



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

November/Dezember, 2014

Der Rundbrief „Positiv Altern“ von Kenneth und Mary Gergen
unterstützt durch das Taos Institut (www.taosinstitute.net)

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

Ausgabe Nr. 89

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

- **KOMMENTAR:** Wiederaufbau als Ressource
 - **FORSCHUNG:**
 - Bewegung und Alter
 - Der Vorteil von anspruchsvollen Jobs
 - **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Tauchen für einen guten Zweck
 - Berufliche Beschäftigung nach 55
 - **BOOK REVIEW:**
 - The Upside: How Long Life is Changing the World of Health, Work, Innovation, Policy, and Purpose by Paul H. Irving (Ed.)
 - **LESERBRIEFE**
 - **ANNOUNCEMENTS**
 - **Leserinformationen**
-

*****KOMMENTAR: Wiederaufbau als Ressource *****

Wir begegnen oft Schlagzeilen, die vor Gefahren durch ein langes Leben warnen. Hierbei werden meist körperliche Beeinträchtigungen, Gedächtnisverlust, nachlassende Fähigkeiten, der Tod von Freunden und ähnliches erwähnt. Es ist jedoch wichtig, unsere übliche Definition von „Gefahren“ zu betrachten. Ein gebrochenes Bein ist nicht einfach ein „schmerzhafter Rückschlag“. Das ist zwar eine übliche Art und Weise es zu definieren, aber nicht der einzige Weg dies zu tun. Was, wenn der Beinbruch eine Gelegenheit darstellt, einen Roman zu lesen, für den man zuvor nie Zeit gefunden hat oder was, wenn man dadurch seine Kinder oder Enkelkinder einlädt, um mit ihnen zu sprechen, wofür man zuvor immer zu beschäftigt war? Was immer einen Grund zur schlechten Laune darstellte, wird jetzt zu einer einladenden Gelegenheit. Wir man an diesen Beispielen sieht, ist die Möglichkeit etwas neu zu definieren, eine der wichtigsten Ressourcen in unserem Leben. Diese Schlussfolgerung wurde in zwei Experimenten der letzten Wochen lebhaft gezeigt. Auf der hellen Seite hatten wir genug Glück, um das New York City Museum für moderne Kunst zu besuchen und waren somit in der Lage, eine große Ausstellung der berühmten Ausschnitte von Matisse zu betrachten. Viele Leser werden vermutlich die eingefügte Grafik erkennen.



Aber eines der interessantesten Dinge dieser lohnenden Reihe von Arbeiten ist, wie sie entstanden. In seinen frühen 70er Jahren versagte Matisses Sehkraft und er war nach einer Krebsoperation an den Rollstuhl gefesselt. Seine Tage als gelernter Maler hatten somit ein Ende. Matisse dachte jedoch nicht an den Rücktritt aus der Kunstszene und begann damit, aus farbigem Papier Formen zu schneiden und arrangierte diese Stücke mit einem Assistenten zu einer Collage. In den 14 Jahren die folgten, fertigte er hunderte solcher Werke an. Einige dieser Werke wurden die am meisten bewunderten und einflussreichsten Werke seiner gesamten Karriere. Matisse hatte einen grundlegenden Neuanfang geschafft. Das Leben bietet mehr als nur einen Weg.

Wieder zu Hause waren wir traurig, als wir die Todesnachricht eines ehemaligen College-Mitschülers von Ken erhielten. Die Geschichte von Carter Volz steht jedoch als Leuchtfeuer für uns alle. Carter ging nach Yale, um einen Master in Business Administration – Abschluss zu erhalten und damit schnell in die Reihen der Unternehmerwelt zu gelangen. Innerhalb von 20 Jahren bekam er eine Führungsposition in

einem amerikanischen Top-Unternehmen. Dann jedoch schlug das Schicksal zu. Carter wurde auf einer Straße in New York überfallen und zum Sterben zurückgelassen. Er überlebte mit schweren Hirnverletzungen den Überfall, war jedoch nicht mehr in der Lage, seine Führungsposition zu halten. Seine Zeit widmete er seiner Erholung. Während der Rehabilitation entdeckte er Reiki, eine vom Buddhismus inspirierte Form des Heilens durch das Auflegen von Händen. Er empfand diese Therapieform so effektiv, dass er begann, diese Methode zu erlernen. Im Laufe der Zeit wurde er ein Reiki-Meister und lehrte vielen Menschen diese Technik. Ferner schrieb er in den letzten zwanzig Jahren seines Lebens Bücher über Reiki, der analytischen Psychologie nach Jung, Trauer und Selbstheilung. Er baute sowohl sein eigenes als auch das Leben der Welt neu auf.

Das Leben dieser zwei Männer unterstreicht das enorme Potenzial zur Wiederherstellung, das in uns wohnt. In dem wir neue Sichtweisen erforschen, öffnen wir neue Wege des Seins. Wenn wir älter werden, kann dies die Schlüsselressource für unser Wohlbefinden sein.

Ken und Mary Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Bewegung und Alter**

Laut einer neuen Studie über die Auswirkungen von Bewegung auf das Älterwerden, haben aktive, ältere Menschen körperliche Ähnlichkeiten mit viel jüngeren Menschen. Demnach kann die übliche Annahme, dass das Älterwerden mit körperlichem Verfall gleich zu setzen ist, falsch sein.

In einer neuen Studie, die kürzlich in *The Journal of Physiology* (Zeitschrift für Physiologie) veröffentlicht wurde, beschlossen Wissenschaftler aus England, den Fokus auf die Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und Wohlbefinden zu legen. „Wir wollten verstehen, was im günstigsten Fall mit unseren Körperfunktionen geschieht, wenn wir älter werden“, so Stephen Harridge, Senior-Autor der Studie. Um mehr darüber zu erfahren, rekrutierten die Forscher 85 Männer und 41 Frauen zwischen 55 und 79, die regelmäßig mit dem Rad fahren. Die Freiwilligen waren zwar alle ernsthafte Freizeitradfahrer, aber keine Leistungssportler. Die Männer sollten in der Lage sein, mindestens 62 Meilen (ca. 100 km) in sechseinhalb Stunden und die Frauen mindestens 37 Meilen (ca. 60 km) in fünfeinhalb Stunden zu fahren. Laut dem Benchmark-Test ein typisches Zeichen für ein hohes Maß an Fitness bei älteren Menschen.

Danach durchliefen die Freiwilligen eine Reihe von körperlichen und kognitiven Tests. Die Forscher bestimmten von jedem Radfahrer Ausdauerleistung, Muskelmasse und -Kraft, Trittkraft, Stoffwechselfunktionen, Gleichgewicht, Gedächtnisfunktion, Knochendichte und die Reflexe. Die Forscher verglichen die Ergebnisse der Radfahrer in der Studie sowohl miteinander als auch mit Standard-Benchmarks vermeintlich normal Alternder. Wie sich herausstellte, wichen die Werte der Radfahrer von den Werten ihrer Altersgruppe ab. Die Werte wiesen darauf hin, dass die körperliche Funktionsfähigkeit über die Jahrzehnte hinweg recht stabil blieb und sehr viel ähnlicher zu den Werten jüngerer Menschen als zu den Werten von Menschen ihres Alters waren. Als Gruppe hatten sogar die ältesten Radfahrer gleiche Fähigkeiten in punkto Gleichgewicht, Reflexe, Stoffwechselfunktionen und Gedächtnis.

Einige Aspekte von Abbau konnten jedoch verzeichnet werden. Die ältesten Radfahrer verfügten über weniger Muskelkraft und -Masse sowie über erheblich niedrigere Ausdauer und Koordination als Personen in den 50er und frühen 60er. Das Alter scheint unsere Ausdauer und Kraft zu einem gewissen Grad zu reduzieren, auch wenn wir trainieren. Nichtsdestotrotz waren die Fähigkeiten der ältesten Radfahrer besser als die durchschnittlichen Fähigkeiten im Alter von 70 und höher.

Nach Dr. Harridge, der selbst fast 50 und ein begeisterter Radfahrer ist, zeigt diese Studie, dass durch körperliche Aktivität die inneren Körperfunktionen denen jüngerer Menschen ähnlich werden.

Aus: How Exercise Keeps us Young by Gretchen Reynolds, New York Times, Jan. 7, 2015, Phys Ed, pg. 1.

