



---

**Der „Positiv Altern“ Rundbrief  
Juli/August/September, 2016  
Ausgabe Nr. 98**

---

Der Rundbrief „Positiv Altern“ von Kenneth und Mary Gergen,  
unterstützt durch das Taos Institut ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net))

---

„Das Beste an Einblicken ins Alter ...“  
Wall Street Journal

---

**Zum Andenken an Samuel Mahaffy,  
ein inspirierender Freund und kreativer  
Reisender im positiven Altern**

Übersetzt von Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett  
(visaMarburg:[www.mics.de](http://www.mics.de))

**In dieser Ausgabe:**

- **KOMMENTAR:** Herbstfarben
- **FORSCHUNG:**  
Krankheitsrückgang: Gute Nachrichten fürs Altern  
Deine Geschichte erzählen: Entdecke dich Selbst
- **IN DEN NACHRICHTEN:**  
Sex und alleinstehende Senioren  
Balance im Leben: 7 Tipps von Experten  
Neues Experiment in LGBT Wohnungen für Ältere
- **WEBSITE REVIEW**  
The Third Age Project: Old Guys on the Art of Aging
- **LESERBRIEFE**
- **ANNOUNCEMENTS**
- **Leserinformationen**

### **\*\*\*KOMMENTAR: Herbstfarben**

Die späteren Jahre sind die Herbstjahre, so wird es jedenfalls allgemein gesagt. In der gleichen Weise wie die Blätter des Sommers langsam zu Boden fallen, sind wir dazu eingeladen, die Älteren dabei zu betrachten wie sie ihre Leistung verlieren, schrumpfen und irgendwann erliegen. Die Haupteinladung für ältere Menschen ist demnach sich damit zu begnügen, sich vom Leben zu entfernen. Obwohl in dieser Metapher eine gewisse Schönheit liegt, behaupten Forscher, dass dies auch tödlich sein kann. Wenn wir beginnen uns damit zu begnügen, dass unsere körperlichen Aktivitäten, unser soziales Leben, unsere Beteiligung an Institutionen, unsere Unterhaltung, etc. abläuft, wird sich unsere Zufriedenheit verringern und unser Leben verkürzen. Man kann vieles an Genügsamkeit bewundern, aber wenn sie Untätigkeit bedeutet, kann es gefährlich sein.

In der Zeit der amerikanischen Wahlen denken wir an eine 94-jährige Nachbarin von uns. Sie schien sowohl mit ihrem Leben, das sie geführt hatte, als auch mit den Aussichten eines drohenden Todes zufrieden zu sein. Sie war jedoch ein unersättlicher Leser politischer Nachrichten. Sie las auch unkonventionelle Nachrichtenquellen, wodurch sie hinter den Schleier der bekannten Nachrichtenberichterstattung schauen konnte. Fast am Ende, wenn wir zwei über die aktuelle Entwicklung der politischen Szene diskutieren wollten, war sie diejenige, die wir besuchten. Für uns bedeutet dies auch, dass wir Projekten beitreten, ohne uns dabei zu fragen, ob sie noch zwingend in unserer Lebenszeit beendet werden. Forscher können zeigen, dass es lebensverändernd ist, wenn man begeistert verschiedene Ziele anstrebt. Dabei kann das Engagement im Verfolgen eines Ziels dabei behilflich sein, dieses Ziel zu erreichen.

Vielleicht brauchen wir eine neue Denkweise, wenn wir den Herbst und die späteren Jahre gleichstellen. Anstatt sie zu entkoppeln, könnten wir uns auf die Fülle der glorreichen Farben, die der Herbst mit sich bringt, konzentrieren. Es gibt Jahre, in denen wir so frei wie niemals zuvor sind, uns selbst auszudrücken, Facetten des Lebens zu erforschen, für welche wir zuvor niemals Zeit oder Gelegenheit hatten. George Bernard Shaw sagte es richtig: „Wir hören nicht auf zu spielen weil wir älter werden. Wir werden älter, weil wir mit dem Spielen aufhören.“

---

Ken und Mary Gergen

### \*\*\* FORSCHUNG \*\*\*

#### \* **Krankheitsrückgang: Gute Nachrichten fürs Altern**

Ein interessantes Phänomen zieht die Aufmerksamkeit der medizinischen Gesellschaft auf sich: Volkskrankheiten, wie Herzerkrankungen, Demenz und Darmkrebs nehmen ab und das nicht nur, weil die medizinischen Behandlungen sich verbessern. Warum das passiert, ist ein Rätsel, mit vielen möglichen Erklärungen.

