



=====  
**Der „Positiv Altern“ Rundbrief**

**Maerz/ April 2014**  
=====

Der Rundbrief „Positiv Altern“ von Kenneth und Mary Gergen  
unterstuetzt durch das Taos Institut

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

Ausgabe Nr. 85  
Uebersetzt von Lisa Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett  
(visa Marburg:www.mics.de)

- =====  
• KOMMENTAR: Erinnerungen als Ressource  
• FORSCHUNG: Kreuzwortraetsel sind nicht nur zum Spaß!  
Was bedeutet es alt zu sein?  
• IN DEN NACHRICHTEN: Ein 93-jaehriger Schriftsteller spricht ueber  
Erinnerungen und Verluste  
Unterstuetzung der Witwen  
Erotische Literatur und das gute Leben  
• BOOK Review  
Agewise: Fighting the New Ageism in America by Margaret  
Morganroth  
Gullette  
• Informationen fuer die deutsche Ausgabe  
• VON UNSEREN LESERN  
• ANNOUNCEMENTS  
• Leserinformationen
- =====

### **\*\*\* KOMMENTAR: Erinnerungen als Ressource \*\*\***

Vielleicht bin ich naiv. Ich habe den groessten Teil meines Lebens damit verbracht nach vorn zu schauen. Irgendwie erschien es wie verschwendete Zeit, mir die Vergangenheit anzuschauen. Ich konzentriere mich vor allem auf die Dinge, die direkt vor mir liegen und auf die, die danach kommen, und danach und die, die in der Zukunft liegen. Es geht immer darum, „was kommt“ und „was macht man damit?“. Wenn es nicht fuer eines meiner Projekte wichtig war, fuehlte sich zurueck zu schauen für mich wie ein nutzloser Tagtraum an. Neulich fand ich es jedoch sinnlos zukunftsorientiert zu sein. Mary und ich waren in Paraguay, und wollten uns die beruehmten Iguazu-Wasserfaelle anschauen, die fuenf Autostunden von unserem Arbeitsplatz entfernt lagen. Das Taxi kam. Mary sass auf dem Vordersitz und ich auf dem Ruecksitz. Ich hatte gehofft, waehrend der Autofahrt lesen zu koennen oder etwas an meinem Laptop zu arbeiten, es war so viel zu tun. Aber die Strasse war zu holperig, sodass ich beides nicht machen konnte. Auch eine Unterhaltung war, aufgrund des zu lauten Motors, nicht moeglich. Bald empfand ich die Landschaft als eintoenig. Fuer mich ein Zustand, an der Grenze zur Hoelle!

Ich versuchte zu doesen, aber das Poltern des Autos machte Schlafen nicht moeglich. Als ich jedoch mit geschlossenen Augen da lag, erinnerte ich mich an Ereignisse in der Vergangenheit. Und als ich mich an ein Ereignis erinnerte, schwelgte ich in Erinnerungen an eine nahestehende Person, an ein Erlebnis oder einen Ort. Zu meiner Ueberraschung, spuerte ich langsam ein Gefuehl der Freude in mir. Ich sagte zu mir: „Das war eine lustige Zeit“, „Das war faszinierend“; „Es war großartig“, „Sie war fantastisch“. Ich begann mich auf bestimmte Zeiten oder Orte zu konzentrieren – zum Beispiel an eine Romanze in der sechsten Klasse, an den Abschlussball, an Paris in den 80er Jahren, und so weiter. Ich begruesste alte Freunde, lachte über Missgeschicke, ueberdachte Gefuehle der Ehrfurcht... die Zeit verflog schnell; ich hatte einen Schatz entdeckt.

Vielleicht sind sie als Leser schon lange in diesen Genuss gekommen. Aber fuer mich war es ein wichtiger Schritt, um die Freunden des Alters zu erkennen. Wir tragen unglaublich viel Reichtum in uns, und wenn wir lernen unsere Erinnerungen weise zu sortieren, sind sie in jedem Moment erreichbar um uns Freude, Unterstuetzung, Begleitung, Bestaetigung und vieles mehr zu geben. Ich werde mit Mary zurueck fahren und die Fotoalben anschauen, die wir in unserem Schrank, in der Diele, aufbewahrt haben. Sie werden helfen, Erinnerungen zurueck zu holen, die in Vergessenheit geraten sind. Nun mache ich mir Sorgen, dass ich Erinnerungen verloren habe, weil ich mich nicht mit ihnen

beschaeftigt habe. Vielleicht habe ich sie gehen gelassen. Ich werde nicht auf eine andere holprige Fahrt warten, um meine Schatzkammer der Erinnerungen erneut zu besuchen.

Ken Gergen

=====

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

**\* Kreuzwortraetzel sind nicht nur zum Spaß!**

Eine zusammenfassende Darstellung von Kathleen Smith

Eine neue Studie vom staatlichen Institut fuer Gesundheit zeigt, dass die Vorteile von kognitiven Uebungen bei aelteren Erwachsenen 10 Jahre anhalten koennen. Der Bericht, der in der Januar-Ausgabe des Journal of the American Geriatrics Society veroeffentlicht wurde, erlaeutert, wie Schulungen zur gezielten Steigerung der Gedaechnisfaehigkeit, der Argumentation und der schnelleren Verarbeitung bei aelteren Erwachsenen den Abbau ihrer geistige Faehigkeiten verlangsamte und den Teilnehmern ueber ein Jahrzehnt half, die taeglichen Aufgaben zu meistern. „Genauso, wie wenn man zum Fitnessstudio geht und dort Kraftraining macht und zehn Jahre spaeter, immer noch die Kraft in seinen Armen hat“, erklaert Dr. Sharon Tennstedt einer der Co-Autoren und Vize-Praesidenten des „New England Research Instituts“. „Sie sind vielleicht nicht mehr so stark wie in der Trainingszeit, aber sie profitieren weiterhin“.

Die Studie ist die groeÙte ihrer Art, es nahmen mehr als 2800 Probanden im Alter von 65 bis 94 Jahren, aus unterschiedlichsten Bildungsschichten, sozial-oekonomischen Status und ethnischen Gruppen, teil. Die Forscher teilten die Freiwilligen entweder in eine Gruppe, die an zehn einstuendigen Trainings ueber fuef bis sechs Wochen teilnahmen (Uebungsgruppe), oder zu einer, die kein Training absolvierte – eine sogenannte Kontrollgruppe (no-training Control group). Nach den 10 Jahren, erfuhren diejenigen, die Argumentieren und schnelles Verarbeiten uebten, weniger Schwaechung in diesen kognitiven Faehigkeiten, im Vergleich zu der untrainierten Kontrollgruppe. Teilnehmer der drei Uebungsgruppen zeigten erheblich weniger Schwierigkeiten beim Ausfuehren der taeglichen Lebensaufgaben, als die, der untrainierten Kontrollgruppe.

Das Ergebnis bedeutet, dass Psychologen/ Psychologinnen aeltere Menschen zu Taetigkeiten ermutigen sollten, die ihre kognitiven

Faehigkeiten herausfordern. Verbraucher sollten sich darueber bewusst sein, dass nur wenige im Handel erhaeltliche Denkspiele ausreichend getestet wurden, um herauszufinden, ob sie ihren Anspruechen gerecht werden. Nach den Autoren der Studie, sollten aus dem Anstieg an Verbrauchernachfrage und Marktwettbewerb mehr Programme oder Spiele resultieren, die einen erwiesenen Effekt auf die geistigen Faehigkeiten haben. In der Zwischenzeit koennen sie aelteren Menschen jede kognitiv stimulierende Taetigkeit, wie Kreuzwortraetzel loesen oder mit Freunden Kartenspielen, empfehlen. „Die Aufrechterhaltung der kognitiven Funktionen wird vielleicht noch wichtiger für die Generation, die nun in die 60er oder 70er kommen“ sagt Dr. (phD)Sherry Willies, ein anderer Co-Autor und Forscher der Universitaet Washington. „‘Baby boomers‘, die nun ins hoehere Alter kommen werden sich besonders bewusst, dass sie eventuell laenger arbeiten muessen. Die Studie unterstreicht die Plastizitaet der kognitiven Funktionen - dass sich aeltere Menschen durch kognitive Uebungen staerken und sie diese Auswirkungen aufrechterhalten koennen“.

Von: Kathleen Smith's

(<http://www.apa.org/monitor/2014/03/cognitive-training.aspx>) account of Ten Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults, by Rebok, G. W., Ball, K., Lin, T., Guey, R. N., Jones, H-Y. K., et al. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2014, 16-24.

### \* Was bedeutet es alt zu sein?

Die amerikanische AARP (eine Vereinigung, die Menschen ueber 50 unterstuetzt, Anm. der Uebersetzer) fuehrte eine Untersuchung ueber das Altern durch, in der 1800 Amerikaner gefragt wurden, was aelter werden fuer sie bislang bedeutet. Hier sind einiger ihrer wichtigsten Erkenntnisse:

Frage: „Wie alt ist alt?“

85% der Befragten im Alter von 40 bis 90 Jahren sagten, dass sie „nicht alt“ seien. Generell, war „Alt“, unabhaenig vom Alter, immer aelter als sie selbst. Auf die Frage, wie andere sie, bezogen auf ihr Alter, beschreiben wuerden, sagten 45%: „juenger“ und 25% sagten „aktiv“, „gesund“ und „in der Bluete des Lebens“.

Interessant ist, dass je aelter die Menschen waren, desto mehr waren sie mit den folgenden Aussagen einverstanden: „Probleme mit meiner koerperlichen Gesundheit halten mich nicht davon ab, zu tun was

ich will“, und „Aelter werden ist einfacher als ich dachte“ und „Ich habe mehr Energie, als ich es fuer mein Alter erwartet hatte“. „Etwa 70% der 60 bis 70-Jaehrigen sagten, dass sie ihre koerperliche Gesundheit nicht einschraenken wuerde“.

Die Probanden wurden gefragt, ob sie der Aussage: „Es gibt viele angenehme Dinge rund um Altern“ zustimmen wuerden. Afro-Amerikaner sagten am haeufigsten (79%) „Ja“ zu der Aussage und auch bei der Folgenden stimmten sie am haufigsten zu: „Ich glaube, dass mein Leben einen Unterschied gemacht hat“. Im Gegensatz zu den asiatischen Amerikanern, die mit 63% am seltensten den Aussagen zustimmten, hingegen die Aussage: „Das Alter ist eine Zeit der Einsamkeit“ am haeufigsten (24%) bejahten.

Bei der Aussage: „Ich weiß, dass ich Sex geniessen werde, egal wie alt ich bin,“ war die Wahrscheinlichkeit, diese mit „Ja“ zu beantworten, bei den maennlichen Teilnehmern hoeher als bei den Weiblichen (71% vs. 50%).

Von: “You’re Old, I’m Not” *AARP The Magazine*, February/March, pp. 42-44.

### **\*\*\* IN DEN NACHRICHTEN \*\*\***

#### **\* Ein 93-Jaehriger Schriftsteller spricht ueber Erinnerungen und Verlust**

Der beruehmte Baseball – Reporter Roger Angell spricht ueber den Verlust und die Erinnerungen von unzaehlichen Menschen, die ihm nahestanden und dann starben. Trotz ihrer Abwesenheit tauchen „Gesten, Blicke und der Klang ihrer Stimme unerwartet auf, begleitet von einem Hauch Suesse oder Verwirrung. Ich bin ueberrascht, dass uns das entstehende Gewicht durch diesen Verlust nicht begraebt, und das sogar der Schmerz eines fast unertraeglichen Verlustes recht schnell einer Distanz weicht, aber trotzdem hartnaeckig durchschimmert“. Ueber die Parade der Toten nachdenkend, fragt er sich „Warum stuetzen sie mich so, ermuntern mich, erinnern mich an das Leben? Ich verstehe das nicht: Warum trauere ich nicht unaufhoerlich?“.

Die bedeutendste Erkenntnis ist fuer Angell die Wichtigkeit „unseres fortwaehrenden Beduerfnisses nach tiefer Verbundenheit und intimer Liebe“. Die meisten jungen Menschen wollen nichts ueber dieses „schluepfrige Geheimnis“ wissen. Aber ich glaube, dass jeder auf der Welt mit jemand anderem die heutige Nacht, zusammen in der Dunkelheit, verbringen moechte“. Er endet mit dem Hinweis, dass

diejenigen, die, wie er, eine Liebe verloren haben, „von der Leere des Verlustes wissen, jedoch noch immer Gefuehle des Gluecks fuehlen und noch nicht voellig allein sind“.

Von: This Old Man: Life in the Nineties by Roger Angell, *New Yorker*, Feb. 17 & 24, 2014, 60-65

### **\* Unterstuetzung der Witwen**

Es wird geschaezt, dass 75% aller Frauen mindestens einmal verwitwen. Die „W-Verbindung“ basiert auf einer wachsenden Zahl von Gruppen, die gebildet wurden, damit Witwen zusammen kommen und Zusammenhalt, Beratung und gegenseitige Unterstuetzung finden. Die Verbindung ist nicht wie ein spirituelles oder therapeutisches Treffen angelegt, aber sie kreierte einen Ort, um Frauen zu helfen, emotional und finanziell herausfordernde Zeiten durchzustehen. Die erste „W“-Verbindungsgruppe entstand 2010 in New York und hat sich von dort aus im ganzen Land verbreitet. Die Gruppe in Philadelphia trifft sich einmal im Monat. Jede Sitzung hat ein anderes Thema, entweder ein persoenliches oder ein praktisches. Frauen beraten sich gegenseitig, wie sie sich an diese neue und schwierige Zeit des Lebens gewoehnen koennen. Ein Mitglied sagte, „Ich wuenschte ich haette diese Gruppe gehabt, als ich verwitwete. Ich wuenschte sie haetten mir gesagt, dass ich wieder Laecheln werde. Dass ich wieder Lieben kann“. Ein anderer merkt zu der Herausforderung, das Witwen-dasein im ersten Jahr am schwersten sei, an: „Sie sind im ersten Jahr betaeubt. Das zweite Jahr ist das Schlimmste, weil der Schock nachlaesst.“

Von: After Loss, Living by Jeff Gammage, *Philadelphia Inquirer*, Jan. 19, 2014, B1, B11.

### **\* Erotische Literatur und das gute Leben**

Forscher aus Kolumbien legen uns einen neuen Schluessel zu einem guten Leben im Alter nahe: lese und diskutiere erotische Literatur! Bei einem kuerzlich stattgefundenen Kongress der Pan American Association of Gerontology and Geriatrics, berichteten Forscher von ihren Studien zum kognitiven Effekt des Lesens und Diskutierens erotischer Literatur. Die Buecher sind nicht pornografisch, aber beinhalten erotische Passagen und Themen. Unter den Buechern waren: „Bittersuesse Schokolade“ (*Como Agua, Para Chocolate*) von Laura Esquivel, „Lady Chatterley’s Lover“ (*El Amante de Lady Chatterley*) von D. H. Lawrence, und „20 Liebesgedichte und ein Lied der Verzweiflung“ (*Veinte Poemas de Amor Y Una Cancion Desesperada*) von Pablo Neruda. Menschen die

ueber 65 Jahre waren, trafen sich alle 15 Tage in einem Universitaetskurs, um ueber die Buecher, die sie von der empfohlenen Liste gelesen hatten, zu diskutieren. Die ueberwiegende Mehrheit der Leser waren Frauen. Die kognitiven Faehigkeiten der Frauen, wurden vor den regelmaessigen Treffen, die ueber ein Jahr stattfanden, evaluiert – sie beinhalteten Faehigkeiten, wie Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermoegen und Erzaehlfaehigkeit. Am Ende der Studie waren diese verschiedenen Faehigkeiten staerker als vorher ausgepraegt. Die Literatur ermutigte die Teilnehmer, ihre eigenen romantischen Geschichten mit der Gruppe zu teilen, Interesse an der Sicht und an den Erfahrungen von anderen zu zeigen, und eine aufhellende und unbeschwerte Athmosphaere zu kreieren. Am Ender des Kurses gab es nur wenige TeilnehmerInnen, die von depressiven Gedanken berichteten. Die Forscher legten nahe, dass das Lesen der erotischen Literatur eine besondere Kraft zur Aufmunterung der TeilnehmerInnen hatte, und dass andere Arten von Literatur nicht die gleiche Auswirkung auf Faehigkeiten und Stimmung haben.

Von: Literatura erotica. La inesperada terapia para la tercera edad by Fabiola Czubaj, *La Nacion*. 3 April, 2014. Pg. 18.

### \*\*\* BOOKS RECOMMENDED BY READERS \*\*\*

Agewise: Fighting the New Ageism in America by Margaret Morganroth Gullette.

Chicago: University of Chicago Press, 2011.

From an essay by Ruth Ray Karpen

In her latest book, *Agewise*, a collection of essays that explores cultural myths and prejudices surrounding aging and old age, Margaret Gullette illustrates the life-changing nature of stories and storytelling. In the introduction, Gullette sets up her premise that the aging process itself is a narrative affected by physiology, life experiences, and social influences. ... For Gullette, ageism strikes at the very core of what it means to be human. She wonders, in frustration, “Why isn’t this unprecedented damage to the life course the biggest story of our time?” (p. 4).

In Part II, Gullette provides a feminist critique of “common wisdom” about women’s aging bodies circulated by mainstream media. In her chapter on “Hormone Nostalgia,” she argues that menopause never should have been a story in the first place because it is unremarkable in the lives of 90% of women. Like most age-related experiences, menopause is a bio-cultural phenomenon, but the media, following traditional medicine, treats it primarily as a biological phenomenon. For Gullette, “the universal

menopause is a false decline narrative” (p. 88)...

In the final chapter of this section, Gullette invites us to consider “Sexuality Across the Life Course” by re-imagining the meaning of “progress” in the stories we tell about sexual aging. Rather than setting up negative comparisons between later life sexuality and the hormone-fueled performances of youth, we would do better to consider sex within a life-course perspective that involves a range of experiences. Particularly for women, the “starter sex” of youth is often very bad, compared to sex in later life, which is free of the fear of unwanted pregnancy and often accompanied by greater self-esteem and knowledge of one’s own desires and responses. Gullette cautions that universal sexuality, like universal menopause, becomes a “false decline narrative” in the hands of a pharmaceutically driven media.

In section 3, Gullette offers hope for anti-ageism....The key is to create a life narrative that sustains rather than drains your motivation to keep moving forward toward an unknown future. In the final chapters, Gullette demonstrates how to tell individual life stories in ways that affirm aging, even at the end of life when faced with serious illness, loss, and dependency. She looks to examples from her own life, literature, and memoir. Gullette uses the novel, *Emma*, by Jane Austen to reflect on a change in regards to age and memory. There was a time, before the mind had been “medicalized,” when memory loss was not considered a failure in all mental faculties and certainly not in character or morality. Now that the mind has been reduced to brain, which for older adults has been reduced to memory, we have become a culture of “hypercognitive and frightened people” (p. 179). With greater understanding and compassion, we can and must change this culture. Gullette reminds us that “memory is only one aspect of mind—and not necessarily the most important aspect of selfhood” (200). Taken together, all the chapters in the book illustrate the various ways that decline can be countered at the cultural and individual levels—ideologically, legally, politically, ethnically, and in particular, “imaginatively, through the illuminations of our best and longest-lasting stories” (p. 223). The full review may be found at:

<http://journals.hil.unb.ca/index.php/NW/article/view/21472/24976>

### **\*\*\* Informationen fuer die deutsche Ausgabe \*\*\***

Arbeitsgruppe Psychoanalyse und Altern

26. Symposium – Arbeits- und Liebesfähigkeit im Alter

28.-29.11.2014 Musikwissenschaftliches Seminar der Universitaet Kassel

<http://psychoanalyse-und-altern.de/>



Deutsche Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und –psychotherapie e.V.  
(DGGPP)

XII DGGPP-Kongress vom 04.03.-06.03.2015 in Essen

Gerontopsychiatrie 2015 – Multiprofessionell Denken und Handeln

<http://www.dggpp.de/>

**\*\*\* LESERBRIEFE \*\*\***

Hin und wieder bekommen wir eine Notiz von Georgie Bright Kunkel, die ihr letztes Abenteuer beschreibt. Hier ist ihre neuste Geschichte, die sie uns zusammen mit einem Foto vom Comedy Club schickte.

Seit dem letzten Bericht, habe ich mein 93. Lebensjahr erreicht. Ich gehe weiterhin zur Comedy-Bühne hier in Seattle und erscheine jeden Monat bei der „Nacht der Dichterlesung“ auf der Bühne. Ich habe in meinem Kirchenchor gesungen und wurde von dem lokalen CHS-Sender, KOMO, für einen Bericht in den Abendnachrichten interviewt, weil ich vermutlich die älteste Bühnenkomoediantin der Welt bin.

Das Leben ist schön.

Tschau, Georgie Bright Kunkel

\*Tom Pinkson, der Autor von „*Fruitful Aging: Find the Gold in the Golden Years*“ („Fruchtbares Altern: Finden sie das Gold in den goldenen Jahren“) schreibt:

Die E-Mail-Adresse zur Rezension meines Buches im letzten „Positiv Aging Newsletter“ ist falsch. Die Korrekte E-Mail-Adresse lautet: [tompinkson@gmail.com](mailto:tompinkson@gmail.com). Zudem habe ich zwei Internetseiten und [www.nierica.com](http://www.nierica.com) ist nicht die Beste fuer Leser, die sich fuer meine Arbeit „fruchtbares Altern“ interessieren. Zu diesem Thema finden sie mehr auf „[drtompinkson.com](http://drtompinkson.com)“.

Vielen Dank noch einmal für die unterstützende Einschätzung.

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

Gerontological Society of America 2014  
Annual Scientific Meeting, Nov. 5-9, 2014, Washington, DC.  
Making Connections: From Cells to Societies.  
Abstracts by March 5, 2014 to [geron.org/2014](http://geron.org/2014).

=====

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

**Fragen und Rueckmeldungen**

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder Material, welches Sie mit anderen Lesern des Rundbriefes Material teilen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu).

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, die auch die uebersetzten Versionen in spanisch, deutsch, franzoesisch, daenisch und chinesischesch enthalten, sind archiviert unter: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

Wir hoffen Sie geniessen den Positiv Altern Rundbrief:

Um sich auszutragen oder die Email-Adresse zu aendern

Wer sich eintragen moechte begibt sich auf diese Webseite und klickt auf den Link in der oberen rechten Ecke.

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

Sie koennen sich ueber diesen Link auch wieder austragen oder Ihre Adresse darueber aendern.

Sie koennen sich aber auch austragen durch eine Mail

an: [info@TaosInsitute.net](mailto:info@TaosInsitute.net) (Please write in English)

=====