Lernen im Alter

Autor(en): **Währen, Sabine**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1993-1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843606

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lernen im Alter

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie den Titel «Lernen im Alter» lesen? «Was soll ich denn im Alter noch lernen» oder «Lernen, und erst noch im Alter – nein danke». Wenn Sie solche oder ähnliche Gedanken haben, so sind Sie nicht allein. Gerade das Sprichwort «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» widerspiegelt eindrücklich die weitverbreitete Meinung, dass das Lernen besonders älteren Menschen in der Regel grosse Mühe bereitet. Was man sich an Wissen nicht bereits in seinen jungen Jahren angeeignet hat, so die Aussage – kann keinesfalls im Alter nachgeholt oder wettgemacht werden. Alter, so scheint es, ist beinahe zwingend mit Verlust – geistiger und körperlicher Natur, mit Stillstand und Passivität gleichzusetzen.

Wenn wir nun aber nachhaken, nach positiven Redewendungen fragen, welche über das Lernen im Alter doch auch existieren müssten, so haben Sie wohl etwas Mühe, liebe Leserinnen und Leser, damit Ihnen spontan etwas dazu einfällt. Heisst es aber nicht auch «Zum Lernen ist keiner zu alt» oder «Es ist kein Mensch so alt, er kann noch etwas lernen»? Stimmt, mögen Sie nun zustimmend sagen, dies hab ich auch schon gehört, aber... die negativ besetzten Sprichwörter, was vor allem das Lernen im Alter anbelangt, sind einem geläufiger. Warum, so fragen wir, haben denn die letzteren einen viel geringeren Bekanntheitsgrad? Erstaunlich ist, dass nicht nur bei der jüngeren Generation sondern auch bei der älteren das Vorurteil äusserst tief sitzt, dass man sich im Alter mit dem Lernen schwertue, und es sind die Älteren selber, die ihre eigene Lernfähigkeit in Zweifel ziehen. So hat eine Umfrage unter Seniorinnen und Senioren gezeigt, dass fast die Hälfte der Befragten überzeugt ist, dass sie sich nichts Neues mehr aneignen kann. Die negative Lernhaltung – «es geht ja sowieso nichts mehr in meinen Kopf rein» – kann sich zu einem eigentlichen Teufelskreis entwickeln. Weil man sich nichts mehr zutraut, packt man keine neuen Aufgaben an und weicht einer Herausforderung möglichst aus.

Die Frage drängt sich auf, ob man im Alter tatsächlich einfach schlechter lernt und ob jeder ältere Mensch dies als unabänderliche Tatsache hinzunehmen hat. Könnte es nicht auch sein, dass viele ältere Menschen derart grosse Angst vor dem Versagen haben, dass sie es mit dem Lernen gar nicht erst versuchen wollen und dass es eben diese Ängste zu überwinden gilt, sollten sie den Schritt ins «Lernen im Alter» wagen. Die Verunsicherung älterer Menschen bezüglich ihrer Lernfähigkeit ist ernst zu nehmen und Lernprogramme für Seniorinnen und Senioren machen es sich immer wieder zur Aufgabe, dieses Problem in angemessener Art und Weise anzugehen.

Es stellt sich die Frage, weshalb auch in der Wissenschaft für lange Zeit die These vorherrschte, der Alterungsprozess des Menschen sei gleichzusetzen mit Intelligenz- und Lernfähigkeitsverlusten, eine Vorstellung, welche bis heute leider ihren festen Platz in den gesellschaftlichen Werturteilen hat.

Wenn weder Operation noch Brille genügend helfen, gibt es immer noch vergrössernde Hilfsmittel um besser und mehr zu sehen: spezielle Lupen, Lupenbrillen und Lesegeräte.

Beratung durch den Fachmann und spezialisierten dipl. Augenoptiker

Ramstein Optik

Sattelgasse 4 4001 Basel Telefon 061 - 261 58 88

Erste Untersuchungen zur Entwicklung der menschlichen Intelligenz wurden in den 20er Jahren dieses Jahrhunderts durchgeführt. Die Testpersonen wurden in Altersgruppen eingeteilt und anhand der unterschiedlichen Testergebnisse Rückschlüsse auf ihre Intelligenzleistung im Verhältnis zu ihrem Alter gezogen. Die Ergebnisse führten zur Hypothese, dass Intelligenz bis zum frühen Erwachsenenalter ansteigt, aber bereits mit dem 30. Lebensjahr ein Intelligenzabbau einsetzt. In die gleiche Richtung zielten Untersuchungen in den 40er Jahren, welche aufzuzeigen versuchten, dass zwar Allgemeinwissen, Wortschatz und Sprachverständnis im Alter tendenziell nicht abnehmen, dass aber Fähigkeiten wie rechnerisches Denken, Bilder zuordnen oder Zahlen nachsprechen für Ältere schwieriger zu bewältigen sind. Ein altersbedingter Abbau dieser Leistungen setzt bereits ab Mitte des dritten Lebensjahrzehntes ein. Die Kernaussage all dieser Tests lässt sich auf folgenden Punkt bringen: Das Alter ist in erster Linie durch den Verlust von Fähigkeiten definiert. Die Ergebnisse schienen einleuchtend, und sie wurden derart rasch bekannt und populär, dass sie bis heute das Bild prägen, welches sich unsere Gesellschaft vom Alter macht. Dass diese Erkenntnisse aber aufgrund von neueren Untersuchungen modifiziert, ja sogar korrigiert worden sind, ging leider in der Öffentlichkeit unter.

