



Der „Positiv Altern“ Rundbrief

Oktober/November/Dezember, 2016

Ausgabe Nr. 99

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
(visaMarburg:www.mics.de)

In dieser Ausgabe:

- **KOMMENTAR:** Spiritualität und ein Leben jenseits von Planung
- **FORSCHUNG:**
 - Habe gute Gedanken und lebe länger
 - Intergenerationale Ansätze bei Demenz
- **IN DEN NACHRICHTEN:**
 - Wer schaut in die Zukunft: Die Jungen oder die Alten?
 - Eine Modelkarriere beginnt mit 80
 - Süße Almosen: Ältere Menschen geben mehr
- **SENIOR HEALTH RESSOURCES**
- **LESERBRIEFE**
- **ANNOUNCEMENTS**

- **Leserinformationen**

*****KOMMENTAR: Spiritualität und ein Leben jenseits von Planung**

Wenn wir älter werden lernen wir, dass Planung seine Grenzen hat. Unabhängig von unseren besten, rationalen Bemühungen, Dingen eine erfolgsversprechende Richtung zu geben – in Beziehungen, im Berufsleben, wirtschaftlich, oder sozial – passieren unerwartete Dinge. Kürzlich war ich vom Bericht Jacob J. Staubs mit der Überschrift „Spiritualität und Wohlbefinden,“ der im *Philadelphia Inquirer* veröffentlicht wurde, sehr fasziniert. Das Thema der Kolumne beschäftigte sich mit den menschlichen Bemühungen, ihr Schicksal zu kontrollieren und der Sinnlosigkeit dieser Versuche. Wie das alte jüdische Sprichwort sagt: „Der Mensch plant und Gott lacht“.

Um mit den unerwarteten Wendungen umzugehen, die Chaos in unser sorgfältig geplantes Leben bringen, schlägt Staub vor, einen spirituellen Ansatz zu erforschen. Eine spirituelle Sensitivität kann unsere Situation möglicherweise nicht verändern, aber sie kann uns dabei helfen, uns leichter durch diese Enttäuschung zu bewegen. Mit Staubs Worten, Spiritualität ist ein Bewusstsein für das Mysterium, dem alle Existenz und das Gefühl zugrunde liegen, dass alles miteinander verbunden ist. Spiritualität ist nicht notwendigerweise von Gott erschaffen und erfordert keinen Glauben an übernatürliche Kräfte. Er beschreibt die spirituelle Sensibilität, die man bei Buddhisten, Sufis, Kabbalisten, Humanisten und Ökologen finden kann. Eine der wichtigen Schwerpunkte in einer spirituellen Orientierung ist die Ansicht, dass wir nicht über unser Schicksal verfügen können. Staub schreibt, dass Menschen in Genesungsprogrammen dies wissen, aber sie sollten nicht die einzigen sein. Wir sollten mehr darauf vorbereitet sein mit dem Fluss des Lebens zu gehen, zu spüren, dass wir alle ein Teil von etwas viel größerem und bedeutungsvollerem als unserem einzelnen Leben sind.

Ein spiritueller Ansatz ermutigt uns zudem, unser Glück zu erkennen und zu schätzen. Auch dies kann unvorhersehbar sein. Kürzlich bei einer Gedenkfeier bemerkte die Witwe, dass sie und ihr Mann sich ständig darüber unterhielten, wie glücklich sie gewesen waren, so viele gute Jahre miteinander erlebt zu haben. Aufgrund der Betonung, alle Dinge seien verbunden, entzündet die spirituelle Traditionen Anerkennung für unsere Beziehungen und führt zu einem Mitgefühl für jene die leiden. Wir erhielten eine Karte in der Thanksgiving Zeit von einer Freundin, die im Dezember 2015 an zwei darauffolgenden Tagen sowohl ihren Sohn als auch Ehemann verloren hatte. Die Karte bezog sich auf ein Zitat von Epictetus: „Er ist ein Weiser, der nicht um die Dinge trauert die er nicht hat, sondern sich über die freut, die er hat.“ Sie schrieb: „Was für ein Glück, dass ich so wunderschöne Erinnerungen und so gute Freunde habe. Ich bin dankbar.“ Das ist ein Gefühl, das wir alle in dieser besonderen Zeit des Jahres teilen sollten.

