

=====  
Der „Positiv Altern“ Rundbrief  
<http://www.healthandage.com>  
November/Dezember 2010  
=====

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 65  
Uebersetzt von Peter Lausberg und Thomas Friedrich-Hett (visa Marburg: [www.mics.de](http://www.mics.de))

In dieser Ausgabe

- 
- KOMMENTAR: Positive Erinnerungen erzeugen
  - FORSCHUNG: Korrelate erfolgreichen Alterns  
Altern und Beziehungszufriedenheit
  - IN DEN NACHRICHTEN: Gartenarbeit und das gutes Leben  
Taegliche Checkliste fuer Gesundheit  
Fuerchte nicht die alternde Bevoelkerungsgruppe
  - BOOK REVIEWS:  
Returning to the Land of Oz: Finding Hope, Love, and Courage on Your Yellow Brick  
Road, By John Tamiazzo  
Celebrating Poets Over 70, M. Vespry & E. Ryan (Eds.)
  - LESERECHO
  - FORSCHUNGSTEILNEHMER GESUCHT. VERDIEHN \$
  - OFFENE EINLADUNG
  - VERANSTALTUNGSHINWEISE
  - Leserinformation

-----

\*\*\* KOMMENTAR: Positive Erinnerungen erzeugen \*\*\*

In unserem letzten Rundbrief haben wir das positive Altern als Faehigkeit diskutiert. Wir argumentierten, dass wenn Altern ein positiver Lebensabschnitt des Wachsens ist, neue und wichtige Faehigkeiten erlangt werden. Eine dieser Faehigkeiten ist es, positive Erinnerungen zu erzeugen. Oberflaechlich betrachtet hoert sich das seltsam an. SchlieÙlich glauben wir fuer gewoehnlich, Erinnerung ist Erinnerung. Es wird einfach alles, was uns im Leben wiederfaehrt gespeichert. Wenn wir positive Erfahrungen machen, haben wir positive Erinnerungen; wenn wir bei vielen Gelegenheiten gelitten haben, werden unsere Erinnerungen dies widerspiegeln. Die letzten Jahrzehnte der Gedachtnisforschung widerlegen diese Sichtweise. Vielmehr fanden wir, dass Erinnerungen auerÙerst elastisch sind. An was wir uns bei vergangenen Erlebnissen zurueckerinnern, kann dramatisch von einem Kontext zum

anderen wechseln. Wie haeufig erinnern sich Geschwister an etwas, was ihnen in der Kindheit passiert ist, nur um am Ende festzustellen, dass es einem Bruder oder einer Schwester widerfahren ist? Unter bestimmten Umstaenden koennen Menschen veranlasst werden, sich an ein begangenes Verbrechen zu erinnern, ohne dass sie es je begangen haetten. Tatsaechlich ist das Gedaechnis nicht einfach ein Kind der Vergangenheit; wir haben eine gewisse Kontrolle ueber das, was wir mit uns mitnehmen, auf dem Wege der persoenlichen Geschichte.

Waehrend wir uns in die spaetere Lebensjahre bewegen, sind Erinnerungen besonders intensiv. Wir entwickeln ein zunehmendes Verstaendnis fuer uns selbst, bezogen auf unser vergangenes Leben. Zum Beispiel, was wir geleistet, beigetragen, bewaeltigt haben, oder als Freude oder angenehm empfunden haben. Im Gegenzug stellen wir unsere Misserfolge, verpassten Chancen, Sorgen und Schmerzen dem gegenueber.

Ob wir auf der einen Seite, getroestet und angeregt sind, oder unter Schuldgefuehlen, Gewissensbissen, oder einem Gefuehl der Leere leiden, haengt von unserer Faehigkeit ab, die Erinnerungen zu pflegen. Sind wir hinreichend in der Lage, das Vergangene zu maximieren und das Neueste zu minimieren? Wenn wir es richtig machen, koennen Erinnerungen aus der Vergangenheit unsere Tatkraft aufrechterhalten, den Enthusiasmus entfachen und uns mit einer unterstuetzenden Zielstrebigkeit ausstatten. Wenn wir einfach die Vergangenheit, Vergangenheit sein lassen, koennten wir uns schwunglos, entfremdet und niedergeschlagen fuehlen.

