



=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Juli/August, 2015

Ausgabe Nr. 93

=====
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)

- **KOMMENTAR:** Älterwerden und Erweiterung der Wertschätzung
- **FORSCHUNG:**
 - Eine Portion Bewegung hält das Gehirn scharfsinnig
 - Im Vertrauen wachsen
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Dem Verschwinden widerstehen
 - Die positive Seite von „zu alt dafür“
 - Ein Ruhestands-Coach?
- **BOOK REVIEW**
Aging Together: Dementia, Friendship and Flourishing Communities, by Susan McFadden and John McFadden
- **LESERBRIEFE**
- **ANNOUNCEMENTS**
- **Leserinformationen**

*****KOMMENTAR*****

*** Älterwerden und Erweiterung der Wertschätzung**

Kürzlich fuhr ich durch die Nachbarschaft in der ich vor vielen Jahrzehnten aufgewachsen war und machte eine Pause vor dem Haus, in dem mein bester Freund Tom gelebt hatte. Ah! Ein Ort mit so viel kreativem Unfug! Aber ich schaute noch einmal hin und bemerkte etwas an dem Haus, wofür ich damals blind gewesen war: Es war im georgischen Architektur-Stil gebaut, eine Seltenheit in dieser Nachbarschaft. Ich schaute wieder auf das Grundstück und sah mehrere Tannen vor dem Haus an der Nordseite stehen. Offensichtlich um das Haus vor den stürmischen Nordwinden zu schützen. Im Garten hinter dem Haus stand eine alte Rotbuche, die sich von allen Bäumen in dieser Umgebung unterschied. Zuvor war mir die Schönheit dieses Baumes, der im Sonnenlicht schimmerte, nie aufgefallen. An einer Ecke des Grundstückes stand eine kleine Wand, jetzt aber konnte ich sehen, dass Toms Eltern diese sorgfältig mit dem Haus in Einklang gebracht hatten, indem sie den gleichen Backstein dafür gewählt hatten.

Langsam begann ich zu reflektieren, was anstatt bisheriger starrer Wertschätzung stattfand. Als ich jung war, war ich unempfänglich für die vielen Dimensionen meiner Welt. Es war einfach nur „Toms Haus“. Jetzt im Alter hatte ich verschiedene Perspektiven um etwas zu betrachten. So konnte ich den Stil der Architektur, die Landschaftsgestaltung, die Schönheit und Harmonie sehen. Gib mir ein weiteres Jahrzehnt, sagte ich zu mir selbst, und ich wette, ich könnte noch mehr sehen. Viel zu oft nähern wir uns dem Alter als einem Zeitraum des Verfalls – bezogen auf die Schönheit, Gesundheit, und so weiter. Viel zu selten bedenken wir hierbei die Gewinne. Wenn wir älter werden, vertiefen sich unsere Erfahrungen, unser Verständnis erweitert sich und unsere Wertschätzung wächst in allen Richtungen: Das Essen, das wir genießen, die Freude an der Musik, die Veränderung in der Natur, und die Angebote so vieler Kulturen. Wir können auch die Gegenwart mit der Vergangenheit vergleichen, Interesse an den kleinsten Veränderungen haben. Zum Beispiel bezüglich des Verschwindens von Milchlieferungen, Kohlerutschen und Übergardinen. Wir können als einzige den Einfluss neuer Erfindungen in unserem gemeinsamen Leben bemerken. Älterwerden ist demnach nicht nur ein Prozess des Weiserwerdens, sondern man auch gewinnt eine profundere Tiefe in der Fähigkeit zu verstehen und wertzuschätzen.

Ich kann mir nur wünschen, dass Tom immer noch hier wäre, um diesen Reichtum zu teilen.

