



=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
März/April, 2015
=====

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. 91

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

- **KOMMENTAR:** Die Segel richtig setzen S.2

 - **FORSCHUNG:**
 - Durch Freizeit pfiffig bleiben S.3
 - Die Schwermut mit dem Internet schlagen S.4

 - **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Wie man lange lebt: Eine globale Suche S.5
 - Gehe schwer, gehe leicht, lebe länger S.7

 - **LESERBRIEFE** S.8
 - **ANNOUNCEMENTS** S.10
 - **Leserinformationen** S.10
-

*****KOMMENTAR: Die Segel richtig setzen *****

Spricht man mit verschiedenen Gruppen über positives Altern hören wir zwei manchmal eine kritische Stimme. Es ist die Stimme der „Realisten“ und das hört sich dann ungefähr wie folgt an: „Ihr sprecht so über das Altern, als wäre dies ein Spaziergang durch den Park. Als würde das Pfeifen einer glücklichen Melodie all die Krankheiten davon fliegen lassen. Altern ist nicht so. Körper versagen und Menschen leiden... mehr als zu jeder anderen Zeit des Lebens.“ Die Menschen haben mit ihrer Kritik nicht ganz Unrecht. Für wie viele Menschen die wir kennen, sind Knie, Hüften, Rücken oder Rotatorenmanschetten Ursprünge des Leidens? Oder wie viele erfahren aufgrund ihrer Arthritis oder ihres Herzleidens Einschränkungen in ihren Aktivitäten? Zeitgleich zu dieser Kritik begegnete uns ein Slogan, den wir mögen und der wie folgt heißt: „Wir können den Wind nicht kontrollieren, aber wir können die Segel richtig setzen.“ Vermutlich gibt es tatsächlich Unausweichlichkeiten im Laufe des Lebens, aber sie bestimmen nicht, wie wir auf sie reagieren. Wir haben die Wahl, und frustrierende Änderungen in den Kapazitäten des Körpers sind Gelegenheiten, unsere kreativen Muskeln zu trainieren.

Sicherlich ist dies die Lehre für uns, die uns von unseren früheren Generationen übergeben bekommen haben. Im Wandel der Jahreszeiten haben wir beispielsweise kreativ neue Möglichkeiten herbei gezaubert. Eisige Winter haben uns dazu inspiriert zu lernen, wie man mit Freude und mit Holzbrettern die schneebedeckten Berge runterrutscht; die Regenzeit in den Niederlanden war die Geburtsstunde von tausend gemütlichen Cafés; mit einer sengenden Sommersonne, wurde Faulheit zu einer Tugend; die Blätter fallen im Herbst von den Bäumen und wir lernten dies zu schätzen, indem wir mit Ehrfurcht die Verfärbung der Natur bestaunen. Und so kann es auch mit den nachlassenden Körpern sein.

Auch hier beginnen wir zu schätzen und begrüßen die alltägliche Kreativität der Menschen um uns herum. Wir sollten diejenigen ehren, die uns mutig zeigen, wie man die Segel richtig setzt.

- Alice, deren auflösender Wirbel sie dazu brachte, ihre Liebe zum Tanzen aufzugeben, sie sich dann aber in die Bildhauerei verliebte.
- Hilda, deren nachlassende Sehfähigkeit dazu führte, dass sie ihre Lieblingsbeschäftigung, das Lesen, aufgeben musste und die nun Hörbücher liebt.
- Frank, deren Knie ihm nicht länger erlaubten, seiner Leidenschaft Tennis nachzugehen, der nun ein eifriger Gärtner geworden ist.
- Henry, deren Atemprobleme dazu führten, dass er nicht mehr Wandern konnte und der nun seinen Traum verwirklicht, seine Militärerfahrungen niederzuschreiben.

Es gibt Zeiten, in denen wir denken, unsere Arbeitswelt – in der die meisten von uns unser Erwachsenenendasein verbringen – könnte diese kreativen Fähigkeiten lähmen. Wir sind so darauf bedacht, Probleme zu lösen, dass es uns gar nicht in den Sinn kommt, eine Problemlösung zu betrachten. Demnach wollen wir den Körper einfach „reparieren“, wenn dieser versagt. Dies mag bis zu einem gewissen Punkt sinnvoll sein, aber was letztendlich gemeistert werden sollte ist die Fähigkeit, das Scheitern in eine Gelegenheit zu verwandeln, in einem neuen Park spazieren zu gehen.

Mary und Ken Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Durch Freizeit pfiffig bleiben**

In einem früheren Rundbrief fassten wir eine Untersuchung zusammen, die darauf hindeutet, dass eine herausfordernde Tätigkeit in den Arbeitsjahren dazu beiträgt, die kognitiven Fähigkeiten während des Alterungsprozesses aufrechtzuerhalten. Anders formuliert, ein Job, der dabei geholfen hat, das Gehirn zu trainieren, könnte für das Altern die Weichen stellen. Die Forscher einer neuen Studie stellten eine weitere Frage: Was ist mit den Freizeitaktivitäten? Können Freizeitaktivitäten, die herausfordernd waren, die gleichen Effekte wie die einer fordernden Arbeit bedingen? Können Aktivitäten wie Lesen, das Spielen komplexer Spiele oder das Arbeiten an anspruchsvollen Projekten zu langfristigen Vorteilen führen? Und was ist mit dem sozialen Leben, das mit lebhaften Herausforderungen gefüllt war – in Gesprächen, beim Planen von Veranstaltungen, beim Kümmern um andere, und so weiter? Könnte dies auch von Bedeutung sein?

Um diese Fragen zu beantworten, wurden über 800 Personen einer Langzeitstudie über das Altern in Schweden, die mindestens 77 Jahre alt waren, bezüglich ihrer kognitiven Fähigkeit 1992 und 2002 gemessen. Zusätzlich fand eine Bewertung ihrer Berufe in der Lebensmitte und ihrer Freizeitaktivitäten in den Jahren 1968 und 1981 statt. In Übereinstimmung mit früheren Studien zeigt diese Studie, dass die Komplexität der Arbeit in der Lebensmitte mit der kognitiven Kapazität im späteren Alter zusammenhängt. Interessant ist jedoch, dass diese Studie zeigt, dass dies auch für Freizeitaktiven gilt, die entweder sehr komplex oder sehr sozial waren. Demnach kann jemand, der einem nicht sehr intellektuell fordernden Beruf nachgegangen ist, mit Freizeitaktivitäten seine kognitiven Fähigkeiten

langfristig verbessern. Darüber hinaus ist interessant, dass sich die Arbeit und die Freizeitaktivitäten nicht additiv verhalten. Geht man einer anspruchsvollen Arbeit nach, wird das Schachspielen am Wochenende die kognitive Kapazität nicht vergrößern.

Es gibt allen Grund zu glauben, dass unsere mentalen Fähigkeiten mit dem Alter noch verbessert werden können. Das Gehirn behält seine Plastizität. Da die meisten Menschen, wenn sie in den Ruhestand gehen noch viele Jahre zu leben haben, können sie mit einem anspruchsvollen Hobby oder einem reichen gesellschaftlichen Leben ihre intellektuelle Kapazität aufrechterhalten.

Aus: The Role of Midlife Occupational Complexity and Leisure Activity in Late-Life Cognition by Ross Andel, Merrill Silverstein, and Ingemar Kareholt, *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*. 70, 314-321.

*** Die Schwermut mit dem Internet schlagen**

Es gibt mehr bezüglich Freizeitaktivitäten zu sagen, nicht nur wie sie sich zu der geistigen Leistungsfähigkeit verhalten. Bedenke, dass der Ruhestand und das Alleinsein besonders in den älteren Jahren eine Bedrohung für das Wohlbefinden sein kann. Wie wir in früheren Rundbriefen bereits vorschlugen, erschaffen wir gemeinsam den Wert des Lebens und dessen Inhalte. Wenn wir alleine leben, ist es schwer die Begeisterung – sowohl die triviale als auch die tiefgreifende – aufrechtzuerhalten, die aus dem täglichen Umgang mit anderen rührt. Es ist daher keine Überraschung, Depression und Selbstmord besonders in den letzten Jahren zu finden und besonders bei denen, die alleine leben. Doch durch die erhöhte Verfügbarkeit des Internets verwandelt sich das Alleinsein. Zu jeder Zeit, rund um die Uhr, kann man Gesprächspartner zu praktisch jedem Thema finden. Die Frage die sich hier jedoch stellt ist, ob Internet-Beziehungen die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu leiden reduzieren können. Ist das Internet in der Lage, die Schwermut zu vertreiben?

In der Studie wurden über 3000 ältere Amerikaner von der nationalen Gesundheits- und Ruhestandumfrage vier Mal in der Zeit zwischen 2002 und 2008 beurteilt. Die Teilnehmer wurden bezüglich der Anzeichen einer Depression und ihrer Internetnutzung befragt. Die große Erkenntnis war, dass die Internetnutzung mit einer 30%en Reduktion berichteter Depressionen korrelierte. Dieses Ergebnis wurde in der gesamten Stichprobe gefunden, aber war besonders profund für ältere, alleinlebende Menschen. Lebten weitere Menschen im Haushalt der befragten Person, so verringerten sich die

Auswirkungen. Die vorliegende Studie analysierte nicht die Art der Internetnutzung, wie zum Beispiel Online-Gespräche, Newfeeds, Unterhaltung oder ähnliches. Dies könnten weitere Studien untersuchen. Interessant ist jedoch, dass die finnische Regierung ein Programm ins Leben gerufen hat, das die Internetverfügbarkeit für ältere Menschen verbessert. Wie die vorliegende Studie jedoch nahelegt, sollte man nicht auf einen Beschluss der Regierung warten.

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.

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

*** Wie man lange lebt: Eine globale Suche**

Forscher, darunter ein Team der nationalen Geographen, durchkämmten die Welt, auf der Suche nach den Menschen, die am längsten leben. Die folgenden Orte, die sogenannten ‚Blauen Zonen‘, wurden ausgewählt.

- Die **Barbagia-Region** auf Sardinien – im Berghochland des inneren Sardiniens gibt es die weltweit höchste Dichte an männlichen Hundertjährigen.
- **Ikaria**, Griechenland – Die Ägäis-Insel mit einer der weltweit niedrigsten Sterberate im mittleren Lebensalter und der niedrigsten Rate an Demenzerkrankten.
- Die Halbinsel **Nicoya** in Costa Rica – weltweit die niedrigste Sterberate und zweithöchste Dichte an männlichen Hundertjährigen.
- **Sieben-Tage-Adventisten** – die meisten leben in der Nähe von Loma Linda in Kalifornien. Sie leben zehn Jahre länger als Nordamerikaner.
- **Okinawa**, Japan – Frauen über 70 sind die langlebigste Bevölkerung in der Welt.

Das Team, bestehend aus medizinischen Forschern, Anthropologen, Demographen und Epidemiologen, suchte nach Gemeinsamkeiten zwischen diesen Orten.

Neun Eigenschaften wurden gefunden:

1. Bewege dich natürlich. Die ältesten Menschen der Welt leben in einer Umgebung, die sie ständig dazu anhält sich zu bewegen, ohne darüber

nachzudenken. Sie bewirtschaften ihre Gärten und machen viel ihrer Haus- und Hofarbeit mit der Hand.

2. Zielsetzung/Zweck. Die Okinawans nennen es „Ikigai“ und die Nicoyans nennen es „Plan de vida“. Das bedeutet so viel wie „warum ich am Morgen aufwache“. Ein Ziel im Leben zu haben, hat den Wert von bis zu sieben zusätzlichen Lebensjahren.

3. Herunterschalten. Selbst Menschen in der ‚Blauen Zone‘ erfahren Stress. Stress führt zu einer chronischen Entzündung, die mit allen altersbedingten Haupterkrankungen in Verbindung steht. Das, was die weltweit langlebigsten Menschen haben und wir nicht, sind Routinen, um den Stress wieder loszuwerden. Die Bewohner von Okinawa nehmen sich jeden Tag einige Momente Zeit, um sich an ihre Vorfahren zu erinnern, Adventisten beten, die Bewohner Ikarias machen ein Nickerchen und die Menschen in Sardinien machen „glückliche Stunden“.

4. 80% Regel. „Hara hachi bu“ – bei den Okinawans erinnert vor den Mahlzeiten ein 2500 Jahre altes konfuzianisches Mantra dran, mit dem Essen aufzuhören, wenn ihr Magen zu 80 Prozent voll ist. Die 20% Lücke zwischen nicht hungrig sein und sich voll fühlen, könnte der Unterschied zwischen Gewicht verlieren oder zunehmen sein. Menschen in der ‚Blauen Zone‘ essen ihre kleine Mahlzeit am späten Nachmittag oder am frühen Abend und danach für den Rest des Tages nichts mehr.

5. Pflanzenneigung. Bohnen, einschließlich dicke sowie schwarze, Soja und Linsen sind die Grundbestandteile des Speiseplans der meisten Hundertjährigen. Fleisch – meistens Schweinefleisch – wird im Durchschnitt nur fünf Mal im Monat gegessen. Die Portionsgrößen sind 3-4 Unzen (ca. 85-113 g), also etwa so groß wie ein Kartenspiel.

6. Wein ab fünf. Die Menschen in allen ‚Blauen Zonen‘ (außer Adventisten) trinken Alkohol mäßig und regelmäßig. Moderate Trinker überleben Nicht-Trinker. Der Trick ist, ein bis zwei Gläser pro Tag mit Freunden und/oder beim Essen zu trinken (vorzugsweise sardischen Cannonau-Wein). Was nicht funktionier ist, die ganze Woche abstinent zu leben, um an Samstag 14 Gläser auf einmal zu trinken.

7. Zusammen. Alle bis auf fünf der 263 interviewten Hundertjährigen gehören zu einer gewissen Glaubensgemeinschaft. Die Konfession scheint jedoch von keiner Bedeutung zu sein. Forscher zeigen, dass vier Mal im Monat

die Teilnahme am glaubensbasiertem Dienst die Lebenserwartung um 4-14 Jahre erhöhen kann.

8. Die Liebsten zuerst. Für erfolgreiche Hundertjährige in der ‚Blauen Zone‘ steht ihre Familie an erster Stelle. Das bedeutet, die alternden Eltern oder Großeltern in der Nähe oder zu Hause behalten (dies verringert auch die Krankheits- und Sterberate von Kindern im Haus). Sie verpflichten sich einem Lebenspartner (der bis zu drei Jahre ihrer Lebenserwartung verlängern kann) und investieren in ihre Kinder mit Zeit und Liebe (so werden sie auch eher für sie sorgen, wenn die Zeit gekommen ist).

9. Richtiger Stamm. Die Menschen, die auf der Welt am längsten leben, wählen oder wurden in gesellschaftliche Kreise hineingeboren, die gesunde Verhaltensweisen unterstützen. Okinawans erstellen „moais“ – eine Gruppen aus fünf Freunden, die sich für ihr gesamtes Leben einander verpflichten. Demnach haben die sozialen Netzwerke der langlebigen Menschen ihre gesunden Verhaltensweisen positiv geformt.

Um die 100 zu erreichen, musst du die Genetik-Lotterie gewonnen haben. Aber die meisten von uns haben die Möglichkeit, weitgehend ohne chronische Erkrankungen 90 Jahre alt zu werden. Wie die Adventisten zeigen, kann sich die durchschnittliche Lebenserwartung um 10-12 Jahre erhöhen, indem man den Lebensstil der ‚Blauen Zone‘ übernimmt.

From: Reverse Engineering Longevity, by Dan Buettner

<http://www.bluezones.com/2014/04/power-9/>

*** Gehe schwer, gehe leicht, lebe länger**

Wie können diejenigen, die nicht in einer ‚Blauen Zone‘ leben, einige dieser Gewohnheiten übernehmen, besonders dann, wenn wir nicht zur Arbeit gehen? Aktuelle Nachrichten liefern interessante Informationen über optimale Übungen. Vor zehn Jahren, entwickelten Forscher in einer medizinischen Hochschule in Japan ein Trainingsprogramm, das Wunder für die Teilnehmer erbrachte. Im ursprünglichen Experiment durchliefen Läufer im Alter zwischen 44 und 78 drei Mal pro Woche fünf Stufen eines speziellen 30-minütigen Lauf-Trainings. Eine Kontrollgruppe von Läufern lief in dieser Zeit moderat und kontinuierlich. Nach fünf Monaten hatte sich die Fitness und Gesundheit der Kontrollgruppe kaum verbessert. Für die Experimentalgruppe wurden signifikante Verbesserungen in der aerobischen Fitness, der

Beinstärke und bezüglich des Blutdrucks festgestellt. Das effektive Lauftraining war wie folgt:

- Für 3 Minuten liefen sie in einem schnellen Tempo (irgendwo zwischen 6 und 7 auf einer Zehn-Punkte-Skala der Anstrengung).
- Für weitere 3 Minuten schlenderten sie langsam.
- Dieses Szenario fünf Mal und somit insgesamt 30 Minuten wiederholen. Die Übung drei Mal pro Woche wiederholen.

Erneute Untersuchungen an den erfolgreichen Läufer zwei Jahre später zeigen, dass fast 70% die Übung fortführten und damit ihre gesundheitliche Gewinne beibehielten oder verbesserten. Könnte es einfacher und günstiger sein, einen erheblichen Gesundheitsschub zu bekommen?

Aus: Walk Hard. Walk Easy. Repeat. By Gretchen Reynolds. New York Times, 2.22.15. pg. 80.

*** LESERBRIEFE***

**Rabbi Dayle A. Friedman schreibt:*

Liebe Mary,

ich schreibe dies am Vorabend des Tu Bishvat, des neuen Jahres für die Bäume, und einen Tag nach dem Murmeltiertag. In dem Film „Täglich grüßt das Murmeltier“ (engl.: "Groundhog Day"), sehen wir einen Protagonisten, der dazu verdammt ist, den gleichen Tag mit all seinen banalen Details endlos zu wiederholen. Wie verschieden ist Tu Bishvat. Jetzt, in der Mitte des Winters, feiern wir die Erneuerung. Warum jetzt? Denn dies ist die Jahreszeit, in der der Saft der Bäume Israels zu steigen beginnt, ein Zeichen für den Frühlingsbeginn.

Jenseits der Lebensmitte, können auch wir die Erneuerung und Fruchtbarkeit erfahren, wie ein 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 neuestes Buch, in meinem nagelneuen Blog-Post, „Was ruft dich jenseits deiner Lebensmitte?“ ...

Ich bin gerade aus Jerusalem wiedergekommen, wo ich vor der internationalen Konferenz für jüdische Seelsorge einen Vortrag hielt. Im kommenden Monat freue ich mich darüber, auf der Zentralkonferenz amerikanischer Rabbiner, spirituellen Internationalen Direktoren, der Gemeinde Beit Simchat Torah (NYC) und der Gemeinde Beth Evergreen (CO) zu lehren. In diesem Neuen Jahr für die Bäume, wünsche ich euch saftiges, fruchtbares und üppiges Wachstum und Blütezeit.

In Segen,
Dayle

* *Nell Smith < nell.smith@telusplanet.net > schreibt:*

Lieber Ken und Mary – Ich liebe euren „Positiv Altern“ Rundbrief. Er war für fast zwei Jahrzehnte Teil meines „auf dem Laufenden darüber bleiben, was neu im Altern ist“. Das Ergebnis eurer und der Arbeit von Ken Dychtwald, der mich mit seinem Buch „Age Wave“ als erster auf dieses Thema aufmerksam machte. Gefolgt von der Arbeit von Zalman Schater-Shalomi mit seinem Buch „From Ageing to Sage-ing“. All dies inspirierte mich, meinen Karriere-Hintergrund zu nutzen, um einen Workshop zu kreieren, der die Möglichkeiten und Chancen für Menschen über 50 unterstützt – *pensioniere in ein Leben, das du designst*. Die Arbeit habe ich nun in meinem frisch veröffentlichten Buch, **pensioniere in ein Leben das du liebst – praktische Werkzeuge, um eine bedeutungsvolle Zukunft zu kreieren** (engl. „Retire to the Life You Love – Practical Tools for Designing Your Meaningful Future“), aufgeschrieben. Es fokussiert, wie der Buchtitel schon zum Ausdruck bringt, die praktischen Werkzeuge und das Bedeutungsvolle.

Dieses Buch enthält die ganzheitlichen Modelle und Werkzeuge, welche ich zum einen selbst kreiert oder mit Erlaubnis benutze, die die Bewusstheit über die Möglichkeiten und Chancen der älterwerdenden Population für ein größeres Publikum fördern.

Vielen Dank für eure gute Arbeit,

Nell

* Norman Molesko, ein Botschafter der Senioren, möchte die folgende Webseite mit euch teilen:
www.losangelespoetsociety.org/#!norman-molesko/c14lx

(Wir sollten hinzufügen, dass Molesko selbst ein Dichter, Künstler und ein Paradebeispiel für die „jungen Oldies“ ist, die in trubeligen Aktionen des Lebens verwickelt sind, ohne ihr biologisches Alter zu berücksichtigen.)

*****ANNOUNCEMENTS*****

* The American Society on Aging (ASA) is now accepting proposals to present at the 2016 Aging in America Conference, March 20–24 in Washington, DC. ASA is always looking for new models, innovative programs and research-to-practice presentations for the conference. This is a fabulous opportunity to share your program developments and new ideas with this conference community of nearly 3,000 multidisciplinary professionals who, like you, care about improving the lives of older adults. The deadline to submit is June 1, 2015. Space for workshops is limited, so plan to submit soon. You can submit your proposal at www.asaging.org/aia.

* September 18-20, 2015: The 2nd Healthy and Active Aging Conference, Shanghai, China. For more information see www.engii.org/conf/HAAC/2015Sep

* November 18-22, 2015, GSA, 2015, the Gerontological Society of America's annual scientific meeting. "Aging as a Lifelong Process" in Orlando, FL. Registration and housing open June 2015. For more information visit: www.geron.org/2015

=====

***** 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

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

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

Wir hoffen Sie genießen den Positiv Altern Rundbrief.

=====