Die Kritik an den geschilderten Untersuchungen setzte vor allem auf zwei Ebenen an. Wenn Gruppen verschiedenen Alters auf ihre Intelligenz hin geprüft werden und dabei unterschiedliche Resultate erzielen, so spielt hier nicht nur das Alter eine Rolle, sondern es wirken noch eine ganze Reihe anderer Faktoren mit, welche die früheren Querschnittsuntersuchungen unberücksichtigt liessen, wie z.B. der Gesundheitszustand, die Schulbildung, die Lernsituation usw. Zum anderen ist eine punktuelle Untersuchung von geringer Aussagekraft, weil die momentane Verfassung einer Testperson zu stark ins Gewicht fällt. In den 50er Jahren begann man deshalb mit Langzeituntersuchungen, man begleitete Personen über längere Zeit, d.h. über Jahre, und unterzog sie in bestimmten Zeitabschnitten ähnlichen Tests, um Aufschluss zu erhalten, wie sich ihre Intelligenz entwikkelt. Die Tests ergaben ganz neue Resultate: man stellte nämlich fest, das die geistigen Fähigkeiten meist bis zum 60. Altersjahr stabil bleiben.

Die Lernpsychologie geht heute davon aus, dass ein Abbau von geistigen Fähigkeiten im Alter weder alle Personen noch alle Intelligenzbereiche betrifft, und dass es durchaus auch Fähigkeiten gibt, welche bis ins Alter wachsen. Sie lassen sich auf vielfältige Faktoren zurückführen, wie etwa die individuelle Lernbiographie (Talente, Schule, Ausbildung, Beruf, Familie, Freundeskreis), die Lebensumstände (Gesundheitszustand, Umgebung, Bild des Alters in der Gesellschaft), Persönlichkeitsstruktur (Selbstvertrauen, Motivation) und nicht zuletzt auch die ganz spezielle Lernsituation (Kursgruppe, Kursleiter, Lernstoff, Lehrmittel, Lernklima), in welcher sich ein Lernender befindet. Das Alter ist dabei nur ein Faktor von vielen, welche das Lernen beinflussen können. Oakshott drückt diesen Gedanken treffend aus in seinem Spruch «Bildung kann nicht gelehrt werden, Bildung wächst im Menschen und wird durch das, was er lernt und erfährt, gefördert oder gehemmt».

Nachdem erwiesen war, dass sich die Intelligenz bei den einzelnen Menschen sehr verschieden entwickelt, stellte sich für die Alterswissenschaft die Frage, ob sich der Intelligenzverlauf bei älteren Menschen gezielt beinflussen lasse und ob geistige Fähigkeiten veränderbar seien. Untersuchungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass die meisten alternden Menschen über Reserven verfügen, welche sich bei entsprechender Förderung so anregen lassen, dass Verluste ausgeglichen werden können. Durch Training ist es in allen Altersstufen möglich, die Leistungen der Intelligenz zu erhalten und zu steigern, denn es sind vor allem Einflüsse der Umwelt, welche sich leistungshemmend oder leistungsfördernd auf die Intelligenz auswirken. Was das Leistungsvermögen gerade älterer Menschen anbelangt, so zeigt es sich, dass sie sich gezielt speziellen Aufgaben widmen (können), welche sie für sich ausgewählt haben. Sie verlegen sich auf einzelne Leistungsbereiche und entwickeln dort ihre Intelligenz und Lernfähigkeit weiter, während sie sich aus anderen Bereichen, welche für sie von geringerer Bedeutung sind, zurückziehen. Sie erheben nicht mehr den Anspruch, ihre Kenntnisse und Fähigkeiten auf allen möglichen Gebieten zu vermehren, entfalten aber oft in ihrem «Spezialgebiet» eigentliches Expertenwissen. Ältere Menschen suchen sich demnach tendenziell das aus, was sie brauchen, was ihnen Freude macht und was sie als sinnvoll erachten und bauen dort ihr Wissen aus.

Für die Intelligenz gilt: Wir werden im Alter nicht einfach dümmer. Analog gilt für die Lernfähigkeit: Wir lernen im Alter nicht einfach schlechter! Was sich im Verlauf des Lebens ändert, ist die Art und Weise, wie wir uns neuen Stoff aneignen. Einzelmerkmale des Lernens wie Lernkapazität, Leichtigkeit des Lernens, Lernintensität usw. erfahren eine Umstrukturierung. So nimmt beispielsweise im Alter die Lernleichtigkeit ab, während die Lernintensität zunimmt. Ältere Menschen gehen oft mit grossem Ernst und

Fortsetzung von Seite 9

Engagement an eine Lernaufgabe heran, und sie sind auch bereit, einen beträchtlichen Zeitaufwand zu investieren. Für die Lernfähigkeit gilt demnach das Gleiche wie für die Intelligenz: Abbau und Wachstum befinden sich in einem Wechselspiel; wir lernen im Alter anders, aber nicht grundsätzlich schlechter.

Lernen ist nicht nur eine Abfolge von Aufnehmen – Speichern – Wiedergeben, sondern es bedeutet auch eine Horizonterweiterung in umfassenderem Sinn: Lernen bedeutet nicht lediglich ein Anhäufen von Wissen und Fähigkeiten, sondern auch ein Sammeln von Erkenntnissen und Erfahrungen im Laufe des Lebens, welche jeweils – bewusst oder unbewusst – in den Lernprozess einfliessen.

Und doch hören wir ältere Leute oft klagen, ihr Gedächtnis lasse nach, und sie seien nicht mehr imstande, Neues für längere Zeit zu speichern, geschweige denn, dieses später wiederzugeben. Aus wissenschaftlicher Sicht ist es aber nicht das Gedächtnis an und für sich, welches nachlässt, sondern es ist das Entschlüsseln und Transportieren von Wissen, welches langsamer abläuft und so verantwortlich ist für sogenanntes schlechtes Gedächtnis im Alter. Diese Altersprozesse, welche im Gehirn stattfinden, sind aber beeinflussbar. Es gelingt deshalb, durch Training und Aktivierung aller Sinne, bessere Erinnerungsleistungen zu erbringen. Gerade die Freiheit älterer Menschen führt zur komfortablen Situation, sich in Kursen freiwillig aktiv zu halten. Man ist nicht mehr durch äussere Umstände gezwungen, sich solchen zu «unterziehen». Es zeigt sich, dass sich gerade diese Motivation, welche erst in einer zwangsfreien Lernsituation entstehen kann, sehr positiv auf das Lernvermögen auswirkt.

In den letzten Jahren ist viel von Prävention die Rede. Dabei ist fast immer die körperliche Prävention gemeint: Was können wir – durch viel Bewegung und gute Ernährung, nach dem Motto: wer rastet, rostet – für ein gesundes Alter tun? Von einer Prävention im Bereich des Geistes wurde bis jetzt seltener gesprochen. Und doch ist auch sie für unser Wohlergehen im Alter enorm wichtig. Wir wissen heute, dass regelmässiges Training unseren Geist beweglich und fit hält, genau wie regelmässiges Körpertraining den Körper.

Es erstaunt deshalb kaum, dass das Angebot an Bildungsveranstaltungen für Ältere heute beinahe genauso breit gefächert ist wie dasjenige für Jugendliche oder junge Erwachsene. Wir können aber unseren Geist nicht nur in organisierten Bildungsangeboten trainieren, sondern auch zuhause und im Alltag. Die Palette der Möglichkeiten ist auch dort gross: sie reicht vom Memory-Spiel mit dem Grosskind über das Lösen von Kreuzworträtseln und Zeitungslesen bis zu kleinen Gedächtnistrainings- und Denkspielen, welche wir gezielt und bewusst in den Alltag einbauen können. Wichtig ist, dass wir uns bewusst sind, dass unser Geist sich nicht von selbst beweglich erhält, er braucht dazu Nahrung und immer wieder einmal eine tüchtige Herausforderung.

Die Wissenschaft hat die Begriffe «Lernen» und «Intelligenz» im Laufe der letzten Jahre differenziert und das Bild vom lernunfähigen alten Menschen, vom «Hans, der nimmer lernt», korrigiert. Es ist zu hoffen, dass die neueren – in diesem Artikel kurz skizzierten – Erkenntnisse auch das gesellschaftliche Bild vom Alter verändern werden. Der geschilderte Teufelskreis vom negativen gesellschaftlichen Altersbild, welches das Selbstbild vieler Senioren und Seniorinnen prägt und ihre Angst vor dem Versagen verstärkt, könnte so durchbrochen werden. Mit gesteigertem Selbstvertrauen könnten die älteren Menschen dann an ihre Lernaufgabe herantreten.

«Lernen ist wie Rudern gegen den Strom; Sobald man aufhört, treibt man rückwärts.» (B. Britten). Dieser Spruch soll Aufforderung und Ermunterung sein, sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Die Freude und Neugier, sich neues Wissen – auch im Alter – erschliessen zu können soll die Angst, einer Sache nicht gewachsen zu sein, endgültig verdrängen. Lernen im Alter ist eine Chance, sich Lernstoff ohne Zwang und ohne Zeitdruck aneignen zu können!

Sabine Währen

Dieser **A**kzént-Artikel ist eine stark gekürzte Zusammenfassung der Broschüre «Lernen im Alter» von Esther Ludwig Koch, herausgegeben von Pro Senectute Basel-Stadt. Die 22seitige Broschüre «Lernen im Alter» kann zum Preis von **Fr. 5.–** bei Pro Senectute Basel-Stadt, Luftgässlein 1, Postfach, 4010 Basel (272 30 71) bezogen werden.

Talon

Bitte senden Sie mir die Broschüre «Lernen im Alter»

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort