



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Juli/August/September 2018

Ausgabe Nr. 106

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
(viisaMarburg: www.mics.de)

In der 106. Ausgabe:

- **KOMMENTAR:** Ein Ende als schöner Anfang
 - **FORSCHUNG:**
Welche Art von Übung eignet sich am besten für ein langes Leben?
Erfolgreich altern: Seine Bedeutung und wie wir es erreichen
 - **IN DEN NACHRICHTEN:**
Pflegen: Von Belastungen zum Segen
Unsere Erinnerungen bereichern
Die 100. Geburtstagsfeier: Die Gäste überraschen
 - **LESERBRIEFE**
 - **ANKÜNDIGUNGEN**
 - Leserinformationen
-

***** KOMMENTAR: Ein Ende als schöner Anfang**

Wir waren sehr traurig als wir erfuhren, dass Geert Mork, der den Rundbrief in den letzten fünf Jahren so liebevoll ins Dänische übersetzt hat, sich aus dem Amt zurückziehen wird. Als Abschiedsgeschenk schrieb Geert einen so erhellenden und inspirierenden Bericht über das neue Kapitel in seinem Leben, dass wir fragten, ob er gewillt sei, Auszüge davon mit unseren Lesern zu teilen. Wir freuen uns jetzt, einige seiner Gedanken zu veröffentlichen. Es folgt eine Passage, in der er beschreibt, wie aus seiner Kindheit eine langjährige Liebe zur Arbeit mit Holz entstand:

Vor sechs Monaten habe ich mich im Alter von 65 Jahren freiwillig zur Ruhe gesetzt. Ich habe immer noch viel Energie, bin gesund und vor fünf Jahren habe ich Trine, meinen Seelenverwandten und meine Lebensinspiration, getroffen und geheiratet. Alles ist perfekt und trotzdem beginnt man viel darüber nachzudenken, wenn man die Grenze zwischen der lebenslangen Vertragsarbeit und einem neuen Lebensabschnitt überschreitet, ohne dass man in den Ruhestand gehen muss. Ich habe nie wirklich meinen Ruhestand geplant, entschied mich aber den intellektuellen Prozess viele Pläne zu schmieden „loszulassen“. Ich war ziemlich zuversichtlich, dass das „Loslassen“ und das Hineinbegeben in einen Prozess des „Seins“, mein eigenes und das Leben von Trine wertvoll machen würde. Dies würde die richtige Antwort auf den nächsten Lebensabschnitt liefern.

Was ich erlebe ist, dass mich eine neue Art intellektueller „Arbeit“ mit Freude erfüllt. Durch das „Loslassen“ habe ich gespürt, dass in mir mehr und mehr eine große Leidenschaft wächst. Momente großer Freude aus der Vergangenheit kehren zurück und verwandeln sich mit Unterstützung meiner Hände in "intellektuelle Arbeit". Der Geruch von Sägemehl ist immer noch angenehm und bereitet mit Freude. Es bereitet mir großes Vergnügen, das alte Holzhaus an der Küste (unser Sommerhaus) zu renovieren. Mit meinen eigenen Händen zu arbeiten und zu sehen, wie sich das Haus in seiner eigenen Schönheit verändert und erblüht, ist so lohnend. Das Gleiche passiert mit Kajaks. Aus verschiedenen Gründen habe ich vor etwa 15 Jahren aufgehört, Kajaks zu bauen. Ein Boot zu bauen erfordert so viel intellektuelle Arbeit, die nichts wert ist, bis das Boot fertiggestellt und zu Wasser gelassen wird. Dann wissen Sie, ob die gesamten Planungen, Zeichnungen und Gedanken es wert waren. Ich habe gerade mit meinem nächsten Boot angefangen: einem Nordostwind-Doriboot, dessen Schönheit und Prozess ich liebe...

In einem Jahr wird auch meine Frau in den Ruhestand gehen und wir teilen das gleiche Gefühl in Bezug auf Körper und Seele/Geist. Der Wert davon Dinge wieder zu finden, die im früheren Leben Freude und Vergnügen bereiteten, und die Umwandlung dieser Erfahrungen in die nächste Lebensphase. Es fühlt sich so gut an. Loslassen und die Leidenschaft und Kreativität in Geist und Hand aufsteigen zu lassen, ist ein wunderbarer und freudiger Prozess. Es ist völlig neu für mich und ich genieße jede Minute davon.

- Geert Mork

*** FORSCHUNG ***

*** Welche Art von Übung eignet sich am besten für ein langes Leben?**

Jeder weiß, dass es gesünder ist Sport zu treiben, als eine Couch Potato zu sein. Aber was ist aus gesundheitlicher Sicht am besten? Eine Studie von 80000 britischen Männern und Frauen ergab, dass diejenigen, die Sportarten mit Schlägern ausübten, dazu neigten diejenigen, die joggten, zu überleben. Ein merkwürdiger Befund, der die Neugier einer Gruppe von Wissenschaftlern weckte, die Behauptungen über die Vorteile des Laufens untersucht hatten. Um dies weiter zu untersuchen, wandten sie sich der Copenhagen City Heart Study zu, die das Leben und die Gesundheit von Tausenden von Männern und Frauen in Kopenhagen aufzeichnet.

Die Kopenhagener Teilnehmer hatten alle Gesundheitsprüfungen durchlaufen sowie ausführliche Fragebögen über ihren Lebensstil ausgefüllt. Zusätzlich hatten sie die Frage beantwortet, ob und wenn ja, wie oft sie an acht in Dänemark üblichen Sportarten teilgenommen hatten. Darunter die Sportarten Radfahren, Schwimmen, Laufen, Tennis, Fußball und Badminton. Die Studie umfasste 8600 Teilnehmer, die etwa 25 Jahren an der Studie teilgenommen hatten. Somit konnten die Forscher nachverfolgen, wie lange eine Person gelebt und wie sie trainiert hatte.

Die eindeutigsten Befunde waren, dass Personen, die berichteten, sich kaum körperlich zu betätigen, eine kürzere Lebensdauer aufwiesen als jene, die dies taten. Die interessanteren Ergebnisse ergaben sich aus einem Vergleich der Lebensdauer in Bezug auf die verschiedenen Sportarten. Radfahren war die beliebteste Aktivität unter den Dänen in der Studie, von denen viele berichteten, vier oder mehr Stunden pro Woche zu fahren. Ihr Radfahren war mit einer längeren Lebensdauer verbunden, die das Leben der Fahrer, verglichen mit den inaktiven Dänen, im Durchschnitt um 3,7 Jahre verlängerte. Laufen war ebenfalls mit einer Verlängerung von 3,2 Lebensjahren verbunden. Beeindruckender ist jedoch, dass Fußballspielen fast 5 Jahre zum Leben eines Spielers beitrug und Badminton war mit zusätzlichen 6,2 Jahren verbunden. Am erstaunlichsten war Tennis mit 9,7 zusätzlichen Lebensjahren. Diese Zusammenhänge blieben unverändert, auch wenn die Forscher die Bildung, den sozioökonomischen Status und das Alter der Teilnehmer

kontrollierten.

"Warum und wie manche Sportarten, im Vergleich zu anderen, das Leben der Menschen um mehrere Jahre verlängern können, ist aus dieser Art von Beobachtungsstudie nicht zu erkennen", sagt Dr. James O'Keefe, Mitautor der Studie. Er vermutet jedoch, dass die sozialen Aspekte von „Schläger-Sportarten“ und anderen Mannschaftssportarten ein Hauptgrund dafür sind, dass sie das Leben zu verlängern scheinen. Er sagt: „Aus anderen Untersuchungen wissen wir, dass soziale Unterstützung Stress abbaut. Mit anderen Menschen Zeit zu verbringen, mit ihnen zu spielen und mit ihnen zu interagieren, wie Sie es tun, wenn Sie Spiele spielen, für die ein Partner oder ein Team erforderlich ist, hat wahrscheinlich einzigartige psychologische und physiologische Auswirkungen. Menschen, die alleine laufen gehen oder reiten, können sich überlegen, eine Gruppe oder einen Partner zu finden, mit dem sie trainieren können.“

"Für die Gesundheit ist es wichtig, die Herzfrequenz zu erhöhen", sagt er. "Aber es sieht so aus, als wäre auch das Verbinden mit anderen Menschen wichtig."

Aus: www.nytimes.com/2018/09/05/well/move/thebest-sport-for-a-longer-life-try-tennis.html

*** Erfolgreich altern: Seine Bedeutung und wie wir es erreichen**

Vor zwanzig Jahren definierten die Forscher erfolgreiches Altern anhand von drei Merkmalen: Ein geringes Risiko für Krankheiten und damit verbundene Behinderungen, hohe geistige und körperliche Funktionsfähigkeit und eine aktive Beschäftigung im Leben. Vor kurzem haben Gerontologen eine neue Dimension hinzugefügt und vorgeschlagen, dass erfolgreiches Altern auch beinhaltet, wie die Menschen den gewöhnlichen Herausforderungen des Alterns gegenüberstehen. Es wird Wert auf Stärken und Kapazitäten gelegt, die sie durch harte Zeiten tragen. Oft wird diese Reaktion auf schwierige Lebensereignisse als Resilienz bezeichnet. In diesem Fall altert jemand trotz der Herausforderungen erfolgreich.

Viele Studien untersuchten diejenigen, die diese Ziele erreicht hatten, und fanden heraus, dass Lebensstilfaktoren mehr als Gene darüber bestimmen, wie man altert (zumindest bis zum 90. Lebensjahr). Wie wir bereits in früheren Rundbriefen berichtet haben, legen Studien über emotionale Qualitäten nahe, dass Optimismus und positive Emotionen sowohl die Gesundheit als auch die Langlebigkeit vorhersagen. Andere Forscher berichteten, dass eine reife psychologische Abwehr ein gutes und langes Leben bedingt. Diese Abwehrmaßnahmen umfassen Altruismus, Humor und Unterdrückung negativer Gedanken. Die Fähigkeit, die Bedeutung von Ereignissen zu rekonstruieren - insbesondere solche, die ansonsten stressvoll wären, ist wichtig für die Stärkung der Resilienz. Wie wir in früheren Rundbriefen betonten, deuten Untersuchungen darauf hin, dass die Integration in eine Gemeinschaft, der Kontakt mit Familie und Freunden und starke positive Beziehungen zudem für ein erfolgreiches Altern von Vorteil sind.

Aus: What does it mean to “Age Successfully” as a woman in modern America? By Margaret

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

*** Pflegen: Von Belastungen zum Segen**

Im Jahr 2017 wurden 20 Millionen Amerikaner Pflegekräfte. Der Hauptgrund war die Betreuung von alternden Eltern durch ihre erwachsenen Kinder. Wie eine nationale Umfrage ergab, ist die Pflege mit erheblichen Kosten verbunden. Zunächst einmal sind da die Finanzen. Die Rolle des Betreuers war für die meisten Personen teuer. Die durchschnittlichen Ausgaben pro Jahr betragen 7000 US-Dollar. Diese Kosten beunruhigten 36% der Betreuer und 18% gaben an, dass sich dies negativ auf ihre Karriere auswirkte. Die größte Herausforderung für 68% der Studienteilnehmer war jedoch die geistige und körperliche Zeit und die Anstrengung, die mit der Pflege verbunden war.

Am faszinierendsten ist jedoch, dass trotz dieser erheblichen Belastungen 95% der Pflegekräfte für die Möglichkeit der Pflege dankbar waren. Fast 80% sagten, dass sie es gerne noch einmal tun würden, und 65% sagten, dass die Pflege Sinn in ihr Leben gebracht hatte. Vielleicht konzentrieren wir uns oft zu sehr auf die nachteiligen Aspekte der Pflege und nicht genug auf diese bedeutenden positiven Aspekte. Einem geliebten Menschen Hilfe und Trost zu geben, kann eine der erfüllendsten Handlungen im Leben sein.

Aus: Caregiving can be a financial burden, but often reaps rewards. Aging Today, Jan.–Feb, 2018, Seite 15.

*** Unsere Erinnerungen bereichern**

Mit zunehmendem Alter scheint die Zeit immer schneller zu vergehen. Wir können uns sehr gut an Ereignisse aus früheren Jahren erinnern, aber wenn wir älter werden, scheint es, als könnten ganze Wochen vergehen, ohne dass wir uns an etwas Lebendiges oder Interessantes erinnern. Dies ist sehr bedauerlich, da Erinnerungen zu den wertvollsten Ressourcen für ein reiches und sinnvolles Leben gehören. Zu jeder Zeit können wir in die Vergangenheit eintauchen und bedeutungsvolle Ereignisse und Menschen abrufen. Dabei können wir erneut genießen, Anregung finden oder bewegt werden. Aber zu selten, so scheint es, fügen wir diesen Schätzen mit zunehmendem Alter neue hinzu.

Die britische Psychologin Claudia Hammon gibt in ihrem Buch *Verzehrte Zeit: Die Geheimnisse der Zeitwahrnehmung entschlüsseln* (Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception) ein paar Ratschläge. Zwei Punkte sind besonders nützlich. Erstens, wenn wir mehr Erinnerungen in uns tragen wollen, sollten wir Wiederholungen vermeiden, oder man könnte sagen, dass wir die verlockende

Bequemlichkeit der Routine vermeiden sollten. Wie Hammon empfiehlt, sollten wir eine große Dosis Neuheit in unser Leben bringen. Wir erinnern uns viel besser an ungewöhnliche oder einzigartige Ereignisse anstatt an Routine. Wenn wir beispielsweise jeden Tag etwas Einzigartiges oder etwas tun, was wir bisher nur selten erfahren haben, gehen wir mit dem starken Gefühl, dass unsere Woche ziemlich lang und ereignisreich war, in das Wochenende. Wenn wir uns am Montag an einem neuen Ort treffen, am Mittwoch jemanden zum Abendessen einladen, am Donnerstag zum Mittagessen in ein neues Café gehen und am Freitag einen vernachlässigten Schrank reinigen, werden wir auf eine reichere Woche zurückblicken. In einem neuen Geschäft einkaufen gehen, einen alten Freund anrufen, die Einrichtung in einem Raum verändern - all das und noch mehr kann dem Leben eine kräftigere und nachhaltigere Färbung verleihen.

Der zweite Ratschlag besteht darin, die Ereignisse zu markieren. Wenn Sie einen Kalender haben, mit dem sie zurückblicken können, oder ein Tagebuch führen, ein Fotoalbum oder einen Fotospeicher haben, können Sie die Erinnerungen festhalten, was zu einem Gefühl von einem langen und interessanten Leben führt. Geschichten zu erzählen ist eine der kraftvollsten Methoden, um den Reichtum der Vergangenheit aufrechtzuerhalten. Gespräche mit Freunden und Familien, in denen wir Geschichten erzählen - bedeutungsvoll, humorvoll und tragisch - halten die Vergangenheit lebendig. Und diejenigen, die die Geschichten hören, werden dabei helfen.

Aus: As I get older, time seems to just fly by. Every year seems shorter. By Selene Yeager, The AARP Magazine, August/September 2018, Seite 15.

*** Die 100. Geburtstagsfeier: Die Gäste überraschen**

Freunde und Verwandte aus dem ganzen Land kamen nach Brooklyn, um den 100. Geburtstag von Mannie Corman zu feiern. Mannie trug ein schwarzes Hemd, auf dem "Vintage 1918: Zur Perfektion gealtert" stand. Zu den Gästen gehörte seine langjährige Freundin Judith Goldman. Nach einem Spaziergang auf dem Deck des Liberty Warehouse, dem Spielen der Spiele und dem Besuch der Stationen, die die Gäste unterhalten sollten, wurden alle gebeten, hereinzukommen und Platz zu nehmen. Als sie saßen, öffnete sich plötzlich ein geschlossener schwarzer Samtvorhang und ein Blumenmädchen und ein Ringträger wurden sichtbar. Eine Hochzeit sollte zwischen Herrn Corman und Frau Goldman stattfinden. Die Gäste waren völlig überrascht. Das Liebespaar war seit vier Jahren verlobt, hatte aber ihren Plan nicht bekannt gegeben.

Frau Goldmans Sohn stimmte zu und sagte: "Sie sind beide Abenteurer, und das ist auch das, was sie aneinander lieben." Rabbi Potasnik, der die Ehe schließen sollte, fügte hinzu: "Sie machen sich keine Sorgen um morgen. Sie denken vielleicht an gestern, aber sie konzentrieren sich auf das Heute." „Ich hätte nie gedacht, dass ich in meinem Alter heiraten würde. Liebe ist ein tiefes, intensives Gefühl“, so Herr Corman. Und mit den Worten seiner Braut: "Ich liebe diesen Mann - das Alter ist nur eine Zahl. "

*****LESERBRIEFE*****

*** Marty Roberts schreibt:**

Liebe Mary und Ken,

Ich interessierte mich für Ihren aktuellen Rundbrief mit dem Fokus auf Struktur oder mehr Flexibilität im nachberuflichen Leben. Für mein Forschungsstipendium vor zwei Jahren lernte ich von meinen Teilnehmern, die im Ruhestand waren oder über das vorgesehene Rentenalter hinaus arbeiteten, dass die Beschäftigung bzw. das Engagement das war, was zu ihrem Glück beitrug. Der Begriff „Engagement“ scheint dabei die Antwort auf meine Grundlegende Theorieanalyse zu sein. Vielleicht gibt es aber auch ein besseres Wort.

Ich hoffe, dass Sie beide einen schönen Sommer mit flexiblem Engagement hatten.
Marty

*** Connie Zweig schreibt:**

Hallo Mary,

Rick Moody hatte gehofft, uns auf der Konferenz in Philadelphia miteinander bekannt zu machen. Aber irgendwie haben wir uns verpasst. Ich bin Autorin und frisch pensionierter Therapeut (Juchuu!) und schreibe derzeit ein Buch mit dem Titel *The Reinvention of Age* (Die Neuerfindung des Alters). Es erweitert meine Arbeit zu den Schatten (oder dem Unbewussten) bis in ein spätes Alter der Baby Boomer.

Ich blogge Auszüge aus dem Buch hier: <https://medium.com/@conniezweig> (nur auf Englisch verfügbar!)

Sie werden sehen, dass es im letzten Blog um meinen Ruhestand ging, und frühere Blogs beinhalten Interviews mit spirituellen alten Menschen. Ich hoffe, dass Sie in Ihrem nächsten Rundbrief einen Link zum Blog mit Ihren Lesern teilen können, denn es passt gut. Bitte fragen Sie mich nach allem, was Sie zur Unterstützung dieser Absicht benötigen. Ich freue mich sehr über Ihren Rundbrief!

Alles Liebe,
Connie

*****ANKÜNDIGUNGEN*****

*** Senior Improvisationskurse in Santa Fe, NM**

Kita Mehaffy, Administratorin von Santa Fe Impro, hat den ersten

Improvisationskurs für ältere Menschen geplant.

Ich vermute, dass die Aspekte von Verstand, Teamwork und Bewegungsaspekten für alle sowohl Spaß bringen als auch stärkend sind. Die Idee, Senioren in dieses besondere Umfeld zu bringen, ist für meine Kollegen ein Rätsel, für mich aber ist es eine klare und offensichtliche Wachstumsmöglichkeit. Wir tun Senioren gut und sie tun uns gut.

Wenn Sie Leser haben, leiten Sie dies bitte an sie weiter. Bisher habe ich die Kurse noch nicht belegt.

SONNTAGSKLASSE-SERIE - 7 Wochen (Kurs für Ältere)

WANN: sonntags 10:00 - mittags, 4. November - 16. Dezember 2018

WO: 1213 Mercantile, Suite D, Santa Fe, 87507

LEHRER: Benjamin Bailey-Buhner

KOSTEN: 151,81 US-Dollar (140 US-Dollar + Steuer)

*** Ein neues Open Access Journal**

- Innovation im Alter. Oxford University Press. 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