



wissensdurstig.de



Gesellschaft im Wandel

Politische Bildung für Seniorinnen und Senioren gestalten

**Praxisleitfaden für die Bildungsarbeit mit
älteren Menschen**



Inhalt

- S. 04** Einleitung
- S. 05** Demokratische Kompetenzen ausbilden
– ein Leben lang
- S. 07** Ältere Menschen als Zielgruppe
politischer Bildung
- S. 08** Politische Bildungsangebote für
ältere Menschen gestalten
- S. 13** Bildungsangebote für Ältere bewerben
und Teilnehmende gewinnen
- S. 14** Gute Beispiele aus der Praxis
- S. 15** Praxistipps im Überblick
- S. 16** Literatur, Materialien, Links
- S. 19** Impressum

Einleitung



Foto: BMBSFJ

Dr. Catrin Hannken,
Abteilungsleitung Berufliche Bildung
und lebensbegleitendes Lernen im
Bundesbildungsministerium



Wie wichtig ist ausgewogene Information? Wie lassen sich Verschwörungserzählungen kontern? Wo kann ich mich beteiligen? Politische Bildung stärkt ältere Menschen dabei, im Gespräch mit ihrer Umgebung zu bleiben und Selbstwirksamkeit zu erleben. Dieser Praxisleitfaden hilft Engagierten, Bildungsangebote so zu gestalten, dass ältere Menschen sich einbringen und am gesellschaftlichen Leben so teilnehmen können, wie sie es sich wünschen.

Die demografische Entwicklung in Deutschland beeinflusst auch die politische Teilhabe. So war bei der Bundestagswahl 2025 jede vierte wahlberechtigte Person über 70 Jahre alt, während nur jede achte Person jünger als 30 Jahre war. Im Vergleich zu früheren Wahlen hat sich die Altersverteilung weiter zugunsten älterer Wahlberechtigter verschoben. Diese Entwicklung wird sich mit der zunehmenden Alterung der Bevölkerung fortsetzen. Gleichzeitig beteiligen sich ältere Menschen besonders stark an Wahlen und somit an politischen Entscheidungen. Im Durchschnitt ist die politische Teilhabe der Älteren also stark ausgeprägt. Doch sollte dies nicht darüber hinwegtäuschen, dass es unter ihnen große Unterschiede gibt, was die politische Beteiligung angeht, und dass einzelne Bevölkerungsgruppen nur geringen Anteil am politischen Leben haben. Außerdem verstärken sich im Alter Ungleichheiten bezüglich politischer Bildung und Partizipation, die bereits in früheren Jahren bestanden. Deshalb fühlen sich in der älteren Bevölkerung viele Menschen politisch nicht wahrgenommen. Vor diesem Hintergrund ist politische Bildung im Alter ein Schlüsselfaktor für eine engagierte und informierte Bürgerschaft.

Häufig verbindet man mit politischer Bildung eher verschulte Formate, bei denen Wissen über Regierungsinstitutionen oder geschichtliche Zusammenhänge vermittelt wird. Politische Bildung kann aber auch beim interkulturellen Kochtreff, beim Generationendialog oder bei einem Quiz zum Thema „Nachhaltigkeit“ stattfinden. Die Bundeszentrale für politische

Bildung formuliert es so: „Politische Bildung ist die Sammelbezeichnung für alle bewusst geplanten und organisierten, kontinuierlichen und zielgerichteten Maßnahmen von Bildungseinrichtungen, um Jugendliche und Erwachsene mit den zur Teilnahme am politischen und gesellschaftlichen Leben notwendigen Voraussetzungen auszustatten“¹. Politische Bildung orientiert sich dabei immer an den Werten einer freiheitlichen demokratischen Grundordnung, wie sie im Grundgesetz verankert sind.

Politische Bildung

- › initiiert und organisiert Bildungsprozesse, in denen sich Personen mit der Politik und dem Politischen auseinandersetzen;
- › vermittelt Kompetenzen, die zum demokratischen Handeln befähigen, wie z. B. kritisches Urteilen, Offenheit für andere Perspektiven und das Begründen von eigenen Standpunkten;
- › vermittelt Kenntnisse über politische Systeme;
- › vermittelt demokratisches Wissen in Theorie und Praxis mit dem Ziel, eigenständige und mündige Bürgerinnen und Bürger zur politischen Teilhabe zu befähigen.

