



=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief

April/Mai/Juni 2018

Ausgabe Nr. 105
=====

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
(visaMarburg: www.mics.de)

In der 105. Ausgabe:

- **KOMMENTAR:** Jenseits von Planungsdruck
- **FORSCHUNG:**
Der Segen in der Natur zu sein
Frohes Schaffen und Langlebigkeit
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
Bleib lebendig mit Tanzen
Von der *Times* übersehen, nicht aber von den Enkelkindern
Eine herausragende Gelegenheit für Freiwilligenarbeit
- **BOOK REVIEW**
- The Relational Book of Parenting by Saliha Bava & Mark Greene.
- **LESERBRIEFE**
- **ANKÜNDIGUNGEN**
- **Leserinformationen**

***** KOMMENTAR: Jenseits von Planungsdruck**

Es gibt viele Wege positiv zu altern, aber unsere italienischen Kollegen haben einen Weg entdeckt, der besondere Aufmerksamkeit verdient. Wir haben in diesem Rundbrief oft betont, wie wichtig es ist, während des gesamten Lebens aktiv zu bleiben. Wir haben über die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und das Glück von körperlicher Bewegung, Reisen, Gartenarbeit, Gemeinschaftsarbeit, kreativen Aktivitäten und so weiter berichtet. Es gibt jedoch eine interessante Erweiterung zu diesen Befunden, denn sie könnten nahelegen, dass man jederzeit voll produktiv bleiben sollte. Dazu gehören Planung, Terminplanung, Abrechnungen für die Nutzung der eigenen Zeit und sogar Schuldgefühle wenn man weniger tut. An diesem Punkt wird der Drang nach Aktivität zu einer Gefahr für das positive Altern.

Der italienische Artikel bietet eine vielversprechende Alternative zum unerbittlichen Streben nach Aktivität. Wie Romaioli und Contarello (2018) schreiben, berichten viele der 30 älteren Personen, die sie interviewten, eine Art des Alterns, die zwar aktiv, aber nicht so stark getrieben ist. Diese Art integriert Teile der taoistischen Idee von Weisheit, denn sie betont die Harmonie des täglichen Lebens. Es gibt kein klares deutsches Wort für diese Idee. Auf Italienisch ist es „disponibilita“ und man könnte es mit Verfügbarkeit übersetzen. Es kommt der Idee nahe, für das, was da ist, verfügbar zu sein. Anstatt einem Tagesplan zu folgen, hält man eine ausgeglichene Verfügbarkeit aufrecht und ist sensibel für die Möglichkeiten und Bedürfnisse des Augenblicks. Um dies zu veranschaulichen:

- Eine 74-jährigen Frau berichtet: "In der Situation, in der ich gerade bin, bin ich froh, keine Pläne zu haben, weil ich alle Chancen nutzen kann, die zu mir kommen. Pläne zu haben führt dazu, dass ich gestresst bin, weil ich versuche, sie zu realisieren. Mein Geist und meine Emotionen sind frei, was das tägliche Leben betrifft."
- Ein 75-jährigen Mann berichtet: "Ich mache keine Pläne mehr. Meine Tochter und Enkel machen Pläne. Ich habe in der Vergangenheit Pläne gemacht – einige davon gingen gut, andere weniger. Denn nicht alles läuft so, wie Sie es erwarten. So ist das Leben, und ich denke und hoffe, dass ich keine weiteren Pläne mehr machen muss!"
- Eine 72 Jahre alten Frau berichtet: "Ich sage: „Heute Morgen!“ und das passt mir gut! Morgen werden wir weitersehen. Wenn es morgen regnet, hole ich ein Buch heraus und lese. Heute ist es schön und ich gehe spazieren.“

In der gegenwärtigen Hektik des Alltags – mit seiner Betonung des Strebens, des Verbesserns und des Gewinnens – scheint es eine enorme Weisheit zu geben, die die Harmonie des sanften und einfühlsamen Bewegens mit den Strömen des Tages betont.

Ken und Mary Gergen

Aus: Romaioli, D. and Contarello, A. (2017). Redefining agency in late life: The concept of disponibility. *Aging and Society*, S. 1-23.

*** FORSCHUNG ***

* **Der Segen in der Natur zu sein**

Der Wissenschaftsautor Kevin Loria fasst breit angelegte Untersuchungen über unsere Beziehungen zur Natur und darüber, warum sie für unsere Lebensweise wichtig ist, zusammen. Nach seiner Einschätzung profitieren sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit davon, wenn man Zeit in natürlicher Umgebung verbringt. Hier 4 Gründe, warum dies wichtig sein kann.

1. Wandern in der Natur verbessert das Kurzzeitgedächtnis.

Mehrere Studien zeigen, dass Naturwanderungen gedächtnisfördernde Effekte haben, die andere Spaziergänge nicht haben. In einer Studie erhielten Studenten der Universität von Michigan einen kurzen Gedächtnistest und wurden dann in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe machte einen Spaziergang durch eine Baumschule, die andere einen Spaziergang durch die Stadt. Als die Teilnehmer zurückkehrten und den Test erneut durchführten, waren diejenigen, die zwischen den Bäumen spaziert waren, fast 20% besser als bei der ersten Durchführung. Die Personen, die in städtischer Umgebung spazieren waren, verbesserten sich nicht durchweg.

Eine ähnliche Studie mit depressiven Menschen fand heraus, dass Spaziergänge in der Natur das Arbeitsgedächtnis wesentlich mehr förderten als Spaziergänge in städtischer Umgebung.

2. Im Freien zu sein hat nachweisbare Effekte auf Stressabbau.

Draußen zu sein verändert die Auswirkungen von Stress im Körper. Eine Studie fand heraus, dass Schüler, die zwei Nächte in einem Wald verbrachten, niedrigere Cortisolwerte aufwiesen als diejenigen, die diese Zeit in einer Stadt waren. Cortisol ist ein Hormon, das oft als Zeichen für Stress gemessen wird. In einer anderen Studie fanden Forscher eine Reduktion sowohl der Herzfrequenz als auch des Cortisolspiegels von Teilnehmern, die sich im Wald aufhielten, im Vergleich zu denen in der Stadt. "Stresszustände können durch Waldtherapie verbessert werden", folgern die Forscher. Bei Büroangestellten ist sogar ein Blick in die Natur aus einem Fenster mit weniger Stress und höherer Arbeitszufriedenheit verbunden.

3. Zeit draußen zu verbringen reduziert Entzündungen.

In einer Studie hatten Schüler, die im Wald Zeit verbrachten, weniger Entzündungen als diejenigen, die sich in der Stadt aufhielten. Anderen, älteren Patienten, die auf eine einwöchige Reise in den Wald geschickt worden waren, zeigten verminderte Entzündungszeichen. Es gab zudem Hinweise darauf, dass der Waldausflug eine positive Wirkung auf das Bluthochdruckniveau dieser Patienten hatte.

4. Outdoor-Erfahrungen können helfen, Depressionen und Angstzustände zu bekämpfen.

Angst, Depression und andere psychische Probleme können durch Zeit in der Natur gemildert werden - vor allem, wenn sie mit Bewegung kombiniert wird. Eine Studie fand heraus, dass Spaziergänge im Wald mit verminderten Angstzuständen und

schlechter Laune einhergehen und eine weitere Studie fand heraus, dass Outdoor-Wanderungen "klinisch nützlich sein können", um bestehende Behandlungen für schwere depressive Störungen zu ergänzen. Eine Analyse von zehn früheren Studien ergab, dass das sogenannte "grüne Training" sowohl das Selbstwertgefühl als auch die Stimmung verbesserte. Die Anwesenheit von Wasser machte die positiven Effekte noch stärker, so die Ergebnisse.

Wir sind nicht sicher, ob wir diese Ausgabe des Newsletters fertigstellen werden, denn wir machen jetzt einen Spaziergang.

Aus: Spending Time Outdoors by Kevin Loria Business Insider, June, 2018.

*** Frohes Schaffen und Langlebigkeit**

Wenn Menschen altern, werden sie oft immer vorsichtiger. Sie sind auf mögliche Gefahren eingestellt, kümmern sich besonders gut um sich selbst und schauen möglicherweise auf frohe Schaffer mit einem Gefühl der selbstgefälligen Überlegenheit. Jüngste Forschungsergebnisse legen nahe, dass sie sich täuschen könnten. Lieber fröhlich sein! In einer Studie konzentrierten sich die Forscher auf die Altersgruppe der über 90-Jährigen - die "ältesten Alten" und die am schnellsten wachsende Altersgruppe in Amerika. Ziel der Untersuchung war es herauszufinden, welche Gewohnheiten zu längerem Leben und mehr Lebensqualität führen. In diesem Fall konzentrierten sich die Forscher auf Lebensstile, die ein längeres Leben bedingen. Bei einer Analyse von mehr als 1600 Fällen zeigten die Ergebnisse, dass Menschen, die zwei Gläser Bier oder Wein pro Tag tranken, ihre Chancen, länger zu leben, um 18% gegenüber denen, die nicht tranken, verbesserten. Dr. Claudia Kawas, Fachärztin für Neurologie und Leiterin der Studie, sagte bei einem nationalen Treffen: "Ich habe keine Erklärung dafür, aber ich glaube fest daran, dass bescheidenes Trinken die Langlebigkeit verbessert."

Die positive Einstellung, die normalerweise mit ein paar Getränken verbunden ist, kann ein Teil der Erklärung sein. Eine aktuelle Studie der Yale University konzentrierte sich auf eine Gruppe von 4765 Menschen mit einem Durchschnittsalter von 72 Jahren, die eine Genvariante in Verbindung mit Demenz aufwiesen. Nicht alle, die das Gen haben, entwickeln eine Demenz. Also stellt sich die Frage, welche Faktoren wichtig sind, um den Ausbruch zu verlangsamen (oder zu beschleunigen). Ein Maß, das von den Forschern verwendet wurde, war die Einstellung zum Altern. Wie die Ergebnisse zeigten, wiesen diejenigen, die eine positive Einstellung zum Altern hatten, eine um 50% geringere Wahrscheinlichkeit auf, die Krankheit zu entwickeln als diejenigen, die sich dem Alter mit pessimistischeren oder ängstlicheren Einstellungen näherten. Eine gute Zeit im Leben zu haben kann dazu beitragen, eine lange Zeit zu haben.

Aus: The Surprising Secrets to Living Longer — And Better, by Jeffrey Kluger & Alexandra Sifferlin, TIME, 26. Feb. 2018.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* **Bleib lebendig mit Tanzen**

John Grumbine liebt es zu tanzen. Er mag besonders Hustle (moderner Paartanz), Walzer, Rumba und Foxtrott. Drei oder vier Mal in der Woche geht John zum Arthur Murray Tanz-Studio in Lancaster, Pennsylvania. Das ungewöhnliche an dieser Geschichte ist, dass John am 31. März seinen 100. Geburtstag feierte. Er begann mit seinen Tanzstunden 1996, kurz nachdem seine Frau gestorben war. Er war einsam und brauchte eine Aktivität. Er versuchte es mit Golf und Bowling, aber Tanzen war die Aktivität, die er am meisten genoss. Bei einer der Tanzveranstaltungen lernte er seine zweite Frau Betsy kennen und tanzte mit ihr, bis sie 2013 starb. Heute ist Junko Wright, dessen Ehemann Golf dem Tanzen vorzieht, seine regelmäßige Tanzpartnerin.

Johns Tanzlehrer spricht sehr positiv über Johns Tanzfähigkeiten. "Wir sind erstaunt über all seine Leistungen. Er hat uns beigebracht, dass das Alter nur eine Zahl ist. Er inspiriert uns weiterzumachen und hart zu arbeiten. John kann 40 Minuten lang ohne Pause tanzen. Ich kann ihn immer noch dazu bringen neue Dinge zu lernen. Tanz hält sein Gehirn fit und ihn gesund. Und gibt ihm etwas, auf das er sich verlassen kann - einen Ort, an dem man sich mit anderen Menschen treffen kann."

Neben der Arbeit in der Wirtschaft und der Unterstützung bei der Erziehung von vier Kindern, hat er mit 80 Jahren auch seinen Master in Seelsorge gemacht.

Aus: Stayin' alive with dancing, Philadelphia Inquirer, 7. Mai 2018, B6.

* **Von der *Times* übersehen, nicht aber von den Enkelkindern**

Großmütter spielen im heutigen Familienleben eine immer wichtigere Rolle, besonders weil sich die Kultur in Richtung Doppel-Verdiehner-Haushalte bewegt hat. Viele werden ihre Enkelkinder möglicherweise nicht bis ins Erwachsenenalter begleiten, aber sie werden vielleicht bei ihnen in Erinnerung bleiben. Wie die *New York Times* berichtet, werden sie nicht nur mit Vorliebe zurückgerufen, sondern sie können auch als angesehene Vorbilder für ihre Enkelkinder dienen. Weil der März ein historische Monat der Frauen war, rief die *New York Times* ihre LeserInnen dazu auf, berühmte Frauen zu ehren, die vergessen worden waren, da sie keinen *Times*-Nachruf erhalten hatten. Interessanterweise wurden rund 2500 Einsendungen an die Zeitung geschickt. Viele kamen von LeserInnen, die Geschichten von ihren Großmüttern oder Ur-Großmüttern erzählten. Am 25. März druckte die *Times* für neun von ihnen einen Nachruf, um diese großen Frauen zu ehren, die auch geliebte Großmütter gewesen waren.

Wissenschaft und Medizin waren wichtig für drei von ihnen. Eine, Dr. Anita Figueredo, war Chirurgin, Mutter von neun Kindern und humanitär engagiert, die auf eine lange Freundschaft mit Mutter Theresa zurückblickte. Zwei waren politische Aktivistinnen, von denen eine ein Buch über ihre Erfahrungen im spanischen Bürgerkrieg geschrieben hatte. Eine war Künstlerin, die von 1925 bis 1960 kleine

Geschichten für den "Weekly Reader" geschrieben und illustriert hatte. Eine war Literaturagentin, die unter anderem Eleanor Roosevelt vertreten hatte. Enkelkinder erinnern sich, oft mit tiefer Zuneigung und Wertschätzung.

Aus: Overlooked by the Times, but Not by Their Grandchildren by Nancy Wartik, New York Times Obituaries, Sunday, 25. März 2018.

* **Eine herausragende Gelegenheit für Freiwilligenarbeit**

Wir haben oft über die Vorteile der Freiwilligenarbeit im Ruhestand berichtet. Nicht nur, dass man körperlich und geistig aktiv bleibt, sondern es ist eine große Freude, zum Wohl anderer und der Umwelt beizutragen. Hier machen wir auf eine der herausforderndsten und lohnendsten Aktivitäten der Freiwilligenarbeit aufmerksam.

Bekanntermaßen hat die USA die höchste Inhaftierungsrate in der Welt und eine harte Verurteilungspolitik, die weit über die Norm in anderen entwickelten Ländern hinausgeht. Zum Beispiel beträgt in Norwegen die längste Haftstrafe 21 Jahre. Ihr System ist auf Rehabilitation und nicht auf Vergeltung ausgelegt. Derzeit sind mehr als 2,2 Millionen Amerikaner im Gefängnis. Unter den Gefangenen sind viele, die aufgrund der langen Trennung die Verbindung zu ihren Familien und Freunden verloren haben. Niemand besucht sie oder gibt ihnen ein Gefühl der Hoffnung für die Zukunft.

Prisoner Visitation and Support (PVS) ist ein freiwilliges Besuchsprogramm für Bundes- und Militärgefangene in den gesamten Vereinigten Staaten. Ihre Priorität ist es, jene Gefangene zu besuchen, die normalerweise keinen Besuch von Familienmitgliedern und Freunden empfangen. Jene, die Besuch wollen oder brauchen, in Einzelhaft, im Todestrakt oder bei langen Strafen. Die Freiwilligen sind reife Menschen, die gut zuhören können und bereit sind, ohne Vorurteile jemanden zu besuchen. Sie bürden den Gefangenen keine religiösen oder philosophischen Ansichten auf, sondern akzeptieren sie so wie sie sind. Um ein Besucher zu sein, erhält man eine Grundausbildung und verpflichtet sich für Besuche an einem Tag im Monat für mindestens zwei Jahre. Die meisten Besucher sind Rentner. Um mehr darüber zu erfahren, wie man ein Freiwilliger wird, besuchen Sie die Website www.prisonervisitation.org (nur auf Englisch verfügbar!). Es ist eine gute Gelegenheit, deine Fähigkeiten zu erweitern und anderen Menschen zu helfen, die dringend Unterstützung brauchen.

*** **BOOK REVIEW**

* **Book Review:** *The Relational Book for Parenting* by Saliha Bava & Mark Greene. New York: ThinkPlayPartners.com

Grandparents are now some of the most significant partners in the family dynamic of child care. Many of us are parenting for the second generation of young people, and many more of us are thinking about how we might best interact with our grandchildren in today's world. We have found words of wisdom in this innovative little book, right on target for communicating with our grandchildren. We are especially drawn to the relational perspective featured in the book. From this

perspective, the focus shifts from the individuals making up a relationship to the process of coordination. What is most important is not the individual dancers, one might say, but their dance. Thus, for example, the authors trace the origin of a child's anger, not to a psychological source, but to the pattern of relating in which the parent and child are engaged. Changing the pattern changes the dynamic. Communication improves and anger disappears. The book is also a visual treat, with charming cartoon figures illustrating the major ideas. A good companion for the older generations and as a gift to the younger ones. MMG

LESERBRIEFE

* Chris Robertson schreibt:

Liebe Mary und lieber Ken,
John schickt Ihnen sein Buch, das gerade veröffentlicht wurde, falls Sie es in Ihrem „Positive Altern“-Rundbrief erwähnen möchten. Ich wünsche ihnen einen großartigen Sommer!

Alles Gute, Chris und John.

John Crevelings Buch, *Mehr als das, was Sie sehen: Poesie, Kunst und Fotografie* (More Than What You See: Poetry, Art, and Photography), ist voll von Johns kreativer Arbeit. Im Jahr 2009 wurde bei John Parkinson diagnostiziert. Trotz der Einschränkungen durch die Krankheit bemüht er sich, das Leben so gut wie möglich zu leben. Als Künstler hat er seine Energien auf kreative Aktivitäten gerichtet, die sich in diesem Buch manifestiert haben. Wie seine Frau und liebe Begleiterin schrieb: "John erinnert uns daran, jeden Moment des Tages zu genießen. Es ist nicht verwunderlich, dass Johns Motto immer *Carpe Diem* war, eine lateinische Phrase, die uns ermutigt, die Freuden des Augenblicks zu genießen, ohne über die Zukunft besorgt zu sein." Das Buch ist reich an poetischen Äußerungen, durch die John seine Lebenserfahrungen und Gedanken offenbart, kombiniert mit seinen schönen Fotografien und Illustrationen. Es ist ein Buch, das besonders von denjenigen, die an chronischen Krankheiten leiden, geschätzt wird, und zwar wegen seiner optimistischen Botschaft, trotz Einschränkungen ein gutes Leben zu führen.

ANKÜNDIGUNGEN

*Ein neues *Open Access Journal*

* **Innovation im Altern.** Die Zeitschrift veröffentlicht konzeptionell fundierte, schlüssige Forschung, die innovative Theorien, Forschungsmethoden, Interventionen, Evaluationen und Strategien beschreibt, die für das Altern und den Lebensverlauf relevant sind. Oxford University Press. (nur auf Englisch, Anm. der Übersetzer)

Academic.oup.com/innovateage

=====
***** 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, Griechisch, Italienisch 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 und trage deine Daten ein.

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