



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

September/Oktober, 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. 88

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

- KOMMENTAR: Die Macht der Gespräche
- FORSCHUNG: Die guten Dinge erinnern
Musik und Gedächtnis
- IN DEN NACHRICHTEN: Gibt es Gewinne durch Denkspiele?
Gewinner des Purpose Preises 2014
Großmutter: Das neue Spiel der Stadt
- BOOK REVIEW: Being Mortal, Medicine and What Matters in the End
by Atul Gawand
- ANNOUNCEMENTS
- INFORMATIONEN FÜR DIE DEUTSCHE AUSGABE
- Leserinformationen

***KOMMENTAR: Die Macht der Gespräche ***

Vor kurzem hielten wir zwei Vorträge in Nanjing, China. Dort trafen wir Tian-fang Liu, eine Studentin der Nanjing Universität. Liu ist mit der

chinesischen Übersetzung des Rundbriefs gut vertraut und konnte es kaum abwarten, uns von einer Erfahrung, die von bemerkenswerter Bedeutung für sie war, zu berichten. Die Geschichte war in der Tat sehr rührend und hat erhebliche Auswirkungen auf uns alle. Wir freuen uns sehr, ihre Geschichte hier mit euch teilen zu können.

„Vor etwa drei Monaten meldete ich mich freiwillig für die Arbeit in einem Pflegeheim, wo ich Sha, eine 94-jährige Frau, traf. Bei meinem ersten Besuch lag sie wie eine hölzerne, leblose Puppe auf ihrem Bett in einem abgedunkelten Raum. Ihr Gesicht war müde, teilnahmslos und trüb. Als ich anfing, mit ihr zu sprechen, antwortete sie undeutlich mit ihrem einheimischen Akzent: ‚Weißt du nicht, wie alt ich bin? Ich bin neun—zig ... Jahre... alt ..., al—t genug. Ich habe lange --- genug auf der Welt gelebt, nur um auf den nahenden Tod zu warten. Ich bin ein wertloses Wesen, das nicht mehr gebraucht wird. Das ist der Grund, warum ich in dieser Institution lebe ... Ich wurde von meinen drei Kindern verlassen ... Ich habe nichts mehr zu tun, außer auf den Tod zu warten.‘ In diesem Moment war ich furchtbar traurig, schockiert ... und dann wütend: Ist das ein Leben, das Frauen verdienen, wenn sie älter werden? Sie haben sich selbst für ihre Familie, ihre Kinder und für die Gesellschaft geopfert und das ist der Dank dafür!!!

Als junge Studentin habe ich weder Macht noch Geld. Die vielleicht einzige Ressource die ich habe ist meine Bildung. Nachdem ich zur Universität zurückkehrte, begann ich Studien zum Thema positives Altern zu suchen und mit meinem Vorgesetzten, meinen Kollegen und Freunden über diese Frau zu sprechen. Sie deuteten an, dass es vielleicht hilfreich wäre, neugierig auf das Leben der Frau zu sein. Stelle Fragen, wie sie zum Beispiel während des zweiten Weltkriegs überlebte (sie war 17 als 1937 der Krieg begann) und frage sie nach der Kulturrevolution 1966 bis 1976, damit sie ihr Glück spüren kann. Bei meinem nächsten Besuch nahm ich ihre Vorschläge mit und begann mich nach ihrem Leben zu erkundigen. Sie fing an über die harten Zeiten, die sie durchgemacht hatte, zu erzählen, aber sie teilte auch Geschichten des Glücks mir mit. Als Reaktion darauf begann auch ich ihr einige meiner Geschichten zu erzählen. Sie war erfreut, als sie mir einen Rat geben konnte. Während wir uns unterhielten, stellte ich immer mehr Fragen und ich lernte so viel von ihr, zum Beispiel wie man ein Restaurant führt, wie es ist verheiratet und schwanger zu sein, wie man Kinder auf- und erzieht, wie man kocht und wie man gesund bleibt. Wahrscheinlich begann sie zu realisieren, genauso wie ich, wie fähig, kompetent, geschickt, erfahren und wertvoll sie ist. Was für ein buntes Leben sie hatte. Als ich an diesem Tag ging, lächelte sie.

