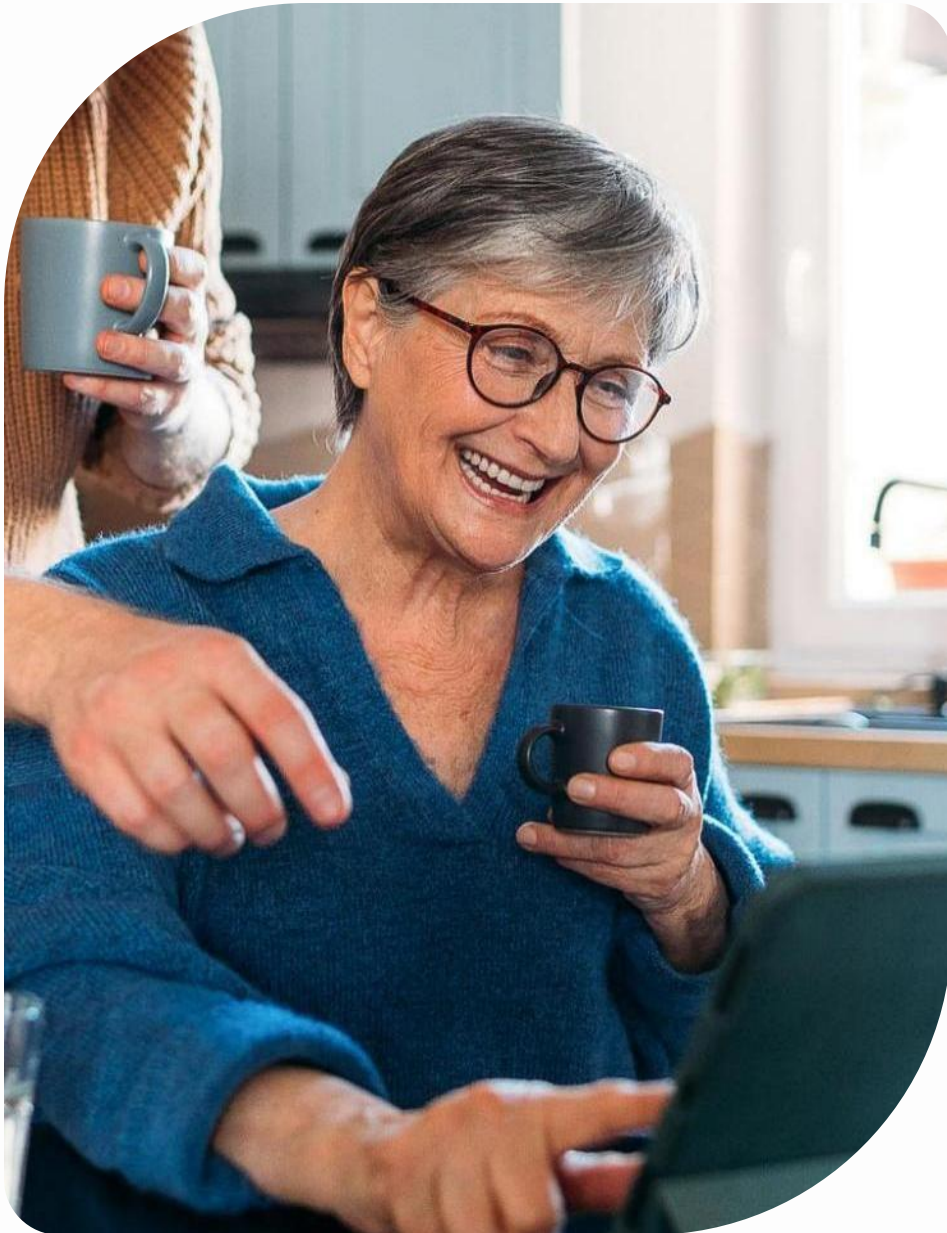




wissensdurstig.de



Anna Krükel & Christina Münk

Bildung kennt kein Alter - aber gute Methoden schon

Train-the-Trainer Online-Workshop:
Modul 1: Grundlagen der Geragogik &
Ageismus

Übersicht



- I. Warum braucht unsere Gesellschaft Bildung im Alter?
- II. Unser Bild vom Alter(n)
- III. Was bedeutet eigentlich alt?
- IV. Besonderheiten von Lernprozessen im Alter
- V. Wie lässt sich das Gelernte in der Praxis anwenden?
- VI. Wo findet man mehr Informationen?

A photograph of an elderly man with white hair, wearing a light-colored checkered shirt, crouching in a garden. He is looking down at a young child with brown hair, wearing a white t-shirt and blue shorts. The child is standing next to the man, looking at a plant with yellow and green peppers. The garden is filled with various plants, including tall tomato plants and leafy greens. The background is slightly blurred, showing more of the garden and some wooden stakes.

Auftakt

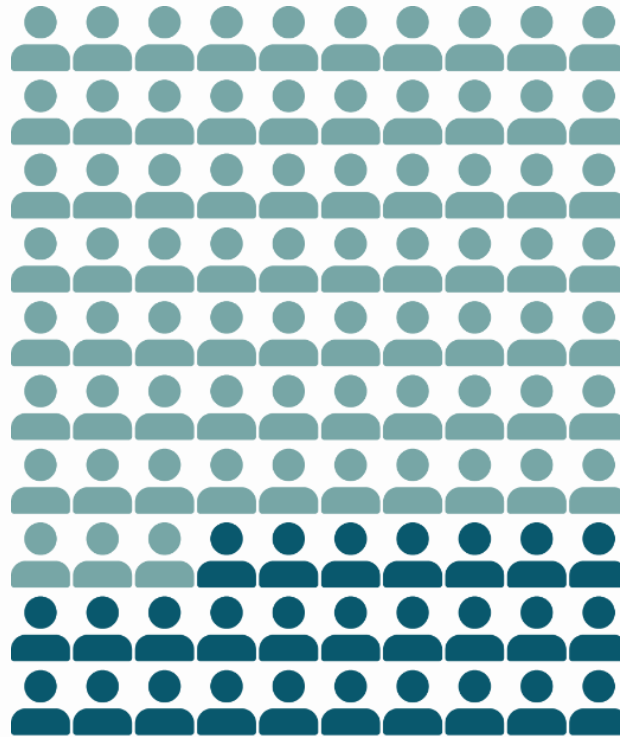
Warum braucht
unsere Gesellschaft
Bildung im Alter?

Schätzfrage: wie viel Prozent der Menschen in Deutschland sind über 60 Jahre alt?

Schreiben Sie Ihre Antwort einfach in den Chat!

Antwort:

27 von 100
Personen sind
älter als 60
Jahre



© Centre for Ageing Better by Peter Kindersley Photography

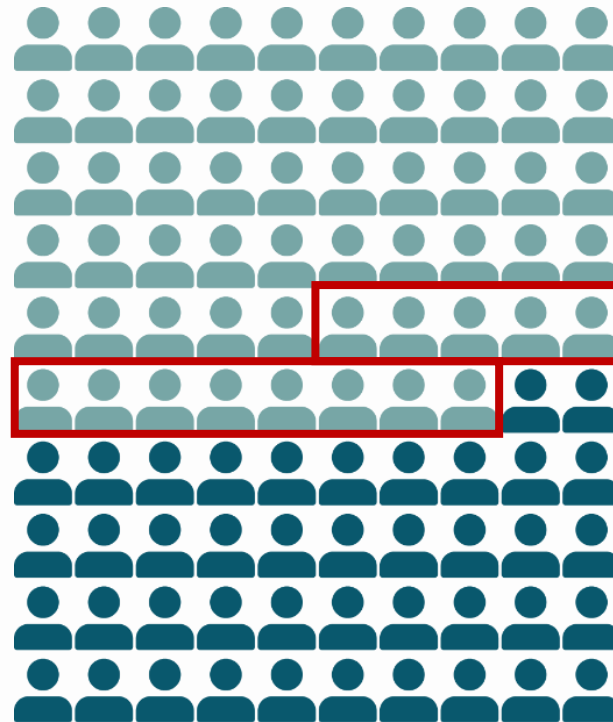
Schätzfrage: wie viel Prozent der wahlberechtigten Menschen in Deutschland sind über 60 Jahre alt?

Schreiben Sie Ihre Antwort einfach in den Chat!

Antwort:

42 von 100
wahlberechtigten
Personen sind über
60 Jahre

Zum Vergleich: 13
von 100 Personen
sind unter 30 Jahre
alt



© Centre for Ageing Better by In-Press Photography



„Wenn unsere Kinder eine Zukunft haben wollen, muss die Generation 50+ dringend mit ins Boot. Immerhin sind wir mehr als die Hälfte der Wähler und erzeugen das meiste CO2 pro Kopf!“

Cordula Weimann, Omas for Future

Warum braucht unsere Gesellschaft Lernen im Alter?

- **Stärkung der demokratischen Teilhabe** → Bildung im Alter unterstützt die politische Urteilsfähigkeit: politisch wenig gebildete Menschen nehmen seltener an Wahlen teil und sind anfälliger für populistische oder demokratiefeindliche Positionen.
- **Sozialer Zusammenhalt und soziale Teilhabe** → Bildung reduziert Isolation, fördert **intergenerationellen** und **interkulturellen Austausch** und stärkt das Gefühl, Teil der Gesellschaft zu sein.



