



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Mai/ Juni 2014

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

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

Ausgabe Nr. 86

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

- KOMMENTAR: Eine einzigartige Freude zu Alterns
- FORSCHUNG: Erfreulicherweise endlich: Wird der Mythos in Erfuellung gehen?

Kulturwandel in Pflegeheimen: Hin zur

Selbstbestimmung

- IN DEN NACHRICHTEN: In den Ruhestand mit 101? Zum Henker Nein...

Den 90. feiern

Erinnerungscafé: Sammeln, Teilen, Genießen!

Schwierigkeiten beim Schlucken? Probiere gedrucktes

Essen

- USEFUL WEB RESOURCES
- [Informationen fuer die deutsche Ausgabe](#)
- VON UNSEREN LESERN
- ANNOUNCEMENTS
- Leserinformationen

## **\*\*\* KOMMENTAR: Eine einzigartige Freude zu Altern \*\*\***

Wir moegen es, das Alter als eine Phase unseres Lebens zu sehen, die wie andere Phasen sowohl schwierige Herausforderungen als auch wunderbare Moeglichkeiten birgt. Auf dem Weg vom frühen Kindesalter zur Kindheit, von der Kindheit in die Jugend und vom Teenie zum Erwachsenen, gab es immer Kaempfe – gestoerte Freude und schwierige Lernzeiten mit denen man konfrontiert war. Gleichzeitig gab es viele Chancen – neue Moeglichkeiten, neue Freuden, und so weiter. In diesem Sinne, wenn wir ueber positives Altern schreiben, moechten wir die bereichernden Aspekte des Alterns betonen. So oft werden diese beiseite gefegt, wenn wir die Liste der Verluste aufzaehlen.

Besonders bewusst wurde uns das einzigartige Vergnuegen des Alterns, als wir im Fernsehen das letzte Tennis-Match in Wimbledon sahen. Die Meisterschaft in Wimbledon wurde von dem erfahrenen Roger Federer und seinem viel juengeren Gegner Novak Djokovic gespielt. Letzterer war an der Spitze der Weltrangliste und galt vielen als Favorit. In der Tat, nach einem anstrengenden Kampf gewann er das Match. Das besondere an diesem Turnier war jedoch für uns, wie andächtig die Tennis-Gurus, die Zeitungsreporter und die TV-Kommentatoren von Federer sprachen. Sie ueberschuetten ihn mit Komplimenten ueber seine Form, seine Vielseitigkeit sowie sein „cooles“ und elegantes Spiel. Den gleichen Respekt spiegelte die Menge wieder, die Federer das gesamte Turnier unterstuetzte. Aus unserer Sicht ist diese Art von respektvoller Verehrung den Menschen vorbehalten, die einen nachhaltigen Beitrag, egal ob groß oder klein, fuer diese Welt geleistet haben. Solch ein Beitrag kann sehr sichtbar sein, wie die Anstrengungen der Sportler, Taenzer, Saenger, Musiker und anderer Kuenstler, die trotz der Konkurrenz der juengeren Erfolg haben. In militaerischen und wirtschaftlichen Unternehmen, in der Politik, der Religion und den Rechtswissenschaften, die alten Krieger werden fuer ihre langfristigen Erfolge und Fertigkeiten verehrt. Allerdings sollte es vielleicht fuer viele Leute in unserer Naehung gesagt werden – diejenigen die einen bestaendigen Charakter, Liebe, Hingabe, Opferbereitschaft, Großzuegigkeit, und vieles mehr gezeigt haben. Diese lieben Menschen erhalten eine besondere Verehrung, eine, die kein junger Mensch erreichen kann. Die verdienen nicht nur unsere tiefste Dankbarkeit und unseren Respekt sondern symbolisieren auch Hoffnung fuer die Zukunft.