Wir verfuegen nicht ueber eine bequeme Checkliste, um positive Erinnerungen zu kultivieren. Aehnlich wie bei der Oelmalerei, finden die Menschen viele verschiedene Wege, die erwuenschten Ziele zu erreichen. Idealerweise sollten es Maltechniken sein, die weitgehend aus den Erfahrungen jedes Einzelnen stammen. Vielleicht wird das Internet letztlich eine Moeglichkeit bieten, unsere problematischen Grundlagen fuer ein gutes Leben zu aendern. In der Zwischenzeit bieten wir einige Anregungen aus unseren eigenen, gesammelten Erfahrungen:

- Geschichten erzaehlen. Unser Verstaendnis fuer die Vergangenheit wird groeßtenteils durch die Art, wie wir ueber sie reden erzeugt. Egal ob wir zu anderen sprechen oder zu uns selbst. Diese Erzaehlungen werden bestimmte Details hervorheben, und andere verwaessern; sie werden bestimmte Ergebnisse betonen, und andere verdraengen: sie erzeugen den Wert, den wir der Vergangenheit zuordnen. Daher erzeugen wir eine positive Ressource fuer's Leben, wenn wir Anderen gute Geschichten darueber erzaehlen, was uns widerfahren ist. Wir tun dies haeufig, nachdem wir auf Reisen gegangen sind. Wir betrachten die Reise nochmals in Bezug darauf, was wir genossen, gelernt oder wobei wir uns wohl gefuehlt haben; wir sprechen einfach nicht ueber die Frustrationen und Fehlschlaege. Gleichzeitig ist es auch moeglich, eine Katastrophe oder einen Misserfolg in ein Vergnuegen fuer Familie oder Freunde umzuwandeln. Manchmal, wenn wir mit Problemen konfrontiert werden, sagen wir zueinander, was fuer eine tolle Geschichte das ergeben wuerde. Die Katastrophe ist dann als soziale Ressource rekonstruiert.

- Bilder sortieren. Haeufig sind unsere Aufzeichnungen ueber die Vergangenheit getragen von Fotografien und Filmen. Diese Bilder variieren enorm, in der Art der Gefuehle, die sie hervorrufen. Einerseits koennten wir darueber schaudern, wenn wir sehen, wie wir in einer bestimmten Situation ausgesehen haben, oder dokumentieren, wie schlecht das fotografisch festgehaltene Ereignis geraten ist. Andere Bilder erzeugen ein Gefuehl von Freude, Liebe, Stolz u.s.w. Alle

Bilderarchive sind notwendigerweise selektiv. Die Herausforderung ist es, langfristig solche Bilder auszuwählen, die eine positive, oder bedeutungsvolle Auflistung des Lebens aufrechterhalten. (Als unsere Kinder jung waren, haben wir Fotografien, auf denen eines oder mehrere von ihnen besonders unansehnlich oder unglücklich aussahen, weggeworfen. Wir wollten nicht irgendwelche traurigen Geschichten über ihr heranwachsen beleben.)

- Kunstgegenstände zeigen. In der gleichen Weise, wie Erzählungen und Bilder der Vergangenheit einen speziellen Sinn verleihen, tun es auch verschiedene Gegenstände – Kunstobjekte, Souvenirs, Bücher, Stoffe, u.s.w.

- Ein Raum mit kahlen Wänden und ohne denkwürdige Objekte darin, ist ein Raum, der die Geschichte zerstört. Der Psychoanalytiker Karl Jung argumentierte einmal, dass Objekte und Bilder für uns sehr wichtig sein können, bezüglich ihrer Fähigkeit, die Vergangenheit wachzurufen und die Gegenwart zu bereichern. Tatsächlich können sie einen unterstützenden und tragenden Sinn der Vergangenheit erzeugen.

- Wir laden unsere Leser ein, uns an ihren Erkenntnissen teilhaben zu lassen.

Ken und Mary Gergen

\*\*\* FORSCHUNG: Korrelate erfolgreichen Alterns \*\*\*

Welche Faktoren helfen uns erfolgreich zu altern? Gibt es etwas das wir jetzt im Moment tun können, um erfolgreicher zu altern? Diese Fragen sind das Herzstück einer großen Studie, an der mehr als 5 000 Menschen aus New Jersey, im Alter zwischen 50 – 74 Jahren teilnahmen. Sie verpflichteten sich zu einem einstuendigen Telefoninterview, in der Zeit von 2006 bis 2008. Die Auswahl bestand aus etwa 3 000 Frauen und 2 000 Männern, mit einem Durchschnittsalter von 60 Jahren. Ihr Ausbildungsabschluss umfasste ungefähr 2 Jahre Hochschule. Den Teilnehmern wurden 3 Fragen hinsichtlich erfolgreichen Alterns gestellt. Wie erfolgreich sind sie gealtert? Wie gesund sind sie gealtert? Und wie würden sie heute ihr Leben beurteilen? Zu jeder Frage konnten sie sich auf einer Skala von 0 bis 10 selbst einschätzen.

Interessanterweise war das durchschnittliche Ergebnis zu allen 3 Fragen 7,8. Nicht schlecht, bezogen darauf, wie sie gelebt haben im Hinblick auf ihr eigenes Gefühl zu altern. Allerdings fanden die Forscher heraus, dass sowohl die Kindheit als auch gegenwärtige Einflüsse eine Wirkung auf ihr erfolgreiches Altern haben. Bei den frühen Einflüssen, war der Grad der Schulbildung und die Frage, ob sie inhaftiert waren oder nicht, am wichtigsten. Eine höhere Schulbildung geht einher mit einem erfolgreicherem Altern. Im Gefängnis gewesen zu sein, vermindert diese Wahrscheinlichkeit. Ob jemand eigene Kinder hatte, hat keinen Einfluss.

Aktuelle Lebenseinflüsse sind ebenfalls äußerst bedeutsam, um ein erfolgreiches Altern vorauszusagen. Nie verheiratet gewesen zu sein ist zum Beispiel kein Defizit, solange die Person über eine adäquate soziale Unterstützung verfügt. Unter den Erfolgreichsten waren Verheiratete, bezahlte Beschäftigte und/oder ehrenamtlich Arbeitende und Menschen mit einem moderaten Alkoholkonsum. Sie neigten dazu, mehr Herz-Kreislauf Übungen zu machen und hatten eine bessere soziale Unterstützung. Religiöse Menschen tendierten dazu, sich als erfolgreicher einzuschätzen.

Die Forscher warnen davor, sichere Schlüsse aus dem Selbstreport zum erfolgreichen Altern zu ziehen. Einige Teilnehmer beurteilten sich nicht gut in Bezug

auf bestimmte Inhalte der Studie und trotzdem beschrieben sie sich als jemand, dem es gut geht.

Aus: Successful Aging: Early Influences and Contemporary Characteristics by Rachel Pruchno, Maureen Wilson-Genderson, Miriam Rose, and Francine Cartwright. The Gerontologist, 2010, 50, 821-833.

### \*\*\* FORSCHUNG: Altern und Beziehungszufriedenheit \*\*\*

In fruerehen Ausgaben unseres Rundbriefes haben wir verschiedene Studien veroeffentlicht, die ueber eine hoehere Beziehungszufriedenheit bei aelteren Menschen als bei ihren juengeren Gegenuebern berichteten. Die vorliegende Forschung erweitert und dehnt das Verstaendnis dieses Musters aus. In diesem Zusammenhang befragten die Forscher insgesamt 1675 Paare, mittleren Alters und aelter, zwei Mal (im Abstand von 4 Jahren) zur Bewertung ihrer Beziehungen. Alle waren verheiratet oder hatten Partner.

Am interessantesten war, dass aeltere Erwachsene, vor allem Maenner, eher geneigt waren, ihre Beziehung als unterstuetzend und weniger als aversiv im Vergleich zu Erwachsenen mittleren Alters zu beurteilen. Frauen waren etwas weniger bereit ihre Beziehung in dieser Weise zu beschreiben, dennoch empfanden sie sie als ziemlich positiv. Die Forscher bemerkten, dass Frauen mehr dazu neigten, in Freundschaften und familiaeren Beziehungen eingebunden zu sein und etwas weniger von der emotionalen Unterstuetzung ihres Partners abhaengig waren, als Maenner. Die juengeren Menschen boten eher eine ambivalente oder indifferente Einschaeztung ihrer Beziehung.

Wie die Forscher auerdem folgerten, neigten aeltere Menschen dazu, negative emotionale Erfahrungen zu vermeiden und den Fokus auf positive zu richten. Dies unterstuetzt die positive Bewertung ihrer intimen Beziehung. Menschen mittleren Alters sind weniger bereit positiv auf ihre Ehepartner zu blicken.

Aus: Supportive, aversive, ambivalent, and indifferent partner evaluations in midlife and young-old adulthood by Tim D. Windsor and Peter Butterworth. Journal of Gerontology: Psychological Sciences. 2010, 65B, 287-295

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

#### \* GARTENARBEIT UND DAS GUTE LEBEN

Fuer die, die Gartenarbeit lieben wird es eine geringe Ueberraschung sein zu hoeren, dass solche Aktivitaeten jetzt fuer therapeutische Zwecke genutzt werden. Man koennte fragen, wieso dass so lange gedauert hat. In jedem Fall werden Menschen die mit Aelteren arbeiten, insbesondere solchen die mit Demenz, emotionalen Problemen, Autismus und anderen Erkrankungen diagnostiziert wurden, darin trainiert, diesen Moeglichkeiten zu geben, Dinge wachsen zu lassen. Das Arbeiten mit Pflanzen kann aus therapeutischer Sicht heilen, nicht nur physisch, sondern auch psychologisch. Roger S. Ulrich, der Direktor des Zentrums fuer Gesundheitssysteme & Design an der A&M Universitaet Texas fand heraus, dass einfach aus dem Fenster im Krankenhaus ins Gruene zu schauen, auf Wasser, oder Blumen, oder auch nur die Vorstellung von diesen Dingen, reduziert Stress und

beschleunigt die Genesung nach einer Operation. Für Demenzpatienten verbessert Gartentherapie die Konzentration, kognitive Funktionen und das Gefühl von Wohlbefinden. Peg Schofield, die mit Menschen mit Demenz arbeitet, glaubt dass „wir Stress reduzieren, sie sind friedlich und ruhig, sie fühlen, dass sie etwas vollbringen. Ich weiß dass dies Bedeutung für diese Leute hat und das ist das was zählt.“

Die Kansas State Universität war die erste die einen Bachelor Abschluss in Gartentherapie anbot, was die Rutgers Universität nun auch tut. Zertifizierungsprogramme sind auch an verschiedenen Schulen erhältlich. Jack Carman, ein Fakultätsmitglied und Landschaftsarchitekt des „Gartentherapie“ Zertifizierungsprogramms der Temple Universität, spezialisiert auf das Entwerfen von therapeutischen Gärten für Senioren Gemeinschaften und Gesundheitseinrichtungen. Er glaubt dass Gärten zur Sicherheit eingezäunt sein sollten, mit nicht giftigen, bunten Blumen, Wegen und Sitzgelegenheiten die Spaziergänge und Rollstuhlfahren erlauben. Vogelhäuschen, Springbrunnen und Bänke sollten für diese Bereiche sensibilisieren und vorbereiten. Mehr Informationen über Gartentherapie finden sie auf der Webseite der Amerikanischen Gartentherapievereinigung: <http://www.ahta.org>

Aus: Horticultural Therapy: In the Gardening Moment by Virginia A. Smith. *Philadelphia Inquirer*, November 26, 2010, E1,E8.

#### \* TÄGLICHE CHECKLISTE FÜR GESUNDHEIT

Dr. Oz, eine Fernsehpersönlichkeit und ein bekannter Herzchirurg, widmet nun die meiste Zeit seiner Karriere dafür, Menschen davor zu bewahren, einen Herzchirurgen zu benötigen. Er wurde durch viele Menschen inspiriert, zu denen auch seine Frau Lisa gehörte, die Respekt für nicht-westliche Medizin in seine Welt brachte. Unter seinen zahlreichen Empfehlungen ist seine Liste von Aktivitäten, die Menschen täglich tun sollten:

- 30 Minuten gehen
- Zwei Tassen grünen Tea trinken
- Vitamin D und Kalzium nehmen
- 7-8 Stunden pro Nacht schlafen
- 5 Minuten meditieren

Das ist aber nicht alles, wie Dr. Oz feststellt, es verspricht aber einen guten Start.

Aus: Dr. Oz's 6 –month plan for getting healthy. *AARP Magazine*, May-June, 2010, pg. 34.

#### \* FÜRCHTE NICHT DIE ALTERNDE BEVÖLKERUNGSGRUPPE

Wir haben alle vom Altern der Bevölkerung und den Ängsten, die das besonders bei jüngeren Menschen auslöst gehört. „Wie sollen wir, jünger und weniger, für diese wachsende Zahl von älteren Gesellen aufkommen,“ fragen sie. „Sie sind dabei die Bank zu sprengen.“ Ein Teil des Problems resultiert aus einem fehlerhaften Modell von Altern und Gesundheit. Die traditionelle Berechnung teilt die Bevölkerung 65 und älter auf die Zahl der arbeitenden Menschen unter 64 auf. Dieser Indikator geht davon aus, dass Menschen über 65 zu einer sozialen Last werden, die Pflege und Ressourcen von denen, die Arbeiten benötigen, um zu

ueberleben. Wie auch immer, die gute Nachricht ist, dass mit der steigenden Lebenserwartung auch die zu erwartende Zahl der Jahre in guter Gesundheit angestiegen ist. In den USA sank beispielsweise der Anteil der pflegebedürftigen Menschen zwischen 65-74 von 14% in 1982 auf 9% in 2004. Dieser Rückgang hat Auswirkungen auf die Kosten der Gesundheitsversorgung, da die meisten Kosten in den letzten Lebensjahren entstehen. Es verbleibt ein optimistisches Geheimnis, wenn das Rentenalter steigt und wenn die Menschen zunehmend gesünder und mobiler werden, werden die Kosten für die Gesellschaft weniger hoch sein, als die Befürchtungen vorhersagten. Es wird Zeit dieses Geheimnis zu teilen.

Aus: Remeasuring Aging by Warren C. Sanderson & Sergei Scherbov. *Science*, 10 September, 2010, 329, 1287-1288.

### \*\*\*BOOK REVIEWS\*\*\*

\* We wish to thank John Tamiazzo for creating a book review for our newsletter, and hope that his book will find many readers among us.

#### **Returning to the Land of Oz: Finding Hope, Love, and Courage on Your Yellow Brick Road**

Following in the footsteps of Dorothy, the Scarecrow, the Tin Woodman, and Cowardly Lion, *Returning to the Land of Oz* takes a fresh psychological look at the important lessons we can learn from this marvelous tale written by L. Frank Baum and illustrated by W.W. Denslow in 1900. The 1939 film has been viewed by over 2 billion people world-wide and has been voted the favorite family film of all time. L. Frank Baum, Sigmund Freud, and W.W. Denslow were born just 10 days apart in the month May, 1856. In the 1890's, Freud was writing about free association, analytical psychology and dream interpretation. During this same time, L. Frank Baum was engaged in successfully writing children's books. His most famous were Mother Goose in Prose, illustrated by Maxfield Parrish, and *The Wonderful Wizard of Oz*. For the latter, his protagonist was a delightful little girl who courageously found her way to the Wizard of Oz, won her freedom from bondage from the Wicked Witch, and returned safely home with the help of the friends she met along the way. Through an exploration of symbolism and metaphor, John A.

Tamiazzo's *Returning to the Land of Oz* shows readers how to masterfully use the power of the mind and wisdom of imagination to age gracefully and to live life to the fullest. It illustrates the healthiness of play, the fulfillment of moving through life with an open heart, and the empowerment we experience by drawing upon our inner courage and resourcefulness. *Returning to the Land of Oz* helps readers to see that our all of us are on our own Yellow Brick Roads, on our magical way to see the Wizard, and to claim what is rightfully ours.

*Returning to the Land of Oz* is available at [amazon.com](http://amazon.com) and [barnesandnoble.com](http://barnesandnoble.com). You can visit Dr. Tamiazzo's blog site at [www.landofozworkshops.blogspot.com](http://www.landofozworkshops.blogspot.com)

\* *Celebrating Poets Over 70*, edited by Marianne Forsyth Vespry and Ellen B. Ryan. Reviewed by Mary Gergen

A splendid collection of poetry, chosen from a large number of entries by a panel of reviewers, this volume includes over 200 poets over the age of 70. Their talents, however, are not age-bound, nor are their topics, which range widely. Despite frequent concerns with the process of loss and death, the poetry offers new insights

for acceptance or resistance to the taken-for-granted aspects of the elder years. There are many lines to choose from to illustrate the character of the volume. Here are a few stanzas of "I Don't Do Old" by Sterling Haynes.  
"I don't do old. god's creativity, and ideas light my spirit.  
art, literature can fill me with awe. life is sweet, never, I will never age out, I don't do old.

A final disclosure is that the poems I wrote in celebration of my 50th High School Reunion at St. Louis Park, Minnesota are published here. Support for the project is the McMaster University Centre for Gerontological Studies in Hamilton, Ontario. To find out more or to order a book, check out their website at [www.celebratingpoetsover70.ca](http://www.celebratingpoetsover70.ca)

\*\*\*LESERECHO\*\*\*

Zwei Leser schreiben zu unserem Kommentar ueber die Faehigkeiten des positiven Alterns.

Marvin Shaub, aus Princeton, New Jersey, schreibt:

Als ich juenger war und Aeltere dazu beraten habe, wie sie sich auf den Ruhestand vorbereiten koennen, entwickelte ich eine Perspektive, die zugegebenermaessen nicht bei allen funktionierte, aber bei einigen. Diese besagt den Ruhestand als eine Zeit zu betrachten, in der man die Hauptaktivitaet (oder Aktivitaeten), mit denen man fuer gewoehnlich beschaeftigt war, klar wechselt. In meinem eigenen Fall machte ich meinen Ph.D., etwas was ich immer wollte, aber nie tat, da die Nutzung anderer verfuegbarer Ressourcen Prioritaet hatte. Mit dem Ruhestand kam das Geschenk der Zeit und andere Dinge die mir die Freiheit zu wachsen gaben, anstatt vor Langeweile zu verwelken. Nun bin ich ein Collegeprofessor, anstelle eines Businessmanns und ich genieesse es mich auf die veraenderten Herausforderungen eines anderen Lebens einzustellen. Diese Sichtweise gibt einem die Chance die Hauptaktivitaet des Lebens eher als einen Beginn von etwas, als eine Beendigung zu betrachten. In Gedanken ist man nicht laenger voellig mit Fragen darueber vereinnahmt, ob meine Gesundheit abbaut oder nicht, ob ich bestimmte Dinge leider nicht mehr tun kann, oder wie viel Zeit mir noch bleibt. Zudem ist der Blick nach vorne hin zu neuen Aktivitaeten, die im Spiel zuvor nur Nebensache waren, anregend. Ich glaube dass diese Idee zu den Ideen passt, dass Aktivitaeten gut sind, wenn du aelter wirst, die ich die ganze Zeit im Rundbrief gelesen habe.

Franklin Olson teilt diese Ideen:

Vor einigen Jahren begann ich mit meiner Frau Gail Golf zu spielen. Bevor wir Golf zusammen spielten gingen wir viel wandern. Aufgrund von Nebenwirkungen eines Prostatakrebses war ich nicht mehr in der Lage laenger als eine Stunde ohne Komplikationen auf einer Wanderung zu sein, so dass diese langen Wanderungen mehr ein Sache der Vergangenheit wurden. Seit ich 60 war spielte ich bereits ein paar Mal, es war aber schrecklich. Ich lud sie ein mit mir zu spielen und es ist eine groesse Freude fuer uns beide. Wir haben andere Paare darueber sprechen gehoert, dass sie nicht zusammen spielen koennen, moeglicherweise weil der Ehemann immer versucht seiner Frau die Feinheiten des Spielens zu erklaren. Dieses Problem hatten wir nicht. Wie auch immer, wir trafen eine Absprache, dass ich nicht versuchen wuerde sie zu instruieren und dass sie nicht ueber mich lachen wuerde wenn ich den Ball bepudere. Das hat sehr gut funktioniert und seit wir nicht mehr

Punkte sammeln haben wir eine wunderbare Zeit zusammen draußen auf einigen sehr schönen Bahnen, aber insbesondere haben wir etwas gefunden, von dem wir fünfzig Jahre zuvor nie gedacht hätten, dass wir es tun würden, ob allein oder zusammen.

\*\*\* FORSCHUNGSTEILNEHMER GESUCHT. VERDIEHN \$ \*\*\*

Online Untersuchung von berufstätigen Frauen mit einem berenteten Partner

Sind Sie eine berufstätige Frau mit einem freiwillig berenteten Partner aus einer Vollzeit Arbeitsstelle? Wenn dem so ist, nehmen Sie bitte an einer Online Untersuchung teil und verdienen Sie 20\$! Sie müssen für mindestens 30 Stunden/Woche berufstätig sein, mit einem Ehemann oder Partner (mit dem Sie zusammen leben), der freiwillig aus einer Vollzeitarbeitsstelle in die Berentung gegangen ist und der nun weniger als 20 Stunden/Woche arbeitet. Diese Studie wurde vom wissenschaftlichen Beirat des Agnes Scott College bewilligt und nimmt maximal 45 Minuten Zeit in Anspruch. Sie werden gebeten Ratingskalen und offene Fragen zu ihrer Partnerbeziehung und Ihrem häuslichen Leben vor und nach der Berentung Ihres Partners zu beantworten. Nehmen Sie Kontakt zu Dr. Eileen Cooley im Bereich Psychologie unter [ecooley@agnesscott.edu](mailto:ecooley@agnesscott.edu) auf und schreiben Sie eine Mail an <mailto:ecooley@agnesscott.edu> um eine Untersuchungsnummer und einen Link zur Studie zu erhalten.

\*\*\* 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 \*\*\*

Changing Aging. Bill Thomas, creator of the Eden Alternative, now hosts a blog on the Picker Report, dedicated to promoting person- centered care by building a social network of elders, their advocates, care givers and families. Learn more at:

<http://changingaging.org/2010/09/28/3690> February 5-10, 2011, *Play with Purpose: Relational and Performative Practices in Everyday Life.* SEMINAR AT SEA - Event

Takes Place on a Cruise Ship Leaving from Galveston, TX. Play - Learn – Improv - Perform...key themes for this upcoming event. In all our relations we must improvise. When we do it well, there is joy, harmony, and vitality. Rational planning is replaced

by skills akin to creative play. Developing and enhancing these resources is the aim of this event. For information visit: [www.taosinstitute.net/seminar-at-sea-overview](http://www.taosinstitute.net/seminar-at-sea-overview)

April 26-30, 2011: 2011 Aging in America Conference, San Francisco. [www.agingconference.org](http://www.agingconference.org) for more information

Choosing Conscious Elderhood (May 1-7, Ghost Ranch, New Mexico). A retreat-center based rite of passage for people who seek to deepen their experience of purpose, passion and call to service. Retreat includes a day of solitude in a powerful landscape setting made famous by artist Georgia O'Keefe, as well as ceremony, council

and conscious eldering practices. This retreat, offered since 2002, is co-sponsored by the Sage-ing Guild and the Center for Conscious Eldering. For more information,



visit: <http://www.centerforconsciouseldering.com>  
July 9-15, 2011, 2001 Summer Institute on Aging Research Annual Workshop.  
Queenstown, MD. Weeklong workshop for investigators new to aging research.  
Support available. Applications due March 4, 2011. <http://www.nia.nih.gov> Or email  
[Taylor\\_Harden@nih.gov](mailto:Taylor_Harden@nih.gov)

=====

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

Wir hoffen, dass Ihnen der Rundbrief "Positiv Altern" gefaellt.