Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 7-8

Artikel: Lernen am Morgen - Kultur am Nachmittag
Autor: Vollenwyder, Usch / Schwalbe, Bärbel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724569

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lernen am Morgen – Kultur am Nachmittag

Englisch lernen auf der Insel, Spanisch pauken in Andalusien, Französisch parlieren an der Seine – Whisky degustieren in Schottland, Gondel fahren in Venedig, Gold schürfen in Kanada: Sprachunterricht, verbunden mit kulturellen Angeboten und Freizeitaktivitäten, liegt gegenwärtig im Trend.

Von Usch Vollenwyder, mit Illustrationen von Karin Negele

«Le valigie sono pronte? La borsa? L'importante sono i soldi!» Myriam Scherer, seit zwölf Jahren Italienischlehrerin bei Pro Senectute Kanton Zug, schaut in die Runde: Ob die Koffer gepackt seien? Das Geld und die Ausweispapiere parat? «Treffpunkt ist am Sonntagmorgen direkt auf dem Bahnhofperron, auf dem der Cisalpino einfahren wird. Alle due e un quarto arriviamo a Firenze.» Zum letzten Mal treffen sich die Italienischgruppen von Myriam Scherer zur wöchentlichen Unterrichtsstunde in den Räumen von Pro Senectute in Zug, bevor rund dreissig der Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer zwei Tage später nach Florenz fahren werden.

In der Mitte der zusammengeschobenen Tische liegen Reiseführer, Strassenkarten und Bildbände von Florenz. Bereits seit Längerem haben sich die Gruppen mit der bevorstehenden Sprachreise auseinandergesetzt, haben Texte über die «Galleria dell'Accademia» oder «Gli Uffizi» gelesen und sich so der toskanischen Hauptstadt mit ihren historischen Sehenswürdigkeiten und Baudenkmälern angenähert. Heimlicher Star aber sei Michelangelo und seine weltberühmte Skulptur David, deren Kopie sich – wie früher das Original – an der Frontseite des Palazzo Vecchio präsentiere, sagt Myriam Scherer. Sie wird die Gruppe nach Florenz begleiten.

Jeweils am Vormittag sind in der «Scuola Palazzo Malvisi» mitten in der historischen Altstadt vier Stunden Unterricht in verschiedenen Leistungsklassen vorgesehen. Am Nachmittag wartet Florenz: Hanspeter Kobel ist gespannt auf die Stadt, die er nach 45 Jahren zum ersten Mal wieder besuchen wird. Seine Frau Ruth freut sich auf die Uffizien, eines der weltweit wichtigsten Museen für klassische Kunst. Anderen sind gemeinschaftliche Erlebnisse und das Glas Wein am Abend ebenso wichtig wie die italienische Sprache und Kultur. Rita Brandenberg lässt sich überraschen: «Ich bin offen für alles!» Übernachtet wird in einem Hotel, von dem aus die Schule zu Fuss in einer knappen Viertelstunde zu erreichen ist.

Kurse aller Art auf allen Stufen

Pro Senectute Kanton Zug ist stolz auf ihr grosses Bildungsangebot. Zwischen 600 und 700 Seniorinnen und Senioren besuchen eine der insgesamt siebzig Sprachgruppen in Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch und Russisch. Angeboten werden Kurse für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, auf der Grund-, Mittel- oder Konversationsstufe. In einigen Sprachgruppen hat die jährliche Reise bereits Tradition. So führt dieses Jahr die Englisch-Sprachreise nach Cork in den Südwesten Irlands oder die Russisch-Sprachreise in die Umgebung von Moskau zum Goldenen Ring.

Organisiert werden die Sprachaufenthalte vom Zuger Sprachreisenanbieter Boa Lingua. Dieser arbeitet mit rund 200 Partnerschulen in dreissig Ländern zusammen. Auf das zunehmende Interesse von Seniorinnen und Senioren reagiert Boa Lingua seit zehn Jahren mit speziellen Programmen; letztes Jahr erstmals mit dem eigenen Katalog «Sprachaufenthalte 50Plus». Darin werden Französisch, Italienisch und Spanisch in den jeweiligen Mutterländern oder Englisch in Grossbritannien, Irland oder Malta angeboten.

