



**Der „Positiv Altern“ Rundbrief
November/Dezember, 2015
Ausgabe Nr. 95**

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 ist in Bewegung. Unter der Leitung unseres Freundes, Kollegen und Mentor Samuel Mahaffy, haben wir eine Internetseite mit dem Namen „Positiv Altern in Aktion“ kreiert. Machen sie mit unter: www.positiveaginginaction.org (nur in Englisch verfügbar). Neben unseren Rundbrief-Themen wird die Internetseite neueste Ideen, Kritiken, Ankündigungen und andere Ressourcen bezüglich positiven Alters beinhalten. Wir sind vorfreudig bezüglich dieser Ergänzung und hoffen, dass ihr sie nützlich und inspirierend findet.

INHALT der AUSGABE 95:

- **KOMMENTAR:** Den Prozess über das Produkt stellen
- **FORSCHUNG:**
Der Sinn des Lebens: Gesundheitsvorteile
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
Seit 85 Jahren arbeiten!
100 werden: Gute Nachrichten für Männer
Bis zur Dämmerung schreiben

- **WEBRESSOURCES**
- **LESERBRIEFE**
- **ANNOUNCEMENTS**
- **Leserinformationen**

KOMMENTAR

* Den Prozess über das Produkt stellen

Während wir uns in ein neues Jahr bewegen, halten viele von uns inne und denken über den Zustand unseres Lebens nach. Oftmals ist Leistung ein Bestandteil unserer Gedanken. Was haben wir im vergangenen Jahr oder generell in unserem Leben erreicht? Wir fragen uns das Selbe vielleicht bezüglich unserer Kinder. Manchmal sonnen wir uns in dem Abglanz ihrer Leistungen. Während die Konzentration auf unsere Leistung alltäglich ist, halten wir selten inne um uns zu fragen: „Warum dieser Fokus?“ Warum stellen wir uns zum Beispiel keine Fragen bezüglich der Schönheit unseres Lebens, unserer Beziehung zur Natur, oder ob unsere Gefühle oder Meinungen gänzlich zum Ausdruck gebracht werden? Einige von uns haben sich diese Fragen vielleicht gestellt, aber Tatsache ist, dass die meisten von uns fast ihre gesamte Lebenszeit damit verbracht haben, für ihre Produkte bewertet zu werden. Was haben wir in der Schule oder in unserem Beruf erreicht; haben wir es geschafft zu heiraten und Kinder zu bekommen; wie viel Geld verdienen wir; wie groß ist unser Haus; wie viele Länder haben wir bereist? Wie gut ist unsere Gesundheit, unsere Fitness, unser Weltwissen, unsere Kochkünste... und weiter? Sind wir stolz oder schämen wir uns dafür „wie viel“ oder „wie wenig“ wir bereits auf dem Weg zu unserem Ziel erreicht haben? Von Zeit zu Zeit haben wir vielleicht sogar eine Checkliste mit unseren „to do's“ erstellt, in der Hoffnung wir können jeden einzelnen Punkt ausstreichen, wenn wir unsere Pflicht erfüllen. Es scheint, als würde der Sinn des Lebens in Produkten gezählt.

Einmal befreit von der Bewertung von Bildungs- und Arbeitsinstitutionen, finden wir es sehr nährend, unsere Aufmerksamkeit von den **PRODUKTEN** unseres Handelns zu dem **PROZESS** in dem wir engagiert sind zu verlagern. Wir sollten niemals das Interesse an den Ergebnissen verlieren, aber die Erforschung des Prozesses ist unglaublich faszinierend. Die Aufmerksamkeit auf den Prozess zu lenken, indem wir auch Dinge tun, öffnet die Möglichkeit uns mehr auf die Details unserer Aktivitäten zu konzentrieren. Dadurch können wir unser Selbst mehr öffnen und erkennen was uns Lebensenergie gibt. Zum Beispiel wenn unser Ziel ein gesundes Essen ist stellt sich die Frage, *wie* wir es machen? Nehmen wir uns die Zeit, um Essen zu machen, das wir wirklich genießen? Und wo werden wir essen? Vielleicht würde eine schöne Tischgestaltung mit Blumen und Kerzen die Erfahrung intensivieren. Nehmen wir uns die Zeit, um das Essen und die Gesellschaft zu genießen, im Gegensatz zum Durchrasen, um uns anderen Dingen zuzuwenden? Wie sprechen wir mit einander? Das Abendessen muss weder ein Business-Meeting noch eine Entschuldigung für mehr Fernsehen sein. Stattdessen sollte es eine entspannte Zeit der gegenseitigen Wertschätzung sein. Das gleiche gilt für gewöhnliche Aufgaben wie Hausputz, Rechnungen bezahlen oder Tanken. Unsere Frage ist, wie wir es von „lass es uns einfach nur hinter uns bringen“ zu „mein Leben fühlt sich im Moment ziemlich gut an“ umwandeln können? Ja, es ist ein Abenteuer, aber der Prozess der Erforschung ist bereits nährend und gut.

Mary und Ken Gergen

*** FORSCHUNG ***

* **Der Sinn des Lebens: Gesundheitsvorteile**

Das Gefühl einen Sinn im Leben zu haben – das Gefühl, dass das eigene Leben eine Bedeutung und Richtung hat – ist ein wichtiger Schlüssel für Wohlbefinden. Sehr interessant ist die Möglichkeit, dass ein Gefühl von Lebenssinn auch zu einem gesundheitlichen Vorteil führen kann. Dies ist die Schlussfolgerung von Wissenschaftlern des Alzheimer-Krankheitszentrum des medizinischen Zentrums der Rush-Universität in Chicago. „Mentale Gesundheit, besonders positive psychologische Faktoren wie z.B. einen Lebenssinn zu haben, sind sehr entscheidende Faktoren für die Gesundheit“, so Patricia Boyle, eine Professorin des Zentrums. „Das Personal in diesen Kliniken muss sich bewusst über den mentalen Zustand der Patienten sein und Verhaltensweisen fördern, die den Sinn und andere positive emotionale Zustände verbessern“, rät sie.

Frühere Studien des Rush-Teams konzentrierten sich auf die Beziehung zwischen Lebenssinn und Alzheimer. Wie diese Forschung zeigt, ist die Wahrscheinlichkeit an Alzheimer zu erkranken bei älteren Menschen mit einem starken Lebenssinn fast 2,5 Mal geringer. Die gegenwärtige Forschung konzentrierte sich auf Schlaganfälle. Insgesamt nahmen 453 Versuchspersonen aus Projekten teil. Alle von ihnen unterzogen sich jährlich körperlichen und psychologischen Bewertungen, einschließlich einer Standardbefragung bezüglich ihres Lebenssinns. Alle Teilnehmer, die im Durchschnitt mit 90 Jahren starben, wurden bis zu ihrem Tod begleitet. Alle Teilnehmer hatten zu Beginn der Untersuchung keine Demenz. Innerhalb der Zeit erlitten insgesamt 114 (25,3%) einen klinisch diagnostizierten Schlaganfall. Wie die Forscher vermuteten, hatten die Teilnehmer, die zu Beginn der Untersuchung einen stärkeren Lebenssinn berichteten, eine 44%ig geringere Wahrscheinlichkeit einen makroskopischen Schlaganfall zu bekommen.

Diese Ergebnisse blieben auch stabil als vaskuläre Risikofaktoren – wie Body-mass-Index, Rauchen, Diabetes Mellitus, und andere Faktoren – mit einbezogen wurden. Gründe für diesen wichtigen Effekt gibt es viele. Menschen mit einem starken Lebenssinn sind aktiver und dies sowohl physisch als auch mental.

Aus: *Stroke*. Online am 19. März 2015 veröffentlicht.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* **Seit 85 Jahren arbeiten!**

Felimina Rotundo arbeitet in einem lokalen Waschsalon und macht keine Anstalten in der nächsten Zeit damit aufzuhören, auch nicht im Alter von 100. Rotundo wäscht und trocknet Kleidung in der College-Wäscherei in Buffalo, New York. Sie arbeitet von 7 bis 18 Uhr. Sie berichtet, dass sie es mag draußen zu sein und zu arbeiten, weil sie dann „etwas

tun kann“. Rotundo sagt, dass sie nicht über den Ruhestand nachdenkt. Sie erzählt, sie sei nicht davon überzeugt, dass „ältere Menschen“ untätig herumsitzen und nichts tun sollten, denn dies sei reine Zeitverschwendung. Auf die Frage, wann ein akzeptables Alter sei, um in den Ruhestand zu gehen, antwortet sie: „Mit 75, aber nur dann, wenn eine Erkrankung bestehe“.

Rotundo wurde 1915 geboren und letzten August erreichte sie die 100. Sie berichtet, dass sie 85 Jahre ihres Lebens gearbeitet hat. In diesem Bereich seit fast 40 Jahren. Als sie mit dem Arbeiten begann, verdiente sie nur 25 Cent für das Waschen.

Online-Ressource: <https://www.youtube.com/watch?v=nLlNyGhkc9s>

* **100 werden: Gute Nachrichten für Männer**

Im Durchschnitt leben Frauen länger als Männer. Aber wenn Männer die 100 erreichen, haben sie einen Vorteil. Forscher vom King's College in London analysierten elektronische Patientenakten, chronische Erkrankungen und altersbedingte Probleme von insgesamt 11.084 Hundertjährigen zwischen den Jahren 1990 bis 2003. Die Studie zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit 100 Jahre alt zu werden für Frauen vier Mal höher ist als für Männer. Interessanterweise neigten 100-jährige Männer jedoch dazu gesünder zu sein als gleichaltrige Frauen. Sie litten an weniger chronischen Erkrankungen und hatten weniger altersbedingte Probleme. „Wir fanden eine überraschende Anzahl von 100-jährigen, die keine größeren Erkrankungen aufwiesen“, berichtet die führende Autorin Nisha Hazra. Weitere Forschung ist wichtig um herauszufinden, warum manche Menschen ein hohes Alter mit einem guten und andere mit einem schlechten Gesundheitszustand erreichen, so Hazra.

Aus: Nisha C. Hazra, Alex Dregan, Stephen Jackson, Martin C. Gulliford. Differences in Health at Age 100 According to Sex: Population-Based Cohort Study of Centenarians Using Electronic Health Records. Journal of the American Geriatrics Society, 2015; DOI: 10.1111/jgs.13484

* **Bis zur Dämmerung schreiben**

Clive James wird oft als einer der besten Autoren der westlichen Welt angesehen – ein Kritiker, Dichter und Entdecker des Universums. Seit Jahrzehnten schickt er seine Sendeschreiben (missives) von Cambridge, England in die Welt hinaus. In der letzten Zeit, hat er gegen einen Sturm angeschrieben, im Angesicht einer möglichen tödlichen Leukämie Diagnose. Sein jüngstes Buch mit Gedichten „*Sentenced to Life*“ singt mit der Sensibilität eines Sterbenden. Er schreibt über die positiven Möglichkeiten beim Altern:

So viel: man kann das Funkeln des
Kosmos sehen

Und seine Größe fühlen, auch
gegen deinen Willen,
wie es dich erinnern, nur indem du
da bist.
Dass wir hier leben und nirgendwo
anders.

Seine Dichtung erinnert uns daran, dass die Wunder des Lebens hier, unter unserer Nase sind, um sie jeden Tag zu schätzen.

Aus: Writing towards the Twilight Prolifically by Dwight Garner. New York Times, 14 January, 2016, pg. C1, C4 (SENTENCED TO LIFE is published by Liveright Pub.)

*** **Web Resources**

www.AARP.org Dozens of resources that are tailored to their membership of people over 50, from health to caretaking, volunteering, financial information, discounts and coupons, information on products, and other services to promote positive aging. www.nrc.Northwestern.edu National Research Center for Osher Lifelong Learning institutes at Northwestern University. The 119 Osher Lifelong Learning Institutes exist in all the states and DC. Each is part of a college or university, and specializes in adult education.

*** **LESERBRIEFE**

* **Dr. Bella DePaulo schreibt:**

Hi Mary und Ken,

Ich lese immer noch euren „Positiv Altern“ Rundbrief und ich bin so beeindruckt, dass ihr es seit so langer Zeit macht. Als ich auf der Suche nach euren E-Mail-Adressen war bemerkte ich, dass der Rundbrief mittlerweile in verschiedenen Sprachen uebersetzt wird, was mich sehr erstaunt.

Ich moechte euch nur wissen lassen, dass ich ein Buch mit dem Titel „How We Live Now: Redefining Home and Family in the 21st Century“ geschrieben habe. Das 7. Kapitel hat den Namen „Lifespace fort he old age – Instituions Begone!“ Wenn ihr interessiert seid, koennt ihr unter dem folgenden Link mehr lesen: <http://belladepaulo.com/how-we-live-now/>

Die sehr kurze Version ist, dass ich durch die Laender gereist bin und die Menschen gefragt habe, ob sie mir ihr Zuhause zeigen, mir ueber die wichtigen Menschen in ihrem Leben berichten und beschreiben, wie sie einen Ort zum Leben und einen persoendlich erfuellenden Lebensstil gefunden haben. Die aelteren Menschen, die ich interviewte, lieferten einige grosse Beispiele des positiven Alterns.

Danke fuer alles was ihr dafuer getan habt, das Alter fuer uns alle zu etwas Positiverem zu machen.

Danke fuer all das, was ihr getan habt, um das Alte positiver fuer uns alle zu gestalten.

Bella

www.BellaDePaulo.com

Twitter: @belladepaulo

BLOGS:

- "Living Single" in Psychology Today
- "Single at Heart" in PsychCentral
- "All Things Single (and more)" auf www.BellaDePaulo.com

*****ANNOUNCEMENTS*****

* Die Konferenz der Amerikanischen Gesellschaft für Altern (ASA) findet vom 20. Bis 24. März 2016 in Washington, DC statt. ASA ist immer auf der Suche nach neuen Modellen, innovative Programmen und Forschung für die Praxis Präsentationen für die Konferenz. Dies ist eine fabelhafte Gelegenheit deine Programm-Entwicklungen und neuen Ideen mit der Konferenzgemeinschaft von fast 3000 multidisziplinären Fachkräften zu teilen, die, genauso wie du, sich um die Verbesserung des Lebens älterer Menschen kümmern.
www.asaging.org/aia

* Die Gesellschaft für Gerontologie in höherer Bildung (AGHE). Die 42. GSA Jahrestagung und Bildungs- sowie Führungskonferenz findet vom 3. bis 6. März 2016 am The Westin Long Beach in Long Beach California statt – es ist das führende internationale Forum für die Diskussion von Ideen und Themen in gerontologischer und altersheilkundlicher Bildung. Das Thema für 2016 ist: „Entwicklung der Bildungsführung in Gerontologie weltweit.“

=====

***** 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 „Signupforthe 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**
