



Lernen im Alter

Online Veranstaltung der MuT-Profis



Inhalt



1. Älterwerden als Prozess
 - 1.1 Die Veränderungen des Gehirns im Alter
 - 1.2 Das Alter hat viele Gesichter
2. Vorteile des Lernens im Alter
3. Lernstrategien für ältere Menschen
 - 3.3 Der Ansatz des Selbstbestimmten Lernens
 - 3.4 Der Ansatz der Lernbegleitung
4. Herausforderungen und Lösungsansätze
5. Die Rolle der Lernbegleitung bei einer Bildungsveranstaltung
6. Wie können Lernbegleiter älteren Menschen beim Lernen helfen?
7. Senior*innen zum Lernen motivieren

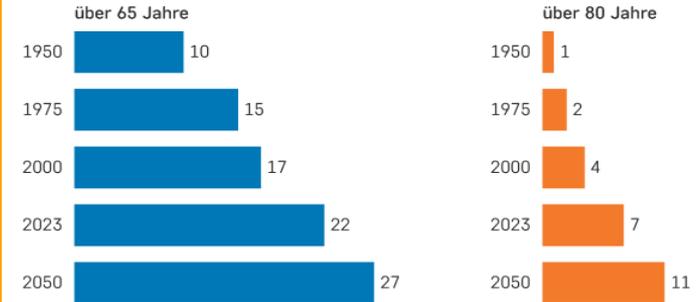
1. Älterwerden als Prozess



- Durch die gesellschaftliche Entwicklung hin zu mehr Wohlstand, Verbesserungen in Ernährung und Medizin hat sich **in den letzten 150 Jahren die Lebenserwartung in Deutschland verdoppelt.**
- Durch die steigende Lebenserwartung und niedrige Geburtenraten **wachsen die absolute Zahl und der Anteil älterer Menschen** in unserem Land.

Ältere Bevölkerung

Anteil der über 65-Jährigen und über 80-Jährigen (in Prozent)



2050: 15. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung, Variante 2 (moderate Entwicklung)
 Daten: Statistisches Bundesamt; eigene Berechnungen
 Grafik: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2024); Bildlizenz: CC BY-ND 4.0

BUND - LÄNDER
 DEMOGRAFIE
 PORTAL

Abbildung 1: Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung, Deutschland, 1950-2050 (Quelle: Demografie-Portal des Bundes und der Länder, 2023)

1. Älterwerden als Prozess



Ab wann ist man alt?

- Unterscheidung zwischen „Alter“ und „Altern“
- unter „**Altern**“ wird der von der Geburt bis zum Tod andauernde, unumkehrbare **Prozess** der biologischen/funktionalen, psychischen und sozialen Entwicklung und Reifung eines Menschen verstanden
- das **Alter** meint hingegen eine spezielle **Lebensphase**
- laut WHO gehört man mit 60 bzw. 65 zu den sogenannten „Alten“
- heutzutage spricht man in der Wissenschaft vom Ziel des **guten Alterns**

1. Älterwerden als Prozess



Altern heute ist ...

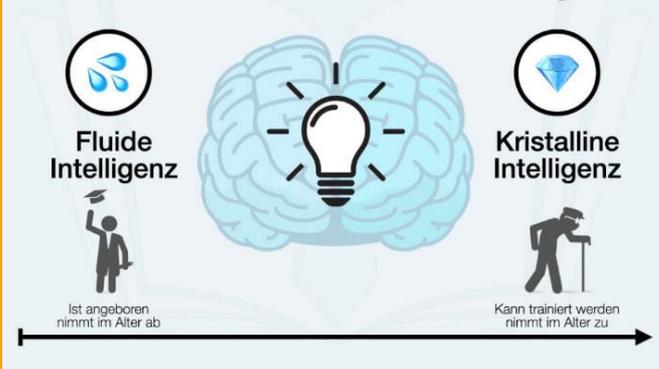
- ein lebenslanger, biografisch verankerter Prozess
- geprägt von großen Unterschieden zwischen den Personen
- abhängig von der sozialen, ökonomischen und ökologischen Umwelt
- verschieden für Männer und Frauen
- verbunden mit Entwicklungsmöglichkeiten und –grenzen, Gewinnen und Verlusten
- verbunden mit vielen Lernherausforderungen und –notwendigkeiten

1.1 Die Veränderungen des Gehirns im Alter



Auswirkungen des Älterwerdens auf das Gehirn

Fluide vs. Kristalline Intelligenz



- geistige Leistungsfähigkeit verschiebt sich im Alter: Unterscheidung zwischen kristalliner und fluider Intelligenz
- fluide Intelligenz: Basisfähigkeit der Informationsverarbeitung
- kristalline Intelligenz: umfasst Lebenserfahrungen und Bildungsprozesse

Abbildung 2: Der Unterschied zwischen fluider und kristalliner Intelligenz (Quelle: [Fluide und kristalline Intelligenz: Einfach erklärt + Beispiele](#))

1.2 Das Alter hat viele Gesichter



Ältere Menschen sind keine einheitliche Gruppe

- es gibt verschiedene Vorstellungen von **Altersbildern**, diese werden gesellschaftlich geformt und sind somit veränderbar
- in der Geragogik spricht man von einem „**Kompetenzmodell**“, Defizite rücken in den Hintergrund und Kompetenzen werden in den Blick genommen
 - Ziel: Ältere lernen sich selbst einzuschätzen, wo ihre Kompetenzen liegen und können erkennen, welche Kompetenzen ihnen fehlen

1.2 Das Alter hat viele Gesichter



„Wenn das Altern positiv wahrgenommen werden soll, so muss ein längeres Leben von Möglichkeiten zur Wahrung der Gesundheit, zur aktiven Teilnahme am Leben im sozialen Umfeld und zur Aufrechterhaltung der persönlichen Sicherheit begleitet sein.“ (WHO 2002, S.12.)

Faktoren, die das Ausmaß möglicher Aktivität im Alter bestimmen:

- Gesundheit
- Verhaltensmuster und Persönlichkeit
- Umgebung und das soziale Umfeld
- Finanzielle Lage



2. Vorteile des Lernens im Alter



Kognitive
Stimulation und
Gedächtnis-
verbesserung

- altersbedingte kognitive Veränderungen werden durch bestimmte Aktivitäten und Übungen gemildert
- das Risiko von Gedächtnisproblemen und kognitivem Abbau wird verringert

2. Vorteile des Lernens im Alter



Erhöhte
Flexibilität und
Anpassungs-
fähigkeit

- die Veränderbarkeit des Gehirns bleibt bis ins hohe Alter erhalten
- das Lernen im Alter kann als **Anschlusslernen** verstanden werden
- das kontinuierliche Lernen fördert die Fähigkeit, sich an neue Veränderungen anzupassen

2. Vorteile des Lernens im Alter



Emotionaler und
sozialer Nutzen
des Lernens

- Gefühl von Leistungsfähigkeit und Sinnhaftigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- neue soziale Kontakte knüpfen
- wirkt Altersdepression und anderen psychischen Krankheiten entgegen

3. Lernstrategien für ältere Menschen



Anpassung an individuelle Lernstile

- den eigenen Lernstil identifizieren
- Lernaktivitäten entsprechend gestalten
- Lernumgebung anpassen
- Lernatmosphäre soll ein Gefühl von Sicherheit vermitteln



3.3 Der Ansatz des Selbstbestimmten Lernens



Lernen im Alter braucht andere Zugänge

- es gibt keine Verpflichtung, Ältere haben „**Wahlfreiheit**“
- Lernen sollte nicht vorrangig als Prozess der Informationsvermittlung verstanden werden
- Es soll ein gemeinsamer Lernprozess der aktiven Mitgestaltung sein
- Somit werden eigene Stärken hervorgehoben, das Gelernte besser behalten und eine hohe Lernmotivation bleibt bestehen

3.4 Der Ansatz der Lernbegleitung



Lernen im Alter braucht andere Zugänge

Ältere wollen meist Gestaltungsverantwortung übernehmen, benötigen oftmals nur einen Rahmen und organisatorische Unterstützung dafür.

