



Lernen im Alter.

Tipps für Senioren-Internet-Initiativen

Mit dem Alter verändert sich einiges, das betrifft auch das Lernen. Ältere Menschen lernen allerdings nicht schlechter als jüngere Menschen, sondern anders. Das macht bisweilen andere Strategien des Lernens nötig, aber es lohnt sich! Bildung im Alter kann dazu beitragen, körperlich und geistig fit zu bleiben, am gesellschaftlichen Geschehen teilzuhaben und soziale Beziehungen zu pflegen. Lebenslanges Lernen unterstützt dabei, sich persönlich weiterzuentwickeln, sich an Veränderungen anzupassen und selbständig zu bleiben. Über das Lernen werden Kontakte zu anderen Menschen hergestellt und gepflegt. Viele holen auch endlich das Lernprojekt nach, wozu ihnen früher die Zeit gefehlt hat, oder lernen etwas ganz Neues, zum Beispiel, was es mit dem Thema Künstliche Intelligenz auf sich hat. Doch auf was sollte man beim Lernen im höheren Lebensalter achten? Wir haben Ihnen einige Tipps zusammengestellt.

Was ändert sich beim Lernen im Alter?

Mit steigendem Alter merken wir es an uns selbst: Mit dem Altern verändern wir uns. Das betrifft zum Beispiel unser Gehirn und unsere Sinnesorgane. Solche Veränderungen wirken sich auch auf unsere Lernprozesse aus. Grundsätzlich beobachten wir bezogen auf das Lernen Veränderungen in drei Bereichen:

Veränderungen im Gehirn

Mit steigendem Alter geht tendenziell das Verarbeiten von komplexen Informationen langsamer vor sich. Ruhe und Geduld sowie das Erledigen der Aufgaben nacheinander statt parallel helfen daher beim Lernen. Auch die Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses nimmt tendenziell ab. Gerade vor Kurzem Gelerntes wird schwerer erinnert. Wissen, was vor Jahren gelernt wurde, ist dagegen meist gut abrufbar. Häufiges Wiederholen ist daher sinnvoll. Ältere



Menschen verfügen aber auch über einen großen Lernvorteil: Sie haben im Laufe des Lebens reichhaltige Erfahrungen und Wissensbestände erworben, an die auch beim späteren Lernen angeknüpft werden kann. Eine Aufgabe, die wir unser Leben lang gemacht haben, verlernen wir so leicht nicht mehr. Es ist daher lernförderlich, neues Wissen mithilfe von bereits bekannten Erfahrungen zu verknüpfen.

Veränderungen bei unseren Sinnesorganen

Ab bereits 40 Jahren tritt die sogenannte Altersweitsicht ein. Außerdem lässt die Wahrnehmung von Helligkeit und Kontrasten nach. Das ist relevant für Lernmaterialien. Wir können gerade unter hallenden Bedingungen oder gleichzeitig Sprechenden auch von einer abnehmenden Hörfähigkeit ausgehen. Deshalb sollten Sie für eine gute Akustik sorgen und darauf achten, dass sich alle Beteiligten ausreden lassen. Zudem kann es zum Beispiel durch Arthrose zu einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke kommen. Sehr kleine Tasten präzise zu drücken wird dadurch erschwert.

Veränderungen bei der Motivation zu lernen

Ältere Menschen sind in der Regel stärker von innen heraus motiviert zu lernen als durch die Verpflichtungen von Schule oder Beruf – und wir alle lernen leichter das, was uns wirklich interessiert. Es gibt in den meisten Fällen keinen äußeren Zwang mehr zu lernen, daher liegt die Aufmerksamkeit bei Älteren in der Regel besonders auf Informationen, die die aktuelle Stimmung aufhellen, also auch Spaß machen. Gelernt wird im Alter nicht nur, um geistig

beweglich zu bleiben, sondern auch, um mit anderen gleichgesinnten Menschen in Kontakt zu kommen und in Kontakt zu sein. Wichtig ist also, die Themen an die Gruppe anzupassen und Inhalte zu vermitteln, in denen die Teilnehmenden einen persönlichen Nutzen erkennen, die Lernumgebung angenehm zu gestalten und das Gruppengefühl nicht zu vernachlässigen. Wichtig für alle geschilderten Veränderungen: Sie unterscheiden sich sehr von Person zu Person.

Praxistipps: Bildungsangebote für Ältere

Für die Gestaltung von Bildungsangeboten haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt:

Für einen guten Start

Achten Sie darauf, dass die Lernorte barrierefrei und gut erreichbar sind. Zeiten am frühen Nachmittag sind beliebter als zur Mittagszeit oder vor dem Dunkelwerden.

Die Lernatmosphäre sollte ein Gefühl von Sicherheit geben: Erklären Sie, dass Fehler und Misserfolge normal sind und vermeiden Sie, dass die Teilnehmenden sich gegenseitig auslachen.

Schaffen Sie eine angenehme Arbeitsatmosphäre: Achten Sie auf eine gute Akustik in den Räumen, legen Sie ein paar Tischdecken auf den Tisch oder stellen Sie, wenn möglich, Kaffee und Kekse bereit. In einer schönen Arbeitsatmosphäre macht Lernen direkt viel mehr Spaß.



Klären Sie zum Einstieg die Lernmotivation: Warum möchte jemand etwas lernen, was ist der persönliche Sinn? Möchte zum Beispiel jemand verreisen und deswegen seine Sprachkenntnisse auffrischen oder vor allem die grauen Zellen trainieren?

Fürs gute Lernen

- Wichtig ist es, genau zuzuhören, was die konkrete Frage ist, und genau da weiterzuhelfen, statt die Vor- und Nachteile der Digitalisierung an und für sich zu erörtern. Weniger ist auch hier oft mehr!
- Zeigen Sie Geduld! Auch wenn jemand immer wieder dieselbe Frage stellt, sollte man nicht mit den Augen rollen, sondern die Frage erneut beantworten, vielleicht in anderen Worten, die besser hängen bleiben.
- Technische Fachbegriffe, Abkürzungen oder englische Wörter können verwirren. Das heißt nicht, dass gängige Begriffe wie Smartphone oder die Abkürzung KI für Künstliche Intelligenz komplett vermieden werden müssen, aber sie sollten zum Einstieg immer übersetzt und erklärt werden.
- Zerstreuen Sie Zweifel an der Lernfähigkeit, loben Sie auch kleine Erfolge!
- Tunlichst vermeiden sollte man schulmeisterliches Verhalten, wichtig ist ein Kontakt auf Augenhöhe!
- Thematisieren Sie auch Ängste und Sorgen aus früheren Lernkontexten, um

diese zu vermeiden. Eine Gruppe älterer Menschen kann sehr divers sein und bringt oft sehr unterschiedliche Erfahrungen mit Lernen mit. Teilnehmende brauchen daher ggf. verschiedene Herangehensweisen, um Lernbarrieren zu überwinden.

- Weniger Theorie, mehr Praxis! Probieren Sie das Gelernte gleich praktisch aus.

Fürs gute Miteinander

- Lassen Sie Raum dazu, eigene Erfahrungen einzubringen, gerade ältere Menschen bringen davon reichlich mit. Setzen Sie an bereits erworbenen Fähigkeiten an, um die Merkfähigkeit der Inhalte zu erhöhen.
- Menschen lernen auch voneinander – gegenseitige Hilfe festigt das Wissen. Bieten Sie Gelegenheiten auch für privaten Austausch – sich in einer Gruppe wohl zu fühlen unterstützt das Lernen.
- Überlegen Sie gemeinsam, wie das Gelernte im Alltag angewendet und geübt werden kann. Lernende sollten ihr neues Wissen unbedingt gleich selbst ausprobieren können. Das heißt zum Beispiel auch: statt eine neue App für die Ratsuchenden zu installieren und einzurichten, besser erklären und zeigen, wie es funktioniert, und es die Lernenden selbst machen lassen – auch wenn das länger dauert.



Fürs gute Weiterlernen

- Wiederholen Sie viel und lassen Sie den Lernenden Zeit, sich Notizen zu machen, um zu Hause nachvollziehen zu können, was man zuvor gelernt hat.
- Ermutigen Sie die Lernenden, auch selbst ihr Wissen weiterzugeben. Denn vielleicht sitzt vor Ihnen schon ein neuer Engagierter oder eine neue Engagierte in Sachen Digitalkompetenz.

Übrigens: Was ist eigentlich Geragogik?

Die meisten Menschen kennen den Begriff der Pädagogik, also die wissenschaftliche Disziplin, die sich mit der Bildung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen befasst. Manche haben auch schon einmal von Gerontologie gehört, also der Wissenschaft vom Alter und vom Altern. Die "Geragogik" verbindet diese beiden Disziplinen und bezeichnet sowohl die Wissenschaft als auch die Praxis der Gestaltung von Lernprozessen und Bildung im fortgeschrittenen Alter.

Je älter ein Mensch wird, auf desto individuellere und unterschiedliche Lernerfahrungen kann er zurückgreifen. Die verschiedenen Erfahrungen beeinflussen auch das Lernen im Alter, deshalb berücksichtigt die Geragogik die unterschiedlichen Bildungsbiografien und Lernherausforderungen, die das Altern mit sich bringt. Die Geragogik fragt außerdem einerseits nach den besonderen Lerninhalten und -zielen, die mit

dem Prozess des Alterns verbunden sind, andererseits danach, wie diese Lernprozesse sinnvoll und bedarfsgerecht gestaltet werden können.

Weitere Informationen

Weitere Informationen finden Sie unter www.wissensdurstig.de/virtuelle-welten-erkunden

Herausgeber:



BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

Noeggerathstr. 49
53111 Bonn
Telefon 0228 / 24 99 93-0
kontakt@bagso.de
www.bagso.de
facebook.com/bagso.de
twitter.com/bagso_de

Die Publikation wurde

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend