



---

## Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Januar/Februar, 2015

---

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

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

---

### Ausgabe Nr. 90

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

---

- **KOMMENTAR:** Small Talk als tägliches Brot
  - **FORSCHUNG:**  
Stärken und Wohlbefinden bei älteren Erwachsenen
  - **IN DEN NACHRICHTEN:**  
Das Positive vorbereiten  
Tipps für eine neue Karriere
  - **BOOK REVIEW:** *The Age of Dignity: Preparing for the Elder Boom in a Changing America*, by Ai-jen Poo
  - **WEBSITES OF INTEREST**
  - **LESERBRIEFE**
  - **ANNOUNCEMENTS**
  - **Leserinformationen**
-

### **\*\*\*KOMMENTAR: Small Talk als tägliches Brot \*\*\***

Ich mochte Small Talk noch nie. In meinen Augen war es ein richtungsloses Geplauder über nichts Besonderes. Einladungen für Small Talks gab es überall. Einladungen von Nachbarn, Freunden, Gästen, von meinem Assistenten im Büro. Überall war Small Talk zu finden, bei Abendeinladungen, auf Zugfahrten und im Flugzeug – sollte ich überhaupt ein Gespräch mit der Person neben mir mit beginnen? Meine Bedenken waren überall – bei den „wichtigen Dingen im Leben“, wie Probleme lösen, Fortschritte machen und Ziele erreichen. Diese Themen waren ein Gespräch wert. In den letzten Jahren habe ich meine Meinung über Small Talk jedoch geändert. Es gibt eine Geschichte über den Wert von Small Talk zu berichten, denn besonders wichtig wird dieser, wenn wir älter werden.

Für mich begann die Geschichte, als ich für einen Monat eine Vorlesung an der Universität in St. Gallen in der Schweiz hielt. Weil es dort kein Gasthaus für Professoren gab, wurde ich in einer geräumigen Wohnung einer 86-jährigen Witwe einquartiert. Ich freute mich nicht auf die Zeit in der Wohnung, denn Frau Ferlein schien in sich gekehrt und sprach nur Deutsch. Zur gleichen Zeit versuchte ich meine Sprachkenntnisse zu verbessern deshalb schien ein kleines Gespräch mit ihr eine gute Idee zu sein. Ich bemerkte, dass ab dem Zeitpunkt, als ich ihr Fragen über ihr Leben stellte und intensiv versuchte, ihre Antworten zu verstehen, ein Wandel stattfand. Ihre zurückhaltende Stimme gewann an Volumen, ihre Schüchternheit wich dem Erzählen von humorvollen Geschichten. Mit der Zeit begann auch ich mich zu verändern. Ich hörte nicht zu, um meine Sprachkenntnisse zu verbessern, sondern weil es Spaß machte, mit ihr die Zeit zu verbringen. Ich spürte in mir eine Lebendigkeit aufgrund unseres Austauschs und nach zwei Wochen waren wir ausgelassene gute Freunde geworden. Als die Zeit in der Schweiz sich dem Ende näherte, war der Abschied tatsächlich bittersüß. Als ich sie ein Jahr später besuchte, war leider ein Großteil ihrer lebensfrohen Energie verschwunden.

Wo also liegt die magische Kraft von Small Talk? Stelle dir folgende Situation vor: Mary und ich machen einen Sparziengang und ich sage beiläufig zu ihr: „Hmm, es sieht danach aus, als würde es sich zu ziehen.“ Und jetzt vergleichen Sie zwei mögliche Reaktionen ihrerseits. Die erste wäre ein einfaches „hmm“, während sie geradeaus starrt und die zweite wäre eine energetisches „Na ja, zumindest werden wir keinen Sonnenbrand bekommen“. Mit der ersten Reaktion wird auch etwas in mir grau und ich stampfe weiter in der Stille vor mir her. Mit der zweiten Reaktion gewinnen die Wolken eine neue positive Bedeutung und ich kann sogar lachen. Und zudem gewinne ich an größerer Bedeutung. Mein Schritt wird leichter. Denn mit ihrer humorvollen Antwort erzeugt Mary

Bedeutung in etwas sonst banalem. Mein Interesse erhöht sich und gleichzeitig festigt es meine Beziehung zu ihr. Ich bin als Person in einer Position, in der meine Worte – auch wenn sie trivial erscheinen mögen – einen Wert besitzen. Während Small Talks halten wir unsere Welten zusammen, wir geben diesen Welten Farbe und Dimension und wir bekräftigen gegenseitig unsere Bedeutung. Manchmal lernen wir Dinge, die wir nicht kennen oder von denen wir nicht wussten, dass wir sie kennen wollen.

Und so ist es, wenn wir älter werden, denn die Reihen unserer Altersgenossen beginnen dünner zu werden und die Anforderungen des Arbeitslebens verringern sich. So können wir beginnen, die lebensspendenden Potenziale des Small Talks schätzen zu lernen. Ein fröhlicher Gruß, ein kurzes Gespräch mit den Nachbarn, Geschichten am Telefon, oder das Senden von kleinen Nachrichten per Email, SMS oder Post. Wir regen die Welt um uns an und beleben diese. In unserem Alltagsleben mit unserem Partner sind es die kleinen Gesten der Wertschätzung – die Aufmerksamkeit, die wir seinem oder ihrem Wohlbefinden schenken, die wohlwollenden Blicke oder einfach nur die Art, wie wir mit Energie versorgt werden, wenn sie den Raum betreten – die von Bedeutung sind. Mit Small Talk bekräftigen wir die Bedeutung der Realität, die wir erschaffen haben und bereichern die Welt in der wir leben.

Ken Gergen

---

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

### **\* Stärken und Wohlbefinden bei älteren Erwachsenen**

Die fachliche Prüfung der Forschung zu diesem Thema verdanken wir Dr. Emma Kirkby-Geddes von der Sheffield Hallam Universität in Sheffield, UK. Sie hat uns eine ausführliche Zusammenfassung ihrer aufschlussreichen Studie über Altern und Wohlbefinden zur Verfügung gestellt. Im Folgenden werden wir über einige ihrer bedeutenden Überlegungen und Erkenntnisse berichten.

*„Der Lebensabend muss eine eigene Bedeutung haben und kann nicht nur als erbärmliches Anhängsel des menschlichen Morgens verstanden werden.“*

*- Carl Jung, 1930*

## **Psychologie und die Debatte des Alterns**

Die psychologische Forschung konzentriert sich zum größten Teil auf das, was im Alter verloren geht. Psychologen wissen viel über den kognitiven Verfall und die Krankheiten des Alters, aber nur wenig über die Gewinne und Potentiale beim Älterwerden. Diese Studie ist ein Versuch, diesen negativen Verzerrungen entgegenzuwirken. Das Ziel ist, über die Psychologie der älteren Menschen mit einem positiven Fokus bezüglich psychologischer Stärken und Wohlbefinden zu berichten und diese besser zu verstehen.

## **Wohlbefinden – Wie definieren es die Psychologen?**

Psychologen definieren Wohlbefinden auf verschiedene Art und Weise. Im Großen und Ganzen als hedonistisch und eudämonistisch. Hedonistisches Wohlbefinden misst, wie glücklich ein Individuum sich fühlt, was sowohl abhängig von dem Vorhandensein an positiven sowie der Abwesenheit von negativen Emotionen als auch mit der Zufriedenheit des eigenen Lebens verbunden ist. Eudämonistisches Wohlbefinden ist mehr mit der Messung des Glücks verbunden, das bei einem Leben, welches innere Werte und einen Sinn zum Ausdruck bringt, entsteht.

## **Worum ging es in der Studie?**

Die Studie zielt darauf ab, die Verbindungen zwischen psychologischer Stärke – wie Hoffnung, Dankbarkeit, Vergebung, Optimismus und Neugier – und dem Wohlbefinden zu verstehen.

## **Die Studie**

**Teil 1 – Eine Umfrage/Fragebogenstudie:** Insgesamt nahmen 396 Personen im Alter von 65 bis 85 an der Umfrage teil. Die Teilnehmer waren gesund und etwas gebildeter als die gleichaltrige Allgemeinbevölkerung.

- Sie gaben an, über gute psychische Gesundheit mit einer geringen Psychopathologieinzidenz zu verfügen.
- Ihr Wohlbefinden war vergleichbar mit jüngeren Erwachsenen, die für andere Studien getestet wurden.

Weitere Ergebnisse bezogen sich auf das Wohlbefinden:

- Diejenigen, die aktiver waren, waren auch gleichzeitig neugieriger und hoffnungsvoller. Diese Eigenschaften sind oft mit der Erreichung von Zielen verbunden und wichtig, um mit Stress und Krankheit umzugehen.
- Optimismus und Dankbarkeit waren durchweg für die Vorhersage

des Wohlbefindens gut – sowohl für das hedonistische als auch für das eudämonistische.

- Religiöse/spirituelle Menschen waren dankbarer und genossen mehr Wohlbefinden als andere.

### **Schlussbemerkung von Dr. Kirkby-Geddes**

Die Studie ist zudem auf folgende Weise interessant:

- Sie hat mit gezeigt, dass die Psychologie als Disziplin eigentlich recht altenfeindlich ist, was sich an einem Mangel an Daten über die Stärken bei älteren Menschen zeigt. Das Meiste, was Psychologen über die psychologische Stärke zu wissen behaupten, basiert auf Untersuchungen von jüngeren Menschen.
- Es ist wichtig, wenn man das Wohlbefinden zu verstehen versucht, eine Maßnahme zu integrieren, die nicht nur unsere Gefühle von Glück in diesem Moment, sondern auch Gefühle, ein sinnvolles Leben zu leben, erfasst.
- In unserer Kultur scheinen die Wörter/Vokabeln, um diese letzte Phase im Leben als eine positive Erfahrung zu beschreiben, zu fehlen. Dies kann möglicherweise Auswirkungen darauf haben, das Alter als positiv zu erfahren.

---

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

#### **\* Das Positive vorbereiten**

Wir alle haben Visionen oder Stereotype des Alterns – einige davon sind negativ, andere positiv. Wie wir uns fühlen und wie wir in bestimmten Momenten handeln, kann davon abhängen, welcher Stereotyp am stärksten ist. Wenn dir zum Beispiel jemand einen Sitzplatz im Bus anbietet, kannst du plötzlich als „alt“ angesehen werden. Aber wenn deine Enkelkinder dich auswählen, um mit ihnen Verstecken zu spielen, fühlst du dich, als würdest du nie älter werden. Studien legen nahe, dass diese Stereotype von sehr subtilen Signalen stimuliert oder „angebahnt“ (englisch: „primed“) werden. In einer Studie, die letztes Jahr in der „Psychological Science“ veröffentlicht wurde, wurde eine Gruppe von 100 Menschen im Alter zwischen 61 – 99 (aus New Haven) mit unterschwelligem Botschaften getestet. Forscher der Universität Yale zeigten positive Nachrichten in einem so kurzen Zeitintervall, dass sie nicht bewusst wahrgenommen werden konnten (Priming). Wörter wie „kreativ“ und „agil“, die negative Stereotype des Alterns widersprachen, wurden kurz gezeigt. Später zeigten die Menschen, denen diese Nachrichten gezeigt wurden, ein verbessertes Gleichgewicht sowie

andere physische und psychische Verbesserungen. Darüber hinaus hatten sie mehr positive und weniger negative Stereotype des Alterns entwickelt. Forschungsleiterin Becca R. Levy beschreibt diese Veränderungen als einen „Kaskadeneffekt“, bei dem zunächst die Teilnehmer, die diese positiven unterschwellig Botschaften erhielten, einen positiven Altersstereotyp gewannen, dann über eine stärkere Selbstwahrnehmung des Alters verfügten und dass sich zuletzt, ihre körperliche Funktionsfähigkeit verbesserte. Möglicherweise ist hier die Quintessenz, sich selber mit positiven Primes zu umgeben – vielleicht mit einigen aktuellen Büchern, Sportgeräten, Werkzeuge, oder einer modischen Jacke. Bereite die Umgebung vor, um dich selber vorzubereiten.

Aus: Older Adults Prove the Power of the Subliminal, Aging Today, Jan.-Feb., 2015, pg.4

### **\* Tipps für eine neue Karriere**

Ein Großteil der Menschen, die ihren Ruhestand von ihrem bisherigen Job planen, beginnt parallel über einen neuen Job nachzudenken. Die Vorstellung von einem neuen Job, oder einer neuen Karriere, ist eine die neugierig macht und eine Einladung zu einer neuen Art von Arbeitsleben. Ein Großteil der Menschen, die in den Ruhestand gehen, wechselt zu einer neuen Arbeitstätigkeit. Der Übergang in ein neues Arbeitsfeld kann einschüchternd sein, er kann aber auch die Wiederbelebung der Träume bedeuten. *Der Philadelphia Inquirer* bietet einige Tipps für die Option des Karriere-Wechsels.

1. Erforsche neue Bereiche und Berufe. Schau in die gewünschten Anzeigen, spreche mit Freunden, schau im Internet nach neuen Positionen und deren Anforderungen.
2. Spreche mit einem Berufsberater. Ein guter Berufsberater wird die Arbeitswelt besser kennen als du und einige Vorschläge für dich haben, über die du möglicherweise noch nicht nachgedacht hast.
3. Mache ein informatives Vorgespräch, beobachte einen Profi oder mache ein Praktikum. Bekomme aus erster Hand ein Gefühl dafür, was Arbeiten in dem neuen Bereich bedeutet.
4. Spreche mit Profis aus diesem neuen Gebiet. Wie sieht ihr Leben aus? Was sind die Vor- und Nachteile, und vor allem, wie zufrieden sind sie mit ihrer Arbeit?
5. Aktualisiere deine Fähigkeiten. Mache vielleicht eine Schulung in einigen speziellen Computer-Programmen. Oder frische einige deiner Fähigkeiten auf, die du dir früher schon einmal angeeignet hast.

6. Gestalte deinen Lebenslauf um. Möglicherweise müssen Fähigkeiten und Erfahrungen, die für den alten Beruf irrelevant waren, betont werden.
7. Vernetzung! Trete Organisationen bei, die mit deinen Interessen im Zusammenhang stehen. Nimm an Veranstaltungen und Tagungen teil, die sich um das Thema drehen, das dich interessiert. Beginne darüber zu sprechen und Beziehungen zu knüpfen. Beschäftige dich mit Beziehungen, um die du dich vorher nicht kümmern konntest, weil du anderweitig beschäftigt warst.
8. Gehe nach draußen und beginne damit, nach der neue Position zu suchen. Lass dich nicht durch Ablehnung abschrecken.
9. Herunterschalten. Ziehe Teilzeitarbeit in Erwägung. Sei bereit dich mit weniger zufrieden zu geben. Gib an, du wärst als Berater für deine alte oder eine neue Organisation mit freiem Zeitplan tätig. Sei bereit, für die Liebe zu neuen Tätigkeiten Geld und Prestige zu geben.

Dies können nützliche Tipps sein, aber als Redakteure erkennen wir, dass sie eine der bedeutsamsten Möglichkeiten unberücksichtigt lassen: Entwickle deine neue Karriere! Die Möglichkeiten der Erneuerung sind endlos.

Aus: Shifting gears and changing careers later in life. Philadelphia Inquirer, Feb. 19, 2015, R5

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

*\*The Age of Dignity: Preparing for the Elder Boom in a Changing America.* by Ai-jen Poo. We thank Anna Galland for sending her review of this book:

How can we ensure that our aging loved ones live with dignity and independence, and that the people who care for them work with dignity as well? An important new book by Ai-jen Poo, a recent MacArthur "genius" award winner, asks that very question in *The Age of Dignity: Preparing for the Elder Boom in a Changing America*. This elder boom means that more and more of us are relying on our families and home care workers to help us live and stay at home as we age. But despite what our elected officials say, this elder boom is not a crisis—it's a blessing. That's why Ai-jen wrote *The Age of Dignity*. She's calling it an "organizing tool for building a movement for elder care and home care worker justice." As the number of elders in our nation increases, we'll need to count on professional home care workers more and more. And this workforce—the majority of whom are women, and many of whom are immigrants—is among the fastest-growing, lowest-paid workforces in

the nation. This is not only unfair, it's unsustainable for all of us. In Ai-jen's book, she lays out a vision and solutions that will enable everyone to live and age at home if they choose, with dignity and care, while ensuring dignity for the care workforce. It's based on the belief that all of us have a stake in the creation of more care choices for families. And that our nation's policies and budget priorities should reorient toward this vision, in the name of a more just and sustainable future. In *The Age of Dignity*, Ai-jen shares stories from her own life, along with stories of families and workers on the front lines of the movement to transform care in America. These stories create a road map for how we can build the 21st-century care economy we all need to live and age with dignity.

### \*\*\*WEBSITES OF INTEREST\*\*\*

From Fielding University: Listen to a conference session focused on positive aging in later life, at:

<http://www.youtube.com/watch?v=jMuyBCWSEyc>

[Newsletter@actsofkindness.org](mailto:Newsletter@actsofkindness.org)

Inspiring news bits revealing people's acts of kindness to others.

Sharing the following website with you, from Norman Molesko

<http://www.losangelespoetsociety.org/#!norman-molesko/c14lx>

### \*\*\* Leserbriefe\*\*\*

\*Krishna Gautam schreibt aus Nepal:

Liebe Senioren-Freunde,

Es ist erfreulich zu erwähnen, dass Altern in Nepal bereits seit fünf Jahren im Dienste der Interessen der älteren Menschen steht. Wir freuen uns auch, dass wir Teil der erfolgreichen Einführung der Maßnahme/2015 Kampagne rund um den Globus am 15. Januar 2015 sind.

Die Januar 2015 Ausgabe von „Voice of Senior Citizens“ (Stimme der älteren Bürger) und die neunte Ausgabe des einzigen landessprachlichen Magazin von Nepal mit dem Thema – „ältere Bürger“ stehen zur Nutzung und zum Informieren zur Verfügung. Beide wurden herausgebracht, um die globale Einführung der Maßnahme am 15. Januar 2015 kenntlich zu machen. <http://www.ageingnepal.org/?cat=43> und <http://www.ageingnepal.org/?cat=51>.

\* Geert Mork schreibt aus Dänemark:



Lieber Ken und liebe Mary,

Ich möchte gerne diesen phänomenalen Link zu ein paar wirklich tollen Bildern und wunderbaren Geschichten mit euch teilen:

[http://www.today.com/id/49080145/ns/today-today\\_news/t/she-changes-oil-spark-plugs-her--year-old-car/#.VLV5RGSG9FA](http://www.today.com/id/49080145/ns/today-today_news/t/she-changes-oil-spark-plugs-her--year-old-car/#.VLV5RGSG9FA)

Die wunderbaren Fotos wurden von Dr. Jeffrey Levine, einem in New York ansässigen Gitarrenfachmann und professionellem Fotografen, geschossen.

\*Rabbi Dayle A. Friedman, kommt aus Jerusalem wieder

Liebe Mary,

Ich schreibe dies am Vorabend des Tu B'Shvat, dem neuen Jahr der Bäume... Dies ist die Jahreszeit, in der der Saft der Bäume Israels zu steigen beginnt, ein Signal für den Beginn des Frühlings.

Jenseits der Lebensmitte, können auch wir die Erneuerung und Fruchtbarkeit erfahren. Wie der Psalmist schreibt und ich übersetzte: Vielleicht werden wir fruchtbar, wenn wir altern, werden reifer, reicher und weise. Haltet eure Herzen für alles offen, was euch begegnet, bereit für Güte, selbst im Kleinen. Uns erneuern, die Seele baumeln lassen, uns standhalten, unserem Bemühen für mehr.

Hier eine Kostprobe *der jüdischen Weisheit bezüglich des Älterwerdens: Die eigene Charakterstärke und den Anmut jenseits der Lebensmitte finden*, mein neustes Buch, in meinem nagelneuen Blog-Post, „Was ruft dich jenseits deiner Lebensmitte?“ ...

Mit Segen,  
Dayle

### \*\*\* ANNOUNCEMENTS \*\*\*

- May 6th, 2015: Creative Aging Symposium, 6th Annual Creative Aging Symposium: building arts and aging partnerships across North Carolina
  - Theme: Aging in a Diverse World
  - Where: The Lusk Center, 2501 Summit Avenue, Greensboro, NC
  - When: 8:30am - 4pm
- May 19-21, 2015: NCCA Creative Age: Creative Aging in America Washington, DC. This seminal event will bring together arts and

humanities , health, and research professionals; artists; caregivers; and all who want to age creatively; to exchange best practices, build capacity in the field, and explore emerging research that will build the field of creative aging. More than 100 presenters from across the field of creative aging will lead conversations focusing on the practice, research, and business of creative aging.

Additional dynamic events surrounding the conference include the world premiere of the family comedy drama, The Blood Quilt, Kairos Community Dancehall, and a festive networking dinner and after party.

=====

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

**\*\*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)

**\*\*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. Dort können sie dann auch ihre Einstellungen verändern.

**\*\* Sollen sie Fragen haben, dann schreiben sie uns gerne: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)**

Wir hoffen Sie genießen den Positiv Altern Rundbrief.

=====