

JOURNAL

Oktober 2024

Ausgabe 7

zämegolaufe.ch



Der Positivitätseffekt

Ältere Menschen sind unzufrieden, leiden unter ihren zunehmenden Einschränkungen und trauern den guten alten Zeiten nach? Von wegen! Forschende haben – zu ihrer eigenen Überraschung – entdeckt, dass die Lebenszufriedenheit mit dem Lebensalter zunimmt und mit 60 bis 80 Jahren den Höhepunkt erreicht. Und dies, obwohl in diesem Alter geistige und körperliche Fähigkeiten nachlassen, mehr Krankheiten auftreten und die Anzahl enger Bezugspersonen abnimmt.

«Die Lebenszufriedenheit erreicht ihren Höhepunkt meist im Alter von 60 – 80 Jahren.»

Warum dies so ist, beschreibt Anne Eschen aus Sicht der Wissenschaft auf Seite 2. Kurz und vereinfacht gesagt: Schätzen wir die eigene verbleibende Lebenszeit als

eher kurz ein, bevorzugen wir Aktivitäten, die uns kurzfristig wohl tun und richten unsere Aufmerksamkeit eher auf positive Aspekte. Dieses unbewusste Verhalten wird Positivitätseffekt genannt.

Das funktioniert natürlich nur, wenn die persönliche Lebenssituation Gelegenheiten für das Ausüben von Aktivitäten bietet, welche (auch oder vor allem) kurzfristig positive Gefühle und Erfahrungen ermöglichen. Einen besonderen Stellenwert haben diesbezüglich regelmäßige positive soziale Kontakte. Und das kann eine Herausforderung darstellen: Pensionierung, Umzug, Verlust von nahestehenden Personen, Einschränkungen bei bisher ausgeübten Freizeitbeschäftigungen und weiteres mehr können die Sozialkontakte reduzieren. Dann nützt auch der Positivitätseffekt nichts mehr.

Unterstützend wirkt, wenn uns Positives quasi vor die Füße gelegt wird – und wir zum Beispiel über einen WhatsApp-Chat eine Erinnerung an die nächste Gele-

genheit erhalten, bei der uns gleich ein ganzes Bouquet an Positivem erwartet: soziale Kontakte, Bewegung, Naturerlebnisse, frische Luft.

Tönt nach ZÄMEGOLAUFE? So ist es! ZÄMEGOLAUFE fördert den Positivitätseffekt respektive gibt regelmäßig Gelegenheit, dass dieser seine wunderbare Wirkung entfalten und unsere Lebenszufriedenheit positiv beeinflussen kann. Gemeinsam durch die schöne Natur spazieren, am Stammtisch gemütlich zusammensitzen und austauschen, neue Kontakte und Freundschaften knüpfen und bestehende pflegen, vielleicht auch ausserhalb von ZÄMEGOLAUFE Zeit miteinander verbringen – all das ermöglicht ZÄMEGOLAUFE.

Im Leitartikel des letzten Journals haben wir davon berichtet, dass wir durch ZÄMEGOLAUFE viel mehr als nur unsere Muskeln bewegen. Im Gehirn gerät eine ganze Menge im positiven Sinn in Bewegung. Wenn wir uns gemeinsam mit anderen Menschen, die uns sympathisch sind, in der Natur bewegen, jubeln unsere Nervenzellen im Gehirn. Und dank dem Positivitätseffekt werden diese Hochgefühle im Gehirn unbewusst sogar noch stärker gewichtet, wenn wir ein gewisses Alter erreicht haben.

In diesem Sinne wünschen wir euch viele wunderbare und nachhaltig wirkende ZÄMEGOLAUFE-Momente!

Elisabeth Abt, ZÄMEGOLAUFE

DAS SAGT DIE FORSCHUNG ÜBER DEN POSITIVITÄTSEFFEKT

Laura Carstensen (2006) erklärt das Phänomen der höheren Lebenszufriedenheit bei älteren Menschen mit motivationalen Veränderungen im Zusammenhang mit der persönlichen Einschätzung der Dauer der verbleibenden Lebenszeit.

Ältere Menschen (oder auch jüngere Menschen, die krankheitsbedingt eine kürzere Lebenserwartung haben) richten ihre Aufmerksamkeit stärker auf die positiven Aspekte von Situationen und erinnern sich auch besser an diese. Sie bevorzugen zudem Aktivitäten, welche kurzfristig positive Gefühle hervorrufen. Diese unbewusste Strategie zum Verstärken von positiven Gefühlen wird Positivitätseffekt genannt. Sie führt zu einer höheren Zufriedenheit. Jüngere gesunde Menschen schenken hingegen tendenziell negativen Aspekten mehr Aufmerksamkeit und erinnern sich besser an diese. Sie investieren vermehrt auch in Aktivitäten mit langfristigem Nutzen wie dem Wissens- und Kompetenzerwerb, selbst wenn diese kurzfristig von negativen Gefühlen begleitet sind.

Der Positivitätseffekt wurde in zahlreichen Studien gefunden, in denen man älteren und jüngeren Menschen positive, negative und neutrale Inhalte präsentierte und erfasste, wie lange sie sich die drei Typen von Inhalten anschauten und wie gut sie sich später daran erinnern konnten. Wurden die Teilnehmenden aber gebeten, alle Inhalte genau zu betrachten und/oder sich zu merken, zeigte sich der Positivitätseffekt nicht (siehe Reed, Chan & Mikkels, 2014). Dies bedeutet, dass ältere Menschen

ihre automatische Aufmerksamkeitsausrichtung auf Positives in Situationen ablegen können, in denen das Berücksichtigen negativer Informationen wichtig ist.

Dr. phil. Anne Eschen, Psychotherapeutin und Gerontopsychologin, Gesundheitsförderung Schweiz und GERONTOLOGIE CH

Mehr zum Thema

Kurze Videobeiträge:
«Im Rahmen»
mit Anne Eschen



Broschüre von
Anne Eschen und
Franziska Zehnder



Literatur

Carstensen, L. L. (2006). The influence of the sense of time on human development. *Science*, 312 (578), 1913-1915.

Reed, A. E., Chan, L., & Mikkels, J. A. (2014). Meta-analysis of the age-related positivity effect: Age differences in preferences for positive over negative information. *Psychology and Aging*, 29 (1), 1-15.

ZÄMEGOLAUFE – Highlights

Die Stichworte stammen von Freiwilligen, die wir nach ihren Highlights bei ZÄMEGOLAUFE gefragt haben.

Tolle Gemeinschaft

Menschen eine Freude bereiten – mir inklusive!

Unkompliziert

Austausch

Einfache Organisation

Zusammengehörigkeit

Abschluss im Restaurant

Engagement füreinander

Gespräche mit Personen, die ich sonst nie treffen würde

Die Natur in Gesellschaft, zu jeder Jahreszeit

Dorf und Leute kennenlernen

Zusammen ans Ziel kommen





Das Gefühl, eine grosse Familie zu sein

Interview mit Karen Schoepke

Seit dem Startschuss von ZÄMEGOLAUFE (ZGL) Thalwil im August 2021 engagiert sich Karen Schoepke voller Begeisterung und Elan im Kernteam. Die 65-jährige gebürtige Kanadierin liebt es, immer wieder Neues zu entdecken. Im vergangenen Jahr hat sie sich auf den Weg zu allen ZGL-Standorten gemacht. Elisabeth Abt hat mit ihr gesprochen.

Karen, du bist die bislang einzige Person, die an allen bestehenden ZGL-Standorten (Stand Juli 2024) mindestens einmal mitgelaufen ist. Wie ist es dazu gekommen?

Von 2022 bis 2023 bin ich in Etappen rund um den Zürichsee gewandert. Nach der letzten Etappe habe ich eine neue Herausforderung gesucht – und da kam mir diese Idee. Ich bin immer neugierig auf Neues – auf neue Erfahrungen, neue Leute, neue Orte. Ich habe auf meinen Besuchen Gegenden zu Fuss entdeckt, die mir völlig unbekannt waren und die ich sonst ganz bestimmt nie besucht hätte. Immer wieder gab es dabei auch Überraschungen für mich. Im Schnitt bin ich zwei- bis dreimal pro Monat an einem anderen Standort mitgelaufen. So konnte ich alle «laufenden» Standorte innerhalb von gut einem Jahr besuchen. Zwei Standorte hatte ich bereits vorher besucht.

Welche Gemeinsamkeiten hast du an den Standorten entdeckt?

Die Leute reden miteinander! Alle reden mit allen. Das habe ich an jedem Standort so erlebt und finde es sehr schön. Alle Kernteam-Mitglieder sind super-freundlich und die Willkommenskultur wird wirklich gelebt, das durfte ich auf meinen Besuchen selbst erfahren. Und überall hörte ich: ZÄMEGOLAUFE ist eine tolle Sache. Die Teilnehmenden schätzen insbesondere, dass man ohne Anmeldung teilnehmen kann und dass es unverbindlich und kostenlos ist. Alle sind auf ihre Art stolz auf ihren ZGL-Standort. Manchmal ist dieser Stolz deutlich sichtbar, manchmal weniger, aber er ist immer da – und das mit gutem Grund. Auf meinen Besuchen habe ich fast jedes mögliche Wetter erlebt. Das ist eine weitere Gemeinsamkeit: ZGL findet bei jedem Wetter statt – und es kommen immer Teilnehmende mit.

Welche Unterschiede sind dir in Erinnerung geblieben?

Gruppengrösse und Männeranteil sind sehr unterschiedlich – und auch die Anzahl der Kernteam-Mitglieder. Da gibt es grosse Unterschiede, die sich aber nicht auf die Motivation, die Qualität und die Freude am ZÄMEGO-LAUFE auswirken. Zu meiner Überraschung gingen nicht alle nach einem Parcours noch etwas trinken. Ich konnte das nicht einfach so sein lassen und bin meistens trotzdem noch eingekehrt, bevor ich mich auf den Heimweg machte. Im Austausch mit Kernteam-Mitgliedern fiel mir zudem auf, dass die Planung unterschiedlich angegangen wird. Nicht alle planen drei Monate im Voraus wie wir. Es gibt auch viel spontanere Standorte.

Was hat dich besonders berührt?

Das Gefühl, eine grosse Familie zu sein! Die Verbundenheit über die Standorte hinweg hat mich sehr beeindruckt. Die ZGL-Familie gehört irgendwie einfach zusammen, wie eine gute Verwandtschaft. Es wurde mir viel Interesse und Offenheit entgegengebracht und ich habe viele coole Leute kennengelernt und interessante Gespräche geführt.

Weiterlesen

Karen hat noch viel mehr erzählt und jedem Standort ein Adjektiv zugeordnet. Das ganze Interview sowie die Liste der Adjektive und Kontaktmöglichkeiten findet ihr hier:



Was nimmst du von deiner ZGL-Tour mit?

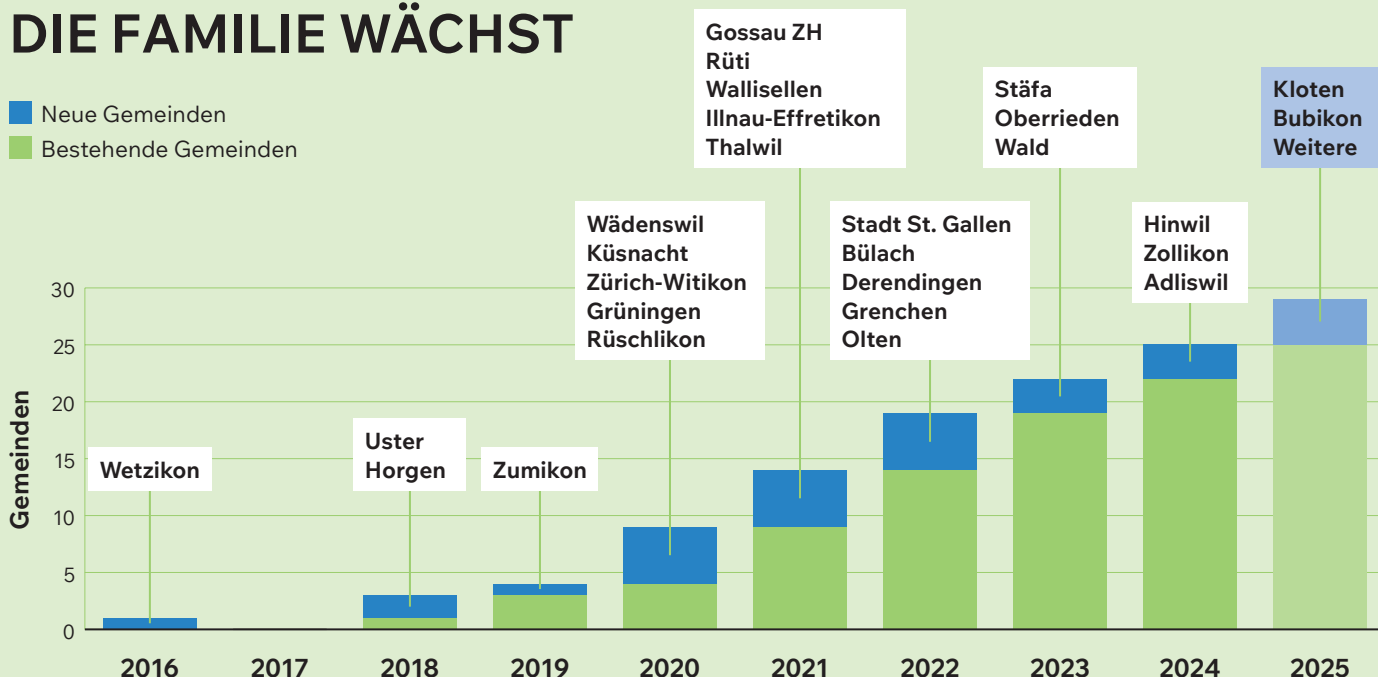
Dass ich mehr will! Meine ZGL-Tour bot mir die tolle Gelegenheit, zusammen mit anderen (noch dazu ortskundigen) Menschen ganz verschiedene Gegenden kennenzulernen – und das ohne eigene Planung, kostenlos und total ungezwungen. Einzelne Standorte werde ich sicher nochmals besuchen oder auch mal alleine am einen oder anderen Ort spazierwandern gehen. Zudem würde ich sehr gerne an vielen weiteren Orten mitlaufen. Ich freue mich, wenn neue ZGL-Standorte entstehen und ich auch diese besuchen kann.

Herzlichen Dank, Karen, für diese Einblicke!



DIE FAMILIE WÄCHST

■ Neue Gemeinden
■ Bestehende Gemeinden



IM GLEICHGEWICHT

Im Gleichgewicht durchs Leben gehen und im Gleichgewicht älter werden – das ist möglich!

Im Laufe eines Jahres stürzt jede vierte Person ab 65 Jahren mindestens einmal in den eigenen vier Wänden, ab 80 Jahren sogar jede dritte. Die Folgen können Spitalaufenthalte oder gar der Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim sein.

Nebst den Gleichgewichtsorganen im Innenohr gibt es viele weitere Faktoren, die einen Einfluss auf unser Gleichgewicht haben. (Fast) alle diese Faktoren können wir positiv beeinflussen und damit unser persönliches Sturz- und Verletzungsrisiko erheblich senken.

Wahrnehmung der Füße und Fusssohlen: Je genauer wir die Füße und Fusssohlen spüren, desto besser ist unser Gleichgewicht. Fördern können wir dies unter anderem, indem wir barfuss über verschiedene Oberflächen gehen, den Fuss über einen Igelball rollen oder die Fusssohlen auf einem Tennisball stehend massieren.

Koordination und Reaktionsfähigkeit: Gleichgewichtsübungen trainieren die Koordination und Reaktionsfähigkeit unserer Muskulatur – und besonders gemeinsam können sie richtig Spass machen. Auch ein Ballspiel mit einem Kind oder eine Schneeballschlacht sind wunderbare Gelegenheiten dafür.

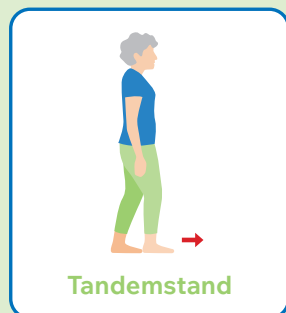
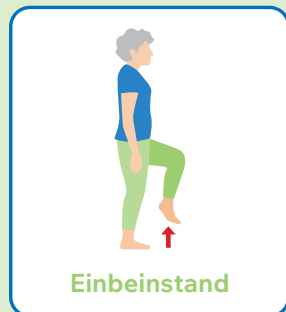
Sehvermögen: Auch das Augenlicht hat einen Einfluss auf unser Gleichgewicht. Ausreichend Licht (auch nachts!) kann ebenso einen entscheidenden Unterschied machen wie eine gut angepasste Brille.

Schuhwerk: Sind die Schuhe sehr weich, ist unser Gleichgewicht stärker gefordert. Das kann eine gute Übung oder eine Überforderung mit erhöhter Sturzgefahr sein. Wichtig ist, dass die Schuhe zur jeweiligen Aktivität und den eigenen Fähigkeiten passen. Das gilt auch für die Hausschuhe.

Viel Spass und Freude beim Ausprobieren und Üben, ganz nach dem Motto: kleiner Aufwand – grosse Wirkung.

Sabin Fitzi-Abt, Physiotherapeutin und Pilates-Instruktorin

ÜBUNGEN



2–3x je 1 Minute, mit kurzer Pause dazwischen

Varianten

- Mit/ohne Halten
- Augen offen/zu
- Gleichzeitig zählen, rechnen, Zähne putzen oder einen Witz erzählen



SPIELERISCHES

- Parcours quer durch den Wald: über Baumstämme, um Bäume, unter Ästen durch, ...
- Slalom um Bäume oder um Menschen
- Einander mit geschlossenen Augen durch den Wald führen
- Verstecken spielen
- Jeden Baum 2x umrunden

FINDE DIE FEHLER

Am 15. Juli 2024 haben über 30 freiwillig engagierte Personen am ZÄMEGOLAUFE Fotoshooting in Grüningen teilgenommen. David Riedener hat den Anlass fotografisch festgehalten und wir haben sehr Freude am Ergebnis. Doch irgendwie haben sich auf dem unteren Bild einige Fehler eingeschlichen... **Findest du die 9 Unterschiede?**



Hier geht's
zur Auflösung



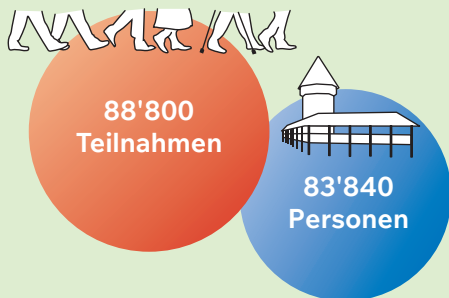
DANKE

ZÄMEGOLAUFE dankt herzlich für die finanzielle, ideelle und tatkräftige Unterstützung durch:

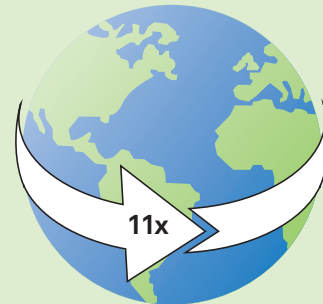
- **Nationale Partner:** Beisheim Stiftung, Asuera Stiftung und Gesundheitsförderung Schweiz
- **Kantonale Partner:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Prävention soH Solothurner Spitäler, Kanton St. Gallen
- **Lokale Partner:** Gemeinden und Städte sowie weitere finanzielle und ideelle Unterstützende
- **Alle freiwillig für ZÄMEGOLAUFE engagierten Personen** – ohne euch würde bei ZÄMEGOLAUFE nichts laufen!

ZUSAMMEN UM DIE WELT

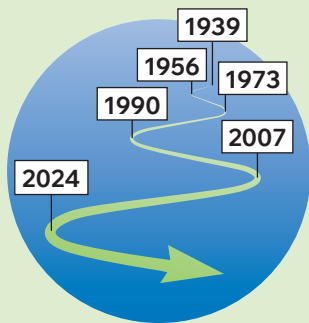
Ende 2024 kann man bereits in **25 Ortschaften** in drei Kantonen ZÄMEGOLAUFE. Das hat uns animiert, ein paar Hochrechnungen zu machen. Dabei zeigt sich: **Zusammen sind wir schon ganz schön weit gelaufen!**



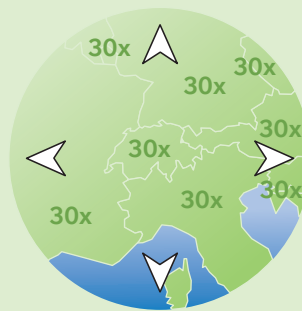
Bis Ende 2024 hatten alle ZÄMEGOLAUFE-Parcours bereits rund **88'800 Teilnahmen** (mehrmalige Teilnahme wird mehrfach gezählt). Das sind mehr Teilnahmen, als die **Stadt Luzern Einwohnerinnen und Einwohner** (83'840) hat.



Bis Ende 2024 haben alle ZÄMEGOLAUFE-Teilnehmenden zusammen mehr als **444'000 km** zurückgelegt. Wäre es eine Stafette, hätte die ZÄMEGOLAUFE-Gemeinschaft damit bereits **11-mal die Welt umrundet!**



Bis Ende 2024 sind alle ZÄMEGOLAUFE-Standorte zusammengezählt bereits **1015 Monate** gelaufen. Dafür müsste ein einzelner Standorte **84.5 Jahre am Stück ZÄMEGOLAUFE** anbieten.



Bis Ende 2024 wurden gesamthaft rund **6360 Parcours** gelaufen. Würde diese Zahl auf alle 195 Länder der Welt verteilt werden, so könnten in jedem einzelnen Land **weltweit über 30 Parcours** gelaufen werden.



Bleib auf dem Laufenden!



IMPRESSUM

Das ZÄMEGOLAUFE Journal ist das offizielle Informationsorgan von ZÄMEGOLAUFE und richtet sich an alle, die mitlaufen (möchten), an Kernteam-Mitglieder, Partnerorganisationen und Interessierte.

Herausgeber: ZÄMEGOLAUFE, c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Kontakt: hello@zgl.ch, 044 360 41 14, www.zämegolaufe.ch

Redaktion: Elisabeth Abt, Vanessa Wettstein **Bildnachweis:** ZÄMEGOLAUFE/David Riedener

Layout und Grafiken: Barbara Pfander, barbarapfander.ch

Druck: wir-machen-druck.ch

Auflage: 3000 Exemplare, 7. Ausgabe, Oktober 2024


RADIX