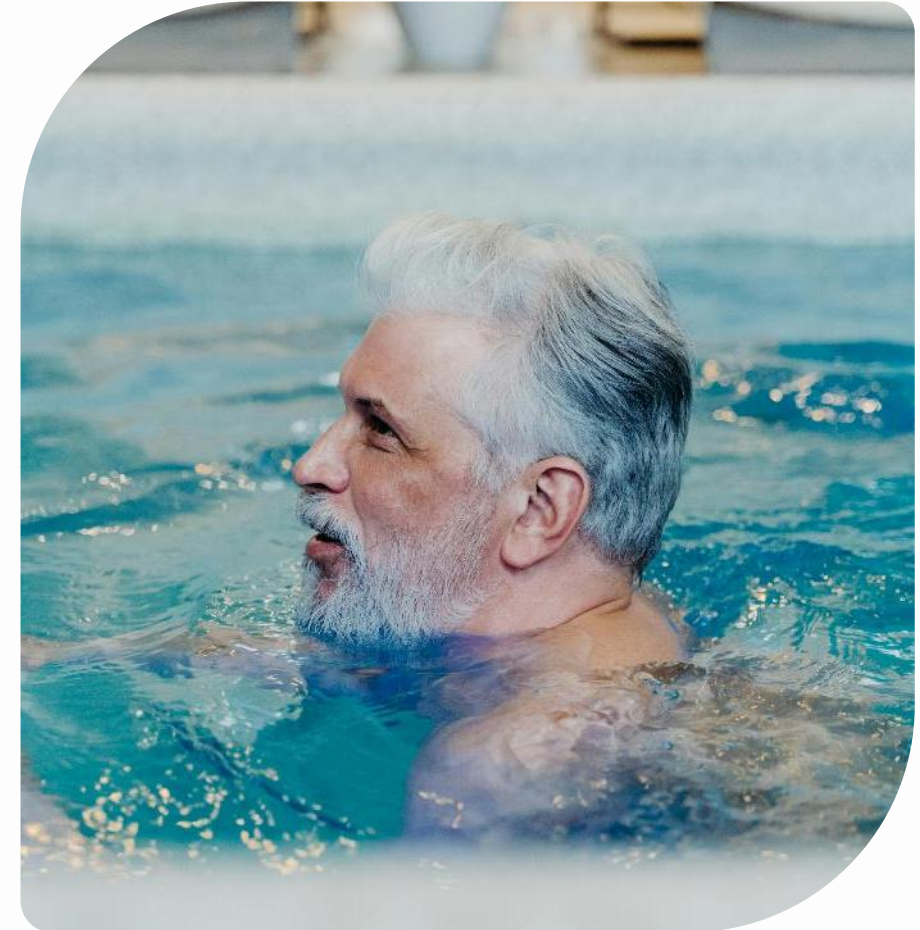
© Adobe stock by David Pereiras

Quelle 1: Bertelsmann Stiftung (2017) *A Populist Moment? Populist Attitudes of Voters and Non-Voters before the German Federal Election 2017*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung, S. 17-18.

Quelle 2: UNESCO (2025): *Exploring the role of education in advancing dialogue*.

Warum braucht unsere Gesellschaft Lernen im Alter?

- **Prävention von Erkrankungen → gesünderes Alt-werden + weniger Kosten für das Gesundheitssystem:** „Personen mit geringer Bildung weisen einen besonders schlechten Gesundheitszustand und erhöhte gesundheitliche Risikofaktoren auf“.
- **Fachkräftesicherung → durch lebenslanges Lernen** können Ältere länger im Berufsleben aktiv bleiben (wenn sie es wünschen), was Renten- und Sozialsysteme entlastet.



© Pexels by cottonbro

Quelle 1: Bertelsmann Stiftung (o. J.) *Studie: Folgen unzureichender Bildung für die Gesundheit.*

Quelle 2: Nägele, L., & Staniczek, S. (o. J.). Ältere Beschäftigte als Ressource der Fachkräftesicherung? Zur Rolle alter(n)sgerechter Arbeitswelten und der betrieblichen Weiterbildung im demografischen und digitalen Wandel.

Warum braucht unsere Gesellschaft Lernen im Alter?

- **Ehrenamt** → 36 % der Senioren und Seniorinnen **engagieren sich bürgerschaftlich** und bilden sich dabei und dafür weiter.
- **Nicht zuletzt: Bildung ist ein Menschenrecht** und eines der Ziele für nachhaltige Entwicklung. Es muss ohne jegliche Bedingungen oder Leistungen gewährt werden.



© Alzheimer Gesellschaft
by Joanna Nottebrock

4 HOCHWERTIGE
BILDUNG



Quelle 1: *Bildung*. Statista (2021) *Ehrenamtliche - Alter 2021*.

Quelle 2: Vereinten Nationen (UN), Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) (o. J.). *SDG*

4: *Hochwertige Bildung*

Warum braucht unsere Gesellschaft Lernen im Alter?

Lebenslanges Lernen: Was meinen wir damit?

- Immer noch meistens: Fokus auf Lernen bis zum „Ruhestand“ (zum Beispiel bildungspolitisch)
- Dahinter steht eine **Verwertungslogik** (kapitalistische Weltsicht): Lernen wird vor allem als Investition in Arbeitsmarktfähigkeit gedacht
- Folge: Eine **ganze Lebensphase** wird **bildungspolitisch ausgeblendet**
- Dabei umfasst „lebenslanges Lernen“ konzeptionell den **gesamten Lebensverlauf**, nicht nur die Erwerbsphase



Reflexion Unser Bild vom Alter(n)

Übung zur Selbstreflexion

- Herzliche Einladung, ihre eigenen Gedanken ganz unzensiert zu beobachten und sich dabei Notizen zu machen.
- Ihre Notizen sind nur für Sie und müssen nicht geteilt werden.
- Was geht Ihnen durch den Kopf bei den verschiedenen Kombinationen?
Was sind **Impulse, spontane Gedanken, Irritationen?**
- 1 Minute pro Folie

Kleine Übung: Wie denken wir über das Alter(n)?

„Tut mir leid, dass ich zu spät bin, ich habe den halben Morgen mein Handy gesucht. Es lag auf dem Kühlschrank!“



Phillip, 29



Werner, 75

Kleine Übung: Wie denken wir über das Alter(n)?

„Ich schreibe gerade ein Buch über mein Leben.“



Isabell, 41



Mala, 86

Kleine Übung: Wie denken wir über das Alter(n)?

„Ich wollte gestern noch schnell den Bus erwischen,
da bin ich ausgerutscht und hingefallen.“



Irmgard, 78



Lena, 24

Kleine Übung: Wie denken wir über das Alter(n)?

„Ich will mich schon lange mit KI-Anwendungen beschäftigen und habe mich jetzt für einen Kurs dazu angemeldet.“



Maria, 33



Ismail, 80

Übung zur Selbstreflexion

Für diejenigen, die ihre Beobachtungen kurz teilen möchten:

Was waren ihre Gedanken?

Was hat die Übung mit Ihnen gemacht oder Ihnen gezeigt?



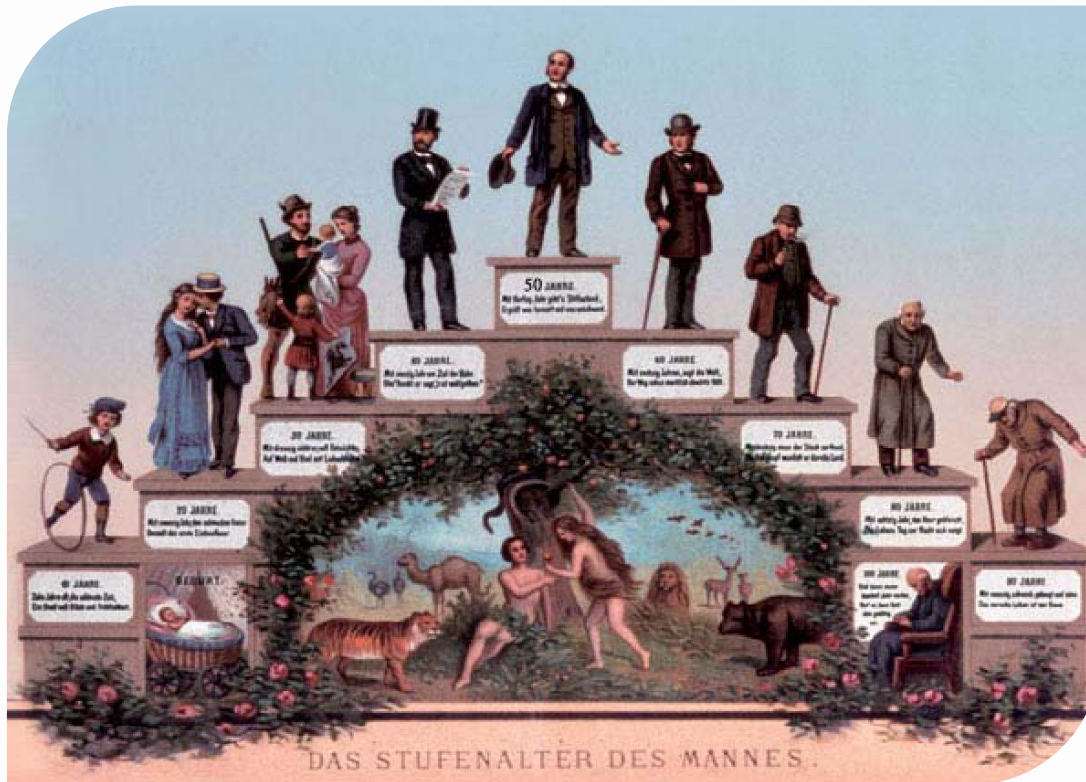
© Unsplash by Burcin Ergunt



© Centre for Ageing Better

- = individuelle und gesellschaftliche **Vorstellungen vom Alter** (Zustand des Altseins), **vom Altern** (Prozess des Älterwerdens) oder **von älteren Menschen** (als soziale Gruppe)
- sind auch geprägt durch **Vorurteile**: vereinfachte, verallgemeinernde Urteile über Gruppen von Menschen
- sind nicht „zwangsläufig“ und „naturgegeben“ vorhanden, sondern **soziale Konstruktionen**

Altersbilder – früher (und heute?)



Leiber, F. (c. 1900). *Das Stufenalter des Mannes*.
Verlag Gustav May Söhne.



Leiber, F. (c. 1900). *Das Stufenalter der Frau*.
Verlag Gustav May Söhne.

Altersbilder – früher (und heute?)

■ Idealvorstellungen als Norm:

- Historische Darstellungen von Alter = **gesellschaftliche Idealbilder**
- Sie enthalten **Erwartungen**, wie ein Leben „ideal“ verlaufen soll (z. B. Übergänge, Erfolge, aber auch: höheres Lebensalter als kontinuierlicher Abstieg).

■ Aktuelle Perspektive:

- Heute wird der **Beginn des Alters später angesetzt** als in früheren Generationen.
- **Traditionelle Altersbilder prägen** aber weiterhin das Denken und Handeln von Individuen und Gesellschaft.
- Altersbilder können **Orientierung bieten**, aber auch **Stereotype und dadurch Einschränkungen** fördern.

Ageismus in Deutschland – statistisch betrachtet

- **Altersgrenze ist subjektiv:** Menschen werden durchschnittlich ab **61 Jahren** als „alt“ wahrgenommen (Spanne: 50-70 Jahre)
- **Wissenslücken über ältere Menschen:**
 - **74 % überschätzen** Anteil der Über-70-Jährigen (tatsächlich: **18 %**)
 - **81 % überschätzen** Anteil der Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohnern (tatsächlich: **6 %**)



Bundesweite Umfrage 2022

Ageismus in Deutschland – statistisch betrachtet

Ambivalentes Altersbild:

Einerseits:

- 69 % glauben, Ältere seien **gesundheitlich stark eingeschränkt**.
- 66 % nehmen **Einsamkeit** als typisch wahr.
- 53 % **stimmen nicht zu**, dass Ältere zum **Fortschritt** in der Gesellschaft **beitragen**.
- 52 % sehen Alter als **schwerste Lebensphase**.

Andererseits:

- 94 - 98 % glauben, man könne und solle im Alter **geistig/körperlich fit bleiben**.
- 32 % fordern, Ältere sollten **Platz machen** für Jüngere (beruflich & gesellschaftlich).
- 41 % finden, Ältere sollten sich **mit ihrem Alter abfinden** (nicht jung wirken wollen).
- 73 % sehen Alter als **gestaltbare Phase**.

→ Vorurteile werden zu *Vorschriften* / Erwartungen.

- Unsere Altersbilder **beeinflussen unseren Umgang** mit älteren Personen (in Politik, Medien, Pflege, Bildung ...) aber auch unser eigenes Leben im Alter und wirken sich aus auf:

...Teilnahme am
gesellschaftlichen
Miteinander

... Erfolge beim Lernen von
Neuem

... Lebenserwartung &
Gesundheit

... Wahrscheinlichkeit
Einsamkeit & soziale Isolation
zu empfinden

... Offenheit für neue
Erfahrungen und
Veränderungen

→ negative / stereotype Altersbilder führen zu
Altersdiskriminierung



„Altersdiskriminierung ist im Grunde genommen die Diskriminierung unseres zukünftigen Selbst.“

Wie Altersbilder das Altern beeinflussen

Studie der Universität Yale (2026)

- Repräsentative Untersuchung von 11.000 Menschen, Zeitraum: bis zu 12 J.
- **Ergebnis:** Ältere Menschen können ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten im Laufe der Zeit weiterhin verbessern.
- Dabei spielt die Einstellung zum Altern eine entscheidende Rolle:
Menschen mit positiver Alterseinstellung verbesserten sich signifikant häufiger. → Das eröffnet einen Möglichkeitsraum
- Die individuelle Einstellung zum Altern hängt auch mit gesellschaftlichen Bedingungen zusammen!

Auswirkungen von negativen und positiven Altersbildern



Lebenserwartung:

- Positive Einstellung zum Alter korreliert mit höherer **Lebenserwartung (um 7,5 Jahre)**
- Positiver Einfluss ist unabhängig von **Gesundheit, Wohlstand und sozialen Kontakten**
- Negative Altersstereotype beeinflussen eine **kürzere Lebenserwartung**



Psychische Gesundheit:

- **Ca. 6,3 Millionen Fälle von Depressionen** weltweit stehen in Verbindung mit Altersdiskriminierung
- Negative Altersstereotype steigern das Risiko von **Depressivität** im Alter
- Altersdiskriminierung ist verbunden mit **reduzierter Lebensqualität** und **sozialer Isolation**

Auswirkungen von negativen und positiven Altersbildern



Körperliche Gesundheit:

- Herz-Kreislauf-System reagiert **heftiger auf Stress** bei negativen Altersstereotypen
- Negative Altersbilder sind verbunden mit höherer Anfälligkeit für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- Aufgrund von Altersstereotypen kann der **Zugang zu medizinischer Versorgung eingeschränkt** oder **erschwert** sein



Verhalten und Lebensstil:

- Weniger **körperliche Aktivität**
- Unregelmäßigere **Medikamenteneinnahme**
- Ungesündere **Ernährung**
- Weniger aktive Teilnahme am **sozialen Leben**

Wie wirken sich Altersstereotype auf das Lernen aus?

- **Stereotype Threat:** Werden ältere Menschen mit negativen Altersklischees konfrontiert (z. B. „vergesslich“), sinkt ihre tatsächliche Leistung in Gedächtnistests.
- Bei **positiven Altersbildern** (z. B. „weise“, „erfahren“) zeigen sich bessere Ergebnisse.
- **Entscheidend ist die Rahmung der Aufgabe:** Wird dieselbe Aufgabe nicht als „Gedächtnistest“ angekündigt, sondern z. B. als „Erfahrungstest“ verschwindet der Leistungsunterschied zu Jüngeren fast vollständig.
- **Fazit:** Der Leistungsabfall liegt oft weniger am Altern selbst als am **wirksamen Stereotyp**.



© Alzheimer Gesellschaft
by Joanna Nottebrock

Quelle 1: Thomas & Dubois (2011), zitiert nach Uni Mannheim: „Stereotype - Der Leistungskiller im Alter“

Quelle 2: Castel, A.D. (2017) *How we learn as we age* [TED Talk].

Wie wirken sich Altersstereotype auf das Lernen aus?

- **Kulturvergleich als Beleg:** in Studien wurde die Gedächtnisleistung bei Gruppen mit unterschiedlichem Altersbild verglichen.
- **Ergebnis:** Je positiver das kulturelle Altersbild, desto besser die Gedächtnisleistung.
- **Emotionale & motivationale Effekte:** Stress und Angst erschweren das Lernen zusätzlich während ein Lernumfeld, das von Motivation und Zutrauen geprägt ist, den Lernerfolg stark positiv beeinflusst.
- **Fazit:** Das soziale Umfeld kann Lernen fördern oder hemmen, abhängig davon, was man älteren Menschen zutraut. → **Psychologische Faktoren sind ebenso relevant wie kognitive Fähigkeiten.**



© Centre for Ageing Better

Wie wirken sich Altersstereotype auf das Lernen aus?

Tipps für die Praxis:

- **Positive oder neutrale Aufgaben-Rahmung** statt z.B. Betonung von „Gedächtnis“ oder „Alter“
- Positive Altersbilder **aktiv vermitteln** (Erfahrung, Weisheit statt Defizite)
- Stressarme, **wertschätzende Lernatmosphäre** schaffen
- Generationenkontakt, Begegnung und **positives Miteinander** fördern
- **Sprache reflektieren**: Sätze wie „In Ihrem Alter ist sowas auch schwer zu merken“ vermeiden



© Pexels by Jsme-Mila

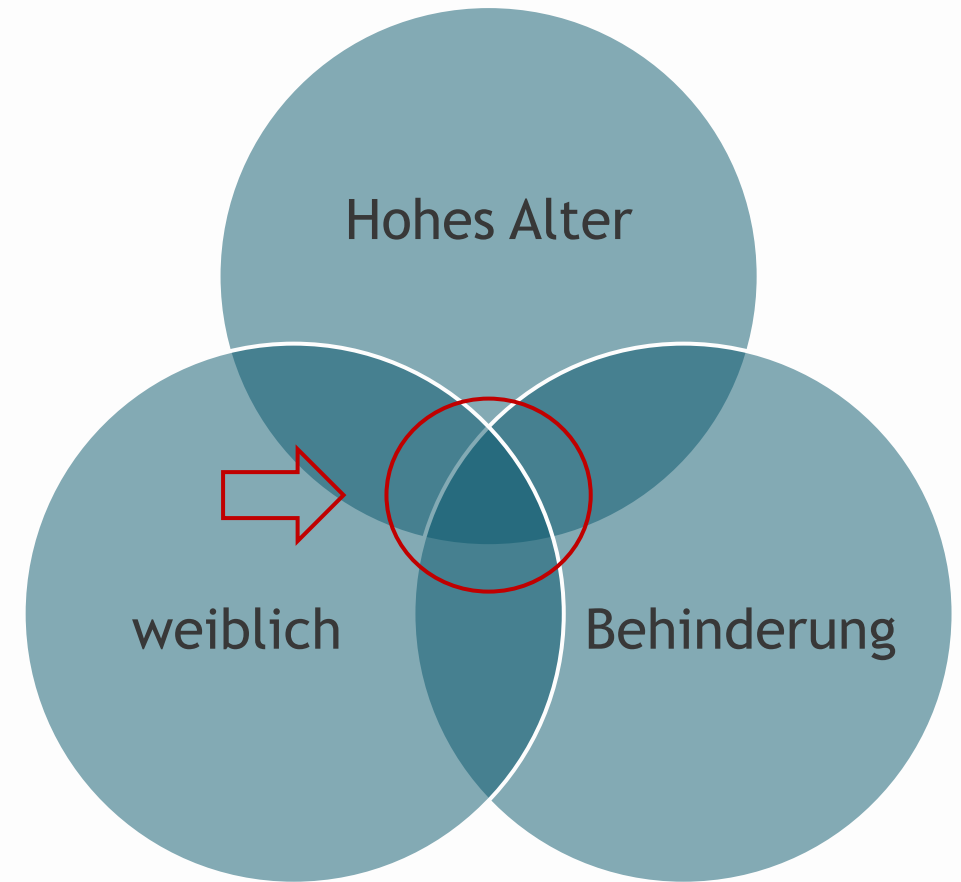
Quelle 1: Levy & Langer (1994), zitiert nach Gross, M., Uni Graz: „Der stereotype threat Effekt“

Quelle 2: Castel, A.D. (2017) *How we learn as we age* [TED Talk].

Wie Altersbilder das Altern beeinflussen

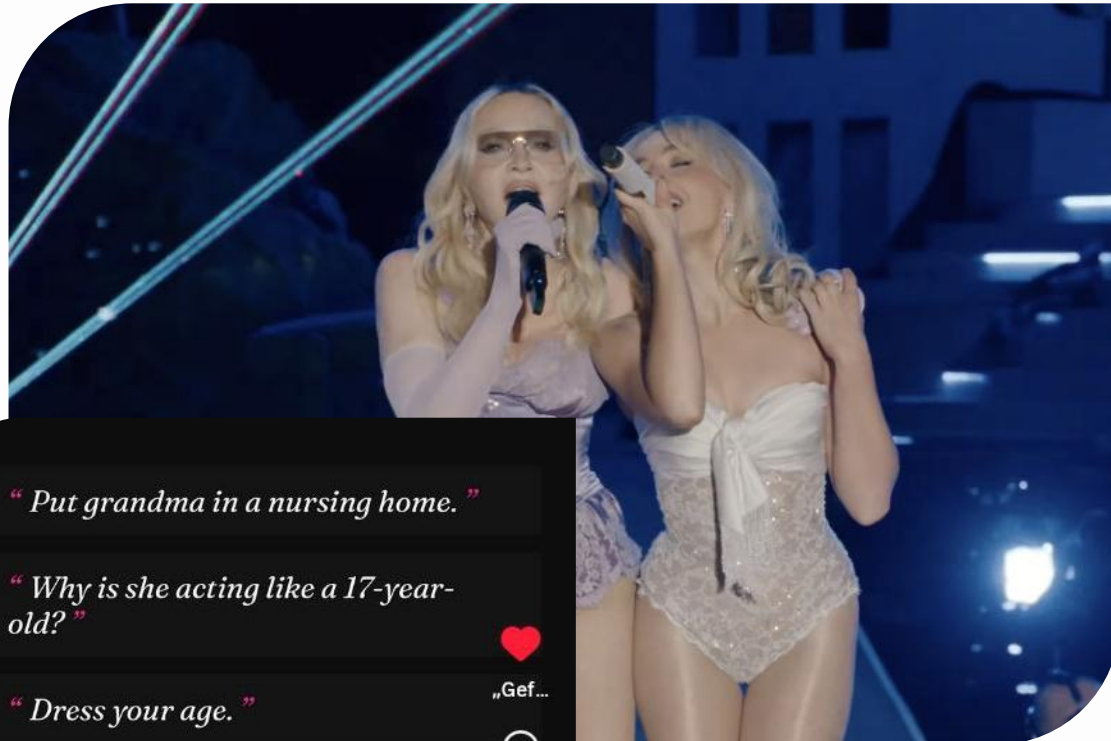
Intersektionalität & Mehrfachdiskriminierung

- **Mehrere soziale Kategorien** (z. B. Alter, Geschlecht, Ethnizität, Klasse, Behinderung, sexuelle Orientierung) **überlagern sich.**
- **Diskriminierungserfahrungen verstärken sich gegenseitig.**
- **Beispiel: Ältere Frau = Doppelte Diskriminierung:**
 - **Ageismus** (Altersklischees: z. B. „unattraktiv“, „unproduktiv“)
 - **Sexismus** (Geschlechterklischees: z. B. „emotional“, „passiv“)



Intersektionale Perspektive: Mehrfache Vorurteile

z.B. Madonna 2026 (67 Jahre)



"Put grandma in a nursing home."

"Why is she acting like a 17-year-old?"

"Dress your age."

"Cringe."



„Gef...



6.408

Madonna 1993 (35 Jahre)

Since she was 34 they called her grandma and told her she should retire. Silencing mouths since 1993.



kev

@s0wh4ti4m

The standard for women was insane back then, once you hit 30 it was like you are expired

Zwischen „Pflegefall“ und „Best-Ager“: Was ist realistisch? Was ist hilfreich?



© Andrey Bandurenko / stock.adobe.com



© Kampus Production / Pexels

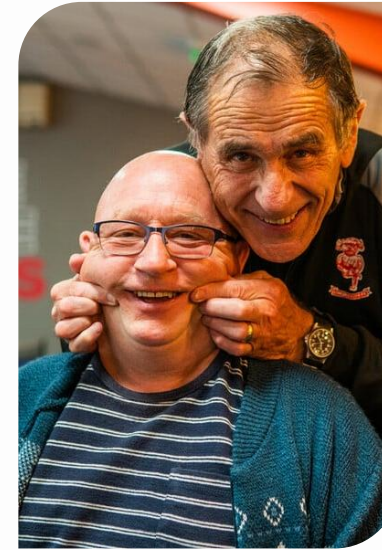


#VielfALT

- Es gibt nicht „die Alten“
- **Unterschiede** innerhalb älterer Altersgruppen sind **oft größer als zwischen Jung und Alt**
- Bildung, Gesundheit, Einkommen, Biografie und soziale Einbindung prägen das Altern
- Wir brauchen daher **realistische und vielfältige Bilder vom Alter(n)**
- Fotowettbewerb VielfALT



© Pexels by Vlada Karpovich



© Centre for Ageing Better by Elliot Manches



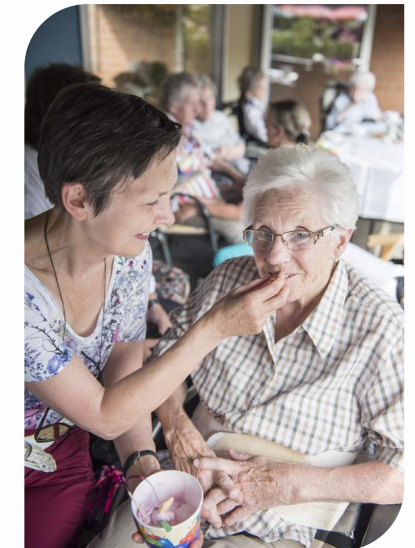
© Pexels by Shvets-production



© Centre for Ageing Better by Elliot Manches



© Centre for Ageing Better



© Alzheimer Forschung Initiative e.V by Nottebrock



Kurze Unterbrechung ...

In 10 Minuten geht es weiter



Überblick

Was bedeutet eigentlich alt?



**Beantworten Sie einmal folgende
Frage: ab wann sind Sie eigentlich alt?
Bzw. Woran werden sie merken, dass
Sie alt sind?**

Schreiben Sie Ihre Antwort gerne in den Chat!

