

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
November/Dezember 2009
=====

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 59

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

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR: Respekt und Erneuerung
 - FORSCHUNG: Respekt, Generativitaet und Wohl-Befinden
 Narrative von Generativitaet
 Einladung zur Beteiligung an Wohlbefindens-Forschung
 - IN DEN NACHRICHTEN: Eine Hommage an Gene Cohen
 Was ist das Beste am Aelterwerden
 Geheimnisse einer 80jaehrigen Ehe
 Alter und emotionale Stabilitaet
 - BUCHBESPRECHUNG
 - LESERECHO
 - OFFENE EINLADUNG
 - Leserinformation
-

*** KOMMENTAR Respekt und Erneuerung ***

Urlaub zu Hause hat in diesem Jahr besondere Bedeutung fuer uns. Wir sind zwei Wochen durch Indien gereist, was sich sehr weit weg von zu Hause anfuehlt. Eine Reihe von Vorlesungen bot uns Momente von Abenteuer, intensivem Einbeziehen und Reflektieren. Auf einer Konferenz asiatischer Psychologen in Dehli hatten wir die Ehre die jaehrliche Beteiligung von Gelehrten aus Japan, China, Indien, den Philippinen, Malaysia und anderen asiatischen Laendern zu beobachten. Ungeachtet ihrer nationalen und politischen Differenzen behandelten sie einander mit hoechstem

Respekt. Gespraechе zeigten sich anregend, positiv und kreativ. Wir fragten uns, ob ein solcher Austausch ausgeweitet werden koennte, waere es moeglich jeden heute herrschenden Konflikt weltweit zu entspannen? Solche Reflektionen vertieften sich, als wir der umgebenden indischen Kultur begegneten und insbesondere als wir ihre Traditionen des Alterns entdeckten. Hier wurden wir von den starken Werten beeindruckt die auf „filial piety“ (konfuzianisches Konzept, uebersetzt etwa Pflicht zur Ehrfurcht, gemeint ist eine Verpflichtung zur intergenerationalen Unterstuetzung der Eltern; Anm. des Uebersetzers) basieren, was einen tiefen Respekt vor Aelteren beinhaltet. Wir trafen beispielsweise einen jungen Berufstaetigen, der fuer den einfachen Weg zur Arbeit von zu Hause aus zwei Stunden benoetigt. Wir fragten warum er und seine Frau nicht naeher an seinen Arbeitsplatz ziehen. Er erwiderte, dass sie mit seinen Eltern zusammen leben und nicht von ihnen weg wollen. Sollte er jemals umziehen, moechte er sicher sein, dass sie mit ihm kommen. Die junge Braut Or erzaehte uns, „Es ist komfortabel mit meinen Schwiegereltern zu leben. Sie sind aelter und weiser als wir und geben uns Unterstuetzung und Rat, wenn wir versuchen uns fuer bestimmte Dinge zu entscheiden.“ Unterstuetzt durch die Politik der Regierung ist die Familie der zentrale Platz von Pflege und ein grundlegender Bereich von Bedeutung. Kinder muessen fuer ihre Eltern sorgen und sich an deren Richtlinien halten.

Jetzt ist diese Lehre in Indien gefaehrdet, insbesondere da die Jungen ihr zu Hause verlassen um ihren Horizont zu erweitern.

Zurueckgekehrt nach Hause begannen sich unsere Gedanken auf Quellen von Respekt fuer die alternde Population in unserer Kultur zu fokussieren.

Intergenerationale Unterstuetzung ist wohl kaum ein bedeutender Wert in der heutigen amerikanischen Gesellschaft. Zudem erzeugt die Schnelllebigkeit in der Technologie des taeglichen Lebens (z.B. Fernsehen, Internet, Mobiltelefone) eine groeßer werdende Wissensluecke zwischen Jungen und Alten. Doch es bleiben viele Ressourcen durch welche Respekt fuer aeltere Menschen gefunden werden kann. So tragen wir alle Fundgruben des Respekts in uns, die in unsere Kindheit zurueckreichen – wir erinnern uns an den Respekt, den wir selber erhalten haben, von unseren Eltern, Lehrern, Freunden, Kollegen, u.s.w. – alle bereit fuer einen erneuten Besuch, wann immer benoetigt. Und da gibt es die uns umgebende Gruppe von Familie und Freunden, deren Respekt und Wohlwollen die Grundnahrung unseres taeglichen Lebens sein moegen. Wir tragen auch Fundgruben an Weisheit und Verstaendnis in uns, die als vitale Ressourcen fuer die junge Generation bereit stehen. Und, durch Aufrechterhaltung unserer Kreativitaet und Fuersorgeaktivitaeten – innerhalb unserer Familien, unseren Freundes- und gesellschaftlichen Gruppen, durch ehrenamtliche und politische Aktivitaeten, in unserer Menschenliebe, u.s.w. – entzuenden wir das Feuer des Respekts und bilden Vorbilder fuer kuenftige Generationen. Mit dieser Anmerkung senden wir ihnen – unseren LeserInnen – respektvoll warme und gute Wuensche fuer das neue Jahr.

Mary und Ken Gergen

*** FORSCHUNG: Respekt, Generativitaet und Wohl-Befinden ***

Der bekannte Psychologe Eric Erikson, der ueber die acht Stufen der menschlichen Entwicklung theoretisierte, beschreibt Generativitaet im mittleren Alter als eine wichtige Grundlage fuer die letzte Stufe im Leben. Fuer Erikson bedeutet Generativitaet kreative und produktive Arbeit und speziell Kreativitaet, die zu einer

Verbesserung der Gesellschaft beitraegt. Generativ zu sein wurde auch mit Gefuehlen von Wohlbefinden assoziiert. Je mehr man (bis zu einem bestimmten Punkt) gibt, desto besser fuehlt man sich im Leben. Zum Beispiel fand eine Untersuchung an 520 Menschen im Alter von 55-84 heraus, dass Generativitaet fuer annaeherd 80% ihrer Gefuehle des Wohlbefindens verantwortlich und damit wichtiger als Intimitaet war. Nun ist Generativitaet keine Aktivitaet die ausschliesslich Erwachsene im mittleren Lebensalter charakterisiert. Vielmehr kann sie ein kontinuierlicher Weg des Lebens sein. Tatsaechlich, mit Bezug auf Untersuchungen von McAdams, de St. Aubin, & Logan (1993) and Sheldon & Kasser (2001), steigt das Verpflichtungsgefuehl zur Foerderung junger Menschen ueber die Lebensspanne hinweg an. Generative Aktivitaeten unter aelteren Menschen richten sich oft genauso auf die, die ausserhalb des Familienkreises stehen, wie auf die innerhalb der Familie, durch Formen ehrenamtlicher Arbeit, buergerliches Engagement und interpersonelle Beziehungen, einschliesslich der Sorge um nicht Familienmitglieder.

In diesem Kontext leistet eine Untersuchung aus Hong Kong einen Beitrag. Im Unterschied zu den Juengeren haben viele aeltere Menschen in Hong Kong keine Ausbildung. Daher druecken die Mitglieder der juengeren Generation oft fehlenden Respekt und Missachtung ihren aelteren Verwandten gegenueber aus. Diese Tendenz reduziert die Faehigkeit der Senioren sich als Ausdruck ihrer Generativitaet fuer sie zu engagieren. Dies hat Rueckwirkungen auf ihr Gefuehl des Wohlbefindens. Um diesen Trend zu verifizieren untersuchten Forscher 190 Personen, im durchschnittlichen Alter von 73 Jahren, zu zwei Zeitpunkten im Abstand von einem Jahr. Sie wurden zu ihrem Gefuehl respektiert zu werden, ihren generativen Aktivitaeten, ihrem Beduerfnis ihr Wissen an die naechste Generation weiter zugeben und ihrem psychologischen Wohlbefinden untersucht. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass generative Aktivitaeten und Wohlbefinden deutlich vom Grad der Wertschaetzung und des Respekts von anderen abhaengig sind. Wenn man sich respektiert fuehlt steigert dies das generative Verhalten und erhoehrt das Wohlbefinden. Interessanterweise schien in dieser Untersuchung Engagement fuer gesellschaftliche Belange mehr Respekt zu erzeugen, als bei Kindern und Enkeln gefunden wurde. Gleichwohl waere die juengere Generation gut beraten ihren Aelteren Respekt zu erweisen, da dies genau die gleiche Wirkung auf ihr eigenes Wohlbefinden hat, wie fuer ihre Senioren.

