



**Der „Positiv Altern“ Rundbrief**

**Juli/August/September 2017**

**Ausgabe Nr. 102**

---

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

---

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

- **KOMMENTAR:** Gutes Leben = Gute Geschichten
  - **FORSCHUNG:**
    - Freundschaft: Ein weiterer Vorteil von Optimismus beim Altern
    - Soziales Engagement und Langlebigkeit
  - **IN DEN NACHRICHTEN:**
    - Auch bei Armut den Blick auf die Sonnenseite richten
    - Fröhlich mit 95
    - Der älter, weiser, unerschütterlicher Blog von Carol Orsborn
  - **WEB RESSOURCES**
  - **LESERBRIEFE**
  - **ANKÜNDIGUNGEN**
  - **Leserinformationen**
-

### **\*\*\*KOMMENTAR: Gutes Leben = Gute Geschichten**

Ein Kollege von uns, Dan McAdams, schrieb ein Buch mit dem Titel „The Stories We Live By“. Nach McAdams verstehen wir unser Leben größtenteils als Geschichten und dies beeinflusst die Art und Weise wie wir leben. Manche Menschen sehen vielleicht eine Aufgabe für sich, einige sehen sich von einem Unglück aufgehalten, andere suchen Erlösung, und so weiter. Wir denken jedoch nicht immer an unsere großartige Lebensgeschichte. Jeder Tag ist mit kleinen Geschichten gefüllt: macht ein Projekt, an dem wir arbeiten, Fortschritte? War das Telefongespräch mit meiner Tochter gut oder hatten wir einen Streit? Wir freuen uns, wenn die Geschichte in eine erfolgreiche Richtung geht und wir sind frustriert oder deprimiert, wenn wir sie scheitern sehen.

Wir beide fanden die Betonung auf Geschichten sehr hilfreich, um jeden Tag gut zu überstehen. Erstens gibt es uns die Möglichkeit zu sehen, was wir tun in Bezug auf Geschichten. Wenn wir im Sport schlecht spielen, ein schlechtes Urteilsvermögen beim Fahren haben, oder etwas vergessen zu tun, was wir versprochen haben, fühlen wir uns oft als Versager und das manchmal für Stunden. Aber der Grund warum wir uns schlecht fühlen ist nicht das Ereignis an sich, sondern es ist die Geschichte, die wir darüber erzählen. Das Verlieren ist nicht so schlimm, wenn du sagen kannst: „Es war nur ein Spiel.“ Die Unfähigkeit ein Ziel zu erreichen ist weniger deprimierend, wenn man über sich selbst lachen kann. Wenn wir sehen können, wie wir in den Geschichten gefangen sind, sind wir in der Lage sie zu unterbrechen.

Besser noch, wir sind frei, alternative Geschichten zu finden. Eine unserer beliebtesten Möglichkeiten, einige Hindernisse des täglichen Lebens zu beseitigen, ist der Wechsel auf erfolgversprechende Geschichten. Wenn es beispielsweise einen lästigen Vorfall gibt, könnte einer von uns sagen: „Aber schau dir diesen wunderschönen Tag an und alles was wir erreicht haben. Was passiert ist war belanglos.“ Wir wurden einmal getäuscht, ein Vorfall der uns Wochen störte, bis wir langsam beginnen konnten, uns auf eine Geschichte zu konzentrieren, die das Resultat davon war, das wir zu viel einer geliebten Person helfen wollten. Sogar inmitten eines erschütternden Ereignisses kann man sagen: „Was für eine tolle Geschichte dabei entstehen wird.“ Das gute Leben besteht oftmals darin, eine gute Geschichte zu finden.

Ken and Mary Gergen

---

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

#### **\* Freundschaft: Ein weiterer Vorteil von Optimismus beim Altern**

In früheren Rundbriefen haben wir über eine Reihe von Studien berichtet, die darauf

hindeuten, dass eine positive Erwartung vom Altern gut für dich ist. Zum Beispiel leben Menschen, die sich auf ihre späteren Jahre freuen, viel länger als jene, die eine pessimistische Sicht auf das Altern haben. Die vorliegende Studie fügt einen weiteren Aspekt hinzu. Wenn Menschen älter werden, aus ihren alten Wohngegenden wegziehen, in Rente gehen oder weniger aktiv werden, verlieren sie den Kontakt zu ihren alten Freunden. Manche sterben auch. Die Studie zeigt weiterhin, dass fürsorgliche Kontakte wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden bis ins hohe Alter sind. Diese Studie war daran interessiert, ob unsere Erwartungen über das Altern unsere Beziehungen im Alter beeinflussen können. Ist es möglich, dass die Erwartung, einsam zu sein, unsere Motivation, neue Freunde zu suchen, verringern könnte. Dass wir eine „was ist der Nutzen davon“- Haltung entwickeln könnten. Wenn wir hingegen positive Erwartungen haben, suchen wir vielleicht neue Freunde, wenn wir an neue Orte ziehen.

Um diese Überlegungen zu untersuchen, wurde eine Studie mit einer großen Stichprobe, bestehend aus älteren schwarzen Frauen aus Baltimore, durchgeführt. Ein wichtiges Ergebnis war, dass die grundlegenden Erwartungen der Teilnehmer über das Altern signifikant mit dem sozialen Netzwerk zwei Jahre später korrelierten. Diejenigen, die positive Erwartungen über das Altern hatten, fanden mehr neue Freunde als jene, die negative Erwartungen hatten. Es waren nicht unbedingt enge Freunde, aber es waren Leute, die sie als Teil ihres sozialen Netzwerks sahen. Auch positive Erwartungen, im Gegensatz zu negativen Erwartungen, hinsichtlich des Alterns waren mit einem größeren Gefühl der sozialen Unterstützung korreliert.

Diese Befunde deuten nicht nur darauf hin, dass eine positive Einstellung zu einer größeren sozialen Unterstützung führt, sondern indirekt auch die Gesundheit im späteren Leben verbessert.

Aus: Positive expectations regarding aging linked to more new friends in later life by J. A. Menkin, T. F. Robles, T. L. Gruenewald, E. K. Tanner, & T. E. Seeman. *J. Gerontol B. Psychol Sci Soc Sci*, 2017, 72, 771-781.

## **\* Soziales Engagement und Langlebigkeit**

In früheren Rundbriefen haben wir darüber berichtet, dass verheiratete Personen vermutlich länger leben als Singles. Die vorliegende Studie fügt eine weitere Dimension zum Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Langlebigkeit hinzu. Psychologin Julianne Holt-Lunstad von der Brigham Young University führte eine Metaanalyse von 148 Forschungsstudien, die über die 28 Jahre hinweg veröffentlicht wurden, durch. Ziel war es herauszufinden, ob es einen Zusammenhang zwischen dem sozialen Engagement (das sie „Popularität“ nannte) und der Langlebigkeit gibt. Sie definierte Popularität bezogen auf die Größe des Freundschaftsnetzwerks einer Person, ob diese allein lebt und wie oft sie an sozialen Aktivitäten teilnimmt.

Holt-Lunstads Analysen zeigen, dass in allen Studien diejenigen mit großen sozialen Netzwerken, die mit anderen zusammenlebten und die oft an sozialen

Aktivitäten teilnahmen länger als jene lebten, die sich weniger sozial engagierten. Menschen mit größeren Freundesnetzwerken erhöhten ihre Überlebenschancen am Ende der Studie um 50% gegenüber denen, die weniger Freunde hatten. Am interessantesten aus unserer Sicht war, dass diejenigen, die gute Beziehungen hatten, eine 91%ig höhere Überlebenschance hatten als die, die weniger gute Freunde hatten. Sozial ausgegrenzt zu sein erhöht das Sterberisiko stärker als Fettleibigkeit, körperliche Inaktivität oder Alkoholkonsum. Nur Rauchen war so schädlich für die Gesundheit wie die soziale Isolation.