Ken Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Eine Portion Bewegung hält das Gehirn scharfsinnig**

Viele Forschungsarbeiten fanden eine enge Verbindung zwischen Bewegung und unseren kognitiven Fähigkeiten. In diesem Falle schauten die Forscher etwas genauer hin. Mit genauer ist gemeint, der Frage, wie viel Bewegung erforderlich ist, nachzugehen. Die Forscher der Universität von Kansas Alzheimer's Disease Center rekrutierten 101 viel sitzende ältere Erwachsene im Alter von mindestens 65 Jahre. Die Stichprobe war in der Regel gesund und hatte keine Demenzsymptome. Zunächst einmal mussten die Freiwilligen eine Reihe von kognitiven Tests durchlaufen, zudem wurde ihre aerobe Kapazität gemessen. Danach wurden sie nach dem Zufallsprinzip einer von vier Gruppen zugeordnet:

- Gruppe 1: Die Kontrollgruppe machte so weiter wie zuvor
- Gruppe 2: 75 Minuten Bewegung in der Woche, was die Hälfte der aktuellen Empfehlung ist
- Gruppe 3: Die Empfohlenen 150 Minuten Bewegung pro Woche
- Gruppe 4: 225 Minuten Bewegung pro Woche oder 150 Prozent mehr als empfohlen.

Die Bewegung bestand aus zügigem Gehen auf einem Laufband. Nach 26 Wochen wurden die Teilnehmer erneut ins Labor eingeladen, um den Anfangstest zu wiederholen. Es konnten signifikante Unterschiede festgestellt werden. Als erstens kann hier die körperliche Leistungsfähigkeit genannt werden. Je mehr jemand sich bewegt hatte, umso mehr hatte sich seine oder ihre Langstreckenkapazität erhöht, wobei diejenigen die 225 Minuten pro Woche liefen am fittesten waren.

Allerdings war die Beziehung zwischen Bewegung und kognitiven Fähigkeiten noch überraschender. Denn Bewegung hatte zwar in der Tat eine positive Wirkung, aber die Gewinne waren ungefähr gleich und demnach recht unabhängig davon, ob sich die Versuchspersonen in der Woche 75 Minuten oder 225 Minuten bewegt hatten. Insgesamt kann damit „eine kleine Portion Bewegung“ ausreichen, um viele Aspekte des Denkens zu verbessern. Mehr Bewegung wird sie jedoch mehr aerobisch fit halten. Die erfreuliche Schlussfolgerung dieser Studie ist, dass zügiges Gehen für 20 oder 25 Minuten mehrfach die Woche dabei helfen kann, unser Gehirn scharfsinnig zu halten, auch wenn die Jahre vergehen.

Aus: “Dose-response of aerobic exercise on cognition: A community-based, pilot randomized controlled trial” by Eric D. Vidoni, David K. Johnson, Jill K. Morris, Angela Van Sciver, Colby S. Greer, Sandra A. Billinger,

*** Im Vertrauen wachsen**

Forscher replizierten und erweiterten bisherige Arbeiten, die sich mit altersbedingten Unterschieden im zwischenmenschlichen Vertrauen beschäftigten und untersuchten die Beziehung zwischen Vertrauen und Wohlbefinden über die Lebensspanne hinweg. In der ersten Studie, einer Querschnittstudie, wurden insgesamt 197.888 Versuchspersonen (im Alter von 14 bis 99) aus 83 Ländern im Zeitraum von 1981 bis 2007 untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass ältere im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen ein höheres interpersonales Vertrauen zeigen. Höhere Vertrauenswerte bedingen zudem insbesondere für ältere Personen höheres Wohlbefinden. In der zweiten Studie, eine national repräsentative Langzeitstudie (4 Jahre) mit 1230 Personen (im Alter von 18 bis 89) in den Vereinigten Staaten zeigte, dass zwischenmenschliches Vertrauen längsschnittlich über die Altersgruppen wächst, sowie dass ein höheres Vertrauen auch ein höheres Wohlbefinden bedingt und umgekehrt. Das bedeutet, dass Menschen wenn sie älter werden mehr Vertrauen in andere Menschen haben und gleichzeitig ihr Vertrauen verbessern, wenn ihre Wohlbefinden-Testwerte steigen. Diese Befunde legen nahe, dass zwischenmenschliches Vertrauen eine wichtige Ressource für die erfolgreiche Entwicklung über die Lebensspanne darstellen kann.

Es ist interessant darüber zu spekulieren, warum manche Menschen vertrauensvoller mit dem Alter werden. Möglicherweise sind die Menschen die sich selbst dahingehend bewerten, dass sie ein hohes Wohlbefinden haben auch jene Menschen, die viele positive Erfahrungen bezüglich des Vertrauens anderer gemacht haben. Es könnte aber auch sein, dass ein vertrauensvolles Verhalten gegenüber anderen dazu führt, das Beste in anderen herauszuholen. Skeptisch und misstrauisch gegenüber anderen zu sein, könnte negative Verhaltensweisen seitens der anderen vergrößern. Zudem ist es verständlich anderen nicht zu vertrauen, wenn man in einer Welt gelebt hat, in der andere einen schlecht behandelten. Insgesamt könnte das Beste in anderen zu sehen der beste Weg sein, um ein zufriedenstellendes Leben zu genießen. Für alle Altersgruppen könnte dies eine Übung sein, um es immer mehr zu verwirklichen.