«Unsere Destinationen und Schulen sind auf dieses Zielpublikum ausgerichtet», sagt Miriam Spinner, Kundenberaterin für Sprachaufenthalte 50Plus von Boa Lingua: Städte wie Florenz oder Nizza, Bath oder Sevilla hätten ein grosses kulturelles Angebot, die Schulen

macin|àbile [matʃi'na:bile] mahlbar; **~are** [-'na:re] (1l) mahlen; ...en zerreiben; *fig.* viel essen; G... zerreiben; **~ata** [-'na:ta] *f* Mahlsa... **~ato** [-'na:to] *m* Gemahlene(s); ...*ssa f sul ~* Mahlsteuer *f*; **~atore** [-na'to:re] *m* Farbenreiber *m*; **~a...a** [-na'tu:ra] *f* Mahlen *n*; Zerreib...

macin|ello [matʃi'nel...] *m* Farbenmühle *f*; **~ino** [-'ni:no] *m* Kaffeemühle *f*.

maciull|a [ma'tʃul-la] *f* Breche (Flachsbreche) *f*; **~are** [-tʃ...'la:re] (1a) brechen; *fig.* tüchtig es...

macro|cefalia [makrotʃe...] *f* Großköpfigkeit *f*; **~cèfal...** [-falo] großköpfig...

macul...

...dre... Mutter *f*; ~... *a* H... frau *f*; *dura (pia)* ~ harte (weich... Hirnhaut *f*; ~ *badessa* Oberin *f*; ~ *superiora* Oberschwester *f*; *lingua f* ~ Muttersprache *f*.

madr|eggiare [madred-'dʒa:re] (1f) nach der Mutter schlagen (arten); **~epatria** [-dre'patria] *f* Vaterland *n*; **~eperla** [-dre'perla] *f* Perlmutter *f*; **~eperlàceo** [-dreper'la:tʃeo] perlmutterartig; ~...

...*m* Nordtrantsa] *f* Arb... ...haft *f e-r Fab...* *f*; **~évole** [-'tre... ...**ia** [-'tri:a] *f* Mei... [-'tri:na] *f* junge ...

maestr... ...*dj.* meisterhaft; ...; *libro m* ~ Hau... *f -a* Meisterhand *f*; *albero m* ~ ⚓ Großmast *m*; *strada f -a* Landstraße *f*; **2.** *m* Meister *m*; Lehrer *m*; Kapellmeister *m*; ~ *di ballo* Tanzlehrer *m*; ~ *di canto* Gesanglehrer *m*; *gran* ~ Großmeister *m*.

maf(f)ia [maf-fia] *f* Mafia *f* (*sizilianischer Geheimbund zu verbrecheri...* ...*en Zwecken*).

...a] *f* (*pl.* -ghe) Zauberin *f*. ...ga:na] *f* Fehler *m*; ...**are** [-ga'na:re] ...chen. ...ieber; ...

...**esa** ...**esa** ...**ese** [-... ...brächliegen ...

1. *adj.* Mai...; *fieno m* ~ Maiheu...; **2.** *m* Brachfeld *n*.

maggio [mad-dʒo] *m* Mai *m*; ♀ Maie *f*; *Lit.* Mailied *n*; ~ *musicale Musikfestspiele in Florenz*.

m; ~ *profitto od. utile m* Mehrgewinn *m*; *andar per la* ~ am meisten gelten (wollen); **2.** *m* ✕ Major *m*; ~ *generale* Generalmajor *m*.

maggior|enne [mad-dʒo'ren-ne] großjährig, mündig; **~enti** [-'rɛnti] *m/pl.* Honoratioren *m/pl.*; **~ità** [-ri'ta] *f* Mündigkeit *f*; ✕ Regimentsbüro *n*; **~mente** [-dʒor'mente] viel mehr; um so mehr.

magìa [ma'dʒi:a] *f* Magie *f*, Zauberei *f*; *esercitare la* ~ zaubern.

magiaro [ma'dʒa:ro] **1.** *adj.* madjarisch; ungarisch; **2.** *m* Ungar *m*.

màgico [ma:dʒiko] (*pl.* -*ci*) zauberhaft; feenhaft; Zauber...; *fig.* bezaubernd; *bacchetta f -a* Zauberstab *m*.

magist|ero [madʒis'tɛ:ro] *m* (Lehr-) Amt *n*; Meisterschaft *f*; (*a. scuola f di* ~) Lehrer(innen)seminar *n*; ⚗ Präzipitat *n*, Bodensatz *m*; ~ *di bismuto* Wismut-Perlweiß *n*; **~rale** [-'tra:le] meisterhaft; *c.s.* schulmeisterlich; Lehrer...; *scuola f* ~ Lehrer(innen)seminar *n*; **~rato** [-'tra:to] *m* Justizbeamte(r) *m*; **~ratura** [-tra'tu:ra] *f* Richteramt ⚖; Richterstand *m*.

