



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Mai/Juni, 2015

Ausgabe Nr. 92

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)

- **KOMMENTAR: Relationaler Lebensrückblick**
- **FORSCHUNG:**
 - Ältere Autofahrer sind sicherere Autofahrer
 - Nach Witwenschaft wieder heiraten
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Selbstermächtigung als Antwort auf Altersdiskriminierung
 - 92 und immer noch die Strecke laufen
 - Immer am Rand: Lily Tomlin und Jane Fonda
- **BOOK PREVIEW AND WEB RESOURCES**
- **ANNOUNCEMENTS**

- **Leserinformationen**

***KOMMENTAR: Relationaler Lebensrückblick ***

Ältere Menschen werden öfter dazu ermutigt, ihr Leben Revue passieren zu lassen und diesen Rückblick mit allen Details als eine „Lebensgeschichte“ zu erzählen. Es gibt Gruppen, die diese Erinnerungen hervorbringen und jüngere Familienmitglieder, die sich dafür einsetzen, die Älteren „bevor es zu spät ist“ zu befragen. Wenn man sich für diesen Prozess mit einer wertschätzend Betrachtung engagiert, erreicht man nicht nur Freude, sondern einen erweiterten Sinn für Bedeutung und Frieden. Lebensrückblicke beziehen sich auf einen Selber, denn alles dreht sich um diese eine Person. Wir versuchen dahinter zu kommen „was ist mit mir gesehen, wie habe ich mich gefühlt, wie habe ich entschieden oder gedacht...“ Zudem ist der Lebensrückblick ein bekanntes Genre, was jedoch begrenzt ist. Wieder und wieder zeigen nationale Erhebungen, dass der wichtigste und wertvollste Aspekt des gesamten Lebens die Beziehungen darstellen. Wie wäre es demnach, wenn wir die „Lebensgeschichte“ für eine Weile zur Seite legen würden und wir stattdessen „die Geschichte meiner Beziehungen“, von der ich ein Teil bin, erinnern? Was könnten wir lernen; wie würde dies unser Bewusstsein und unsere Wertschätzung erweitern?

Wir zwei spielen schon länger mit der Idee und versuchten uns bereits an einer „Duographie“ oder einer Biographie unserer Beziehungen. Heute finden wir es erhellend, an die Geschichte verschiedener anderer Beziehungen, in denen wir eine Rolle spielten, zurückzudenken. Was können wir zum Beispiel von früherem Familienleben erinnern? Anstatt darüber nachzudenken „was mir passierte“, nachzusinnen was mit meiner Familie über die Zeit geschah, die Beziehungen von Vater, Mutter und Geschwistern und wie diese zusammen funktionierten – sowohl das Gute als auch das Schlechte. Hier beginnen wir zum Beispiel über die wirtschaftlichen Probleme unserer Eltern nachzudenken, darüber, wie sie sich für uns aufgeopfert haben, in den Zeiten, in denen wir ihnen Freude... und ein bisschen Schmerz brachten. Wir fangen damit an, die Art und Weise wie unsere Mutter uns alle beisammen zu halten vermochte wertzuschätzen und zu sehen, wie sich das Verhältnis zu unseren Brüdern und Schwestern veränderte, nachdem sie starb. Darüber hinaus denken wir über Freundschaften nach, einige davon sind mittlerweile eingeschlafen, andere immer noch aktiv. Wir fragen in diesem Falle nicht nach dem „was habe ich davon bekommen“, sondern eher „wie sind *wir* so gut aufgeblüht“ und „welche Freude haben wir zusammen kreiert?“ Und da gibt es natürlich auch noch die Teams, bei denen wir mitgemacht haben, die Klubs und die Gemeinschaften. All jene tragen ihren Teil zu unserem Verständnis und unserer Wertschätzung bei.

Beziehungen haben ein eigenes Leben. Wir können teilnehmen, aber wie bei einem lebhaften Gespräch oder einem Tanz, ist die Richtung in der Interaktion

verankert. Wenn wir älter werden, können wir die Dynamiken dieser Beziehungen erforschen, die Dimensionen die sie zu den Leben der Teilnehmenden, inklusive uns, hinzufügen, wertschätzen und diese Quellen von Sinnhaftigkeit und Inspiration genießen.

Mary und Ken Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Ältere Autofahrer sind sicherere Autofahrer**

Stereotypen über „alte Autofahrer“ lassen vermuten, dass sie die schlechtesten Verkehrsteilnehmer sind – langsam, unfähig und gefährlich. Vielleicht ist es nun an der Zeit, einige dieser Vorurteile zu verändern. In der Tat sind ältere Autofahrer mitunter die besten Straßenverkehrsteilnehmer. Der Beweis? Die AAA-Stiftung für Verkehrssicherheit kam zu dem Schluss, dass diese negativen Stereotype unverdiente Mythen sind und dass es viele positive Aspekte bezüglich der Sicherheit beim Autofahren älterer Menschen gibt. Unter anderem diese:

- 86% der Amerikaner im Alter von 85 und älter fahren immer noch Auto und 75% fahren fünf oder mehr Tage in der Woche. Auto wird nicht nur wegen gelegentlicher Ausflüge gefahren.
- Fast 90% der älteren Fahrer (65 und älter) berichteten davon, keinen Unfall in den letzten zwei Jahren gehabt zu haben.
- 90% der älteren Fahrer berichteten keine Fahrverstöße begangen zu haben.
- 65% der Fahrer im Alter von 75 und älter berichten davon, dass sie niemals ein Handy während der Fahrt benutzen.
- 80% der Fahrer im Alter über 75 befürworteten medizinische Checkups für älter werdende Fahrer.

Unabhängig hiervon wurden altersbasierte Tests oft evaluiert. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Alter keinen Einfluss auf die Straßenverkehrssicherheit hat. Zu jedem Alter müssen bestimmte medizinische Gegebenheiten, wie ernsthafte Herzprobleme, Epilepsie, Komplikationen im Zusammenhang mit Diabetes sowie Demenz beachtet werden. Staaten sollten sich mehr hierauf als auf das Alter konzentrieren.

Aus: Older drivers Among the Safest on the Road, Erikson Tribune, May, 2015, pg.

*** Nach Witwenschaft wieder heiraten**

Welche Arten von Partnerschaften gehen Verwitwete ein, nachdem ihre Ehepartner sterben? Kanadische Forscher glauben, dass verwitwete Menschen über 45 es vorziehen, zwar zusammen zu leben, aber nicht wieder zu heiraten. Zusammenleben wäre ein einfacherer und schnellerer Weg eine Partnerschaft einzugehen, denn es gäbe so weniger finanzielle und familiäre Probleme. In den meisten Fällen irren sie sich aber hierbei.

Unter Verwendung der 2007 durchgeführten kanadischen allgemeinen Sozial-Umfrage und Längsschnittdaten fanden die Forscher zunächst heraus, dass Männer etwa vier Mal häufiger als Frauen neue Partnerschaften eingehen. Dies ist vor allem der Fall, weil es viel mehr verwitwete Frauen als Männer gibt. Männer sind gefragt! Zur gleichen Zeit heiraten sowohl die Männer als auch die Frauen eher selten erneut. Zumindest innerhalb der ersten zehn Jahre nach dem Verlust des Partners gehen nur 7% der Witwen und 29% der Witwer einen neuen Bund ein. Interessanterweise sind sowohl Frauen als auch Männer doppelt so offen für eine neue Heirat als für ein Zusammenleben mit dem neuen Partner. Unter den Menschen aus dieser Zeit, ist die Ehe ein bevorzugter Zustand, unabhängig von finanziellen Verpflichtungen und familiären Problemen, die auftreten können.

Es gibt jedoch eine Ausnahme bezüglich dieser Entwicklung: Die verwitweten Menschen der Region Quebec sind eher bereit zusammen zu leben als wieder zu heiraten. Obwohl die Gründe hierfür unklar sind, vermuten die Forscher, dass möglicherweise eine allgemeine Abwehr gegenüber den Einschränkungen des Katholizismus in der Region vorherrscht und auch der Feminismus eine Rolle spielt. Frauen wollen vermutlich nicht durch die Ehe an familiäre Verpflichtungen gebunden sein.

Aus: Repartnering After Widowhood by Zhong Wu, Christoph M. Schimmele, and Nadia Ouellet, Journal of Gerontology, series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 70. 496-507.

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

*** Selbstermächtigung als Antwort auf Altersdiskriminierung**

In Normamerika und vielleicht auch anderswo sind negative Stereotypen des Alters häufig. Eine Yale-Studie beispielsweise, die nach Facebook-Gruppen Ausschau hielt, die sich auf ältere Erwachsene konzentrieren, fand heraus, dass alle bis auf eine Seite sich auf negative Stereotype konzentrierten. Ferner

beschuldigten 74% ältere Menschen für eine Vielzahl von sozialen Missständen, 27% bevormundeten sie und 37% befürworteten, ältere Menschen von öffentlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel dem Einkaufen, zu verbannen.

Altersdiskriminierung ist nicht harmlos oder albern. Sie kann Menschen daran hindern, einer Arbeit nachzugehen, finanzielle Unsicherheiten erhöhen, die Moral von Menschen gefährden sowie deren Energie und vielleicht sogar ihre Gesundheit. Letztendlich wird die Gesellschaft sich verändern, wenn die Werte, die ältere Menschen beitragen, wieder anerkannt werden. Für die unmittelbare Zukunft müssen ältere Menschen selbst aktiv werden.

Paul Irving, Vorsitzender des Milken-Zentrums für die Zukunft des Alterns, fordert eine Haltung der Selbstermächtigung gegen diese Vorurteile. Er ist der Meinung, dass ein Kampf gegen den Strom von Feindseligkeit geeigneter sei, statt das Bild von unfähigem Ärger oder Rückzug zu akzeptieren. Seine Empfehlungen für Selbstbefähigung sind folgende:

1. Bereite dich vor: lies, hör zu und vergrößere euer Beziehungsnetzwerk, um zu lernen, wie man „das System“ navigiert. Achtet auf euch selbst, sowohl physisch als auch psychisch.
2. Rückkehr zur Schule. Lebenslanges Lernen jeglicher Art hilft dabei, Möglichkeiten zu erschaffen, das Vertrauen zu vergrößern und uns neu zu definieren.
3. Arbeite weiter. Die Arbeit hilft den Menschen, kognitiv scharfsinnig und lebhaft zu bleiben. Zudem hilft sie, gesund zu bleiben.
4. Organisiere einen optimalen Zeitplan. Entwickle einen Lebensstil, der zu deinem Ruhe- und Aktivitätsrhythmus passt. Verändere die Art und Weise, wie du deine Zeit arrangierst – auch deinen Arbeitsplan.
5. Eröffne einen Laden. Wenn es zu dir passt. Diejenigen, die sich selbst derzeit am ehesten als Unternehmer sehen sind die Baby-Boomer. Sie eröffnen die meisten neuen Geschäfte.
6. Auf unterschiedliche Art und Weise in den Ruhestand gehen. Denke darüber nach, aus dem Arbeitsleben auszusteigen und in einen anderen Lebensstil einzusteigen. Einfach austreten und nichts tun, ist ein Rezept für eine Katastrophe.
7. Freiwilligenarbeit oder eine zusätzliche Karriere. Engagiere dich in Bürger oder Gemeindegruppen und werde zu einem lokalen Leiter. Behalte einen Sinn für Humor, Lächle und akzeptiere, dass es in jedem Leben auch schwierige Phasen gibt. Na und?

Dies scheint ein guter Rat zu sein – nicht für die Bekämpfung der Altersdiskriminierung sondern vor allem für das positive Altern im Allgemeinen.

Referenz: Levy, B. R., et al. (2014). Facebook as a site for negative age

stereotypes. *The Gerontologist*, 54, 172-176.

Aus: Self-empowerment in Later Life as a Response to Ageism by Paul Irving. *Generations*, 39, 2015, 72-77.

*** 92 und immer noch die Strecke laufen**

Darüber nachdenken, den nächsten Marathon im Schaukelstuhl vor dem Fernseher zu schauen? Das ist nicht die Wahl, die die 92-jährige Herriette Thompson aus Charlotte, NC trifft. Am 31. Mai lief sie in 7 Stunden und 24 Minuten den Rock'n Roll-Marathon in San Diego und wurde damit zur ältesten Frau die einen Marathon beendete. Ein Haufen von Gratulanten gab ihr ein dickes Lob und sie freute sich, dort zu sein. Das Besondere an ihrer Leistung ist, dass sie erst in ihren Siebzigern mit dem Marathonlaufen begann. Ein Mitglied ihrer Kirche, bat sie, einen von ihr organisierten Lauf für eine Krebshilfe zu unterstützen. Frau Thompson entschied sich dann, sie nicht nur zu unterstützen, sondern auch bei dem Marathon mitzulaufen. Ihr eigentlicher Plan war, zu gehen, aber als sie alle anderen laufen sah, entschied sie sich auch dafür. Als eine klassisch ausgebildete Pianistin, nutzte sie ihre Erinnerung an das Spielen alter Pianostücke, um die 26 Meilen (ca. 42 km) durchzuhalten. Geld für Wohltätigkeiten aufzubringen ist eines ihrer Motive, warum sie läuft. Sie, die selber den Krebs überlebt hat, bezweifelt, dass sie heute noch am Leben wäre, wenn sie nicht laufen würde.

Aus: 92 and still going the distance, Associated Press, Philadelphia Inquirer, June 1, 2015, A4.

*** Immer am Rand: Lily Tomlin und Jane Fonda**

Netflix (Unternehmen für Verleih und Produktion von Filmen und Serien) entwickelt eine neue Show, die Grace und Frankie heißt. Die Stars der Show sind Jane Fonda als Grace und Lily Tomlin als Frankie. In der Show geht es darum, dass die Ehemänner der zwei Frauen, Sam Waterston und Martin Sheen, schwul sind und gerne heiraten wollen. So merkwürdig es scheinen mag, bietet dies eine Motivation für die zwei Ehefrauen, einen gemeinsamen Nenner zu finden. Wie Howard Morris einer der Show-Produzenten sagte: „Für uns stellt dieses Thema eine Dringlichkeit dar ... diese Bevölkerung altert schnell, all diese Baby Boomer. Es ist an der Zeit, diese Show zu machen.“ Fonda wollte eine Show darüber machen, was es heißt eine alte Frau zu sein. „Wenn Frauen die 50 erreichen, wird ihr Leben in mancher Hinsicht besser. So wie: Wen

kümmert's? Was haben wir zu verlieren, wenn wir nicht tapfer sind ... Ich möchte darüber eine Serie machen.“

Und Tomlin erklärte: „Ich hatte diese Fantasie, dass wir diese Show in unserem Leben ausleben.“ Jane fügte hinzu: „Es macht Spaß eine Sendung über das Älterwerden zu machen, wenn wir auch langsam alt werden.“ Die Schauspielerinnen sind über 74.

Aus: Youthful Demographics be Damned by John Koblin, New York Times, April 26, 2015, 22.

*** Book Preview and Web Resources

This summer The Taos Institute will publish a book entitled, *70Candles! Women Thriving in Their 8th Decade* by Jane Giddan and Ellen Cole. The book includes first hand accounts of women who have found the 70+ years enriching. Many also share their wisdom. Here we share an excerpt from an essay by a 94 year old woman, who began self-publishing after her work career had ended. Here she begins with reference to a book she had written for social bridge players:

For reasons of procrastination, and I get feeling I'll live forever, I never did get around to publishing that bridge book until the end of 2009, at 89, with the title *Bridge Table or What's Trump Anyway? An Affectionate Look Back at Sociable Bridge & Ladies Lunch*. By this time self-publishing had become widespread, far easier than back when I started. BUT one still must do the harder less fun job of marketing yourself. And so I started a blog, <http://bridgetable.net> as part of a rather desultory effort at marketing.

Meanwhile I moved to retirement heaven in Florida near a daughter. I'm still a political junkie, play bridge at least twice a week—and blog.

If people ask how come I do so well at 94 I emphasize the mental aspect. I do walk a bit, but I loathe sports--always have-- and I don't even take my vitamins as I should. I believe mental activity is at least as important as physical activity—perhaps more important. I do watch to see that I eat enough protein and greens, but don't deny myself fried foods or yummy desserts when I eat out.

And I usually add--just for a laugh--have a martini every night and go barefooted as much as possible. [I kind of believe in that Asian stuff about all those nerve endings in the soles of one's feet needing to be massaged by going barefooted or at least wearing thin-soled shoes.] Just a couple months ago on 60 Minutes they did a piece on nonagenarians and what they have in common – came down to being slightly overweight and having a couple of drinks every day! I fit that. My unscientific opinion is

that heredity probably has more to do with reaching the 90s dementia-free than seems fair. But being mentally active is next – interested in life and the world, open to taking up new hobbies and activities that bring you in touch with a new set of acquaintances and friends. And, one thing more, learn to play bridge as early in life as you can. But it's never too late – take it up in your 70s - for sure if you've reached 70 without bridge!

* **Web Resources**

www.spry.org Setting priorities for Retirement Years. Nonprofit organization that helps prepare people for successful aging. Four key areas of health and wellness; mental health; financial security, life engagement.

www.seniorcorp.org Volunteer program for people 55 and over. Programs include Foster Grandparent Program and Senior Companion Program.

www.globalaging.org/index.htm Global Action on Aging (GAA) is a nonprofit organization with a special status with the UNESCO. Does research on various topics related to aging, and posts materials on its web site.

www.seniorthatre.com Senior Theatre Resource Center is "a mecca for all things related to theatre for seniors." Founded in 1997, the ArtAge Center produces materials and workshops for Senior Theatre performers and directors worldwide in keeping with the company's mission to help "older adults fulfill their theatrical dreams." The Center has the world's largest collection of over 400 plays, books, and materials for older performers.

*****ANNOUNCEMENTS*****

* 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

* The American Society on Aging (ASA) Conference takes place March 20–24, 2016 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. www.asaging.org/aia.

* The Association for Gerontology in Higher Education (AGHE), GSA's [42nd Annual Meeting and Educational Leadership Conference](#) , March 3 to 6, 2016, at The Westin Long Beach in Long Beach California — is the premier international forum for discussing ideas and issues in gerontological and geriatric education. The theme for 2016 is "Developing Educational Leadership in Gerontology Worldwide."

=====

***** Leserinformation *****

Wir hoffe, sie genießen den „Positiv Altern“ Rundbrief

**** Fragen und Rückmeldungen**

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder wenn Sie anderen Lesern des Rundbriefes Informationen 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 unter: www.positiveaging.net archiviert

**** Eintragen, Austragen und Email ändern**

In jedem Rundbrief den sie erhalten ist ein Link, über den sie sich wieder austragen können. Bitte benutzen sie diesen, um sich auszutragen.

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. Dort können sie dann auch ihre Einstellungen verändern.

Um sich ein- oder auszutragen können sie zudem eine E-Mail an die folgende Adresse senden: info@TaosInstitute.net

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

=====