

Lebenslanges Lernen –eine Herausforderung in einer Zeit des rapiden technischen, sozialen und demografischen Wandels.

„Wenn ein alter Mensch stirbt, dann ist es, als ob eine ganze Bibliothek verbrennt“.

Dieses alte afrikanische Sprichwort, das die Funktion, den Wert und das Wissen der Alten in einmaliger Weise zum Ausdruck bringt, hat bei uns heutzutage keine oder nur eine äußerst eingeschränkte Gültigkeit. Funktionen des Speicherns, Behaltens und Erinnerns, wie auch die Weitergabe von Wissen und Informationen werden weitgehend durch moderne Technologien ersetzt. Mit einem Mausklick findet man im Internet alle Angaben „schwarz auf weiß“ oder sogar in bunt, vorausgesetzt man versteht das „Surfen“ in diesem. Freilich, die lebendige, durch eigene Erfahrung und eigenes Erleben geprägte Mitteilung, die Veranschaulichung und damit die Chance zum Nacherleben fehlt. Doch dafür hat man meist mehr und detailliertere Informationen, die man sogar ausdrucken kann.

Leben in einer Zeit des rapiden technischen und sozialen Wandels - Herausforderung und Chance.

Dies ist nur ein Aspekt des rapiden technischen Wandels, der uns in eine neue Welt der Informationstechnologie, der elektronischen Datenbahnen führt, die allerdings mit einem Verlust der Achtung, des Ansehens der Älteren, mit der besonderen Hochschätzung ihrer Erfahrung, bezahlt wird. In einigen Ländern der dritten Welt, in denen noch heute gerade den Alten richterliche, beratende, heilende und lehrende Funktionen zugesprochen werden, genießen sie ein weit besseres Ansehen als bei uns, wo man ja heute schon mit 45 / 50 Jahren als „unbrauchbar“ und „nicht mehr vermittelbar“ eingestuft wird. Wir leben in einer Zeit, in der morgen schon veraltet, „out“ ist, was heute als größte Neuerung angepriesen wurde.

Was man noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts als 17-Jähriger beruflich gelernt und dann durch jahrelange Tätigkeit vertieft hat, konnte man als 70-Jähriger noch gebrauchen. Heute geht man von einer „Halbwert - Zeit“ von nur fünf Jahren aus: Das, was man „gelernt“ hat, ist nach fünf Jahren nur halb soviel wert. Freilich, das gilt zunächst für den beruflichen Bereich. Aber auch im häuslichen Alltag gibt es rapide Veränderungen: Wenn beispielsweise Ihre alte Waschmaschine ausgedient hat, dann stehen Sie vor der neuen zunächst hilflos; Sie müssen „neu lernen“, die richtigen Knöpfe einzustellen usw. Deutlicher wird es noch, wenn Sie ein neues Videogerät brauchen oder auch, wenn der öffentliche Nahverkehr mal wieder seine Fahrkarten-Automaten ausgewechselt hat.

Lebenslanges „Lernen ist in unserer schnellebigen Zeit geradezu zur Existenznotwendigkeit geworden. Wir müssen ein Leben lang mehr lernen - und „anders“ lernen - als es von unseren Eltern und Großeltern gefordert wurde, weil wir uns mit den rasanten Veränderungen unserer Umwelt auseinandersetzen und uns anpassen müssen.

Doch stöhnen wir nicht nur darüber, sondern sehen auch den Gewinn des technischen Wandels, der uns oft schwere körperliche Arbeit erspart. Außerdem erleichtern technische Entwicklungen die Kommunikation, verstärken die Sozialkontakte, lassen stärker Anteil nehmen am Leben unserer Mitmenschen. Sicher, wenn man vor hundert Jahren bei Kerzenlicht in der „guten Stube“ zusammensaß oder in der großen Wohnküche gemeinsam strickte, stopfte, flickte oder auch Gänse rupfte, da wurde auch erzählt und zwischenmenschliche Kontakte verstärkt. Doch diese Zeiten der Großfamilie, des Beieinander-Wohnens, sind vorbei. Industrialisierung verlangt Mobilität. Die Entfernungen zwischen den Wohnorten der Familienangehörigen werden immer größer. Wer von uns könnte heute noch ohne Telefon existieren? Und sicher können sich manche von uns ein Leben ohne eMail gar nicht mehr vorstellen!

Technik, Verbesserung des öffentlichen Nahverkehrs, der Zug-Verbindungen und auch der Flugverbindungen hat uns mobiler gemacht.