Aus: From: Growing to trust: Evidence that trust increases and sustains well-being across the life span by Michael J. Poulin and Claudia M. Haase, Social Psychological and Personality Science, 2015, 6, 614-621.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* Dem Verschwinden widerstehen

Als sich die American Psychological Association diesen August in Toronto traf, hielt Mary Gergen einen Vortrag mit dem Titel *Stereotype über alte Frauen: dem Verschwinden widerstehen*. Ihre Sorge ist, übereinstimmend mit der üblichen Sichtweise, dass ältere Frauen keinen Wert mehr haben. Denn sie haben aufgehört Kinder zu bekommen, sexuell verführerisch zu sein oder in der Arbeitswelt teilzunehmen. Eine aktuelle Studie der Facebook-Gruppe, die sich auf ältere Erwachsene konzentriert, fand heraus, dass alle außer einer Facebook-Seite negative Altersstereotype äußerten. 74 % machten ältere Personen für verschiedene soziale Missstände verantwortlich und 37 % befürworteten, ihnen öffentliche Aktivitäten, wie z.B. Einkaufen, zu verbieten.

Diese Form von Altersdiskriminierung ist nicht harmlos oder leichtfertig. Sie kann Menschen von Arbeitsmöglichkeiten abhalten, die Moral bedrohen, die soziale Teilhabe reduzieren und ihre Gesundheit beeinflussen. Eine der gravierendsten Konsequenzen von Altersdiskriminierung ist, dass ältere Menschen selbst altersdiskriminierend sind. Viele Menschen wehren sich dagegen, in Wohngemeinschaften für ältere Menschen zu leben oder in ein Seniorenzentrum zu gehen, denn sie wollen nicht mit alten Menschen verkehren.

Die Ironie einer solchen Situation ist, dass indem man Opfer eines Stereotyps wird, man auch zu einer volleren, weiseren und emotional zufriedeneren Person wird. Eine Befragung von mittelalten Frauen konnte eine verbesserte Selbsttranszendenz-Fähigkeit zeigen, die sich beim Älterwerden entwickelt. Frauen in den Fünfzigern nehmen ein erweitertes Selbstwertgefühl an, was von neuer Energie und einem schärferen Bewusstsein über die Endlichkeit des Lebens gekennzeichnet ist. Positive Entwicklungen die typischerweise entstehen, wenn Erwachsene älter werden, beinhalten eine erhöhte emotionale Stabilität, emotionale und philosophische Komplexität und Weisheit.

Mit der ständig wachsenden Größe der älteren Bevölkerung, können die Stereotype verwelken. Für die unmittelbare Zukunft müssen älteren Menschen aber handeln. Wie können wir widerstehen? Was können wir tun? Diskussionsteilnehmer der Konferenz hatten dafür viele Vorschläge. Eine Frau sagte: „Politische und persönliche Aktivitäten sind hilfreich um den Stereotypen zu widerstehen. In sozialen Bewegungen involviert zu sein, vom lokalen zum globalen, um soziale Umstände, die Stereotype produzieren, zu schwächen. Dies wäre ein Zugang.“ Eine andere sagte: „Ich bin mir sicher, dass ich weiterhin ein Mentor und Vertreter für Menschen sein werde, die oft an

den Rand der Gesellschaft gedrängt werden. Ich werde nach dem Potenzial der Menschen schauen, die ohne Gründe und nur weil sie nicht passen, abgelehnt werden.“ Wieder ein anderer: „Ich habe Energie und eine Entschlossenheit das Leben in vollen Zügen zu leben. Aufschieben ist nicht länger ein Teil meines Lebensentwurfs. Ich nutze nun alles – nicht nur für besondere Anlässe, denn jeder Tag ist ein besonderer Tag, ein Geschenk.“ Für mich ist es hilfreich meinen Mund aufzumachen und meine Meinung zu äußern, egal in welcher Gruppe ich teilnehme. Ich unterstütze meine Freunde, die in Kursen wie z.B. Yoga, Tanz, oder Sport teilnehmen oder gebe Kurse, die das Wissen und das Interesse steigern. Die Hauptsache ist vom kostbaren Ruf abzusehen, um passend zu deinem Alter zu handeln.

*** Die positive Seite von „zu alt dafür“**

In einem kürzlich erschienenen Artikel „Ich bin zu alt dafür“ in der New Yorker Times, spricht Dominique Browning – ehemalige Herausgeberin von Haus und Garten – die Erkenntnisse älter werdender Frauen an. Hier sind ein paar ihrer Kernkommentare, die meist an junge Frauen adressiert sind.

Die lebenslangen Ängste und Abneigungen dem eigenen Körper gegenüber erörternd: „Warum die Zeit und Energie mit Unsicherheit verschwenden? Ich habe keinen Zweifel daran, dass ich mit 80 Jahren Bilder von mir mit 60 anschauen werde und denke, wie jung ich da war und wie erfüllt mit Freude und Schönheit.“

Ich bin glücklich darüber einen Körper zu haben, der gesund ist, der mich dort hinträgt wo ich hin möchte, der vielleicht durchhängt und sich beschwert, aber vorhanden ist.“

„Gewichtszunahme? Bewege dich einfach auf die lockere Seite des Kleiderschranks hin.“

„Das wichtigste ist Arbeit. Gibt sie dir Freude oder Hoffnung? Erhält sie deine Seele?“

„Der Schlüssel im Leben ist Widerstandsfähigkeit. ... Wir werden immer wieder zu Boden geworfen werden. Was zählt ist das Aufstehen. ... Widerstandsfähigkeit ist der Schlüssel, um sich wieder wie 15 zu fühlen. Wie ich mich eigentlich immer fühle.“

„Ich bin zu alt um zu versuchen andere Menschen zu verändern... was du in jemandem zu Beginn siehst, ist das was du für immer bekommst ... Giftige Menschen? Ich gehe einfach weg. Es ist einfacher zu akzeptieren, dass Freundschaften Höhen und Tiefen haben und in der Tat, da gibt es etwas sehr Schönes an der organischen Natur der Liebe.“

Aus: "I'm Too Old for This" by Dominique Browning. New York Times, Aug. 9, 2015, Sunday Styles, pg. 2.

* **Ein Ruhestands-Coach?**

Es gibt sowohl Karrierecoaches als auch Lebenscoaches. Mittlerweile gibt es auch Coaches, die darauf spezialisiert sind, Menschen beim Planen ihres Ruhestandes zu helfen. Üblicherweise vor einigen Jahren von den Baby-Boomer für den geplanten Ruhestand angeheuert, helfen diese Coaches neben dem Finanziellen bei vielen anderen Fragen. Eine der wichtigsten Fragen ist, wie Menschen Freude und Sinn in ihrem Leben finden, wenn ihr Berufstitel aufgegeben wurde und das Nest leer ist. Viele Menschen wünschen sich eine neue Teilzeit-Karriere, die stressfrei ist oder in der man selber sein eigener Chef ist. Die zentrale Bedeutung von Reisen, Familienleben und Hobbies sind zudem wichtig zu beachten. Ruhestands-Coaching ist ein relativ neues Gebiet, trotzdem haben bereits einige Coaches Zertifikate von Trainingsprogrammen, die Lehrveranstaltungen, Praktika und Prüfungen beinhalten. Einen Coach zu engagieren kostet pro Sitzung \$100 bis \$300 (ca. 90-275 Euro).

Aus: Do you need a Retirement Coach? By Meghan Streit. Erikson Tribune, August, 2015, pg. 2.

*** **Book Review and Web Resources**

Aging Together: Dementia, Friendship and Flourishing Communities, by Susan McFadden and John McFadden, Baltimore, MD: Johns Hopkins University, 2011.

Growing numbers of people are diagnosed with forms of memory loss, some mild and some that become severe. When this happens to a friend, is the friendship lost? These authors, a psychologist and a Christian minister, argue that there are ways in which friendship can be maintained over the course of dementia, even when people do not remember us from moment to moment. The authors stress that remembering is not the only important aspect of a person's capacities. Forgetting can also be a blessing. The central idea of the book is that one accompanies people who are experiencing cognitive loss, no matter how long and convoluted the process. In their view, "It is possible, necessary and rewarding to have meaningful relations with people traveling the dementia road." Their lives have worth and value, and they

have much to teach their friends about love.

Community groups can help to support these types of friendships. The McFaddens cite their own religious community as an example of this type of group. The community is committed to providing hospitality and acceptance of all people who come there, regardless of their human condition.

*** **LESERBRIEFE**

John Copelton schreibt:

Hi Mary,

Ich gebe ein Online-Magazin heraus, das sich mit dem aktiven Ruhestand beschäftigt und da habe ich mich gefragt, ob du uns vielleicht mal erwähnen möchtest (www.exploringretirement.co.uk)? Unsere Internetseite ist kostenlos und ohne Werbung. Unser Ziel ist es, eine Antwort auf die Frage „was kann man tun, wenn man in den Ruhestand geht“ zu bekommen, indem wir Initiativen aus aller Welt sowohl erkunden und teilen.

Viele Grüße, John

Theresa Bertram schreibt:

Zu einem früheren Zeitpunkt in diesem Jahr wurde das Lutheran Homes in Oshkosh auf das von Ole Kassow im Jahr 2012 gegründete Programm „Radeln ohne Alter“ aufmerksam. In Kopenhagen begonnen, hat sich das Programm mittlerweile weltweit verbreitet. In Skandinavien, Deutschland, Niederlanden, Schweiz, Australien, Singapur, Italien, Japan, Großbritannien und in den Vereinigten Staaten. Durch das Programm können sich Freiwillige melden, die älteren Menschen aus Pflegeheimen mit Rikschas rumfahren und mit ihnen draußen Zeit verbringen.

Im Februar wurde Lutheran Homes der erste Altenpflege-Dienstleister in den Vereinigten Staaten um Lizenzinhaber zu werden und trat der Koalition „Radeln ohne Alter“ in Oshkosh bei. Partner sind die East Central Wisconsin Regional Planning Kommission von der Universität zu Wisconsin Oshkosh, die Stadt Oshkosh, das Seniorenzentrum und Vertreter von verschiedenen Fahrradläden und Klubs. Mitglieder der Koalition sind Senioren, die ausgebildete Pflege empfangen und unabhängig auf dem Lutheran Homes Campus leben.

Von Spenden in Form eines Dollar-Schecks in Höhe von \$1.000 - \$3.000 - \$5.000 hat Lutheran Homes ca. \$22.000 von Einzelpersonen, gemeinnützigen Gruppen und einer Stiftung erhalten. Ein Bewohner von Bethel Home skilled nursing resident, der ein begeisterter Fan vom „Radeln ohne Alter“-Programm und Mitglied der Koalition ist, spendete unabhängig davon tausende Dollar.

Drei Rikschas wurden bestellt. Ole Kassow, der „Radeln ohne Alter“ gründete, kam in der Letzten Augustwoche nach Lutheran Home, um an mehreren besonderen Veranstaltungen wie der Einweihung unserer Rikscha-Flotte teilzunehmen. Gerald Bodalski, Vizepräsident der Gesundheitsdienstleistungen, steht für weitere Informationen zur Verfügung. Er kann unter 920.232.5225 oder unter gbodalski@lutheranhomes.com erreicht werden.

Zusätzliche Informationen bezüglich des „Radeln ohne Alter“-Programms sind unter dem folgenden Link verfügbar: <http://radelnohnealter.de/> (eine deutsche Internetseite).

Bitte achte darauf, die E-Mail auch mit Ken zu teilen. Wir freuen uns in einem späteren Rundbrief auf eine Verbindung zwischen dem Rundbrief, „Radeln ohne Alter“ und dem Lutheran Homes in Oshkosh.

Herzlichst, Theresa

ANNOUNCEMENTS

* Linking Gerontology & Geriatrics. Oklahoma State University, Tulsa.
Topic: Wellness: Building Capacity for Tomorrow's Older Adults
<http://osu-okgec.okstate.edu> September 24-25, 2015

* 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

* November 16-18, 2015: International Institute for Reminiscence and Life Review, Orlando, FL 11th biennial international conference.
www.ReminiscenceAndLifeReview.org

* The American Society on Aging (ASA) Conference takes place March 20–24 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 hoffen, 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

=====