



=====  
Der „Positiv Altern“ Rundbrief  
<http://www.healthandage.com>  
November/Dezember 2012  
=====

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 77  
Uebersetzt von Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett (visa Marburg: [www.mics.de](http://www.mics.de))

In dieser Ausgabe  
-----

- KOMMENTAR: [Meditationen ueber relationales Feuer](#)
- FORSCHUNG: [Generativitaet und Gesundheit im spaeteren Leben](#)  
[Koerperlicher Abbau: Wen interessiert`s?](#)
- IN DEN NACHRICHTEN: [Training bringt das Gedaechnis in Schwung](#)  
[Fange die Altersdiskriminierung in dir](#)  
[Ravi Shankar, Spielen bis zum Lebensende](#)
- [AVAILABLE RESOURCES](#)
- [ANNOUNCEMENTS](#)
- [Leserinformationen](#)

# KOMMENTAR

## **Meditation ueber relationales Feuer**

Es war ein kalter, grauer und regnerischer Tag Mitte Dezember. Ich erwachte frueh und tapste langsam in die Küche. Das Haus war dunkel und still. Ich schaute raus in die farblose Landschaft, so wie die Tage zuvor. Langsam bemerkte ich, wie Fragen in mir aufstiegen, denen ich zur gleichen Zeit gerne ausweichen wollte: Wie soll ich diesen Tag beginnen und warum? Was ist es wert, getan zu werden; Wie und warum sollte ich den Tag beginnen? (ODER: Wie und warum sollte ich das Feuer des Tages entfachen?) Nichts, noch nicht einmal mein Leben erscheint wirklich wichtig. Die Fragen ließen mich über folgendes nachdenken: „Mary wuerde sicherlich gerne einen Kaffee trinken, wenn sie aufwacht,“ „Paul wartet besorgt auf meine Anmerkungen bezueglich seines Referats.“ „Michael hoffte, wir wuerden heute unseren Enkelsohn von der Schule abholen.“ „Maggie hoffte, wir wuerden heute zum Abendessen vorbeikommen.“ Langsam begann ich zu realisieren, dass fast alle Gruende, den Tag heute zu beginnen, mit meinen Beziehungen zu tun hatten. Typischerweise sind dies auch Beziehungen aus Liebe, Fuersorge und Respekt. Selbst wenn ich über Motivationsquellen nachdachte, die mir im ersten Augenblick als nur „meine eigenen“ erschienen, so hatten auch diese einen Ursprung in meinen Beziehungen. Ich liebe es zu schreiben, aber habe ich nicht immer einen bestimmtes Publikum, eine spezielle Zielgruppe im Kopf? Ich gehe gerne gut essen, aber ich kann mir nicht vorstellen, dies alleine zu tun. Und entstand nicht meine Liebe zur Kunst und Musik aufgrund der Schwaermerei anderer?

Daraufhin begann ich über die 27 Opfer des tragischen Schulmassakers in Newtown im Bundesstaat Connecticut nachzudenken. Was hatte den jungen Mann dazu bewegt, diese unschuldigen Kinder zu toeten? Die Facetten des Lebens dieses Mannes begannen im meinem Kopf aufzutauchen und es formte sich ein Familienmuster: Er war ein Einzelgaenger, ohne Freunde, ohne Beziehungen zu einer bestimmten Organisation, und einer entfremdeten Beziehung zu seiner Familie. Dies waren alles keine Verbindungen, die dazu fuehrten, andere wertzuschaetzen und den Prozess der Beziehungspflege als Wichtig zu empfinden. In der Tat, ohne diese Beziehungen gab es Gruende andere Gruppen anzufeinden, die untereinander vertraut erschienen und von ihm nichts wissen wollten, ihn ausschlossen.

Auch hier findet man wichtige Verknuepfungen mit dem Altern. Überall kann man Hinweise dafür finden, dass in der alternden Population die Depressions- und Suizidrate steigt. Warum sollten wir weitermachen, wenn jeder Tag im Grunde genommen „kalt, dunkel und regnerisch“ erscheint? Im Alter kommt es ueblicherweise zu einer Verringerung des Beziehungslebens. Meine Großmutter sagte mir an ihrem hundertsten Geburtstag, dass niemand ihrer Freunde noch am

Leben sei. Somit besteht die Aufgabe und zugleich Herausforderung einer älter werdenden Person darin, sich den Beziehungen mit einer besonderen Aufmerksamkeit zu widmen, diese zu pflegen und zu unterstützen. Auch wenn es Kraft kostet. Des Weiteren, vertraue nicht nur den bereits bestehenden Beziehungen.

Suche nach Möglichkeiten, um den Bekanntenkreis zu vergrößern. Entweder über persönlichen oder elektronischen Kontakt. Wie unser Rundbrief häufig berichtet hat, sind die Menschen, die sozial vernetzt bleiben, in vielen Hinsichten im Vorteil. Darüber hinaus gibt es grundsätzliche Implikationen. Normalerweise werden die individuellen Bedürfnisse der älteren Menschen als das Wichtigste angesehen, doch es sollte mehr der Fokus auf die Befriedigung der Bedürfnisse innerhalb der Beziehungen gelegt werden, sowohl bei jungen als auch bei alten Menschen. Mit lebendigen Beziehungen gibt es auch lebendige Wesen. Ken Gergen

# FORSCHUNG

## **Generativität und Gesundheit im späteren Leben**

Der berühmte Entwicklungstheoretiker Erik Erikson wies vor vielen Jahren darauf hin, dass ein erfolgreiches Erwachsenenendesein, besonders in den späteren Jahren, von der Pflege der Nachkommen abhängt. Er benutzte den Begriff „Generativität,“ um auf Handlungen zu verweisen, die das Wohlbefinden anderer, besonders der jungen Menschen, steigern sollen. Obwohl Generativität einem ein bereicherndes Gefühl der Erfüllung verschafft, so ist die Frage die sich bei dieser Forschung stellt, ob es auch zur körperlichen Gesundheit beiträgt.

Die Stichprobe der Untersuchung umfasste Erwachsene im Alter von 60 bis 75 Jahren, die zwei Mal (1995, 2005) zu verschiedenen Themen bezüglich Gesundheit und Einstellung befragt wurden. In Telefonumfragen wurden die Teilnehmer befragt, wie generativ und somit produktiv sie sich in ihrem Leben fühlen. Ein Beispiel für so eine Frage war: „Wie oft denkst du, dass andere dich brauchen?“, „Hast du Fähigkeiten, die du weitergeben kannst?“ und „Hast du einen guten Einfluss auf andere?“. Eine zweite Maßeinheit für Generativität fragte nach der Bewertung der Teilnehmer, wie viel diese zu dem Wohlergehen und Wohlbefinden anderer, bezogen auf Freunde, Familie und anderen Gemeinschaften, beitragen. Sowohl verschiedene demographische Merkmale, wie das Alter, Geschlecht, Bildungsgrad, ethnische Zugehörigkeit, als auch Gesundheitsindikatoren der Teilnehmer wurden zudem erhoben. Ferner wurden sie über physische Aktivitäten, Rauchen, soziale Kontakte, produktive

Aktivitäten, wie Berufe und freiwilliges Engagements sowie über emotionales Wohlbefinden befragt. Das wichtigste jedoch war, dass die Forscher zudem Veränderungen der Invalidität und Todesfälle über die zehn Jahre hinweg festhielten.

Das Ergebnis dieser Studie zeigt, dass Generativität sehr wichtig für die Aufrechterhaltung von einem gesunden Lebensstil und somit von Gesundheit ist. Erwachsene schätzen sich in ihren 60ern als am generativsten ein, entwickeln in ihren 70ern weniger häufig Gebrechen und sterben weniger häufig, wenn das nächste Jahrzehnt altern. Unabhängig von gesundheitlichen Zustand und demographischen Merkmalen steht Generativität im positiven Zusammenhang zu körperlichem Wohlbefinden. Der Grund für diesen Zusammenhang bleibt unklar. Möglicherweise führt eine allgemeine Zufriedenheit mit sich selbst dazu, dass Stress reduziert wird und es zu einer Verbesserung des Immunsystems beiträgt.

Aus: Contributing to others, contributing to oneself: Perceptions of generativity and health in later life by Tara L. Gruenewald, Diana H. Liao, & Teresa E. Seeman. *The Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 660-665.

# FORSCHUNG

## **Körperlicher Abbau: Wen interessiert`s?**

Es ist üblich sich vor dem Abbau von Gesundheit zu ängstigen. So wie Menschen häufig sagen: „Du kannst dich wegen deiner Gesundheit glücklich schätzen,“ als ob dein Glück schon bald davon fliegen würde. Aber ist es nicht nahe liegend, dass Menschen, deren körperliche sowie kognitive Funktionen schwinden, unter dem Verlust leiden? Neueste Studien kommen zu Grund verschiedenen Schlussfolgerungen.

Die Studie, die online im *American Journal of Psychiatry* veröffentlicht wurde, kippt das Vorurteil, dass das Altern nur mit unglücklichen Erfahrungen verknüpft ist. Eine weitere Erkenntnis, die zudem überrascht, ist, dass umso älter der Erwachsene ist, desto eher berichtet er von einem erfolgreichen Altern. In der Tat, höheres Alter korreliert mit einer höheren Einstufung der Zufriedenheit des Alterns, trotz des körperlichen und kognitiven Abbaus. In dieser Studie gewannen Forscher 1006 Erwachsene im Alter von 50-99 Jahren, die in San Diego in Gemeinschaften lebten. Die Erwachsenen wurden sowohl in einem 25 minütigen Telefoninterview als auch in einem umfangreichen Fragebogen, der ihnen per Post zugeschickt wurde, zu ihren körperlichen, kognitiven und seelischen Zuständen sowie zu Themen wie ihren positiven seelischen Wesenszügen und ihrer Selbsteinschätzung bezüglich erfolgreichem

Altern befragt. Der Fragebogen war skaliert mit 1 als niedrigster und 10 als höchster Ausprägung. Es zeigte sich eine Abnahme der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit im Alter. Ueberraschenderweise stellte sich heraus, dass ältere Personen der Kohorte, trotz der Verringerung der körperlichen und kognitiven Fähigkeiten, ueber ein erfolgreicherer Altern berichteten. „Es war deutlich, dass Individuen sogar in der Mitte dieser körperlichen und kognitiven Abnahme, ueber eine Zunahme ihres Wohlbefindens im Alter berichteten,“ sagte der Hauptautor Dilip Jeste, M.D., dem Journal of Psychiatry. „Dieser kontraintuitive Anstieg des Wohlbefindens im Alter zeigte sich sogar unabhängig von Variablen wie Einkommen, Bildung und Heirat.“

Laut Jeste ist die Botschaft dieser Studie fuer Kliniker, dass eine optimistische Grundhaltung in der Pflege von Senioren helfen könnte, gesellschaftliche Altersdiskriminierung zu reduzieren. „Es gibt umfangreiche Debatten in oeffentlichen Foren ueber die finanziellen Lasten der Gesellschaft aufgrund der steigenden Kosten fuer die Pflege alter Menschen... Aber erfolgreich alternde eltere Erwachsene koennen eine wichtige Ressource fuer die juengeren Generationen sein,“ sagt er. „Eine einwandfreie koerperliche Gesundheit ist weder noetig noch ausreichend“ fuer ein erfolgreiches Altern, sagt Jeste.

Aus: “Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression by D. V. Jeste, G. N. et al. American Journal of Psychiatry, 2012, 10,1176.

## IN DEN NACHRICHTEN

### **Training bringt das Gedächtnis in Schwung**

Uebung ist fuer viele Dinge gut, aber in dieser ungewoehnlichen Studie fanden Forscher heraus, dass es zudem gut fuer die mentalen Faehigkeiten, wie die Gedächtnisleistung ist. Forscher der Universität von Kalifornien rekrutierten 31 gesunde Erwachsene und 23, bei denen eine leichte kognitive Beeintrachtung diagnostiziert wurde. Genauer gesagt, hatte die letztere Gruppe Schwierigkeiten sich an Dinge zu erinnern. Jedem Teilnehmer wurde eine Abfolge von 20 emotional positiven Bildern gezeigt – Jungtiere, Sportszenen und schoene Landschaften. Danach sollte die Hälfte von jeder Gruppe 6 Minuten auf dem Laufband bei 70% ihres aeroben Maximums trainieren. Spaeter wurden alle bezogen auf ihr Erinnern an die Photos untersucht.