Auch im beruflichen Bereich - von der Landwirtschaft übers Handwerk bis hin zur Industrie, zur Wirtschaft und Verwaltung - haben technische Entwicklungen für Beschleunigungen und Erleichterungen körperlicher Schwerarbeit gesorgt. Berufsarbeit zeigt eine Entwicklung von „muscle-work“ zu „brain-work“, wobei muscle-work, die Muskel-Arbeit, Alternsprozessen unterliegt, „brain-work“, Kopf-Arbeit hingegen nicht, sofern man diese ein Leben lang trainiert. Auch hier wird die Notwendigkeit lebenslangen Lernens ganz deutlich. Schon in naher Zukunft werden auch ältere Arbeitnehmer wieder gebraucht werden, einfach, weil die Jungen fehlen. Von daher gesehen brauchen wir eine das ganze Berufsleben begleitende Weiterbildung und nicht - wie es bisher in Deutschland üblich war - nur eine Förderung der unter 40 / 45-Jährigen!

Und wie würde es uns ergehen ohne die vielen medizin-technischen Entwicklungen im Bereich von Diagnose und Therapie, welche heute die Heilung mancher Krankheiten, die noch in der Mitte des letzten Jahrhunderts als unheilbar galten, möglich macht; welche manche Krankheitsprozesse verkürzen, Schmerzen und Belastungen zum Teil erheblich mindern. Manche der früher „großen und gefährlichen Operationen“ mit langdauernder Vollnarkose (und deren belastender Wirkung) haben durch Laser, Ultraschall, Endoskopie (bzw. „Schlüsselloch-Operationen“) ihren Schrecken verloren.

Dieser hier in Stichworten anhand einiger Beispiele aufgezeigte technische und soziale Wandel führt im alltäglichen Haushalts- und Berufsbereich zu Herausforderungen, verlangt von uns manche Umstellungen, verlangt Um-Lernen und Neu-Lernen.

Leben in einer Zeit des demografischen Wandels

Wir leben heute in einer alternden Welt. Immer mehr ältere Menschen stehen immer weniger jungen gegenüber. Die Bevölkerungspyramide steht Kopf. Immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter, eine Tatsache, die zu begrüßen ist, wenngleich die zunehmende Langlebigkeit eine Herausforderung für jeden einzelnen von uns, aber auch für die Gesellschaft, bedeutet. Der demografische Wandel wird Auswirkungen in viele Bereiche menschlichen Lebens haben, deren Konsequenzen heute noch nicht ganz absehbar sind.

Wir müssen alles tun, um möglichst „gesund“ und „kompetent“ alt zu werden! Doch was kann man zur Erhöhung der Lebensqualität im Alter tun?

Ein „gesundes Altwerden“ ist die Herausforderung unserer Zeit!

Doch gesundes Altwerden – was ist das eigentlich?

1. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit; bei dem Fortschritt der Medizin und der Medizintechnik, bei den immer neuen und gründlicheren Diagnosemöglichkeiten gilt heute die Feststellung: Gesund ist schlecht diagnostiziert, denn nahezu jeder hat irgendwo irgendwelche kleineren oder größeren Probleme.
2. Gesundheit ist vielmehr, der WHO-Definition entsprechend, „körperliches, seelisch-geistiges und sozialen Wohlbefinden“. Es kommt also nicht nur darauf an, ob man laut Arzturteil und Laborbefund gesund ist, sondern auch, ob man sich gesund fühlt. Der sogenannte „subjektive Gesundheitszustand“ ist, wie unsere, aber auch internationale Untersuchungen zeigen, ganz entscheidend für eine hohe Lebensqualität im Alter.
3. Gesundheit schließt aber auch die Fähigkeit mit ein, sich mit etwaigen Belastungen, Einschränkungen, Behinderungen (in körperlichen, aber auch im geistig-seelischen und sozialen Bereich) auseinander zu setzen und adäquat damit umzugehen. Diskutiert man heutzutage Gesundheit unter dem Aspekt der Prävention, der Vermeidung von Risikofaktoren, dann erwähnt man zuerst – mit Recht – gesunde

Ernährung, Verzicht auf Drogen, Nikotin, Alkohol; sodann die Notwendigkeit körperlicher Aktivität, Hygiene und Vorsorge-Untersuchungen. Daß es neben diesem aber auch ganz stark darauf ankommt, schon in jungen Jahren die Fähigkeiten zu entwickeln, sich mit Stress und Belastungen auseinanderzusetzen, das vergißt man gerne. Darüber hinaus hat Wohlbefinden im Alter etwas mit „Gebrauchtwerden“, mit dem „feeling of being needed“ zu tun.