Es gibt viele mögliche Gründe für die hohen Korrelationen. Am offensichtlichsten ist, dass Menschen mit schlechter Gesundheit, die möglicherweise ans Bett gefesselt sind, vielleicht keine Chance haben sich sozial zu engagieren. Hohes soziales Engagement geht mit hoher körperlicher Aktivität einher. Und wie das Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet.“ Nahe Freunde können dich dazu ermutigen zum Arzt zu gehen, wenn du Beschwerden hast oder dir dazu verhelfen dich um dich selbst zu kümmern. Die Befunde über die Qualität der eigenen sozialen Beziehungen sind am interessantesten, weil keiner dieser offensichtlichen Gründe eine gute Erklärung liefert. Ist es möglich, dass allein das Glückliche in einer Beziehung das körperliche System beeinflusst? Andere Untersuchungen deuten darauf hin, dass Beziehungen, die auf Freundlichkeit und selbstloser Großzügigkeit basieren, zu Beziehungen führen, die großen gesundheitlichen Nutzen bringen. Wir freuen uns auf zukünftige Untersuchungen zu diesem Thema.

Aus: Popular People Live Longer by Mitch Prinstein, New York Times, 4 Juni 2017, SR 10.

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

### **\* Auch bei Armut den Blick auf die Sonnenseite richten**

Welche Unterschiede könnte eine positive Sichtweise auf das Altern haben, wenn jemand in einer sehr unsicheren finanziellen Situation ist? In dieser Studie verglichen die Forscher zwei Gruppen von Menschen. Diejenigen, deren Lebenssituation als „prekär, unsicher“ bezeichnet wurde, verglichen mit denjenigen, deren Situation als „sicher“ angesehen wurde. Die Studie, die in Deutschland durchgeführt wurde, umfasste eine Stichprobe mit etwa 2000 Menschen, deren Leben als sicher bezeichnet wurde und etwa 250, deren Situation als prekär galt. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer dieser Studie war 55. Gemessen wurden ihre körperliche Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre sozialen, psychologischen und auf ihr Verhalten bezogenen Ressourcen. Die Teilnehmer in der „sicheren“ Situation schnitten viel besser als jene in der „prekären“ Situation ab. Unterschiede der zwei Gruppen waren besonders beim Wohlbefinden ersichtlich, welches eher von den „sicheren“ Teilnehmern berichtet wurde. Diejenigen Teilnehmer, deren Situation als „unsicher“ galt, hatten unterschiedliche Vorstellungen über das Altern. Am wichtigsten allerdings war, dass die Personen, die einen positiven Blick auf das Altern

hatten, besser dran waren als diejenigen mit einem schlechten. Sie hatten nach Selbstauskunft ein höheres Wohlbefinden als jene, die das Altern nicht positiv sahen. Zudem waren Sie körperlich aktiver, hatten mehr Freunde und waren offener dafür, das Beste aus ihren Ressourcen für ein positives hohes Alter zu machen.

Aus: Aging in Precarious Circumstances: Do Positive Views on Aging Make a Difference by Catrinel Craciun, Paaul Gellert, & Uwe Flick. *The Gerontologist*, 2017, 57, S. 517-528.

### \* **Fröhlich mit 95**

Die Königin von England, Elisabeth II, feierte ihren 90. Geburtstag. Ihr Ehemann, Prinz Philip, ist 95 und hat gerade seinen offiziellen Ruhestand von den königlichen Pflichten verkündet. Die Königin regiert weiter, macht offizielle Besuche, reitet Pferde, hält staatliche Bankette und trägt elegante Kleider. Sie gehört zu dem wachsenden Prozent der Gesellschaft in Großbritannien der 85 plus ist. Eine Langzeitstudie, die Carol Jagger, Professor der Newcastle University, mit 200 Personen über 85 durchführte, deutet darauf hin, dass eine Minderheit der Teilnehmer zwar einsam war, meistens jedoch die Verwitweten fröhlicher im Laufe der Zeit wurden. Die Gruppe ist jetzt 95 und finanziell unabhängig, viele können sich alleine ankleiden und selbstständig laufen. Die Hälfte von ihnen trainiert aus Freude, 20% gehören Clubs an und 10% helfen anderen. „Worauf es ankommt ist, dass sie fest mit ihrer Familie und ihren Freunden verbunden sind“, sagt Jagger.

Aus: Britons at 90 – Healthier, wiser, more independent, but it helps if you are rich. By Yvonne Roberts. *The Guardian*. Von einem britischen Freund geschickt. <https://www.theguardian.com/society/2016/apr/17/britons-at-90-healthierwiser-independent-rich-queen>.

### \* **Der älter, weiser, unerschütterlicher Blog von Carol Orsborn**

---

#### WORUM GEHT ES IN DEM BLOG?

*Älter, weiser, unerschütterlicher* ist sowohl eine Meditation als auch eine Aufzeichnung meiner Reise auf dem Weg in unserer gefährlichen Zeit unerschütterlicher mit dem Alter zu werden.

#### **Sieben Schlüssel Themen:**

---

#### WIR, DIE ALT SIND

*Die wahre Natur des Alterns für diejenigen von uns, die es leben.*

Was bedeutet das Alter für diejenigen von uns, die es leben? Früher in unseren Leben rechneten wir damit, dass es zwei Wege des Alterns gibt. Entweder man macht für immer weiter bis es abrupt endet, oder man schwindet sanft in die dunkle Nacht dahin. Wir rechnen nicht damit, vor einer neuen Schwelle zu stehen und uns lebendiger als je zuvor zu fühlen. Die Ironie zerreißt uns fast, wenn wir als Paradoxon

durch die Geheimnisse des Alters springen.

---

### DIE SPANNUNG DER ZUGEHÖRIGKEIT

*Das Paradoxon zwischen dem Wunsch nach Zugehörigkeit und dem nach Einsamkeit.*

Was ist die Herausforderung beim Lieben anderer am Schnittpunkt von unserem hohen Alter und unseren bedrohlichen Zeiten? Nie hatten wir mehr zu teilen und niemals haben wir uns mehr danach gefühlt, an den Rand gedrängt zu sein. Wir kämpfen mit unserem Wunsch dazuzugehören und unser Verlangen nach Einsamkeit. Paradoxerweise entwickeln wir neue Fähigkeiten, um nicht nur Erfahrungen über unsere größte Liebe zu machen, sondern um zu entdecken, dass wir geliebt werden.

---

### UNSERE ZEITEN

*Der Zustand der Welt an unserem Höhepunkt*

Es ist nicht einfach in dieser Zeit alt zu sein und sich zu wünschen, man hätte mehr getan oder könnte mehr tun. Wir beabsichtigen die größere Person zu sein, aber warum müssen so viele Menschen schlafen, dumm, egoistisch und einfach nur schlecht sein? Was sind unsere Verpflichtungen und Einschränkungen? Eine Welt zu navigieren, die sich eindeutig aus unserer Kontrolle herausgedreht hat?

---

### UNERSCHÜTTERLICHER MIT DER ALTER

*Nicht nur alt, sondern auch ganz werden!*

Was sind die Hindernisse und Komplexitäten die nötig sind, um authentisch zu werden? Wir schauen auf unsere Schatten, fordern viel zurück von dem, was wir an uns und unserem Leben abgelehnt haben und werfen früher nützliche Aspekte, aus denen wir herausgewachsen sind, ab. In unserem Alter wird dieser Erfolg des Geistes von anderen oftmals als „exzentrisch“ oder „verschoben“ abgetan. Wir fürchten Ablehnung, aber beginnen zu erkennen, dass indem wir ganz wir selbst werden, wir nicht nur schwierig, sondern auch ganz werden.

---

### NIEDERLAGE UND SIEG

*Was geht verloren, was wird im Alter gewonnen?*

Wie ist die Beziehung zwischen Leiden und spirituellem Wachstum? Wie ironisch es ist, dass die Dinge, die wir am meisten fürchten, Katalysatoren für das werden können, was wir am meisten schätzen: Die tiefste Wertschätzung des Lebens, die größte Freude und die unbeschreibliche Gnade eines aufgebrochenen Herzens.