...aglia [ma:ʎa] *f* Masche *f*; Pul...*r m*; Unterjacke *f*; Trikot *n*; ... Panzerhemd *n*; ~ *da bagno* ...kot *n*; *a* ~ gestrickt; *camici...* ~ Strickbluse *f*; *fare la* ~ ...

...[ma'ʎe'ri:a] *f* Strickwa... Strickwarengeschäft *n*; ... Trikotwaren *f/pl.*; **~etta** [-'ʎet-ta] *f* Öse *f*; **~...cio** [-ʎi'fi:tʃo] *m* (*pl.* -*ci*) Strickw... ...abrik *f*.

(1a) magnetisieren; **~etizzatore** [-netid-dza'to:re] *m* Magnetiseur *m*; **~etizzazione** [-netid-dzatsi'o:ne] *f* Magnetisierung *f*; **~etòfono** [-ne'tɔ:fono] *m* Tonbandgerät *n*; Magnetophon *n*.

magnific|amento [manifika'mento] *m* Verherrlichung *f*; **~are** [-'ka:re] (1m *u.* d) ...errlichen; **~enza** [-'tʃɛntsa] *f* ...ichkeit *f*; Magnifizenz *f*.

magnifico [ma'ni:fi...] (*pl.* -*ci*) herrlich; prächtig; fab...aft.

magniloqu|ente [ma...loku'ente] pathetisch; *c.s.* schwülstig; **~enza** [-ku'ɛntsa] *f* Pathos *n*; *c.s.* Schwülstigkeit *f*.

magno [ma:no] groß.

magnolia [ma'nɔ:ʎa] *f* Magnolie *f*.

mago [ma:go] *m* **1.** (*pl.* -*ghi*) Magier *m*; Zauberer *m*; **2.** (*pl.* -*gi*) *i tre re -gi* die Heiligen Drei Könige.

mag|ona [ma'go:na] *f* Eisenhütte *f*; **~oniere** [-go'nɛ:re] *m* Hüttenarbeiter *m*.

Magonza [ma'gontsa] *f* Mainz *n*.

magrezza [ma'gret-tsa] *f* Magerkeit *f*; niedriger Wasserstand *m*.

magro [ma:gro] **1.** *adj.* mager; wasserarm; *fig.* durstig; *giorno m di* ~ Fasttag *m*; **2.** *m* Magere(s) *n*.

mai [mai] je; jemals; *non* ~ nie, niemals; ~ *più* nie wieder; nie mehr; ~ *e poi* ~ nie und nimmermehr; *come* ~? wieso denn?; *se* ~ wenn überhaupt; *che vuole* ~? was will er denn?; *quanto* ~, *che* ~ in höchstem Grade; *gli vuole un bene che* ~ sie hat ihn außerordentlich lieb; *meglio tardi che* ~ besser spät als nie.

seien zentral gelegen, und in der Gruppe würden nur Seniorinnen und Senioren unterrichtet. Unterricht am Vormittag, Ausflüge und Besichtigungen am Nachmittag sowie Übernachtungen bei Gastfamilien oder im Hotel gehören zum buchbaren Gesamtpaket. «Unsere Erfahrungen sind positiv», sagt Miriam Spinner: «Viele ältere Menschen fühlen sich wohl, unter Gleichgesinnten Sprachunterricht und Freizeit miteinander zu verbinden.»

Wie wichtig neben dem Sprachunterricht soziale Kontakte sind, erlebt Myriam Scherer jede Woche: Man sehe sich oft schon vor der Stunde, tausche sich über die Aufgaben aus, helfe einander und trinke nachher einen Kaffee zusammen. Auch die Beziehung zu ihr sei von besonderer Herzlichkeit geprägt – anders, als sie es in der Regel bei Jugendlichen erlebe.

