



Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
September/Oktober 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 82

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

In dieser Ausgabe

- **KOMMENTAR: Bedenkzeit und Erneuerung**
- **FORSCHUNG: Die Wichtigkeit, hoffnungsvoll zu bleiben
Altern und Selbst-Aktualisierung**
- **IN DEN NACHRICHTEN: Diana erobert die Meere und Skeptiker
Sex nach 50 oder 75? Aber natürlich!
John Bogle: Ratschlag vom Vanguard-**

Gruender

BOOK and WEBSITE REVIEWS

- *The Other Talk: A Guide to Talking with your Adult Children About the Rest of Your Life.*
- **VON UNSEREN LESERN**
- **ANNOUNCEMENTS**
- **Leserinformationen**

***** KOMMENTAR: Bedenkzeit und Erneuerung *****

* Bedenkzeit und Erneuerung

Eine gute Freundin beklagte sich kuerzlich bei mir ueber das sonntaegliche Abendessen bei ihrer Schwiegermutter. Ihre Schwiegermutter war in den 80ern und wie meine Freundin mir den Sonntagsbesuch beschrieb, war das Geschirr nicht ganz sauber, es gab schimmelige Lebensmittel im Kuehlschrank, der Fußboden roch nach Katzenurin, die Moebel waren staubig und die Einrichtung war deprimierend schaebig und marode. Ich muss zugeben, dies regte mich zum Nachdenken an. Ken und ich leben seit über 30 Jahren in unserem Zuhause. Unsere Umgebung beschert uns Ruhe und Freude. Jedes Moebelstueck, jedes Bild und jeder Dekoartikel hat seinen gewohnten Platz und traegt staendig zu bedeutsamen Erinnerungen bei. Hier gibt es Geschichte und ein Gefuehl fuer den Ort in der Welt. Mittlerweile sammelt sich auf jedem Stueck Staub und die vielen Jahre des Benutzens sind erkennbar.

Ich entschied mich, ein mentales Spiel mit mir zu spielen. Ich versetzte mich in die Lage meiner Schwiegertochter, die durch mein Haus geht. Mit ihren Augen begann ich zu sehen, dass der Kuehlschrank mal wieder eine gruendliche Reinigung noetig haette. Der Wohnzimmerstuhl muesste repariert werden, drei Esszimmerstuehle auch. Der Flurteppich ist abgenutzt; da ist Staub auf den Bilderrahmen zu sehen, eine Spinnwebe an der Flurecke, die Eingangstuer ist schmutzig, und so weiter. Wie wuerden sich Familienmitglieder und Freunde bei einem Besuch fühlen? Das Ergebnis dieses Spiels ist, dass ich Ken darum bat, ein paar Haupteuerneuerungen zu machen. Diese Anstrengungen waren sehr aufschlussreich. Wir haben die Einrichtung wieder neu gewuerdigt, die Erinnerungen erneuert, wir sehen Gemaelde mit anderen Augen und entdecken das Beduerfnis nach neuen Geraeten. Wir sind energiegeladen. Meiner Meinung nach, ist dies eine wichtige Botschaft. Wenn wir aelter werden kann es dazu kommen, dass unser Umfeld mehr Pflege und groeßere Unterstuetzung benoetigen – Sicherheit, Ruhe und Sinngehalt. Dennoch muessen diese Freuden auch mit der bedeutsamen Investition in Erneuerung in Balance gehalten werden. Die Erneuerung unserer Umgebung ist vitalisierend und erweitert unser Bewusstsein sowohl fuer die Vergangenheit als auch fuer die Zukunft. Und wahrscheinlich werden meine Freunde und meine Familie auch gluecklicher sein!

Mary Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Die Wichtigkeit, hoffnungsvoll zu bleiben**

Wenn man hoffnungsvoll ist, geht man eher davon aus, dass das Leben bedeutungsvoll ist. Psychologen haben herausgefunden, dass Hoffnung ein starker Praediktator fuer andere positive Emotionen ist. Hoffnung und Gluecklichsein neigen dazu, Hand in Hand zu gehen. Der Forscher Randolph Arnau und seine Kollegen versuchten die Zusammenhaenge zwischen Hoffnung