Definition Alter



© Centre for Ageing-Better

- **Subjektives Alter:** Basiert auf der eigenen Wahrnehmung typischer „Alterssymptome“, unabhängig von der Fremdwahrnehmung.
- **Biologisches Alter:** Beschreibt den tatsächlichen Funktionsstand des Organismus anhand des physischen Zustands, unabhängig vom kalendarischen Alter.
- **Soziales Alter:** Bestimmt durch die Wahrnehmung innerhalb sozialer Systeme und ist abhängig davon, ab wann jemand dort als alt gilt und welche gesellschaftliche Einstellung gegenüber Alter besteht.
- **Funktionales Alter:** Fokussiert auf die individuelle Leistungsfähigkeit, insbesondere auf die Zu- oder Abnahme physischer und psychischer Veränderungen und dessen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit.



© BAGSO/Sachs

- **Psychologisches Alter:** Betrachtet veränderte Bedürfnisse, Erwartungen und Verhaltensweisen als Ausdruck eines geistig-seelischen Alterungsprozesses. Entscheidend ist der individuelle Umgang mit dem eigenen Altern.
- „Alt“ lässt sich nicht einheitlich definieren es hängt vom Kontext ab.
- Es gibt nicht „das Alter“. **Jeder ältere Mensch ist einzigartig** und altert einzigartig.
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht ab einem **kalendarischen Alter von 60 bzw. 65 Jahren** von den sogenannten „Alten“.

Die Phasen des „Alt-seins“

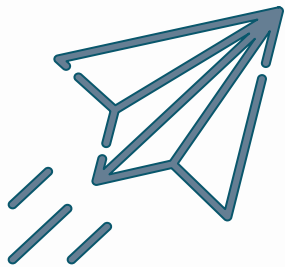
- **Das 3. Lebensalter/Frühes Seniorenalter** - fit + aktiv, sozial gut eingebunden
- **Das 4. Lebensalter/Mittleres Seniorenalter** - langsamer Rückzug, erkennen persönlicher Grenzen
- **Das 5. Lebensalter/Spätes Seniorenalter** - Autonomieverlust, ständiger Bedarf an Hilfe und Pflege



© Elliot Manches via Centre for Ageing-Better

Die Phasen des „Alt-seins“

Schritt 1:



Treten Sie
dem
Mentimeter
board bei:



Schritt 2:



Lesen Sie sich die
Aussagen durch und
stimmen Sie darüber
ab, welcher Phase des
„Alt-seins“ sie die
Aussage zu sortieren
würden



Kurze Unterbrechung ...

In 20 Minuten geht es weiter



Grundlagen Besonderheiten von Lernprozessen im Alter

Die Geragogik

- **Interdisziplinäre Wissenschaftsdisziplin** zu Bildung und Lernen im Prozess des Alterns
- Ziel: **Unterstützung eines sinnerfüllten, körperlich und geistig beweglichen Lebens** in den vielfältigen Lebenslagen des Alters
- Nimmt in den Blick: **ältere Berufstätige, junge Alte** (60-75 Jahre), **alte Menschen** (76-89 Jahre), **Hochbetagte** (ab 90 Jahren), **Fachkräfte & ehrenamtliche Kräfte**
- Entwickelt **didaktische Konzepte** für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen
- Bildung und Lernen bis ins hohe Alter als **Schlüssel zu gesellschaftlichem Wandel und individueller Sinnerfüllung**



© Unsplash by Tatiana Zanon



© Elliot Manches by Centre for Ageing-Better

Warum das Altersbild entscheidend ist

- Beim Lernen im Alter geht es nicht nur um Inhalte, sondern um ein **bestärkendes, realistisches Altersbild**.
- Denn das **individuelle Altersbild** ist **entscheidend für den Lernerfolg**
- Geragogik verbindet Bildungsangebote mit einer **realistischen, nicht-defizitorientierten Sicht auf das Alter**.
- Ziel: weg vom Defizitmodell („Altern als Abbau“) hin zum **Kompetenzmodell** („Altern als eigene Lernphase mit eigenem Potenzial“).

- Psychogerontologische Längsschnittstudien belegen, dass **Lernen in jeder Lebensphase möglich** ist.
- Ein genereller kognitiver Abbau im Alter (**Defizitmodell**) **konnte nicht nachgewiesen werden**.
- Health and Retirement Study (University of Michigan, bis zu 12 Jahre Beobachtung):
 - Bei entsprechendem Training zeigen etwa 50 % der über 65-Jährigen messbare Verbesserungen kognitiver und/oder körperlicher Funktionen.
 - 50 % bleiben stabil → spricht gegen zwangsläufigen altersbedingten Leistungsabbau.

- **Fazit:**
 - **Die Plastizität des Gehirns und die Anpassungsfähigkeit des Körpers bleiben bis ins Alter erhalten.** Durch Training können sich jederzeit neue Synapsen im Gehirn und neue Muskelfasern bilden!
 - **Altersbedingte Verschlechterungen lassen sich ausgleichen** - durch gezieltes körperliches und geistiges Training, aber auch durch soziale Einbindung und den Einsatz von Hilfsmitteln.



Aufgabe: Merken Sie sich möglichst viele Wörter für eine maximale Punktzahl

Achtung: die Wörter werden recht schnell ein- und ausgeblendet



Tisch (4)



Apfel (9)



Gitarre (1)



Lampe (7)



Ticket (12)



Teppich (3)



Ofen (5)



Haus (11)



Schnee (2)



Pizza (10)



Schuh (8)



Baum (6)

Ergebnisse des Tests

- Tisch (4)
- Apfel (9)
- Gitarre (1)
- Lampe (7)
- Ticket (12)
- Teppich (3)
- Ofen (5)
- Haus (11)
- Schnee (2)
- Pizza (10)
- Schuh (8)
- Baum (6)



© Centre for Ageing-Better

Ergebnisse des Tests

- **Selektion:** Konzentration wird gezielt auf wichtige Informationen (mit hohen Punktzahlen) gelenkt.
- **Optimierung:** Vorhandenen Kapazitäten wurden maximiert, indem sie Ressourcen auf wertvolle Inhalte konzentrieren und Lernvorteile wie schon erworbene Wissensbestände nutzen.
- **Kompensation:** Trotz altersbedingter Gedächtniseinbußen erreichen Ältere durch strategische Fokussierung bei diesen Tests ähnliche Leistungen wie Jüngere.
- **Aber:** Diese Kompensationsstrategie funktioniert vor allem dann, wenn die Lernbedingungen möglichst optimal sind (z.B. keine Hintergrundgeräusche)



© Centre for Ageing-Better



Selektive Optimierung durch Kompensation

(nach Margret Baltes und Paul Baltes 1990)

„Ein Individuum ist bestrebt, die Bereiche, in denen eine Abnahme der eigenen Leistungsfähigkeit zu verzeichnen ist, durch andere Bereiche, in denen die Leistungsfähigkeit gleich bleibt oder sogar steigt, zu kompensieren.“

Was verändert sich beim Lernen im Alter?

Was sind Ihrer Meinung nach die größten Veränderungen in Bezug auf



**Das Gehirn bzw.
das Denken**



**Den Körper bzw.
die Sensorik und
Motorik**

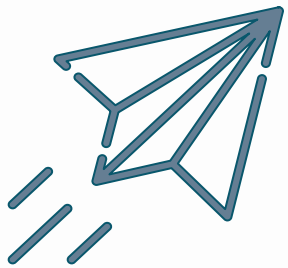


Die Motivation

Was verändert sich beim Lernen im Alter?

Was sind Ihrer Meinung nach die größten Veränderungen im Alter

Schritt 1:



Treten Sie
dem
Mentimeter
board bei:



Schritt 2:



Schreiben Sie Ihre
Ideen, was Ihrer
Meinung nach jeweils
die größten
Veränderungen in den
Bereichen sind

