



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

September/Oktober, 2015

Ausgabe Nr. 94

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 (visa
Marburg:www.mics.de)

Ankündigung: POSITIV ALTERN IN AKTION

Eine neue und spannende Entwicklung des „Positiv Altern“-Rundbrief entsteht. Unter der Leitung unseres Freundes, Kollegen und Mentors Samuel Mahaffy, haben wir eine Internetseite mit dem Namen „Positiv Altern in Aktion“ kreiert. Machen sie mit unter:
www.positiveaginginaction.org (bisher nur in Englisch verfügbar). Neben unseren Rundbrief-Themen wird die Internetseite neuste Ideen, Kritiken, Ankündigungen und andere Ressourcen bezüglich positiven Alterns beinhalten. Die Internetseite ist interaktiv gestaltet und wir laden sie heute dazu ein. Wir sind voller Vorfreude bezüglich dieser Ergänzung und hoffen, dass ihr sie nützlich und inspirierend findet.

AUSGABE 94:

- **KOMMENTAR:** In Berührung bleiben
- **FORSCHUNG:**
Der beste Weg in den Ruhestand zu gehen: Wähle ihn!
Was geben erwachsene Kinder ihren Eltern?
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
Die Grateful Alive Band spielt weiter
Hin zu einer sturzsicheren Welt
Steven Spielberg: Ein Regisseur der niemals altert
- **WEB RESSOURCES**
- **LESERBRIEFE**
- **ANNOUNCEMENTS**
- **Leserinformationen**

KOMMENTAR

* In Berührung bleiben

Wenn wir älter werden besteht die Gefahr, den Kontakt zu verlieren. Den körperlichen Kontakt mit anderen Menschen, den es gibt meist keine Eltern mehr, mit denen wir kuscheln. Die Tage des Liebeswerbens sind größtenteils vorbei. Enger Tanz ist jetzt passé. Die Zeit, in der sich die Enkelkinder auf deinem Schoß einrollen geht vorbei. Indem wir uns immer weniger körperlich attraktiv fühlen, beginnen wir daran zu zweifeln, dass andere eine Umarmung von uns wünschen. Witwen könnten diejenigen sein, die am meisten unter dieser körperlichen Kontaktverarmung leiden. Vielleicht kann dies zum Teil als eine Einladung für uns alle gelten, empfindsamer und kreativer zu sein, wenn wir älter werden, damit wir nicht das verlieren, was viele Gelehrte als eine wichtige Ressource für Wohlbefinden halten. In den 70er Jahren wurde jeder bei allen möglichen Gelegenheiten umarmt. Auch wenn es nicht mehr in Mode ist, wollen wir die Vergangenheit auch nicht aufgeben. Mit machen Freunden massieren wir unsere Rücken. Und wir lassen unsere Enkelkinder nicht so schnell groß werden, wie sie es vielleicht wünschen. Das sind nur ein paar Möglichkeiten, um in Kontakt zu bleiben (ganz abgesehen davon wie wir zwei beim Zubettgehen in Kontakt bleiben).

Wir wurden kürzlich auf einen Zeitungsartikel aufmerksam, der über den Einsatz von Hunden im Krankenhaus, um die Geister der Patienten zu wecken, berichtete. Die Patienten streicheln besonders gern die Tiere. Es ist offensichtlich, denn Menschen sind nicht die einzigen Wesen, die uns mit Behaglichkeit erfüllen können. Unser Hund Julian saß gerne unter Kens Schreibtisch wenn er arbeitete. Genauso mochte Ken es, sich neben Julian zu legen, sein Fell zu streicheln und seine Wärme zu spüren, wenn er Schwierigkeiten beim Schreiben hatte. Wie Ken sagte, war dies ein wunderbarer Weg, um sein Gehirn zu entspannen und zu befreien. Eine gute Freundin erzählte uns kürzlich von der Freude die sie erfuhr, wenn ihr Hund sich zu ihr ins Bett kuschelte. Eine andere Freundin liebt es, wenn ihre Katze neben ihr schläft. Es gibt sogar Kleidungsstücke, die scheinbar eine nährende Qualität haben. Dabei denke ich zum Beispiel an Angora und Kaschmir. Die nährende Freude der Berührung ist subtil. Es ist wie der Farbton an der Wand, die Anzahl von harten Oberflächen, die uns umgeben oder das Vorhandensein von Glas und Bäumen. Während all dies zum Teil kaum bemerkbar ist, kann es unser Wohlbefinden beeinflussen. Meine Mission in diesem Moment ist, Berührung auf die Liste der Beiträge zum Altern ganz nach oben zu setzen.

Mary Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Der beste Weg in den Ruhestand zu gehen: Wähle ihn!**

Wie eine aktuelle Studie mit über 1300 niederländischen Arbeitern zeigte, ist der Ruhestand der Wahl eine ziemlich gute Wahl. Die Studie wurde in einem Zeitraum von sechs Jahren durchgeführt, indem 50% der Teilnehmer pensioniert wurden. Die erste wichtige Erkenntnis war, dass Menschen die in den Ruhestand gingen ihre Lebenszufriedenheit höher bewerteten als jene, die in ihrem Beruf blieben. Während der Studie verschlechterte sich die Zufriedenheit bei den Menschen, die ihre Arbeit fortsetzen. Die Forscher vermuten, dass die Gruppe der Arbeitnehmer möglicherweise in den Ruhestand gehen wollten, dies jedoch vielleicht aus finanziellen Gründen nicht konnten. Eine zweite wichtige Erkenntnis war, dass diejenigen die unfreiwillig in den Ruhestand gingen, am wenigsten mit ihrem Leben zufrieden waren. Diejenigen, die aufgrund ihrer Gesundheit, wegen Stellenabbau oder wegen anderen Gründen in Rente gehen mussten, erlebten ebenfalls eine Abnahme ihrer Lebenszufriedenheit. Diejenigen, die sich freiwillig aus der Arbeitswelt zurückgezogen hatten, berichteten über die höchste Lebenszufriedenheit.

Nicht überraschend beeinflussten im Laufe der Studie die Gesundheitsveränderungen das Lebenszufriedenheitsniveau. Zudem war der Status ihres Intimlebens entscheidend. Menschen, die während der Studie ihren Ehepartner verloren oder sich scheiden ließen, berichteten zudem über ein geringeres Zufriedenheitsgefühl bezüglich ihres Lebens. Die Forscher vermuten darüber hinaus, dass die Verringerung der Lebenszufriedenheit als Folge eines unfreiwilligen Ruhestandes von kurzer Dauer sei. Einmal im Ruhestand, mit allen möglichen Chancen die der Ruhestand bietet, könnte die Lebenszufriedenheit zurückschnellen.

Arbeitgeber, die die Macht haben das Arbeitsverhältnis zu beenden, sollten sensibel gegenüber diesem Übergangsstadium sein und Möglichkeiten bieten, um den Weg in ein Leben ohne Beruf sanft zu gestalten. Frühruhestandsplanung ist ein mögliches Programm, um die Mitarbeiter dabei zu unterstützen, einen richtigen Zeitpunkt für den Ruhestand zu finden. Weitere organisatorische Initiativen ermöglichen Rentnern sowohl in Beratungsprogrammen für jüngere Mitarbeiter aktiv zu werden als auch an anderen Arten von Sozialdienstleistungen mitzuwirken, die der Gesellschaft oder der Gemeinschaft zugutekommen.

Aus: Impact of Different Types of Retirement Transitions on Perceived Satisfaction with Life, by Douglas Hershey and Kene Henkens, The Gerontologist, 2013, 54, 232-244. Doi:10.1093/geront/gnt006

*** Was geben erwachsene Kinder ihren Eltern?**

Die meisten Studien über Kind-Eltern-Beziehungen konzentrieren sich darauf, wie Eltern ihren Kindern helfen. Von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter in Bezug auf finanzielle, emotionale und soziale Unterstützung. Diese Studie ist eine Kehrtwendung, denn sie fragt danach, inwiefern junge Erwachsene in den 20ern ihre Eltern, die sich weitestgehend im mittleren Alter befinden, unterstützen. Die Teilnehmer beantworteten einen Fragebogen, der nach der Art und Regelmäßigkeit der Unterstützung fragte. Beispielsweise indem man einem Elternteil beim Erzählen über das alltägliche Leben zuhört, emotionale Unterstützung bietet oder durch Begleitung, Ratschläge und das Anbieten von finanzieller Unterstützung.

Wie die Forscher herausfanden, waren die zwei häufigsten Unterstützungsformen, die die jüngeren den älteren gaben, das Anbieten von emotionaler Unterstützung und Zuhören. Man könnte sagen, dass die Eltern ihre Gefühle ihren Kindern gegenüber zum Ausdruck brachten und die Kinder empathisch zuhörten und ihre Moral stärkten. Eine große Prozentzahl des

Nachwuchs (ca. 90%) berichtete, dass sie ihren Eltern mindestens einmal pro Monat bei Gesprächen über ihr alltägliches Leben zuhörten. In Bezug auf finanzielle Unterstützung fanden die Forscher einen kleinen Beweis, dass junge Erwachsene ihren Eltern mit Geld oder praktischer Unterstützung halfen.

Die Forscher waren zudem auch an intergenerationellen Beziehungen und Unterstützungsmustern interessiert. Hierfür wurden die Eltern zudem gefragt, wie viel Hilfe sie gegeben und wie viel Unterstützung sie von ihren Kindern erhalten hatten. Interessanterweise erinnerten sich die Eltern nicht daran, dass ihre Kinder genauso viel Hilfe gaben wie sie beanspruchten. Diese Ergebnisse können vielfältig interpretiert werden. Wenn sowohl die Eltern als auch die Kinder die Beziehung als hochqualitativ beschrieben (mit viel Zuneigung), gaben sowohl Kinder als auch Eltern an, dass mehr Hilfe gegeben wurde. Man könnte daraus folgern, dass Hilfe geben zu wechselseitigem Geben zwischen Eltern und Kindern führen kann. Hierbei war die elterliche Unterstützung eher finanzieller Natur. In einer engen Beziehung neigten Eltern dazu Geld zu geben und emotionale Unterstützung zu erhalten. Wenn Eltern Geld brauchten, machte es einen kleinen Unterschied, wie viel ihre Kinder ihnen halfen. Aus dieser Studie kann man mindestens eine Erkenntnis ableiten: Eltern sollten besondere Aufmerksamkeit beim Entfachen und Beibehalten liebevoller Beziehungen zu ihren Kindern legen.

Aus: Young Adults' Provision of Support for Middle-Aged Parents by Yen-Pi Cheng, Kira S. Birditt, Steven H. Zarit, & Karen L. Fingerman. *Journal of Gerontology: Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, 70, 407-416. doi:10.1093/geronb/gbt108

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

*** Die Grateful Alive Band spielt weiter**

Die Grateful Alive Band ist eine Gruppe von 16 Musikern, die zum Teil klassisch ausgebildet sind oder es sich selber beigebracht haben. Sie kommen zusammen, um ganz viele Arten von Musik für Menschen, die in Wohneinrichtungen leben, für Patienten medizinischer Einrichtungen oder Besucher von Seniorenzentren zu spielen. Die transformative Kraft der Musik, ob Polka oder Walzer, wird auch von den Musikern wahrgenommen. Der Zustand der Menschen im Publikum verändert sich von „ganz OK“ zu „fröhlich“. Die Bandmitglieder sind im Alter von 70 bis 90 Jahren. Einmal in der Woche treffen sie sich, um zu Üben oder zu Vorzuspielen. Die Bandleiterin,

Mary Aldworth, beschreibt die Gruppe folgendermaßen: „Wir gehen nicht in den Ruhestand, wir sterben.“

Neue Musik zu spielen zu können, ist eine ständige Herausforderung für die Gruppe. Sie bevorzugen es, neue Stücke aufzunehmen, um sich von Langeweile fernzuhalten. Sie entwickeln sich ständig weiter und stagnieren nicht. Neben der populären Musik, zu der viele der Zuhörer einmal tanzten, hat die Gruppe ein Repertoire an Militärdienst-Hymnen und beim Spielen dieser, werden Soldaten und Soldatinnen dazu aufgefordert für Hymnen aufzustehen, die ihnen aus ihrer Dienstzeit vertraut sind. Einer der regelmäßigen Veranstaltungsorte der Band ist das VA-Medical-Center in Coatesville, Pennsylvania. Die Patienten fühlen sich lebendig nachdem sie ein Konzert besucht haben. Die Cellistin Virginia Schawacker (76 Jahre) beschreibt ihre Liebe zum Musizieren folgendermaßen: „Ich liebe ... Fingern dabei zuzusehen, wenn sie zu tippen beginnen, die Gesichter werden wachsam, Menschen singen ganze Lieder ... Musik hat etwas.“

Aus: Grateful Alive, with no member younger than 70, plays for peers by Ann L. Rappoport, Philadelphia Inquirer, Oct. 14, 2015, C11, C8.

*** Hin zu einer sturzsicheren Umgebung**

Nach den Angaben des Centers for Disease Control and Prevention (CDC) sind für Mensch im Alter von 65 Jahren oder älter Stürze die häufigsten Verletzungen die zum Tode führen. Allein im Jahr 2013 starben mehr als 25.500 Senioren an Verletzungen nach einem Sturz. Die häufigste Form von Stürzen ist ein ebenerdiger Sturz (bei der die Person auf dem Boden steht bevor sie stürzt). Eine Studie der Universität von Mississippi fand heraus, dass Senioren älter als 70 Jahre im Vergleich zu 69-jährigen und jüngeren ein dreifach erhöhtes Sterberisiko nach einem bodennahen Sturz haben.

Was steckt hinter diesem erhöhten Sterberisiko? Nach Angaben des CDC war im Jahr 2010 bei den Senioren ein Gehirntrauma in 41% der Stürze die Todesursache. Nicht jeder Sturz kann verhindert werden, aber sichere Schritte können das Risiko reduzieren:

- **Erschaffe eine sturzsichere Umgebung:** Entferne das Durcheinander, Teppiche und niedrige Möbel, um Stürze zu vermeiden. Installiere Haltegriffe im Badezimmer und in anderen rutschigen Bereichen, um weiteren Halt zu gewährleisten. Eine schlanke Freundin von uns trägt eine Polsterung um ihre Hüfte, um diese bei einem Sturz zu schützen.
- **Bei Medikamenten zweite Meinung einholen:**

Bestimmte verschreibungspflichtige Medikamente können eine ältere Person schwindelig machen und damit möglicherweise die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes erhöhen. Finde heraus, ob die Medikamente, die du einnimmst, das Sturzrisiko erhöhen. Versuche einen Ersatz zu finden und reduziere, wenn möglich, generell die Abhängigkeit von Medikamenten.

- **Trainieren:** Bewegung, besonders Belastungsübungen mit Gewichten können die Koordination verbessern und die Knochen stärken, was die negativen Effekte eines Sturzes verhindert und/oder minimiert.
- **Augen überprüfen:** Sehprobleme können behoben werden.

Aus: CDC Compendium of Effective Fall Interventions: What Works for Community-Dwelling Older Adults, 3rd Edition. On the website for the Centers for Disease Control and Prevention. Falls are no fun.

* **Steven Spielberg: Ein Regisseur der niemals altert**

Steven Spielbergs kürzlich erschienener Film „Bridge of Spies – Der Unterhändler“, der den Austausch eines gefangenen amerikanischen Piloten, Gary Powers, gegen einen russischen Spion zum Inhalt hat, dient laut der Zeitung *USA Today* als Möglichkeit für ein aktuelles Profil. Spielberg, 68, war ein sehr erfolgreicher Regisseur, dessen frühere Filme, wie *Indianer Jones*, *Jurassic Park* und *der weiße Hai*, viele Kinogänger in den 60er Jahren überwältigten. Er nahm das Risiko auf sich Filme zu machen, die als unmöglich angesehen wurden. „Du testest dich, wenn alle sagen, dass es keine gute Wahl ist und du trotzdem durchhältst.“ „E.T. – Der Außerirdische“ war ein Paradebeispiel dafür. Für die Zukunft hat Spielberg einen neuen kreativen Energieausbruch. Seit sein siebtes Kind zur Schule geht, arbeitet er an einem neuen Film. Es ist eine Buchverfilmung des Fantasieliteraturbuches „*Sophiechen und der Riese*“ von Ronald Dahl, indem es um einen großen, freundlichen Riesen geht. In Bezug auf den Ruhestand ist Spielberg der Auffassung, dass nicht mehr zu arbeiten mehr Energie kostet als zu arbeiten. Er wird beschrieben als jemand, der heute mehr vom Leben fasziniert ist als früher. Wie ein Schauspieler, der für ihn arbeitete, sagte: „Im Zentrum einer Millionen-Dollar-Industrie, ... hat er sich seine Unschuld und seine Liebe für das was er tut erhalten.“

Aus: Spielberg Builds a ‘Bridge’ to Cold War Era by Brian Truitt, *USA Today*

Life, Oct. 16, 2015, pp. 1D, 3D.

***** Web Resources *****

www.creativeaging.org - The National Center for Creative Aging (NCCA) was founded in 2001 and is dedicated to fostering an understanding of the vital relationship between creative expression and healthy aging and to developing programs that build on this understanding. Based in Washington, DC, NCCA is a non-profit organization with 2,500 members and is affiliated with The George Washington University.

www.agingnepal.org - Website dedicated to enhancing the lives of older people in Nepal. Website contains news of Nepal, and the newsletter, Voice of Senior Citizens.

Human Values in Aging Newsletter

This electronic newsletter, edited by Harry (Rick) Moody, is sponsored by the Creative Longevity and Wisdom Program of Fielding Graduate University and is distributed by the Humanities and Arts Committee of The Gerontological Society of America. The newsletter mentions the following websites as worthwhile for those interested in positive aging: DEATH & DYING: Read DYING IN AMERICA: Improving Quality and Honoring Individual Preferences Near the End of Life, a new report issued by the Institute of Medicine. Available at no cost on-line at: http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=18748&page=R1

CONSCIOUS AGING. For a compendium of resources on "Spiritual Dimensions of Conscious Aging" visit:

<http://www.spiritualityandpractice.com/books/features/view/10905>

***** LESERBRIEFE**

Andrzej Klimczuk <aklimczuk@gazeta.pl> schreibt:

Ich würde gerne Informationen über das neue Buch „Economic Foundations for Creative Ageing Policy, Vol. I“ geben. Das Buch vermischt die Seniorenwirtschaft, die Kreativwirtschaft und die Sozialwirtschaft, um eine positive Lösung für die alternde Gesellschaft zu konstruieren. Es beinhaltet theoretische Analysen und Fallstudien-Beschreibungen über gute Praktiken, um Strategien zu beschreiben, die international verbreitet werden könnten. Für mehr Informationen zu dem Buch, besuchen sie bitte die folgende Internetseite (auf Englisch): <http://www.palgrave.com/page/detail/economic->

foundations-for-creative-ageing-policy,-volume-i-andrzej-klimczuk/?sf1=barcode&st1=9781137466105

Sie können den Rabatt-Code verwenden. Besuchen sie hierfür www.palgrave.com und geben sie den folgenden Code an: PM15THIRTY. Oder schicken sie ihre Bestellung per Mail an orders@palgrave.com. Das Angebot ist bis zum 31.12.2015 gültig.

*****ANNOUNCEMENTS*****

* 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](#) is taking place from 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

=====

Besuchen Sie unsere neue Internetseite – **Positive Aging in Action** – unter:
www.positiveaginginaction.org
(bisher nur auf Englisch verfügbar!)