und Depressionen zu erforschen. Sie befragten 500 Studenten und fanden heraus, dass diejenigen, die mehr Hoffnung am Anfang des Studiums berichteten, einen und zwei Monate spaeter niedrigere Depressions- und Angstwerte hatten. In einer anderen Studie hatten hoffnungsvollere Studenten spaeter auch groesseren akademischen Erfolg. Am Arbeitsplatz scheint Hoffnung positiv mit Produktivitaet zu korrelieren. Shane Lopez und seine Kollegen analysierten 45 Studien in denen Arbeiter verschiedener Industrien evaluiert wurden. Sie fassten zusammen, dass Hoffnung fuer 14% der Arbeitsplatzproduktivitaet verantwortlich sei. „ In einer sieben Tage Woche arbeitet eine hoffnungsvolle Person einen Tag mehr als eine weniger hoffnungsvolle Person.“ Steven Stern, MD an der Universitaet von Texas, untersuchte Hoffnung und Sterblichkeit an einer Stichprobe von alten mexikanischen und europaeischen Amerikanern. Von den fast 800 Personen im Alter von 64-79, die zwischen den Jahren 1992 und 1996 untersucht wurden, starben im Jahre 1999 29% von denen, die als hoffnungslos eingestuft wurden. Bei denjenigen, die als hoffnungsvoll klassifiziert wurden, lag die Mortalitaetsrate nur bei 11%. Hoffnung ist somit vermutlich eine entscheidende Komponente bei der Frage um Leben und Tod.

Dr. Jon Allen, Arzt der Menninger Klinik, glaubt, dass unsere Kapazitaet zu hoffen, viel von unseren sozialen Beziehungen abhaengt. Bei seinen Patienten scheint die Hoffnung, die sie zum Ausdruck bringen, Folge von positiver sozialer Unterstuetzung von anderen zu sein. Ergebnisse, die diese Idee unterstuetzen, kommen von Studien mit Menschen, die mehr kontaktfreudig oder extravertiert sind. Zudem neigen sie zusaetzlich dazu, mehr Hoffnung als andere zu empfinden. Es gibt viele Moeglichkeiten Hoffnung zu erhoehen. Lachen ist zum Beispiel eine. In einer Studie berichteten Menschen, nachdem diese ein witziges Video angeschaut hatten, von mehr hoffnungsvollen Gefuehlen. Eine andere Moeglichkeit ist, etwas zu machen, dass Hoffnung schafft. Einen Kurs besuchen oder einen totgefahrenen Job kuendigen. Einen Alternativplan zu haben, wenn eine Moeglichkeit nicht funktioniert, ist zudem eine Strategie um hoffnungsvoll zu bleiben. Wenn etwas nicht gelingt, koennte Plan B aufgehen. Etwas zu „entzielen“ ist wichtig; wenn man ein Ziel nicht erreicht, strebe ein anderes an.

Um mehr über die Pflege der Hoffnung zu lernen, schau auf die folgende Homepage von Shane Lopez: www.hopemonger.com.

Aus: Mission Possible by Kirsten Weir, *Monitor on Psychology*, October, 2013, 42-45.

*** Altern und Selbst-Aktualisierung**

Abraham Maslow, ein beruehmter Psychologe des letzten Jahrhunderts, hatte interessante Ideen bezogen auf die menschliche Motivation. Das wichtigste diesbeueglich war, dass er eine Hierarchie menschlicher Beduerfnisse begruendete, die von den Elementarbeduerfnissen (Beduerfnis nach Essen, Unterkunft und Schutz) zu dem fortgeschrittensten, der Selbstverwirklichung,

reicht. Selbstverwirklichung beinhaltet den Wunsch, auf der Basis der tiefsten Werte zu leben. Um diese Stufe zu erreichen, muss man Wege finden, um Zufriedenheit durch Grundlegenden Antrieb und Beduerfnisse zu erlangen. Am wichtigsten fuer den Prozess des Alterns ist es auch Erfahrungen in vielen Aspekten des Lebens zu sammeln. Demnach sollte man schlussfolgern, dass das Alter zu mehr Verwirklichung der eigenen Werte fuehren sollte.

Eine aktuelle Studie erforschte diese Idee. Zwei Gruppen wurden analysiert, eine mit jungen Teilnehmern im Alter von 18 bis 35 und eine aeltere Gruppe, mit Teilnehmern ueber 36. Fuer LeserInnen dieses Rundbriefes scheint diese Altersgrenze von 36 vermutlich ein bisschen jung, aber die Forscher glaubten, dass Menschen in den Mittdreißigern bereits beginnen, ihr groesseres Lebensziel anzustreben. Andere Forscher entdeckten zudem diese Phase als eine, wo hoehere Beweggruende eine wichtigere Rolle spielen. Diese 240 Maenner und Frauen aus allen sozialen Schichten und vielen ethnischen Gruppen, bekamen 12 Skalen, die die Forscher als Indikatoren fuer Selbst-Aktualisierung betrachten. Diese Skalen massen unter anderem die Werte Verbindlichkeit, Selbstbejahung, die Faehigkeit, Dichotomien zu ueberwinden, die Faehigkeit, intime Beziehungen zu entwickeln, die Faehigkeit, spontan zu sein, das Bewusstsein fuer die eigenen Gefuehle und Akzeptanz des Anderen. Wie die Ergebnisse zeigen, erzielte die aeltere Gruppe bei all dem oben aufgezählten einen hoeheren Wert. Andere Untersuchungen mit einer wesentlich aelteren Bevoelkerung zeigten, dass Motive wie Altruismus, familiaere Verpflichtungen und Ehre wichtiger fuer aeltere Menschen als fuer juengere sind. Arbeitnehmer, die aelter sind, haben auch groessere Fuehrungsfahigkeiten, Fahigkeiten in Teams zu arbeiten, flexibel zu denken und beweisen eine reifere Einstellung in Stress-Situationen. Interessant ist, dass ein tendenziell selbstaktualisierter Groebelternanteil, sehr wertvoll fuer Enkelkinder ist. Enkelkinder mit einer engen Beziehung zu mindestens einem Groebelternanteil sind weniger altenfeindlich, sexistisch und aengstlich. Diese Kinder sind zudem tiefer mit ihrer Familie verbunden und sind hoch sozialisiert. Sie sind selbstständig und bewaeltigen soziale und kognitive Kontexte besser. Fuehrende Weltpolitiker, die als selbstaktualisiert gelten, sind Michael Gorbatschow, Vaclav Havel und Nelson Mandela.

Aus: Wellbeing through Self-Fulfilment: Examining Developmental Aspects of Self-Actualization by Itai Ivtzan, Hannah E. Gardner, Izra Bernard, Mandeep Sekhon, & Rona Hart. *The Humanistic Psychologist*, 2013, 41, 119-132.

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

*** Diana erobert die Meere und Skeptiker**

Diana Nyad, 64, ist eine Weltrekord-Langstreckenschwimmerin. Sie versuchte vier Mal von Havanna nach Key West, Florida, ohne einen Hai-Kaefig zu schwimmen. Jetzt, im fuenften Versuch, gelange es ihr. Sie ist die erste Person,

die das Kunststueck vollbracht hat, insgesamt 53 Stunden zu schwimmen. Nyda gewann nationale Aufmerksamkeit, als sie im Jahr 1975 rund um Manhattan schwamm (ca. 45 km) und 1979, als sie von North Bimini, Bahamas, nach Juno Beach, Florida, schwamm (ca. 164 km). In diesem Herbst schwamm sie 48 Stunden in einem speziell konstruierten Pool in der Mitte von New York City bei einer gemeinnuetzigen Veranstaltung, um Geld fuer die Opfer des Hurrikans Sandy zu erhoehen. Dies fand sie schwieriger als im Meer zu schwimmen. Sie beschrieb ein Kaeltegefuehl, Uebelkeit und ein „Brennen“ in ihren Schultern waehrend des Schwimmens. Durch die Monotonie des Poolschwimmens fuehlte sie sich zudem in den fruehen Morgenstunden etwas verrueckt. Andere Freiwillige schwammen mit ihr und es was ein Trost fuer sie, mit ihnen über ihre Erfahrungen mit „Sandy“ zu sprechen. Durch ihren Einsatz erhoehte sich das Geld um \$105,000 fuer den guten Zweck.

Abermals vollbrachte sie etwas, was zuvor keine andere Person geschafft hat.

*** Sex nach 50 oder 75? Aber natürlich!**

Irgendwie ist Sex oft gleich bedeutend mit jugendlichem Aussehen, sexy Koerpern und enormer Libido. Es scheint nicht angemessen zu sein, dass Eltern oder Groeltern es auch machen und niemand moechte darueber reden, wie sie es tun. Dieses Stereotyp tut aelteren Menschen keinen Gefallen und koennte viele Menschen, die Interesse an Geschlechtsverkehr haben entmutigen und ihre Wuensche daempfen. Doch eine Studie aus dem Jahre 2008, veroeffentlicht im „New England Journal of Medicine,“ fand heraus, dass mehr als die Haelfte der ueber 50-jaehrigen und ein Viertel der 75 bis 85-jaehrigen noch sexuell aktiv sind. Dr. Betsy Crane, Widener Universitaets-Professorin fuer menschliche Sexualitaet, vertritt die Meinung, dass mehr Menschen ihre Sexualitaet erforschen sollten. „Sex ist gut fuer deine Gesundheit. Es senkt den Blutdruck, hebt die Stimmung, steigert die Immunitaet, verbrennt Kalorien und hilft dabei, besser zu schlafen. Sexuell aktive Maenner haben eine geringe Auftretenswahrscheinlichkeit fuer Herzinfarkte.“

Fuer Paare, die Sex aus den Haenden geben, empfiehlt Dr. Crane koerperliche Intimitaet wieder neu zu entfacht, indem man sich Zeit fuer Romantik nimmt, die Hand des Partners haelt, sich kuesst und Termine fuer Sex vereinbart. Sie empfiehlt aelteren Paaren anstatt dem jugendlichen Modell des „Spaet-in-der-Nacht-Sexes,“ Siesta-Pausen zu vereinbaren, morgendliche Verabredungen und andere Zeiten am Tag dafuer zu nutzen, an denen die Energie hoch ist. Darueber hinaus setzt sie sich fuer die Verwendung von Sex-Spielzeug und erotischer Literatur ein. Kreativer Umgang mit koerperlichen Einschraenkungen ist auch oft notwendig bei aelteren Menschen, aber Kissen, neue Positionen und andere Requisiten koennen dies ausgleichen. Menschen

ohne Partner koennen auch Wege finden, um sich selbst Freude zu verschaffen. Wichtig ist, dass aeltere Menschen erkennen, dass sich der hormonelle Antrieb, der das Verlangen nach Sex in der Jugend signalisiert, veraendert und dass Sex mehr zu einer Entscheidung wird, sich fuer etwas zu engagieren, was letztendlich befriedigend ist, im Gegensatz zu dem ploetzlichen Verlangen. „Aber wenn Sie eine Entscheidung treffen, kann es Spaß machen. Und es gibt noch sehr viel mehr Spaß, den man erfahren kann.“

Aus: **Sex after 50, or 75? But of Course** by Melissa Dribben, *Philadelphia Inquirer*, October 20, 2013, G1, G7

* **John Bogle: Ratschlag vom Vanguard-Gruender**

John Bogle ist Unternehmer, Autor und ein weltlich weiser Mann, der glaubt, dass seine hoechste Berufung darin besteht, eine bessere Finanzwelt und ein besseren Land aufzubauen. Mit 84 bleibt Bogle in seinem Unternehmen, The Vanguard Group, einem Investmentfond-Unternehmen, weiter aktiv. Bogle hat zudem seit seiner Herztransplantation im Jahre 1996 mehrere Buecher geschrieben, darunter seine Autobiographie im Jahr 2008 mit dem Titel: *Die wahren Maße von Geld, Business und Leben*. Viele Geldgeber und Finanzberater legen großen Wert auf seine Ansichten und bewundern ihn fuer seine Hartnaeckigkeit mit der er gegen die Schwaechen und Fehler der verschiedenen Finanzinstitute in den letzten zehn Jahren antrat. Er ist nicht daran interessiert, sich zurueckzuziehen und sagt: „Arbeit haelt mich am Leben... krieg deinen Allerwertesten am Morgen aus dem Bett, gehe raus und mache etwas Sinnvolles.“ Einige Worte der Weisheit von Bogle:

„Vergessen Sie nie die wichtige Rolle von Glueck in ihrem Leben.“

„Sage niemals: ‘Ich habe das alles alleine gemacht.’ Niemand macht alles alleine.“

„Folge Deinen eigenen Instinkten, versuche Du selbst zu sein und lebe Dein eigenes Leben.“

„Erfolg ist eine Reise und kein Ziel.“

Aus: John Bogle’s enduring wisdom by Art Carey, *Inquirer*, Sept. 15, 2013, D1. D5.

*****BOOK and WEBSITE REVIEWS*****

The Other Talk: A Guide to Talking with your Adult Children About the Rest of Your Life.

AARP announces their latest book for older adults who would like to have their children know about their own views on the rest of their lives. How to have this talk is outlined, including tips on how to have honest discussions

about medical care, finances, and what you might consider a “good death.”
Check it out at aarp.org/OtherTalk

Another source for having important talks with significant others, is found on the Taos Institute site (www.TaosInstitute.net) The book is *Healing Conversations Now: Enhance Relationships with Elders and Dying Loved Ones* (2011) by Joan Chadbourne and Tony Silbert.