Lernen im Alter - Veränderungen des Gehirns

Kognition

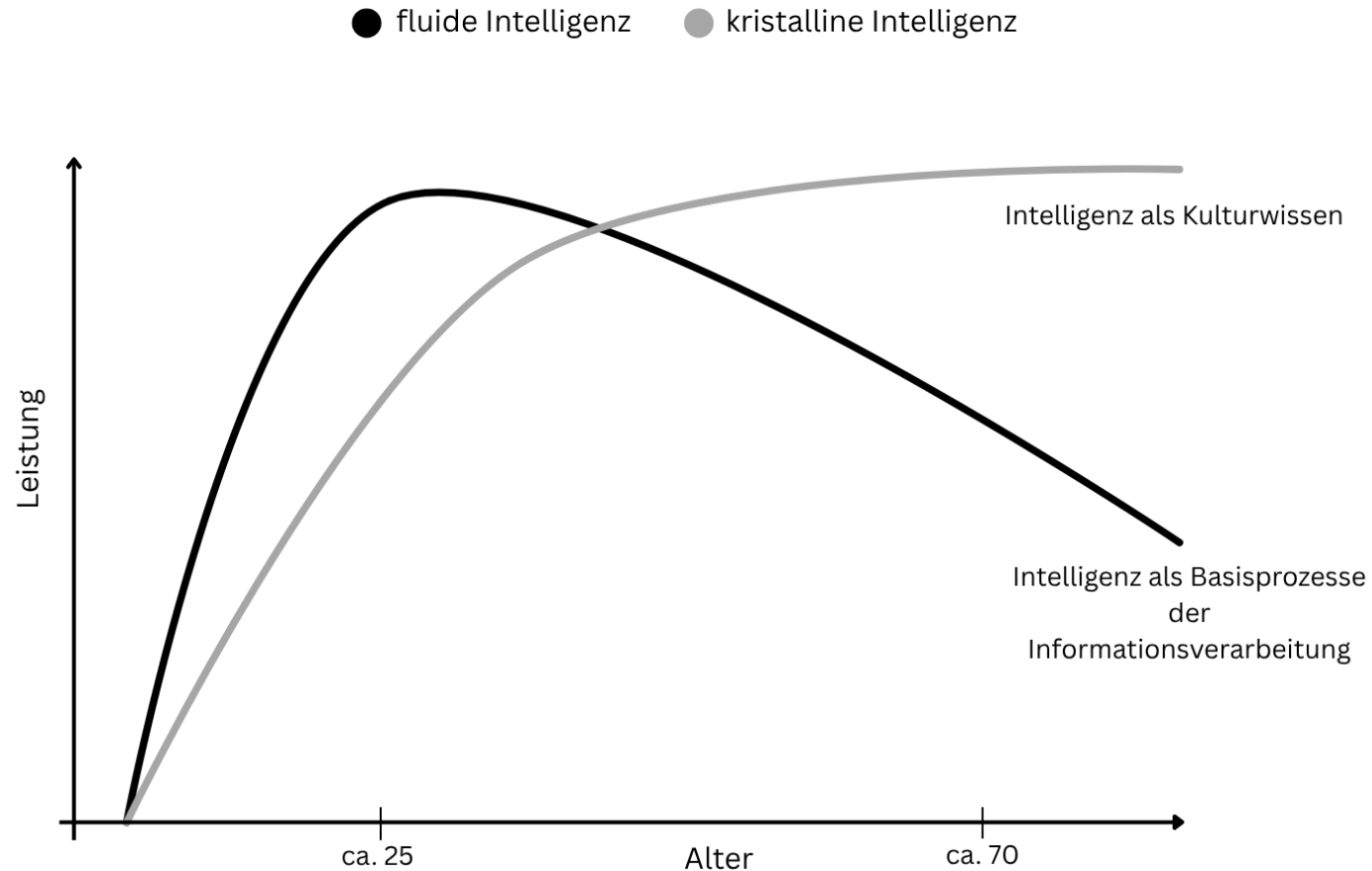
- **Fluide Intelligenz:** Langsamere Informationsverarbeitung, v. a. bei komplexen Aufgaben + **Arbeitsgedächtnis nimmt ab** → kann das Lernen erschweren
- **Kristalline Intelligenz:** Reichhaltige Erfahrungen und **langfristig erworbene Wissensbestände** helfen beim Lernen → sind ein Lernvorteil



© Centre for Ageing Better

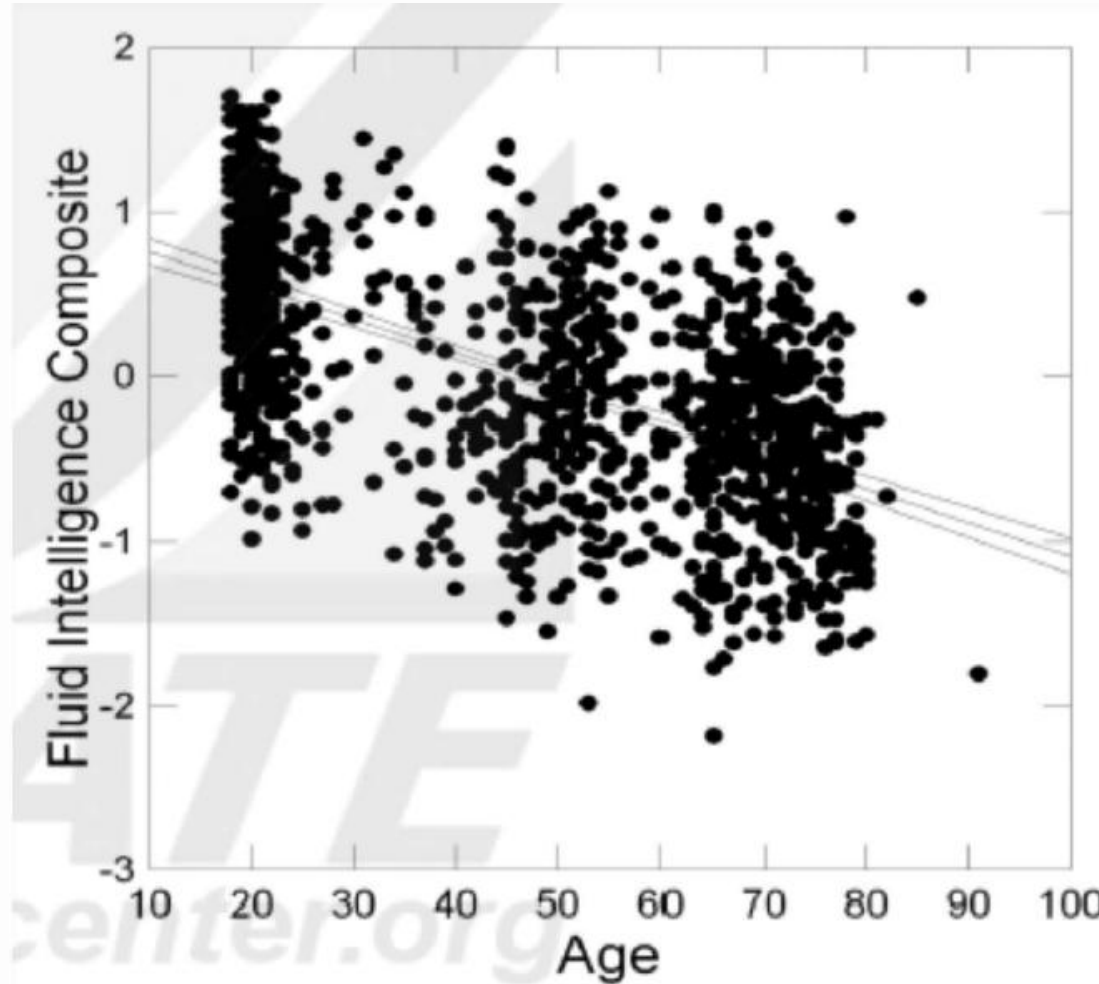
Lernen im Alter - Veränderungen des Gehirns

Kognition



Lernen im Alter - Veränderungen des Gehirns

Kognition



Quelle: Haring, S., Bacher, H., Bubolz-Lutz, E., Stiel, J. und Röhrich, N. (2023) *Wie Bildung im Alter gelingt: Handreichung für Multiplikatoren*. 3. überarb. Aufl. Bonn: BAGSO.

Lernen im Alter - Veränderungen des Gehirns

Kognition

- **Fluide Intelligenz:** Langsamere Informationsverarbeitung, v. a. bei komplexen Aufgaben + **Arbeitsgedächtnis nimmt ab** → kann das Lernen erschweren
- **Kristalline Intelligenz:** Reichhaltige Erfahrungen und langfristig erworbene Wissensbestände helfen beim Lernen → sind ein Lernvorteil
- Selektive Aufmerksamkeit verändert sich: **Wichtiges ist schwerer von Unwichtigem zu trennen**



© Centre for Ageing Better

Tipps für die Planung und Gestaltung von Bildungsangeboten

Kognition

- An **Erfahrungswissen** anknüpfen; Lernprozess mitgestalten lassen
- Nicht unnötig kompliziert; **kleine, gut strukturierte Einheiten**
- **Geduld**, ausreichend Zeit, kein Druck
- **Wiederholungen, verschiedene Sinne** ansprechen
- **Gedächtnisstützen** anbieten



© Centre for Ageing Better

Was verändert sich beim Lernen im Alter

Sensorik / Motorik

- **Nachlassende Sehfähigkeit** → unscharfes Sehen im Nahbereich (Altersweitsichtigkeit), eingeschränkte Wahrnehmung von Helligkeit, geringere Kontrastwahrnehmung
- **Abnehmende Hörfähigkeit** → Schwierigkeiten, Töne im hohen Frequenzbereich wahrzunehmen oder Sprache unter hallenden Bedingungen oder bei sich überschneidenden Sprechern zu verstehen
- Abnehmende **Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Eingeschränkte Beweglichkeit** der Gelenke z. B. durch Arthrose



© Pexels by Rollz

Tipps für die Planung und Gestaltung von Bildungsangeboten

Sensorik / Motorik

- Zur Nutzung von **Hilfsmitteln** ermuntern
- Raum mit **guten Lichtverhältnissen / guter Akustik**
- **Laut genug** und **langsam sprechen**
- Ausreichend **große Schrift / gute Kontraste** bei Materialien
- Möglichst **barrierefrei oder barrierearm**



© Pexels by Rollz

Was verändert sich beim Lernen im Alter

Motivation

- **Motivation ist stärker von innen heraus** gegeben, da keine Verpflichtung durch Schule, Beruf oder Prüfungen mehr besteht
- Aufmerksamkeit richtet sich besonders auf Informationen, die die **momentane Stimmung aufhellen**
- Der **reichhaltige Erfahrungsschatz** wird eingebracht
- Gelernt wird auch für die **Freude am Lernen** selbst und besonders für den **Kontakt mit anderen**