Lernbegleitung hat unterschiedliche Merkmale, die zu berücksichtigen sind:

- vom Lerninteresse des Lernenden ausgehen und vorhandene Kompetenzen einbeziehen
- Planung des Lehrplans gemeinsam mit dem Lernenden
- zur Eigeninitiative in der Gruppe ermutigen
- Verantwortungsübertragung an die Teilnehmenden

4. Herausforderungen und Lösungsansätze



Negative Vorerfahrungen

- „biografischer Rucksack“

Was kann helfen?

- Geduld
- Spaß am Lernen ohne Leistungsdruck
- Lernstrategien
- Gesunder Lebensstil



4. Herausforderungen und Lösungsansätze



Überwindung von Selbstzweifeln und Motivationsproblemen



Abbildung 3: Aspekte, die das Erleben von Lernmotivation erhöhen (Quelle: Zusammenführung von Antonovsky, 1997; Deci & Ryan, 1993; Kasser, 2004; Bubolz-Lutz & Stiel, 2018, S. 118)

4. Herausforderungen und Lösungsansätze



Gemeinschaftliches Lernen und Austausch

- Lerngruppen
- Kurse und Workshops
- Online-Foren und soziale Medien

Vorteile:

- sich gegenseitig motivieren
- voneinander lernen
- Erfahrungen austauschen



5. Die Rolle der Lernbegleitung bei einer Bildungsveranstaltung



Eine Lernbegleitung sollte ...

- vorurteilsfrei auf die Teilnehmenden eingehen
- Sicherheit geben, muss aber selbst nicht alles wissen
- den Lernprozess moderieren
- Kritik nicht persönlich nehmen

5. Die Rolle der Lernbegleitung bei einer Bildungsveranstaltung



- in einem angemessenen Tempo sprechen
- einfache Sprache verwenden oder Fremdwörter erklären
- strukturiert die Stunde und fasst Ergebnisse zusammen
- offen gegenüber den Älteren sein, dabei darf Humor nicht fehlen



6. Wie können Lernbegleiter älteren Menschen beim Lernen helfen?



- Lernen durch Hervorhebung positiver Gefühle
- ressourcenorientiert arbeiten
- Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit stärken
- Platz für den „**biografischen Rucksack**“ einräumen
- Schulung in der Nutzung von Kommunikationstools
- Hilfestellungen bei den MuT-Profis holen



7. Wie kann man Senior*innen zum Lernen motivieren?



- Sensibilisierung für die Vorteile
- Praxisnahe Anwendung
- Geduld und Unterstützung
- Interessensorientiertes Lernen
- Peer-Unterstützung
- Kontinuierliche Erfolgserlebnisse
- Barrieren abbauen

Nützliche links



Gehirntraining:

www.neuronation.de

www.fit-im-kopf.de

www.media4care.de/

www.denkspiele.net

www.goldjahre.de

Lernplattformen:

www.vhs-lernportal.de

www.udemy.com

www.seniorweb.ch

www.youtube.com (hier gibt es auch Lernvideos zu vielen verschiedenen Themen)

[MuT-Profis, Wissensdatenbank - MuT-Profis](#)

Bitte beachten: Manche Seiten sind kostenpflichtig.

Zeit zum Austausch



- wie strukturieren Sie Ihre Treffen mit den Senior*innen?
- welche Herausforderungen gibt es bei Ihnen in der Gemeinde?
- und wie lösen Sie diese?



DANKKE

Projektkoordinatorinnen:

Yasemin Stussig — yasemin.stussig@die-gfi.de — 089 44108 - 586

Maika Muscas — maika.muscas@die-gfi.de — 0951 93224 - 45

www.die-gfi.de/mut-profis — mutprofis@die-gfi.de



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