Referenzen:

McAdams, D. P., de St. Aubin, E., & Logan, R. L. (1993). Generativity among young, mid-life, and older adults. *Psychology & Aging*, 8, 221-230.
Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37, 491-501.

Aus: Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being by Sheun—Tak Cheng. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 64B, 45-54.

*** FORSCHUNG: Narrative von Generativitaet

Das gerade Gesagte beschrieb Erik Erikson, er charakterisierte die reifen Jahre im Leben eines Menschen mit Begriffen seines generativen Potentials. Das heisst sein

Potential zu kreativer und produktiver Arbeit. Besonders wichtig war fuer Erikson, inwieweit die Leistungsaehigkeit eines Menschen zum sozialen Wohlbefinden beitraegt und speziell das Schicksal der naechsten Generation beeinflusst. Argentinischen Forscher befragten 15 aeltere Frauen hinsichtlich ihres generativen Potentials innerhalb ihres Lebens. Diese Frauen arbeiteten als Freiwillige in einer Gemeindeorganisation, welche sich fuer das soziale Wohlergehen von Aelteren engagiert. Basierend auf ihren Befragungen folgern die Forscher, dass es einen Fortbestand der Generativitaet durch ihr ganzes Leben gab. Von ihren fruehen Kinderjahren bis zur Gegenwart. Verbunden mit dieser Entwicklung wurden 4 signifikante Zeitpunkte festgestellt.

1. Als Maedchen erinnerten sich diese Frauen an fruehe Ausdruecke von Empathie, Zusammenhalt und Hilfsbereitschaft gegenueber anderen. Eine Befragte, Frau Y., 76 Jahre sagte, " Ich hatte eine Kindheit, in der ich anderen helfen konnte. Ich tat dies, weil meine Eltern mich diese Werte lehrten;" „ Ein anderes Mitglied der Stichprobe erinnerte sich aus ihrer Kindheit, " Ich war immer mit den Aermsten zusammen;... Ich war in alles einbezogen...; vielleicht war ich hyperaktiv!"
2. Ein zweites Thema was sich unter den Frauen wieder fand, war die Ausweitung von Generativitaet und Produktivitaet im Erwachsenenalter. Diese Periode wurde als eine „besonders produktive und umfassende Phase“ beschrieben. Gewidmet den zentralen Aufgaben, der Fuersorge fuer die Familie und dem starken Engagement in ihrem Beruf. Beides wurde verbunden, mit Ausdruecken von Glueck und Zufriedenheit. Wie eine geschiedene Frau sagte, " ich tat alles fuer meine Toechter, um sicherzustellen, das sie alles bekamen was sie brauchten. Ich musste vorwaerts gehen und so machte ich weiter, mit meinen Kindern und meinem Job."
3. Als sie das mittlere Alter erreichten, erfuhren die Frauen eine Vertiefung von generativen Leistungen. Die Forscher forderten sie auf, ueber einen Hoehepunkt in ihren Lebensgeschichten nachzudenken (Bezug nehmend auf den Moment in dem sie positive Emotionen wie zum Beispiel Freude, Glueck, Ruhe, u.s.w. intensiver erlebt haben). Die Frauen neigten dazu, ihre verschiedenen generativen Bemuehungen in eine einzelne Art von Erinnerung einzugruppieren. Die Geburt von Kindern und Enkelkindern.
4. Das letzte Charakteristikum ist, wie die Forscher es nennen, die „generative Kontinuitaet.“ Die Befragten zeigten wichtige Stufen der Verpflichtung zu konkreten Aktivitaeten auf, die sie mit dem Fortschritt juengerer Generationen, die Sorge um das Familienleben und weitergehenden Gemeinschaften verbindet. Beispiele dieser generativen Kontinuitaet in hohem Alter wurden in den Aeusserungen der Befragten ausgedrueckt. Frau Y. sagt uns etwas ueber ihre heutigen Aktivitaeten. „ Ich tue was ich kann, verantwortlich fuer den Service am Krisentelefon genauso wie fuer Nachhilfeunterricht bei Schuelern und auch noch die ehrenamtliche Taetigkeit im „Casa de la Bondad“ (Haus der Freundlichkeit). Ich versuche allem nachzukommen und nuetzlich zu sein, jeden Tag den ich lebe und die ganze Zeit, die ich mit ihnen verbringe. ... Zum „Casa de la Bondad“ kommen Menschen die gar nichts haben, die sehr arm oder einsam sind. Darum fuettern wir sie mit dem Loeffel oder beruehren sie, streicheln oder reiben sie wo es schmerzt. Wie gut wir uns dabei fuehlen ist vielleicht mehr, als wir ihnen geben. Es ist sehr schoen.“
Wie die Forscher zusammenfassen, koennen generative Aktivitaeten das ganze Leben beibehalten werden und zu einem dauerhaften Ausweiten und