© Centre for Ageing-Better by In-Press Photography

Tipps für die Planung und Gestaltung von Bildungsangeboten

Motivation



- Den **geselligen Aspekt** mitdenken
- **Schönes Lernumfeld** schaffen
- Den unmittelbaren **Sinn des Themas verdeutlichen**
- An die **Alltagspraxis** anknüpfen
- **Spaß und Spiel** sind wichtig
- Lassen Sie die Teilnehmenden **viel selber ausprobieren & erfahren**



© Centre for Ageing-Better by In-Press Photography

Formales Lernen

Studium,
Volkshochschule,
Bindungsstätte,
betriebliche
Weiterbildung



Non-formales Lernen

Nachbarschaftstreffs,
Vereine,
bürgerschaftliches
Engagement,
Begegnungsstätten



Informelles Lernen

Familie,
soziale Netzwerke,
kulturelle
Einrichtungen,
Medien, Reisen



Lernen im Alter für alle ermöglichen

- Aktuelle Bildungslandschaft für Ältere **nicht flächendeckend vorhanden und ungleich im Land verteilt** → Die größten Lücken gibt es im Norden und im Osten Deutschlands, zudem existiert ein Stadt-Land-Gefälle.
- Nicht alle Älteren werden von aktuellen Bildungsangeboten gleichermaßen erreicht. **Schlechter erreicht werden:** z.B.

Hochaltrige

Menschen mit
Migrationsgeschichte

Menschen mit
gesundheitlichen
Einschränkungen

mit geringem Einkommen

und mit geringer formaler
Bildung

Auswirkungen:

- Diskriminierungserfahrungen kumulieren sich und **verstärken Ausschlussrisiken**.
- Bestehende Angebote erreichen oft nur „**bildungsgewohnte**“ Ältere.
- **Mehrfach benachteiligte Gruppen** sind in Bildungsangeboten **unterrepräsentiert**.

Konsequenzen für die Praxis

- **Diversitätssensible Angebotsgestaltung** statt „Einheitslösungen“
- **Niedrigschwellige, aufsuchende** Bildungsarbeit
- **Barrierefreiheit** (räumlich, sprachlich, finanziell) mitdenken



Kurze Unterbrechung ...

In 10 Minuten geht es weiter



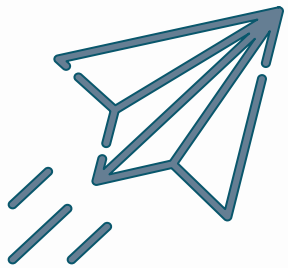
Praxistransfer

Wie lässt sich das Gelernte in der Praxis anwenden?

- Wir als **Gesellschaft brauchen Bildung im Alter!**
- **Lernen** ist **bis ins hohe und höchste Alter möglich**, sinnvoll und effektiv!
- Unser **Altersbild** wirkt sich maßgeblich auf **Lernerfolg und Alternsprozess aus!**
- Daher lohnt es sich, **das eigene Altersbild und das der Kursteilnehmenden** bewusst zu **überprüfen**.
- Es gibt nicht „das Alter“. **Jeder ältere Mensch ist einzigartig** und altert einzigartig.
- Das Alter bringt **spezifische Lernbesonderheiten und -vorteile** mit sich - der Bildungsprozess und die Lernumgebung sollten entsprechend darauf abgestimmt werden. Es lohnt sich die eigene Bildungspraxis auf die Probe zu stellen.
- **Verluste** in einem Bereich können **gezielt durch Stärken** in einem anderen **ausgeglichen** werden.

Wie lernen Ältere Menschen am besten?

Schritt 1:



Treten Sie den
Kleingruppen-
räumen
(Breakout-
rooms) bei

Schritt 2:



Was nehmen Sie mit
für Ihre Arbeit?
Formulieren Sie
gemeinsam 5
Praxistipps für Ihre
konkrete
Bildungspraxis



Unterstützung
Wo findet man mehr
Informationen?

Die BAGSO - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.



- Stimme der Älteren
- 126 Mitgliedsorganisationen
- vertreten viele Millionen ältere Menschen
- für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit



Informationsangebot der BAGSO



- Homepage www.bagso.de
- Newsletter: 14-tägig, Informationen aus der BAGSO, Mitgliedsverbänden, Seniorenpolitik
- Publikationen: Themenhefte, Ratgeber, Positionspapiere und mehr
- Soziale Medien: [Facebook](https://www.facebook.com/bagso), [Instagram](https://www.instagram.com/bagso), [YouTube](https://www.youtube.com/bagso), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/bagso)



Die Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“...

- ... ist die einzige bundesweite Anlaufstelle, die das lebenslange Lernen bis ins hohe Alter gezielt fördert.
 - Wir stellen **Materialien, Praxisbeispiele und Fortbildungen bereit**, um Bildungsangebote altersgerecht zu gestalten.
 - Wir **beraten und vernetzen Organisationen und Bildungsakteure**, um den Wissenstransfer und die Weiterentwicklung von Lernangeboten zu stärken.
 - Wir setzen uns auf **politischer Ebene für ein breites Bildungsangebot im Alter ein**, das allen Menschen offensteht.



Nie zu alt für Neues!

Bundesweite Servicestelle
„Bildung und Lernen im Alter“

Informationsangebot der Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“

- Homepage www.wissensdurstig.de
- **Publikationen:** Themenhefte, Ratgeber, Positionspapiere und mehr
- **Materialdatenbank** auf der Website mit Praxisbeispielen, Handreichungen, Methoden, Lernvideos etc.
- **Newsletter** rund um Bildung im Alter erscheint 2x pro Jahr
- **Servicetelefon:** Berät bei der Suche nach Bildungsveranstaltungen in der Nähe: Mo-Fr. von 10-16 Uhr unter: 0228 24 999 350



© Stocksy by Bonninstudio

Wo finde ich mehr Informationen?



Alle Materialien können hier bestellt werden:
[Unsere Materialien | Wissensdurstig](#)

Kommende Workshops der Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“



© Pexels by Leish

- **Modul 2:** Vom Konzept zur Praxis - Bildung altersgerecht gestalten (17.06.2027)
 - **Modul 3:** Reichweite ist keine Frage des Zufalls - Ältere Menschen gezielt erreichen (Q4 2028)
 - **Modul 4:** Von der Insel zum Netzwerk - Kooperieren, Finanzieren, Wirken (Q3 2029)
- Die einzelnen Module können auch unabhängig voneinander besucht werden.

Weitere Angebote der Servicestelle / BAGSO

- **Online-Selbstlernkurs** mit Inhalten aus Modul 1: wird gegen **Ende des Jahres** auf unserer Website verfügbar sein.
- Aktion zum Weltaltentag am 1. Oktober **„JA zum Alter“**



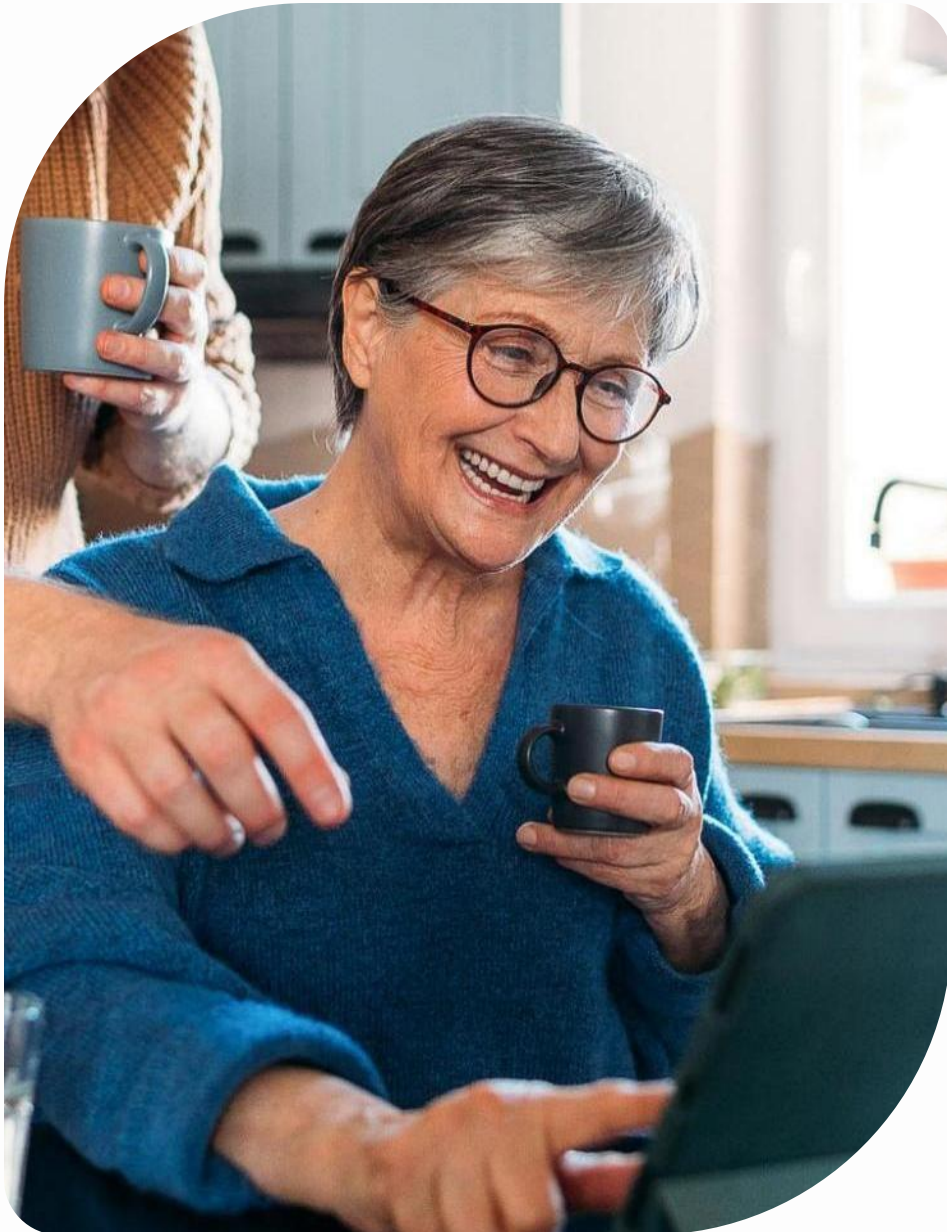
- Antidiskriminierungsstelle des Bundes (2021/2022) *Studie zu Ageismus und Altersdiskriminierung in Deutschland*. Verfügbar unter: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/forschungsprojekte/DE/Studie_Ageismus_Altersdiskr_Dtl.html (Zugriff: 11.08.2026).
- Applewhite, A. (o. J.) *Altersdiskriminierung neu denken*. Stage-not-age.de. Verfügbar unter: <https://stage-not-age.de/de/experten/altersdiskriminierung-neu-denken> (Zugriff: 13.07.2026).
- Bertelsmann Stiftung (o. J.) *Studie: Folgen unzureichender Bildung für die Gesundheit*. Verfügbar unter: [Folgen unzureichender Bildung für die Gesundheit - Wirksame Bildungsinvestitionen](#) (Zugriff: 14.07.2026).
- Bertelsmann Stiftung (2017) *A Populist Moment? Populist Attitudes of Voters and Non-Voters before the German Federal Election 2017*. Gütersloh: Bertelsmann Stiftung. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.11586/2018041> (Zugriff: 27.08.2026).
- Böhne, A. (2008) *Generierung von Identifikations- und Motivationspotentialen älterer Arbeitnehmer im Kontext eines professionellen Human Resource Management*. Hochschulschriften zum Personalwesen, Band 39. München/Mering: Rainer Hampp Verlag.
- Bubolz-Lutz, E. (o. J.) *Geragogik*. Kohlhammer. Verfügbar unter: <https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-040693-3> (Zugriff: 13.07.2026).
- Bubolz-Lutz, E. und Engler, S. (o. J.) *Geragogik*. Kohlhammer. Verfügbar unter: <https://elibrary.kohlhammer.de/book/10.17433/978-3-17-040693-3> (Zugriff: 13.07.2026).
- Bubolz-Lutz, E., Gösen, E., Kricheldorf, C. und Schramek, R. (2010) *Geragogik: Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.

Quellenangaben

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (o. J.) *Infopapier Demokratieförderungsgesetz*. Verfügbar unter: [infopapier-demokratieforderungsgesetz-data.pdf](https://www.bmfsfj.de/infopapier-demokratieforderungsgesetz-data.pdf) (Zugriff: 14.07.2026).
- Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) (o. J.) *SDG 4: Hochwertige Bildung*. Verfügbar unter: <https://www.bmz.de/de/agenda-2030/sdg-4> (Zugriff: 14.07.2026).
- Castel, A.D. (2017) *How we learn as we age* [TED Talk]. Verfügbar unter: https://www.ted.com/talks/alan_castel_how_we_learn_as_we_age (Zugriff: 04.05.2026).
- Demografieportal (o. J.) *Fakten - Altersspezifische Wahlbeteiligung*. Verfügbar unter: [Demografieportal - Fakten - Altersspezifische Wahlbeteiligung](#) (Zugriff: 14.07.2026).
- Haring, S., Bacher, H., Bubolz-Lutz, E., Stiel, J. und Röhrich, N. (2023) *Wie Bildung im Alter gelingt: Handreichung für Multiplikatoren*. 3. überarb. Aufl. Bonn: BAGSO. Verfügbar unter: <https://www.wissensdurstig.de/wp-content/uploads/2024/02/web-bagso-wissensdurstig-handreichung-60-seitig-22022024.pdf> (Zugriff: 16.07.2026).
- Hoover, K.M., Murphy, D.H., Knowlton, B.J. und Castel, A.D. (2025) *Strategic value-directed remembering in younger and older adults*. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*. Verfügbar unter: [Strategic value-directed remembering in younger and older adults](#) (Zugriff: 04.05.2024).
- Karwetzky, C., Michaelsen, M.M., Werdecker, L. und Esch, T. (2022) *The U-Curve of Happiness Revisited: Correlations and Differences in Life Satisfaction Over the Span of Life—An Empirical Evaluation Based on Data From 1,597 Individuals Aged 12-94 in Germany*. *Frontiers in Psychology*. Verfügbar unter: [Frontiers | The U-Curve of Happiness Revisited: Correlations and Differences in Life Satisfaction Over the Span of Life—An Empirical Evaluation Based on Data From 1,597 Individuals Aged 12-94 in Germany](#) (Zugriff: 06.07.2026).

- Korte, M. (2012) *Jung im Kopf: Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden*. München: Deutsche Verlags-Anstalt.
- Lehr, U. (2003) *Psychologie des Alterns*. 10., korr. Aufl. Wiebelsheim: Quelle & Meyer.
- Leiber, F. (ca. 1900) *Das Stufenalter des Mannes* [Bild]. Verlag Gustav May Söhne, Frankfurt.
- Leiber, F. (ca. 1900) *Das Stufenalter der Frau* [Bild]. Verlag Gustav May Söhne, Frankfurt.
- Levy, B.R. und Langer, E. (1994) Zitiert nach Gross, M., Uni Graz: *Der stereotype threat Effekt*.
- Levy, B. R., Slade, M., Kunkel, S. & Kasl, S. (2002) Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, S. 261-270 Online Verfügbar unter: [Longevity increased by positive self-perceptions of aging - PubMed](#) (Zugriff: 06.07.2026)
- Nägele, L. und Staniczek, S. (o. J.) *Ältere Beschäftigte als Ressource der Fachkräftesicherung? Zur Rolle alter(n)sgerechter Arbeitswelten und der betrieblichen Weiterbildung im demografischen und digitalen Wandel*. bwp@ Berufs- und Wirtschaftspädagogik - online, Ausgabe 46. Verfügbar unter: https://www.bwpat.de/ausgabe46/naegele_staniczek_bwpat46.pdf (Zugriff: 06.08.2026).
- Statista (2021) *Ehrenamtliche - Alter 2021*. Verfügbar unter: [Ehrenamtliche - Alter 2021 | Statista](#) (Zugriff: 14.07.2026).
- Statistisches Bundesamt (Destatis) (o. J.) *Bevölkerungspyramide: Altersstruktur Deutschlands von 1950 - 2070*. Verfügbar unter: [Bevölkerungspyramide: Altersstruktur Deutschlands von 1950 bis 2070](#) (Zugriff: 14.07.2026).

- Thomas & Dubois (2011) Zitiert nach Uni Mannheim: *Stereotype - Der Leistungskiller im Alter*.
- UNESCO (2025) *Exploring the role of education in advancing dialogue*. Verfügbar unter: <https://www.unesco.org/en/articles/exploring-role-education-advancing-dialogue> (Zugriff: 06.08.2026).
- Universität Zürich, Psychologisches Institut (o. J.) *Wie unsere Sicht aufs Älterwerden unser eigenes Altern beeinflusst*. Verfügbar unter: <https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespan/erleben/berichte/altern.html> (Zugriff: 19.05.2026).
- University of Michigan (o. J.) *Health and Retirement Study (HRS)*. Institute for Social Research. Verfügbar unter: <https://hrs.isr.umich.edu/> (Zugriff: 13.07.2026).
- Weimann, C. (o. J.) *Omas for Future*. Verfügbar unter: <https://omasforfuture.de/> (Zugriff: 14.07.2026).
- World Health Organization (WHO) (2021) *Global report on ageism*. Genf: WHO. Verfügbar unter: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/71ad96a0-d29a-4457-9d54-52029c24c76c/content> (Zugriff: 22. September 2026).
- Yale School of Public Health (2026) *New study challenges notion that aging means decline, finds many older adults improve over time*. Verfügbar unter: <https://ysph.yale.edu/news-article/yale-study-challenges-notion-that-aging-means-decline-finds-many-older-adults-improve-over-time/> (Zugriff: 19.05.2026).



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

☎ 0228/249 993 34 & 0228/249 993 29

✉ kruekel@bagso.de & muenk@bagso.de

🌐 www.bagso.de
www.wissensdurstig.de



wissensdurstig.de



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend