



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Oktober/November/Dezember 2017

Ausgabe Nr. 103

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

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

In der 103. Ausgabe:

- **KOMMENTAR:** Motoren des Abenteuers
- **FORSCHUNG:**
 - Geschwindigkeitstraining und verringertes Demenzrisiko
 - Unsere lachenden Wege zur Gesundheit
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Lebenssinn als Lebensretter
 - Mentaler Fokus: Tricks zur Vermeidung von Ablenkung
- **BOOK REVIEWS**
 - Aging Thoughtfully: Conversations About Retirement
 - When I Need Your Help, I`ll Let You Know
- **LESERBRIEFE**
 - Die Anti-Altersdiskriminierungsbewegung
- **ANKÜNDIGUNGEN**
- **Leserinformationen**

***** KOMMENTAR: Motoren des Abenteuers**

Die Jungen betrachten die Alten oft als "unglücklich" und verabscheuen die Idee, dass sie jemals solch ein Unglück erfahren werden. Industrien helfen Menschen dabei, nicht alt auszusehen. Doch die Jahre nach der Schule und vor dem Ruhestand sind oft durch viel Arbeit gekennzeichnet. Das Arbeiten ist mit lang dauernden Stunden sowie Stress verbunden und ist dabei nicht wirklich bereichernd. Und obwohl das Großziehen der Kinder seine Belohnungen hat, ist es dennoch auch anstrengend. Wenn die Kinder das Teenageralter erreichen, ist dies für die gesamte Familie manchmal eine emotionale Achterbahn. In der Tat steht man viele Jahrzehnte unter großem Druck, und muss Tätigkeiten ausüben, die notwendig aber nicht immer sehr belohnend sind. Mit dem Ruhestand vom Job und von der Kindererziehung stehen die Türen wieder offen.

Es wird oft gesagt, dass jeder Ausgang auch ein Eingang ist. Wenn man etwas beendet, ist dies nicht nur ein Ende, sondern gleichzeitig die Gelegenheit für einen Neuanfang. Wenn jemand die letzten Jahre betritt, was ist es, was neu beginnt? Für viele Menschen scheint es zu spät im Leben zu sein, etwas Bedeutsames zu beginnen. Manche fühlen sich vielleicht zu alt, um Neues zu lernen. Und wen kümmert es, ob man etwas Neues macht oder nicht? Jeder sollte auch sich achten, wie wir weiter unten in dem Nachrichtenabschnitt, der sich mit dem Sinn des Lebens beschäftigt, diskutieren werden. Gesundheit und Wohlbefinden können davon abhängen. Aber wo fängt man an? Es gibt keine Einladungen da draußen. Wo ist die Motivation, Neues zu lernen?

Wir sind zunehmend beeindruckt von der Zahl der Freunde und Bekannten, die in ihren Ruhestandsjahren ein neues Abenteuer begonnen haben. Manche beschließen ein Buch zu schreiben, andere malen oder sind bildhauerisch tätig, spielen ein Instrument, nehmen Gesangsunterricht, legen einen Garten an, züchten Hühner, bauen eine Hütte, rennen ins Büro, fotografieren, entwerfen Kleidung, werden ein Blogger oder starten sogar ein neues Unternehmen oder eine gemeinnützige Organisation. Während wir mit Bekannten sprechen, waren wir von ihrer Begeisterung über ihre Aktivitäten beeindruckt; Sie sind aufgeregt und wollen darüber reden was sie tun, und wie sie damit angefangen haben.

Wie wir auch erfahren haben, gibt es viele Quellen für diese Abenteuer. Drei schienen uns besonders wichtig zu sein: Zum einen entwickeln Menschen sie aus langjährigen Fantasien. Sie wollten immer schon malen, Kleidung entwerfen, oder Klavier spielen - aber hatten nie die Zeit. Jetzt werden ihre Fantasien realisiert. Zweitens sollten sie sich an Aktivitäten erinnern, die sie geliebt haben, bevor sie in ihren Beruf einstiegen. Sie erinnern sich, wie sehr sie als Kind oder Jugendlicher das Zeichnen liebten, wie gerne sie sangen oder mit ihren Händen arbeiteten; Sie erinnern sich wie sie Poesie liebten oder wie gerne sie mit dem Fahrrad durch die Landschaft fuhren. Jetzt kehren sie zurück, um diese Begeisterung zu nähren. Endlich und vielleicht am interessantesten, einige Menschen folgen einfach einem spontanen Impuls. Unser Freund Charles, der in der Nähe der Wüste lebte, entschloss sich aus freien Stücken die Steine in seinem Garten in hellen Farben

anzumalen. Ein Jahr später war Steinmalerei ein großes Hobby von ihm. Also, die Motoren für neue Abenteuer sind da, wenn wir ihnen Beachtung schenken. Niemand außer uns selbst kann uns davon abhalten.

Ken and Mary Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Geschwindigkeitstraining und verringertes Demenzrisikos**

Da die alternde Bevölkerung im Verhältnis immer größer geworden ist, wird das Thema Demenz immer breiter diskutiert. Wie man den geistigen Verfall vermeidet, ist eine der dringendsten Fragen. Die Suche nach Möglichkeiten, Demenz entgegenzuwirken war auch eine große Anstrengung unter Gesundheitsforschern. Jerri Edwards, Professor für Medizin an der University of South Florida, Forschung ist eine der ersten, die langfristig signifikante Effekte einer Intervention ohne Medikamente zeigen konnte.

In ihrer Studie wurden rund 3000 gesunde Menschen, mit gutem Funktionsniveau und einem Durchschnittsalter von 74 untersucht. Die Teilnehmer, die meisten von ihnen waren weißen Frauen, wurden in drei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe sollte einer Aktivität nachgehen, die dafür entwickelt wurde, dass kognitive Funktionsniveau zu verbessern: 1) Gedächtnis, 2) Denken oder 3) Verarbeitungsgeschwindigkeit. Während des Geschwindigkeitstrainings (3) sollten die Teilnehmer visuelle Hinweisreize identifizieren, beispielsweise Autos oder Lastwagen, die kurz auf dem Bildschirm aufblitzten. Die Teilnehmer mussten in sechs Wochen zehn 60-75 minütige Sitzungen absolvieren. Eine Kontrollgruppe durchlief kein Training. Von den ursprünglichen Teilnehmern schloss ungefähr ein Drittel die Nachuntersuchung nach 10 Jahren ab. Während dieser zehn Jahre entwickelten 260 Studienteilnehmer Demenz.

Am dramatischsten zeigten die Ergebnisse, dass die Gruppe, die das Training für die Verarbeitungsgeschwindigkeit absolviert hatte verglichen mit denen, die dies nicht hatten, ein 29% reduziertes Risiko auswies, eine Demenz nach 10 Jahren zu entwickeln. Diejenigen, die die meisten Trainingseinheiten absolvierten, hatten den größten Vorteil. Die anderen Trainingsprogramme, die sich auf die Verbesserung der Erinnerung oder des Denkens konzentrierten, kamen nicht zu den gleichen Ergebnissen.

Dr. Edwards sagte: "Verschlechterung der geistigen Schnelligkeit beginnt bereits im Alter von 25 Jahre und ist ein Markenzeichen des Alterns... Ich denke, das Training der Verarbeitungsgeschwindigkeit ist besonders wichtig, weil es auf eine sehr Grund legende Fähigkeit, die alle Aspekte des Lebens beeinflussen kann, abzielt. "Einige bezweifeln das ein so kurzes Training so dramatische Auswirkungen haben kann. Weitere Forschungen könnten hierzu besonders nützlich sein.

Aus: Speed of processing training results in lower risk of dementia. By Jerri Edwards, et al. <https://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002>

*** Unsere lachenden Wege zur Gesundheit**

Sport kann ein wesentlicher Beitrag zu einem gesunden und positiven Alter liefern, aber viele ältere Menschen machen keinen Sport. Einer der wichtigsten Gründe dafür ist, dass Trainingsprogramme oft nicht viel Spaß machen. Forscher dieser Studie fragten sich, ob ein Übungsprogramm, das die Teilnehmer zum Lachen bringt, einen Unterschied macht. Würde der Zusatz des Lachens Menschen dahingehend beeinflussen mehr zu trainieren?

Die Studie wurde über einen Zeitraum von 12 Wochen mit 45-minütigen Treffen zweimal pro Woche durchgeführt. 27 Teilnehmer waren in dem Aktiv-Lachen-Kurs, die meisten von ihnen Frauen zwischen 81-90 Jahren. Die Kurse wurden in Zentren für betreutes Wohnen angeboten und die Messungen wurden vor und nach dem Kurs durchgeführt.

Der Kurs war eine Kombination aus simulierten Lachübungen mit einer körperlichen Übung, bei der mit leichten Gewichten Balance- und Flexibilität-Übungen angeleitet wurden. In den simulierten Lachübungen, lachten die Teilnehmer grundlos und schauten sich dabei gegenseitig an. Zur gleichen Zeit führte das Vortäuschen von Gelächter oft zu echtem Lachen und andere Mätzchen. Die Lachübungen enthielten auch körperliche Aktivitäten wie Beugen und Strecken der Arme während des Lachens.

Die Ergebnisse der Studie waren bemerkenswert. Die Teilnehmer zeigten signifikante Verbesserungen der psychischen Gesundheit, körperlicher Ausdauer und Selbstwirksamkeit. Sie berichteten auch über ein größeres Gefühl von Frieden, Glück, Ruhe, und verhaltensbezogener/emotionaler Kontrolle. Sie genossen den Kurs sehr. Keiner der Teilnehmer brach das Programm ab. Natürlich haben wir die Hoffnung, dass die Teilnehmer ermutigt werden, andere Übungen, die vielleicht nicht so viel Spaß machen, weiterzumachen. Aber die meisten von uns schlussfolgern, dass wir versuchen könnten, Wege zu finden, um das Training aufzuhellen. Anstatt es als notwendige Bürde zu betrachten, können wir Musik, Fernsehen oder andere Mittel nutzen, um eine Unterhaltungsatmosphäre zu schaffen. Wie MG rät: "Trainiere nicht, sondern gehe raus und spiele."

Aus: Evaluation of a laughter-based exercise program on health and self-efficacy for exercise by C. M. Greene, J. C. Morgan, L.S. Traywick, & C. A. Mingo. *The Gerontologist*, 2017, 57, 1051-1061.

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

*** Lebenssinn als Lebensretter**

Laut einer Reihe von Forschungsstudien ist ein Sinn im Leben nicht nur persönlich belohnend, sondern auch mit guter Gesundheit verbunden. Einen Lebenssinn zu haben, ist mit einer Reihe von positiven gesundheitlichen Auswirkungen verbunden, einschließlich besserer Schlaf sowie weniger Schlaganfälle und Herzinfarkte. Des Weiteren besteht ein geringeres Risiko für Demenz und Behinderung. Zum Teil hängen diese positiven Ergebnisse mit der Art und Weise zusammen, wie Menschen mit einem Sinn im Leben für sich sorgen. Sie lassen sich eher durchchecken und führen Mammographien, Koloskopien und Grippeimpfungen durch.

Es sollte daher nicht überraschen, dass der Lebenssinn dein Leben retten kann. Eine Längsschnittstudie mit mehr als 6000 jungen und alten Teilnehmern konnte zeigen, dass diejenigen mit mehr Lebenssinn 15 Prozent weniger wahrscheinlich in einem bestimmten Jahr starben als diejenigen, die ziellos waren. Sinnhaben war über die gesamte Lebensspanne hinweg ein protektiver Faktor - sowohl für Menschen in ihren 20ern als auch für Menschen in ihren 70ern.

