabe. Bisher ist dies noch die Anfang einen Bewegung, die aber explodieren koennte, wenn mehr Menschen sich ihrer Vorteile bewusst werden.

Aus: Sharing Home Sweet Home by Sally Abrahms, *AARP Bulletin*, June, 2013.

### \*\*\*BOOK REVIEW\*\*\*

*Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*, by George Vaillant. Harvard University Press, 2012.

At a time when many people around the world are living into their tenth decade, the longest longitudinal study of human development ever undertaken offers some welcome news for the new old age: our lives continue to evolve in our later years, and often become more fulfilling than before.

Begun in 1938, the Grant Study of Adult Development charted the physical and emotional health of over 200 men, starting with their undergraduate days. The now-classic *Adaptation to Life* reported on the men's lives up to age 55 and helped us understand adult maturation. Now George Vaillant follows the men into their nineties, documenting for the first time what it is like to flourish far beyond conventional retirement.

Reporting on all aspects of male life, including relationships, politics and religion, coping strategies, and alcohol use (its abuse being by far the greatest disruptor of health and happiness for the study's subjects), *Triumphs of Experience* shares a number of surprising findings. For example, the people who do well in old age did not necessarily do so well in midlife, and vice versa. While the study confirms that recovery from a lousy childhood is possible, memories of a happy childhood are a lifelong source of strength. Marriages bring much more contentment after age 70, and physical aging after 80 is determined less by heredity than by habits formed



prior to age 50. The credit for growing old with grace and vitality, it seems, goes more to ourselves than to our stellar genetic makeup. As Vaillant says, "If you stay healthy, 90 can be a lot of fun." (From the Harvard University Press.)

## \*\*\* Von unseren Lesern \*\*\*

\* Von Georgie Bright Kunkel

Im August werde ich 93. Ich werde bei dem Wiedersehenstreffen meiner Familie diese bewirten und erwarte rund 30 Verwandte bei diesem Treffen. Wir treffen uns seit etwa zwei Jahren und erleben den Alterungsprozess zusammen. Mein Partner ist 2 Jahre juenger als ich. Ich scherze darueber und sage: „Am Ende sind alle Maenner in meinem Alter gestorben.“ Ich tanze weiterhin einmal in der Woche, schwimme mindestens zwei Mal die Woche, halte einmal im Monat eine oeffentliche Rede, lese Gedichte im oertlichen Kaffeehaus, schreibe jede Woche fuer die Lokalzeitung eine Kolumne, verbringe oft Zeit mit meiner und der Familie meines Partners, spiele jeden Abend Solitaer vor dem Zubettgehen, spiele oft Doppelkopf, treffe mich haeufig mit meinen Nachbarn, bin involviert in meinen politischen Organisationen, gehe in die Kirche und vermarkte gerade ein Buch, dass mein verstorbener Mann und ich zusammen geschrieben haben. Meine Webseite wird bald fertig sein und wird bei der Vermarktung meines Buches helfen. Ich war vor kurzem in einer Fernsehshow im oeffentlichen Fernsehen. Spaeter werde ich mich mit einem neu entdeckten Verwandten treffen, der nach seinem Erbe forschte und mich fand. Unser fruchtbarer Bright-Familienbaum wird nun ein weiteres Blatt haben.

Tschuess, Georgie Bright

### \*\*\*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

February 27-March 2, 2014: Association for Gerontology in Higher Education. 40th Annual Meeting & Educational Leadership Conference. Denver, CO. aaghe.org/am

March 11-15, 2014: American Society on Aging 60th Anniversary. San Diego, CA. www.asaging.org/aia

=====

## 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)

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: [info@taosinstitute.net](mailto:info@taosinstitute.net) und sie wissen lassen, die Sie von der deutschen Positive Aging Newsletter E-Mail-Liste entfernt werden.

Vielen Dank.