«Ein Sprachaufenthalt im Ausland zahlt sich dreifach aus», sagt Bärbel Schwalbe, Diplom-Psychologin und langjährige Dozentin am Institut für Angewandte Psychologie in Zürich: «Reisende erleben Gemeinschaft, sie vertiefen ihre Sprachkenntnisse und lernen eine andere Kultur kennen.» (Siehe Interview Seite 10.)

Die Sprache ist der Schlüssel

Für Bärbel Schwalbe ist die Sprache das Zentrum einer Reise: «Reisen, die sich um die Sprache drücken, sind ärmer an Möglichkeiten», ist sie überzeugt. Ungern denkt sie daran zurück, wie unsicher und isoliert sie vor Jahren in Ungarn war: Sie sprach kein Wort Ungarisch und konnte die Sprache – Trägerin von Geschichte und Kultur – weder lesen noch assoziieren. Der engen Verbindung von Sprache und Kultur tragen viele Sprachschulen Rechnung: Ihr Unterricht dreht sich um Land und Geschichte, um Leute und Alltag.

Esther Schumacher gefällt die englische Sprache, sie liebt Irland, und sie mag lange Wanderungen in unberührter Natur. Vielleicht deshalb fiel der pensionierten Lehrerin das kleine Inserat in der Lehrerzeitung auf: «English and walking in Ireland». Sie liess sich die Unterlagen des Anbieters kommen: Robert Fawcett, Mittelschullehrer in Schaffhausen und verheiratet mit einer Schweizerin, führt jeden Sommer je zweiwöchige Englisch- und Wanderkurse in seiner britischen Heimat Lake District, in Schottland, Wales und Irland durch. Esther Schumacher meldete sich spontan an.

Rechtzeitig bekam sie das Flugbillett nach Dublin und die Adressliste zugestellt. Sechs Personen hatten sich angemeldet, vier Frauen und zwei Männer zwischen dreissig und siebzig Jahren, die Hälfte von ihnen pensioniert. «Ich war wie schon so oft die Älteste», sagt die

74-jährige Esther Schumacher – eine Tatsache, die ihr keine Mühe bereitet. Ihr Berufsleben lang hatte sie mit Kolleginnen und Kollegen jeden Alters zusammengearbeitet. Bei diesem Sprachaufenthalt sei ihr Alter denn auch nie ein Thema gewesen.

Esther Schumacher wohnte mit einer anderen Schweizerin zusammen in Tralee im Südwesten Irlands bei einer irischen Gastfamilie. Mit beiden hat sie auch nach drei Jahren noch Kontakt. Am Vormittag standen jeweils vier Stunden Englischkonversation – vor allem über Irland und seine Geschichte – auf dem Programm; am Nachmittag fuhr die kleine Gruppe in einem Minibus zum Ausgangspunkt der täglichen, rund dreistündigen Wanderungen. Diese wurden von einer irischen Wanderleiterin geführt: «Catherine kannte die Halbinsel Dingle auch ohne Wanderwegnetz wie ihre eigene Hosentasche.» Alles habe sie gewusst, auf alle Fragen – in Englisch selbstverständlich – eine Antwort geben können.

Das Wandern über Weiden, auf Naturwegen und kleinen Strässchen bleibt Esther Schumacher unvergessen. Wildromantisch seien die Wege gewesen, meist mit Blick auf das Meer, durch Gras und Farn, mitten durch Schafherden. Und überall Kapellen und keltische Stätten – Kulturgeschichte auf Schritt und Tritt. Für Esther Schumacher waren der Unterricht, die täglichen Wanderungen und der Kontakt mit Einheimischen und Gruppenmitgliedern eine ideale Ergänzung: «Die zwei Wochen haben meinem Englisch gutgetan, das Wandern in dieser mystischen Gegend war wunderschön, und ich habe neue Leute in einer neuen Umgebung kennengelernt.»

Sieben Schritte zum erfolgreichen Sprachaufenthalt

➜ Wählen Sie Land und Ort bewusst aus: Möchten Sie lieber in eine Stadt? Oder bevorzugen Sie eine ländliche Umgebung?

➜ Informieren Sie sich über die Schule: Wie gross sind die Lerngruppen, und wie sind sie zusammengesetzt? Welcher Lernstoff wird angeboten, und welches Ziel streben Sie an?

➜ Achten Sie auf die Leistungsgruppen: Gehören Sie zu den Anfängerinnen oder den Fortgeschrittenen? Machen Sie einen Leistungstest, damit Sie nicht unter- oder überfordert sind.

➜ Planen Sie Ihre Freizeit: Wollen Sie von Freizeitangeboten profitieren können oder die Umgebung auf eigene Faust entdecken?

➜ Machen Sie sich Gedanken über die Unterkunft: Können Sie sich vorstellen, bei einer Gastfamilie zu wohnen? Oder möchten Sie doch lieber ein Hotelzimmer?

➜ Machen Sie ein Budget: Nicht nur die Ausgaben für Schule, Reise und Unterkunft müssen berücksichtigt werden, auch Essen, Ausflüge und Freizeitaktivitäten kosten.

➜ Suchen Sie nicht auf eigene Faust eine Sprachschule: Der Markt ist zu unübersichtlich. Lassen Sie sich von einem Sprachreiseanbieter beraten.

Es gibt Sprachreisen für jedes Alterssegment und für die verschiedensten Bedürfnisse, für jedes Sprachniveau und in den unterschiedlichsten Preisklassen. Es gibt nicht nur Sprachreisen für Seniorinnen und Senioren, sondern ebenso Schülersprachkurse, Intensivkurse für Geschäftsleute oder mehrmonatige Praktika für Studenten; Programme mit anerkanntem Abschlussdiplom oder mit einfachem Zertifikat. Angeboten wird Unterricht unterwegs, im Regenwald, auf Wüstentrips, am Strand. Und immer mehr Singles buchen Sprachreisen: Statt allein in die Ferien zu fahren, lernen sie bei ihrem Sprachaufenthalt im Ausland Menschen mit ähnlichen Interessen kennen.

Websites und Kataloge bieten eine Fülle von Kombinationsmöglichkeiten von Sprachunterricht und Freizeitaktivitäten: Spanisch lernen auf dem Jakobsweg, Golf-Sprachreisen an der englischen Riviera, französische Kochkurse an der Côte d'Azur, Weindegustationen auf einem italienischen Weingut, Bären beobachten oder Gold schürfen in Kanada, Englisch und Surfen auf Hawaii. Portugiesisch am Amazonas, Russisch in der Zarenstadt St. Petersburg, Chinesisch im Reich der Mitte, Japanisch im Land der aufgehenden Sonne. Wer eine Sprachreise plant, hat die Qual der Wahl.

Da der Erfolg – neben eigenem Engagement – weitgehend von der Qualität der Schule abhängt, rät der Schweizer Verband der Sprachreise-Veranstalter Salta davon ab, eine Schule auf eigene Faust zu buchen. Zu unübersichtlich sei der Markt, zu leicht könne man sich im Dschungel der Angebote verlieren. Eine professionelle Beratung empfiehlt sich: Die bei Salta (Swiss Association of Language Travel Agents) zusammengeschlossenen Sprachreiseanbieter haben sich verpflichtet, einheitliche Qualitätsrichtlinien einzuhalten: Partnerschulen werden regelmässig besucht, deren Qualität überprüft, die Kundenzufriedenheit ausgewertet. So können sie Kundinnen und Kunden gezielt beraten und auf deren Interessen eingehen.

Der Anteil an Schweizerinnen und Schweizern, die im Ausland Sprachreisen buchen, ist verglichen mit anderen Nationalitäten überdurchschnittlich hoch. Auch Sprachreisen speziell für über 50-Jährige sind immer mehr gefragt. Laut Salta ist dieser Trend trotz der Finanzkrise ungebrochen. Mit einem Marktanteil von fast siebzig Prozent (43 Prozent bei über 50-Jährigen) liegen Aufenthalte im englischsprachigen Raum deutlich vor Ländern, in denen Spanisch, Französisch oder Italienisch gesprochen wird. Bevorzugt wird mit über siebzig Prozent die Unterkunft bei einer Gastfamilie, weit vor Übernachtungen in einem Hotel oder Studio.

Adressen

➜ Salta ist der Verband, in dem sich schweizerische Anbieter von Sprachaufenthalten zusammengeschlossen haben: Salta (Swiss Association of Language Travel Agents), Weinbergstrasse 22, 8001 Zürich, www.salta.ch

➜ Internetadressen von Sprachreiseanbietern, die ein spezielles Programm für ältere Menschen im Angebot haben: www.sprachaufenthalte50plus.ch (Boa Lingua mit Hauptsitz Zug), www.linguak.ch (Hauptsitz Bern), www.medialingua.ch (Hauptsitz Basel), www.globo-study.ch (Hauptsitz Zürich), www.sprachen.ch (Sitz Zürich), www.sprachaufenthalte-cca.ch (Hauptsitz Luzern).

Pro-Senectute-Angebote

Pro-Senectute-Stellen haben die unterschiedlichsten Sprachangebote in ihren Programmen. Die Adresse Ihrer regionalen Beratungsstelle finden Sie vorne in diesem Heft.

«Ich würde sofort wieder fahren», sagt die sechzigjährige Margrit Kistler wenige Tage nach ihrer Rückkehr aus Florenz. In drei Leistungsgruppen gab es Unterricht – zwei Lektionen Grammatik und zwei Lektionen Konversation – bei engagierten, temperamentvollen Lehrerinnen. Um 14 Uhr sei das Programm am Nachmittag unter kundiger Führung weitergegangen: ein Stadtrundgang und ein Kochkurs, die Uffizien und Florenz' üppige Gärten – und natürlich Michelangelos David. «Diese Woche gab leider nur einen ersten Eindruck von der Stadt, man müsste viel länger dort verweilen können», sagt Margrit Kistler.

Fast zu reichhaltiges Programm

Einig ist man sich, dass das vorgegebene Programm recht streng war: Nach vier Stunden Unterricht hätten die meisten eine Ruhepause geschätzt, manche auch gern eine Siesta gemacht. Stattdessen stand bereits der nächste Programmpunkt an, den man doch nicht verpassen wollte. Ein Nachmittag stand zur freien Verfügung: einkaufen und bummeln, auf der Piazza sitzen, die vorübergehenden Menschen beobachten, schwatzen und diskutieren… Auch an den Abenden fand man sich in kleinen Grüppchen zusammen und ging miteinander essen. Einige genossen es, den Tag bei einem Glas Prosecco ausklingen zu lassen.

«Man hätte weniger Sehenswürdigkeiten besuchen und für diese mehr Zeit einkalkulieren müssen» oder «Es ist nicht nötig, ständig einen ausgefüllten Tag vorgesetzt zu bekommen» – so tönen neben der allgemeinen Begeisterung ein paar der Rückmeldungen. Aber natürlich seien die Bedürfnisse von dreissig Mitreisenden so unterschiedlich, dass kein Reiseanbieter es schaffen würde, diese alle gleichermassen zu befriedigen.

Deshalb rät Rita Brandenberg, auch einmal einen Programmpunkt auszulassen – trotz Gruppendruck und fixem Angebot. Sie unternahm zum Beispiel mit einigen Kolleginnen auf eigene Faust eine Stadtrundfahrt in einem Touristenbus: «Da konnten wir einfach zurücklehnen, geniessen und die müden Beine baumeln lassen. Man muss sich ohne Hemmungen die Freiheit nehmen, das zu tun, worauf man wirklich Lust hat.»

Interview mit der Expertin auf Seite 10

«Sprachkenntnisse heben Grenzen auf»

Was sagen Sie jemandem, der mit siebzig Russisch lernen möchte? Dann sage ich Bravo und bin begeistert. Der Durchschnittsbürger ist nämlich der Überzeugung, dass die Lernfähigkeit im Alter abnimmt. Wer aber denkt: «Das lerne ich sowieso nicht mehr», blockiert sich selber. Die Lernfähigkeit bleibt erhalten bis ins hohe Alter – Grenzen setzen ausschliesslich Demenzkrankheiten wie zum Beispiel Alzheimer. Die generelle Leistungskurve geht im Alter eher noch hinauf.

Wie meinen Sie das? Das sogenannte Erfahrungslernen nimmt zu, und Erfahrungen aus verschiedenen Feldern können miteinander verknüpft werden. Das merke ich selber, wenn ich Kurse gebe: Ich kann mit meinen Erfahrungen und meinem Know-how spielen, ich kann aus dem Vollen schöpfen! Hinzu kommt bei älteren Menschen meist eine grosse Motivation, und auch der Faktor Zeit spielt eine Rolle. Seniorinnen und Senioren nehmen sich in der Regel die nötige Zeit, um etwas Neues zu lernen. Damit lassen sich allfällige Mängel kompensieren.

An welche Mängel denken Sie? Die Lerngeschwindigkeit nimmt im Alter tatsächlich ab. Das betrifft aber ausschliesslich die Wissensaneignung, wie es zum Beispiel beim Lernen einer Sprache geschieht. Es dauert in der Regel länger, bis etwas Neues verankert ist. Allerdings nicht im Verhältnis von einer Woche zu einer Stunde, sondern vielleicht von einer halben Stunde zu zehn Minuten.

Gibt es Tipps und Tricks, wie im Alter eine Sprache einfacher gelehrt und gelernt werden kann? Der Stoff sollte in kleine Lernschritte unterteilt und kurze Theorie- sollten mit längeren Praxisteilen abgewechselt werden. Wiederholungen sind wichtig: Neue Wörter werden nicht mehr beim ersten oder zweiten, sondern vielleicht erst beim dritten oder vierten Mal gespeichert. Es ist wie in anderen Bereichen; einen Liedtext oder ein Gedicht kann man ja auch nicht mehr auf Anhieb. Eine ruhige Lernumgebung spielt ebenfalls eine Rolle, und ganz entscheidend ist das Selbstvertrauen. Dafür eignen sich spielerische Lernformen. Ohne zu realisieren, dass eigentlich gelernt wird, erfahren die Lernenden im Spiel: «Ich kann das ja!»

Bild: Sonja Ruckstuhl

Bärbel Schwalbe
ist Diplom-Psychologin und Gerontologin und leitete bis zu ihrer Pensionierung vor fünf Jahren den Fachbereich Betriebliche Bildung am Institut für Angewandte Psychologie in Zürich. In dieser Funktion war sie zuständig für die Aus- und Weiterbildung von Führungskräften in verschiedensten Unternehmen. Als eidgenössisch diplomierte Gerontologin setzt sie sich mit Bildung und Lernformen im Alter auseinander und erteilt weiterhin Kurse in Management, Didaktik und Gerontologie.

Wie sollte der Sprachunterricht inhaltlich aufgebaut sein? Ein entspannter, angstfreier und auf die Praxis bezogener Umgang mit der Sprache steht im Vordergrund. Man lernt einkaufen, sich auf dem Bahnhof zurechtfinden, eine Information einholen, in einem Restaurant ein Nachtessen bestellen oder mit Einheimischen ein einfaches Alltagsgespräch führen.

Was kann die Lehrkraft zum Erfolg beitragen? In der Regel ist die Beziehung zwischen Lernenden und Lehrkräften enger als zwischen Jugendlichen und ihren Lehrern. Neben methodischem Geschick sollte die Lehrkraft wissen, dass Gemeinschaft und gegenseitige Anteilnahme wichtige Aspekte des gemeinsamen Lernens sind. Miteinander den Plausch haben, miteinander Erfolge feiern und vielleicht auch ausserhalb des Unterrichts etwas zusammen erleben, zeichnen diese besondere Beziehung aus.

Plädieren Sie für altersdurchmischte oder für geschlossene Lerngruppen? Beide haben Vor- und Nachteile. In Seniorengruppen kommt man nicht ständig in Versuchung zu denken: «Natürlich kann der das besser, der ist ja viel jünger als ich.» Allerdings: In keiner Lebensphase sind die Unterschiede zwischen den Einzelnen so gross wie im höheren Alter. Eine 80-Jährige kann unter Umständen etwas viel schneller lernen als ein 60-Jähriger. Spannend in einer altersdurchmischten Gruppe finde ich den Austausch zwischen den Generationen. Unterschiedliche Erfahrungen und Beiträge können für alle eine grosse Bereicherung sein.

Ist das Erlernen einer Sprache eine Möglichkeit des Gedächtnistrainings? Es hat gegenüber dem herkömmlichen Training sogar noch einen grossen Vorteil: Das Erlernen einer Sprache hat einen konkreten Sinn – für geplante Ferien und Reisen, aber auch für den Alltag. Zum Beispiel wird die Verständigung mit dem spanischen oder italienischen Nachbarn plötzlich möglich. Sprachkenntnisse heben Grenzen auf – nicht nur im Ausland, sondern auch im eigenen Umfeld.