Ein Ziel zu haben ist kein festes Merkmal, und man kann den Sinn jederzeit im Leben entwickeln (oder verlieren). Ziele können groß oder klein sein - vom Gestalten eines kleinen Gartens, bis hin zum Gründen eines neuen Geschäfts. In unserem Eröffnungskommentar sprachen wir über mehrere Wege, auf denen Menschen neue Ziele im Leben nach dem Ruhestand finden können. Der Sinn kann auch aus unseren täglichen Begegnungen mit anderen entstehen. Wenn wir darüber reden, was in unseren Familien, Gemeinschaften oder in der Welt im Allgemeinen wichtig ist. Wir waren von einem Programm besonders begeistert, das von „Experience Corps“ durchgeführt wird, einer Organisation, die ältere Erwachsene dazu ausbilden, Kinder in städtischen öffentlichen Schulen Nachhilfe zu geben. Sowohl die Kinder als auch die Tutoren zogen sehr viel aus ihrer Beziehung. Interessanterweise zeigten die Tutoren deutliche Verbesserungen der geistigen und körperlichen Gesundheit. Zu den Verbesserungen gehörten ein höheres Selbstwertgefühl, mehr soziale Verbundenheit sowie bessere Mobilität und Ausdauer. Vielleicht sollte das aber auch nicht überraschen. Für die meisten Menschen ist es besonders sinnvoll, anderen zu helfen. Und es reduziert die Gefahren eines auf sich bezogenen Lebens.

Aus: Finding purpose for a good life, also a healthy one by Dhruv Khullar, NYTimes, 1. Januar 2018, online.

*** Mentaler Fokus: Tricks zur Vermeidung von Ablenkung**

Die Fähigkeit, fokussiert zu bleiben, ist manchmal schwierig. Es gibt nicht nur die Ablenkungen des täglichen Lebens, sondern auch viele Erinnerungen, die ohne Einladung in unseren Sinn kommen. Fokussieren benötigt eine bestimmte Disziplin, die durch ganz bestimmte Aktivitäten unterstützt werden kann. verschiedenen Studien zufolge, hier ein paar Möglichkeiten, um den Fokus zu fördern:

1. Lesen Sie einen guten Roman. In einer Studie der Emory University, erhöhte sich bei Menschen, die abends lasen, die Verschaltung der Hirnregionen, die mit Sprache assoziiert sind. Diese Änderungen hielten bei den Studienteilnehmern nach Beendigung des Buches fünf Tage lang an.

2. Spiele ein Instrument, meditiere oder schreibe ohne Unterbrechungen für 30 Minuten. Die Fähigkeit, sich auf eine einzelne, komplexe Aufgabe zu konzentrieren, verbessert die Fähigkeit, sich auf andere Aufgaben zu konzentrieren.
3. Arbeite am Morgen. Das Gehirn ist am Morgen frischer. Es ist ein Schande, diese Stunden mit belanglosen Angelegenheiten zu verschwenden. In einer Studie schnitten die Teilnehmer im Alter von 60-82 Jahren besser bei kognitiven Aufgaben ab, wenn sie am Morgen statt am Nachmittag getestet wurden.
4. Kaugummi kauen. Wir haben unsere Bedenken, aber in einer Studie der Cardiff University in Wales waren Menschen, die Kaugummi kauten, bei einem Test, indem sie zufällige Zahlen erinnern mussten, schneller und genauer als diejenigen, die kein Kaugummi kauten.

Aus: Keep Your Mental Focus by Ken Budd, AARP Bulletin. Dezember 2018, Seite 1, 22.

*** BOOK REVIEWS

LESERBRIEFE

* Die Anti-Altersdiskriminierungsbewegung

Wir haben mit der bekannten Autorin Margaret Morganroth Gullette über das Altern gesprochen. Margaret war maßgeblich bei der Organisation einer Anti-Altersdiskriminierungsbewegung beteiligt. Wie die *Unabhängigkeitserklärung* und andere Erklärungen der Menschenrechte hat sie eine *Beschwerdeerklärung* geschrieben. Diese Erklärung legt wesentliche Rechte für das Altern fest. Der Platz erlaubt es uns nicht, das Dokument 1 zu 1 aufzunehmen, aber es ist einsehbar unter dem Link am Ende dieses Kommentars (nur auf Englisch verfügbar!). Im Folgenden teilen wir Margarets Worte an uns über diese Bewegung. Wie sie schreibt:

„Von Beginn des letzten Buchs an, stellte ich mir die kritische Frage, warum es bezogen auf Anti-Altersdiskriminierung keine Bewegung, vergleichbar der Frauenbewegung, der Bürgerrechtsbewegung, der Bewegung für Schwulenrechte gibt, obwohl die Not so groß ist.

Es war klar, dass große frühe Revolutionen des Denkens es schafften, der Öffentlichkeit mächtige Dokumente vorzulegen: *Die Unabhängigkeitserklärung* (1776) und die *Erklärung der Rechte und Gefühle* (Seneca Falls, Frauenbewegung, 1848). Jede Bewegung gegen Altersdiskriminierung würde eine solche Plattform

brauchen.

Auch nach Jahrzehnten des Schreibens als Alterskritikerin für die Mainstream-Presse, für Cross-Over-Leser, für feministische und progressive und für literarische Zeitschriften, kam es mir nicht in den Sinn, dass ich die Person sein könnte, um das notwendige Dokument zu verfassen. Also begann ich das Buch *Beendigung der Altersdiskriminierung oder wie man alte Leute nicht erschießt* (engl. „*Ending Ageism, or How Not to Shoot Old People*“) zu schreiben, mit dem, was ich meinte und als Anruf für andere, um die Materialien für ein solches Dokument zusammenzustellen. Aus dem historischen Vorbildern wusste ich, dass es folgendes beinhalten musste: Welten von zugefügtem Leiden in Form von kurz gefassten Missständen offenbaren.

Als ich das Buch beendet hatte, war ich selber überrascht darüber es getan zu haben. Ich hatte so viele verschiedene Aspekte der Altersdiskriminierung und so viele Leidensgeschichten zusammengestellt, dass ich sogar relativ zügig die beiden Seiten am Ende des Buches mit dem Titel "Eine Erklärung von Missständen" schreiben konnte. Hier ist es, mit einem Titel, der die Mission erklärt: sich um ein wachsendes Verständnis von Unrecht vereinigen.

<http://www.nextavenue.org/how-an-anti-ageist-movement-unites/>

ANKÜNDIGUNGEN

Ein neues *Open Access Journal

Innovation im Altern. Oxford University Press. Das erste vollständig öffentlich zugängliche Online-Journal der gerontologischen Gesellschaft von Amerika veröffentlicht innovative Ansätze zur Bewertung und Bewältigung der Herausforderungen und Möglichkeiten des Alterns von Menschen.

<http://Academic.oup.com/innovateage> (nur auf Englisch verfügbar!)

***1.-4. März 2018.** Verein für Gerontologie im Hochschulbereich. Jährliche Treffen- und Bildungsführungskonferenz. Atlanta, Georgia. Offene Vollversammlung: Die Angelegenheit des Alterns durch Training, Ausbildung und Kompetenzentwicklung verändern. Anmeldung unter: aghe.org/register

***23.-27. Juli 2018** Weltkongress für Gerontologie und Geriatrie. San Francisco, Kalifornien Das Thema ist "Globale Alterung und Gesundheit: Überbrückung der Wissenschaft, Politik und Praxis." Dies ist das wichtigste Treffen für Fachleute in der Gerontologie und Geriatrie. Ein kleine Extraüberraschung: DIE ALTERSSTUFE. Das Programm unterstreicht die vielen Möglichkeiten, wie Kreativität im Alter eine Rolle spielt. Drei Tage Unterhaltung, Musik, Tanz, Mode und bildende Kunst, plus ein eintägiger Technikkurs. Informationen unter: iagg2017.org/agestage

=====
***** Leserinformationen *****

Wir hoffe, 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.

****Vergangene Ausgaben**

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, auch die übersetzten Versionen in Spanisch, Deutsch, Französisch, Portugiesisch, Dänisch und Chinesisch, sind unter 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 (In English please.)