Die Ergebnisse zeigen, dass das Training signifikant das Erinnern der Photos erhoeht. Bei der gesunden Gruppe, fuehrte bereits die einmalige Uebung dazu, dass sie 30% ueber der Kontrollgruppe beim Erinnern an die Photos und Details lagen. In der Gruppe mit der beeinträchtigten Gedächtnisleistung foerderte das

Training sogar noch mehr das Erinnerungsvermoegen. Sie waren im Gegensatz zur Kontrollgruppe in der Lage doppelt so viele Photos und Details zu erinnern. Zwar konnten sie nicht so viele Photos erinnern, wie die Gruppe ohne Beeinträchtigung, aber allein das einmalige Training fuehrte zu einer großen Verbesserung. Die Forschung zeigt somit, wie einige lebendige Aktivitaeten die Gedaechnisleistung verbessern koennen. Die Dauer dieses Effekts bleibt jedoch unbekannt. Die Ergebnisse ruft die Frage hervor, wie es moeglich ist, eine Laufbanduebung in den Alltag zu transferieren. Wenn ein Laufband eher unpraktisch ist, dann koennten Schneeschippen, harken und Rasenmaeheneine gute Alternativen darstellen.

Aus: Workouts jolt the memory, LA Times, in the Philadelphia Inquirer, December 3, 2012.

### **Fange die Altersdiskriminierung in dir**

Altersdiskriminierung, also die Tendenz aelterer Menschen zu diskriminieren, ist landesweit sehr verbreitet. Belege kann man leicht in den Medien finden – ob in Talkshows, Unterhaltungssendungen oder in den Nachrichten. Oftmals nehmen wir Altersdiskriminierung noch nicht einmal wahr, denn wir nehmen unsere Altersdiskriminierung ins Altwerden mit. So lange wir diese Einstellung unterstuetzen, untergraben wir unser eigenes Wohlbefinden. Fuer diese Tendenz sensibel zu werden, ist eine Art das Bewusstsein zu steigern. Wir stimmen mit Carol Orsborn ueberein, die glaubt, dass die geburtenstarke Generation den Trend der Negativitaet verringern kann. Sie empfiehlt, Kommentare, Satire oder Witze, die das Altern oder alte Menschen schmaehen, bevormunden oder ausgrenzen zu vermeiden. Darueber hinaus schlaegt sie zudem vor, Phrasen wie „im Herzen jung“ oder „jugendfrisch“ durch alters-neutrale Worte, wie „vital“ oder „leidenschaftlich“ zu ersetzen. Ferner argumentiert sie, dass Aussagen, wie „Du siehst fuer dein Alter sehr gut aus“ nicht hilfreich seien. „Du siehst großartig aus“ muss somit nicht mit Saetzen begleitet werden, die zum Ausdruck bringen, dass normalerweise Menschen in diesem Alter schrecklich aussehen und sei somit ausreichend, um Wertschaetzung auszudruecken. Gleichstellende Eigenschaften, die bei der Jugend ueblicherweise mit koerperlicher Staerke, auergewoehnlichen Faehigkeiten, Schoenheit oder mit Geistesschaerfe beim erfolgreichen Altern assoziiert werden, sind nicht immer zutreffend oder foerderlich. Besonders diese Kriterien sollten von der Idee des erfolgreichen Alterns abgekoppelt werden. In der Tat, die Recherchen unseres Rundbriefes zeigen, dass viele Menschen sich von diesen Ideen trennen. Zudem koennte es unsinnig sein, sich mit 65 Jahren weiterhin so zu verhalten, wie es mit 25 nuetzlich war. Ferner ist es wert berichtet zu werden, dass wir die Kraft besitzen, nicht laenger Energie fuer das Suchen nach Bestaetigung und Beweisen, wie viel besser wir als andere sind, zu verschwenden. Wenn wir aelter werden ist es uns freigestellt, fuer was wir uns

engagieren, ohne sich darüber Sorgen zu machen, was andere davon halten könnten. Wie Jenny Joseph in ihrem berühmten Gedicht schrieb: „Wenn ich eine alte Dame bin, sollte ich violett mit einem roten Hut tragen, was nicht passt und mir nicht steht.“

Aus: Our Generation, Ourselves: Waking up to Baby Boomer Ageism by Carol Orsborn. Aging Today, November-December, 2012, pg. 3. Orsborn kann man unter der folgenden Internetadresse finden: [www.FierceWithAge.com](http://www.FierceWithAge.com)