Website Volunteering Opportunities

How to make everyday life more exciting? Join a volunteering activity. It is a great way to meet new people, test out new interests and be engaged in a meaningful way with others. It may also teach you something about yourself. In addition to these specific opportunities, if you Google “Volunteering Opportunities” you will discover a wealth of sites where you can find ways to offer your services in specific ways in special locations of your choice. These are a diverse group that may be of interest:

Protect a National Treasure (work in a national park)

www.nps.gov/gettinginvolved

Inspire a Middle Schooler: www.citizenschools.org

Help in a hospice:

<http://www.evercarehospice.com/who-we-are/volunteer/>

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

* Von: Ben Strohecker [<mailto:benneville@benneville.com>]

Ich wuerde gerne Ihre Einladung annehmen, Mary, einige Informationen, die fuer Sie und den „Positiv-Altern-Rundbrief“ des Taos Instituts von Interesse sein koennten, zu teilen.

Es geht um eine „VERSAMMLUNG DER AELTESTEN... Die Suche nach Weisheit und Hoffnung fuer die Welt“. Sie fand am 18. Juli, am Geburtstag von Nelson Mandela, statt. Gesegnet und uterstuetzt von Erzbischof Tutu, jetzt der Vorsitzende der Internationalen Aelteren-Gruppe, wurde eine vielfaeltige Gruppe von zwoelf aelteren Teilnehmern zusammengebracht – darunter eine lateinamerikanische Aktivistin, Fachhochschul- und Universitaets-Praesidenten, eine aktivistisch, roemisch-katholische Nonne, ein Rabbi/Universitaetsprofessor, ein Anwalt fuer Sammelklagen, ein Philanthrop, der Geschaeftsfuehrer einer internationalen Marketing-Firma und ein Sueßwarenhersteller. Die Absicht dieser Gruppe ist es, die internationalen Gruppenziele zu wiederholen, indem man den Ruhestand in eine Zeit des produktiven Engagements fuer die Welt

umwandelt, und hier fuer die Ressourcen jedes einzelnen nutzt. Zudem wollen sie ein „gegenkulturelles Bild von Aelteren als kreative, generative, bluehende, brillante Menschen, die durch die Nutzung ihrer individuellen und kollektiven Weisheit zum Nutzen der Welt beitragen“ vermitteln. (Aus der Pinguin-Hall-Versammlungs-Zusammenfassung, 2013)

Ich bin hoffnungsvoll, dass andere Aeltere inspiriert sein werden, unsere Erfahrungen als Vorbild zu nutzen.

* Von Laurie Schur (laurie.schur@gmail.com)

Ich genieße Euren Positiv Altern Rundbrief sehr. Mein Filmprojekt, *The Beauty of Aging Documentary Project* (deutsch: Die Schönheit des Alterns Dokumentar Projekt) passt gut zu Euren Sichtweisen. Auf meiner Webseite gibt es unter dem Trailer „The Women and Hedda“ eine Menge an freiem Filmmaterial, welches ich gerne mit den Lesern teilen würde, wenn Ihr geneigt wäret meine Webseite abzdrukken: <http://www.beautyofaging.com>. Ich habe auch einen blog auf der Seite mit einer Sektion, die sich „Share Your Story“ nennt (deutsch: teile Deine Geschichte), wo jeder mir ueber einen Aelteren Menschen berichten kann, den er gerade wurdigen moechte. Danke Euch fuer alles was Ihr tut.

*** ANNOUNCEMENTS ***

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

=====

Informationen für Leser *** **

- Fragen & Feedback Wenn Sie Fragen oder Material, das Sie gerne mit anderen Lesern teilen Newsletter möchten, wenden Sie sich bitte per E-Mail an Mary Gergen gv4@psu.edu haben

Frühere Ausgaben

Frühere Ausgaben des Newsletters, einschließlich unserer übersetzt Fragen auf Spanisch www.positiveaging.net

Wie man abonnieren, zu kündigen oder ändern Sie Ihre E-Mail-Adresse:, Deutsch, Französisch, Dänisch und Chinesisch an archiviert. Wir hoffen, Sie genießen

The Positive Aging Newsletter.

Neue Teilnehmer können, indem Sie auf dieser Webseite und auf die Anmeldung Link in der oberen rechten Ecke kommen

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Sie können sich abmelden oder ändern Sie Ihre E-Mail über diesen Link auch.

Sie können per E-Mail, um sich abzumelden: info@TaosInstitute.net

=====