Mary Gergen

*** FORSCHUNG ***

* **Habe gute Gedanken und lebe länger**

In früheren Ausgaben dieses Rundbriefes haben wir von mehreren Studien berichtet, die stark auf eine enge Beziehung zwischen Optimismus zum Älterwerden und erhöhter Lebensdauer hinweisen. Die vorliegende Studie unterstreicht diese Sicht und ergänzt das Bild. Die Forscher waren an Stereotypen über den Ruhestand interessiert. Manche Menschen fürchten den Ruhestand, haben Angst etwas zu verlieren, vor der Langweile und so weiter. Während andere den Ruhestand als ein Tor zu neuen Interessen und Abenteuern sehen. Die Studie wertete solche Ansichten einer Gruppe von 1000 Personen, die alle vor ihrer Pensionierung standen, aus. Die Studie konzentrierte sich hierbei vor allem auf die positiven und negativen Erwartungen, sowohl in Bezug auf körperliche Aktivitäten als auch geistige Dispositionen. Die Gruppe wurde dann für weitere 23 Jahre untersucht. Die Frage lautete, ob ihre positiven oder negativen Stereotype über den Ruhestand mit ihrer Langlebigkeit in Verbindung standen. In der Tat war die Beziehung stark. Bezogen auf die psychischen Fähigkeiten lebten diejenigen, die das Leben nach dem Ruhestand als positiv eingeschätzt hatten, im Gegensatz zu jenen, die eine negative Einstellung diesbezüglich hatten, zweieinhalb Jahre länger. Diejenigen, die gegenüber ihrer körperlichen Verfassung nach ihrer Pensionierung zuversichtlich eingestellt waren, lebten viereinhalb Jahre länger. Ihr Vertrauen in die Zukunft führte zu einer positiveren Zukunft. Diese Ergebnisse waren unabhängig von Alter, Geschlecht, Rasse, Familienstand, Beschäftigungsstatus, Bildungsjahre, Arbeitshaltung, funktionale Gesundheit und selbst eingeschätzte Gesundheit zu Beginn der Studie.

Aus: Retirement as Meaningful: Positive Retirement Stereotypes Associated with Longevity von Reuben Ng, Heather G. Allore, Joan K. Monin, and Becca R. Levy, *Journal of Social Issues*. 2016, 72, Seite 69–85.

* **Intergenerationale Ansätze bei Demenz**

Vor kurzem hatten wir die Gelegenheit, eine intergenerationale Schule in Cleveland, Ohio zu besuchen. Wir hörten zu und beobachteten wie ältere Freiwillige am Bildungsprozess teilnahmen. Sie halfen bei der Nachhilfe, lehrten Literaturunterricht, teilten persönliche Geschichten und begleiteten die Kinder beim Besuch von lokalen Internetseiten. Viele dieser Freiwilligen hatten Demenz. Wie die Forschung zeigt, sind Programme wie diese für ältere Menschen von großem Nutzen. Die vorliegende Studie überprüfte den Beleg über die Auswirkungen von intergenerationalen Ansätzen – wie in der Cleveland-Schule – bei älteren Menschen

mit Demenz. Zehn Studien wurden auf ihre Ergebnisse hin untersucht.

Insgesamt zeigte sich, dass intergenerationale Ansätze einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität der älteren Menschen hatten. Sie erlebten eine Stressreduktion, eine Verringerung der Unruhe, Verbesserung der kognitiven Funktionsfähigkeit und ein besseres Gedächtnis. Außerdem waren sie konstruktiver an Aktivitäten beteiligt und hatten eine bessere soziale Interaktion. Am wichtigsten für die Entwicklung von Generationsprogrammen waren die Auswirkungen auf die Beziehungen. Zum einen gab es eine Veränderung in der Einstellung der Kinder und in der Akzeptanz den Älteren gegenüber. Sie hatten weniger Vorurteile und waren weniger anfällig dafür, ältere Menschen mit Demenz zu stereotypisieren oder zu bevormunden. Diese Akzeptanz wiederum gab den älteren Menschen mit Demenz eine Chance, echte Freundschaften in einer „nicht-medizinischen“ Umgebung zu knüpfen. Eine konstruktive und produktive Rolle in der Gesellschaft, verbessert den Selbstwert und erhöht den Status als mitwirkende Person in der Gemeinschaft.

Diese Überprüfung deutet darauf hin, dass interaktive Programme zwischen Generationen ein hervorragendes Potenzial besitzen. Eine kostengünstige Strategie für die Verlangsamung des kognitiven Verfall-Prozesses, für die Förderung des Wohlbefindens älterer Menschen mit Demenz und für die Erhöhung sozialen Kapitals. Für Pädagogen: ältere Freiwillige mit unterschiedlichen kognitiven Fähigkeiten können eine reiche Ressource für Mitarbeiter sein, indem sie die Kinder unterstützen und fördern.

Aus: Is There Anything Special About Intergenerational Approaches to Older People with Dementia? A Review by A-L. Park. *Journal of Alzheimers & Parkinsonism*, 2014, 4, 172. doi: 10.4172/2161-0460.1000172.

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

*** Wer schaut in die Zukunft: Die Jungen oder die Alten?**

Es wird allgemein angenommen, dass wir beim Älterwerden dazu neigen, mehr Zeit in Gedanken an die Vergangenheit als an die Zukunft zu verbringen. Anders als die Jugend, mit ihren Nasen am Fenster der Zukunft, kümmern sich die Älteren mehr um die Vergangenheit. Forscher der George Mason Universität untersuchten, ob dies auch tatsächlich zutrifft. In einer Studie sprachen die Forscher über 19 Tage jeden Tag mit mehr als 100 Erwachsenen. Sie fragten die Teilnehmer worüber sie nachdachten und ob es dabei um die Vergangenheit oder Zukunft ginge. Überraschenderweise zeigten die Ergebnisse, dass ältere Erwachsene sich nicht mehr als die Jüngeren auf die Vergangenheit konzentrierten. Tatsächlich dachten sie eher an die Zukunft als die jüngeren Personen.

Aus: Older adults think more about the future than young adults do. *Monitor on Psychology*, September, 2015. Seite 18.

* Eine Modelkarriere beginnt mit 80

Hier meinen wir eine neue Karriere für einen Mann! Wang Deshun wurde in einem Zeitungsbericht über eine Style-Schau als „Chinas heißester Großvater“ bezeichnet. Mit nacktem Oberkörper auf dem Laufsteg schlendernd, wurde er für viele Chinesen ein Idol. Dazu entschlossen mentale und körperliche Stagnation zu vermeiden, erforschte Herr Wang neue Fähigkeiten sowie Ideen und widmet seinen täglichen Übungen viel Zeit. Letztes Jahr als er das erste Mal auf dem Laufsteg war, führte sein Körper zu einer nationalen Sensation.

Wang hat offensichtlich Freude daran, Chinas Bild vom Altwerden zu untergraben. Sehr alt zu sein beginnt in China schon relativ früh. Das legale Rentenalter für Frauen beträgt 50 für Arbeiterinnen und 55 für Beamtinnen. Die meisten Männer gehen mit 60 in Rente. In China bedeutet Altsein in der Regel respektiert, aber auch oftmals verkitscht zu sein. Im Alter von 50 können sie mit „yeye“ oder „nainai“ – Opa oder Oma – angesprochen werden, unabhängig davon, ob sie Nachkommen haben. Herr Wang hat keine Nachkommen. „Eine Möglichkeit dich zu fragen, ob du alt oder nicht alt bist, ist, dir selbst die folgende Frage zu stellen: Wagst du etwas ausprobieren, was du noch nie getan hast?“.

Herr Wang berichtet, dass er immer sehr athletisch war. Ein begeisterter Schwimmer als Kind und er schwimmt immer noch jeden Tag fast einen Kilometer. „Morgens ist meine Lernzeit“, sagt er. „Ich lese Bücher und Nachrichten. Von 15-18 Uhr ist meine Trainingszeit in einem Fitnessstudio in der Nähe von meinem Zuhause.“ Er trinkt jetzt zudem weniger Alkohol, aber das handhabt er ähnlich, wie seine Ernährungsgewohnheiten. „Ich bin überhaupt nicht wählerisch was das Essen betrifft. Ich esse was auch immer ich möchte.“

Herr Wang wurde im Nordosten der Stadt Shenyang 1936 als eines von neun Kindern geboren. Sein Vater war Koch und seine Mutter Hausfrau. Mit 14 Jahren, ein Jahr nachdem die kommunistische Partei 1949 an die Macht kam, begann er als Straßenbahnschaffner zu arbeiten. Im Arbeiter Kulturpalast von Shenyang nahm er kostenlose Gesangs-, Schauspiel- und Tanzstunden. Später arbeitete er in der Militärfabrik und schloss sich der Kunsttruppe, die Soldaten unterhielt, an. Danach arbeitete er beim Radio, Film und Theater.

