

Liebe Leserin, lieber Leser,

Lernen gilt oft als Aufgabe der Jugend. Schule, Ausbildung, Studium, Berufseinstieg: In vielen Köpfen ist Bildung an bestimmte Lebensphasen gebunden. Wer das Alter dagegen vor allem mit Rückzug oder dem Ende persönlicher Entwicklung verbindet, wird Lernen irgendwann als abgeschlossen betrachten. Doch genau darin liegt eine Gefahr, nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für unsere Gesellschaft.

Denn wo Neugier schwindet, verfestigen sich Gewissheiten. Wo die Bereitschaft nachlässt, neue Perspektiven kennenzulernen, wächst die Versuchung, sich in vertrauten Denkweisen einzurichten. Lernen bedeutet deshalb weit mehr als Wissenszuwachs. Es steht für Offenheit, Selbstreflexion und die Fähigkeit, die eigene Sicht auf die Welt immer wieder zu hinterfragen.

Gerade im Alter zeigt sich, wie eng Lernen mit Selbstbild und Menschenbild verbunden ist. Wer sich als handlungsfähig, interessiert und wirksam erlebt, bleibt eher bereit, Neues zu wagen. Wer dagegen meint, für Veränderungen sei es zu spät, verzichtet oft auch auf Chancen zur persönlichen Entwicklung. Das hat Folgen weit über das Individuum hinaus. Eine lebendige Gesellschaft lebt von Menschen, die bereit sind, sich weiterzuentwickeln, voneinander zu lernen und das Verbindende über das Trennende zu stellen. Denn Gemeinschaft entsteht nicht von selbst. Sie lebt von Offenheit, Dialogbereitschaft und der Bereitschaft, den eigenen Horizont immer wieder zu erweitern.

Die vorliegende Ausgabe der **Weiterbildung** widmet sich den vielfältigen Facetten des Lernens im Alter. Sie zeigt, dass Bildung kein Lebensabschnittsprojekt ist, sondern eine lebenslange Haltung. Vielleicht ist die entscheidende Frage deshalb nicht, ob Lernen im Alter noch möglich ist, sondern was geschieht, wenn wir aufhören zu lernen.

Wir danken allen Autorinnen und Autoren für ihre wertvollen und inspirierenden Beiträge.

Ihr ZIEL-Verlag

Lernen im Alter

Das Altersbild beeinflusst Lernchancen

Es ist schwierig, über Ältere zu schreiben, weil es eigentlich „die Älteren“ nicht gibt. Die simpelste Art, sie zu bestimmen, wäre die über das numerische Alter: Wer über 65 ist, gehört zur Gruppe der Älteren. Nur, damit ist in der Sache nahezu nichts gewonnen, diese Klassifizierung ist im Grunde aussagelos. Das belegt schon ein flüchtiger Blick in die Medienlandschaft: Dort gibt es diejenigen, die gerade für eine Werbeaufnahme von Doppelherz radeln, sie lachen offensichtlich zu laut, haben zu weiße Zähne, sind zu sonnengebräunt, wirken wie ältere Teenies. Andere sieht man hingegen bei der Suppenküche anstehen, und wieder andere schauen uns mit einem mitgenommenen Gesicht aus einer Porträtaufnahme an, versehen mit dem euphemistischen Kommentar des Fotografen, das Gesicht sei durch die Furchen des Lebens geadelt. Und erst recht wird die Sache kompliziert mit Blick auf Lernen und Bildung.

So wissen wir aus Studien, dass beispielsweise das Altersbild, um einen der zentralen Prädiktoren aufzugreifen, ganz wesentlich Lernchancen beeinflusst. Sehe ich mich als alt im Sinne von hinfällig, mit nachlassenden Fähigkeiten, werde ich mir auch mit Blick auf Lernen nichts mehr zutrauen. Begreife ich mich dagegen als noch aktiv, als leistungsfähig, als belastbar, stellt Lernen für mich eine Herausforderung dar, die ich nur zu gerne annehme. Das Altersbild entscheidet zudem über Akzeptanz beziehungsweise Befolgen der Voraussetzungen, die nachweislich relevant für erfolgreiches Lernen im Alter sind: Bei einem positiven Altersbild werde ich mich bewegen, versuche ich, ein Netz sozialer Kontakte aufzubauen, bin ich bemüht, mich kognitiven Anforderungen zu stellen und Anschluss an insbesondere neue Kommunikations- und Informationstechnologien zu halten. Bei einem negativen Altersbild machen sich stattdessen Resignation, Bereitschaft zum Aufgeben („Das muss ich mir nicht mehr zumuten!“) oder Gefühl von Deprivation breit. Und das Altersbild ist nicht etwas, bei dem ich irgendwann im Alter mal eben schaue, ob ich mir lieber das eine oder das andere aneignen möchte. Vielmehr sind Altersbilder gewachsen: über die Zeit vor dem Alter. Somit spielt ins Altern ganz massiv die Biografie eines jeden hinein – neben der sozialen und ökonomischen insbesondere die Lernbiografie, etwa die Frage, wie stark das Gefühl von Selbstwirksamkeit oder von Resilienz ausgebaut ist. Diesem ungemein weiten Spektrum an Bedingungen, hier kurz am Altersbild demonstriert, versuchen wir unter dem Fokus Lernen in diesem Heft nachzugehen. Wir hoffen, dies nicht nur im wissenschaftlichen, sondern vielleicht auch in einem lebenspraktischen Sinn zu tun.

Ulrich Althausen und Armin Kaiser

INHALT

Lernen im Alter

BEGRIFFE UND STRUKTUREN

10 | **Bildung für alle ermöglichen**

Bildung ist ein Menschenrecht – lebenslang. Sie muss daher auch für ältere Menschen ein zentraler Bestandteil bleiben. Selbstbestimmung, gesellschaftliche Teilhabe und nicht zuletzt die Förderung der Demokratie werden so gestärkt. Dafür setzt sich die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen ein.

Christina Münk/Simon Konermann

14 | **Die Vielfalt des Lernens im Alter fördern**

Lernen im Alter funktioniert nicht, wie oft behauptet, schlechter. Lernfähigkeit, das bestätigt die Neurowissenschaft, bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Aber Lernen im Alter funktioniert anders. So verändern sich die Lernanlässe, aber auch die kognitiven Prozesse: Informationsverarbeitung braucht länger, dafür profitieren Ältere von einem großen Erfahrungswissen und lang eingeübten Kompetenzen. Die Förderung der Vielfalt des Lernens im Alter ist daher das Anliegen der BAGSO-Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“.

Christina Münk

18 | **Punkt – Linie – Fläche – Raum**

Nachhaltiges Lernen im Alter geschieht hauptsächlich als Bewusstseinsbildung im analogen zwischenmenschlichen Raum. Davon geht die Anthroposophische Kunsttherapie aus und setzt das Formenzeichnen als therapeutische Methode, auch in der Altenhilfe, ein. So ermöglicht die Arbeit mit Punkt, Linie, Raum und Bewegung Orientierung und bietet eine Basis, um Selbstwirksamkeit, Vitalität und Würde im Alter gezielt zu fördern – auch bei kognitiven Defiziten.

Katja von den Benken

22 | **Zukunft kennt kein Rentenalter**

Eine Gesellschaft des langen Lebens braucht ein neues Bildungsverständnis, davon ist Stephanie Wössner überzeugt. Aber das Lernen und der Wert älterer Menschen darf, auch angesichts der aktuellen Rentendebatte, nicht an Nützlichkeit im Sinne von Systementlastung gebunden werden. Lernen soll Lebensfreude und Handlungsfähigkeit fördern, um Selbstbestimmung und Mitgestaltung zu ermöglichen. Daraus kann sich dann womöglich ein gesellschaftlicher Gewinn ergeben.

Stephanie Wössner



Interview

*Interview mit Lutz Karnauchow,
domino-coaching Stiftung*

„Wir müssen ganz von vorne anfangen und müssen das Altersbild ändern.“

Viele Menschen, auch in der Altenpflege, gehen noch immer von einem Altersbild aus, das Ältere schnell abschreibt und nicht daran glaubt, dass sich, beispielsweise nach einem Schlaganfall, noch etwas zum Besseren verändern könnte. Damit wollten sich Lutz Karnauchow und Petra Thees nicht abfinden und haben das Konzept „Rehabilitation vor Pflege“ entwickelt. Mit konsequentem Bewegungstraining und speziellen Kommunikationsmethoden kann es dabei sogar gelingen, dass alte Menschen wieder in die Selbstständigkeit nach Hause zurückkehren können.



LERNEN IN KONTEXTEN

26 | **Lernen endet nicht mit dem Ruhestand**

Das Senioren-Medienmentoren-Programm des
Landesmedienzentrums Baden-Württemberg
Lukas Schega

29 | **Perspektivenwechsel in Führung und Kultur**

Reverse Mentoring bei ERGO – ein Erfahrungsbericht
Anja Christina Schwenck

32 | **Perspektivwechsel zwischen Erfahrung und frischen Impulsen**

Reverse Mentoring
Adrain Wegener/Alexander Mädche

AKTUELLES

36 | **Lehren aus der Pandemie**

Motivation, soziale Einbindung und Bewegung
in digitalen Lernwelten
Katharina Schöttl

40 | **The Return of Ideology**

Higher Education in Russia
W. John Morgan

Mediendienst

44 | **Fachliteratur**

Entwicklungsmöglichkeiten bis ins hohe Alter

Ausgewählte Bücher zum Schwerpunkt
„Lernen im Alter“

47 | **Online**

Linktipps zum Schwerpunkt

49 | **Aktuelle Titel**

Bücher kurz vorgestellt

Service

51 | **News**

53 | **Termine**

54 | **Vorschau und Impressum**

Arbeitshilfen

55 | **Gemeinsam Veränderung gestalten**

Was Coaching wirksam macht

ONLINE

Ob die Aneignung neuer Kenntnisse, der Ausbau digitaler Kompetenzen oder die Verwirklichung lang gehegter Bildungsziele: Lernen ist vielfältig und kennt keine Altersgrenze. Die folgenden Linktipps bieten Anregungen und Informationen zu diesen spannenden Themenbereichen.



<http://www.bildungsserver.de/link/linktipps-weiterbildung>

AKTIV BLEIBEN DURCH WISSEN

Wissensdurstig.de – Zentrale Anlaufstelle für lebenslanges Lernen bis ins hohe Alter



Wissensdurstig.de ist ein Internetportal der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. und gehört zur Servicestelle „Bildung und Lernen im Alter“. Die Servicestelle wurde 2017 unter dem Namen „Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“ ins Leben gerufen. Seit Januar 2023 hat sie nun einen neuen Schwerpunkt und widmet sich der Vielfalt der Bildungsthemen im Alter. Die Servicestelle ist eine bundesweite Ansprechstelle bei Fragen zur Förderung von Lernen und Bildung im Alter sowie speziell zu Bildung im Kontext von Digitalisierung.
<https://www.bildungsserver.de/onlineresource.html?id=63071>



Age Platform – The European Older People's Platform

Age ist die Internet-Plattform der Senioren-Organisationen verschiedener europäischer Länder. Im Blickfeld stehen die Belange älterer Menschen in Europa. Informationen gibt es zu politischen Aktivitäten, Netzwerken, Adressen.
https://www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineressourcen_id=15993

Intergenerative Projekte: Wie Jung und Alt gemeinsam profitieren – Deutsches Seniorenportal

Das Deutsche Seniorenportal ist ein Serviceportal für alle Lebensbereiche von Seniorinnen und Senioren mit kostenpflichtigen Angeboten, aber auch mit einem kostenfreien ausführlichen Informations- und Ratgeberangebot. Die Seite zu intergenerativen Projekten informiert zu intergenerativem Austausch und Voneinander-Lernen. Einsamkeit im Alter ist ein weitverbreitetes Problem, das durch fehlende soziale Teilhabe, Routine und den Verlust von Kontakten geprägt ist. Gleichzeitig wachsen viele Kinder und Jugendliche ohne regelmäßigen Austausch mit älteren Menschen auf. Intergenerative Projekte bieten hier eine Lösung: Sie fördern den Austausch zwischen Jung und Alt und schaffen Nähe zwischen den Generationen. Diese Projekte leben vom gegenseitigen Geben und Nehmen – ältere Menschen bringen Lebenserfahrung, Ruhe oder handwerkliches Geschick ein, während Jüngere Neugier, Energie oder technisches Wissen beisteuern.

https://www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineressourcen_id=67173



SENIORENSTUDIUM: NEUE PERSPEKTIVEN ENTDECKEN



Seniorenstudium: Warum sich ein Studium im Alter lohnt

Das Seniorenportal gibt einen Überblick über Möglichkeiten des Seniorenstudiums. Vorgestellt werden das Gasthörerstudium, die Seniorenakademie, das reguläre Studium, das Fernstudium und das Zertifikatsstudium. Weitere Aspekte sind Studienkosten und -finanzierung, Anmeldung und Organisation sowie mögliche Alternativen.

https://www.bildungsserver.de/onlinereource.html?onlinereourcen_id=15987



Alter schafft Wissen. Forschendes Lernen in der wissenschaftlichen Weiterbildung Älterer

Das Forschende Lernen hat sich als ein aktivierender Ansatz der Erwachsenenbildung im Rahmen der wissenschaftlichen Weiterbildung Älterer an verschiedenen Universitäten im Kontext des Senior:innenstudiums etabliert. In diesem Beitrag werden anhand des Zyklus des Forschenden Lernens die Arbeitsweisen der Gruppen Forschenden Lernens an den drei Universitäten Köln, Münster und Ulm in ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden dargestellt. Es wird aufgezeigt, wie Forschendes Lernen einen reziproken Brückenschlag zwischen Gesellschaft und Wissenschaft ermöglicht und als ein Teil des Senior:innenstudiums zur Öffnung der Universitäten gegenüber der Gesellschaft beitragen kann. (DIPF/Orig.)

https://www.pedocs.de/frontdoor.php?source_opus=25164



Alternde Babyboomer – eine neue Zielgruppe im Seniorenstudium. Teilnehmer:innenorientierte Seminar-Beispiele der Universität des 3. Lebensalters (U3L) an der Universität Frankfurt

Seit den 1970er-Jahren haben sich die Universitäten für Senior:innen geöffnet; anfänglich nur durch die Öffnung bereits vorhandener Studiengänge, mehr und mehr aber auch durch gezielte Bildungsangebote für die Zielgruppe Älterer. Die „Universität des 3. Lebensalters“ (U3L) an der Universität Frankfurt bietet seit 40 Jahren Angebote für Ältere und hat daher Einblicke in die Bildungsbedürfnisse dieser Zielgruppe im Wandel der Zeit gesammelt: Überwog früher das Nachholen akademischer Bildung als Motiv für die Teilnahme, so geht es den sogenannten „Babyboomern“ (Jahrgänge 1955-1964) vielfach um Selbstreflexion von Lebensgestaltung und Lebensvollzug. Am Beispiel der beiden mehrjährigen Lehr-/Lern-Projekte „Biografie und Gesellschaft“ und „Männlichkeiten im Altern“ zeigt der Autor im vorliegenden Beitrag, wie eine teilnehmer:innenorientierte Seminargestaltung für diese Zielgruppe didaktisch erfolgen kann: die Inhalte in allen Phasen der didaktischen Planung entlang der biografisch begründeten Interessen der Teilnehmer:innen ausrichten, die Seminare partizipativ anlegen, eigene und fremde Erfahrungen einbeziehen, Emotionen achtsam aufgreifen und reflektieren. Als Lehrender beschreibt er sich als neugieriger und interessierter Ermöglicher und Begleiter von Lernprozessen, der sich auch selbst als alternder Mit-Mensch einbringt. (DIPF/Orig.)

https://www.pedocs.de/frontdoor.php?source_opus=28629

DIGITALE TEILHABE STÄRKEN

Silver Tipps – mehr Klarheit im Umgang mit Internet, Smartphone und Co.

Wie erstellt man ein sicheres Passwort? Was sollte man beim Onlinebanking beachten? Oder wie werden mobile Geräte sicher eingerichtet? Auf diese und viele weitere Fragen gibt das Serviceportal „Silver Tipps – Mit Freude online!“ fundiert, verständlich und werbefrei Antworten. Ältere Onliner:innen erhalten hier von Expert:innen oder Wissenschaftler:innen konkrete Informationen, Anregungen und Tipps, die den täglichen Umgang mit Internet, Smartphone und Co. sicher machen und Berührungsängste abbauen. Regelmäßig steht ein Thema multimedial im Fokus. Neben Online-Artikeln, Podcasts, Videos befinden sich auch Quiz, Linklisten sowie ein Glossar auf der Website. Bei allen Themen liegt der inhaltliche Schwerpunkt beim Verbraucher- und Datenschutz.

<https://www.bildungsserver.de/onlinereource.html?id=67203>



Künstliche Intelligenz (KI) für ein gutes Altern

Das Projekt „KI für ein gutes Altern“ vermittelt älteren Menschen und Seniorenorganisationen Kompetenzen rund um das Thema „Künstliche Intelligenz“ (KI). Es soll dazu beitragen, dass ältere Menschen sich in aktuellen Diskussionen über ChatGPT, Mustererkennung oder selbstlernende Algorithmen aktiv einbringen können und dafür sorgen, dass sie in Forschung und Entwicklung von KI-Systemen stärker wahrgenommen und berücksichtigt werden.

Das Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. wurde von 2023 bis 2025 über die Richtlinie zur Förderung von Künstlicher Intelligenz für das Gemeinwohl des Bundesfamilienministeriums für Familie, Senioren, Jugend und Frauen gefördert.

<https://www.bildungsserver.de/onlinereource.html?id=64761>

