



Der „Positiv Altern“ Rundbrief
April/Mai/Juni, 2016
Ausgabe Nr. 97

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)

In dieser Ausgabe:

- **KOMMENTAR:** Dunkle Täler bereisen
 - **FORSCHUNG:**
Schwitzend schlau: Körperliche Aktivitäten und mentale Schärfe
Die „einmal pro Woche“ Sex-Regel
 - **IN DEN NACHRICHTEN:**
Investiere 15 Minuten und rette ein Leben, sogar dein eigenes
Altern ist das, was du daraus machst
Mit 97 Yoga unterrichten
 - **BOOKREVIEW**
Disrupt Aging: A Bold New Path of Living ... By Jo Ann Jenkins
 - **LESERBRIEFE**
 - **ANNOUNCEMENTS**

 - **Leserinformationen**
-

KOMMENTAR

* **Dunkle Täler bereisen**

Für Mary und mich bedeutet eine Orientierung auf positives Altern nicht einfach auf der hellen Seite des Lebens zu stehen. Es bedeutet auch, Wege zu finden, um durch dunkle Täler des Lebens zu reisen, ohne dabei zu verzweifeln und Bedeutung trotz der Schatten zu entdecken. Für mich waren die letzten drei Wochen größtenteils eine Reise durch so ein Tal. Eine lang benötigte Herzklappe wurde ersetzt und die Operation ließ mich mit Schmerzen, verlorenen Fähigkeiten und vielen langweiligen und düsteren Stunden zurück. Ich hatte nie zuvor eine ernsthafte Operation erlebt, demnach fand ich mich ohne Ressourcen wieder, um mich auch nur annähernd auf einem positiven Weg durch diese Welt zu bewegen. Langsam jedoch, mit Mary als meine Gesprächsbegleiterin, fand ich ein paar Wege, um mich mit den täglichen Herausforderungen zu konfrontieren. Fünf von den Herausforderungen möchte ich hier mit euch teilen und ich hoffe, dass andere sie nützlich finden:

Wähle deinen Vergleich: „Wie ich mich fühle“ ist eine Frage, die regelmäßig sowohl von anderen als auch von mir gestellt wird. Diese Frage ist nicht bedeutungslos, denn meine Antwort kann oft meine Stimmung beeinflussen. Der wichtigste Punkt ist, dass „wie ich mich fühle“ nur durch einen Vergleich mit irgendeinem Standard beantwortet werden kann. Das Wählen des Vergleichsstandards ist entscheidend. Wenn ich meinen Lebensstandard vor der Operation nehme, falle ich in ein Loch. Ich fühle mich furchtbar. Und weil es viele Höhen und Tiefen in der Zeit der Erholung gibt, ist es wichtig den Moment zu wählen, der es mir erlaubt, eine positive Bilanz zu ziehen. „Verglichen zu gestern zu dieser Zeit...“, „verglichen zu letzter Nacht, als die Krankenschwester vier Anläufe brauchte, um mir Blut abzunehmen...“. Wenn ich vorsichtig die richtigen Momente des Vergleichs wähle, erscheint der Tag viel heller.

Freunde und Familie sind Einladungen, mich selbst zu verlassen. Wenn ich alleine bin, dann liegt der Fokus oft auf mir ... das Bewusstsein auf jeden Schmerz, jedes Leiden, jedes Zeichen und darauf gerichtet, dass die Dinge nicht in Ordnung kommen werden. Ich lebe in einer Welt von Schwarz zu Grau, in der es so schwer ist mich selbst anders zu sehen. Freunde und Familie sind kraftvolle Einladungen diese Grube zu verlassen. Der wichtige Punkt ist, das Gespräch so schnell wie möglich weg von mir, auf ihr Leben zu verlagern. Wenn sie anfangen über ihre Dramen zu sprechen, verlasse ich mich selbst. Dann

stecke ich in ihrem Leben, lebe mit ihnen in Welten von Bedeutung und Hoffnung.

Suche nach dem Weichen. Ein Hauptproblem eines chirurgischen Patienten ist die radikale Verringerung von menschlicher Berührung. Ich widersetzte mich nicht nur der Berührung anderer, fühlte mich zerbrechlich wie ein Patient und ängstlich, dass eine unpassende Berührung meine Einschnitte wieder öffnen könnte. Aber auch die Besucher waren im Allgemeinen sehr vorsichtig und zögernd in ihrer Annäherung. Vielleicht ist es die fürsorgliche Sicherheit, die ihre Berührung begleitet, aber der Verlust ist bedeutungsvoll. So begann ich mich auf die Suche nach jeglicher Bekleidung, Handtuchstoff oder anderem weichen Material zu begeben – ein Ersatz, das ist sicher, aber weit besser als nichts. Dann kam für mich das Geschenk Gottes. Mein Sohn und meine Schiegertochter schenkten mir einen luxuriös weichen Überwurf aus Kunstfell. Er war ein konstanter Begleiter.

Genieße die Rückkehr in die Kindheit. Die Idee der Reife wird häufig mit Autonomie gleichgesetzt. Erwachsen zu werden bedeutet zu lernen, sich selbst zu versorgen. Das scheint besonders für uns Männer der Fall zu sein. Ein Patient zu werden ist somit ähnlich wie an Reife zu verlieren. Da ist die Stille aber auch das wiederholte Echo: „Du bist so ein Baby...“. Aber solche Gedanken waren schwächend und verschlechterten die Situation. Eine Reflexion: was für eine wunderbare Möglichkeit, wieder einige Freuden der Unreife zu genießen. Es war auch erfreulich zu sehen, dass Mary und die vielen anderen, auf die ich mich gelehnt hatte, tatsächlich Bedeutung in diesem Übergang fanden.

Vergebe dir selbst. Vor der Operation malte ich ein Bild von der Genesungszeit, in der ich mich in dem Luxus aalen würde, wieder Zeit für Aktivitäten zu haben, die zu oft im Alltag beiseitegeschoben wurden – Lesen, Musikhören, den Briefverkehr wieder aufholen und dergleichen. Als ich mich dann nach der Operation nur geringfügig konzentrationsfähig, ständig erschöpft und ohne jede Ambition wiederfand, war meine erste Reaktion Selbstkritik. Ich verwandelte mich in ein Gemüse! Dann reflektierte ich: waren meine Hoffnungen nicht eine weitere Wiederholung meiner lebenslangen Stimme auf meiner Schulter, die Wert mit Produktivität gleichstellt? Die Stimme war nun mein Feind. Später war ich darüber überrascht wie einfach es war, ein Nickerchen, wann immer erforderlich, zu genießen.

Ich vermute, dass die Leser viel mehr und möglicherweise weit bessere Wege bieten können, sich aus einer solch dunklen Periode zu bewegen. Ich denke oft darüber nach, dass es eine internationale Internetplattform geben sollte, wo Menschen ihre vielen – andernfalls privaten – Wege, wie sie mit Verlust,

Depression, Krankheit und dergleichen umgehen, teilen können. Eine solche Vision würde sich selbstständig erweitern.

Ken Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Schwitzend schlau: Körperliche Aktivitäten und mentale Schärfe**

Eine neue Studie von Forschern der UCLA (Universität von Kalifornien und Los Angeles) fand zusätzliche Belege dafür, dass körperliche Aktivität eng mit der mentalen Kapazität verbunden ist. Die kardiovaskuläre Gesundheitsstudie begann im Jahr 1989 mit fast 6000 älteren Menschen. Die Teilnehmer füllten Fragebögen bezogen auf ihren medizinischen und intellektuellen Status, ihr Leben und ihre körperlichen Aktivitäten aus. Zudem erhielten sie MRI-Aufnahmen ihres Gehirns. Schaut man sich die Daten der letzten zehn Jahre von 900 Teilnehmern, die mindestens 65 Jahre alt waren, an, berechneten die Forscher zunächst körperliche Aktivitätsniveaus für die gesamte Versuchsgruppe, die auf den Antworten des Fragebogens basierten. Wie die Ergebnisse zeigen, hatten die obersten 25% der Menschen, die am aktivsten waren, auch den meiste graue Substanz in den Bereichen des Gehirns die Gedächtnis und höhere Denkprozesse repräsentieren (wie sich durch MRI-Untersuchungen ergab). Zudem hatten diejenigen mit mehr grauer Substanz ein 50% geringeres Risiko fünf Jahre später Gedächtnisprobleme zu bekommen. Natürlich zeigt dies nicht, dass körperliche Aktivität zu mehr grauer Substanz führt, jedoch suggeriert es stark diese Möglichkeit.

Eine zweite Erkenntnis war noch überzeugender: Die Personen, die ihre körperlichen Aktivitäten innerhalb der letzten fünf Jahresperiode erhöht hatten, zeigten eine bemerkenswerte Zunahme an grauem Substanzvolumen in den genannten Teilen des Gehirns. Zudem ist dieser Befund wichtig, weil er nahelegt, dass es niemals zu spät dafür ist, sein Gehirn zu verbessern. Man kann schon morgen mit der Hoffnung auf kognitive Verbesserung die Übungen beginnen. Cyrus Raji, der Leiter der Studie, deutet an, dass körperliche Aktivität ein sehr hilfreicher Weg ist, um mentale Verschlechterung zu vermeiden. In der Studie zählten zu körperlicher Aktivität Gärtnern, Gesellschaftstanz, Wandern, Joggen, Fahrradfahren, und andere körperliche Aktivitäten. Interessanterweise machten viele der körperlich aktiven Menschen der Studie ein paar Mal pro Woche Sport oder andere aktive Hobbys. Von daher scheint es nicht notwendig zu sein, einen anstrengenden

Zeitplan für körperliche Aktivitäten zu entwickeln, um mental fit zu bleiben.

Aus: Sweat Smart von Gretchen Reynolds, *New York Times*, Well, 10. April 2016, Seite 22.

* **Die „einmal pro Woche“ Sex-Regel**

Müde oder nicht, mit ihrem langjährigen Partner Sex zu haben ist eine gute Idee. In einer wichtigen Studie, in der Umfragen von mehr als 25.000 Amerikanern über vier Jahrzehnte gesammelt wurden, fanden Forscher heraus, dass Gefühle des Wohlbefindens mit der Häufigkeit (bis einmal pro Woche) der sexuellen Begegnung steigen. Die Gefühle schienen sich nicht weiter zu verbessern, wenn Paare öfter Sex hatten. Die Studie fand zudem heraus, dass es keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern bezüglich des sexuellen Verlangens gab und die „mindestens einmal pro Woche“- Wohltat unabhängig vom Alter der Paare oder der Beziehungslänge war.

In einer faszinierenden Variante dieser Studie waren Forscher an dem Ausmaß, in dem ein Partner motiviert war, Sex auf Wunsch seines Partners zu haben, interessiert. Um es als „sexuelles Gemeinschaftsmotiv“ zu benennen, schauten sie drei Wochen lang auf die täglichen Erfahrungen von langjährigen Paaren. Sie fanden hierbei heraus, dass Individuen die motiviert waren den sexuellen Bedürfnissen ihres romantischen Partners nachzukommen, sexuelle Vorteile erlebten. Zum einen erhöhten sich ihre sexuellen Wünsche. Den anderen bitten zu wollen, stimulierte romantische Gefühle. Forscher fanden heraus, dass Männer eher als Frauen dazu bereit waren, die sexuellen Wünsche ihres Partners zu erfüllen und umso länger eine Beziehung bestand, desto eher waren die Partner bereit, ihre Freundin oder ihren Freund zu befriedigen. Diese Bereitschaft stand in keinem Zusammenhang mit der sexuellen Frequenz, ob sie Kinder hatten oder nicht oder mit dem Alter der Partner. Zusammenfassend scheint die Enthüllung sexueller Bedürfnisse und Wünsche ein wichtiger Weg zu sein, um die Kraft sexueller Gemeinschaft in bestehenden Beziehungen zu fördern. Deinen Partner wissen zu lassen, dass du an Sex Interesse hast, kann für beide Seiten lohnend sein.

Aus: Keeping the spark alive: Being motivated to meet a partner's sexual needs sustains sexual desire in long-term romantic relationships by Amy Muise, Emily A. Impett, A. Kogan, & S. Desmarais. (2012). *Social Psychological and Personality Science*.

Frequency predicts greater well-being, but more is not always better by Amy Muise, Ulrich Schimmack, & Emily A. Impett, *Social Psychological and*

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

*** Investiere 15 Minuten und rette ein Leben, sogar dein eigenes**

Die Übungseinheit für moderate bis schwere Übungen von 150 Minuten pro Woche, aus den 2008 erschienenen *Körperliche Aktivitätsleitlinien für Amerikaner* könnte für manche ältere Menschen zu viel sein. Er könnte sogar Menschen entmutigen, sich sportlich zu betätigen, überlegte Dr. David Hupin, vom Institut für klinische- und Sportphysiologie des Universitätskrankenhauses von Seint-Etienne in Frankreich. Dennoch stehen die moderaten bis schweren Leitlinien für Menschen über 60 mit einem 28-prozentig niedrigeren Sterberisiko in Zusammenhang.

In der aktuellen Studie schaute Hupins Team darauf, ob weniger Bewegung von Nutzen sein könnte. Die Analysedaten früherer Studien bestehen aus insgesamt 122,417 Männern und Frauen aus den USA, Taiwan und Australien im Alter zwischen 60 und 101. In den Studien wurden die körperliche Aktivität der Teilnehmer und das Risiko innerhalb von 10 Jahren aus irgendeinem Grund zu sterben ausgewertet. Zudem bezogen sie den selbstberichteten Gesundheitszustand der Teilnehmer, körperliche oder mentale Krankheiten, Gewicht, Cholesterin und andere Details mit ein.

Wie die Ergebnisse zeigen, profitierten sowohl Männer als auch Frauen von den Übungen. Besonders ältere Frauen zeigten einen größeren Nutzen von einigen Übungen. In der niedrigeren Übungskategorie sank bei den Frauen das Sterberisiko um 32 Prozent, bei den Männern um 14 Prozent. Ein Grund dafür könnte sein, dass Frauen ihr Übungsniveau eher unterschätzen und Männer überschätzen, so die Autoren.

„Wissenschaftliche Beweise kommen nun auf und zeigen, dass es Gesundheitsnutzen von leichter körperlicher Aktivität und vom Ersetzen sitzender Tätigkeit durch Aktivitäten leichter Intensität gibt“, so Hupin.

„Menschen müssen weniger sitzen: besser an einem Stehtisch kochen oder arbeiten, als dies im Sitzen zu tun. Dr. Hupin glaubt, dass sogar täglich 15 Minuten zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen dazu beitragen können, dass ältere Menschen länger leben.

„Alter ist keine Entschuldigung dafür, keine Übungen zu machen“, sagt er.

QUELLE: bit.ly/1HEXnpf British Journal of Sports Medicine, online August 3, 2015.

*** Altern ist das, was du daraus machst**

In der Rubrik Sonntags-Rückblick der New York Times vom 1. Mai 2016 schrieb Gerald Marzorati einen Artikel mit der Überschrift: „Üben für ein besseres Alter“. Darin beklagte er sich über sein alterndes Selbst und sinnierte darüber, dass Tennisspielen zu beginnen ihm möglicherweise beim anmutigen Altern helfen könnte. Sein begeisterungsloser Ton forderte die Leser heraus zu widersprechen. Am 9. Mai wurden mehrere Briefe veröffentlicht, die die Hauptaussage des Artikels zu entkräften schienen. Es folgen einige der Highlights:

„Gerald Marzorati, 63 vergisst einen wichtigen Punkt. Altern besteht nicht nur daraus Kapazitäten zu verlieren und zu versuchen, diese mit neuen Aktivitäten wie Tennis zu sichern. Es geht auch darum, zu akzeptieren und zu vertiefen was du bist und das was du hast zu benutzen, um mit Lernen und Wachsen fortzufahren. ... Vielmehr als ein Gefühl von Verlust, bringt das Altern viele Freuden mit sich. Ich fühle mich weiser und ruhiger. Ich denke, dass dies vom lebenslangen Sichern von Erfahrungen und dem Nutzen dieser kommt, um vorwärts zu gehen und sich mit egal welchen Herausforderungen zu konfrontieren, die die nächsten Jahre bringen werden.“

Sara Seiden

„Gerald Marzorati klingt mehr nach einer Debbie Downer als nach einem Altersguru. ... Dadurch, dass ich Krebs in einem frühen Alter überlebte, lernte ich, dass sogar schlechte Umstände transformieren und eine Person eine Straße der Ewigkeit hinabführen können... Ich hatte zudem das Glück, eine Reihe von positiven Vorbildern für gutes Altern in meiner Nähe zu haben. Ich erinnere mich an meine Mutter, die noch mit 90 den Gehweg von Schnee befreite. Ich hörte sie sich nie über das Altwerden beklagen. ... Auch einige unserer Präsidentschaftskandidaten sind Altersvorbilder, wenn sie mit ihren 60 oder 70 Jahren die Härten der nationalen Wahlkämpfe durchlaufen und die viel jüngeren inspirieren, ihnen zu vertrauen, das Land für die nächsten vier Jahre zu leiten.“

Rebecca Fahrlander

„Im Jahr 1996 mit 61 Jahre, begann ich mit dem Vorbereitungstraining des Peace Corps in Moldavien. Mein Ehemann und Trainingskollege war 70. Wir fühlten uns wie Teenager. Nach dem Abschluss des Trainings und für die nächsten 10 Jahre, verbrachten wir unsere „altes Alter“ damit, an Aktivitäten wie archäologischen Ausgrabungen an einem Standpunkt in Rumänien, an Austauschprogrammen in Irland, Scotland, Kroatien und Albanien und an

Heimat-Austauschen in Madrid und Amsterdam teilzunehmen. ... Ich erwarb einen Master in englischer und amerikanischer Geschichte; er spielte in zwei Bands.

Mein Mann starb vor zehn Wochen im Alter von 89 an einem Schlaganfall. Bis zu diesem Tag war er, so wie ich ihn kennenlernte, munter und bereit für ein Abenteuer. Wenn sie sich mit 63 alt fühlen, Herr Marzorati, wie werden sie sich dann mit 80, 85 oder 90 fühlen?“

Lee Norris

„Ich spiele Ping-Pong und laufe weniger. (Ich bin 93).“

Barbara Rosenthal

Aus: Aging is what you make of it. New York Times Editorials/Letters, 9. Mai 2016.

*** Mit 97 Yoga unterrichten**

Taa Porchon-Lynch, 97 ist eine Yogalehrerin aus Scarsdale, New York. Sie kann aktiv und leicht alle Yogapositionen und sich selbst schwebend über den Boden halten, nur durch ihre Arme unterstützt. „Spüre deinen ganzen Körper vibrieren und halte“, ermutigt sie ihre Schüler. Sie unterrichtet Yoga seit Jahrzehnten, was aber nicht die einzige Aktivität ist, in die sie involviert ist. Vor dieser Yogastunde tanzte sie zwei Stunden Gesellschaftstanz. In ihren 80ern begann sie mit Wettbewerbsgesellschaftstanz und trat sogar bei „America’s Got Talent“ auf. Ihr Partner für einige Wettkämpfe ist 70 Jahre jünger als sie.

Ihre Mutter starb 1918 bei ihrer Geburt auf einem Schiff im Ärmelkanal, kurz bevor der 1. Weltkrieg endete. Ursprünglich von einer Tante und einem Onkel in Indien aufgezogen, reiste sie als Kind um die Welt. Mit acht Jahren begann sie Yoga zu praktizieren. Ihr Vater kam aus Frankreich, wo sie die Zeit des 2. Weltkrieges verbrachte. Sie und ihre Tante versteckten Flüchtlinge vor den Nazis als Teil einer französischen Widerstandsbewegung. Später wurde sie Kabarett-Tänzerin in London und lernte mit einem Freund, Noel Coward, Englisch. Sie war umgeben von berühmten Menschen, wie Ernest Hemingway und Marlene Dietrich. Sie marschierte für Proteste mit Gandhi und später mit Martin Luther King, Jr. Ihre Philosophie scheint die folgende zu sein: „Was immer du in deinen Kopf hast, materialisiere es. In dir existiert eine Energie, aber wenn du sie nicht benutzt, vergeudest du sie. Und dann wirst du alt.“

Sie bekam drei Mal ein neues, künstliches Hüftgelenk und fährt mit ihrem Smart-Auto umher. Sie ist eine langjährige Witwe ohne Kinder. Ihr langes

Leben schreibt sie dem fließenlassen ihrer Energien zu. Sie wacht jeden Morgen mit der positiven Einstellung auf, dass jeder Tag ihr bester sein wird. Sie lebt vegetarisch, ist Weinliebhaberin und glaubt ans Tragen von High Heels.

Aus: Longevity Pose by Corey Kilgannon, New York Times, 5. Juni 2016, 4.

*** BOOK REVIEW***

* *Disrupt Aging: A Bold New Path of Living Your Best Life at Every Age*, by Jo Ann Jenkins (2016). Perseus Books.

In her new book, Jo Ann Jenkins, the CEO of AARP, has written about challenging the negative stereotypes that permeate the air we breathe. She describes birthday cards she received on her 50th birthday:

- "Happy 50th _You're now officially over the hill."

- "Relax! Turning 50 doesn't mean you're an old geezer... It means you're a *young* geezer."

- "You're not losing it – you're just not using it as often."

Jenkins notes the tension that arises as people desire to live a long life, but without getting old. We do live longer, healthier and more productive lives, which is wonderful, but we also change in terms of our bodies, our appearances, our interests, and our skills. How do we manage our new selves? From her perspective these are important ideas about aging: *Aging is just living*. There are ups and downs, just as there have been in other times of life.

There are 100 million shades of gray. What Jenkins means is that people age differently depending on their gender, race, ethnicity and also locale, educational level, and income.

Older people are contributors, not burdens. Often the argument is made that older people are a drain on the economy. She argues that older people account for more than \$7 trillion in U. S. annual economic activity.

Aging and longevity spur innovation. Aging people expect and demand products and services. Companies that innovate win profits.

Bonus time. Because of our longer life expectancies and technological advances, many of us will have 30 bonus years of growth and exploration. Herein lie exciting opportunities.

LESERBRIEFE

* Ashton Applewhite schreibt:

„Dieser Stuhl rockt“: Ein Blog von Ashton Applewhite
Ich habe ein Buch geschrieben und ich blogge darüber. Ich habe einen Q & A –
Blog, *Yo genannt, ist das altersfeindlich?* (Nur zu, frag mich!) Ich habe eine
Bewusstwerdungsbroschüre geschrieben. Und ich schreibe sehr weit gefasst.
Alle Werkzeuge helfen dabei, eine Bewegung zu beschleunigen, die
Altersdiskriminierung genauso inakzeptabel macht, wie jede andere
Diskriminierung.

<https://thischairrocks.com>

*****ANNOUNCEMENTS*****

* Vom 25. bis zum 27. August 2016 wird die achte internationale Positiv-Altern-
Konferenz in Washington, DC stattfinden. Sie wird durch die Society of Certified
Senior Advisors und die Fielding Graduate University gesponsert. Vorschläge
sind bis zum 20. April 2016 fällig. Für mehr Informationen zu der jährlichen
Konferenz und Registrationsdetails besuche:
<http://www.csa.us/?page=PositiveAgingConf>

* 8. bis 9. August 2016: Internationale Altern- und Gerontologie- Konferenz. Las
Vegas, Nevada.

=====

***** 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 Änderung der Email**

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 E-Mail-Adresse senden: info@TaosInstitute.net

** Sollen sie **Fragen** haben, dann schreiben sie uns gerne: info@TaosInstitute.net