Mary und Ken

=====

## **\*\*\* FORSCHUNG \*\*\***

### **\* Erfreulicherweise endlich: Wird der Mythos in Erfuellung gehen?**

Was erhaelt Ehen ueber die Zeit aufrecht? Daten aus einer Studie ueber die wechselnden Leben von aelteren Paaren geben uns ein paar interessante Antworten. Die Untersuchung umfasst mehr als tausend Menschen und konzentriert sich auf die eheliche Zufriedenheit von aelteren Eheleuten. Die Teilnehmer der Studie

beantworteten sowohl Fragen dazu, wie gluecklich ihre Ehe im Allgemeinen war als auch gezielte Fragen zu den positiven und negativen Eigenschaften der Ehe. Das Positive enthielt Fragen wie: „Ich tue etwas, damit mein Partner sich geliebt fuehlt“ und „Mein Partner ist bemueht mir zuzuhören“. Unter den negativen Eigenschaften gab es Items wie: „Ich bin veraergert ueber unsere Ehe“ und „Mein Partner kritisiert mich“.

Die gute Nachricht dieser Studie ist, dass ungefaehr 60% der Teilnehmer eine hohe Ehezufriedenheit sowie viel Positives ueber die Ehe zu berichten hatten und nur wenige negative Dinge erwaehnten. 30% der Studienteilnehmer aeueßerten sowohl Positives als auch Negatives und der kleine Rest hatte eine negative Einstellung bezueglich der eigenen Ehe. Wenn eine Ehe bestehen blieb, erwies sie sich als sehr gluecklich.

Die Forscher waren interessiert daran, die geschlechtsspezifischen Unterschiede in Bezug auf die bewertete Qualitaet der Ehe festzustellen. Im Allgemeinen waren Maenner mit ihrer Ehe zufriedener als Frauen. Durchweg schaezteten Maenner die Behandlung ihrer Frauen Ihnen gegenueber positiver ein als die Frauen dies bezueglich ihrer Maenner taten. Zur gleichen Zeit gaben die Maenner positivere Bewertungen von sich selbst ab im Vergleich zu denen ihrer Partner. Die positiveren Bewertungen erstreckten sich von sexueller Attraktivitaet bis zu den im Haushalt angebotenen Beitraegen.

In den ungluecklicheren Ehen gaben die Maenner an, dass ihre Frauen zu anspruchsvoll und kritisch ihnen gegenueber seien. In dieser Alterskohorte neigten Frauen in der Regel dazu, an ihren Maennern bezueglich ihrer gesundheitserhaltenden Verhaltensweisen herum zunoergeln und sie mehr zu betreuen. Frauen haben geringere Erwartungen an ihre Maenner und haben zudem einen groeßeren Kreis an sozialen Beziehungen, der eine unbefriedigende Partnerschaft ausgleichen kann.

Aus: "His" and "Her" Marriage? The Role of Positive and Negative Marital Characteristics in Global Marital Satisfaction Among Older Adults. By K. Boerner, D. S. Jopp, D. Carr, L. Sosinsky & S-K Kim, *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, 579-589.

### **\* Kulturwandel in Pflegeheimen: Hin zur Selbstbestimmung**

Ein aelterer Freund, der seit kurzem in einer schicken Einrichtung fuer betreutes Wohnen lebt, erzaehlte uns, dass sie einmal eine Betreuungskraft mitten in der Nacht weckte, weil sie auf seinem Kurvenblatt gesehen hatte, dass sie am Abend zuvor ihre Zunge waehrend des Zaehneputzens nicht gereinigt hatte. Er bestand darauf, bevor sie wieder einschlafe, die Zunge zu reinigen. In der Tat hat sie wenig dazu sagen, wann sie schlaeft, aufsteht, isst und wann sie gebadet wird. Eines Tages betrat ein Pfleger ihren Raum und verkuendete, er wuerde sie heute duschen. Sie hatte dem nichts hinzuzufügen, obwohl es ihr widerstrebte sich vor diesem Mann auszuziehen. Trotz des Charmes und Prestiges dieser Einrichtung, herrscht in diesem Pflegeheim eine starke Kontrolle ueber die Bewohner. Die Beschwerden sind vielfaeltig.

Gluecklicherweise erobert ein neues Modell von Pflegeheimen das Land, das den Schwerpunkt von „Pflege“ zu selbstbestimmtes Wohlbefinden verlagert. Diese Bewegung (manchmal als „Kulturwandel“ bezeichnet) wurde entwickelt, um die Art und Weise wie Pflegeheime organisiert und betrieben werden zu aendern. Von einer

regelbasierten, reglementierten, kontrollierten, pflegenden Umgebung zu einer, in der die Bewohner sehr wenig eingeschränkt sind. Das neue Pflegeheim gewährleistet, dass die Bewohner frei von körperlichen Zwängen sind, Privatsphäre haben, abhängig von medizinischen, physischen, psychischen und sozialen Bedürfnissen untergebracht sind, sowohl an gebietsansässigen als auch Familiengruppen teilhaben können, mit Würde behandelt werden, fähig zur Selbstbestimmung sind, und frei kommunizieren können. Im Gegensatz zu herkömmlichen Pflegeheimen, sind die heutigen Bewohner des „Kulturwandel“-Modells in der Lage, ihre eigenen Zeitpläne, etwa wann sie schlafen und aufstehen wollen, zu erstellen. Darüber hinaus wählen sie ihr eigenes Essen, baden, wann sie es wünschen, kommen und gehen frei innerhalb und außerhalb ihres Zuhauses, haben vielfältige Beziehungen und sind in der Lage, Begleiter wie in ihrem eigenen Zuhause zu bewirten. An vielen Orten sind die Bewohner dazu aufgefordert zu entscheiden, welche Dienstleistungen, Tätigkeiten und welche Räume für sie am wichtigsten sind. Somit sind sie und nicht die Mitarbeiter oder die Leitung Gestalter der Anlage und der Programme.

Alter und Behinderung- Ressourcen Zentren übernehmen personenzentrierte Planungen, um potentiellen Klienten die Möglichkeiten der Dienstleistungen zu vermitteln. Die Internetseite „Nursing Home Compare“ (Pflegeheim-Vergleich) berichtet von dem Qualitätsmaßstab für jedes Pflegeheim und gewährleistet mit einem Fünf-Sterne-System einen zusammenfassenden Maßstab.

Aus: Implications for Policy: The Nursing Home as Least Restrictive Setting by Christine E. Bishop and Robyn Stone, *The Gerontologist*, 2014, 54, S98-S103.

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

#### **\* In den Ruhestand mit 101? Zum Henker Nein...**

Murray Shusterman ist nicht der typische Anwalt aus Philadelphia. Dennoch ist er eifrig in seinem Beruf. Shusterman ist ein Anwalt, der die Arbeit nicht ruhen lassen kann. Mit 101 reist er jeden Tag von seinem Zuhause in sein Büro, um dem Immobilien- und Unternehmensrecht nachzugehen. An seinem 100. Geburtstag gab er das Autofahren und sein geliebtes Golfspiel auf. Aber er ist nicht im Ruhestand. Sein Bild vom Ruhestand ist, dass man im Schaukelstuhl sitzt und das wird er nicht machen.

Als er 100 wurde, so Shusterman, begannen die Leute ihn nach dem Geheimnis eines guten Lebens zu fragen. Er sagte: „Der Sinn des Lebens? Das Leben ist nicht ein Rätsel, das gelöst wird. Es ist ein Abenteuer, das in Angriff genommen wird. Geh vorwärts. versuche dein Bestes. Begebe dich in Situationen, die von Bedeutung sind.“ Er beschrieb seine Eltern als „wundervoll“. „Sie gaben mir ein Gefühl von Moral und Großzügigkeit, wonach ich immer gehandelt habe.“ Er gab zu, dass er all die „guten und all die schlechten Dinge, die ein junger Mensch tut“ gemacht hatte.

Neben der Erziehung einer Familie mit drei Söhnen, beteiligte er sich an wohltaetigen Arbeiten. Spaeter im Leben spendete er Millionen an die Temple Universitaet, eine Schule, die ihm in den 1930er Jahren ein Stipendium gab. Er lehrte dort Recht fuer mehr als drei Jahrzehnte und diente im Universitaetsvorstand als Kurator. In der Temple Universitaet existiert zudem ein Saal, der nach ihm benannt wurde. Außerdem war Shusterman in der juedischen Organisation in Philadelphia taetig. Ein organisierter Mann, der bereits seine Beerdigung geplant und einen Sarg

gekauft hat, um seinen Söhnen diese Belastung zu ersparen. Sein Rat an die Jüngeren: „Nimm dich selbst nicht so ernst.“

Aus: Lawyer retire? At 101? Heck no by Jeff Gammage. Philadelphia Inquirer, July 20, 2014, A1,A4.

### **\* Den 90. feiern**

Mehr und mehr Familien fragen sich, wie man am besten den 90. Geburtstag der geliebten Großeltern feiert. Die Familie Bush, der Texas-Neu England Haufen mit zwei George Praesidenten, genoss die Veranstaltung fuer George Senior, indem sie sich in einer Kirche in Kennebunkport, Maine, versammelten. Der Ehrengast kam auf einer ganz besonderen Weise, fallschirmspringend auf die Party. Das pensionierte Mitglied des Army's Golden Night Fallschirm-Teams, Mike Elliott, sprang mit dem ehemaligen Praesidenten Bush im Tandem ins Blaue hinein. Gluecklicherweise waren alle anwesend, um den Geburtstagskuchen zu genießen.

Aus: Making a Great Entrance into the 90's by Robert F. Bukaty, USA Today, June 13, 2014, 7A.

### **\* Erinnerungscafé: Sammeln, Teilen, Genießen!**

Erinnerungscafés - die im Jahr 1997 in den Niederlanden ins Leben gerufen wurden - sind warme, freundliche Orte, an denen sich Menschen mit Demenz mit ihrer Familie und ihren Freunden fuer gemeinsame Aktivitaeten und Austausch treffen koennen. Durch die Unterstuetzung von Rotary International, breitete sich die Idee des Erinnerungscafés in UK und dann in den USA aus. Oftmals wird auch ein Bildungsprogramm in den Cafés realisiert, aber zum groeßten Teil sind sie sowohl fuer die Kameradschaft und den Spaß als auch fuer die kulturelle Bereicherung und das gemeinschaftliche Engagement wichtig. Heutzutage gibt es mehr als 100 Cafés in den USA. Die Cafés bieten den Menschen die Moeglichkeit, mit Kaffee, Tee und Leckereinen eine ungezwungene Geselligkeit zu genießen. Einige Cafés befinden sich in bestehenden Restaurants oder Cafés und andere sind in Kirchen, Bibliotheken und Museen. Freiwillige und Mitarbeiter helfen dabei, die Aktivitaeten des Cafés zu unterstuetzen.

Darueber hinaus haben die Cafés einen Moderator, der bei der Durchfuehrung der sozialen Versammlungen hilft. Die Moderatoren initiieren Rituale, wie Begrueßungen und Abschiede, die dabei helfen, die Versammlungen zu organisieren. In einem Café spielt der Moderator seine Ukulele, waehrend die Gruppe jeden Namen der Teilnehmer zur Begrueßung singt. Zudem spielt er ein Lied, wenn die Cafézeit zu Ende ist. Jede Woche veroeffentlicht die lokale Zeitung das Programm des Erinnerungscafés. Im Juli hatten die Teilnehmer des Wisconsin-Cafés ihren ersten Ausflug. Ein Bus holte die Teilnehmer an verschiedenen Orten ab und zusammen besuchten sie einen Schokoladenladen, aßen zu Mittag in einem Restaurant und ueberquerten den Fox River in Green Bay. Ein Dichter, der zudem Freiwillige dazu ausbildet Poesie-Workshops zu leiten, war einer der 50 Plus Menschen, die auf die Reise gingen. Spaeter schrieb er ein Gedicht ueber diesen Tag, das die Teilnehmer in einer Ruf-Antwort-Form auf dem Rueckweg zu rezitieren lernten. Durch einen Zuschuss eines lokalen Foerderers, kostete die Reise jede Person nur 10 Dollar.

Fuer die Gruender ist es am wichtigsten, daß Menschen mit Demenz in einem nicht stigmatisierten Umfeld sind, mit dem sie sich sozial identifizieren koennen.

Aus: Popular Memory Cafés in Wisconsin's Fox Valley Battle Social Isolation by S. H. McFadden and A. Koll. Generations, Journal of the American Society on Aging, Spring, 2014, 68-71.

### **\* Schwierigkeiten beim Schlucken? Probiere gedrucktes Essen**

Wenn wir an einen Fotokopierer denken, dann denken wir in der Regel nicht an Kopien als dreidimensionale Objekte. In neuerer Zeit ist es mit dem 3-D-Drucker moeglich geworden, genau das zu tun. Wenn man einen Schritt weiterdenkt, dann werden die 3-D-Drucker bald die Zubereitung von Essen bewaeltigen koennen. Der Prozess der Essensherstellung beginnt damit, dass wir in die Tintenschlaeuche puerierte Lebensmittel hineinfuellen, wie zum Beispiel Nudeln oder Schweinefleisch. Eine geheime Zutat hinzugefuegt, die die waessrige Mischung genug festigt, um sie dann aus den Schlaechen spritzend wieder zu eine Speise zu machen. Das Produkt sieht aus und riecht aehnlich wie das Original, hat aber eine erstaunliche neue Eigenschaft: Wenn das Essen gekaut wird, zerschmilzt es buchstaeblich im Mund. Das Essen erweist sich als Lebensretter fuer Menschen, die Schwierigkeiten beim Schlucken haben. Etwa 20% der Menschen ueber 50 sind davon betroffen. Das Essen wird von deutschen Pflegeheimbewohnern getestet, die durch die Schwierigkeiten beim Schlucken ihr Wiener Schnitzel und Sauerkraut vermissen.

Aus: All the food that's fit to print. AARP Bulletin, July-Augusts, 2014, p. 4.

### **\*\*\* USEFUL WEB RESOURCES \*\*\***

\* Senior Theatre ([www.seniortheatre.com](http://www.seniortheatre.com)) is a website that features a wide range of resources for individuals or groups interested in performance possibilities for the elderly. There is growing field of 700+ Senior Theatre companies and the prominent role of ArtAge Publications, described in the article as "a mecca for all things related to theatre for seniors." ArtAge, founded in 1997, produces materials and workshops for Senior Theatre performers and directors worldwide in keeping with the company's mission to help "older adults fulfill their theatrical dreams." ArtAge has the world's largest collection of over 400 plays, books, and materials for older performers. Contact: Bonnie Vorenberg, President at - [bonniev@seniortheatre.com](mailto:bonniev@seniortheatre.com).  
Retirement in the Mix: a blog by psychologist Janis Bohan, who shares her life and her views with her readers on a frequent basis. Her thoughts about aging are splendid reminders of how being old, as she likes to describe herself, is a blessing and a responsibility. She is eager to share and care for others and the Earth until she herself returns to "star dust". <http://retirementinthemix.blogspot.com>

\* RainbowGray.com A website for LGBT folks 50+\* Chaplainsonhand.org  
This website allows one to connect with a chaplain who offers spiritual comfort and support to anyone going through difficult times, regardless of religious beliefs. The chaplains are drawn from Catholic, Protestant and Jewish faiths and all are board-certified by the Association of Professional Chaplains. The service was created for those facing illness, grief, and the burdens of being a caregiver. To call, 844-242-7524 (toll free)

**\*\*\* 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/>  
<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/>

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

Dennis M. Gravey, ein Gerontologe, der in seiner langen Karrieren mit aelteren Erwachsenen arbeitete, schickte uns ein Buch mit dem Titel: Sex, Drugs and Growing Old – A Boomers Guide to Aging. Seiner Meinung nach koennte es den Lesern dieses Rundbriefes gefallen. Es ist ein kurzes, lebendiges, informatives und unterhaltsames Buch – froehlich und klar. Viele grundlegende Fakten ueber das Altern und die Moeglichkeit der Selbstbewertung ist enthalten. 15 Dollar. Fuer weitere Informationen kontaktieren sie ihn unter: [aginginsightspublishing@gmail.com](mailto:aginginsightspublishing@gmail.com)

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

August 26 to 28, 2014: The Healthy and Active Aging Conference (HAAC 2014), Suzhou, China. For more information, please visit:  
**[www.engii.org/workshop/HAAC2014August](http://www.engii.org/workshop/HAAC2014August)**.

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 unter gv4@psu.edu.

- Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, die auch die uebersetzten Versionen in spanisch, deutsch, franzoesisch, daenisch und chinesisch enthalten, sind archiviert unter:

[www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

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@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net) (bitte in Englisch zu schreiben)

Wir hoffen, ihnen gefaellt der Positiv-Altern Rundbrief.

---