

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
Maerz/April 2011
=====

Rundbrief „Positiv Altern“

von Kenneth und Mary Gergen

fuer einen produktiven Dialog zwischen Forschung und Praxis unterstuetzt durch die
Web-based Health Education Foundation und dem Taos Institut

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

Ausgabe Nummer 67

Uebersetzt von Thomas Friedrich-Hett und Peter Lausberg (visa Marburg: www.mics.de)

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR: Faehigkeiten der Rekonstruktion und des Loslassens
 - FORSCHUNG: Konflikte mildern sich in langjaehrigen Ehen
Zufriedenheit nimmt nach 50 zu
Vorteile der Internetnutzung
 - IN DEN NACHRICHTEN: Stellensuche ueber 50
Sex nach der Berentung
Geschichten erzaehlen: Gut für Deine Gesundheit
 - BOOK REVIEWS:
Healing Conversations Now: Enhance Relationships with Elders and Dying Loved
Ones, by Joan Chadbourne and Tony Silbert
 - LESERECHO
 - OFFENE EINLADUNG
 - VERANSTALTUNGSHINWEISE
 - HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE
 - Berichtigungen zu vorherigen Rundbriefen
 - Leserinformation
-

*** KOMMENTAR: Faehigkeiten der Rekonstruktion und des Loslassens ***

In vorangegangenen Ausgaben haben wir einige „Faehigkeiten des Alterns“
untersucht. Wie wir glauben, muss man sich waehrend jeder Lebensphase mit zwei
wichtigen Herausforderungen auseinandersetzen. Das Neue meistern, und lernen,
mit dem Verlust des Wertgeschaezten umzugehen. In beiden Faellen werden
Faehigkeiten benoetigt: rekonstruieren und loslassen. In dieser Ausgabe unseres
Rundbriefes moechten wir die Aufmerksamkeit auf eine besondere, uns sehr nahe
gehende Angelegenheit richten: dem Tod von John, einem guten Freund.
Fuer uns lieferte er ein herausragendes Beispiel fuer beide Faehigkeiten, und sein
Leben dient uns als Inspiration.

John war ein pensionierter Versicherungsmakler, der in einem Vorort wohnte, Vater
von drei Kindern war und viele Jahre verheiratet war, bevor er sich scheiden ließ. Er
war ein Typ wie Gary Cooper – ruhig, bescheiden, freundlich und konservativ. John

interessierte sich fuer Kunst und so kam es, dass er unsere langjaehrige Freundin und Kuenstlerin Deborah während einer Gallerie Eroeffnung in Philadelphia kennen lernte. Im Unterschied zu John war sie lebhaft, kreativ und im Herzen eine Boheme. Sie lebte in einer Kuenstlergemeinschaft mit einer quirligen Gruppe von Kollegen. Wir waren daher etwas ueberrascht, als sie gegenseitige Zuneigung zeigten und wir fragten uns, wie sie wohl als Paar harmonieren wueden. Aber sie wurden ein Paar und John verließ frueh genug die Vororte, um mit seiner neuen Braut in ihr Studio in die Stadt zu ziehen.

Der Neubeginn war da. John hatte ein seit langer Zeit bestehendes Interesse, alte Werkzeuge und Kameras zu sammeln. Rechtzeitig begann er Fotografieunterricht zu nehmen und, zusammen mit Deborah, interessante Plaetze fuer seine Fotografien zu suchen. Innerhalb weniger Jahre veroeffentlichte er seine Arbeiten in verschiedenen Ausstellungen. Er besuchte darueber hinaus Kurse im Schweißen und begann, seine alten Werkzeuge und Kameras in kreativer Weise zu neuartigen Standbildern zu formen. Eines davon, das er vor seiner Studiotuer aufstellte, war komplett aus alten Kameras hergestellt. Während er sein Talent entwickelte, erregte er zunehmend das Interesse der Oeffentlichkeit, und schon bald verkaufte er seine Figuren bei verschiedenen Ausstellungen. Die Kuenstlergemeinschaft akzeptierte ihn in ihrer Mitte, und war genauso erfreut ueber seine kuenstlerische Praesenz, wie ueber seine Managementfaehigkeiten. Sein Leben hatte sich zu allen Seiten ausgedehnt, als er die Diagnose Krebs bekam. Nach mehreren Jahren tapferer Gegenwehr und Zeiten der Erholung, begann sein Koerper den Kampf zu verlieren. Seine Herausforderung war nun das Loslassen. John begegnete dem Unvermeidlichen mit Wuerde, Liebe fuer die Seinen und einer unermuedlichen Hingabe fuer seine Kunst. Zum Beispiel lud Deborah zu seinem 80. Geburtstag ein dutzend Freunde zum feiern in ein Restaurant ein. John unterzog sich einer Strahlen- und Chemotherapie, seine Kraft war gering. Dennoch war die Zuneigung zu seinen Freunden ueberall offensichtlich. Wie gewoehnlich, beschraenkte er die Gespraechе ueber seine Erkrankung auf ein Minimum. Sie wurde, wie eine eher unwichtige Nebensache im Vergleich zu seinem Geburtstag angesehen. Deborah hat darum gebeten, keine Geschenke zu ueberreichen. Wenn jemand allerdings ein interessantes Stueck Metall haette, wuerde John sich sicher darueber freuen. Es waren noch weitere Skulpturen anzufertigen! Tatsaechlich fuehrte John seine Arbeit im Studio bis in die Woche seines Todes fort.

Die Herausforderung des Loslassens lag nun bei Deborah. Wir waren ergriffen, von ihren Worten während seiner Beerdigung: "Es gab nichts, was wir nicht entdeckt haetten in unserer Beziehung... es war vollkommen." Wir widmen diesen Artikel John und Deborah, in der Hoffnung, dass ihr Beispiel andere anspornen wird.

Mary und Ken Gergen

*** Forschung: Konflikte mildern sich in langjaehrigen Ehen ***

Unstimmigkeiten sind nichts Ungewoehnliches in Beziehungen; die Herausforderung besteht darin, dem Konflikt vorzubeugen, bevor er zerstoererisch wird. In dieser interessanten Studie zeigten sich aeltere Paare am erfolgreichsten. Die Forscher beobachteten Paare dabei, wie sie in Konfliktsituationen reagieren. Die 300 Paare, vorwiegend heterosexuell und weiß, aus der Mittel- und oberen Mittelschicht, waren mittleren Alters oder aelter. Jedes Paar diskutierte einen aktuellen Konflikt und wurde

dann aufgefordert, an der Planung von Aufträgen mitzuarbeiten. (Die verordnete Diskussion über einen Konflikt wurde konzipiert, um eine Meinungsverschiedenheit zwischen den Paaren zu erzeugen.)

Wie die Forscher herausfanden, berichteten ältere Paare insgesamt über weniger negative Emotionen während der Unstimmigkeit, als Paare mittleren Alters. Sie bewerteten ihre Partner als warmerziger und ihre Ehen als glücklicher, als es jüngere Paare taten.

Wenn es zu Unstimmigkeiten unter älteren Paaren kam, beobachteten die Forscher, dass vor allem die Frauen unfreundlich zu ihren Ehemännern waren. Ältere Männer zeigten die meiste Herzlichkeit, bei dem Versuch, die Reaktion der Partnerin zu beeinflussen. Es gab Anzeichen in der Selbsteinschätzung, dass unter älteren Paaren, Konflikte bei der Bewertung des Verhaltens des Partners heruntergespielt wurden.

Im Allgemeinen waren Frauen, in beiden Altersgruppen, bei Beziehungsproblemen am meisten emotional verunsichert. Sie berichteten häufiger verärgert gewesen zu sein als Männer. Auch neigten Frauen eher dazu, eine feindselige Abwehr ihrem Partner gegenüber zu zeigen, während Männer sich eher dafür einsetzten, die Ablehnung zu lösen, bis zu dem Punkt, dass sie eher geneigt sind, ihre Partner zu ignorieren, als zu versuchen, ihr Verhalten zu kontrollieren.

Wenn die Paare zusammen arbeiteten, zeigten ältere Paare eine außergewöhnliche Verschmelzung von Warmherzigkeit und Beherrschung. Dies legt nahe, dass bei Ihnen der Schwerpunkt mehr auf emotionale und soziale Anteilnahme bei der Lösung von Problemen liegt, als bei jüngeren Paaren. Eine der Grenzen bei Studien wie dieser ist, dass mit zunehmendem Alter auch die Ehen altern. Unter den Paaren mittleren Alters steuerten einige vermutlich auf eine Trennung oder Scheidung hin. Dies war bei den älteren Paaren weniger zu erwarten und daher ist es sehr wahrscheinlich, dass länger andauernde Ehen im Durchschnitt glücklicher verlaufen. Als Resultat dieser Tendenz ist es extrem schwierig, die Auswirkungen des Alterns, auf eine länger und glücklicher geführte Ehe, heraus zu filtern.

Aus: Conflict and Collaboration in Middle-Aged and older Couples: Age Differences in Agency and Communion During Marital Interaction by T.W. Smith, C.A. Berg, P. Florsheim, B.N. Uchino, G. Pearce, et al. Psychology and Aging, 2009, 24, 259-273.

*** FORSCHUNG: Zufriedenheit nimmt nach 50 zu ***

Eng verbunden mit dem Thema der ehelichen Konflikte ist eine aktuelle Studie über Zufriedenheit während der Lebensspanne. In 2008 wurde eine Telefonbefragung von der Gallup Organisation mit über 340.000 randomisiert ausgewählten erwachsenen im Alter 18-85 in den Vereinigten Staaten durchgeführt. Die Antwortenden waren durchschnittliche Leute, 29% hatten einen Collegeabschluss und ein durchschnittliches monatliches Haushaltseinkommen zwischen \$3000 und \$4000. Die Teilnehmenden wurden gefragt, wie sie ihr aktuelles Leben auf einer Skala von 0 („das schlechteste mögliche Leben für sie“) bis 10 („das bestmögliche Leben für sie“) einschätzen. Sie wurden ebenso nach dem Vorhandensein verschiedener Gefühle, wie Zufriedenheit, Freude, Stress, Traurigkeit, Ärger und Sorgen während des Tages befragt.

Der leitende Forscher Dr. Arthur Stone, von der Stony Brook Universität, berichtete, dass Stress am höchsten im Alter von 22-25 berichtet wird und deutlich

nach dem Alter von 50 abnimmt. Sorgen waren von 20-40 relativ konstant, nahmen dann mit Mitte 50 ab. Ärger begann sich nach 18 zuzuspitzen; Traurigkeit nahm in den 49ern zu und nahm dann bei denen die Mitte bis Ende 50 waren ab. Sie nahm bei denen die Mitte 70 waren wieder leicht zu. (Man könnte vermuten, dass Traurigkeit in dieser Zeitspanne mit dem Verlust von Eltern und Partner durch Tod zusammenhängen könnte.) Die besten Nachrichten waren, dass sowohl Zufriedenheit, als auch Freude zu zwei Zeitpunkten im Lebenslauf am höchsten waren, wenn Menschen 20 und erneut wenn sie 70 waren.

Diese Ergebnisse unterstützen den häufig gefundenen Unterschied zwischen jüngeren und älteren Menschen, dass ältere Menschen mehr in der Lage sind negative Emotionen zu regulieren und weniger von ihnen in ihrem Leben erinnern. Bezüglich der Geschlechter fand sich interessanterweise, dass Frauen während der Lebensspanne dazu tendieren, mehr Stress, Traurigkeit und Sorgen anzugeben, als Männer. Ein Punkt der weitere Untersuchung wert ist.

Aus: Its getting better all the time: Happiness, well-being increase after 50 by Katherine Harmon, *Scientific American*, May 17, 2010. Ihrer Webseite entnommen.

*** FORSCHUNG: Vorteile der Internetnutzung ***

Ein verbreitetes Vorurteil besagt, dass alte Leute kein Interesse an Computern und Internet haben. Umfragen zeigen, dass die jüngere Bevölkerung stärker in die Internetnutzung einbezogen ist, insbesondere in soziale Netzwerke. Aber der Trend verändert sich und jedes Jahr steigt die Zahl der älteren Menschen die Online gehen. Was sind die Vorteile dieser Beteiligung?

In dieser Studie untersuchte Galit Nimrod, vom Zentrum für multidisziplinäre Altersforschung der Ben-Gurion Universität Israel, die Inhalte und Charakteristiken der Nachrichten, die in Senioren Online Gemeinschaften ausgetauscht werden. Daten aus 14 führenden Online Gemeinschaften wurden untersucht, was über 700.000 Nachrichten beinhaltet. Während dieser einjährigen Phase nahm der Grad der Aktivität kontinuierlich zu. Die Hauptpunkte der Diskussionen beinhalteten, nach absteigender Häufigkeit:

- Spaß online
- Berentung
- Gesundheit der Familie
- Arbeit und Studium
- Erholung
- Finanzen
- Religion und Spiritualität
- Technik
- Altern
- Soziale Beziehungen
- Einkaufen
- Reisen

Beteiligung an Online Gemeinschaften ist eine Freizeitbeschäftigung die soziale Interaktionen, intellektuelle Herausforderungen und Kreativität beinhaltet. Die Vorteile davon Online zu sein sind zahlreich, insbesondere für die, denen es nicht einfach möglich ist physisch draußen in der Welt zu sein. Wie die Forscher

schlussfolgern, Online Gemeinschaften koennen soziale Unterstuezung und Selbstaufrechterhaltung bieten; sie koennen eine Alternative zu Selbstendeckung und Wachstum darstellen.

Aus: Seniors' Online Communities: A Quantitative Content Analysis by Galit Nimrod, *The Gerontologist*, 2010, 50, 382-392.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* STELLENSUCHE UEBER 50

Arbeitssuche ist in diesen Tagen eine altersunabhaengige Angelegenheit. Einige von uns suchen nach Arbeit nachdem sie entlassen wurden, oder sie suchen Arbeit um ihre Einkommen zu verbessern und einige von uns suchen nach einer Bereicherung in unserem Leben. Arbeit erfuehlt viele Funktionen, oekonomische, soziale und physische. Aber einen Job ueber 50 zu finden birgt besondere Herausforderungen, nicht zuletzt die der Altersdiskriminierung.

Mark Miller, Autor von *The Hard Times: Guide to Retirement Security* (Die harten Zeiten: Ratgeber fuer Sicherheit in der Rentenzeit), hat folgende Vorschlaege fuer aeltere Jobsuchende:

- Bei der Diskussion ueber ihren beruflichen Werdegang, betonen sie nicht die Jahre an Erfahrung, die sie haben. Betonen sie Faehigkeiten und Erfolge, nicht die Jahre im Job.
- Sei die Loesung fuer Firmenprobleme: betone wie du etwas tun kannst, was der Organisation hilft produktiver oder profitabler zu sein.
- Netzwerke: Einen Kontakt dort zu haben, wo sich eine Jobmoeglichkeit bietet ist wahrscheinlicher, wenn man entsprechende Verbindungen aufgebaut hat. Ehemaligenvereinigungen, Interessengruppen und Verlinkungen sind alles Wege fuer Netzwerke.
- Faehigkeiten auf dem Laufenden halten: Aeltere Arbeitnehmer machen oft den Fehler, ihre technischen Faehigkeiten nicht auf dem Laufenden zu halten, was bei der Arbeitssuche ein Nachteil sein kann. Es ist hilfreich einen technischen Unterstuetzer zu haben, der einem die Entwicklungen zeigt. (Enkel koennten hier der Schluessel sein.)
- Ansprechend aussehen: Erste Eindruecke koennen gewinnend, oder abschreckend wirken. Ueberpruefe deine Garderobe, Brille und deinen Haarschnitt im Vergleich zur aktuellen Mode in der Einrichtung die du anstrebst. Gut auszusehen hilft zukuenftige Arbeitgeber auf deine geistigen und sozialen Faehigkeiten aufmerksam zu machen.

Aus: How to find a job after 50 by Richard Eisenberg, *USA Weekend*, May 21-23, 2010.

* SEX NACH DER BERENTUNG

Wie beeinflusst der Ruhestand unser Sexualleben? Mit Bezug auf eine aktuelle Untersuchung von AARP, genießen 78% der Paare mindestens so haeufig Sex, wie vor dem Ruhestand, und 12% geben an, dass sie sogar haefiger romantisch geneigt

sind. Das sind gute Neuigkeiten fuer viele, die sich fragen wie das Leben nach der Karriere sein wird. Fuer diejenigen die sich auf einen sexy Ruhestand vorbereiten, oder verbessern wollen, was augenblicklich geschieht, hat Dr. Gail Saltz diese Vorschlaege:

In sich selbst investieren: Bringe Dinge die Dich begeistern in Dein Leben, Dinge die fuer Dich und Deinen Partner interessant sind. Ein stimulierendes Leben außerhalb des Schlafzimmers stimuliert auch innerhalb des Selben.

Erinnere wo alles begonnen hat: Was war der wirkliche Reiz, der die andere Person fuer Dich anziehend gemacht hat? Zu Erinnern welche Qualitaeten es waren, ist ein Schritt hin zu einem erhoeheten Verlangen. Nach einer aktuellen Studie der Universitaet von British Columbia finden es viele Paare aufregend so zu tun, als seien sie Fremde bei einem ersten Date.

Zugestaendnisse machen: Unsere Koerper sind nicht in derselben Form, wie sie Dekaden zuvor waren. Das Ziel ist Wege zum Liebe machen zu finden, die sowohl angenehm, als auch aufregend sind. Einige Veraenderungen, wie schwaechere Erektionen (welche mit dem Aelterwerden weit verbreitet sind), koennen Ansatzpunkte fuer medikamentoese Verschreibungen sein. Zudem ist Sex mehr als Geschlechtsverkehr, so dass Definitionen moeglicherweise revidiert werden sollten.

Umarme die Unterschiede: Genieße was sich mit dem Alter verbessert. Weniger Befangenheit, mehr Wohlbefinden mit der anderen Person und weniger vorzeitige Ejakulation. (Zudem weniger Angst vor ungewollter Schwangerschaft!)

Schuere das Feuer: Nicht vergleichbar mit der eigenen Jugend, wo es sehr leicht war „angemacht zu werden,“ dies mag nicht mehr laenger der Fall sein. Gib Deinem Verlangen einen Stoß dadurch, dass Du ueber Deine Fantasien sprichst, zusammen einen erotischen Film ansiehst, oder beruehre, oder beglueckwuensche Deinen Partner auf eine warme und angenehme Weise. Mache Plaene Sex zu haben, genauso wie Du es auch mit anderen Engagements machst. Es kann die Flamme auflodern lassen sich vorzustellen, was spaeter am Tag passieren kann. Diese Vorschlaege setzen voraus, dass jeder einen regelmaeßigen Sexulapartner hat; viele Menschen haben aber keinen. Deshalb muss sexuelle Aktivitaet nicht unerreichbar sein. Offen fuer Beziehungen zu sein, die Sex beinhalten, ist wichtig, wenn man interessiert ist; offen fuer sich selbst zu sein ist ebenfalls eine Option. Fuer einige ist Sex ein Hobby; fuer andere ist es ein Hobby fuer andere, aber uninteressant fuer einen selbst. Das ist genauso okay.

Aus: Rekindling the flame by Gail Saltz, M. D. *AARP The Magazine*, 2011, March/April, pg. 54-55. (es wurden einige Kommentare hinzugefuegt)

* GESCHICHTEN ERZAEHLEN: GUT FUER DEINE GESUNDHEIT

Falls Ihr jemals einer Gruppe von Freunden von einer besonderen Erkrankung berichtet habt, die Ihr fuer wirklich ungewoehnlich gehalten habt, werdet Ihr haeufig anhand von ihren Erzaehlungen feststellen, dass das was Ihr habt tatsaechlich ziemlich haeufig vorkommt. Einige Menschen finden es laestig zu hoeren, dass andere von ihren Beschwerden berichten, aber Forscher haben kuerzlich entdeckt,

dass Geschichten anderer ueber ihre Beschwerden zu hoeren genau dass sein koennte, was der Arzt verordnet. In *The Annals of Internal Medicine*, (Ausgabe Januar, 18, 154, 77-84) wurden Ergebnisse einer provokanten neuen Untersuchung veroeffentlicht, in der die Effekte von Geschichtenerzaehlen auf Patienten mit hohem Blutdruck untersucht wurden.

Die Forscher ueberwachten den Blutdruck von nahezu 300 Afroamerikanernischen Patienten, die in staedtischen Gebieten lebten und einen bekannten Bluthochdruck hatten, und gaben der Haelfte der Patienten in drei Monats Intervallen Videos von vergleichbaren Patienten, die Geschichten ueber ihre eigenen Erfahrungen erzaehlten. Die uebrigen Patienten erhielten sachliche Videos mit typische Erlaeuterungen zum Umgang mit Stress. Die Ergebnisse zeigen, dass Patienten die die DVD mit den erzaehlten Geschichten erhielten im Durchschnitt bessere Blutdruckwerte hatten, als die Kontrollgruppe. Tatsaechlich zeigte sich in der Geschichtenerzaehlgruppe, dass diejenigen die bei Beginn einen unkontrollierten Bluthochdruck aufwiesen, einen genauso signifikanten Rueckgang erreichen und beibehalten konnten, wie Patienten die auf Medikamente eingestellt wurden.

Es gibt viele moegliche Erklaerungen fuer diese Ergebnisse. Einigen Patienten mag es helfen ihre Erkrankungen besser zu akzeptieren und damit umzugehen, wenn sie andere ueber ihre Diagnosen sprechen hoeren. Die Krankheit koennte auch vielleicht weniger Angst ausloesen und zu einem normalen Ereignis im Leben werden.

Geschichten koennten Patienten auch dabei helfen sich als Teil einer groeßeren Gemeinschaft zu empfinden. „Die Magie der Geschichten liegt in den Beziehungen die sie stiften,“ sagt Dr. Houston, der fuehrende Forscher des Projekts.

Aus: NYTimes, by Pauline Chen, Feb. 10, 2011.

BOOK REVIEW

* ***Healing Conversations Now: Enhance Relationships with Elders and Dying Loved Ones***, by Joan W. Chadbourne & Tony Silbert. Taos Institute Publications, 2011.

Written by two authors involved in therapy and social work, and who have experienced the death of loved ones, this book is a guide for having the highly significant and often difficult conversations with older relatives and those approaching death. Most of us have wished that we could start a conversation with someone who may not be with us much longer, but we just don't know how to get from "How are you today?" to "Tell me what is most important to you as you approach death." Often the moment passes when we can connect significantly with people who have been important in our lives, or those with whom we have had difficult and distant relations. The book is filled with stories in which people have been successful in engaging in warm and meaningful conversations with those confronting their death. It also contains specific questions and ways of entering into such conversations and in sustaining them. For those who are tongue-tied at expressing emotions and curiosity about others' feelings, it is an especially helpful guide. Encouragement is also offered to those on the cusp of entering such conversations.

The book is highly readable and can be read in any order that is helpful. It offers abundant suggestions that can sharpen one's sensitivities and sense of appropriateness in engaging in such difficult conversations. The book can also be read "backwards" in the sense that although the authors position themselves as

younger people offering conversational possibilities for engaging with older partners, it can be very easily interpreted as ways that older people might engage younger ones in these conversations. One might say that older people are more in need of reaching out to their younger family members and are probably more skilled at it than vice versa. We recommend the book for our generation, as well as for younger folks.
MMG

*** LESERECHO ***

* Georgie Bright Kunkel schreibt:

Zuerst ging ich auf die Comedy Buehne um meinen Stress zu reduzieren, waehrend der vier Jahre die mein Ehemann vollstaendige Pflege benoetigte, bevor er starb, dann trauerte ich, dann war ich einsam und dachte darueber nach mich wieder zu verabreden und nun verabrede ich mich wieder. Unten habe ich meine Kolumne genannt, „Liebe zum zweiten Mal,“ beigelegt. Dachte LeserInnen koennten interessiert sein.

Es ist ein voellig neues Abenteuer fuer eine zuvor verheiratete Frau von 62 1/2 Jahren, seit mein Mann vor zwei Jahren verstorben ist. Es gibt so viele Entscheidungen zu bedenken, wenn aeltere Singles es wagen sich zu verabreden. Ich werde ein kleines Buch darueber schreiben, wenn ich genug gelernt habe, um es mitzuteilen.

LIEBE ZUM ZWEITEN MAL

Ueber eine zweite Chance fuer Liebe in den so genannten Senioren Jahren wurde nicht besonders viel geschrieben. Letztendlich werden Menschen mit Kindern, Enkeln und vielleicht sogar Großenkeln in ihren fortgeschrittenen Jahren nicht in der Dating-Szene erwartet. Aber jeder benoetigt Fuersorge und Zuneigung. Erinnern Sie meinen Aufsatz ueber Verabredungen im Alter? In diesem Afsatz erwaehte ich, dass ich wieder Single war, mich aber nicht verabredete. Ich sagte dass ich dachte, dass kein Mann sich fuer mich interessieren wuerde.

Interessant genug, jemand der meine Kolumne las dachte sich, „ich denke mit der koennte ich zu Recht kommen.“ Und nun verbringen wir Zeit miteinander um uns kennen zu lernen. Aber sich kennen zu lernen, wie ein Lied sagt, bedeutet auch etwas im Alter zu tun. Was fuer eine lange Geschichte hat man entwickelt, mit Jahren des Verheiratet sein, des Achtens auf einen Ehepartner, dann der Verlust eines Ehepartners und das Kennen lernen einer neuen Bekanntschaft mit einer komplett anderen Geschichte. Meine nahe stehenden Freunde erinnerten mich daran, dass ich niemals einen Partner wie den, mit dem ich 62 und ein halbes Jahr verbracht habe finden kann. Natuerlich ist das wahr. Du kannst nicht die Vergangenheit wiederholen. Aber man kann ein voellig neues Muster des Lebens mit neuen Erfahrungen, die warm und aufregend sind finden.

Im fortgeschrittenen Alter zu heiraten kann Erbschaftsfragen fuer die Kinder mit sich bringen. Auf der Comedybuehne habe ich mich mal darueber lustig gemacht keine Verabredung zu haben und zu sagen, „Selbst wenn ich eine Verabredung haben sollte, wuerde ich nicht noch einmal heiraten. Falls also jemand von meinen Kindern im Publikum sein sollte, euer Erbe ist sicher.“ Einige Menschen erleben die Ehe als lebenslang und falls ein Ehepartner sterben sollte, versucht sich der andere nicht neu zu binden. Nachdem mein Mann gestorben war, fragte mich einmal ein Freund, ob

ich jemals mit meinem Mann ueber Verabredungen nach seinem Tod gesprochen habe. Ich habe nur gelacht und gesagt, „Wenn du wuestest wie unabhaengig ich bin, haettest du mich das nicht gefragt.

Menschen die glauben, dass sie im Himmel mit ihrem Ehepartner wieder vereinigt werden, koennten damit Schwierigkeiten haben, wenn sie mehr als einen Partner hatten. Koennen sie sich mal eben vorstellen zu sterben und waehlen zu muessen, mit welchem Ehepartner sie nach ihrem Ableben wieder vereinigt werden wollen? Dieses Problem hab ich nicht, aber Einsamkeit nach der Verwitwung ist eine haeufige Sorge. Sie kann durch Beibehaltung eines aktiven Lebens, welches Familienkontakte, oder das Eingehen neuer Freundschaften nach dem Tod alter Freunde beinhalten, oder dadurch einen Hund oder eine Katze zu haben, gemildert werden. Fuege hierzu die Naehelikeit eines liebenden menschlichen Gefaehrten hinzu und das Leben kann reich und lohnend sein. Aber es sind Kompromisse zu machen, wenn man mit einem anderen menschlichen Wesen interagiert, welches eine andere Vergangenheit hat, als man selber erfahren hat. „Du sagst du magst deine Eier gut durch?“ oder „Du machst dir nichts aus Earl Grey Tee?“ Solche Unterschiede koennen leicht uebergangen werden, wenn die Spannung waehrend einer Dating-Beziehung sehr aufregend ist. Aufgrund der hoeheren Unabhaengigkeit von Frauen in unserer Zeit gibt es mehr Moeglichkeiten, als nur zu heiraten. Aeltere Frauen brauchen sich nicht mehr darum zu sorgen Kinder zu bekommen, dass ist kein Punkt mehr. Aber jeder Partner muss den Lebensstil des anderen, der vor dem Beginn der neuen Beziehung entwickelt wurde respektieren.

Ja, wann immer zwei Menschen fuer Freundschaft, Partnerschaft und Liebe zusammen kommen, ist da immer Geben und Nehmen, so dass jeder gewinnt ohne seine Kernwerte aufzugeben. Eine aufregende Reise in eine Partnerschaft ist eine Lektion darin fuer ein anderes menschliches Wesen zu sorgen, welches in unser Leben getreten ist. Wenn ich herausgefunden habe, wie man das alles macht, koennte ich ein Wie man-Buch darueber schreiben. Aber soweit bin ich jetzt noch nicht.

Georgie Bright Kunkel ist eine freie Schriftstellerin und kann unter gkunkel@comcast.net oder 206-935-8663 erreicht werden.

* Jeanne Kelly schreibt:

Encore Creativity (deutsch: Zugabe Kreativitaet) fuer aeltere Erwachsene wuerde es lieben, wenn unsere Aeltere Bevoelkerung von den Encore Instituten in Chautauqua, NY erfahren wuerde. Encore wird drei Kunst ausuebende Institute vom 29 August bis zum 2. September anbieten (gemeint sind wohl Kursprogramme/Workshops; Anm. des Uebersetzers):

- Encore Chorale Institute, geleitet von Jeanne Kelly – Gruenderin des Encore Chorale Instituts, des groeßten und schnellsten wachsenden Chorprogramms fuer aeltere Erwachsene im Land, und Dr. Barry Talley, dem berenteten Musik Direktor der United Staates Naval Akademie (deutsch: Marine Akademie)
- Encore Dance Institute, in Zusammenarbeit mit Liz Lerman Dance Exchange (beides Tanzinstitute)
- Encore Theatre Institute, in Zusammenarbeit mit Stagebridge Theatre (zwei Theaterhaeuser)

Das Ziel der Encore Chautauqua Institute ist die bevorzugte Einrichtung in den Vereinigten Staaten, an der aeltere Schauspieler, Saenger, und Taenzer ausuebende Kuenste enddecken koennen. Das Institut moechte gerne alle

Seniorenstudenten des Landes gewinnen, die eine neue Kunst lernen, oder lebenslange Fähigkeiten verfeinern möchten.
Bitte besuchen Sie "<http://encorecreativity.org>" <http://encorecreativity.org> oder schreiben Sie eine Email jeanne.kelly@encorecreativity.org, oder rufen Sie an 301-261-5747

* Judith Zausner schreibt:

Ich möchte Ihnen meinen Creativity Matters (deutsch in etwa: Kreativität bedeutet etwas) blog link für die LeserInnen Ihres Rundbrief anbieten. Beste Wünsche, Caring Crafts, Inc.

www.caringcrafts.com

tel 215-476-1340 & 1-888-246-1104

CREATIVITY MATTERS blog: <http://agingandcreativity.blogspot.com/>

* Charles Macknee, MAIS, schreibt:

Bin froh zu lesen, dass Peter Whitehouse nun Ihrem Beirat angehört! Ich erzähle allen Leuten die sich für Positives Altern engagieren (dazu gehört eine neue Vereinigung hier in Portland, Oregon ... das „Positiv Aging Network“ - PAN - eng verbunden mit AgingArtfully.org und Wellarts.org), sowie Alan DeLatorre vom Institut für Altern (Institute on Aging) an der Portland Universität (der gerade seinen PhD abschließt und sehr beschäftigt ist!) über TAOS und die Mythen über „Alzheimer.“ – Ich freue mich über mögliche Zusammenarbeit und Unterstützung auf jede kreative Art und Weise!

*** OFFENE EINLADUNG ***

LeserInnen fragen an, ob sie veröffentlichtes Material dieses Newsletters nachdrucken oder weiterreichen dürfen. Wir fühlen uns durch jede Form der Verbreitung geehrt. Die Nutzung aller Inhalte des Newsletters steht Ihnen frei, bitte vergewissern sie sich nur, dass sie den Newsletter als Quelle angeben.

*** VERANSTALTUNGSHINWEISE / ANNOUNCEMENTS ***

Correction: In our last newsletter we announced our new advisory board. Among the members is Su-fen Liu, our Chinese translator. Su-fen Liu is from Pingtung, Taiwan, not from Hong Kong, as announced.

July 9-15, 2011, 2011 Summer Institute on Aging Research Annual Workshop. Queenstown, MD. Weeklong workshop for investigators new to aging research. Support available. Applications due March 4, 2011. **HYPERLINK** "<http://www.nia.nih.gov>" <http://www.nia.nih.gov> Or email **HYPERLINK** "mailto:Taylor_Harden@nih.gov" Taylor_Harden@nih.gov.

October 16-17, 2011: Aging with Passion & Purpose: A Biennial Conference on Aging. University of Nebraska at Omaha. For registration, info **HYPERLINK** "<http://www.champsonline.info>" www.champsonline.info or call 402-895-2224.

*** HINWEISE FUER DIE DEUTSCHSPRACHIGE AUSGABE ***

Intensivseminar Systemisches Arbeiten mit aelteren Menschen, 02.-03.12.2011 in Essen, LANGENFELDER INSTITUT, Institut fuer systemische Praxis und Forschung e.V., www.langenfelder-institut.de.

=====

*** Leserinformation ***

Wir versenden unseren Rundbrief von einem neuen Verteilerpunkt aus und hoffen Sie sind in der Lage ihn ohne Schwierigkeiten zu empfangen. Bitte mailen Sie mir, Mary Gergen gv4@psu.edu, wenn Sie Probleme haben ihn zu oeffnen oder zu lesen.

- Fragen und Rueckmeldungen

Wenn Sie Fragen haben oder den LeserInnen des Rundbriefes Material vorstellen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an gv4@psu.edu.

- Vergangene Ausgaben des Rundbriefes sind archiviert unter: www.positiveaging.net

- Jemandem diesen Rundbrief empfehlen

Wenn Sie diesen kostenlosen Email-Rundbrief einer KollegIn oder FreundIn empfehlen wollen, klicken Sie bitte hier, um sie bzw. ihn einzutragen: www.positiveaging.net