

Monica Fauss M.A.
Journalistin, München

Monica Fauss ist Kulturwissenschaftlerin, Autorin und freie Journalistin. Sie schreibt u.a. für die Stuttgarter Zeitung, die Süddeutsche Zeitung und das StartingUp Magazin. Themenschwerpunkt ist vor allem der Demographische Wandel und wie die Generation 50plus lebt, lernt und arbeitet. Im August 2007 erscheint ihr Buch „Lernen ist Leben. Know-how für die zweite Lebenshälfte“ (Patmos Verlag).



Bewährtes mit Neuem verbinden – die Notwendigkeit des Lernens

ABSTRACT:

Wer in der Mitte des Lebens Neues anpacken und sich mit der Gründung eine neue Perspektive eröffnen will, kann nicht nur auf einmal Erlerntes zurückgreifen, sondern muss Neues dazu lernen. Doch das Klischee, dass Menschen ab 45 nicht mehr lernwillig und –fähig sind, hält sich hartnäckig in den Köpfen aller Betroffenen. Das hat katastrophale Auswirkungen auf die Lernenden: Wer sich als alt empfindet, verhält sich alt und wer sich alt verhält, schätzt sich alt ein. Dabei zeichnen die Wissenschaften inzwischen ein **differenziertes Bild der Entwicklungs- und Lernfähigkeit** der Menschen:

Bei der geistigen Entwicklung unterscheiden sie zwischen der Mechanik und der Pragmatik, die **für die Lernbereitschaft und den Lernerfolg ausschlaggebend** sind:

1. Die **Mechanik** ist stark biologisch bedingt. Ab ca. 25 Jahren beinhaltet sie den Abbau von z.B. geistiger Schnelligkeit und Merkfähigkeit. Geistige Herausforderungen und moderate körperliche Bewegung wirken diesem Abbau allerdings entgegen.
2. Die **Pragmatik** beinhaltet die im Verlauf des Lebens erworbenen Erfahrungen. Sie nimmt mit dem Alter zu, hat ihren Höhepunkt bei ca. 55-60 Jahren und bleibt dann bis ca. 85 Jahren konstant. Sie eröffnet ein großes Feld sozialer Kompetenzen und bisher von den Älteren nicht wahrgenommener „altersfreundlicher“ Tätigkeiten.

Beide Formen der geistigen Entwicklung ergänzen sich: Um so mehr die Mechanik während des Alterungsprozesses nachlässt, desto mehr gleicht die Pragmatik aus (SOK-Prinzip). **Die Verschränkung von Bewährtem und Neuem ist daher besonders wichtig für die Motivation und für den Lernerfolg der älteren Generationen.**

In **konkreten Lernsituationen** ist dafür zu sorgen, dass Lernende einen persönlichen Anschluss an Gelebtes und Bekanntes herstellen und mehr Zeit für Übungen erhalten. Sie sollten sich auf einzelnen Aufgaben konzentrieren können und Lernstrategien an die Hand bekommen. Förderlich für die Motivation sind Gruppen, in denen die Lernenden auch über negative Lernerlebnisse austauschen können. Eine zentrale Rolle spielt die Auseinandersetzung mit eigenen und fremden **Altersbildern**, da negative Altersbilder zu Unsicherheiten und Ängsten führen und den Lernerfolg erheblich behindern.

Lernexperten empfehlen den Einsatz von **informellem Lernen** und **selbstgesteuertem Lernen**. Sie bieten den Raum, die eigenen Erfahrungen wertzuschätzen und weiterzugeben. Das Erlernen von Neuem erfolgt praxis- und anwendungsorientiert. Bewährtes und Neues kann hier besonders gut integriert werden.

Bewährtes mit Neuem verbinden

Die Notwendigkeit des Lernens

Monica Fauss

Geistige Entwicklung

Gewinne kompensieren Verluste

- Mechanik
 - > Zuständig für das Erlernen von Neuem (Bsp. geistige Schnelligkeit und Merkfähigkeit)
 - > Lässt im Alterungsprozess nach
 - > Kann durch geistige Herausforderungen trainiert werden (Bsp. Trainingsprogramme, abwechslungsreiche Tätigkeiten jenseits der Routine).

Monica Fauss, München

Geistige Entwicklung

Gewinne kompensieren Verluste

- Pragmatik

- > Nimmt im Verlauf des Alterungsprozesses zu
- > Höhepunkt zwischen etwa 60 und 85 Jahren
- > Zuständig für soziale Kompetenzen und „Weisheit“
- > Eröffnet ein großes Feld „altersgerechter“ Aktivitäten

Monica Fauss, München

SOK-Prinzip

Altersbedingter Schwächen durch
altersbedingte Stärken ausgleichen:

- Selektion
- Optimierung
- Kompensation

MEKAB: Die Lernhelfer

- Motivation
- Emotion
- Körperliche Bewegung
- Aufmerksamkeit
- Belohnung

Geeignete Lernformen

Ältere können Bewährtes und Neues gut integrieren beim:

- **Informellen Lernen**
Jede Art von Selbstlernen außerhalb des formalen Bildungswesens
- **Selbstgesteuerten Lernen**
Lernende gestalten Lernprozess selbständig und selbstverantwortlich

Zum Weiterlesen:

Lernen ist Leben

Know-how für die 2. Lebenshälfte

Mit einem Vorwort von Henning Scherf

180 Seiten, Patmos Verlag



Monica Fauss

www.monica-fauss.de

fauss@monica-fauss.de