Wachsen des Selbst fuehren. Im spaeteren Leben integrieren hoch generative Menschen in ihre Erzaehlungen ein tiefes Gefuehl des Wohlbefindens, welches beides verbindet, das persoenliche und das soziale.

From: The Culminating Point of Generativity in Older Women: Main Aspects of Their Life Narrative by Andres Urrutia, Maria A. Cornachione, Gaston Moisset de Espanes, Lilian Ferragut & Elena Guzman. Webside for Forum for Qualitative Studies, Volume 10, No. 3, Art. 1, September 2009.

*** Forschung: Einladung zur Beteiligung an Wohlbefindens-Forschung ***

Forscher opferten Jahrzehnte um zu verstehen, was manche Menschen dazu fuehrt gesuender zu sein als andere. Allerdings, haben die meisten von ihnen nur Erkrankungen und Stoerungen untersucht und dabei versaemt, sich um Staerken und das Wohlbefinden zu kuemmern. In dieser Studie wollen wir auf das sehen, was gut und was schlecht laeuft bei verschiedenen Menschen aus aller Welt und in allen Altersgruppen. Wir wollen das vollstaendige Bild erfassen, was es heisst gesund zu sein und am aller wichtigsten, Menschen folgen, um zu verstehen, wie sie sich veraendern im Laufe der Zeit. Dies ist die erste Studie ihrer Art, die eingehend auf das Wohlbefinden von Menschen aus aller Welt schaut. Wenn sie sich entscheiden teilzunehmen, wuerden sie uns helfen, wenn sie auf einige der quaelendsten Fragen antworten, mit der sich unsere Gesellschaft heute konfrontiert sieht!

Wenn sie interessiert sind, melden sie sich unter der Projektwebadresse: <http://newsletter.trustly.net/re?!=9xbboml2sjsp5711>. Das Projekt ist jeden dritten Monat geoeffnet (die naechste Aufnahmeperiode ist Maerz etc). Die Teilnahme erfordert abschliessend eine etwa 30 minuetige Befragung alle 3 Monate pro Jahr (5mal insgesamt).

Vielen Dank im Voraus! Aaron
Aaron Jarden, Head of Department – Psychology
School of Information and Social Science
The open Polytechnic of New Zealand
Email: aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* EINE HOMMAGE AN GENE COHEN

Wir waren tief traurig am 9. November vom Tod von Dr. Gene Cohen, einem der wichtigsten Vordenker im Feld des positiven Alterns, zu hoeren. Um Cohen`s bedeutsamen Beitrag zu kennzeichnen, zitieren wir hier aus zwei unserer favorisierten Quellen:

Aus Harry Moody`s Rundbrief Human Values in Aging (Menschliche Werte im Alterungsprozess): Gene war ein erfolgreicher Wissenschaftler und Schriftsteller. Sein Buch, „The Creative Age: Awakening the human Potential in the second half of Life“ und spaeter „The Mature Mind: The Positive Power of the aging brain“ wurden zu Klassikern, die eine Vision vom positiven Altern, auf Basis einer soliden empirischen Befragung erklaren. Waehrend er an der Harvard Universitaet

studierte, war Cohen Student von Erik Erikson und betrieb Erikson`s Vermaechtnis der Erwachsenen Entwicklung. Anders als Erikson wurde Gene nur 65 Jahre alt und, wie auch bei Moses, erblickte er „das gelobte Land“ des hohen Alters nur fluechtig, ohne es wirklich zu erreichen. Fuer diejenigen, die ihn persoendlich kannten, war Gene wahrhaft ein Gigant auf seinem Gebiet, aber ein hoeflicher Gigant – bescheiden, witzig, unendlich kreativ und offen..., er wird nicht vergessen.

Vom nationalen Zentrum fuer positives Altern:

Wir waren gesegnet mit Dr. Cohen nah verbunden gewesen zu sein. Nicht nur als einer unserer Gruendungsmitglieder, sondern auch als unseren Fachbereichsleiter an der George Washington Universitaet, wo beide, NCCA und sein Zentrum fuer Altern, Gesundheit und Geisteswissenschaften im Institut fuer Gesundheitswissenschaften untergebracht sind. NCCA kam in diese Partnerschaft um die Arbeit von Dr. Cohen und anderen aussergewoehnlichen Wissenschaftlern in die Praxis umzusetzen. Es ist eine grosse Ehre gewesen, eng mit Dr. Cohen zusammen zu arbeiten. Im Auftrag des nationalen Zentrums fuer kreatives Altern hoffen wir auf der Grundlage von Dr. Cohen Vermaechtnis gemeinsam einen Paradigmenwechsel des Alterns, vom Problem zur Moeglichkeit, zu erreichen. In Verbindung mit der gerontologischen Gesellschaft von Amerika, dessen Praesident Dr. Cohen 1997 war, wird NCCA in der naechsten Woche die Bildung des Gene D. Cohen Wissenschaftspreises in kreativem Altern auf der jaehrlichen GSA Konferenz in Atlanta bekannt geben... Gene beruehrte so viele Leben und hinterlaesst uns so ein reichhaltiges Vermaechtnis, auf dem wir seine Arbeit fortfuehren koennen, um die Lebensqualitaet aelterer Menschen zu verbessern.

* WAS IST DAS BESTE AM AELTERWERDEN?

Eine neue Untersuchung des Pew Forschungszentrums : „Alt werden in Amerika“, fragte Menschen ab 65 Jahren was sie am meisten am Aelterwerden schaezten. Hier sind die Themen die prozentual am haefigsten genannt wurden.

Mehr Zeit fuer die Familie	70%
Nicht mehr arbeiten	65%
Mehr Zeit fuer Hobbys/Interessen	65%
Mehr finanzielle Sicherheit	64%
Weniger Stress	59%
Mehr Respekt	59%
Ehrenamtliche Taetigkeiten	52%

Aus: The Good Life, AARP, The Magazine, November-December, 2009, 15.

* GEHEIMNISSE EINER 80JAEHRIGEN EHE

Stellen sie sich vor 80 Jahre verheiratet zu sein! Fuer Bill und Mari DeCaro, die 1929 in einer romanischen Kirche in Sued Philadelphia heirateten, ist das keine Fantasie. In diesem Jahr werden Bill und Marie 100 Jahre alt. Sie leben gemeinsam in einer Seniorenwohngemeinschaft in einem Vorort von Philadelphia. Wie Bill ihre Verbindung beschreibt, „ Es waren wunderschoeene, wunderschoeene Jahre.“ Sie trafen sich in Madam Duvall`s Tanzschule als sie Teenager waren und verliebten sich sofort. Nachdem sie geheiratet hatten, reisten sie mit Bill`s Bruder im

Varietezirkus, arbeiteten als Taenzer und Clowns. Als diese Zeit endete wurden sie sesshaft, gruendeten eine Familie und nun haben sie ein ausgedehntes Netz an Enkelkindern. Die meisten von ihnen leben an der Westkueste.

Und das sind aus ihrer Sicht die Geheimnisse einer langen und gluecklichen Ehe:
Viel lachen

Das leben nicht zu ernst nehmen

Niemals aergerlich zu Bett gehen oder dem anderen sagen was er/sie zu tun hat.

Haendchen halten und schmusen haben auch ihren Platz.

Aus: All the right steps in 80-year marriage by Kathy Boccella. Philadelphia Inquirer, April 22, 2009, B1, B7.

* ALTER UND EMOTIONALE STABILITAET

Verschiedene Arten von Untersuchungen haben gezeigt, dass aeltere Menschen weniger emotional labil sind als juengere. Zusaetzhche Unterstuetzung erhaelt diese Idee von einer Untersuchung, die den prozentualen Anteil amerikanischer Erwachsenen zeigt, die über einen Suizidversuch während einer schweren depressiven Episode innerhalb eines Jahres berichteten.

Unter den 18-20jaehrigen sagten 20%, das sie einen Suizidversuch unternommen haetten. Unter den 21-24jaehrigen, 15%; 25-34, 11%; 35-54, 10%; und 4% von den 55Jahre oder aelteren Menschen. Natürlich ist es moeglich, das einige Menschen sich erfolgreich suizidierten und so der Befragung nicht mehr zur Verfuegung standen. Koennte dies den geringeren Prozentsatz aelterer Menschen erklaren?? Wir glauben, es ist wahrscheinlicher, das aeltere Menschen gelernt haben, besser mit depressiven Zustaaenden umzugehen. Sie haben mehr Erfahrung gehabt.

Aus: Darkness Invisible by Daphne Merkin, New York Times, Sept. 16, 2007. Pg. 17

*** BUCHBESPRECHUNG ***

*Facing Age, Finding Answers: Stories for Positive Aging by Ardis Stevenson, (2008). Victoria, Canada: Trafford Publishing.

Wie einfach es doch ist, aus Geschichten zu lernen. Die meisten von uns scheinen ein grosses Verlangen zu haben, „herauszufinden was als naechstes passiert.“ Wir koennen uns auch mit den Charakteren einer Geschichte identifizieren. Und wir koennen uns vorstellen, wie wir wohl in vergleichbaren Situationen reagieren wuerden. Wir koennen auch eine Geschichte mit anderen teilen. Dieses Buch besteht aus Kolumnen, geschrieben von der Autorin waehrend ihrer Zeit, in der sie stark mit der Einschaetzung der Vision von Altern in ihrer Gemeinde beschaefigt war. Die Geschichten sind inspiriert von einem Projekt, das Lake Oswego 50+ Community Dialogues heisst, in dem ueber 300 Gemeindemitglieder gewonnen wurden um ueber ihre Sichtweise zu sprechen. Das Epigramm mit dem das Buch beginnt ist prophetisch:“ Was sind die vier Zeichen des Alterns? Es sind Weisheit, Vertrauen, Charakter und Staerke. Sieh nach ihnen, nicht mit Bestuerung sondern mit Hoffnung.“ (Valerie Monroe)

Die Geschichten veranschaulichen diese Auffassung. Geschrieben aus der Ich-Perspektive, kurz, und leserfreundlich gedruckt, behandeln sie umfassend einen Bereich vertrauter Themen der Erwachsenen Angelegenheiten: Berentung, Reue, Umsiedlung und der alte Trott. Aus der „Das Glas ist halb voll“ Perspektive, erzaehlt Frau Stevenson von ihren Verwicklungen, Herausforderungen und Wegen mit den meisten Dingen umzugehen. Vom Verbessern einer schlechten Stimmung bis zum Kampf ums Rathaus. Oft sind sie persoendlich, aber manchmal auch verwandt mit anderen Streitfragen wie Erwachsenenmissbrauch, Demenz und Abhaengigkeit. Die Stimmung in den Geschichten ist zumeist optimistisch, kreativ und fuersorglich. Es hilft uns, den Weg zu einem positivem Altern zu sehen. Vielleicht, wie Picasso einst sagte,“ Es dauert eine lange Zeit, bis man jung wird.“ Dieses kleine Buch hilft einem das zu tun.

*** LESERECHO ***

Von Dr. David Myers

Vielen herzlichen Dank fuer den fortlaufenden Nutzen durch den Rundbrief ueber positives Altern. Zu ihrer Information, meine Bemuehungen die Verbreitung von unterstuetzendem Hoeren durch vertraegliche Hoergeraete (mit doppelter Hoergeraete Funktionsfaehigkeit) setzte sich beschleunigt fort, mit einem kuerzlich erschienenem Artikel in Scientific American online <<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbboml2sjsp57l2> und mit mehr Werbung, wenn NYC Transit, wahrscheinlich Ende Januar, die Installation von **hearing loops** auf ihren U-Bahn Informationsstaenden bekannt gibt. In der Zwischenzeit, www.hearingloop.org <<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbboml2sjsp57l3> ist die Seite fuer oeffentliche Informationen.

Von Ed Menaker, Terra Nova Films, Inc.

Ich moechte wissen, ob sie eine Bemerkung ihrer The Positive Aging Newsletter auf unserer neuen total-video Betreuungsseite drucken www.videocaregiving.org <<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbboml2sjsp57l4>. Wir haben in den letzten 2 Jahren an dieser Seite mit Unterstuetzung der Retirement Research Foundation gearbeitet. Unsere Hoffnung ist, dass es eine kraftvolle neue Ressource fuer die zu Hause Betreuenden wird. Die Seite beinhaltet Videos in 2 verschiedenen Bereichen - Alzheimer und allgemeine Betreuung. Alle unsere Berichte konzentrieren sich auf reale Menschen, die sich realen Herausforderungen gegenueber sehen. Der Journalist, Dokumentarproduzent und Preisgewinner Bill Kurtis fuehrt die Benutzer in die Seite ein und spricht zur Bedeutung der Geschichten erzaehlenden Kraft dieser dokumentarischen Videos. Wir sind sehr Stolz auf unsere bisherige Arbeit. Aber wir hoffen, erst am Anfang der Entwicklung der einzigartigsten und wichtigsten Betreuungsseiten im Internet zu sein.

Terra Nova Films, Inc. ed@terranova.org www.terranova.org <<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbboml2sjsp57l5>

Von Richard Matzkin

Meine Frau, Alice, und ich sind Bildhauer und Portraitzeichner, Mitte bis Ende 60 alt. In den letzten 15 Jahren haben wir Projekte entwickelt, die besonders in Verbindung mit Alterung stehen. Wir benutzen unsere Kunst, aufgrund unserer Angst und Neugierde aufs Altwerden.

Alice zeichnete Portraits von Frauen, ab dem Alter von 105 Jahre, die ihr Leben auf eine kreative, begeisterte und positive Art lebten. Sie fertigte darueber hinaus eine Serie von Aktmodellen, die zwischen 58 und 87 Jahre alt sind. Diese feiern gealterte Schoenheit und die Akzeptanz eines sich wandelnden Koerpers mit der Zeit. Und sie zeichnete eine Serie Portraits meiner Tante, der Reihe nach, vom 89sigsten bis zu ihrem 97sigsten Lebensjahr, um den fortschreitenden Effekt des Alterns aufzuzeigen.

Ich habe Skulpturen von alten Maennern angefertigt und Serien von aelteren Paaren in zaertlicher Umarmung, die die Schoenheit andauernder Liebe andeuten.

Ein Kunst/Inspirationsbuch, das wir ueber unsere Arbeit geschrieben haben traegt den Titel: THE ART OF AGING, Celebrating the Authentic Aging Self und wurde im Maerz von Sentient Publications herausgegeben. Unsere Web Seite, matzkinstudio. Com <<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbboml2sjs5716> beinhaltet alles ueber diese Arbeit, genauso wie unsere Biographien.

*** OFFENE EINLADUNG ***

LeserInnen fragen an, ob sie veroeffentlichtes Material dieses Newsletters nachdrucken oder weiterreichen duerfen. Wir fuehlen 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.

=====

*** Leserinformation ***

- Wenn Sie diesen Rundbrief abonnieren wollen, besuchen Sie bitte www.positiveaging.net

- 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

- Um sich auszutragen oder die Email-Adresse zu aendern

Wir hoffen, dass Ihnen der Rundbrief "Positiv Altern" gefaellt. Sollten Sie ihn jedoch aus irgendeinem Grund nicht mehr erhalten wollen, senden Sie bitte eine leere Email an: <mailto:leave-whef-positive-de-495441M@nl.healthandage.com>

- Um die Adresse zu veraendern schreiben Sie bitte an gv4@psu.edu.

Gehen Sie zu: <http://www.healthandage.com>