„Menschen können ihr Leben so oft wie sie möchten verändern“, sagt er. „Geistig gesund zu sein bedeutet, dass du weißt, was du machen wirst ... Zum Beispiel wie ein Gemüselieferant, der schon beim Aufwachen ein Ziel hat und hart arbeitet. Und sich erfüllt fühlt, wenn er Feierabend hat.“ Für Herrn Wang existiert Erfüllung in vielen Formen: Schauspiel, Modeln, Trainieren und Kunstschaffen. Und eines Tages wird er auch noch Fallschirmspringen aufzählen können. Das ist der Plan.

Aus: Wang Deshun, Model, 80 By Didi Kirsten Tatlow, *New York Times, Asia Edition*. Nov, 4, 2016.

<http://www.nytimes.com/2016/11/04/world/asia/china-wang-deshun-model-80.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcore-ipad-share>

* **Süße Almosen: Ältere Menschen geben mehr**

Obwohl es viele Probleme bei der Erforschung des Sozialverhaltens mit MRI-Gehirnaufnahmen gibt, sind Forschungen, die einen positiven Blick auf das Altern haben, interessant und sollten Beachtung finden. In diesem Fall untersuchten Dr. Ulrich Mayr und seine Kollegen an der Universität von Oregon 80 Universitätsmitarbeiter im Alter von 18-67. Die Forscher untersuchten das Gehirn der Freiwilligen während diese dabei zusahen, dass ein Geldbetrag entweder an wohltätige Zwecke oder an sie selbst ging. Die Aufnahmen zeigten unterschiedliche Aktivitäten im Gehirn, von denen angenommen wurde, dass sie mit Vergnügen in Verbindung stehen. Bei Personen über 45 neigten die Gehirnareale verbunden mit Vergnügen zu mehr Aktivität, wenn sie dabei zuschauten, wie das Geld für gemeinnützige Zwecke ausgegeben wurde. Im Gegensatz dazu hatten die Jüngeren mehr Aktivität in den Arealen, wenn sie das Geld bekamen. Dr. Leonardo Christov-Moore von der Universität von Kalifornien, LA, der Altruismus untersucht, sagt: „Sie werden wohltätiger und altruistischer, wenn sie älter werden.“ Auch die Forschung unterstützt diese Ansicht: Mehr als die Hälfte aller Gelder für wohltätig Organisationen werden von über 60-jährigen gespendet. Vielleicht ist das alte Sprichwort wahr, dass Geben wohltuender (und befriedigender) als Nehmen ist.

Aus: Sweet Charity: Older People Give More. *AARP Bulletin*, Oktober, 2016, Seite 4.

*** **SENIOR HEALTH RESOURCES**

We are indebted here to our reader, Marie Villeza from the Elder Impact, for sending us these excellent resources for healthier living. As Marie writes: Lately I've been devoting my focus to senior health — especially since only 28- 34% of Americans aged 65-74 are physically active. I've had the opportunity to speak with some of the elders in my community, and they said although they do *want* more physical activity, they feel limited in their options. Fortunately, inspiring others to get on their feet is my specialty! I've gathered some terrific resources on ways for seniors to lead happier, more active lives, but I need your help distributing them. What do you say — how about here?

[Transportation Options for Seniors Who Don't Drive](#)

[Outdoor Elderly Activities](#)

[Retiring in Your Own Home: How Baby Boomers Can Age in Place The](#)

[Healing Power of Pets for Elderly People](#)

[The Grandparent's Guide to Sharing Your Love of Classic Cars with Your Grandchild](#)

[Volunteer Abroad Programs for Senior Travelers](#)

[The Senior's Guide to Becoming a Real Estate Agent in Their Golden Years](#)

[Exercise Essentials for Healthy Aging](#)

[Exercising with Osteoporosis: Stay Active the Safe Way](#)

Here's to happier senior living — because they truly are the golden years!

<http://elderimpact.org/> | marie_villeza@elderimpact.org 340 S Lemon Ave #5780 | Walnut, CA | 91789

*****LESERBRIEFE*****

* **J. Adam Milgram** schreibt:

Mein Buch *Something to Think About: The Challenges and Opportunities of Living and Aging*, kann wie meine frühere Arbeit, *Education for Being ...*, über Amazon oder elektronisch über Kindle bezogen werden.

Das Buch ist eine Zusammenstellung von Artikeln, die monatlich für den Rundbrief *Healthwise* des Stein Instituts für Altersforschung an der Universität von Kalifornien, San Diego geschrieben wurden, als ich dort Geschäftsführer war.

Während viel über die negativen Aspekte des Alterungsprozesses geschrieben wird, zeichnen diese Artikel ein positives Bild und beziehen sich mehr auf die neuen Möglichkeiten des Wachstums und der Entwicklung, die das Alter bringen kann. Genießt es!

* Wir geben häufig workshops zu positivem Altern. Der folgende Brief (der mit Erlaubnis hier geteilt wird) ist von **Beverly Gans**, nachdem sie kürzlich an einem Kurs in Cleveland mit Peter Whitehouse teilgenommen hatte:

Lieber Peter, Ken und liebe Mary,

Ich habe gestern Abend euren Vortrag genossen. Sie haben sich vielleicht gefragt,

warum ich grinste, aber nichts gesagt habe. Sie beschrieben meine Mutter, der positivste alte Mensch den ich kenne, obwohl es viele wie sie gibt. Sie alle sind der Grund warum ich mich auf mein Altwerden freue.

Meine Mutter ist 95 Jahre alt und lebt bei Stone Gardens (betreutes Wohnen), was ganz ihre Entscheidung ist. Sie fuhr noch bis vor zwei Monaten Auto (manchmal alleine bis nach Chautauqua für einen Tag), bis sie entschied, dass es Zeit war, das Auto zu verkaufen. Sie arbeitet als Sekretärin (freiwillig) in drei Menorah Park-Büros: Freiwillige, Hospiz, Entwicklung (wo sie für einen von meinen ehemaligen Kollegen arbeitet). Sie ist mehr als jeder andere in ihrer Altersgruppe oder auch 20 Jahre Jüngere technologisch versiert, bringt sich neue Strick- und Häkeltechniken über YouTube (Videos im Internet) bei, liest ständig, besucht alle Kurse zum Lebenslangen Lernen des Rose-Instituts, empfiehlt KollegInnen Ausflüge für sich und ihre Freunde, ist bei mehreren Planungsgremien beschäftigt und liebt das neue Gehirn-Gesundheitsinstitut, sie liebt es Bücher einzufärben und stickt in ihrer spärlichen Freizeit.

Ich liebe es zum Abendessen im Stone Garden eingeladen zu sein, weil meine Mutter und ihre Freunde in lebendigen Gesprächen involviert sind und selbst wenn sie körperliche Probleme haben – die sie haben – bauen sie sich gegenseitig auf und machen weiter. Meine Mutter brach sich von 4 Monate ihr Becken, was sie erstren ließ. Sie rehabilitierte als würde ihr Leben davon abhängen und nach zwei Monaten konnte sie wieder laufen.

In der Minute als ich ihren Kurs verließ rief ich sie an, um ihr nicht nur zu sagen, wie stolz sie mich macht, sondern auch wie sehr ihre Sicht und Einstellung zum Altern mich mit Aufregung über meine zukünftigen Jahre erfüllt. Ich weiß, dass ich mit ihr als mein Vorbild positiv altern werde.

Ich habe gerade ihren Rundbrief abonniert und sowohl meine Mutter als auch ihre Freunde werden dies auch tun, wenn ich ihnen von ihrer Arbeit und auch generell von ihnen erzählen werde. Vielen Dank für die Stärkung der Lebenslektionen meiner Mutter.

Beverly Gans

*****ANNOUNCEMENTS*****

* Die Konferenz der Amerikanische Gesellschaft für Altern (ASA) findet am 20.-24. März 2017 in Chicago, IL statt. ASA ist stets auf der Suche nach neuen Modellen, innovativen Programmen und Präsentationen für die Konferenz. Dies ist eine fabelhafte Gelegenheit, um ihre Programmentwicklungen und neuen Ideen mit dieser Konferenzgesellschaft von fast 3000 multidisziplinären Profis, die sich wie sie um die Verbesserung der Lebensqualität der Älteren kümmern, zu teilen.

www.asaging.org/aia

* Die Vereinigung für Gerontologie in der Hochschulbildung (AGHE) veranstaltet ein

jährliches GSA's Treffen und eine Bildungsführungskonferenz am 9.-12. März 2017 in Miami Marriott Dadeland. Es ist das führende internationale Forum, um Ideen und Themen bzgl. Gerontologie und Geriatrie-Bildung zu diskutieren. Das Thema für 2017 ist „Die Zukunft ist hier: Eine neue weltweite Generation von Fachleuten bzgl. Altern“. www.aghe.org/events/annual-meeting

=====

***** Leserinformation *****

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, Dänisch und Chinesisch, sind unter 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

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