---

### DAS VERMÄCHTNIS DES SEINS

*Voraussichtliches Bedauern und unerwartete Leidenschaft!*

Vermächtnisse sind sowohl persönlich als auch generativ. Wo sind wir erfolgreich gewesen und wo nicht? Ich gestehe, dass ich so an das Engagement zu Lieben und für Gerechtigkeit unserer Generation geglaubt habe, ich war sicher, dass der Zeitgeist das schwere Heben für uns übernehmen würde. Heutzutage nicht mehr! Mein fehlgeleiteter Glaube an die Entwicklung der Geschichte hat mich zumindest Zähne zeigen lassen. Worte werden gesprochen, die schon hätten vor Jahren gesprochen

werden sollen.

---

## DER RHYTHMUS UNSERES LEBENS

*Warum zählen unsere letzten Tage am meisten?*

Ich glaube, ich habe mich auf einen guten Tod vorbereitet. Aber insgeheim frage ich mich, ob ich mein Vertrauen, dass ich von Gott geliebt werde, beibehalten kann oder ob ich das Ende ruinieren werde, indem ich auf Belohnung hoffe und mich vor der Bestrafung fürchte. Vorerst glaube ich, dass alles seinen Sinn hat – Lektionen gelernt, Schmerz ertragen, Gutes gegeben und erhalten, Mut aufgefordert und Vergebung erhoben. Dies ist in der Tat die Essenz dessen, was es bedeutet älter, klüger und unerschütterlicher zu sein.

---

**HINWEIS:** *Ich ermutige Sie, Ihre Gedanken mit mir und unserer Gemeinschaft zu teilen. Über die neue Richtung dieses Blogs und über Ihre eigene Geschichte unerschütterlicher mit dem Alter zu werden. Dies ist möglich in dem **Kommentar-Abschnitt** am Ende dieses und jeden anderen Eintrags, der unter [www.CarolOrsborn.com](http://www.CarolOrsborn.com) veröffentlicht wird. Für ein kostenloses Abonnement für „Older, Wiser, Fiercer“ können sie sich hier <http://carolorsborn.com/> eintragen und um mehr über den Blog zu erfahren, besuchen sie die folgende Internetseite: <http://carolorsborn.com/speech-videos/> (nur auf Englisch verfügbar!).*

---

## \*\*\* WEB RESOURCES

\* GLOBAL POSITIVE AGING. The "Pass It On Network" is an international network promoting positive aging. Learn more at: <http://passitonnetwork.org/>

\* Sent to us by Dawn Dole: <http://vimeo.com/31733784>

A friend made a short video of her friend, Maia, in the morning, doing yoga. A lovely and relaxing Scandinavian scene, with a special ending.

## \*\*\*LESERBRIEFE\*\*\*

\* **Marsha McDonough schreibt:**

Hi Mary!

Es könnte ihnen Spaß machen, sich diese Internetseite anzuschauen: <http://www.agingiscool.com/>

Es ist der Knotenpunkt einer innovativen Gruppe in Austin, die Gelegenheiten für Ältere organisieren, um sich auf vielfältige Weise persönlich zu verbinden. Aus meiner Sicht eine großartige Idee, die sich wie ein Lauffeuer zu verbreiten scheint. Eure Leser könnten davon inspiriert sein, etwas Ähnliches in ihrer Stadt ins Leben zu rufen. Eine Patientin teilte mir die Idee mit und ich berichtete ihr von eurem

Rundbrief. Meine Patientin möchte euren Rundbrief zu der Seite „Aging is cool“ (dt. Altern ist cool) hinzufügen. Vielen Dank an dich und Ken, dass ihr euer „Positives Altern-Projekt“ in Gang haltet.

Marsha

Marsha McDonough, Ph.D.  
Psychologist  
2600 Tom Miller Street  
Austin, Texas 78723  
(512) 448-5070, vm  
[marsha@conversing.us](mailto:marsha@conversing.us)  
[www.conversing.us](http://www.conversing.us)

**\* Kathryn Lee schreibt:**

Wir freuen uns, Sie auf die erste Konferenz zum Thema Altern in Süd Australien im November 2017 aufmerksam zu machen. Mit dem Schwerpunkt auf berufliche und sozialen Innovativen des modernen Alterns. Das Konferenz-Programm wurde konzipiert, um Unternehmen auf internationaler, nationaler und staatlicher Ebene zu inspirieren, wachsende Chancen im Altersbereich mehrerer Branchen zu nutzen.

<http://ageingwellrevolution.com.au>

Kathryn Lee: [kathryn@luminoevents.com.au](mailto:kathryn@luminoevents.com.au)

**\* Kirsten Domonell schreibt** in ihrem Artikel darüber, wie wir uns im Alter körperlich verbessern können:

Hallo Gergens!

Hier ist der Artikel, zu dem Sie beigetragen haben:

<https://www.silversneakers.com/blog/4-waysyour-body-gets-better-with-age/>

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Kirsten

**\* Jacob Klein schreibt:**

Hallo!

Ich finde es toll, dass sie Ressourcen aus dem Internet für Menschen mit Einschränkungen zur Verfügung stellen! Ich dachte, dies wäre eine hilfreiche Ergänzung zu ihrer Ressourcen-Seite: <https://sportfacts.org/guide-to-attending-a-ballgame-for-disabled-specialneeds-senior-citizens/>



Ich selber fand sie ganz hilfreich und informativ für einen Vater mit einem Kind, das spezielle Bedürfnisse hat. Ich hoffe, sie können den Tipp gebrauchen.

Vielen Dank,  
Jacob < [kleinja@gmail.com](mailto:kleinja@gmail.com) >

---

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

#### **Ein neues *Open Access Journal***

- **Innovation im Alter.** Oxford University Press.  
[Academic.oup.com/innovateage](http://Academic.oup.com/innovateage)  
  
1.-4. März 2018. Verein für Gerontologie im Hochschulbereich. Jährliche Treffen- und Bildungsführungskonferenz. Atlanta, GA
  - Begleiten Sie Jane Giddan, Mary Gergen und Ellen Cole zu einer „Woche im Dialog mit den Autoren“ in der sie ihre drei Bücher besprechen:
    - 70 Candles! Women Thriving in the 8th Decade
    - Positive Aging: Dog Days with a Bone and other Essays
    - Retiring But Not Shy
  - 6.- 10. November mit einem Live-Webinar (Seminar im Internet) am Freitag, 10. November 10:00 (US östliche Zeit)
    - Montag-Dienstag dieser Woche gibt es einen virtuellen Dialog mit den Autoren in einem gemeinschaftlichen Blog-Raum (Internet) und am Freitag können sie das Webinar online besuchen. Öffentlich und kostenlos.
    - Für mehr Informationen und zum Besuchen:  
<https://taoslearning.ning.com/conversations/dialoguewith-the-authors-gergen-giddan-cole-positive-aging>
    - Schließen Sie sich gerne zuerst der Lerngemeinschaft an:  
<https://taoslearning.ning.com>.
- =====

**\*\*\* Leserinformationen \*\*\***

Wir hoffen, Ihnen gefällt der Positiv Altern Rundbrief.

**\*\*Fragen und Rückmeldungen**

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

**\*\*Vergangene Ausgaben**

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, auch die übersetzten Versionen in Spanisch, Deutsch, Französisch, Portugiesisch, Dänisch, Italienisch, Griechisch und Chinesisch, sind unter [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net) archiviert.

**\*\*Eintragen, Austragen und Änderung der Email-Adresse**

Wer sich **neu einschreiben** möchte, begibt sich bitte 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.

Um sich **Ein- oder Auszutragen** können sie zudem eine E-Mail an die folgende E-Mail-Adresse senden: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net) (In English please)

---