Die Notwendigkeit körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität:

Wesentlich für ein gesundes Altwerden ist Aktivität, eine Erkenntnis, die so neu gar nicht ist. Ein hohes Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden zu erreichen, war von jeher der Wunsch der Menschheit. Schon vor mehr als 2000 Jahren empfahl Hippokrates (460-377 v.Chr.) als Regeln für eine gesunde Lebensführung, die ein hohes Lebensalter garantiere:

"Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig" (Hippokrates, de articulis reponendis 56; vgl. Mürl 1962, S.361). Ähnliche Empfehlungen bezüglich körperlicher Bewegung und Gymnastik finden sich u.a. bei Galen v. Pergamon (129-199 n.Chr.), van Swieten (1700-1772), Hufeland (1762-1836) und anderen.

Frühe Hinweise auf eine notwendige Aktivität im Alter, eine lebenslange Vorbereitung auf das Alter, eine Geroprophylaxe, die schon in Kindheit und Jugend beginnen sollte und neben dem physischen Bereich auch den geistigen Bereich umfassen muß, findet man auch bei Platon (427-347 v.Chr) in seiner "Politeia" und auch bei Cicero (106-43 v.Chr.) in seiner Schrift "Cato maior de senectute". Sie preisen die lebenslange körperliche Aktivität, die richtige Ernährung, weisen aber auch auf die Notwendigkeit geistiger Aktivität und entsprechender Sozialkontakte, sozialer Zuwendung hin, die während des ganzen Lebens geübt werden müsse: **Nichtaufhören, Weitermachen, ständiges Üben in allem, das sei die Maxime.**

Methodisch abgesichert waren diese Aussagen damals freilich nicht; sie beruhten auf Einzelerfahrungen und Einzelbeispielen. Heute haben wir durch neuere Forschungen hinreichend Belege, dass diese alten Einsichten zutreffen und sprechen von einem „life long learning“, von einer notwendigen „Verhaltensveränderung aufgrund von Erfahrungen“, die bis zum Tode reicht.

Spätestens seit Anfang der Siebziger Jahre betonen Mediziner, Psychologen und Sportwissenschaftler die Notwendigkeit körperlicher, seelisch-geistiger und sozialer Aktivität und belegten durch Untersuchungen den Wert der Aktivierung körperlicher Kräfte und der Abforderung körperlicher Leistungen sowohl präventiv als auch therapeutisch.(vgl. Meusel, 1996, Werle, 1998). Der Nachweis, dass die für das einzelne Individuum „passenden“ sportlichen Aktivitäten, in richtiger Dosierung ausgeübt, das psychische Wohlbefinden steigern und die relevanten physiologischen Werte auch beim 50,60 und 70-Jährigen noch verbessern können, ist mehrfach erbracht worden.

Aber wir brauchen auch geistige Aktivität. Unsere und internationale Längsschnittstudien stellen übereinstimmend fest:: Geistig aktivere Menschen, Personen mit einem höheren IQ, einem breiteren Interessenradius und einem weitreichenderen Zukunftsbezug erreichen, ein höheres Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden als jene, die weniger Interessen haben, geistig weniger aktiv sind. Aktive und aufgeschlossene Menschen erhalten geistige Anregungen und Stimulation, trainieren dadurch ihre geistigen Fähigkeiten und steigern sie, während bei geistig passiveren Menschen eine geringere Suche nach Anregungen und neuen Interessen feststellbar ist,

so dass die noch vorhandenen geistigen Kräfte im Laufe der Zeit mehr und mehr verkümmerten.

Damit bestätigte sich die Inaktivitätstheorie in der Medizin oder die „Dis-Use-Hypothese“ in der Psychologie, die besagen: **Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern**. Der Volksmund sagt schlicht: „Was rastet, das rostet“.

Lernend altern, Altern lernen

Lernen als Existenznotwendigkeit

Wir müssen also besonders in unserer Zeit des beschleunigten technischen, sozialen und demografischen Wandels „lernend altern“ und „Altern lernen“. Wir sollten orientiert sein über das, was in der Welt geschieht, interessiert auch an den Ereignissen, die über unseren engsten Lebensraum hinausgehen. Dies beugt auch, wie Untersuchungen gezeigt haben, einer Einsamkeit im Alter vor.