Krebs, Herzkrankheiten und Schlaganfälle bleiben Haupttodesursachen, ereignen sich aber später im Leben. Daher leben Menschen länger gesund. Darmkrebs-Raten sind seit den frühen 1990er Jahren gesunken. Seit den 1980ern fiel die Rate um fast 50%. Magenkrebs hat sich auch signifikant reduziert. Eine mögliche Erklärung für diese Veränderungen ist der Rückgang des Konsums von geräuchertem und gesalzenem Fleisch. Eine weitere rückläufige Erkrankung ist Tuberkulose (früher einmal die Haupttodesursache). 1900 lebte einer von 170 Amerikanern in einer TB-Heilanstalt. Mittlerweile ist die Erkrankung praktisch ausgelöscht. Mögliche Gründe hierfür sind die Fortschritte des Gesundheitswesens und der Gesundheitspflege. Zudem gab es einen Rückgang von Hüftbrüchen von 15-20% in den letzten 30 Jahren. Eine Erklärung hierfür ist, dass Menschen schwerer geworden sind und schwere Menschen stärkere Knochen haben (und mehr Polster, wenn sie fallen!). Demenz ging auch zurück, beginnend im Jahr 1977 reduziert sie sich um 20% pro Jahrzehnt. Die Wahrscheinlichkeit an Demenz zu erkranken hat sich demnach sehr reduziert. Eine Erklärung dafür ist die gestiegene Bildungsrate der erwachsenen Population. Dazu kommen die vielen medizinischen Interventionen, wie das Kontrollieren des Blutdrucks und der Cholesterinwerte sowie vermehrte Bewegung.

Laut Dr. Steven R. Cummings, UC, San Francisco, "teilen vielleicht alle diese degenerativen Krankheiten etwas Gemeinsames, etwas in Alterungszellen an sich. Der zelluläre Alterungsprozess verändert sich möglicherweise zugunsten der Menschen."

Aus: A Medical Mystery: Diseases in Decline von Gina Kolata. *New York Times*. 10. Juli 2016, SR 7.

#### \* **Deine Geschichte erzählen: Entdecke dich Selbst**

Viele Praktiken sind in den letzten Jahren aufgetaucht, in denen Ältere dazu eingeladen wurden, ihre Lebensgeschichten nochmal zu bedenken und zu

teilen. Fachleute verweisen auf viele Gewinne, die aus diesen Erfahrungen entstehen. Geschichtenerzählen gibt dem Leben eine neue Dimension, erinnert einen an die vielen Aktivitäten in denen man involviert war und gibt dem Leben einen positiven Wert. Geschichtenerzähler können neue Metaphern erschaffen und entdecken Erinnerungsbilder. Widersprüche können aufgedeckt, Weisheit und Empathie verstärkt werden. Wenn andere sorgfältig zuhören, wird dem Leben eine gewisse Bedeutung gegeben. Oftmals bewirkt das Teilen von Lebensgeschichten einen Rückgang von Depressionen, ein intensiveres Gefühl von Verbundenheit mit anderen und eine Besserung der Selbstwirksamkeit. Manche Geschichtenerzähler machen weiter und schreiben Autobiographien. Denn sie realisieren, dass ihre Geschichte einen Beitrag für zukünftige Generationen bietet. Professionell organisierten Tätigkeiten zu folgen kann erfüllend sein, sie sind jedoch auch eine Einladung miteinander zu Teilen und zuzuhören.

Aus: Kate de Medeiros (2015) "Shadow stories" in oral interviews: Narrative care through careful listening. *Journal of Aging Studies*. (on-line publication)

Aging, irony, and wisdom: On the narrative psychology of later life by William L. Randall. *Theory & Psychology*, 2013, 23, 164-183.

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

### **\* Sex und alleinstehende Senioren**

Über das Land hinweg verteilte Altersheime untersuchen immer mehr die Möglichkeiten von sexuellen Verhaltensweisen als Teil der individuellen Pflege. Viele haben bereits den täglichen Ablauf gelockert, um den Bewohnern mehr Entscheidungsfreiräume dafür zu geben, wann sie baden oder was sie am Abend essen möchten. Der nächste Schritt für viele Altersheime ist, den Bewohnern die Möglichkeit zu geben Sex zu haben und Unterstützung dafür bereitzustellen.

Daniel Reingold, der Vorsitzende und Geschäftsführer von „River Spring Health“, welche ein hebräisches Heim betreibt, sagte: „Das Älterwerden drehte sich nur um Verluste: Sehen, Hören, Beweglichkeit, sogar Freunde. Warum sollte Intimität auch noch gehen? Wir verlieren nicht das Vergnügen, das mit dem Berühren kommt ... Wenn Intimität zu einer sexuellen Beziehung führt, dann lasst uns damit wie Erwachsene umgehen“, sagt er.

Das Altersheim führte 1995 Richtlinien zum sexuellen Ausdruck ein, nachdem eine Krankenschwester in ein Zimmer kam, indem zwei Bewohner

Sex hatten. Als die Krankenschwester Herrn Reingold fragte was sie machen solle, sagte er ihr: „auf Zehenspitzen rausgehen und die Tür schließen.“ Bevor die Richtlinie aufgenommen wurde, befragte das hebräische Altersheim hunderte Altersheime in New York und anderenorts, nur um herauszufinden, dass „die meisten von ihnen sexuelle Beziehungen der Bewohner bestritten“, erinnert Herr Reingold. Heute steht die Richtlinie zum sexuellen Ausdruck auf der Altersheim-Internetseite. Herr Reingold berichtet, dass sie nicht nur dafür gedacht ist diejenigen zu ermutigen, die sexuellen Kontakt wünschen, sondern auch, um andere von ungewollten Annäherungsversuchen zu bewahren und Richtlinien für das Personal zu erstellen. Beispielsweise vereinbart die Richtlinie, dass sogar Bewohner mit Alzheimer, unter gewissen Umständen, einer sexuellen Beziehung zustimmen können.

Intime Beziehungen können mehr Drama für die Angestellten bedeuten. Diese versuchen dranzubleiben, wer mit wem zusammen ist. Der Speiseraum kann eine Landmine sein. Manchmal kann ein Partner eifersüchtig werden, wenn der oder die Partnerin einer anderen Person Aufmerksamkeit schenkt. Andere Paare sind so verliebt in einander, dass sie eine Aufforderung brauchen „es in ihrem Raum zu machen.“

Dennoch ermutigt die registrierte Krankenschwester Eileen Dunnion, die drei Paare auf ihrer Etage hat, die Möglichkeit für eine Beziehung zu nutzen und erinnert die Bewohner: „Ihr werdet alt, aber nicht kalt.“

Das Hebräische Altersheim hat seine Bemühungen verstärkt, den Bewohnern beim Finden einer Beziehung zu helfen. Das Personal organisierte eine Happy Hour und einen Seniorenball und rief einen Partnersuche-Dienst, G-Date (Großeltern-Treffen) genannt, ins Leben. Ungefähr 40 der 870 Bewohner sind in einer Beziehung. Im letzten Jahr trugen sich ein Dutzend der Bewohner in dem Partnersuchdienst ein. Die Hälfte von ihnen wurde von Sozialarbeitern zusammengebracht und zu einem ersten Treffen in ein Café vor Ort geschickt. Keiner von ihnen fand die Liebe, aber ein paar wurde Freunde. „Wir geben nicht auf“, so Charlotte Dell, die Vorsitzende des sozialen Dienstes. „Warten wir es ab, es wird noch eine Hochzeit geben“.

Francine Aboyoun, 67, wartet darauf, von G-Date verkuppelt zu werden. Sie sagt, sie bleibt hoffnungsvoll jemanden zu treffen. Als sie in einem anderen Altersheim lebte, traf sie einen Mann, der nachts zu ihr ins Bett kam. Obwohl sie keinen Sex miteinander hatten, küssten sie sich und lagen zusammen in ihrem Bett. „Erstaunlich, es fühlte sich so an, als wäre ich wieder jung“, sagte sie.

Aus: *Consenting adults at nursing homes* by Winnie Hu, *New York Times*, 19. Juli 2016.

## \* **Balance im Leben: 7 Tipps von Experten**

Ein Comic zeigt ein altmodisches Telefon auf einem Tisch. „Früher machten wir eins nach dem anderen, und wir nahmen uns Zeit dafür.“ Heutzutage ertappen wir uns oft dabei, unsere Tage und Abende mit so vielen Dingen wie nur möglich vollzustopfen, um produktiver zu sein (oder uns so zu fühlen). Sich auszuruhen, zu reflektieren, Spaß zu haben, in der Hängematte zu liegen, scheint nutzlos zu sein, und sogar etwas, um sich ein wenig schuldig zu fühlen. Die Bemühungen all dies zu tun, hängen oft mit einem Gefühl von Unruhe und Leere zusammen und die Frage nach Alternativen entsteht.

Psychologen, die diesen Sachverhalt erforscht haben, entwickelten einige Strategien, um unser Leben wieder in Balance zu bringen und sich als Ergebnis besser zu fühlen. Im Folgenden sind 7 von diesen Strategien aufgelistet:

1. *Übe Achtsamkeit.* Ein Weg, um in die meditative Praxis zu kommen, ist mehrmals täglich in die reflektierte Selbstbeobachtung zu gehen und dies zur Gewohnheit zu machen.
2. *Schaue nach Silberstreifen:* Suche in schwierigen Situationen nach etwas Positivem daran. Dies ist besonders effektiv für Frauen. Das Ziel ist etwas sinnvolles, bereicherndes und die zeitliche Begrenzung in einem schweren Abschnitt zu sehen. Das Verringern von Erwartungen oder das Herabstufen der Ziele sind keine sonderlich effektiven Strategien.
3. *Versuche die positiven Gefühle zu erhöhen.* Eine Möglichkeit dies zu tun ist, regelmäßig Dankbarkeit zum Ausdruck bringt.
4. *Erhöhe die soziale Unterstützung.* Der Versuch es alleine durchzustehen ist nicht der effektivste Weg, sein Leben ins Gleichgewicht zu bringen. Es braucht ein Dorf, um ein Kind großzuziehen, aber nur ein paar Freunde, Familienmitglieder und andere, um jemandem hin und wieder neuen Schwung zu geben.
5. *In Bewegung kommen.* Sport ist eine tolle Möglichkeit, die Dinge wieder zu drehen, wenn du einen Gefühlsaufschwung brauchst. Erschöpfung scheint nach dem Sofa zu rufen, besser ist es allerdings, eine kleine Runde zu drehen, um den Körper aufzumuntern.
6. *Gehe raus.* Eine Runde drehen, am besten im Park, bringt dich näher zur Natur. Mit der Erde im Kontakt zu sein, steigert Stimmung, Aufmerksamkeit, Wohlbefinden und kognitive Leistungsfähigkeit.
7. *Achtsamkeit.* Wenn ein Gefühl dafür haben, wie wir uns selbst über unsere aktuellen Sorgen erheben können, wie wir uns mit anderen in bedeutsamer Weise engagieren können, indem wir etwas gutes in der Welt tun, geben wir uns selbst oft ein Gefühl von Selbstzentriertheit.

Aus: Seeking more balance von Kirsten Weir, *Monitor on Psychology*, Juli-August, 2016, S. 42-46.

## \* Neues Experiment in LGBT Wohnungen für Ältere

Bei den Möglichkeiten für ältere Menschen, die nach Seniorenwohnungen schauen, gibt es eine Alternative recht selten. Und zwar Heime, die homosexuelle Menschen willkommen heißen. Besonders für alleinstehende ältere Menschen kann Isolation bedrückend sein und homophobe Vorurteile sind häufig in üblichen Seniorenunterkünften. Eine faszinierende Alternative ist *Mary's Haus* für ältere Menschen in Washington, DC. Das Projekt ist ein Beispiel für ein freundliches, erschwingbares Gemeinschaftswohnen für die LGBT-Bevölkerung (Lesben, Schwule, Bisexuelle und Transgender).

Ein Mitglied der nationalen LGBT-Wohnungen-für-Ältere-Bewegung und Erfinder des *Mary's Haus* entwickelte ein spezielles Gemeinschaftswohnmodell. Das Haus strebt nach einer familienähnlichen Umgebung für Menschen mit verschiedenen Vergangenheiten, die sowohl gemeinschaftliche Räume teilen als auch jeweils ihren privaten Bereich haben. Jeder Bewohner bekommt einen Raum mit Badezimmer, Schrank und einer kleinen einfachen Küche. Die Gemeinschaftsräume beinhalten einen Computerraum, eine Bücherei, einen Yoga-/Familienraum, Hauswirtschaftsraum, eine Badewanne für Wasserbehandlungen, einen grünen Garten und einen Gehweg auf dem Dach. Angebote für die Bewohner sind Gesundheits- und Wohlbefindensaktivitäten, Transporte und Anschluss zu weiteren Gemeinschaftsquellen.

Angesichts der individualorientierten amerikanischen Kultur, erhalten Bewerber des Wohngemeinschaftshauses bevor sie einziehen können ein Training in gemeinschaftlichem Leben. Der Kurs lehrt Wege des Höflichseins, des in Kontakt Tretens, Kommunikationsfähigkeiten, kulturelle Sensibilität sowie die Regeln des Hauses, die u.a. Aufräumen und das Teilen von Gemeinschaftsräumen beinhalten.

Das erste Haus wird im November 2017 in Washington, DC eröffnen. Für mehr Informationen kontaktiere Imani Woody, die Geschäftsführerin des *Mary's Haus* für ältere Menschen in Washington DC: [info@maryshousedc.org](mailto:info@maryshousedc.org) oder besuche die Internetseite [www.maryshousedc.org](http://www.maryshousedc.org)

Aus: Mary's House: An LGBTQ/SGL-Friendly, Alternative Environment for Older Adults von Imani Woody. *Generations*, 2016, 40, 108-109.

### \*\*\* WEBSITE REVIEW\*\*\*

\* A new and enriching website for older men: *THE THIRD ACT PROJECT: OLD GUYS ON THE ART OF AGING*

*The Third Act Project* ([www.thethirdactproject.com](http://www.thethirdactproject.com)), a wide-ranging resource for older men, is now live online. The *Project's* goal is to create a community of men to share ideas that apply directly to their experience of aging. Visitors and members of the Project are exposed to essays and poetry, art and photography, and conversation in which men share the details and issues of their lives in the third act. "It's not mostly about facing aging and death," a Harvard professor wrote. "It's about *being* our age, with whatever lessons we've learned and haven't learned and mysteries we still wonder about and puzzles we'll probably never solve." The *Project* is an outgrowth of a men's group formed more than a decade ago to gather regularly for discussions about what it was like to be growing older. For some, the principal issues were sexual; for others, physical change and a fear of limited possibilities in life were primary sources of preoccupation. All had concerns about the ultimate condition of their brains and cognitive wherewithal. "Over time, we have evolved from a discussion group to a bunch of guys who simply enjoy being together several times a year," says William N. Davis, an original member of what he calls "Oldies But Goodies" and also co-founder with Sam Bittman of *The Third Act Project*.

For more information contact Sam Bittman, 413.329.8591, or email him at [sbittman93@gmail.com](mailto:sbittman93@gmail.com) Herein lie exciting opportunities.

### \*\*\*LESERBRIEFE\*\*\*

\* **Ronnie Tower** schreibt:

Liebe Mary, lieber Ken,  
begeistert teile ich mit euch die Neuigkeiten, dass *Miracle at Midlife: A Transatlantic Romance* (dt. Wunder um Mitternacht: Eine transatlantische Romanze) am 25. Oktober 2016 von *She Writes Press* veröffentlicht wird. Meine Memoiren beschreiben zwei Jahre, die mit 52 begannen und dazu beitrugen meine Entscheidungen radikal zu verändern und die Ereignisse, die folgten, bedingten. In anderen Worten, in der Mitte meines Lebens änderte ich das Drehbuch, dem ich bewusst und unbewusst gefolgt war, um mehr Platz für andere Teile meines Selbst zu haben und diese zu entwickeln und florieren zu lassen. Weil ich als klinischer und forschender Psychologe ausgebildet bin,



beinhaltet das Buch tiefe Selbstbeobachtungen und Denkweisen.

Heute, mit 72 Jahren, verändere ich mein Leben erneut. Indem ich Autor wurde, entdeckte ich ein neues Gebiet, sowohl die ganze fremde kommerzielle Veröffentlichungsindustrie als auch eine komplett neue Welt mit Geschichten, die darum betteln geteilt zu werden und hoffentlich andere dazu inspirieren mit Mut und Vollkommenheit zu leben.

Ich wäre dankbar, wenn ihr meine Memoiren mit den Lesern teilen würdet. Als treuer Fan des *Positiv Altern Rundbriefes*, habe ich einen enormen Respekt vor dem hohen Niveau bezüglich Inhalt und Umfang. Eure Leser sind mein Traumpublikum.

Ich weiß, dass ihr das Bucht habt, weitere Informationen über mich findet ihr auf meiner Internetseite (<http://miracleatmidlife.com/>).

Danke für jede Hilfe, die ihr geben könnt,

Roni Beth Tower, PhD

\* **Jane Giddan**, mit Elen Cole Herausgeberin von *70 Kerzen! Frauen blühen in ihrem 8 Jahrzehnt auf*, das vom Taos Institute veröffentlicht wurde, schreibt:

Der Bericht über *70 Kerzen! Frauen blühen in ihrem 8 Jahrzehnt auf* von dem Institut des Alterns, eine Organisation aus San Francisco, war sehr erfreulich.

Hier zu dem Bericht (auf Englisch): <http://blog.ioaging.org/aging/70-candles-aging-women-inspirational-stories-thriving-old-age/#more-3711>

„Toll!“

\*\*\*ANNOUNCEMENTS\*\*\*

\* **Geschichte über gesundes Altern** (CCfP, Konferenz, Universität zu Groningen, Holland (21.-23. Juni 2017).

Obwohl wir vielleicht denken, dass das Interesse an gesundem Altern ein moderndes Anliegen ist, liegen wir in Anbetracht der Tatsache, dass seit 1900 die Langlebigkeit um 40 Jahre gestiegen ist sehr falsch. Das Thema wie wir ein „gesundes Leben“ führen können, ist seit dem Beginn der aufgezeichneten Geschichte wichtig für Philosophen und andere. Diese Konferenz zielt besonders (aber nicht ausschließlich) auf das vormoderne Zeitalter ab. Bei Vorträgen von 20 Minuten, sollten die Unterlagen eine Einleitung von 250 Wörtern und einen kurzen Lebenslauf enthalten. Bitte versendet die Vorträge

per Email bis zum 01. Dezember 2016. Finanzierung und Reisezuschüsse sind möglicherweise für junge Forscher erhältlich. Mehr Infos unter: <http://centreformedicalhumanities.org/histories-of-healthy-ageing-cfp-conference-university-of-groningen-21-23-june-2017/>

=====

**\* Workshop mit Ken und Mary Gergen – 9. November 2016 in Ohio**

\*\* Verändere das Altern für Gesundheit und Wohlbefinden, mit Ken Gergen, Mary Gergen und Peter Witehouse (Ein Taos Institute Workshop) – mehr Infos unter: [www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference](http://www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference)

In der westlichen Kultur wird Altern meist als eine Phase der Verluste gesehen. Nur wenige freuen sich auf das „alt sein“, und eine viele vermeiden das Auftauchen von Alter. Der übliche Blick auf das Altern ist kulturell bedingt. Die negativen Vorurteile fordern den stetig steigenden Anteil älterer Menschen heraus. Gleichzeitig gibt es kaum Hindernisse für ein neues Bild, eines, welches zu neuen und aufblühenden Lebensformen inspirieren kann. Wir zwei beschäftigen uns seit einigen Jahren mit dem Versuch, die Vorstellung von Altern hin zu einer beispielslosen Periode des Wachstums und der Bereicherung zu verändern. Diese Vorstellung von positivem Altern hat erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der alternden Bevölkerung. Nach einer Schilderung unserer Bemühungen zur Rekonstruktion – in Schreiben, Leistung und internetbasierten Rundbriefen – diskutieren und integrieren wir einen breiten Ansatz relevanter Forschung. Wir betonen die Notwendigkeit, die Freunden des Alters zu feiern, zusammen mit den Früchten, die dadurch entstehen.

\*\* Komme zu uns: Beziehungspraktiken in Gesundheit und Gesundheitspflege: Heilen durch Zusammenarbeit – 10.-12. November 2016, Cleverland, Ohio  
Für mehr Informationen besuche die Internetseite:  
[www.taosinstitute.net/healthcare-conf-overview](http://www.taosinstitute.net/healthcare-conf-overview)

**\*\*\* 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](mailto: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](http://www.positiveaging.net) archiviert

**\*\*Eintragen, Austragen und Änderung der Email-Adresse**

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](mailto:info@TaosInstitute.net)

\*\* Sollen sie **Fragen** haben, dann schreiben sie uns gerne: [info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net)

---