<http://nyti.ms/1yz5SUu>

*** Der Vorteil von anspruchsvollen Jobs**

Eine kürzlich durchgeführte Studie untersuchte die Denkfähigkeit einer großen Gruppe von 70-jährigen Schotten in verschiedenen Berufen. Das Ergebnis der Studie zeigt, dass Menschen mit geistig anspruchsvollen Berufen – die Flexibilität, Konzentration, Problemlösungsverhalten und viel Interaktion mit anderen Menschen erfordern – klüger waren und über ein besseres Gedächtnis verfügten als solche, die weniger kognitiv anspruchsvollen Berufen nachgingen. Diese Feststellung blieb, auch unter Berücksichtigung von Ausgangsunterschieden in Intelligenz, Bildung und Kindheitsumständen, bestehen.

Sowohl Männer als auch Frauen, die mit komplexen Aufgaben arbeiteten, pflegten damit nicht nur ein hohes Intelligenz-Niveau, sondern auch die Verarbeitungsgeschwindigkeit eingehender

Stimulationen blieb hoch. Ihre allgemeine Intelligenz, ihr Gedächtnis und ihr IQ waren im Alter von 70 höher als von solchen, die weniger komplexen Jobs nachgingen.

Die Forscher legen nahe, dass wenn wir beim Älterwerden komplexe Aufgaben vollrichten, die Einschränkungen der frühen Kindheit damit kompensiert werden könnten. Demnach werden aber auch schlaue Kinder, die hauptsächlich einfachen und sich wiederholenden Tätigkeiten nachgehen, einige ihrer Fähigkeiten während sie älter werden verlieren.

Aus: Study: A complex occupation protests brainpower in old age. Philadelphia Inquirer, Nov. 30, 2014, G2

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

*** Tauchen für eine guten Zweck**

Die *Garden City Underwater Recovery Unit* in Milford, New Jersey, ist eine Freiwilligengruppe, deren Mitglieder zum größten Teil erfahrene Taucher sind. Sie sind darauf spezialisiert, jede Art von Wasser-Rettungsnotfall in der Umgebung von New Jersey und dem Dreiländereck zu bewältigen. Seit ihrer Gründung im Jahr 1957 haben die Mitglieder tausende von Vorfällen gemeistert. Sie unterstützen bei der Rettung von Ertrinkenden, halfen bei Polizeisuchen und bei Unterwasserprüfungen und kamen bei der Hochwasserrettung zum Einsatz. Sie werden oft gerufen, um Körper von Menschen im Wasser zu finden, die aufgrund eines Unfalls ertranken.

Die Taucher sind Männer und Frauen, die sich in dieser Freiwilligenarbeit seit vielen Jahren engagieren. Interessant ist, dass das Durchschnittsalter der Taucher über 50 ist. Trotz ihres Berufs und familiären Aktivitäten, widmen sie sich diesem Gemeinschaftsservice. Anders als die meisten Rettungseinheiten, trägt sich diese selber und erhält keine finanzielle Unterstützung von der Regierung. Um ihre Arbeit zu unterstützen, sammeln die Mitglieder auf verschiedenen Wegen Spenden. Jeden Donnerstag treffen sich die Mitglieder und verbringen die meiste Zeit zusammen, indem sie für verschiedene Notfälle und Unterwasseraufgaben trainieren.

Schauen sie sich gerne die Webseite unter <http://www.gsuru.us/> an.

*** 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.

*** Anstellung nach 55**

Generell gilt: Je älter wir werden, desto schwieriger ist es, einen neuen Job zu finden. Für diejenigen, die über 55 sind, beträgt die Dauer der Arbeitslosigkeit etwa ein Jahr. Im Gegensatz dazu, warten im Durchschnitt jüngere Mitarbeiter nur 7 Monate auf einen neuen Arbeitsplatz. Altenfeindlichkeit ist Teil des Problems und ältere Arbeitssuchende müssen Wege finden, um diese zu bekämpfen. Teil der falschen Annahmen über ältere Menschen am Arbeitsplatz ist die Vorstellung, dass ältere Menschen nicht mehr lange die Tätigkeit ausführen werden. Eine weitere Annahme ist, dass ältere Menschen höhere Löhne verlangen würden und sowohl weniger produktiv als jüngere Arbeitnehmer als auch technische Analphabeten seien. Einige

Hinweise für eine Anstellung sind die folgenden Empfehlungen, die auf verschiedenen Forschungen in diesem Gebiet basieren:

1. Versuche fit und energiegeladener auszusehen. Achte an den Orten, an denen du gerne arbeiten würdest, auf deinen Kleidungsstil. Fühle dich wohl mit deinem Aussehen.
2. Füge in deinem Lebenslauf etwas ein, das darauf hindeutet, dass du dich mit Technik wohlfühlst.
3. Nimm an Berufsberatungen oder an Workshops teil, die Menschen ermutigen und beim Finden einer neuen Arbeitsstelle behilflich sind.
4. Nutze deine Beziehungen, indem du diese aufrechterhältst und neue Menschen triffst. Mindestens die Hälfte der Jobs wird über persönliche Kontakte besetzt.
5. Entdecke die Beratung und die Leiharbeit, die kurzfristig, projektbezogen oder saisonal sein kann.

Aus: Older Job Seekers Find Ways to Avoid Age Bias by Kerry Hannon, New York Times, Jan. 17, 2015, B5

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

* Book Review: The Upside: How Long Life is Changing the World of Health, Work, Innovation, Policy, and Purpose by Paul H. Irving (Ed.) (2014). New York: Wiley.

In this optimistic review of aging in the western world, Paul Irving, President of the Milken Institute, gathered together a group of outstanding scholars who find the silver lining in various aspects of aging, from the personal to the political. In 16 chapters, these experts share their views about aging and the changes that can be expected in the future in various facets of aging. These areas of life that will be changing are highly varied, including medicine, marketing, the global economy, lifestyle choices, political activities, urban planning, financial security, and the meaning of this third stage of life.

Although the chapters are diverse, the overall theme is that some exciting, challenging, and positive things are going to take place in terms of living well in old age, especially in the western world. In Laura L. Carstensen's chapter, for example, the benefits of growing older are summarized. As we have described in previous newsletters, older people are wiser than younger people; they continue to add to the stores of their knowledge, as they age; they are more emotionally balanced, and can see events from multiple perspectives; and they are more comfortable in their skins – less likely to be anxious or depressed than younger people.

In Pinchas Cohen's chapter, the emphasis is on the diversities of aging people. "The portrait of 'healthy aging' will differ for each person, but this approach provides many opportunities for empowering people to make choices that are best for them, socially and scientifically." (pg.31). Medical advances of various types are reviewed in Freda Lewis-Hall's chapter, "The Bold New World of Healthy Aging" in which she highlights the technical wizardry that will be improving our well-being in years to come, from a smart toilet that analyzes our urine, blood pressure and weight, to 3-D printers that could make a new liver.

"Disruptive Demography: The New Business of Old Age," a chapter by Joseph Coughlin of the MIT AgeLab, along with and Ken Dychtwald in his chapter, "A Longevity Market Emerges" review questions of how businesses can design and deliver products and services to meet the needs of older populations, and how government and non-profit organizations can become involved in this enterprise. Coughlin describes older adults as disrupting the taken for granted tendencies of businesses to ignore the older population. Businesses do this at their own risk. Other chapters are dedicated to issues of employment, philanthropy, education, minority status, and a brief exploration of Healthy Aging in Britain and other parts of the world.

In contrast to the dire predictions that the increasing size of the aging population is a danger to the well-being of the young, these authors outline many ways in which the elderly population benefits society. In a highly readable style, with many personal stories, the book provides a succinct and optimistic picture of what our world, with many more older people in it, will become. These may be the golden years that have often been imagined as the rightful heritage of those blessed with a long life. And happily, the prospects for the younger generations are also seen in glowing terms as well. MMG

***** Antworten von unseren Lesern*****

*Philip F. Crouch schreibt aus Tasmanien, Australien:

Liebe Mary,
mein Name ist Philip F. Crouch, ich bin inbrünstige 67 Jahre und wohnhaft in Tasmanien, Australien. Zunächst einmal möchte ich mich für diesen GROSSARTIGEN Positiv Altern-Rundbrief bedanken, den ich regelmäßig verfolge. Soweit ich das beurteilen kann, haben wir keine ähnlichen Publikationen in Australien, die in diesem Format und gefüllt mit diesen sehr lesenswerten Informationen über das positive Altern berichten und diese der breiten Öffentlichkeit zugänglich machen.

Lokal gibt es ein Projekt namens *Soul Work Ensemble*“

(www.soulworkensemble.org), das sich mit den folgenden zentralen Themen beschäftigt: Träume, Spiritualität, bewusstes und kreatives Altern, Älterwerden, Meditation, Übersinnliches und ähnlichem. Zusätzlich erscheint vierteljährlich ein Rundbrief, SoulWork-eNews, home based groupe, „Circle of Wisdom“, für Menschen im Alter von 50 oder älter und derzeit entwickle ich ein Einführungshandbuch für das *Selen-Tisch-Gespräch*. Bewusst Altern – eine Reise in die zweite Hälfte des Lebens (community service activity). Im Mai 2015 werde ich zudem einen *Bewusst-Altern-Workshop* bei einer Senioren Konferenz in Tasmanien unterstützen.

Falls gewünscht, freue ich mich, nähere Informationen zu dem oben genannten einzureichen. Das Projekt begann, als ich intuitiv einer inneren Sehnsucht folgte, mich nach einer Senioren-Theatergruppe, die ich von 2006-2012 leitete, für die ich spielte und schrieb. Wie so oft in Liedern der Geburtenreichen Jahrgängen besungen, ... the beat goes on. Danke für das Lesen meiner Mail und für den großartigen, informativen, prägnanten Rundbrief. Alles Gute für die Weihnachtszeit und ein gesundes, positives, kreatives und spirituell erfüllendes Jahr 2015

Mit freundlichen Grüßen, Philip F. Crouch

* Jakob Nørlem aus Kopenhagen in Dänemark schrieb uns folgendes:

Radfahren ohne Alter ist eine Bewegung im Jahr 2012, die von Ole Kassow ins Leben gerufen wurde. Ole wollte den Älteren dabei helfen, wieder auf ihre Fahrräder zu steigen, dafür musste er aber zunächst eine Lösung für ihre eingeschränkte Beweglichkeit finden. Die Antwort war die Rikscha, mit der er begann kostenfreie Fahrradtouren zu den lokalen Pflegeheimen anzubieten. Daraufhin trat er in der Stadtverwaltung in Kopenhagen mit der Zivilgesellschaftsberaterin, Dorthe Pedersen, in Kontakt, die von der Idee fasziniert war. Zusammen kauften sie zunächst fünf Rikschas und starteten damit *Radfahren ohne Alter*, was nun überall in Dänemark und Norwegen verbreitet ist.

Freiwillige melden sich für Radtouren mit den alten Menschen mittels eines einfachen Buchungssystems so oft es ihnen beliebt an. All dies wird durch die Motivation der Freiwilligen angetrieben. Derzeit bieten mehr als 30 Gemeinden in Dänemark *Radfahren ohne Alter* mit über 140 Rikschas an und die Zahl steigt weiter an. Mehr als 500 Freiwillige stellen sicher, dass die älteren Menschen aus ihren Heimen auf die Fahrräder kommen, um die frische Luft und die Gemeinschaft um sie herum zu genießen. Sie geben ihnen die Möglichkeit wieder Wind in ihren Haaren zu spüren.

Wir arbeiten daran, diese Bewegung in anderen Ländern zu

verbreiten. Wenn du also interessiert daran bist, *Radfahren ohne Alter* auch in deiner Stadt zu starten, dann melde dich hier an: <http://cyclingwithoutage.org/your-city/> . Derzeit sind mehr als 40 Länder auf der ganzen Welt bereit loszulegen.

Ole Kassow hielt zudem einen TEDxCopenhagen-Vortrag über das Radfahren ohne Alter. Lese die ganze Geschichte darüber, wie alles begann und wie Fahrräder, Gespräche und Erfahrungen frischen Wind in das Leben von Jung und Alt bringt.

Schaue es dir an: <https://www.youtube.com/watch?v=O6Ti4qUa-OU>

***** ANNOUNCEMENTS *****

- 26. Februar – 1. März 2015: Das sich ändernde Bild des Altwerdens in der Welt. Association for Gerontology in Higher Education. Sheraton Nashville Downtown, TN <http://www.aghe.org>
- March 23-27, 2015 Aging in America Conference, the annual conference of the American Society on Aging, at the Hyatt Regency, Chicago, will offer five days of intensive learning, networking and community-building. With topics relating to aging in community, retirement, health and wellness, elder justice, caregiving, older workforce, long-term services and supports, and public policy, Aging in America is an important event for all who want to better understand older adults, their challenges and their potential. Visit www.asaging.org/aia to learn more.

=====

***** 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

****Vergangene Ausgaben****

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, auch die übersetzten Versionen in spanisch, deutsch, französisch, dänisch und chinesisches, sind archiviert unter: www.positiveaging.net

****Einschreiben, ausschreiben und Email ändern****

Wer sich neu eischreiben 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.

** Sollen sie Fragen haben, dann schreiben sie uns gerne:
info@TaosInstitute.net

=====