So ist, um es noch einmal zusammenzufassen, ein lebenslanges Lernen bis ins hohe Alter hinein in mehrfacher Weise notwendig:

1. Um die Anpassung an die äußeren Gegebenheiten unserer Umwelt zu sichern und mit dem „technischen und sozialen Wandel“ Schritt halten zu können.
2. Um eine hinreichende Orientierung und Information über das Zeitgeschehen sicherzustellen. Gerade in einer demokratischen Gesellschaft, die auf Mitbestimmung und verantwortungsvolle Mitentscheidung des Einzelnen angewiesen ist, ist Orientierung und Information notwendig.
3. Um eine soziale Integration zu sichern und einer Isolation und Einsamkeit entgegen zu wirken, um mitdenken und mitreden zu können, um andere Menschen zu verstehen. Manch einer neigt dazu, das Neue, Ungewohnte, von vorneherein abzulehnen, noch bevor er sich die Mühe gemacht hat, es kennenzulernen, nur weil es eben „neu“ ist, „weil es das früher auch nicht gab“ und wird wegen dieser Haltung von der jüngeren Generation - verständlicherweise - nicht für voll genommen. Hat er sich jedoch mit dieser „Neuerung“ auseinandergesetzt, sie kennen gelernt und hat er daraufhin begründete Argumente für seine Ablehnung, wird dies auch von der jüngeren Generation anerkannt. Lernen und Weiterbildung knüpfen und verstärken das Band zwischen den Generationen.
4. Um durch Auseinandersetzung mit Neuem seine Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten, seine Interessen zu pflegen oder gar auszubauen, seine Kompetenzen zu stärken - und damit nicht zuletzt einem sog. „Altersabbau“ vorzubeugen, empfiehlt sich: Weiterbildung, Training zur Erhaltung der geistigen Fähigkeiten!

Zur Lernfähigkeit

Der bekannte Satz „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr“ ist aufgrund der Ergebnisse psychologisch-gerontologischer Forschung mit Nachdruck zurückzuweisen. Die Lernfähigkeit im Erwachsenenalter und Alter wird freilich beeinflusst von den Möglichkeiten des Trainings während des ganzen Lebenslaufs, außerdem von der Lernmotivation, die wiederum einerseits von der Leistungserwartung der Umwelt bestimmt ist, andererseits aber von einem Angebot, das den eigenen Interessen entgegenkommt. Sie ist jedoch nicht von der Anzahl der Lebensjahre abhängig. Ältere Menschen können genau so effektiv lernen wie Jüngere, wenngleich sie in manchen Bereichen **anders** lernen.

Versucht man, die vielfältigen Ergebnisse experimenteller Studien zur Lernfähigkeit im Alter zusammenzufassen, so ergibt sich:

1. Ältere lernen bei sinnlosem, bzw. ihnen sinnlos erscheinendem Material schlechter. Bei sinnvollem Material; d.h. bei Einsichtigwerden des Sinnzusammenhangs, sind ihre Leistungen mit denen Jüngerer durchaus vergleichbar. Lernen im Ganzen ist leichter als Lernen in Teilen.
2. Zu schnell dargebotener Lehrstoff behindert Ältere mehr als Jüngere; bei Eliminierung des Zeitfaktors nivellieren sich die Unterschiede jedoch wieder.
3. Älteren fehlt es oft an einer gewissen Lerntechnik; man spricht hier von „Codierungsschwäche“ („Eselsbrücken bauen“); Codierungsstrategien lassen sich jedoch erlernen (z.B. in einem Gedächtnistraining, in dem Mnemotechniken vermittelt werden).
4. Ältere lernen leichter, wenn der gebotene Lehrstoff übersichtlich gegliedert ist.
5. Von besonders starkem Einfluß ist die Lernaktivität, also sich selbst etwas aktiv zu erarbeiten und nicht mundgerecht vorgesetzt zu bekommen.
6. Ebenso wichtig ist die Lernmotivation, die innere Bereitschaft, einen Stoff aufzunehmen und sich mit ihm auseinanderzusetzen.
7. Schlechtere „Lernleistungen“ bei Älteren sind häufig weniger ein Zeichen nachlassender „Lernfähigkeit“ als ein Zeichen von Unsicherheit, von mangelndem Zutrauen zu sich selbst, das Gelernte zu reproduzieren.

Schließen möchte ich mit einem Zitat von Hans Thomae, das er vor nunmehr fast 47 Jahren aufgrund der ersten Altersuntersuchungen getan hat: „Altern in dem positiven Sinne des Reifens gelingt dort, wo die mannigfachen Enttäuschungen und Versagungen, welche das Leben dem Menschen in seinem Alltag bringt, weder zu einer Häufung von Ressentiments, von Aversionen oder von Resignation führen, sondern wo aus dem Innewerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die Kunst zum Auskosten der gegebenen Möglichkeiten erwächst“.

Sehen wir nicht nur Grenzen, sondern sehen wir die verbliebenen Möglichkeiten – und nutzen wir diese: Carpe diem!

Und denken wir daran: Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben.

Prof. Dr. Dr. h. c. Ursula Lehr

Literatur:

Lehr, U. (2000) Psychologie des Alterns; 9.völlig überarbeitete Auflage (1.A.1972), Heidelberg / Wiesbaden: Quelle & Meyer