



Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen e.V.

Neugierig bleiben!

Bildung und Lernen im Alter





Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO)

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) ist die Interessenvertretung der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich mehr als 100 Verbände mit vielen Millionen älteren Menschen zusammengeschlossen. Die BAGSO vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie die nachfolgenden Generationen immer im Blick hat. Darüber hinaus zeigt sie durch ihre Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes, aktives und engagiertes Älterwerden auf.

Wir setzen uns ein für

- ▶ ein realistisches Altersbild in der Gesellschaft
- ▶ ein selbstbestimmtes Leben im Alter
- ▶ die gesellschaftliche Teilhabe und Partizipation älterer Menschen
- ▶ ein solidarisches Miteinander der Generationen
- ▶ ein gesundes Altern und eine hochwertige gesundheitliche und pflegerische Versorgung
- ▶ die Interessen älterer Verbraucherinnen und Verbraucher

Die BAGSO veranstaltet alle drei Jahre den Deutschen Seniorentag.

Wenn Sie nähere Informationen haben möchten, dann nehmen Sie Kontakt auf mit:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Str. 2-4

53111 Bonn

Telefon: 0228 / 24 99 93 - 0

E-Mail: kontakt@bagso.de

www.bagso.de



Inhalt

1. Prominente berichten	4
2. Warum sind Bildung und Lernen auch im Alter wichtig?	7
Bildung und Lernen	8
Was Lernen im Alter bringt	9
3. Lernen ein Leben lang	11
Wann ist man überhaupt alt?	12
4. Was dem Lernen im Wege stehen kann	13
5. Das Besondere am Lernen im Alter	15
Lernmotivation	15
Aktives Lernen	17
6. Wie Lernen gelingt	19
Lernwege und Lernstrategien	20
Lernen selbst organisieren	23
7. Lernfelder im Alltag	24
Lernen und Handeln gehören zusammen	27
Lernen im Engagement für andere	28
8. Bildung in der digitalen Welt	30
Warum es bereichernd sein kann, digitale Medien zu nutzen	30
Der Umgang mit neuen Medien	32
9. Orientierung im Bildungsdschungel	35
Die Bildungslandschaft für Erwachsene in Deutschland	39
BAGSO-Projekte zu den Themen Bildung und Digitalisierung	41



1. Prominente berichten



Heide Ecker-Rosendahl,
ehemalige deutsche
Leichtathletin:

**„Zu lernen ist für mich
etwas sehr Positives.“**

Heide Ecker-Rosendahl,
vielen bekannt als Heide
Rosendahl, ehemalige
deutsche Leichtathletin
und Olympiasiegerin:

„Zu lernen ist für mich etwas sehr Positives. Ich habe Schule, Studium und Beruf immer als Ausgleich zum Leistungssport gesehen und finde wichtig, dass Berufssportler eine gute Ausbildung und Bildung erhalten – gerade auch für die Zeit nach der aktiven Phase. Heute bin ich ehrenamtlich in der Leichtathletikabteilung des TSV Bayer 04 Leverkusen aktiv.

Es ist mir wichtig, dass ausreichend Bewegung, gute Ernährung und eben auch das Arbeiten mit dem Kopf Garanten dafür sind, dass wir gesund älter werden können.“



**Franz Müntefering,
Bundesminister a.D.,
Vorsitzender der BAGSO:**

„Neugierig bleiben! Nie weiß man alles Interessante, nie kennt man alles. Zum Älterwerden ist Lust auf's Leben eine gute Voraussetzung. Lesen und zuschauen, diskutieren und schreiben, lernen und lehren, reisen und organisieren, singen und malen, und, und, und. Und vieles davon schafft gute Gelegenheiten, mit anderen Menschen zusammen auf ‚Entdeckungsreisen‘ zu gehen. Immer kommt Neues hinzu, auch Interessantes. Vor 50 Jahren war es das Telefon, das wir Opa und Oma schenkten. Heute finden immer mehr aus unseren Generationen Lust an den Möglichkeiten der digitalen Welt und nutzen sie, zum Beispiel für Kontakte mit Kindern und Enkelkindern.

Wandel ist immer – guter und auch weniger guter. Es ist wichtig, dass wir die Veränderungen bei uns, in der Kommune und in der Welt nicht ignorieren, sondern verstehen und auch als Ältere daran mitwirken, sie vernünftig, also menschlich, zu gestalten. Bescheid zu wissen, das hilft, auch beim Älterwerden!“



**Franz Müntefering,
Vorsitzender der BAGSO:**

**„Es ist wichtig, dass wir
Veränderungen in der
Welt nicht ignorieren,
sondern als Ältere daran
mitwirken, sie menschlich
zu gestalten.“**



”



Bill Mockridge,
Schauspieler und
Kabarettist:

**„Ob Körper oder Kopf,
beide wollen täglich
bewegt werden!“**

Bill Mockridge,
Schauspieler und Kabarettist:

„Als Kanadier habe ich riesige Probleme gehabt, Deutsch zu lernen, und ich habe immer noch den englischen Akzent. Geholfen hat mir nicht nur der Deutschkurs, sondern Gespräche zu führen und viel zuzuhören, wenn Deutsche miteinander sprechen. Beim Bäcker oder im Supermarkt habe ich mein Bestes gegeben und mit dem nötigen Humor hat es immer geklappt. Die Kanadier sind ganz anders und es dauerte, bis ich mich an die deutschen Eigenheiten gewöhnt habe. Nun lebe ich schon länger hier, als ich in Kanada gelebt habe.

Das Leben ist schön, wenn man nicht aufhört, neugierig zu sein und mit Menschen in Kontakt zu kommen. Mir hat geholfen, mich nicht dafür zu schämen, wenn ich etwas nicht wusste. Und ich habe gelernt, wo ich nachgucken kann, wenn ich etwas nicht weiß. Ich sage nur: Google dich schlau!!!“



2. Warum sind Bildung und Lernen auch im Alter wichtig?

Wir leben in einer aufregenden Zeit, die Technik von heute entwickelt sich rasant. So sind Computer aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Sie verstecken sich im Auto, in Küchengeräten, im Fernseher, im Telefon und manchmal sogar im Kühlschrank. Der Computer erobert viele unserer Lebensbereiche.

Wir haben es aber auch mit einem sozialen Wandel zu tun, der viele unserer gewohnten Vorstellungen auf den Kopf stellt. Alte, bisher gültige Werte werden hinterfragt. Was früher richtig oder falsch war, wird heute neu diskutiert. Man spricht hier von Individualisierung, also von der Freiheit, sich für seinen eigenen Weg und Lebensstil zu entscheiden.

Manche Menschen erleben dies eher als Entwurzelung, andere sehen darin auch eine Chance. Auch unsere Familienbilder verändern sich grundlegend, ebenso die Art und Weise, wie Menschen ihr Leben gestalten wollen. Das betrifft auch die zweite Lebenshälfte: Die Bilder vom Älterwerden haben sich ebenfalls gewandelt.

Viele Ältere wollen den gesellschaftlichen Wandel nicht einfach über sich ergehen lassen. Sie möchten am öffentlichen Leben teilhaben, es gemeinsam mit anderen – auch mit jüngeren Generationen – gestalten und sich beteiligen. Wer die Zukunft aller Generationen im Blick hat, weiß: Wir alle brauchen Offenheit für Neues, die Bereitschaft, auch einmal neue Pfade zu gehen und alte Gewohnheiten über Bord zu werfen. Kurzum: Ohne Lernen geht es auch im Alter nicht!

Wussten Sie das?



Das Gehirn kann nicht anders als lernen, es gibt nichts Lustvolleres für das Gehirn, als zu lernen. Geschieht Lernen jedoch unter Angst oder Druck, dann verliert auch das Gehirn den Spaß daran.



Bildung und Lernen

Umgangssprachlich wird zwischen Bildung und Lernen nicht wirklich unterschieden. In der Erwachsenenbildung und der Psychologie werden diese Begriffe jedoch sehr unterschiedlich benutzt: Lernen bezeichnet den konkreten Aneignungsprozess, also z. B. die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen. Bildung geht weit darüber hinaus und bezieht die Entwicklung der Persönlichkeit eines Menschen in seiner Gesamtheit ein.

Häufig wird Bildung mit einem bestimmten erforderlichen oder vermeintlich erforderlichen Bildungswissen gleichgesetzt. So gibt es Unmengen von Büchern, die darstellen, „was man alles wissen muss“. Wer dieses Wissen nicht hat, der gilt bei manchen schnell als „ungebildet“. Bildung lässt sich aber nicht nur mit solchem Wissen erklären, sondern drückt sich ebenso in Werthaltungen, kritischem Denken und Lebenserfahrung aus.

Bildung und Lernen gehen also Hand in Hand. Bildung ist eine Lebensaufgabe, die ein lebensbegleitendes Lernen bis ins hohe Alter erfordert. Lernen ist dabei nicht immer gradlinig, sondern geht oft Umwege. Es kann einen auch vor Aufgaben und Probleme stellen, die es zu lösen gilt.

Wussten Sie das?



Menschen, die lernen, sind gesünder und werden älter.

Wussten Sie das?



Wie viele Nervenzellen hat das Gehirn? Erwachsene haben über 100 Milliarden Nervenzellen und jede dieser Nervenzellen hat zwischen tausend und zehntausend Verbindungen, sogenannte Synapsen, zu anderen Nervenzellen. Das Gehirn speichert so das Gelernte ab.





Vom Garten ins Internet

„Ohne Sport und Garten geht nichts.“

Horst G. hat über 40 Jahre in einer Bank gearbeitet. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder, die inzwischen ihre eigenen Familien haben. Er hält sich körperlich fit und ist stolz darauf, dass er das goldene Sportabzeichen bereits zum 30. Mal hintereinander erreichen konnte. Er schmökert gern Krimis. Seine Leidenschaft ist aber sein eigener Garten, in dem er täglich zu finden ist. Seine Nachbarn bestätigen ihm einen grünen Daumen. Aber nicht immer klappt alles, sein geliebter Kirschbaum macht ihm Sorgen, ein Parasit scheint die gesamte Ernte zu gefährden. Horst G. hat seine Frau gebeten, doch einmal im Internet nach Möglichkeiten zu suchen, wie man den Parasiten bekämpfen kann. Bisher hat er sich selbst nicht ins Internet getraut. Gemeinsam sitzen sie nun im Wohnzimmer und machen sich auf den einschlägigen Internetseiten kundig, ob die Kirschen noch gerettet werden können.



Was Lernen im Alter bringt

Unter Bildung versteht man also nicht nur den Wissenserwerb. Bildung ist vielmehr ein aktiver Prozess, in dem man sich mit seiner Umwelt auseinandersetzt und die eigenen Sichtweisen überdenken kann. Auch ist Lernen keineswegs etwas, was man für andere tut: Man lernt für sich selbst, für die Gestaltung und Bereicherung des eigenen Lebens und die sozialen Beziehungen. Lernen mit anderen, zu zweit oder in einer Gruppe, macht



Eine neue Welt entdeckt

*„Theater muss nicht
anspruchsvoll sein,
das ist schon das Leben!“*

Felicitas K. war 47 Jahre verheiratet, hat zwei Söhne großgezogen und ihrem Mann im Beruf den Rücken freigehalten. Leider ist ihr Mann kurz nach seiner Verrentung verstorben, sodass die Pläne für den gemeinsamen Ruhestand hinfällig wurden. Felicitas K. bedauert sehr, dass ihre Söhne keine eigenen Kinder haben, um die sie sich kümmern könnte. Erst vor kurzem hat sie sich von einer Freundin überreden lassen, einmal mit ins Theater zu gehen. Das Stück „Sommernachtstraum“ begeisterte sie. Seither geht sie immer wieder ins Theater. So spannend sie auch die Erläuterungen im Programmheft findet, nicht immer kann sie alles verstehen. Da ist es gut, dass sie sich in einem kleinen Freundeskreis regelmäßig austauschen kann. Mit den Theaterbesuchen taucht Felicitas K. in eine neue Welt ein, es macht ihr Freude. Als nächstes steht die Oper „Der Rosenkavalier“ auf dem Spielplan.

nicht nur mehr Spaß, sondern hilft auch beim Lernprozess selbst. Die Gründe zu lernen können dabei vielfältig sein, z. B. um in seinem Umfeld oder in der Gesellschaft etwas zu bewirken, vielleicht auch, um eigenes Wissen weiterzugeben an Gleichaltrige oder an Jüngere. Gerade im Alter stehen die Bewältigung und Gestaltung des eigenen Lebens dabei häufig im Vordergrund. Es geht darum, möglichst lange gesund und selbstständig zu bleiben und den Alltag zu erleichtern. Die Anlässe zum Lernen können von außen kommen, durch gesellschaftliche oder persönliche

Veränderungen im Lebensalltag. Sie können aber auch notwendig werden aufgrund des Älterwerdens und der damit möglicherweise verbundenen Einschränkungen. Gerade im eigenen Wohnumfeld kann hier der Umgang mit hilfreicher Technik das Leben deutlich erleichtern. Lernen bedeutet, sich immer wieder auf neue Herausforderungen einzulassen. Lernen im Alter lohnt sich!

3. Lernen ein Leben lang

Wer kennt nicht das Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“. Gern wurde es früher benutzt, um Kindern und Jugendlichen klarzumachen: Wenn du es jetzt nicht lernst, dann wirst du es nie mehr lernen.“ Heute wissen wir: Auch im hohen Alter können wir Altes hinterfragen und Neues entwickeln. Im Alltag zeigt sich deutlich: Man lernt nie aus. Wir können jeden Tag dazulernen!

Wir wissen heute um die grundsätzliche Lernfähigkeit älterer Menschen. Tatsächlich verschiebt sich die geistige Leistungsfähigkeit im Alter. Expertinnen und Experten unterscheiden zwischen kristalliner („fester“) und fluider („flüssiger“) Intelligenz. Sie stellen fest, dass die kristalline Intelligenz, die man im Laufe seines Lebens und seiner Lebenserfahrungen erwirbt, im Alter fortbesteht. Fluide Intel-

Wussten Sie das?



Nicht für die Schule, für's Leben lernen wir! Dieser Satz geht auf den Philosophen Seneca zurück, der vor über zweitausend Jahren lebte. Es ist erstaunlich, dass dieser Spruch immer noch aktuell ist.





lizenzen meint hingegen die Prozesse, wie man sich etwas merken oder verarbeiten kann. Diese Form der Intelligenz nimmt im Laufe des Lebens ab. Befunde aus der Hirnforschung belegen aber, dass das Gehirn auch im Alter seine Formbarkeit und damit die Lernfähigkeit nicht verliert. Das menschliche Gehirn kann gar nicht anders als zu lernen. Dabei gibt es natürlich individuelle Unterschiede: Ältere Menschen sind keine einheitliche Gruppe. Das gilt auch für das Lernen im Alter: Dem einen fällt es leichter, andere müssen sich etwas mehr anstrengen, um etwas Neues zu lernen.

Wann ist man überhaupt alt?

Alter liegt zunächst einmal im Auge des Betrachters. Im Kindes- oder Jugendalter erscheint schon ein 20-Jähriger alt. Vielen jungen Menschen fällt es schwer zu unterscheiden, ob jemand 50 oder 70 Jahre alt ist. Für viele Ältere ist das Erleben des Übergangs vom Beruf oder der aktiven Familienarbeit in den sogenannten „Ruhestand“ einschneidend. Das zeigt, dass das kalendarische Alter weniger von Bedeutung ist als die Lebenssituation. Während man im Beruf oft eingespannt ist und wenige Freiheiten hat, fühlen sich viele Menschen im Ruhestand frei und unabhängig. Sie können selbstbestimmt entscheiden, was sie tun und lassen wollen.

Dieses Gefühl der „Freiheit“ können nicht alle älteren Menschen gleichermaßen genießen. Ist der Lebensunterhalt durch die Rente nicht gesichert, so ist man möglicherweise noch im hohen Alter auf einen Zuverdienst angewiesen. Auch Erkrankungen können Menschen daran hindern, diese Freiheit auszukosten. Die Pflege von Angehörigen oder die Betreuung der Enkelkinder kann als Einschränkung oder als willkommene Aufgabe empfunden werden. Die Bereitschaft, sich auf nachberufliche Tätigkeiten einzulassen, ist sicherlich dann am stärksten ausgeprägt, wenn sie selbstbestimmt und aus eigener Entscheidung heraus erfolgt.



4. Was dem Lernen im Wege stehen kann

Es ist keineswegs selbstverständlich, sich mit Bildung und Lernen zu beschäftigen. Manche Menschen beschleicht ein mulmiges Gefühl, wenn es um das Thema Lernen geht. Anderen fällt es schwer, sich auf ungewohnte Situationen und Neues einzustellen. Manche haben innere Widerstände aufgrund schlechter Erinnerungen an die Schulzeit oder an das Berufsleben. Solche Erinnerungen können zum Beispiel damit zu tun haben, dass

Den eigenen Weg finden

*„Der Ruhestand kommt schneller
als man denkt.“*

Franz R. ist Meister in einem Elektrobetrieb. Für ihn stand bisher die Arbeit immer an erster Stelle. In einem Jahr aber kommt der Ruhestand auf ihn zu und er weiß noch gar nicht so richtig, was er damit anfangen soll. Wie wird er sich den Tag einrichten so ganz ohne Arbeit? Soll er sich ein Hobby suchen? Oder soll er die freie Zeit erst einmal einfach genießen? Ein Kollege, der ebenfalls in den Ruhestand geht, spricht ständig von Fernreisen, die er nun unternehmen möchte. Darauf hat Franz R. aber überhaupt keine Lust. In seinem Betrieb hat er am Schwarzen Brett des Personalrates etwas von ZWAR-Netzwerken gelesen: irgendetwas mit „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Da will er mal hingehen und sich mit den Leuten austauschen und herausfinden, wie andere den Übergang vom Beruf in den Ruhestand angehen.





andere einem nichts zugetraut haben. Negative Erfahrungen können sich einprägen und festsetzen. Sie können das Gefühl verstärken, dass man selbst vielleicht nicht in der Lage sei, etwas zu lernen. Manchen Menschen fehlen auch Erfolgserlebnisse, an die sie positiv anknüpfen können.

Lernen im Alter bietet eine wunderbare Möglichkeit, solche negativen Erinnerungen verblassen zu lassen und zu erleben, wie bereichernd und schön es sein kann zu lernen – ohne Leistungsdruck, ohne Angst vor schlechten Noten und ohne Angst, sich zu blamieren. Die Freiheit zu lernen, was man will, kann so auch noch im Alter eine ganz andere Einstellung zu Bildung und Lernen entstehen lassen: man beginnt sich etwas zuzutrauen, ist motiviert, glaubt selbst an seine eigenen Stärken und reagiert zuversichtlich auf neue Herausforderungen.

Spaß am Lernen und Offenheit für neue Erfahrungen können die Folge sein. Das mulmige Gefühl verblasst hinter positiven Gefühlen wie Spaß und Erfolgserlebnissen. Auch wenn Lernen mit neuen Lebenschancen verbunden wird, fällt es leichter, sich zu öffnen. Den entscheidenden Unterschied können dabei Menschen machen, die einem etwas zutrauen und einen dabei unterstützen, an sich und seinen Erfolg zu glauben.

Im Laufe des Lebens gibt es immer wieder Gelegenheiten oder Orte, auf die man sich einlassen kann und mit denen man neue Erfahrungen und Einsichten verbindet. Dann erscheint Neues nicht als Zumutung, sondern als Chance, sich weiterzuentwickeln und über sich hinauszuwachsen. Solche positiven Erlebnisse können helfen, weniger gute Erfahrungen hinter sich zu lassen.

Wussten Sie das?

Im Schlaf lernen. Dieser Ausspruch ist nicht nur bildlich gemeint. Kinder und auch Erwachsene lernen tatsächlich im Schlaf, denn Erlebtes wird im Tiefschlaf verarbeitet und im Gedächtnis gespeichert.





5. Was ist das Besondere am Lernen im Alter?

Auch im Alter kann der Mensch also noch viel lernen und Neues erfahren. Und doch gibt es Unterschiede: Kinder und Jugendliche lernen anders als Seniorinnen und Senioren. Ältere Menschen haben durch ihre Lebens- und Berufserfahrung bereits viel Wissen erwerben können, Neues knüpft dabei häufig an bereits Bekanntes an. Das Lernen

älterer Menschen ist ein Anschlusslernen, bei dem man neues Wissen in die bisherigen Wissensbestände ein- und ihnen zuordnet. Manchmal fällt es schwerer, altes Wissen zur Seite zu legen und durch neues Wissen zu ersetzen, als sich auf sein Erfahrungswissen zu beziehen.

Wussten Sie das?



Gibt es Kreativität im Alter? Kreativität wird bei jungen Menschen häufig als eine spontane Fähigkeit betrachtet, aber auch die (Lebens-)Erfahrung älterer Menschen ermöglicht kreative Leistungen.

Lernmotivation

Für ältere Menschen ist es sehr wichtig zu wissen, was es ihnen bringt, etwas Neues zu lernen. Anstoß für Lernen im Alter ist deshalb häufig der Wunsch, konkrete Fähigkeiten zu erwerben, sich neue Ziele zu setzen oder sich mit einem bestimmten Thema zu beschäftigen. Zudem wird das Lernen durch positive Gefühle unterstützt: Verbindet man mit dem Lerninhalt etwas Positives, so fällt es viel leichter, sich damit zu beschäftigen. Auch Selbstvertrauen hilft: Glaubt man an sich selbst und seine Fähigkeit zu Lernen, dann sind das bessere Voraussetzungen, als wenn man an sich zweifelt.



Den Enkeln ganz nah

*„Technik ist doch nicht nur
Männersache, das muss ich auch
irgendwie schaffen.“*

Magdalena G. ist Hausfrau und Verkäuferin in Teilzeit. Sie erinnert sich gern an ihre Schulzeit. Die endete abrupt, als sie kurz vor dem Realschulabschluss schwanger wurde. Sie hat jung geheiratet und führte eine schwierige Ehe.

Mit vier Kindern war es nach der Scheidung nicht einfach, eine Stelle zu bekommen – ganz ohne Ausbildung.

Als sie mit Ende 20 dann eine Ausbildung als Fachverkäuferin machte, lernte sie dort ihren zweiten Mann kennen. Eine „gebrochene Berufsbiografie“ – so nennt der Sachbearbeiter der Arbeitsagentur die vielen wechselnden Stellen. Dann kamen die zweite Scheidung und eine längere Krankheit hinzu. Magdalena G. gilt als schwer vermittelbar. Ihre Tochter hat ihr jetzt ein Smartphone geschenkt. Mit kurzen Sprachnachrichten und Fotos über WhatsApp soll sie ihren Enkeln ganz nah sein, auch wenn die Tochter 400 Kilometer entfernt wohnt.

Lernen geschieht oftmals zu zweit oder in Gruppen – im Austausch miteinander können viele ältere Menschen leichter lernen. Das liegt zum einen daran, dass man hierbei die eigenen Gedanken besser ordnen und gemeinsam über das Erlernte nachdenken kann. Zum anderen motiviert es Menschen, wenn sie sich gegenseitig Mut zusprechen und gemeinsame Erfolgserlebnisse haben. Die gegenseitige Stärkung beim Lernen ist nicht nur für Ältere wichtig, sondern für alle Menschen. Hier spricht man



von „Empowerment“ – das bedeutet, dass die am Austausch beteiligten Personen sowohl sich selbst als auch ihr Gegenüber stärken.

Aktives Lernen

Lernen darf keine Einbahnstraße sein. Nicht nur für ältere Menschen ist es wichtig, die eigenen Lebens- und Berufserfahrungen in den Lernprozess einzubringen. Sinnvoll ist es, dass Lernende aktiv eingebunden sind und damit die Inhalte des Lernens mitgestalten. Insbesondere Ältere können viel in Lernprozesse einbringen, denn sie bringen ihr Erfahrungswissen mit. Dabei handelt es sich nicht nur um das bereits erwähnte Anschlusslernen. Auch die Aktivierung beim Lernen spielt eine wichtige Rolle, schließlich geht es um die Wertschätzung des Lernenden. Wenn er oder sie von Lehrenden und Mitlernenden ernst genommen wird und Erfahrungen, Fertigkeiten und Kompetenzen gesehen werden, motiviert das und schafft eine positive Lernatmosphäre. Ein solches positives Klima öffnet Denkräume für Kreativität und neue Ideen.

Wussten Sie das?



Nürnberger Trichter. Die Vorstellung, man könne dem Lernenden die Lerninhalte ganz einfach „eintrichtern“, stammt aus dem 17. Jahrhundert. Sie geht auf einen Nürnberger Dichter zurück und wird deshalb scherzhaft „Nürnberger Trichter“ genannt. Das wahllose Eintrichtern von Lerninhalten ist aber keine sinnvolle Lernform.





Ein Fenster in die Türkei

„Ich habe zwei ‚Heimaten‘ und bin in beiden manchmal fremd.“

Elif G. ist vor 46 Jahren nach Deutschland gekommen. Sie folgte ihrem Mann ins Ruhrgebiet, wo er zunächst als Bergmann arbeitete. Als in den 1980er Jahren der Bergbau schlechter lief, konnte er in die Automobilindustrie wechseln. Dort arbeitete er bis zu seinem Ruhestand. Das Ehepaar hat vier Kinder großgezogen und lebt heute bei der ältesten Tochter im Haus. Dort kümmern sie sich auch um die Enkelkinder. Elif G. hat einen Volksschulabschluss.

In Deutschland hat sie sich stets um ihre Familie gekümmert. Hin und wieder übernahm sie Aushilfstätigkeiten. Das motivierte sie dazu, immer wieder ihr Deutsch zu verbessern. Ihre jüngste Tochter ist in die Türkei zurückgegangen und ist dort verheiratet. Um zu ihr und den Enkelkindern Kontakt zu halten, hat Elif G. in einem Computercafé für Migrantinnen und Migranten einen Kurs speziell für Frauen belegt. Das Skypen funktioniert schon ganz gut. Es gibt ihr die Möglichkeit, die neuesten Nachrichten aus der Türkei zu erfahren. Beim Computerkurs bekommt sie Hilfe, wenn etwas nicht funktioniert oder sie sonst Unterstützung braucht.

6. Wie Lernen gelingt

Es hängt von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ab, wie sie lernen wollen und was ihnen im Lern- und Bildungsprozess wichtig ist. Neben ihren unmittelbaren Interessen und Bedürfnissen spielen ihre Einstellungen, Werte und ihr Lebensstil eine große Rolle. Für die Lehrenden ist es wichtig, Brücken zu bauen und offene Lernräume zu schaffen. Jeder Mensch hat dabei unterschiedliche Bedürfnisse, oft sind sie abhängig von der Lebenserfahrung oder der Bildungsbiografie, es wird hier auch vom biografischen Rucksack gesprochen. Für die einen ist es wichtig, in sozial angenehmen Räumen und einer lockeren Atmosphäre, z. B. mit Kaffee und Kuchen, zu lernen und dabei persönliche Kontakte zu Gleichgesinnten zu pflegen. Für andere ist ein sachorientierter, ergebnisbezogener Lernstil ansprechender. Manche gehen auf andere Menschen offen zu und stellen sich selbst gern dar, andere wollen lieber im Hintergrund bleiben und sind in Lernsituationen zurückhaltender. Es gibt Lernende, für die stehen der eigene Lernfortschritt und die persönliche Entwicklung im Vordergrund, andere hingegen sehen das gesellschaftliche Zusammenspiel und das Soziale als wichtiger an. Es gibt Menschen, die wollen stärker an das anknüpfen, was sie schon kennen, an Bereiche, in denen sie ihre Kompetenzen und Stärken haben, andere wollen ganz andere Erfahrungen machen und neue Wege gehen. Hier gibt es nicht richtig oder falsch, nicht besser oder schlechter, sondern es liegt an dem jeweiligen Menschen, was für ihn – in seinem Leben – wichtig ist und worauf er besonders achtet.

Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen oder Lernansprüchen dürfen auch im Alter nicht ausgegrenzt werden. Das können Menschen mit besonderen Erfahrungen oder mit Einschränkungen sein. Ein Älterer, der vielleicht nicht Lesen oder Schreiben gelernt hat, sollte auch die Möglichkeit haben, sich im Alter weiterzuentwickeln. Er sollte dort anfangen können zu lernen, wo er gerade steht. Menschen, die sich mit der Sprache nicht so sicher sind, die möglicherweise einen Migrationshintergrund haben, sollten ebenso die Chance bekommen, für sich angemessene Lernräume zu finden, wie Menschen mit ausgeprägten Interessen und viel Erfahrung im Ler-



nen. Gedacht werden muss auch an Menschen mit psychischen oder physischen Beeinträchtigungen, für die manche Lernorte nicht einfach zu erreichen sind. Auf sie müssen die Bildungsanbieter besonders zugehen. Gerade in solchen Fällen ist es wichtig, dass Ältere ermutigt werden, sich auf neue Lernsituationen einzulassen. Warum nicht einen Freund oder eine Nachbarin motivieren, sich auf neue und ungewohnte Lernwege zu begeben? Eine persönliche und gezielte Ansprache kann hier Wunder wirken.

Wussten Sie das?



Offliner. So nennt man Menschen, die bisher keinen Zugang zum Internet haben, also nicht online, sondern offline sind. Rund die Hälfte der Menschen über 65 Jahre ist bisher nicht im Internet.

Lernwege und Lernstrategien

Ältere Menschen wissen meist selbst, was sie interessiert und was wichtig für sie ist. Deshalb sollten Bildungsangebote immer auch die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden berücksichtigen und die individuellen Ausgangssituationen im Blick haben. Selbstbestimmung ist für viele Ältere ein wichtiges Lebensprinzip, dies gilt auch in Bezug auf die Gestaltung des eigenen Lernens. Lernangebote können durchaus gemeinsam entwickelt werden. Wenn an Interessen und Fähigkeiten der Älteren angeknüpft wird, sind die Grundlagen dafür gelegt, dass sie besonders gut lernen können. Für Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr mobil sind, sind auch Bildungskonzepte zu entwickeln, die z. B. im häuslichen Umfeld oder in der Nachbarschaft stattfinden. Das Konzept „von Senioren für Senioren“ erweist sich als eine besondere Stärke, weil die Lehrenden in einem ähnlichen Alter sind wie die Lernenden und die Veränderungen, die mit dem Alter verbunden sind, aus eigenem Erleben kennen.

Es gibt Strategien, die für das Lernen im Alter hilfreich sind. So sollten Informationen, die die Lernenden sich einprägen möchten, häufiger wie-

derholt werden. Sinnvoll ist es auch, beim Lernen mehrere Sinne einzubeziehen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Anfassen. Je mehr Sinne angesprochen werden, desto einfacher ist es, Informationen zu verarbeiten. Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Hör- oder Sehbeeinträchtigung ist es wichtig, dass auf ihre Befindlichkeit geachtet wird und sie nicht ausgegrenzt werden. Für Menschen, die nicht mehr so gut hören, ist es z. B. problematisch, wenn die Geräuschkulisse hoch ist oder der Vortragende nicht ausreichend laut oder deutlich spricht. Für Sehbeeinträchtigte

Vom „Nordlicht“ zum Schwaben

„Wat mut, dat mut.“

Thomas B. ist das, was man typischerweise ein „Nordlicht“ nennt. Er ist eher wortkarg und schon während seiner Schulzeit träumte er davon, zur See zu fahren. So war es kein Wunder, dass er sich bei der Marine als Berufssoldat verpflichtete. Jetzt fährt er schon einige Jahre nicht mehr zur See. Seine Ehe ging früh in die Brüche. Noch heute bereut er, dass er viel zu wenig Zeit mit seinen Kindern verbracht hat. Umso mehr freut es ihn, dass er nun schon zum zweiten Mal Großvater geworden ist. Da war es eine besondere Freude, als sein Sohn ihn gefragt hat, ob er nicht zu ihnen auf die Schwäbische Alb ziehen und sich etwas mehr um die Enkelkinder kümmern möchte. Aber die Menschen auf der Schwäbischen Alb sind ganz anders als im Norden. Er war so viel gereist und fühlt sich hier doch wie in der Fremde. Die Alteingesessenen nennen ihn, den Zugewanderten, einen „Reingeschmeckten“. Um die Kluft zu überbrücken, hat Thomas B. beschlossen, den Volkshochschulkurs „Schwäbisch für Anfänger“ zu besuchen.





tigte und Blinde ist es hingegen ärgerlich und wenig hilfreich, wenn in einem Vortrag auf Folien verwiesen wird, diese aber nicht erläutert werden. Mit zunehmendem Alter können gerade solche Einschränkungen dazu führen, dass die Lust am Lernen schwindet. Deswegen ist es wichtig, die besonderen Bedürfnisse der Lernenden zu beachten.



Nicht allein mit ihrer Krankheit

„Ich hätte nie gedacht, dass ich meine Sehbehinderung so gut meistern kann.“

Heide R. gehört zu den Menschen, die sich immer um andere gekümmert haben. Am Anfang hat sie gar nicht bemerkt, dass ihre Sehkraft immer mehr nachließ. Erst als sich in ihrem Sichtfeld dunkle Flecken bildeten, ging sie zum Arzt. Dieser stellte eine Makuladegeneration fest. Die Spritzen, die sie erhielt, halfen zwar, den Sehverlust zu verlangsamen. Aber eine wirkliche Heilung war ausgeschlossen. Immer wieder war sie der Verzweiflung nahe und wusste sich kaum allein zu helfen. In einem Newsletter der BAGSO wurde Heide R. auf den Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband aufmerksam. Über eine Kontaktadresse fand sie den Weg zu einer Selbsthilfegruppe. Dort erhielt sie nicht nur viele Tipps, wie man im Alltag Probleme meistern kann, sondern konnte sich auch offen mit anderen Betroffenen austauschen. Sie stellte fest, dass sie nicht allein ist. Leider haben sich die Sehbeeinträchtigungen weiter verschlechtert. Heide R. hat aber über die Selbsthilfegruppe eine Begleitung gefunden, die zu interessanten Veranstaltungen mitgeht und sie auch sonst im Alltag ab und zu unterstützen kann.

Lernen selbst organisieren

Manche Menschen wollen ihr Lernen lieber selbst in die Hand nehmen, anstatt auf Kurse von Bildungsanbietern zurückzugreifen. Wenn sie ein Thema besonders interessiert oder sie von einem Anliegen überzeugt sind, ergreifen sie selbst die Initiative: Sie suchen nach Gleichgesinnten und bilden eigenständig eine Gruppe. Es gibt heute viele Möglichkeiten, Interessierte zu finden und sich mit anderen zusammenzutun: Aushänge machen, eine Internetplattform nutzen, nach Vorträgen Personen ansprechen, die in der Diskussion eine interessante Meinung vertreten haben. Sind einmal gemeinsame Themen oder Anliegen gefunden, kann man sich in einem Café treffen oder nach der Kennenlernphase auch in einer Wohnung. Dies erweist sich auch dann als günstig, wenn Personen nicht mobil genug sind, um weite Wege allein zu bewältigen. Wenn eine selbstorganisierte Gruppe bei einem Bildungsträger oder einer Pfarrgemeinde nachfragt, findet sie oftmals Unterstützung und darf Räume kostenfrei nutzen. Es gibt sogar Bildungsträger, die den Aufbau solcher Gruppen gezielt fördern und z. B. einen „Denk-Raum 50 plus“ anbieten, in dem man fachliche Begleitung nachfragen kann.

In solchen Zusammenschlüssen auf eigene Initiative hin kann jeder seine eigenen Ideen und Interessen einbringen. Hier gibt es nicht nur eine Dozentin oder einen Dozenten, sondern jeder bringt seine Expertise und seine Fragen ein. So kann man hier sowohl Zugehörigkeit erleben als auch die Freude, die sich einstellt, wenn man von und mit anderen lernt. Mit anderen gemeinsam selbstbestimmt zu lernen führt oftmals zu Projekten, in denen die gewonnenen Einsichten in die Tat umgesetzt werden.

Trauen Sie sich, eine eigene Lerngruppe zu organisieren – und wenden Sie sich bei Unterstützungsbedarf an einen Bildungsträger.



7. Lernfelder im Alltag

Lernen im Alter ist häufig lebensnahes Lernen. Die Anlässe, sich mit Neuem zu beschäftigen, entstehen häufig im Alltag. Oft beziehen sie sich auch auf die konkrete Bewältigung des eigenen Lebens. Ein Anstoß können auch einschneidende Lebensereignisse sein, wie der Verlust eines geliebten Menschen, der die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens aufwerfen kann. Lebenskrisen und unerwartete Ereignisse können wichtige Ausgangspunkte für Lernen im Alter darstellen.

Das Alter ist geprägt von Übergängen, wie etwa dem Wechsel vom Beruf in den Ruhestand, der eine Neuorientierung nötig macht. Der Übergang vom dritten ins vierte Lebensalter ist oft damit verbunden, zunehmend auf Unterstützung und Hilfe angewiesen zu sein. Diese Veränderungen bringen es mit sich, manches Gewohnte aufzugeben und neue Wege zu beschreiten. Der gute, gesundheitsfördernde Umgang mit sich selbst sowie die Bedeutung von Bewegung und Ernährung sind im Alter wichtige Themen, die mit dem Erwerb von Wissen verbunden sein können. Lernanlässe können auch Reisen sein, Begegnungen mit anderen Menschen und Kulturen oder aktuelle gesellschaftliche und politische Ereignisse. Auch die Übernahme eines Ehrenamts kann es notwendig machen, neues Wissen oder neue Fähigkeiten zu erwerben. So haben auch viele ältere Freiwillige und Engagierte in den letzten Jahren junge Geflüchtete beim Ankommen in ihrer neuen Heimat unterstützt. Gerade für Ältere ist der Umgang mit jüngeren Menschen, nicht nur in der eigenen Familie, eine besonders spannende und motivierende Gelegenheit, sich für Neues zu interessieren und andere Perspektiven kennenzulernen. Lernen ist hier wiederum eng verbunden mit dem Engagement in Nachbarschaft oder Schule, im Seniorentreff oder in einer Bildungseinrichtung. Lernorte gibt es also zur Genüge.

Auch der schnelle gesellschaftliche Wandel und die Digitalisierung vieler Lebensbereiche stellen Menschen vor neue Herausforderungen und bieten Lernanlässe, denen man sich stellen kann. Wichtig sind aber nicht

Von anderen viel gelernt

„Trotz Demenz noch lieben können, da ist jeder Moment kostbar!“

Otto L. ist Handwerker von Beruf. Er hat im Sanitärbereich gelernt und in einem kleinen Handwerksbetrieb als Geselle gearbeitet. Später war er zuständig für den Auszubildenden, der in dem Betrieb seine Lehre machte. Seit er im Ruhestand ist, genießt er mit seiner Frau das Leben. Gemeinsame Wanderungen und andere Unternehmungen gehören dabei zu ihrem Alltag. Bereits vor einigen Jahren hat er bemerkt, dass mit seiner Frau etwas nicht stimmte. Es fing mit Wortfindungsschwierigkeiten an, später erkannte sie Freunde und Nachbarn nicht mehr. Sie selbst wollte sich diese Schwierigkeiten zunächst nicht eingestehen. Irgendwann war es aber unumgänglich, dass sie gemeinsam ihren Hausarzt aufsuchten.



Wegen der Demenzerkrankung seiner Frau musste Otto L. viele Aufgaben im Haushalt neu übernehmen und war plötzlich für die Organisation des Alltags zuständig. In einer Selbsthilfegruppe tauscht er sich regelmäßig mit anderen betroffenen Angehörigen aus. Sie helfen ihm auch bei Fragen rund um die Krankheit und dabei, wie man Wünsche und Forderungen bei den Ämtern formuliert. Ihm selbst ist es zu mühsam, sich das alles selbst anzueignen oder im Internet zu recherchieren. Gemeinsam mit anderen ist er aber bereit, sich in das Thema einzuarbeiten und sich auch für andere in der Selbsthilfegruppe einzusetzen. Die Fragen, die im Raum stehen, sind nun: Wie kann es weitergehen? Wo können er und seine Frau unterkommen, und wie kann das mit seiner Rente finanziert werden? Hier ist Otto L. sehr froh, dass er eine Selbsthilfegruppe gefunden hat und mit diesen Fragen nicht allein bleibt.



nur positive, sondern auch kritische Lebensereignisse wie Krankheit, der Tod naher Angehöriger oder andere herausfordernde Lebenssituationen, in denen man sich mit dem Leben neu befasst. Dies kann auch Anlass sein, sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren, andere Betroffene oder Gleichgesinnte zu suchen und sich mit ihnen auszutauschen. So eröffnen sich Möglichkeiten zum Lernen nicht selten dort, wo man sie gar nicht erwartet. Umso wichtiger ist es, dafür offen zu sein und sich auch neuen Herausforderungen zu stellen. Es sind gerade die Impulse von außen, die zu neuen Fragen und Interessen führen können. Sie können sich in der Nachbarschaft, in der Familie, aber auch im Quartier bzw. in der Dorfgemeinschaft ergeben. Zudem sind Vereine und Selbsthilfegruppen Orte, wo Lernen stattfinden kann. Lassen Sie sich doch einmal auf die Qualifizierung für neue nachberufliche Tätigkeitsfelder ein oder auf ein freiwilliges Engagement, mit dem Sie zuvor noch nie in Berührung kamen.

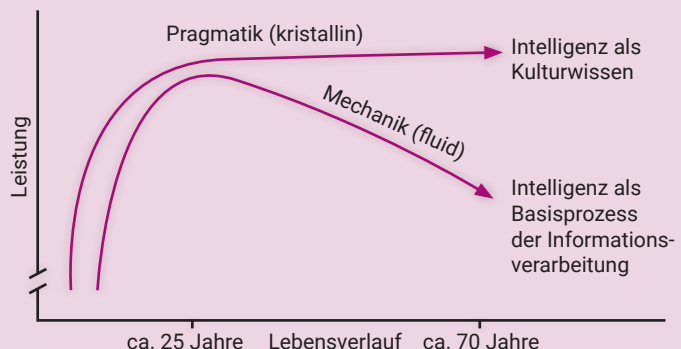
Je nach Interessensgebiet bieten sich auch Bildungseinrichtungen vor Ort an. In vielen Städten und Gemeinden gibt es Volkshochschulen, Seniorentreffs, Familienbildungsstätten, Internet- und Computerclubs, in Universitätsstädten auch ein Seniorenstudium. Alle Orte bieten nicht nur

Wussten Sie das?



Fluide und kristalline

Intelligenz: Während die fluide Intelligenz im Sinne von Verarbeitungsprozessen mit zunehmendem Alter eher abnimmt, basiert die kristalline Intelligenz auf unseren Erfahrungen und ist auch im hohen Alter zumeist stabil.





die Chance, etwas zu lernen, sie können auch neue Möglichkeiten für die eigene Lebensgestaltung bieten, können neue Perspektiven aufzeigen, einen neuen Sinn für das Leben im Alter eröffnen und bisher unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte erfüllen. Man muss nur den Mut haben, sich auf den Weg zu machen. In einer Gruppe mit Freunden und Gleichgesinnten geht dies meistens besser.

Wussten Sie das?



Lebenslanges Lernen. Der eine oder die andere mag bei dem Wort „lebenslang“ zunächst an eine Gefängnisstrafe denken. Das Konzept des lebenslangen Lernens ist jedoch eng mit der beruflichen Weiterbildung verbunden. Für das Alter spricht man besser vom lebensbegleitenden Lernen.

Lernen und Handeln gehören zusammen

Wer bereits älter ist, lernt in der Regel nicht mehr auf Prüfungen hin. Das Lernen zielt dann auf das Tätigsein. Ältere lernen oft, um sinnvoll und aktiv handeln zu können. Gleichzeitig bringt Handeln und Tätigsein neues Wissen und neue Erkenntnisse mit sich. Lernen geschieht so oftmals von allein: Wenn wir merken, dass etwas nicht klappt, suchen wir nach einem anderen Weg. Bei wichtigen Anliegen, die das eigene Leben betreffen, empfiehlt es sich, etwas Abstand vom Geschehen zu gewinnen und darüber nachzudenken, warum die eigene Problemlösung nicht zum Erfolg geführt hat und was einen daran hindert, zum Ziel zu kommen. Zuweilen ist es hilfreich, sich darüber mit anderen auszutauschen. Auf Dauer können wir uns so selbst besser kennenlernen und Strategien einüben, die unser Leben unbeschwerter und unsere Kontakte einfacher machen. Wer weiß, welche Herausforderungen im hohen Alter auf uns warten? Da ist es sinnvoll, über die Fähigkeit zu verfügen, sich neuen Situationen zu stellen und Krisen zur eigenen Entwicklung nutzen zu können.



Lernen im Engagement für andere

Wer sich mit Neuem beschäftigt, dreht sich nicht nur um sich selbst – er oder sie lernt auch, seine Beziehungen und seine Welt zu begreifen. Solche neuen Erkenntnisse sollten wenn möglich Konsequenzen zeigen – im Tun zeigt sich erst, wer „Geistes Kind“ wir sind. Wer sich für ein



Einen alten Traum verwirklichen

*„Reisen bildet nicht nur,
es macht auch Spaß!“*

Franziska A. war Fachverkäuferin im Modebereich und genießt seit einem halben Jahr ihren Ruhestand. Da sie alleinstehend ist, kann sie ihren Lebensalltag selbstbestimmt gestalten. Ihre große Leidenschaft sind Reisen – hierauf hat sie sich schon lange gefreut. Sie plant eine Fernreise für mehrere Wochen. Ihre Freundinnen können es fast nicht glauben, dass sie sich das ganz alleine zutraut. Im Internet hat sie sich über interessante Routen und Reiseziele in Thailand informiert. Auch ein Reisebüro wurde ihr in einem Internet-Reiseforum über Thailand empfohlen. Sie bereitet sich mit viel Engagement auf ihre Reise vor. Zuletzt war sie zum ersten Mal in einer Bibliothek, um sich Bücher über Thailand auszuleihen. Eine Freundin hat sie gefragt, warum sie denn plötzlich so wissbegierig sei. Franziska A. kann da nur den Kopf schütteln. Die Reisevorbereitungen haben für sie nichts mit Wissen oder Lernen zu tun. Es geht ihr nur darum, ihre Traumreise gut vorzubereiten.



besonderes Anliegen einsetzt, z. B. die Unterstützung pflegebedürftiger Menschen oder die Entstehung eines Stadtgartens, kann damit das eigene Älterwerden erheblich beleben und bereichern: Engagierte kommen in Kontakt mit Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen, erleben sich als handlungsfähig, freuen sich über Erfolge und erhalten viele Denkanstöße. Engagement fordert dazu heraus, sich neuen Situationen zu stellen, sich in andere hineinzusetzen, Mitgefühl zu entwickeln und Solidarität zu zeigen. Das sind „Wachstumsimpulse“ ganz besonderer Art, die auch auf das Geben und Nehmen in den schwierigen Situationen des eigenen Älterwerdens vorbereiten.

In Seniorenbüros, Mehrgenerationenhäusern, Begegnungsstätten und Bildungseinrichtungen werden zudem Vorbereitungskurse für freiwilliges Engagement geboten, das sich besonders für Ältere mit freier Zeiteinteilung und Lebenserfahrung eignet. Sie ermöglichen, das eigene Wissen zu vertiefen, den eigenen biografischen Bezug zu dem verfolgten Anliegen zu reflektieren und seine Kompetenzen für die gewählte Aufgabe zu erweitern. Die Initiativen, die sich im bürgerschaftlichen Engagement für andere zusammenfinden, zeigen nicht nur Wirkung nach außen und verändern das Gesicht von Quartieren und Lebensräumen. Sie wirken auch auf das persönliche Leben zurück: Sie entwickeln sich vielfach zu festen, stärken den Bezugspunkten im eigenen Älterwerden.

Wussten Sie das?



Lehr-Lern-Kurzschluss. Einen Kurzschluss kennt man aus der Elektrik; er ist aber auch beim Lehren und Lernen weit verbreitet. Wer hat das nicht schon erlebt: Eine Lehrperson will etwas ganz Bestimmtes wissen. Vielleicht gibt er oder sie auch noch freundlich und wohlwollend Hilfestellung, doch man selbst gerät dadurch weit weg von der eigentlichen Lösung. Der Lehr-Lern-Kurzschluss macht deutlich, dass sich aus dem Lehren nicht automatisch Lernen ergibt.



8. Bildung in der digitalen Welt

Die Digitalisierung vieler Lebensbereiche macht auch vor dem Alter nicht halt. E-Learning, Webinare, Tutorials sind neue Begriffe, die nicht jeder gleich versteht. Dies kann Ältere zunächst abschrecken. Digitale Angebote bieten aber auch die Chance, neue Lernmöglichkeiten zu entdecken.

Das Internet stellt für viele ältere Menschen eine gute Möglichkeit dar, auch im höheren Alter bei eingeschränkter Mobilität an sozialen Ereignissen teilzuhaben und die Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden zu bewahren. Die Nutzung des Internets ist also kein Selbstzweck, sondern sie befähigt dazu, das eigene Leben und Altern flexibel und selbstbestimmt zu gestalten. Leider fällt vielen Älteren der Umgang mit den neuen Medien zunächst schwer, insbesondere dann, wenn sie in ihrem Berufs- und Familienleben noch keine Berührungspunkte mit Computer, Internet und Co. hatten oder wenn sie schlechte Erfahrungen im Umgang mit den neuen Medien gemacht haben. Gerade dann ist es wichtig, Unterstützung zu suchen, um Hemmungen und Ängste überwinden zu können.

Warum es bereichernd sein kann, digitale Medien zu nutzen

Die Entscheidung für die Nutzung der digitalen Medien beruht bei vielen Älteren auf einer Kosten-Nutzen-Abwägung: Nur wenn sie den Nutzen und den Sinn des Internets für sich selbst sehen und den Mehrwert verstehen, gleichzeitig die Kosten und die Risiken für überschaubar halten, setzen sie sich mit den neuen Möglichkeiten auseinander. Bei den Kosten geht es keineswegs nur um finanzielle Aspekte. Viel wichtiger ist es, welche Herausforderungen, welche Frustrationen und welche Anstrengungen notwendig sind, um einen Zugang zu den digitalen Medien zu bekommen. Erlebte Lernerfolge stärken jedoch die Motivation. Deshalb ist es wichtig, Angebote zur Einführung und Begleitung zu nutzen. Die Unterstützung durch Gleichaltrige oder auch durch junge Menschen, die sich wirklich auf

Als Technikbotschafter in die Schule

*„Technische Probleme
sind zum Lösen da!“*

Fritz K. war als Elektroingenieur tätig. Normalerweise interessieren ihn Bildungsangebote nicht sehr. An seine Schulzeit hat er eher schlechte Erinnerungen. Erst im Technikstudium hat er sich wohler gefühlt: Er ist technikinteressiert, ein Tüftler eben.



Weil ihm der Kontakt zu anderen Menschen wichtig ist, engagiert Fritz K. sich in einem Reparatur-Café und ist an der örtlichen Schule in einer Technik-AG aktiv. Zu dieser Aufgabe ist er zufällig gekommen. Ihm gefällt es, technische Probleme zu lösen. Dafür recherchiert er auch im Internet, zu einem Buch würde er eher nicht greifen. Wenn die Schülerinnen und Schüler etwas von ihm wissen wollen, dann blüht er auf. In der Technik-AG soll es um Microcontroller gehen. Dafür sucht er Kontakt zu anderen Technik-Tüftlern. Über das Reparatur-Café findet Fritz K. andere Mitstreiterinnen und Mitstreiter, gemeinsam planen sie das neue Projekt mit den Schülerinnen und Schülern.

Wussten Sie das?



Informelles Lernen. Darunter versteht man das Lernen außerhalb formaler Lernzusammenhänge wie Schule oder Berufsausbildung. Informelles Lernen ergibt sich zumeist automatisch aus dem täglichen Leben.



das Gegenüber einlassen, kann eine große Hilfe sein. Gerade im Zusammenhang mit Internetschulungen stellt sich heraus: Angebote von Älteren für Ältere werden besonders gern angenommen. Individuelle Beratungssituationen bieten die Möglichkeit, konkrete Probleme anzusprechen und Hilfestellungen zu bekommen.

Der Umgang mit neuen Medien

Der Umgang mit den digitalen Medien, insbesondere mit Computer, Tablet und Smartphone, setzt einige Grundkenntnisse voraus, mit denen man sich die Nutzung dieser Geräte erschließen kann. Was bei jungen Menschen oft so leicht aussieht und selbstverständlich wirkt, ist gerade für Ältere eine Herausforderung. Auch wenn der Einstieg geschafft ist, kann die Nutzung immer wieder einmal neue Probleme und Schwierigkeiten mit sich bringen, bei denen nicht nur ältere Menschen Unterstützung und Hilfe von Bekannten und Gleichgesinnten brauchen. Was für Jugendliche im Freundeskreis oft selbstverständlich ist, müssen sich Ältere erst schaffen: die Unterstützung durch sogenannte Technikbotschafter und Senior-Internet-Helfer, die ihnen bei Problemen rund um Computer und Internet beistehen.

Wussten Sie das?



Macht Gehirn-Jogging fit? Kreuzworträtsel und Sudoku werden nicht selten als eine Form des Gehirnjoggings bezeichnet. Kann man sich damit aber wirklich fit halten? Durch sich wiederholende Übungen mag das kaum gelingen: Das Leben selbst, neue Erfahrungen, soziale Kontakte sowie andere Herausforderungen sind da viel effektiver.



Wichtig für ältere Internet-Nutzer ist es, sinnvolle und spannende Möglichkeiten und Anwendungen zu finden, die sie selbst in ihrem Lebensalltag regelmäßig nutzen. Das können das E-Mail-Programm sein, mit dem elektronische Post verschickt wird, oder Skype, also die Möglichkeit über das Internet mit Bild und Ton zu telefonieren. Dabei müssen Ältere nicht nur passive Anwenderinnen und Anwender bleiben. Möglich ist auch, dass sie die Medien aktiv nutzen und mitgestalten. Ob mit einer eigenen Website, in einem Blog oder bei Wikipedia, es gibt vielfältige Möglichkeiten, sein Wissen und seine Kompetenzen einzubringen.

Die sozialen Medien wie Facebook und WhatsApp bieten die Chance, sich mit anderen zu vernetzen und über das Internet auszutauschen. Eine Plattform für Seniorinnen und Senioren heißen zum Beispiel Feierabend.de. Die digitale Technik entwickelt sich ständig weiter und es gibt immer wieder neue Anwendungsmöglichkeiten, die gerade für ältere Menschen sehr hilfreich sein können. Neue technische Entwicklungen können aber auch Gefahren bergen, über die man sich informieren muss, um die Risiken möglichst klein zu halten. Beispielsweise ermöglichen sogenannte „Smart-Watches“ – also Uhren am Handgelenk mit Schrittzähler und Pulsmesser, den eigenen Fitnessstand zu kontrollieren und sich zu mehr Sport und Bewegung zu motivieren. Dabei werden aber auch Daten erhoben, von denen man nicht immer weiß, wo sie landen und ob man sie wirklich preisgeben will.

Die neuen Medien halten Einzug in unser tägliches Leben und diejenigen, die diese Technik nicht nutzen können, sind von vielen Möglichkeiten ausgeschlossen. Deswegen ist es wichtig, auch neue Technikentwicklungen in den Blick zu nehmen, damit Ältere Schritt halten können und nicht „abgehängt“ werden. Die Digitalisierung und die ständige Weiterentwicklung der Technik stellen nicht nur ältere Menschen vor große Herausforderungen. Hier geht es nicht mehr nur darum, eine neue bestimmte Technik zu beherrschen, sondern auch darum, sich auf eine neue Art und Weise der Medienaneignung einzulassen im Sinne eines „learning by doing“, also die Medien intuitiv zu erschließen im einfachen Ausprobieren und mit dem Lernen durch Versuch und Irrtum. Während man früher in Kursen mit Hilfe



von Handbüchern systematisch den Umgang mit solchen Geräten lernte, so steht heute die intuitive und selbst gesteuerte Medienaneignung im Vordergrund. Es ist eine ständige, sich weiterentwickelnde Lernherausforderung, der man sich stets aufs Neue stellen muss.



Bei Kaffee und Kuchen online

„Gemeinsam geht es besser.“

Anita D. ist Hausfrau und Mutter und lebt in einem Dorf. Mit dem Auto braucht sie dreißig Minuten zum nächsten Supermarkt. Durch eine Hüftfehlstellung ist sie inzwischen auf einen Rollator angewiesen.

Einen Umzug an einen anderen Ort kann sie sich nicht leisten. Die Mietpreise in der Stadt sind hoch und der Wert ihres Hauses ist stark gesunken. Gerne wäre Anita D. aktiver. Bei der Volkshochschule im Nachbarort soll es Kurse geben, die man von zu Hause aus besuchen kann. Das nennt sich „Webinar“. Dabei kann sie den Referenten und auch die anderen Teilnehmenden über das Internet zu sich ins Wohnzimmer auf ihr Tablet holen. Doch ist die Internetverbindung in ihrem Haus zu schlecht. In ihrem Dorf gibt es noch zwei andere, die ebenfalls über die Lernplattform an dem Kurs teilnehmen wollen. Sie tun sich zusammen und gemeinsam können sie die technischen Probleme meistens lösen. Das Beste aber ist: Man trifft sich bei Kaffee und Kuchen, kann sich unterhalten und das sogar wöchentlich.



9. Orientierung im Bildungsdschungel

Eine Wanderung zu einer geschichtsträchtigen Burg, ein Vortrag zu Gesundheit und Medizin, ein Englischkurs, der Stammtisch in einem Senioren-Internetcafé oder ein anderes Treffen Gleichgesinnter, alles dies sind Bildungsangebote. Überall, wo Menschen zu einem Thema zusammenkommen, kann Bildung stattfinden.

Wie kommt man nun zu seinem passenden Bildungsangebot? Wie kann man sich in dem „Bildungsdschungel“ zurechtfinden? Und worauf sollte man achten?



Das Wichtigste vorweg: Bildungs- und Lernangebote müssen zu einem persönlich passen. Fühlt man sich unwohl oder spürt einen inneren Widerstand, liegt das erstmal nicht an einem selbst, sondern an dem jeweiligen Angebot. Dieses muss nicht schlecht sein, aber vielleicht passt es für einen persönlich einfach nicht. Deswegen ist es sinnvoll, sich Gedanken darüber zu machen, was einem wichtig ist und worauf man Wert legt.

Wussten Sie das?

Biografischer Rucksack. Die Art, wie wir lernen, ob es uns Freude macht oder ob wir damit eher etwas Negatives verbinden und vielleicht sogar Widerstände verspüren, das hängt eng mit unseren guten und weniger guten Erfahrungen beim Lernen zusammen. Man kann hier auch von einem „biografischen Rucksack“ sprechen.





Jeder Mensch hat Interessen und Bedürfnisse, die sich je nach Anlass oder Situation verändern können. Sich über seine eigenen Interessen und Bedürfnisse klar zu werden, seine Erwartungen zu formulieren, kann hilfreich sein, um sich für ein passendes Bildungsangebot zu entscheiden. Hier einige Kriterien, die für Sie eine Rolle spielen könnten.

Das Thema

Manche Interessen begleiten einen das ganze Leben lang. Auf andere, bisher unbeachtete Themen stößt man unvermittelt und wird neugierig auf „mehr“. Auch aus Fragestellungen, die mit zunehmendem Alter wichtig werden, können neue Lernfelder entstehen. Es kann aber auch passieren, dass Sie sich unter einem Thema etwas ganz anderes vorgestellt haben. Unsere Erfahrung zeigt, dass es häufig lohnenswert ist, sich trotzdem darauf einzulassen – die neuen Erkenntnisse können sehr bereichernd wirken.

Die Lernbegleiterinnen und -begleiter

Für viele Menschen ist es sehr wichtig, wer sie beim Lernen begleitet. Erscheint die Person kompetent und gut vorbereitet? Ist sie authentisch und bringt sie Erfahrung mit? Ist sie achtsam und bezieht die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ein? Sympathie spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Das kann sich an der Stimme und dem Tonfall, dem Aussehen oder auch am Humor festmachen. Sie selbst müssen mit dieser Person klarkommen, ihre Art schätzen oder zumindest annehmen können.

Die anderen Teilnehmenden

In einer Gruppe gemeinsam zu lernen, kann sehr hilfreich sein. Man kann sich untereinander austauschen, gegenseitig motivieren, Hilfestellung geben oder auch einfach gemeinsam Spaß haben. Dabei ist es nicht unbedingt wichtig, dass andere Teilnehmende die eigenen Meinungen teilen.

Gerade unterschiedliche Meinungen, Denkweisen und Perspektiven können eine Gruppe weiterbringen. Trotzdem ist es wichtig, dass man sich in der Gruppe wohlfühlt. Die anderen Teilnehmenden sind also keineswegs unbedeutend.

Sich selbst einbringen

Ein wichtiges Kriterium kann sein, wie man sich mit seinen Erfahrungen und Kompetenzen in ein Bildungsangebot einbringen kann. Für viele Menschen gilt: Je aktiver man an einem Lernprozess beteiligt ist, desto besser lernt man. Es hängt aber auch von der eigenen Persönlichkeit ab, ob man sich selbst aktiv einbringen möchte, oder ob man erstmal beobachten und etwas im Hintergrund bleiben will. Manchmal mag das sogar von der jeweiligen Tagesform abhängen. Gut ist es jedenfalls, wenn in Bildungsangeboten individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Befindlichkeiten eingegangen wird.

Die Lernformate

Bildungsangebote unterscheiden sich in ihren Lernformaten, z. B. Vortrag, Kurs, Workshop oder Seminar. Durch einen Vortrag kann schnell und kompakt Wissen vermittelt werden, in einem Workshop oder Seminar hingegen kann man sich stärker einbringen. Unabhängig von Ihren persönlichen Vorlieben hat jedes Format seine Berechtigung. Für die Auswahl eines Bildungsangebots sollten Sie sich von Ihrer Motivation und Ihrem Lernziel leiten lassen.

Die Methoden

Unter Methoden versteht man das planmäßige Vorgehen und die Arbeitsweisen in einem Bildungsangebot. Methoden können das Lernen vielfältig und abwechslungsreich machen. Sie können sich beispielsweise hin-



sichtlich der Ziele, der Einbindung der Lernenden, der Gruppengröße oder der angesprochenen Sinne unterscheiden. Es kann sinnvoll sein, sich auf neue Methoden einzulassen – was nicht bedeutet, dass Sie keine eigenen Vorlieben äußern dürfen.

Der Ort

Nicht zu jedem Thema findet man auch ein Bildungsangebot vor Ort. Gerade im ländlichen Raum kann das problematisch sein. Hier können Lernangebote über das Internet Alternativen bieten. Auch die Räumlichkeiten selbst haben einen Einfluss auf das Lernen. Helle und freundliche Räume sind natürlich ansprechender als dunkle Hinterzimmer.

Die Zeit

Wie teilt man sich die Zeit im Ruhestand ein, wie gestaltet man den Tages- und Wochenablauf? Kann man sich die Zeit wirklich frei einteilen? Wer viele Interessen hat und verschiedenen Aktivitäten nachgeht, ist auch im Ruhestand ziemlich eingespannt. Ein gut geplanter Tagesablauf ermöglicht aber auch solchen Ruheständlern, an Bildungsveranstaltungen teilzunehmen. Ältere Menschen bevorzugen häufig den Vormittag oder den Nachmittag.

Das Drumherum

Es gibt viele weitere, mehr oder weniger bedeutsame Gesichtspunkte, warum man sich durch eine Bildungsveranstaltung besonders angesprochen fühlt – das Drumherum: Wie sind die Räume hergerichtet, gibt es vielleicht eine Blume, werden Getränke angeboten oder gibt es Obst? Solche Kleinigkeiten zeigen nicht nur Wertschätzung, sondern unterstützen auch eine angenehme Lernatmosphäre. Natürlich ist auch wichtig, wie gut die Verkehrsanbindung ist und ob die Gebäude barrierearm sind.



Der Veranstalter

Viele der oben genannten Kriterien hängen auch vom Veranstalter, also dem jeweiligen Bildungsanbieter, ab. Hier haben Sie vielleicht auch schon durch frühere Bildungsangebote Erfahrungen sammeln können. Oder Sie haben aus anderen Gründen eine bestimmte Präferenz, wenn Sie z. B. kirchlich gebunden oder Mitglied in einer Seniorenorganisation sind. Manchmal entscheidet man auch einfach nur aus dem „Bauchgefühl“ heraus. Es ist nicht so einfach, hier klare Empfehlungen zu geben.

Über das für Sie passende Lernangebot können letztlich nur Sie selbst entscheiden. Die genannten Kriterien können individuell sehr unterschiedlich gewichtet werden. Es gibt daher keinen für alle gleichermaßen geltenden Kompass, der Ihnen den einen richtigen Weg zeigen könnte. Auf der Suche nach dem passenden Angebot können Sie sich durch Bildungsanbieter, die Kommunalverwaltung und Seniorenorganisationen beraten und unterstützen lassen. Die folgende Übersicht bietet einen ersten Wegweiser durch das Dickicht der Bildungsträger.

Die folgende Übersicht bietet Ihnen Hinweise über die Bildungsinstitutionen der Erwachsenenbildung:

Die Bildungslandschaft für Erwachsene in Deutschland

Die größten öffentlichen Einrichtungen der Weiterbildung für Erwachsene in Deutschland sind die Volkshochschulen. Sie machen zum Teil Angebote, die sich speziell an Seniorinnen und Senioren richten und den Anforderungen der Seniorenbildung entsprechen. Viele Angebote gibt es in den Seniorenbegegnungsstätten oder Seniorenzentren, die in jeder Stadt zu finden sind. Träger sind oft Wohlfahrtsverbände, wie Arbeiterwohlfahrt, Rotes Kreuz, Diakonie, Volkssolidarität oder Caritas. Viele Begegnungsstätten stehen auch unter kommunaler Verantwortung. Zudem gibt es in Deutschland 540 Mehrgenerationenhäuser und 380 Seniorenbüros



mit vielen Angeboten für Ältere. Aber auch Seniorinnen und Senioren tun sich zusammen und machen Angebote, wie z. B. fast 200 Senioren-Internet-Gruppen, die die BAGSO kennt.

Weitere Bildungsangebote von kirchlichen oder politischen Trägern, Migrantenselbstorganisationen, Seniorenvereinen, Selbsthilfegruppen, Museen, Kultureinrichtungen, Bibliotheken, Universitäten, Hochschulen und Freiwilligenagenturen erweitern die Vielfalt. Dabei mag es große Unterschiede zwischen ländlichem und städtischem Raum, aber auch regionale Besonderheiten geben.

Der Deutsche Weiterbildungsatlas gibt einen umfassenden und aktuellen Überblick über die Bildungslandschaft für Erwachsene in Deutschland.

Die Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht: <https://www.die-bonn.de/doks/2015-weiterbildungsangebot-01.pdf>
ISBN 978-3-7639-5596-1

DOI: 10.3278/14/1127w

Verlag: W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co. KG

Bildungseinrichtungen vor Ort

Schauen Sie doch zunächst einmal, welche Anbieter bei Ihnen vor Ort sind. Lassen Sie sich von den oben genannten Institutionen beraten, seien Sie neugierig und schnuppern Sie einfach mal hinein! Orientieren Sie sich dabei an den zu Beginn dieses Kapitels genannten Kriterien. Und seien Sie mutig auf Ihrem Weg!

Informationen auf Wissensdurstig.de

Auch im Internet gibt es Informationen zu Bildungsangeboten für Seniorinnen und Senioren. Auf der Internetseite www.wissensdurstig.de finden Sie zum Beispiel Bildungsveranstaltungen für ältere Menschen und Bildungsanbieter in ganz Deutschland. Über eine einfache Suche können Sie mit wenigen Klicks Veranstaltungen oder Veranstalter in Ihrer Nähe finden. Auf wissensdurstig.de gibt es auch Tipps und Materialien zu Digita-

lisierung und Bildung im Alter, Wissenswertes für Bildungsanbieter, gute Praxisbeispiele und aktuelle Informationen über Digitalisierung, Bildung, Projekte und Aktionen.

Wer Bildungsangebote für Ältere macht, kann sich auf www.wissensdurstig.de anmelden und diese dort eintragen. Die Anbieter sollten gemeinnützig organisiert und die Angebote kostengünstig sein.

Wissensdurstig.de wird von der Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ bei der BAGSO verantwortet. Die Servicestelle ist die bundesweite Ansprechstelle für alle Themen rund um lebenslanges Lernen.

BAGSO-Projekte zu den Themen Bildung und Digitalisierung

Servicestelle „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Str. 2–4

53111 Bonn

Telefonische Sprechzeit:

Montag bis Freitag, 10–16 Uhr

Telefon: 0228 / 24 99 93 76 oder 0228 / 55 52 55 54

E-Mail: info@wissensdurstig.de

Internet: www.wissensdurstig.de

Digital-Kompass – Internetlotsen vor Ort und im Netz stärken

Verbundprojekt der BAGSO mit Deutschland sicher im Netz e.V. gefördert vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV)

Bis 2021 sind 75 Digital-Kompass Standorte in ganz Deutschland geplant, die Treffpunkte sowohl für Internetlotsen als auch für Seniorinnen und Senioren sind. Dort finden Interessierte Begleitung auf dem Weg ins und im Internet.



Bei Fragen zum Digital-Kompass:

Katharina Braun

BAGSO Service Gesellschaft

Hans-Böckler-Straße 3

53225 Bonn

Telefon: 0228 / 55 52 55 55

E-Mail: braun@bagso-service.de

Internet: www.digital-kompass.de

Joachim Schulte

Deutschland sicher im Netz e.V.

Albrechtstraße 10 b

10117 Berlin

Telefon: 030 / 27 57 63 7

BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM“

„Im Alter IN FORM“ ist ein Projekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) im Rahmen von „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“. Es wird gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. Ziel des Projektes ist es, Akteure und Verantwortliche in der Seniorenarbeit zu schulen und zu beraten, gesunde Lebensstile von älteren Menschen zu fördern und die Potenziale in Kommunen für die Gesundheitsförderung älterer Menschen zu aktivieren. Unter <https://www.im-alter-inform.de> stellt die BAGSO umfangreiche Informationen und Schulungsangebote zur Gesundheitsförderung älterer Menschen bereit.

Im Alter IN FORM

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Thomas-Mann-Str. 2–4

53111 Bonn

Telefon: 0228 / 24 99 93 - 22

E-Mail: inform@bagso.de

Internet: www.im-alter-inform.de

Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger

Der „Wegweiser durch die digitale Welt – für ältere Bürgerinnen und Bürger“ richtet sich sowohl an Menschen, die ins Internet einsteigen möchten, als auch an diejenigen, die dort bereits unterwegs sind und nun tiefer in die digitale Welt eintauchen wollen.

Herunterzuladen unter: <http://www.bagso.de/publikationen.html>

Impressum

Herausgeber:

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)
Thomas-Mann-Str. 2–4
53111 Bonn
Tel.: 0228 / 24 99 93 - 0
Fax: 0228 / 24 99 93 - 20
E-Mail: kontakt@bagso.de
www.bagso.de

2. überarbeitete Auflage 2019, BAGSO, Bonn

Autoren:

Dr. Markus Marquard, Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche
Weiterbildung (ZAWiW), Ulm
Prof. Dr. Elisabeth Bubolz-Lutz, Forschungsinstitut Geragogik,
Düsseldorf

Redaktion:

Nicola Röhricht, Ursula Lenz, Barbara Stupp, Helga Vieth, Wera Reusch

Layout:

Nadine Valeska Kreuder, www.nadine-kreuder.com

Druck:

Druckerei Engelhardt GmbH, www.druckerei-engelhardt.de

Bildnachweis:

Titel: Collage aus: fotolia.de | Droidworker, ivan mogilevchik, Natis, Rogatnev, Taras Livyy, shutterstock.com | Xana_UKR, S. 4: privat, S. 5: BAGSO/Greuner, S. 6: Boris Breuer, S. 8: fotolia.de | adimas, S. 9: shutterstock.com | Julia Tsokur, S. 10: shutterstock.com | Ruslan Guzov, S. 11: fotolia.de | Marén Wischnewski, S. 13: shutterstock.com | Billion Photos, S. 14: fotolia.de | faye93, S. 16: pixabay.com | Marvin Roav, S. 17: fotolia.de | Karl, S. 18: shutterstock.com | Pavel Kubarkov, S. 21: pixabay.com | ireshapeu, S. 22: shutterstock.com | Mr.Exen, S. 25: pixabay.com | stocksnap, S. 28: pixabay.com | silviarita, S. 31: ZAWiW; S. 32: fotolia.de | fotomek, S. 34: shutterstock.com | Natalie Board, S. 35: shutterstock.com | Xana_UKR, fotolia.de | Rogatnev

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

