



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Juli/August 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. 87

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

- KOMMENTAR: Leben jenseits von Leistung
- FORSCHUNG: Das Internet als Gegenmittel gegen Depressionen  
Rück-Gewinnung der Muskelkraft
- IN DEN NACHRICHTEN: Abnahme des Gehirns? Nicht am Morgen!  
Natürliches Licht: Ein Gewinner  
Senioren beim Spielen
- AVAILABLE RESOURCES
- ANNOUNCEMENTS
- INFORMATIONEN FÜR DIE DEUTSCHE AUSGABE
- Leserinformationen

\*\*\*KOMMENTAR: Leben jenseits von Leistung \*\*\*

Ein Basketball-Team aus einem kleinen Verein aus unserer Region hatte kürzlich die Chance, das landesweite Finale zu gewinnen. Am Ende verloren sie, aber als sie nach Hause zurückkehrten, wurden sie wie Helden behandelt. Ich lächelte

voller Anerkennung, ... hielt dann jedoch inne. Nach allem, wie viele der kleinen Liga-Teams hatten teilgenommen und verloren? Und in welchem jungen Alter beginnen diese Kinder sich über das Gewinnen und das Verlieren, meistens über das Verlieren, Sorgen zu machen? Natürlich haben die Kinder diese Sorgen auch in der Schule, wo Leistungsbewertung ein alltägliches Problem darstellt. „Wie gut werde ich sein; wie gut bin ich; wo stehe ich im Vergleich zu den anderen?“ Irgendwann verlassen wir dann die Schule, um mit neuen Fragen konfrontiert zu sein: „Wie gut werde ich meinen Beruf nachgehen; wie gut bin ich; wie viel Geld werde ich verdienen; bin ich als Elternteil gut genug; können meine Kinder ihre Fähigkeiten ausleben?“ Von jungen Jahren bis zur Berentung geht es immer um das sich Messen.

Das gute Wort für all das ist „Leistung“ und Leistung kann Spaß machen – besonders dann, wenn du erfolgreich bist. Aber verbunden damit ist auch immer der Druck, Zweifel, und die nächste Herausforderung. Noch wichtiger, wenn wir unser Leben damit verbringen über Hürden zu springen, beginnen wir das Leben auf diese Weise zu sehen. Wir fangen an Fragen zu stellen: „Wo ist das nächste Ziel; was sollte ich heute erreichen?“ Wir beginnen langsam zu vergessen, wie das Leben ohne das Erklimmen des nächsten Berges aussieht. Als ich noch jung war kamen die Nachbarkinder zusammen und spielten gemeinsam. Das war alles, an was wir denken konnten. Wir dachten uns Spiele aus, erbauten eine Festung in den Wäldern, machten eine Zaubershow, warfen Schneebälle, spielten Arzt... Wir lebten nicht, um etwas zu erreichen, denn wir spielten nur des Spaßes halber. Heute denke ich, dass wenn es damals ein kleines Liga-Team gegeben hätte, das vom Trainer und den Eltern beobachtet worden und Gewinnen das Ziel gewesen wäre, dann hätten wir sicher nicht „gespielt“. Wir hätten etwas erreichen wollen. Wir hätten gespielt, um zu gewinnen und nicht um daran Spaß zu haben. Unsere Leben im Freien wäre pflichtbewusst und nicht frei gewesen.

Eine der Freuden des langen Lebens ist es, dass wir wieder, vielleicht viel erfüllender in den Prozess des Lebens eintauchen können. Wir können einen Spaziergang machen – nicht um irgendwo hinzukommen – sondern um die Landschaft oder die flüchtigen Gespräche zu genießen. Wir können Joggen oder Fahrradfahren, nicht um zu trainieren, sondern um die Bewegung zu genießen. Wir können Malen, Kochen, mit Holz arbeiten, Angeln, Gedichte schreiben, ein Buch lesen, ein Gespräch führen oder im Garten arbeiten – nicht um ein Ziel zu erreichen, sondern wegen der reinen Freude beim Tun dieser Dinge. Natürlich können dabei gute Ergebnisse aufgrund unseres Bemühens entstehen. Aber jetzt ist es der Prozess der zählt, denn jeder Erfolg ist nur der Zuckerguss auf dem Kuchen. Wie Henry Miller einmal sagte: „In dem Moment, wo man etwas die volle Aufmerksamkeit schenkt, sogar einem Grashalm, wird es zu einer geheimnisvollen, fantastischen, unbeschreiblich herrlichen Welt in sich.“ Das ist es, wenn man vollständig mit dem Prozess lebt.

Ken Gergen

---

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

#### **\* Das Internet als Gegenmittel gegen Depression**

Besonders wenn man älter wird, kann die Berentung und das Alleinsein eine Bedrohung für das Wohlbefinden darstellen. In vielen Ländern steigt dann das Risiko an einer Depression zu leiden. In dieser Studie wurden über 3000 ältere Menschen von der nationalen Gesundheits- und Ruhestandsumfrage vier Mal von 2002 bis 2008 befragt. Die Befragten wurden zu Anzeichen einer Depression und dem Ausmaß ihrer Internetnutzung bewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass bei denen die das Internet benutzten, der psychische Zustand gut war und depressive Symptome 30% weniger berichtet wurden. Eine Reduktion war bei der gesamten Stichprobe zu finden, aber besonders bei älteren und allein lebenden Menschen zeigte sich dieser Effekt. Wenn noch weitere Personen im Haushalt lebten war der Effekt geringer.

Die Studie analysierte nicht die Art der Internetnutzung, die zur Reduktion der Depression beitrug, doch schien jede Art von Interaktion Einsamkeit und Isolation zu verringern. Da die Internetnutzung eine Form der Verbindung mit vielen möglichen Absichten ist, wäre es vermutlich sinnvoll, älteren, berenteten und allein lebenden Menschen eine Internetverbindung zu ermöglichen.

Aus: Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States: A Longitudinal Analysis by Sheila R. Cotton, George Ford, Sherry Ford, & Timothy M. Hale, *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences & Social Sciences*, B. 2014, 69B, 763-771.

#### **\* Rück-Gewinnung der Muskelkraft**

Viele Stürze von älteren Menschen passieren aufgrund einer Schwächung der Muskelkraft. Nach neueren Forschungen kann ein richtiges Muskeltraining dazu beitragen, dass man von der Gefahr in die Balance kommt und anstatt zu fallen, eine aufrechte Haltung einnimmt. Um der Sturztendenz entgegenzuwirken wurden Trainingsprogramme entwickelt, die den Muskelaufbau unterstützen. Diese Studie untersucht den Effekt eines 12 wöchigen Schnellkrafttrainings mit schweren Gewichten bei Frauen im Alter von 60 bis 65 und 80 bis 89, die noch in ihren eigenen Wohnungen leben. Diese Art von Übung wird mit schweren Gewichten ausgeführt, die so schnell wie möglich angehoben werden. Die Forscher fanden heraus, dass dieses Training bei gesunden Frauen, auch im achten Lebensjahrzehnt, sicher ist und toleriert wird. Wichtig ist, dass diese Übungen auch die neuromuskulären Veränderungen beeinflussen, die häufig mit dem Sturzrisiko und den Einschränkungen im hohen Alter assoziiert sind. Dieses Trainingsprogramm führt zu einer signifikanten Verbesserung der neuromuskulären Leistung und das auch bei älteren Frauen. Die vorliegenden

Ergebnisse deuten darauf hin, dass nach dem Schnellkrafttraining ältere Menschen besser in der Lage sind, rasch auf Bedrohungen ihres körperlichen Gleichgewichts zu reagieren. Beispielsweise wenn sie unerwartet einen Bordstein runtergehen. Diese Frauen haben im Gegensatz zu untrainierten Gleichaltrigen eine erhöhte Fähigkeit einen Sturz zu verhindern.

Wichtig ist, dass internationale Richtlinien für körperliche Aktivitäten für ältere Erwachsene eine Trainingshäufigkeit von drei bis fünf Mal die Woche empfehlen. Oft ist es aber ein Problem die Menschen zur Teilnahme an so einem anspruchsvollen Training zu motivieren. Die vorliegenden Daten zeigen, dass gesunde ältere Frauen immerhin von einem niederfrequentierten Training profitieren, wenn Schnellkraftübungen integriert sind.

Andere Untersuchungen zeigen, dass sich die gleichen Befunde auch bei Männern allen Alters finden lassen. Wie die Forscher vermuten: „Richtige Kraftentwicklung erfordert, dass sie schwere Lasten heben – Training mit leichten Lasten wird nichts nützen.“ Schweres Training zur Kraftentwicklung ist solange überlegen, wie auf Schnellkraft konzentriert wird. Die Ergebnisse legen nahe, dass man sowohl stärker als auch schneller wird sowie die Ausdauer und den Körperaufbau verbessert, wenn man schwere Lasten hebt.

Aus: Explosive heavy-resistance training in old and very old adults: Changes in rapid muscle force, strength and power by P. Caserotti, P. Aagaard, J. Buttrup Larsen, & L. Puggaard, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2008, 6, 773–782.

Und: Maximal strength training improves work economy, rate of force development and maximal strength more than conventional strength training by J. Heggelund, et al. European Journal of Applied Physiology. 2013, 113, 1565-1573.

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

### **\* Abnahme des Gehirns? Nicht am Morgen!**

Frühaufsteher fangen nicht nur mehr Würmer, sondern sie scheinen auch bei der kognitiven Aktivität Vorteile zu haben. Aber was ist mit dem Alter? Reduziert das Älterwerden diese Fähigkeit? Um die Auswirkungen der Tageszeit auf die kognitive Leistung zu untersuchen, sollten junge und ältere Erwachsene sowohl morgens als auch abends eine Reihe von Gedächtnistests durchführen. 18 Erwachsene im Alter von 60 bis 87 machten den Test zwischen 8:30 und 10:30 am Morgen. Am Nachmittag zwischen 13:00 und 17:00 bearbeiteten 16 andere Erwachsene in der gleichen Altersgruppe den Test. Der gleichen Test wurde 16 jüngeren Erwachsenen (Alter 19-30) zu den gleichen Zeiten vorgelegt. Die Tests beinhalteten eine Reihe von Aufgaben, bei denen Bilder und Wörter auf einem Computerbildschirm plötzlich auftauchten und gleichzeitig irrelevante Wörter

und Bilder die Konzentration störten. Zur gleichen Zeit wurde das Gehirn der Teilnehmer mittels eines bildgebenden Verfahrens, dem MRI (Magnetic Resonance Imaging), untersucht.

Interessanterweise gab es am Morgen nur geringe Unterschiede zwischen Jung und Alt. Laut dem Psychologen Ulrich Mayr sieht das Gehirn eines älteren Erwachsenen mehr nach einem Gehirn eines jungen Erwachsenen aus, wenn es am Morgen getestet wurde. Die Untersuchung fand signifikante Unterschiede zwischen den Gehirnschans von älteren und jüngeren Erwachsenen, wenn diese am Nachmittag getestet wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass der typische Alterungseffekt verringert ist, wenn ältere Erwachsene zur idealen Tageszeit gemessen werden.

Wie der Psychologe John Anderson sagte: „Es sind gute Neuigkeiten ... Ältere Erwachsene sind konzentrierter und besser in der Lage Ablenkungen am Morgen als am Nachmittag zu ignorieren ... Die kognitive Abnahme ist nicht so drastisch gedacht.“ Die Forscher schlagen vor, dass ältere Erwachsene intellektuelle und anspruchsvolle Aufgaben lieber am Morgen einplanen sollten da sie zu dieser Zeit am aufmerksamsten sind. Wie Dr. Lynn Hasher beobachtet, „da ältere Menschen eher Morgenmenschen sind, könnte bei der Testung durch das Ignorieren der Tageszeit bei manchen Aufgaben ein falsches Bild bezüglich der Unterschiede in der Gehirnfunktion entstehen.“

Aus: Older people perform better in the morning By Ronnie Cohen, Psychology and Aging, July 7, 2014.

### **\* Natürliches Licht: Ein Gewinner**

Für diejenigen, die einen guten Teil des Tages drinnen verbringen, macht es einen Unterschied, in welchem Raum sie die meiste Zeit verbringen. Forscher weisen darauf hin, dass man einen langen Aufenthalt in Räumen ohne natürliche Sonnenlichtstrahlen, die durch das Fenster in das Zimmer fallen, vermeiden sollte. Den Forschungen zur Folge sind Büroarbeiter, die während des Tages dem natürlichen Licht ausgesetzt sind, glücklicher, berichten sowohl über bessere Gesundheit als auch Schlaf und sind aktiver als ihre Kollegen, die in fensterlosen Büros arbeiten. Die Untersuchung wurde mit 49 Tagesschichtarbeitern durchgeführt, von denen 27 in fensterlosen Arbeitsräumen arbeiteten und 22 in Büros mit Fenstern. Arbeiter in Büros mit Fenstern tendieren auch dazu höher auf der Lohn- und Leistungsskala zu stehen, so dass diese Faktoren ebenfalls berücksichtigt wurden. Frühere Untersuchungen zeigen die Bedeutung des natürlichen Lichts für die Wachsamkeit, die Verbesserung des Schlafs und die Aufrechterhaltung der kognitiven Leistung. Wenn sie in einem Innenraum feststecken, entweder am Arbeitsplatz oder zu Hause, könnte es eine gute Idee sein jeden Tag nach draußen zu gehen, um ein bisschen im Sonnenlicht zu baden.

Aus: Study: Natural light helps office workers stay healthy. Philadelphia Inquirer,

September 1, 2014, C1.

### \* **Senioren beim Spielen**

In einer verschmitzt spielerischen Stimmung erstellte das Contilia-Gesundheitsunternehmen in Essen, Deutschland, einen Kalender in dem sie berühmte Filmszenen nachstellten. Nach Angaben der deutschen Presse wurden 5000 Kalender gedruckt, die an Bewohner und Mitarbeiter von Seniorenzentren versandt wurden. Die Kalendermodelle die zu dem Projekt interviewt wurden gaben an, dass sie eine Menge Spaß dabei gehabt hätten, sich wie ihre Lieblingsschauspieler zu verkleiden. Das Shooting wurde mit professionellen Stylisten und Fotografen gemacht, um sicherzugehen, dass alles so cool wie möglich aussieht. Die älteste am Kalender beteiligte Person war 98 Jahre alt.

<http://www.buzzfeed.com/ryanhatesthis/a-german-retirement-community-did-a-calendar-where-seniors-a>

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

“The Price of Love” by Colin Murray Parkes. Routledge, 2014. Guest Reviewer: Dr. Margaret Stroebe

If any book can give us the sense of a personal worth, of a life still magnificently being spent as an octogenarian, it is this one. “The Price of Love” compiles a self-chosen selection of the works of Colin Murray Parkes, an internationally-renowned British psychiatrist, who continues to dedicate his career to the understanding and care of bereaved people, both as a researcher and practitioner. His contributions, represented in this volume, range from scientific understanding of the underlying phenomena and manifestations of grief and grieving to the development of national bereavement care services, and from individually supporting the dying and bereaved, to heartbreaking, grueling experiences as consultant and advisor in disasters across the world. The selection reflects the evolution of Parkes’s own remarkable work and historical developments across the various domains of his involvement.

This is not just a book for easy academic reference to an author’s diverse contributions; it is one that draws us into the journey of an exceptional lifetime. On a personal note: as a bereavement researcher, I have followed Colin Murray Parkes’s career closely and read most of his work over the years. And yet, put together for the World Library of Mental Health series, this selection took me by total surprise and moved me to the core. His lifetime’s contribution unfolds; his added reflections speak deeply to one from these pages. His closing words reflect his approach to life and work and are fitting ones here:

*“Love and loss, it seems, can contribute to some of the darkest, saddest and most painful aspects of life. Indeed, the cost of commitment can be very high. Any*

*simplistic and sentimental idea that we may have had that love solves all problems must be set aside. And yet our commitment to care, which is another aspect of love, may also hold the key to solving those problems and to discovering that the price of love can be a price worth paying.” (Parkes, 2014, pp. 230-231)*

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

\* Ellen Cole schreibt:

Hi Mary! Ich dachte die Leser des „Positiv Altern Rundbriefs“ könnten Interesse an einem Bericht über meine Hüftoperation, die ich vor nun zwei Jahren hatte, haben. Er wurde kürzlich in der Huffington Post veröffentlicht und zu meiner Überraschung gab es 30 Kommentare zu diesem Bericht. Ich denke es hat andere ermutigt, ihre eigenen Schwächen oder medizinischen Fragen in einer mehr akzeptierten und positiven Weise zu betrachten.

URL: [http://www.huffingtonpost.com/jane-giddan-and-ellen-cole/hip-replacement-surgery\\_b\\_5600921.html?1406548503](http://www.huffingtonpost.com/jane-giddan-and-ellen-cole/hip-replacement-surgery_b_5600921.html?1406548503).

<http://qfeguy.com/> Ein interessanter Blog von einem 67 Jahre alten Mann, der mit Hula Hop Reifen begonnen hat und dies sehr liebt. Er schrieb uns, um den Hula Hop Reifen den Lesern des Positiv Altern Rundbriefs zu empfehlen.

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

MEMOIRS: "Writing Meaningful Memoirs" (Oct. 10-11, 2014, Park City, UT). An interactive seminar presented by Nan Phifer and the Life Story Library Foundation, at Silver Baron Lodge, 2900 Deer Valley Dr. East, Park City, Utah. Nan Phifer, author of MEMOIRS OF THE SOUL, leads participants to identify significant events in their lives and tell their story in written form. For registration details visit: <http://www.lifestorylibrary.org> or email [info@lifestorylibrary.org](mailto:info@lifestorylibrary.org) or (888) 827-8893

Oct 27-Nov. 2, 2014: A SEASONAL CELEBRATION OF CRONES IN AUTUMN through SACRED CIRCLE DANCE at GHOST RANCH in New Mexico --we will dance where Georgia O'Keefe painted. Sacred Circle Dances are moving meditations that embody and integrate mind, body and spirit. These simple, gentle dances have ancient roots in music and dance from around the world. No previous

dance experience is needed. Our philosophy of dance, "There are no mistakes, only variations." Workshop fee \$435 + 6 nights lodging and food. **Register at [www.ghostranch.org](http://www.ghostranch.org) Or call 505-685- 4333 ext. 4155**, Gerontological Society of America 2014 Annual Scientific Meeting, Nov. 5-9, 2014, Washington,

DC. Making Connections: From Cells to Societies. [geron.org/2014](http://geron.org/2014).  
Feb. 27-28, 2015. The University of Toronto is sponsoring a Symposium, "Playing Age," This symposium asks how aging can be investigated through the playfulness of artistic representations. The Symposium will explore works produced by musicians, video game designers, theatre and performance artists, film makers and authors-- works that enable us to recognize aging as not only a biological process but also as malleable, culturally mediated experiences.  
Symposium co-organizers, Profs. Marlene Goldman ([mgoldman@chass.utoronto.ca](mailto:mgoldman@chass.utoronto.ca)) and Lawrence Switzky ([lawrence.switzky@utoronto.ca](mailto:lawrence.switzky@utoronto.ca))

**\*\*\* Informationen für die deutsche Ausgabe \*\*\***

Arbeitsgruppe Psychoanalyse und Altern  
26. Symposium – Arbeits- und Liebesfähigkeit im Alter  
28.-29.11.2014 Musikwissenschaftliches Seminar der Universität 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/>

=====

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

Wir hoffen Sie genießen den Positiv Altern Rundbrief:

- Fragen und Rückmeldungen

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder wenn Sie Informationen anderen Lesern des Rundbriefes mitteilen wollen, schreiben Sie bitte an Mary Gergen unter:  
[gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu) [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

- Vergangene Ausgaben

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, auch die übersetzten Versionen in spanisch, deutsch, französisch, dänisch und chinesisch, sind archiviert unter:  
[www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net) [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

- Einschreiben, ausschreiben und Email ändern

Wer sich neu einschreiben möchte begibt sich auf diese Webseite

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter> und klickt auf den Link in der oberen rechten Ecke der mit „Sign up for the Positive Aging Newsletter“ beschriftet ist.

Sie können sich ausschreiben, wenn Sie den „unsubscribe“ Link am Ende der Email anklicken mit der Sie den Rundbrief erhalten.