Demokratische Kompetenzen ausbilden – ein Leben lang

„Demokratie ist die einzige politisch verfasste Gesellschaftsordnung, die gelernt werden muss – immer wieder tagtäglich und bis ins hohe Alter hinein“, hat der Soziologe Oskar Negt festgestellt. Um Menschen zu befähigen, in einer Demokratie verantwortungsvoll zu leben und zu handeln, ist es notwendig, demokratische Kompetenzen und eine demokratische Haltung zu fördern. Für eine lebendige, offene und widerstandsfähige Demokratie braucht es Bürgerinnen und Bürger, die geistig flexibel, empathisch, konfliktfähig, lernbereit und willens sind, Widersprüchlichkeiten auszuhalten (Ambiguitätstoleranz). Politische Bildung kann diese Kompetenzen gezielt stärken – auch im Alter.

Senioren- und Erwachsenenbildungsangebote, Bürgerräte, Workshops und digitale Lernformate bieten die Möglichkeit, Wissen zu vertiefen, Diskussionsfähigkeiten zu üben, verschiedene Perspektiven kennenzulernen und politische Partizipation praktisch zu erproben. Politische Bildung im Alter ist somit nicht nur eine persönliche Bereicherung, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zu einer lebendigen und starken Demokratie.

Gesellschaftliche Herausforderungen

Die Demokratie steht derzeit vor vielen Herausforderungen, dazu zählen Krisen wie der russische Angriffskrieg in der Ukraine oder die Klimakrise, aber auch gesellschaftliche Veränderungen wie die verstärkte Verbreitung von Verschwörungstheorien oder die Zunahme von Hass und Hetze im Internet. In Teilen der Gesellschaft ist politische Unzufriedenheit zu beobachten. Sie zeigt sich in verschiedenen Formen, von geringer Wahlbeteiligung über allgemeine Politikverdrossenheit bis hin zur Zustimmung zu extremistischen Ansichten.

Lange Zeit ging man davon aus, dass der Extremismus unter den Älteren mit der Kriegsgeneration aussterben würde. Doch haben Studien in den vergangenen Jahren gezeigt, dass Menschen über 65 Jahre häufiger extremen politischen Einstellungen zustimmen als Menschen im mittleren Alter. Sie waren damit ähnlich anfällig wie junge Menschen bis 18 Jahre. So stellte die Untersuchung „Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23“ der Friedrich-Ebert-Stiftung teils hohe Zustimmungswerte zu nationalchauvinistischen Aussagen fest. 14,8 Prozent der Befragten über 65 Jahre teilten beispielsweise die Ansicht „Das oberste Ziel der deutschen Politik sollte es sein, Deutschland die Macht und Geltung zu verschaffen, die ihm zusteht“. Dem Satz „Die Bundesrepublik ist durch die vielen Ausländer in einem gefährlichen Maß überfremdet“ stimmten 13,2 Prozent zu.²

Die sogenannte „Mitte-Studie“ zeigt auch: Einsamkeit ist ein Risikofaktor für autoritäre Einstellungen und gesellschaftliche Desillusionierung. Wer sich alleingelassen fühlt, vertraut der Gesellschaft weniger, ist anfälliger für populistische Behauptungen und hat ein schwächeres Zugehörigkeitsgefühl. Politische Bildung kann genau hier ansetzen: durch Begegnung, Austausch und das Erleben von Selbstwirksamkeit. Bildungsangebote für ältere Menschen können dabei helfen, Isolation zu durchbrechen und neue Erfahrungen zu machen – dies gilt auch für Menschen, die sich sonst wenig vertreten fühlen.



Ältere Menschen als Zielgruppe politischer Bildung

Ältere Menschen werden selten als eigene Zielgruppe politischer Bildungsarbeit wahrgenommen, obwohl sie eine gesellschaftlich bedeutsame und politisch einflussreiche Gruppe darstellen. Zudem verfügen sie über wertvolle persönliche Erfahrungen sowie über historisches und gesellschaftliches Wissen, das für politische Bildungsprozesse von großer Bedeutung ist. Ältere können als Zeitzeuginnen, Multiplikatoren und Diskussionspartnerinnen zur Reflexion über politische Entwicklungen beitragen. Sie aktiv in die politische Bildungsarbeit einzubinden, stärkt nicht nur ihre Teilhabe, sondern trägt auch dazu bei, demokratische Werte zu festigen und extremistischen Tendenzen in anderen Generationen entgegenzuwirken. Auf diese Weise entsteht eine generationenübergreifende Kette politischer Bildung, die unsere Demokratie stärkt. Politische Bildung für ältere Menschen kann sich also mehrfach und auf mehrere Generationen positiv auswirken und sollte deshalb sowohl für als auch durch Ältere gestaltet werden.

Politische Bildungsangebote erreichen häufig nur gut situierte und gebildete ältere Menschen. Diese Gruppe bringt Zeit, Vorwissen, finanzielle Mittel und Mobilität mit, was die Teilnahme an Kursen, Workshops oder Reisen erleichtert. Sie ist meist offen für neue Lernangebote und verfügt über positive Bildungserfahrungen, die den Einstieg ins Lernen befördern. Sich auf diese Zielgruppe zu konzentrieren, schließt jedoch ältere Menschen aus, die weniger privilegiert leben, geringere Bildungschancen hatten oder aus marginalisierten Gruppen stammen. Weil ihre Interessen in Bildungsangeboten oft nicht berücksichtigt werden, nehmen sie deutlich seltener daran teil und fühlen sich politisch abgehängt. Politische Bildung sollte daher die heterogenen Lebenslagen älterer Menschen berücksichtigen. Nur so lässt sich das demokratische Potenzial der älteren Generation voll ausschöpfen, ihr Erfahrungsschatz einbeziehen und ihre politische Teilhabe auf breiter Basis stärken.

Politische Partizipation und Engagement vor Ort

Bürgerinnen und Bürger, die ihr Recht auf politische Partizipation aktiv und kontinuierlich wahrnehmen, sind eine Minderheit, heißt es in dem Sammelband „Grundlagen und Praxis inklusiver politischer Bildung“: „Viele beschränken ihre Beteiligung an Politik, wenn überhaupt, auf Beobachtung oder auf Gespräche mit Bekannten und Familie und nehmen allenfalls ihr Wahlrecht wahr. Und doch ist die Freiheit, sich aktiv einbringen zu können und politische Entscheidungen zu beeinflussen, entscheidend für die Demokratie. Auch das Neinsagen zu rassistischen oder sexistischen Diskriminierungen im Alltag sind eminent politische Akte. Und auch das Private kann politisch sein.“³

Es ist deshalb wichtig, ältere Menschen über die verschiedenen Möglichkeiten der politischen Partizipation in ihrem Umfeld zu informieren und sie dazu zu ermutigen. Politische Beteiligung kann auf vielfältige Weise und auf verschiedenen Ebenen stattfinden: beim Einstehen für demokratische Werte im privaten oder im digitalen Raum, bei Demonstrationen, in Nachbarschaftsinitiativen oder in Parteien. Hilfreich sind Strukturen, die älteren Menschen eine aktive Rolle in politischen Prozessen oder beim zivilgesellschaftlichen Engagement ermöglichen. Persönliche Erlebnisse und biografische Erfahrungen sind oft der Schlüssel, um sie für politische Themen zu gewinnen. An die individuellen Lebensgeschichten anzuknüpfen, eröffnet Wege, politische Bildung erfahrungsnah zu gestalten und das vorhandene Wissen und Engagement produktiv einzubinden. Ältere Bürgerinnen und Bürger können in politischen Verbänden, Parteien, Initiativen oder Beiräten an politischen Prozessen teilnehmen und sollten durch geeignete Rahmenbedingungen und Bildungsangebote, die zur Beteiligung einladen, unterstützt werden.

Politische Bildungsangebote für ältere Menschen gestalten



Für alle Bildungsangebote im Alter gilt:

Ältere Menschen lernen anders als Kinder und Jugendliche. Aufgrund der normalen kognitiven Veränderungen wird es im Alter schwieriger, komplexe neue Wissensbereiche schnell zu erfassen und alte infrage zu stellen. Dafür wird es leichter, bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen und an den eigenen Erfahrungsschatz anzuknüpfen. Sensorische Veränderungen im Alter, wie z. B. eine abnehmende Hörfähigkeit, müssen mitbedacht werden, um Lernhürden zu vermindern. Auch die Motivation älterer Menschen ist anders: Sie lernen in der Regel nicht mehr für Prüfungen oder Qualifikationen, sondern freier – nämlich das, was sie lernen wollen und worin sie einen Sinn erkennen. Gleichzeitig sind ältere Menschen geprägt durch ihre Lernbiografie, die positive, aber oft auch negative Erfahrungen mit dem Lernen umfasst. Vor diesem Hintergrund sind bei Bildungsangeboten Spaß und Geselligkeit ebenso wichtig wie ein sicherer Rahmen und eine positive Lernatmosphäre. Ältere Menschen kommen gern, wenn sie sich wohlfühlen und wertgeschätzt werden. Das Umfeld sollte so sein, dass man etwas ausprobieren kann und Fehler gemacht werden dürfen.

Viele ältere Menschen haben Bildung in Schule und Beruf vor allem als Pflicht erlebt. Lernen bedeutete oft Leistung, Anpassung und wenig Raum für eigene Interessen. Diese Erfahrungen können den Zugang zu Bildungsangeboten erschweren und verhindern, dass Menschen mit Offenheit und Freude an ihnen teilnehmen. Umso wichtiger ist es, Bildungsformate zu schaffen, die an Lebensgeschichten anknüpfen, Neugier wecken und den Alltag durch neue Impulse und Erkenntnisse bereichern. Dabei braucht es vor allem Lernangebote, die nicht an formale Bildungssituationen erinnern, sondern sich an der Lebenswirklichkeit der Menschen orientieren. Lernen im Alter geschieht oft außerhalb von Kursräumen: im Austausch mit anderen,

beim Entdecken neuer Interessen, beim Erproben neuer Rollen oder im freiwilligen Engagement. Gerade solche informellen Lernprozesse stärken das Selbstvertrauen und machen Lernen als etwas Positives erfahrbar.

Bei der Wahl der Räumlichkeiten sollte auf Barrierefreiheit geachtet werden. Ist der Ort leicht erreichbar? Gibt es ggf. eine Unterstützung bei der Anreise? Sind die Räumlichkeiten stufenlos zugänglich und ermöglichen eine Orientierung ohne fremde Hilfe? Gibt es Sitzgelegenheiten, und sind Toiletten gut erreichbar? Auch eine einladende Gestaltung der Lernumgebung trägt zum Gelingen bei: Die Teilnehmenden freuen sich über Tischdekoration und bereitgestellte Kekse, Kuchen, Kaffee oder Tee. Ausreichende Pausen bieten die Gelegenheit, zwanglos miteinander in den Austausch kommen.

Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe. Die Gruppe der Menschen ab 65 Jahren umfasst zwei bis drei verschiedene Generationen sowie vielfältige Lebensentwürfe und Bedarfe. Einige Personengruppen, z. B. ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen, mit Migrationshintergrund oder mit niedrigem Einkommen, nehmen in der Regel seltener an Bildungsangeboten teil. Niedrigschwellige Zugänge und barrierefreie Räumlichkeiten sind hilfreich, um Bildungsungleichheiten zu verringern und Teilhabe zu ermöglichen.

Die Bildungsangebote sollten so konzipiert sein, dass die Ressourcen Älterer, ihre Erfahrungen und Kompetenzen gezielt genutzt und gefördert werden können. Um die positiven Effekte von Bildung hervorzurufen, sind partizipative Bildungsangebote oder Lernelemente wichtig. Die Lernenden sind dabei nicht nur Konsumierende, sondern gestalten Bildungsprozesse aktiv und auf Augenhöhe mit.

Weiterführende Informationen zu den Besonderheiten des Lernens im Alter und eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Geragogik bietet unsere Handreichung „Wie Bildung im Alter gelingt“.



Biografische Voraussetzungen verstehen und nutzen

Ältere Menschen haben einen reichen Schatz an Erfahrungen – persönliche, aber auch politische und gesellschaftliche. Sie haben als Zeitzeuginnen und Zeitzeugen diverse gesellschaftliche Krisen und Entwicklungen miterlebt, haben vielleicht in verschiedenen politischen Systemen gelebt (z. B. in der DDR und in der BRD) und zivilgesellschaftliche Bewegungen beobachtet oder mitgestaltet (z. B. die Frauenrechtsbewegung).

Gespräche über politische Themen fallen oft leichter, wenn es einen persönlichen Bezug gibt. Biografische Erfahrungen sollten daher gezielt aufgegriffen werden, um gegenseitiges Verstehen zu fördern und politische Diskussionen zu erleichtern. Insbesondere in Gruppen mit Menschen aus verschiedenen Generationen oder Kulturen kann dies einen tiefergehenden Austausch ermöglichen.

Gemeinschaft fördern und Austausch ermöglichen

Politische Bildung kann und soll Brücken zwischen Menschen, gesellschaftlichen Gruppen und Generationen bauen, indem sie den Austausch fördert, unterschiedliche Perspektiven zusammenbringt und gemeinsame Erfahrungen schafft. Voraussetzung dafür sind Begegnungen, bei denen alle Beteiligten ernstgenommen und ihre Stimmen gehört werden. Besonders wirksam ist politische Bildung dann, wenn Menschen ihre persönlichen Erlebnisse einbringen können – etwa Erfahrungen mit Diskriminierung oder mit gesellschaftlicher Teilhabe – und diese im Gespräch mit anderen reflektiert werden. Angebote, die einen interkulturellen und intergenerationellen Austausch ermöglichen, tragen dazu bei, Vorurteile abzubauen, Verständnis füreinander zu entwickeln und die Vielfalt der Gesellschaft als Bereicherung zu erfahren. Gemeinschaftliche Angebote sprechen zudem die emotionale Ebene des Lernens an und machen demokratische Werte unmittelbar erlebbar.

Meinungsbildung und kritischer Umgang mit Informationen

Damit Menschen sich eine fundierte politische Meinung bilden können, benötigen sie verschiedene Informationsquellen, Medienkompetenz, die Fähigkeit zur kritischen Bewertung und den offenen Austausch.

Digitale Medien können der politischen Meinungsbildung dienen, sie können aber auch irreführend sein und Falschinformationen verbreiten. Obwohl „Fake News“, also gezielt verbreitete falsche oder irreführende Informationen, alle Altersgruppen betreffen, weisen Studien darauf hin, dass diese besonders häufig von älteren Menschen verbreitet werden. Laut einer US-amerikanischen Studie teilen Erwachsene über 65 Jahre siebenmal häufiger Artikel mit falschen Informationen als jüngere Erwachsene.⁴ Ein Grund dafür mag sein, dass ältere Menschen tendenziell weniger Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien haben.

Gleichzeitig haben Ältere viel Potenzial, ihre digitalen Kompetenzen zu erweitern und den sicheren Umgang mit neuen Technologien zu lernen. Da sie nicht mit digitalen Medien aufgewachsen sind, profitieren sie besonders von gezielter Unterstützung und praktischen Lernangeboten, die den Einstieg erleichtern. Doch sollten sich digitale Bildungsangebote für Ältere nicht auf reines Technikwissen beschränken, sondern auch einen kritischen, verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zum Ziel haben. Generell sollte politische Bildung im Alter auch Medienbildung beinhalten und dazu befähigen, auf verlässliche Informationen zugreifen zu können, anstatt Falschinformationen zu vertrauen.



Populismus entgegenwirken

Populistische Positionen bieten oft einfache Lösungen für komplexe Probleme an. Das macht sie insbesondere für verunsicherte Menschen attraktiv. Um populistischen Strömungen entgegenzuwirken, müssen politische Bildungsangebote nicht nur informative Inhalte bieten, sondern auch emotional ansprechend sein, zum Mitmachen anregen und den Kontakt untereinander fördern. Wenn die Teilnehmenden das Gefühl entwickeln können, Teil einer Gemeinschaft zu sein und an spannenden und sinnvollen Aktivitäten teilzunehmen, stärkt das ihr Vertrauen in die eigene Wirksamkeit und motiviert sie, sich aktiv in politische und gesellschaftliche Prozesse einzubringen.

Für die politische Jugendbildung wurden zahlreiche Methoden und Formate entwickelt, die sich in der Praxis bewährt haben. Es ist daher naheliegend und praktikabel, diese Erfahrungen aufzugreifen und für eine ältere Zielgruppe anzupassen. Ob es das politische Planspiel ist, das lokale Engagement für eine saubere Stadt, ein Quiz zum Thema „Ökologie“ oder die Bildungsreise an einen politisch relevanten Ort wie den Landtag – vieles lässt sich adaptieren. Ansprechende Angebote können eine lebendige und engagierte Gemeinschaft schaffen, die populistischen Positionen eine konstruktive Alternative entgegensetzt.

Niedrigschwellige und aufsuchende Angebote schaffen

Politische Bildung sollte inklusiv und zugänglich sein, sodass alle älteren Menschen die Möglichkeit haben, sich politisch zu beteiligen. Angebote zur politischen Bildung sollten daher möglichst barrierearm sowie kultursensibel und diversitätsbewusst geplant werden. Zugangshürden z. B. aufgrund von eingeschränkter Mobilität oder fehlenden Technikenkenntnissen sollte entgegengewirkt werden. Viele ältere Menschen können politische Bildungsangebote nicht wahrnehmen, insbesondere in ländlichen Gebieten, in Wohneinrichtungen oder aufgrund begrenzter finanzieller Ressourcen. Um ihre Beteiligung zu erleichtern, sind kostenlose und unverbindliche Bildungs- und Beteiligungsangebote nötig, die Menschen dort aufsuchen, wo sie leben, an ihnen vertrauten Orten, in ihren Quartieren und Stadtteilen. Dort können die Themen, Alltagsbedürfnisse und Sorgen aufgegriffen werden, die zu Unsicherheit und Ängsten führen. Politische Bildungsangebote müssen auch zu den Menschen kommen, anstatt zu erwarten, dass sie von selbst zu den Angeboten finden.

⁴ Vgl. Sofia-Marie Oelke (2021): Fakt oder Fake? Altern im Zeitalter von „Fake-News“. Wien. Online unter: HYPERLINK „<https://altern-psy.univie.ac.at/forschung/neues-aus-der-forschung/fakt-oder-fake-altern-im-zeitalter-von-fake-news/>“ (abgerufen am 06.10.2025)



Bildungsangebote für Ältere bewerben und Teilnehmende gewinnen



Um ein Angebot zu bewerben und Teilnehmende zu gewinnen, muss zunächst überlegt werden, welche Zielgruppe angesprochen werden soll und wie und wo diese erreicht werden kann. Dabei sollten auch mögliche Bedenken älterer Menschen und innere Hürden mitbedacht werden, z. B. die folgenden:

- › Menschen trauen sich nicht, allein zu einer Veranstaltung zu gehen, bei der sie möglicherweise niemand kennen.
- › Es bestehen Unsicherheiten und Ängste bezüglich der Anforderungen eines Angebots.
- › Es gibt die Befürchtung, sich zu blamieren oder von den anderen Teilnehmenden nicht wohlwollend empfangen und integriert zu werden.
- › Menschen machen sich Sorgen, was den Weg zu einer Veranstaltung oder die räumlichen Bedingungen betrifft.
- › Es wird befürchtet, dass unerwartete Kosten entstehen.

Die Ankündigung des Angebots sollte diese Bedenken und Vorbehalte durch ausreichende Informationen ausräumen und den Mehrwert für die Teilnehmenden deutlich benennen. Sie sollte die zentralen Fragen älterer Menschen beantworten: Um was geht es? Was erwartet mich, und was wird von mir erwartet? Wo und wann findet das Angebot statt? Wer ist die Ansprechperson? Wer darf teilnehmen? Gibt es Parkplätze? Ist der Ort barrierefrei? Wie hoch sind die Kosten? Was muss ich mitbringen?

Flyer und andere Materialien sollten gut verständlich sein, ggf. in leichter Sprache, möglichst ohne englische Begriffe, in ausreichend großer Schrift und mit guten Kontrasten. Sinnvoll sind auch Bilder mit einem hohen Identifikationsgrad für die Zielgruppe. Vorurteile über

ältere Menschen sowie geschlechtsspezifische oder kulturelle Klischees sollten vermieden werden. Hilfreich sind positive und attraktive Bezeichnungen der Angebote: Titel wie „Aktiv im Ruhestand“ oder „Treff 60plus“ wirken insbesondere auf „jüngere Ältere“ einladender als „Seniorenkurs“.

Die Bewerbung des Angebots kann über verschiedene Wege erfolgen:

- › Flyer oder Plakate an öffentlichen Orten, die von älteren Menschen regelmäßig besucht werden (z. B. Kirchen, Verwaltungsgebäude, Arztpraxen, Büchereien, öffentliche Verkehrsmittel, Supermärkte)
- › Anzeigen in lokalen Medien, Seniorenzeitschriften und -ratgebern
- › Artikel auf der eigenen Website oder den Websites der Kooperationspartner
- › Hinweise in Kirchenblättern oder Verbandszeitschriften

Schlüsselpersonen einbinden

Neben ansprechenden und verständlichen Ankündigungen und Einladungen ist die persönliche Ansprache ein wirkungsvoller und erfolgversprechender Weg, um ältere Menschen zu erreichen. Dafür sind „Schlüsselpersonen“ oder „Türöffnerinnen“ und „Türöffner“ hilfreich, also Menschen, die einen guten Kontakt zur Zielgruppe haben und deren Vertrauen genießen, wie z. B. Mitglieder von Seniorenvertretungen, Verantwortliche in Stiftungen und Bildungshäusern, Gewerkschaften und Arbeitnehmervertretungen, Bibliotheken und kulturellen Einrichtungen, Bezugspersonen aus der Kirchengemeinde bzw. Religionsgemeinschaft, Familienmitglieder, Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, Beratungsstellen, Vereinen und Verbänden.

Gute Beispiele aus der Praxis

Tisch der Generationen

Der „Tisch der Generationen“ fördert den Austausch zwischen verschiedenen Altersgruppen. Das organisierte und moderierte Gesprächsformat zielt darauf ab, Wissen, Lebenserfahrungen und Werte zwischen jungen und älteren Menschen zu vermitteln und dem abnehmenden Austausch zwischen den Generationen entgegenzuwirken. Der „Tisch der Generationen“ wird an verschiedenen Orten in Bayern veranstaltet. Die Präsenzveranstaltungen bieten auch hybride Teilnahmeoptionen. Zielgruppe sind ältere und jüngere Menschen unterschiedlicher Herkunft ab zwölf Jahren.

www.tischdergenerationen.de

Chancenpatenschaften

Das Projekt initiiert Patenschaften zwischen lebenserfahrenen Älteren und Jüngeren, die durch Flucht oder andere Lebensumstände sozial benachteiligt sind. Die „Chancenpatenschaften“ tragen zur Verständigung zwischen Kulturen und Generationen bei und unterstützen die gesellschaftliche Teilhabe und Integration der Jüngeren. Seit 2016 konnten mehr als 2.500 Patenschaften vermittelt werden. Träger des Projekts ist die Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros.

www.chancenpatenschaften.de

Dorfgespräche

Beim „Dorfgespräch“ steht die persönliche Begegnung unterschiedlicher Menschen eines Ortes im Mittelpunkt. Während die Menschen in ihrem Alltag zumeist in ihren gewohnten sozialen Zusammenhängen bleiben, kann in den Gesprächen ein neues „Wir-Gefühl“ entstehen. Ziel ist es, die gemeinsame Verantwortung für das Leben im Dorf zu stärken und die Voraussetzungen für gemeinsames demokratisches Handeln zu verbessern. Das Konzept wurde in den Jahren 2017 bis 2019 von der Bundeszentrale für politische Bildung entwickelt und in sieben ländlichen Kommunen Oberbayerns erprobt und wissenschaftlich evaluiert.

www.dorfgespraeach.net

Omas for Future

Ziel der Omas for Future ist „eine Welt, in der Menschen im Einklang mit der Natur leben. Denn es kann uns Menschen nur so gut gehen, wie es der Erde insgesamt geht“. Die Initiative will Menschen motivieren, den notwendigen Wandel zu mehr Nachhaltigkeit mitzugestalten. Sie informiert über die Auswirkungen persönlicher Konsum- und Lebensgewohnheiten auf die Umwelt und bietet konkrete individuelle Lösungen an – z. B. mit dem „Zukunftsquiz“. Die Omas for Future wurden 2019 von Cordula Weimann gegründet und umfassen rund 90 aktive Gruppen, die nicht zuletzt die Vernetzung und Selbstwirksamkeit von Frauen 50 plus stärken.

www.omasforfuture.de

Ressourcen bündeln durch Kooperationen

Politische Bildungsarbeit entfaltet ihre Wirkung besonders dann, wenn sie an bestehende lokale Strukturen und gesellschaftliche Netzwerke anknüpft. Kooperationen mit Volkshochschulen, Seniorengremien, Stadt- und Gemeinderäten, Migrantenvertretungen oder Kirchengemeinden bieten Räume, um gesellschaftliche Themen zu reflektieren und zu diskutieren. Auch Partnerschaften mit Vereinen, Bürgerinitiativen oder lokalen Medien regen den Dialog zwischen Generationen, Kulturen und sozialen Gruppen an und fördern die politische Teilhabe. Wichtige Partner sind zudem Bildungsträger, Stiftungen und kommunale Akteurinnen und Akteure, die politische Bildung auf lokaler Ebene unterstützen.



Praxistipps im Überblick

Zugänge schaffen und Zielgruppen erweitern

- Tipp:** Politische Bildung dorthin bringen, wo Menschen sind – in Nachbarschaften, Vereine, Seniorentreffs.
- Besser nicht:** Nur bereits Engagierte und politisch Interessierte ansprechen.
- So gelingt's:** Ein Stadtteilprojekt organisiert politische Gesprächsabende im Quartierscafé, die für alle Interessierten offen sind.

Demokratiekompetenzen stärken

- Tipp:** Diskussionen fördern, Perspektivenvielfalt zulassen, Meinungsbildung üben.
- Besser nicht:** Belehrende Formate ohne aktive Einbindung der Teilnehmenden.
- So gelingt's:** In einem Workshop „Demokratie im Alltag“ diskutieren Teilnehmende über reale Beispiele aus der Nachbarschaft und suchen gemeinsam nach Lösungen.

Lebensweltbezug herstellen

- Tipp:** Themen wählen, die an Alltagserfahrungen älterer Menschen anknüpfen.
- Besser nicht:** Politische Bildung abstrakt oder akademisch vermitteln.
- So gelingt's:** Eine Gruppe sammelt Themen „vor der Haustür“ – von Barrierefreiheit bis Nahverkehr.

Medien- und Informationskompetenz fördern

- Tipp:** Themen wählen wie z. B. Falschinformationen erkennen, Quellen bewerten, digitale Medien reflektiert nutzen.
- Besser nicht:** Technikängste von Teilnehmenden übergehen oder ihnen digitale Unerfahrenheit unterstellen.
- So gelingt's:** In kleinen Gruppen werden Beispiele aus den Nachrichten verglichen und auf Glaubwürdigkeit geprüft. Migrationsgeschichte zusammen. Sie entwickeln gemeinsam ein Stück über „Heimat“.

Populismus und Polarisierung vorbeugen

- Tipp:** Austausch fördern, Emotionen ansprechen, Zugehörigkeit stärken.
- Besser nicht:** Polarisierende Aussagen unkommentiert lassen oder konfrontativ reagieren.
- So gelingt's:** Ein Ehrenamtskreis veranstaltet eine moderierte Diskussion zum Thema „Miteinander im Ort“, die Gelegenheit für Fragen bietet und Gesprächsregeln folgt.

Politische Teilhabe ermöglichen

- Tipp:** Konkrete Wege zur Mitgestaltung aufzeigen, wie z. B. Beiräte, Bürgerinitiativen, Petitionen.
- Besser nicht:** Beteiligung nur theoretisch thematisieren.
- So gelingt's:** Nach einer Einführung in die Kommunalpolitik besucht die Gruppe gemeinsam eine Sitzung des Stadtrats.

Vielfalt berücksichtigen

- Tipp:** Menschen mit unterschiedlichen Biografien und kulturellen Hintergründen gezielt ansprechen.
- Besser nicht:** Angebote für homogene Gruppen konzipieren.
- So gelingt's:** Ein interkultureller Kochtreff nimmt das Thema „Nachhaltigkeit“ zum Anlass, um über Gerechtigkeit und Teilhabe zu sprechen.

Kooperationen und Nachhaltigkeit sichern

- Tipp:** Mit Volkshochschulen, Kirchengemeinden und lokalen Initiativen kooperieren.
- Besser nicht:** Einzelprojekte ohne Anschluss planen.
- So gelingt's:** Eine Kommune veranstaltet jährlich einen Demokratietag mit Schulen, Seniorengremien und Vereinen.

Literatur / Materialien / Links

Allgemein



- › Handreichung „Wie Bildung im Alter gelingt“
www.bagso.de/publikationen/themenheft/wie-bildung-im-alter-gelingt/



- › Themenheft „Bildungsangebote für Ältere – Gute Beispiele aus der Praxis“
www.bagso.de/publikationen/themenheft/bildungsangebote-fuer-aeltere/



- › Ratgeber „Neugierig bleiben! Bildung und Lernen im Alter“
www.bagso.de/publikationen/ratgeber/neugierig-bleiben/



- › Materialsammlung der Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“
www.wissensdurstig.de/wissen-vermitteln/?e-filter-90bce8d-thema=politische-bildung_demokratiebildung#MaterialsammlungW



- › Bundeszentrale für politische Bildung – Lifehacks politischer Erwachsenenbildung
www.bpb.de/veranstaltungen/reihen/qualifiziert-handeln/505733/lifehacks-politischer-erwachsenenbildung/



- › Bundeszentrale für politische Bildung – Themenfeld politische Bildung
www.bpb.de/lernen/politische-bildung/



- › Zusammenhalt durch Teilhabe – Methoden, Aktionen und gute Ideen für ein demokratisches Miteinander
www.zusammenhalt-durch-teilhabe.de/145150/praxisbroschuere-des-bundesprogramms-zusammenhalt-durch-teilhabe-



- › Wie geht politische Bildung? Schritt für Schritt zur erfolgreichen Veranstaltung
www.rosalux.de/publikation/id/44956/wie-geht-politische-bildung

Politische Themen



- › DigitalPakt Alter – Wie erkenne ich Falschnachrichten?
www.digitalpakt-alter.de/dkub-fakenews



- › Handreichung „Argumente gegen Antifeminismus“
www.frauenrat.de/handreichung-argumente-gegen-antifeminismus/



- › Erwachsenenbildung AT – Kritische Medienkompetenz
www.erwachsenenbildung.at/aktuell/serie/ebmedienkompetenz.php

Praktische Materialien



- › Bundeszentrale für Politische Bildung – Themenhefte Politische Bildung
www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/?field_filter_thema=all&field_date_content=all&d=1



- › Online-Game (visual novel) „Join the Comfortzone“
www.join-the-comfortzone.com/



- › Zukunftsquiz der Omas for Future
www.omasforfuture.de/zukunftsquiz/



- › Deine Gemeinde – Unser Klima – Klimaplanspiel
www.klimaplanspiel.at/ueber/



- › PolitischBilden
www.politischbilden.de



- › Materialsammlung für die politische Grundbildung
www.wb-web.de/dossiers/politik-und-erwachsenenbildung/politische-erwachsenenbildung.html



- › Materialsammlung für die politische Grundbildung
www.berlin.de/politische-bildung/publikationen/suche/index.php/detail/151



Die Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“ ist ein Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

Mehr Informationen zur Servicestelle finden Sie unter www.wissensdurstig.de

Impressum

Herausgeber



BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V.

Noeggerathstr. 49
53111 Bonn

0228 / 24 99 93-0

kontakt@bagso.de

www.bagso.de

facebook.com/bagso.de
instagram.com/bagso_de

Text und redaktionelle Bearbeitung:

Hanna Lena Hohmann, Anna Krükel, Dr. Christina Münk

Lektorat: Wera Reusch

Gestaltung: Simon Störk

Bildnachweis:

Titel: In-Press Photography via Centre for Ageing Better;
S. 2: Matt Writtle Photography via Centre for Ageing Better; S. 4: BMBFSFJ; S. 6: BAGSO/Seng;
S. 9: Ani Dimi/Stocksy; S. 11: BAGSO/Vollmer;
S. 12: Kampus Production/Pexels; S. 18: Studio Firma/Stocksy; S. 20: Leish/Pexels

1. Auflage, Dezember 2025

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