Ich besuchte sie weiterhin und wir führen mit unseren Gesprächen fort. Sie räumte ihr Bett auf und säuberte das Zimmer. Sie begann wieder alleine zu baden, anstatt auf Hilfe zu warten. Manchmal machte sie einen

kleinen Spaziergang im Flur und sang sogar alte Lieder für mich. Kürzlich entdeckte ich einen leeren Stuhl neben ihr, den sie, so schien es, für meine Ankunft bereitgestellt hatte. Das letzte Mal, als ich ging, winkte sie mir zu und sagte: „Komm nächste Woche, um den Stuhl zu säubern!“ Denn ein Stuhl wird staubig, wenn niemand drauf sitzt. Dies ist bei uns eine warme Einladung für Menschen, damit sie uns häufig besuchen.

So mächtig sind die Auswirkungen von guten Gesprächen, so dass ich nun nach Möglichkeiten suche, um Sha bei der Suche nach anderen Gesprächspartnern zu unterstützen. Dies war nicht einfach, aber es ist von wesentlicher Bedeutung. Sha beklagte sich bei mir: „Ich erkenne jetzt, dass Sprechen gut ist, aber wenn niemand antwortet, wie soll man dann sprechen? Mit sich selbst? Bist ich denn verrückt?“ Ich sollte zudem versuchen, Shas Töchter, ihren Sohn und ihre Schwiegertöchter mit einzubeziehen. Der Besuch ihrer Kinder ist ihr letzter Traum.

Tian-fang Liu
Tian-fang Liu Tian-Tianfang Liu

***** FORSCHUNG *****

*** Die guten Dinge erinnern**

Gerontologen haben schon oft herausgefunden, dass ältere Menschen dazu neigen ihr Leben positiver zu erinnern als jüngere Menschen dies tun. Diese Tendenz wird als „Positiveffekt“ bezeichnet. Es ist unklar, warum ältere Menschen dies mehr tun als jüngere. Die vorliegende Studie vergleicht zwei verschiedene Hypothesen zu den Gründen dieses Effekts. Könnte es die Art und Weise sein, wie ältere Menschen ihre Lebensereignisse bewerten oder haben ältere Menschen einfach sehr selektierte Erinnerungen?

In zwei verschiedenen Studien versuchten die Forscher diese zwei zentralen Ideen zu vergleichen. In der ersten Studie sollten alle Teilnehmer einer Gruppe, die aus älteren und jüngeren Teilnehmern bestand, fünf Tage lang je ein positives und ein negatives Ereignis beschreiben. Eine Woche später wurden die gleichen Teilnehmer gebeten, die Ereignisse zu erinnern. Die jungen Teilnehmer folgten den Instruktionen und gaben komplette Antworten, indem sie die zehn Ereignisse berichteten. Die älteren Teilnehmer folgten der Instruktion, indem sie die positiven Ereignisse angaben, aber 38% von ihnen berichteten nicht die negativen Erlebnisse der fünf Tage. Eine Woche später begutachteten beide Gruppen ihre Angaben, die sie über die Ereignisse getätigt hatten, auf ihre Korrektheit.

In der zweiten Studie wurden beide Gruppen nach positiven, negativen

und neutralen Ereignissen, die ihnen oder Bekannten zugestoßen waren, befragt. In einer weiteren Sitzung gaben die älteren Erwachsenen viel mehr positive Erfahrungen als die jüngeren Erwachsenen an. Zwischen den zwei Altersgruppen gab es keinen Unterschied bezüglich der Erinnerung an das, was sie sich vorgestellt hatten.

Diese beiden Studien legen nahe, dass es keine Gedächtnisdefizite unter den älteren Menschen gab, denn sie erinnerten Ereignisse genauso wie die jungen Menschen. Was sich jedoch unterschied war, dass die älteren Menschen ihre Erfahrungen als positiver bewerteten als die jüngeren. So scheint die Welt mit dem Alter rosiger zu werden.

Aus: Does the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Recall Reflect Differences in Appraisal or Memory? By Emily Schryer and Michael Ross, *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Studies and Social Sciences*, 2014, 69, 548-556.

*** Musik und Gedächtnis**

Welche Wirkung hat die Musik auf das Gedächtnis? Neuere Forschungen zeigen, dass die Musik sowohl dabei hilft die Vergangenheit zu erinnern als auch neue Informationen abzuspeichern. Kürzlich wurden ein paar Studien hierzu vorgestellt: Eine Studie der Universität Boston von 2010 deutet darauf hin, dass Musik Menschen, die ihr Kurzzeitgedächtnis verloren haben, dabei helfen könnte, neue Informationen zu erlernen. Ein Neuropsychologe namens Brandon Ally untersuchte zwei Gruppen, die kognitiv gesund waren. Die Teilnehmer sollten Informationen erinnern, die unterschiedlich an sie herangetragen wurden – gedruckt, gesprochen und gesungen. Die Forscher fanden heraus, dass die Teilnehmer beider Gruppen die meisten Informationen behielten, wenn sie über ein Lied vermittelt wurden. Wichtig hierbei war, dass der kognitive Status der Teilnehmer den Trend nicht veränderte. Auch als Demenz begann, stimulierte und verbesserte Musik weiterhin das Gedächtnis, so dass keine Pharmazeutika erforderlich waren.

Die Musik zu hören scheint hilfreich für das alternde Gehirn zu sein, selber zu musizieren scheint jedoch noch bessere Auswirkungen zu haben. Nina Kraus, die im Labor für auditive Neurowissenschaften der Northwestern Universität arbeitet, untersuchte das Gehirn von sowohl alten als auch jungen Musikern und Nichtmusikern. Ihr Forschungsteam brachte Elektroden an den Köpfen von 87 Teilnehmern an, um ihre Gedächtnis- und Tonverarbeitungsfähigkeiten zu messen. Wenn ein Teilnehmer sich mit einem Freund in einem vollen Restaurant zum Essen traf, maßen die Elektroden, wie schnell das Individuum die Stimme ihres oder seines Freundes in dem Lärm der Umgebungsgeräusche verarbeitete. Die zwei wesentlichen Faktoren in

dem Experiment waren das Alter und die musikalische Erfahrung. Die Hälfte der Teilnehmer hatte eine beachtliche musikalische Ausbildung genossen und in ihrem Leben bereits viel Erfahrung beim Musizieren gesammelt. Im Gegensatz dazu, hatte die andere Hälfte wenige bis gar keine musikalischen Erfahrungen.

Die Ergebnisse dieser Forschung zeigen, dass die musikalische Erfahrung wichtiger als das Alter war, wenn es um das Verständnis und das Erinnern von Tönen ging. Die Musiker, egal wie alt sie waren, hatten eine bessere Gedächtnisleistung und stärkere Tonverarbeitungsfähigkeiten.

Wenn deine Beziehung zu Musik über die Jahre eingeschlafen ist, denke darüber nach, sie wieder aufleben zu lassen. Wenn Musikstunden Teile der Vergangenheit sind, warum greift ihr sie nicht wieder auf? Wenn du noch nie ein Instrument gespielt hast, dann ist es vielleicht jetzt an der Zeit eins zu erlernen. Am besten ist, dass musikalische Erfahrungen zutiefst erfüllend auf einer emotionalen und spirituellen Ebene sind.

Aus: Echoes: On Music and Memory by Adam Johnson,
TheBostonPilot.com www.musicandmemory.org).

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

*** Gibt es Gewinne durch Denkspiele?**

In den örtlichen Radiosendern gibt es Informationen, die einen dazu ermutigen sollen, Spiele, die die mentale Kapazität vergrößern, zu spielen. Luminosity (deutsch= Leuchtkraft) und Posit Science sind zwei der bekanntesten Firmen, die behaupten, dass ihre Produkte das Gehirn des Anwenders „auffrischen“.

Psychologen untersuchten diese Behauptungen, indem sie in Experimenten ältere Menschen, die das kognitive Training durchführten, mit einer Kontrollgruppe verglichen, die sich mit weniger erfrischenden Dingen beschäftigten. Die Ergebnisse sind gemischt, aber nicht pessimistisch: einige Verbesserungen der kognitiven Aktivitäten können durch die Teilnahme an solchen Trainings erreicht werden.

In einer weiteren Studie untersuchte Glenn Smith, ein Neuropsychologe der Mayo Klinik, eine Gruppe von gesunden Menschen über 65. Diese hatten ein Computerspiel ausgeübt, das speziell zur Verbesserung der Hörfähigkeiten entwickelt wurde. Diese Gruppe verbesserte sich signifikante in Gedächtnistests und in der Aufmerksamkeit. Zudem gaben sie an, dass sich die Bewältigung des Alltags verbessert hätte. Drei Monate später war der Effekt des Trainings

verringert. In einer anderen Studie war der Effekt des Trainings zehn Jahre nach dem Beenden der Studie noch ersichtlich. Diesen Teilnehmern wurden Problemlöse-Strategien, die in ihrem Alltag intrigiert waren, beigebracht. Ein Indikator für den Erfolg des Programms stand mit dem Register für Verkehrsstrafen im Zusammenhang. Diejenigen, die in der Experimentalgruppe kognitive Tempoaufgaben trainiert hatten, hatten nur halb so viele Zusammenstöße im Verkehr verursacht.

Gedankenspiele sollen sehr hilfreich für Kinder und ältere Erwachsene sein, besonders für diejenigen, die zu Beginn der Studie geringere Kompetenzen aufweisen. Junge Erwachsene scheinen wenig von den Spielen zu profitieren, ältere Erwachsene aber schon. Nur wenige Studien wurden bisher durchgeführt, um Langzeiteffekte zu untersuchen oder zu überprüfen, ob das Lernen einer neuen Sprache oder einer anderen Fähigkeit einen größeren Effekt haben könnte. Zum Beispiel legte kürzlich ein Blick auf verschiedene Studien nahe, dass regelmäßiges Aerobic genauso hilfreich für die Verbesserung der intellektuellen Kapazität sein könnte wie Gedankenspiele. Möglicherweise ist der entscheidende Punkt, dass beanspruchende Tätigkeiten unsere intellektuellen Fähigkeiten steigern können, egal wie wir uns in der Welt engagieren.

Aus: Mind Games: Can brain-training games keep your mind young? By Kirsten Weir. Monitor on Psychology, October, 2014, pp. 43.

*** Gewinner des Purpose Preises 2014**

Jedes Jahr wird der Purpose Preis an sechs Menschen, die mindestens 60 Jahre alt sind und das Leben eines anderen positiv beeinflusst haben, verliehen. Dieses Jahr unterscheiden sich die sechs Personen in vielerlei Hinsicht voneinander, ähneln sich jedoch darin, dass sie eine Menge mehr tun, als im Schaukelstuhl auf ihrer Veranda sitzend die Welt zu betrachten (obwohl es sich manchmal nach einer ziemlich charmanten Tätigkeit anhört).

Der Gewinner David Campbell, 72, der 100.000 Dollar erhalten wird, rief seine Organisation 2004 nach dem Tsunami ins Leben. Der Tsunami hatte damals viele Gebiete in Ländern, die an den Indischen Ozean grenzen, verwüstet. Er wollte nur kurz nach Thailand fliegen und blieb dann einen Monat. Heute, zehn Jahr später, leitet er ‚All Hands Volunteers‘, eine gemeinnützige Organisation, die ihren Sitz in Massachusetts hat. Bisher vermittelte die Organisation 28.000 Menschen in 45 Katastrophenregionen ins Ausland, von Haiti bis nach Peru, nach Bangladesch als auch in die USA, um dort nach Verwüstungen von Tornados, Hurrikans und Überschwemmungen zu helfen. Die

Freiwilligen helfen dort, wo Hilfe benötigt wird. So helfen sie beispielsweise bei dem Wiederaufbau eines Hauses oder Kindern dabei, wieder in ihre Klassenräume zurückzukehren. Die Freiwilligen erhalten Werkzeuge, Verpflegung und Unterkunft kostenlos.

Ein weiterer großer Gewinner ist der 76-jährige Charles Irvin Fletcher, der sich sein Leben lang für Pferde und Reiten interessierte. Nachdem er in den Ruhestand ging, absolvierte er fünf Jahre und 5.000 Stunden Freiwilligenarbeit in einem therapeutischen Reitzentrum in Dallas. Das Zentrum wurde konzipiert, um Kindern mit Behinderungen zu helfen. Er war enttäuscht, dass die Fortschritte der Kinder nicht so groß waren, wie er es sich wünschte. Daher begann er zu Verbesserungen des therapeutischen Reitens zu forschen. Im Jahr 2001 gründete er die gemeinnützige Organisation ‚Spirit-Horse International‘ in der Nähe von Dallas. Seine Ranch ist der Hauptsitz für ein weltweites Netzwerk von 91 therapeutischen Reitzentren für Kinder in den USA, Süd Amerika, Afrika und Europa. In Texas erhalten rund 400 Kinder wöchentliche kostenlose Reitstunden auf ihren Reitponys. Die Kinder leiden an verschiedenen Krankheiten, wie Autismus, Zerebralparese (Bewegungsstörung) und Spina Bifida (offener Rücken). Herr Fletcher ist der Auffassung, dass die Pferde Liebe, Dankbarkeit und Zustimmung fühlen und diese Gefühle den Kindern zurückgeben. Die Kinder machen Fortschritte aufgrund der Begegnung mit den Pferden.

Weitere Gewinnern des 25.000 Dollar Preises sind Richard Joyner, 62, der einen Gemeindegarten anlegte; die 66-jährige Dr. Pamela Cantor, eine Kinderpsychiaterin, die die Organisation ‚Turnaround‘ für Kinder aus New York leitet; Mauricio Lim Miller, 68, der die ‚Familien-Unabhängigkeits-Initiative‘ in Oakland, California gründete. Diese Organisation hilft Familien in Armut ihre Ressourcen zusammenzulegen. Sie sind Mitglieder sogenannter ‚lending circles‘, die ihnen dabei helfen, ihre Schulden zu bezahlen und Geld für neue Unternehmungen zu sparen. Die finale Gewinnerin ist die 72-jährige Kate Williams, die ein Arbeitsprogramm ins Leben rief, das blinden und sehbehinderten Menschen dabei hilft, Arbeit zu finden.

Der Purpose-Preis wurde von der gemeinnützigen Organisation Encore.org eingeführt, die mit dieser Preisverleihung die Fähigkeiten und Erfahrungen von Menschen im mittleren oder höheren Alter aufzugreifen und damit Gemeinschaften verbessern möchte. Ann MacDougall, Vorsitzende von Encore ist der Meinung, dass immer mehr Menschen über 60 ein Vermächtnis hinterlassen möchten und etwas tun wollen, was ihre Kinder stolz macht. Dieses Jahr sind die Gewinner mit Sicherheit Vorbilder für andere, die gerade pensioniert wurden.

Aus: Gaining in Years, and Helping Others to Make Gains, by Kerry Hannon, New York Times, October 25, 2014, B5.

*** Großmutter: Das neue Spiel der Stadt**

Diese Generation von Frauen lebt auf, wenn sie den Titel ‚Großmutter‘ erwerben. Die Boomer machen einen Unterschied darin, wie die nächste Phase des Lebens definiert wird. Nicht nur aus der Distanz am Leben der Enkelkinder teilnehmen, sondern einen aktiveren Beitrag zum Wohlbefinden der Nachkommen leisten. Das positive an diesem neuen Großelterndasein ist eine höhere Lebenserwartung und mehr Gesundheit für die älteren Menschen. In den letzten 100 Jahren hat sich im Durchschnitt das Leben der Frauen um 25 Jahre verlängert. Für viele Frauen kann das Großmutterdasein ein neuer Versuch eine Mutterrolle zu übernehmen darstellen. Sie können ihren Enkelkindern die Fürsorge und Aufmerksamkeit schenken, die sie ihren eigenen Kindern aufgrund von Zeitmangel nicht geben konnten. Für viele Frauen ist das, was sie ihren Enkelkindern geben auch ein Geschenk für ihre eigenen Töchter und Söhne, die dadurch das Gefühl haben, dass ihre Kinder eine wunderbare, kostenlose Betreuung erhalten.

Für viele Großeltern hat das Internet mit seinen Möglichkeiten, z.B. via Skype oder Emails in Verbindung zu bleiben, den Familienverbund belebt. Eine Großmutter aus Washington DC reist monatlich einmal nach Boston, um ihre zwei Enkeltöchter zu besuchen und fliegt einmal im Jahr für einen Monat nach Israel um dort die Familie ihrer Tochter zu besuchen. Die Verpflichtungen der Großelternrolle erstrecken sich sowohl über die Welt als auch in der eigenen Familie. Wie eine Großmutter sagte: „Wir kümmern uns mehr um das, was vor uns liegt. Wir kümmern uns um die Welt, Luft und Wasser, um das Erbe, welches wir zurücklassen werden.“

Aus: “Grandma “ Gets a Reboot by Barbara Graham, AARP Bulletin, September, 2014, 10-12.

***** BOOK REVIEW *****

* Being Mortal, Medicine and What Matters in the End by Atul Gawande, From the New York Times, November 8, 2014.

Dr. Atul Gawande has written a book that challenges the medical profession to change the way doctors deal with debilitating conditions among their patients. Rather than being dedicated to healing disease and staving off death, Dr. Gawande believes the focus should be on well-being. Given the eventual decline in bodily robustness, everyone concerned should be able to engage with changes in ways that enhance living rather than avoiding dying. Doctors tend to focus on diseases, which often diminishes the possibilities of living well. Families often

focus on older members being “safe”, rather than living with a sense of meaningfulness. Most important is that people are able to shape their lives, at any age, so as to feel some sense of purpose. Assisted living units and nursing homes often prevent this sense by over-caring. People have priorities beyond living as long as possible, regardless of the cost.

***** ANNOUNCEMENTS *****

- 26. Februar – 1. März 2015: The Changing Faces of Aging Around the World. Association for Gerontology in Higher Education. Sheraton Nashville Downtown, TN <http://www.aghe.org>

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

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 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

- 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.

- 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.

=====