### **Ravi Shankar, Spielen bis zum Lebensende**

Indiens berühmtester Musiker, Ravi Shankar, starb am 11. Dezember 2012 im Alter von 92 in seiner Wohnung in San Diego. Menschen aus unserer Generation waren die ersten, die mit Entzuecken die Beatles Songs, die von seiner Sitar-Musik, wie „Lucy in the Sky With Diamonds“ beeinflusst wurden, hörten. Obwohl er ein klassischer Sitar-Spieler war, der eine Art Popidol in den USA wurde, spielte er an Orten wie dem Monterey International Pop Festival in Kalifornien und dem berühmten Woodstock-Festival. Shankar komponierte Filmmusik, darunter für den Film Gandhi, der 1982 einen Oskar gewann. Zudem schrieb er Musikstücke für weltberühmte Musiker, wie den Komponist Philip Glass, den Violinist Yehudi Menuhin und den Flötist Jean-Pierre Rampal. Er gewann drei Grammys, darunter sowohl für das Konzert für Bangladesch, eine Wohltätigkeitsveranstaltung für pakistanische Flüchtlinge, als auch für Full Circle: Carnegie Hall, 2000. Er war in Indien hoch angesehen für seine extreme Investition in die traditionelle indische Musik. Shankar wurde in der indischen Stadt Varanasi 1920 geboren und begann schon als kleines Kind mit der Musik. 1930 zog er mit seiner Mutter nach Paris und begann dort mit dem Familientanz und gelangte in Musikgruppen. Später kehrte er nach Indien zurück und eröffnete sowohl eine Musikschule in Mumbai (damals noch Bombay) als auch in Kalifornien. Eine seiner Töchter ist die berühmte Popsängerin Norah Jones und seine andere Tochter, Anoushka Shankar, ist auch eine Sitaristin. Er trat bis zu seinem Lebensende auf. Sein letztes Konzert war am 4. November, ungefähr einen Monat bevor er starb.

Aus: Ravi Shankar, Sitarist and muse, dies at 92 by David Wilson & Siddharth Philip. Philadelphia Inquirer, Dec. 12, 2012, A-15.

# AVAILABLE RESOURCES

**Human Values in Aging Newsletter**, edited by Harry (Rick) Moody and the Office of Academic Affairs at AARP, is distributed by the Humanities and Arts Committee of The Gerontological Society of America. The Newsletter contains interesting and inspiring items related to humanistic gerontology, along with brief and timely announcements. To submit items of interest or to subscribe contact: [hrrmoody@yahoo.com](mailto:hrrmoody@yahoo.com). **For scholars in positive aging: CALL FOR PAPERS** You are invited to submit or recommend papers to the Advances in Aging Research (AAR, ISSN: 2169-0502), an open access journal. For more about the Aims & Scope or other information, please visit the following website: [www.scirp.org/journal/aar](http://www.scirp.org/journal/aar). As an Open Access Journal, you will have full access to all the articles published online and be able to download them without any subscription fees. Moreover, the influence of your research will rapidly expand once you become an OA author.. **E-mail contact:** [aar@scirp.org](mailto:aar@scirp.org).

# ANNOUNCEMENTS

**The 6th Annual Conference on Positive Aging**, sponsored by Fielding Graduate University, will be held in Los Angeles, CA, Feb. 10-12, 2013. Keynote speakers include Ram Dass (author Still Here) and Wendy Lustbader (author of Counting on Kindness and Life Gets Better). In addition, James Birren will receive the Lifetime Achievement Award for Creative Longevity and Wisdom, from Fielding Graduate University. **For more about the upcoming conference visit:** <http://www.positiveaging.fielding.edu/> **February 28-March 3, 2013.** 39th AGHE Annual Meeting & Educational Leadership Conference. “Waves of Change: Charting the Course for Gerontology Education.” Hilton St. Petersburg Bayfront, St. Petersburg, FL. [Aghe.org/am](http://Aghe.org/am) **March 12-16, 2013:** Aging in America: 2013 Annual Conference of the American Society on Aging. Chicago, IL. Each year this conference brings together relevant content, innovations, best practices and replicable models, and develops leadership on the most critical issues in the field of aging. Among the timely topics addressed will be care transitions, global aging, post-election implications, transforming retirement, diversity, financial competence and much more. Early registration is now open. Register before January 31 and save up to \$100. [www.asaging.org/aia](http://www.asaging.org/aia)

=====



\*\*\* Leserinformation \*\*\*

- Fragen und Rueckmeldungen

Wenn Sie Fragen haben oder den LeserInnen des Rundbriefes Material vorstellen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu).

- Vergangene Ausgaben des Rundbriefes sind archiviert unter: [www.positiveaging.net](http://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](http://www.positiveaging.net)

Um die Adresse zu veraendern schreiben Sie bitte an [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu).