

# Stadtseniorentag Freiburg

18. September 2018, Bürgerhaus Seepark

## Lernen im Alter – was ist möglich?

---



## Dokumentation

## Stadtseniorentag 2018 – Lernen im Alter

Durch den Anstieg der Lebenserwartung haben ältere Menschen so viel Jahre im Rentenalter zur Verfügung wie noch nie. Gleichzeitig wollen viele Ältere ihr Leben aktiv gestalten. Das Bild vom Alter und vom Altern hat sich gewandelt: Auch Ältere können und wollen sich noch bilden und lernen.

Wie schafft man es, neue Dinge im Alter zu lernen? Was kann dabei helfen? Dies waren die zentralen Leitfragen des Stadtseniorentags am 18.09.2018 in Freiburg. In Vorträgen, Podiumsdiskussionen und Workshops wurde über das Thema Lernen berichtet, Möglichkeiten und Angebote diskutiert. Wie immer ging es auch darum, die Anliegen und Wünsche der älteren MitbürgerInnen zu hören und zu sammeln.

Nach der Mittagspause ging es wie gewohnt mit einem geselligen Spaziergang, einem Rollator-Training und Bewegung im Freien, mit „Fitness fürs Gehirn“ und humorvollen Liedern weiter. Der Stadtseniorentag endete mit der Quizauflösung und der Verteilung der Gewinne.

In dieser Dokumentation werden die zentralen Ergebnisse des Vormittags zusammengefasst.

## Inhaltsverzeichnis

Impulsvortrag.....	3
Podiumsdiskussion.....	5
Workshop 1: Sprache lernen – auf was muss ich achten?.....	6
Workshop 2: Fakten lernen – wie mache ich das?.....	7
Workshop 3: Motorisches Lernen – was geht noch?.....	8
Workshop 4: Musizieren lernen – wie kann das gehen?.....	8
Impressum/Kontakt.....	9

## Impulsvortrag

### „Lernen im Alter – was ist möglich?“

*Dr. Bernhard Heimbach (Ärztlicher Leiter des Zentrums für Geriatrie und Gerontologie (ZGGF), Universitätsklinikum Freiburg)*

„Sie können nicht nicht lernen“ - Dr. Bernhard Heimbach machte gleich zu Beginn seines Impulsvortrages deutlich, dass Lernen immer in jedem Lebensalter stattfindet.

#### **Lebenserwartung steigt – mehr Lebenszeit**

Durch den demografischen Wandel ist unsere Gesellschaft starken Veränderungen unterworfen: Wir werden immer älter, und diese hinzugewonnenen Jahre wollen gefüllt werden. Die Lebenserwartung ist stark angestiegen, und damit die Jahre, die im Rentenalter verbracht werden. Dies bietet neue Möglichkeiten.

Noch immer wird das Bild vom Alter allerdings durch Stereotype geprägt, z.B.:

- Menschen jenseits des 50.-60. Lebensjahres seien nicht mehr leistungsfähig genug im Arbeitsleben
- „Die Alten“ verbrauchen so viel Ressourcen, dass die Jungen in Armut leben müssen
- Ältere stehen nicht mehr als Wissensvermittler in der Familie im Mittelpunkt, heute findet man fast alles durch das Internet.

#### **Sieben widerlegte Thesen**

Dr. Heimbach stellte sieben Behauptungen über das Alter vor, und fragte nach Zustimmung oder Ablehnung zu dieser Aussage:

1. Mindestens 10% der Älteren leben in Institutionen.
2. Das Vorkommen von ernsten seelischen Erkrankungen nimmt mit dem Alter zu.
3. Die Mehrzahl der älteren Menschen hat kein Interesse mehr Sexualität.
4. Psychotherapien haben wenig Erfolg bei alten Menschen.
5. Die Mehrzahl der älteren Menschen fühlt sich elend.
6. Die Mehrheit der alten Menschen ist sozial isoliert und einsam.
7. Wenn das letzte Kind das Haus verlässt, erleben es die meisten Eltern als Problem, sich an diese Situation anzupassen.

Alle sieben Aussagen könnten verneint werden, so Heimbach (Berliner Altersstudie von Balthes & Balthes).

**Zwischenfazit:** Auch im Alter locken gesunde Jahre. Negative Bilder vom Alter führen aber manchmal zu negativer Realität, hingegen kann ein positiver Blick aufs Älter werden dieses positiv beeinflussen.

### **Funktionsweise Gehirn**

In einem kurzen Abriss stellte Dr. Heimbach die Grundfunktionen des Gehirns vor und erklärte verschiedene Bereiche und Zusammenhänge. Unter anderem verwies er auf den Zusammenhang von Emotionen und Lernen. Anhand der Frage, ob die Anwesenden wüssten, wo sie am 11.9.2001 gewesen seien bzw. am 17.12.2010 gewesen seien. Die Unterschiede in der Fähigkeit, auf diese Frage antworten zu können,

zeigen, dass Emotionen, Identität, Kultur einen Einfluss auf die Gedächtnisleistung haben.

Die tägliche Zeit, die mit Lernen verbracht wird, ist zwar im höheren Alter gering. Allerdings könne man im Alter eher auf die so genannte intrapersonelle und interpersonelle Intelligenz zurückgreifen; also auf die Fähigkeit, eigene Gefühle kontrollieren und Gefühle anderer Menschen besser erkennen zu können. Dies könne man auch als *Weisheit* bezeichnen.

Dr. Heimbach schloss mit einem Zitat von Hugo von Hofmannsthal: „*Alt werden ist immer noch die einzige Möglichkeit, lange zu leben.*“ – Machen wir das Beste daraus!

## Podiumsdiskussion zum Thema „Lernen im Alter“

*TeilnehmerInnen: Dr. Bernhard Heimbach (Ärztlicher Leiter des Zentrums für Geriatrie und Gerontologie, Universitätsklinikum Freiburg), Dr. Dorothee Kümmerer (Logopädin, Klinik für Neurologie und Neurophysiologie), Ralf Jogerst (Dipl. Theologe, Hirnleistungstrainer), PD Dr. Christoph Maurer (Oberarzt, Klinik für Neurologie und Neurophysiologie), Elmar Lehmann (Dipl.-Musiktherapeut, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie)*

*Moderation: Anita Rüffer (freie Journalistin)*

**Wie kann man im Alter lernen? Kann das jeder? Die Podiumsdiskussion mit verschiedenen Vertreterinnen und Vertretern aus den Bereichen Bildung und Medizin brachte dabei einige Anregungen ein, die zum Weiterdiskutieren in den Workshops anregten.**

Anita Rüffer stellte eingangs die Frage: Haben wir alle das Zeug dazu, Neues auch im Alter zu lernen?

Dr. Maurer verwies darauf, dass man in jedem Alter lernen könne, da wir uns als Menschen ständig neu orientieren müssten. Auch körperliche Veränderungen finden das ganze Leben statt – und lernen sei die einzige Möglichkeit, damit umzugehen. Dr. Heimbach berichtete von einem Fall, dass nach einem Schlaganfall durch intensive Bemühungen ein Teil der verlorenen Fähigkeiten zurückgewonnen werden konnte, gleichzeitig es aber notwendig gewesen sei, mit den verbliebenen Defiziten einen Umgang zu finden.

Auch Sprachen könne man noch lernen, betonte Dr. Kümmerer. Die Frage sei, welche Eigenmotivation dahinterstecke. Auch Lehmann bestätigte, dass Musik jederzeit lernbar sei. Man könne natürlich keine Ergebnisse erwarten wie bei jungen Lernenden, die tausende Stunden investierten, aber Musik lernen sei eine hervorragende Möglichkeit, motorisches Lernen und Fak-

ten lernen zu praktizieren. Darüber hinaus habe Musik aber die Fähigkeit, Menschen zu verbinden und die Gelegenheit zu geben, etwas zu teilen.

In Bezug auf das Lernen von Fakten erklärte Ralf Jogerst, dass man Zusammenhänge am besten herstellen könne, indem man ein System und eine Struktur entwickelt, um mit dem Wissen umzugehen. Informationen könnten in ihrer Vielzahl eben auch überfordernd sein.

Und wie schafft man es, dass Lernen um seiner selbst willen einfach Spaß macht?

Wichtig sei das Teilen des Gelernten, und die Erfahrung des Lernens in Gemeinschaft, so Lehmann. Jogerst verwies darauf, dass man selbst merken müsse: „Ich kann das bewältigen, ich habe damit Erfolg“. So erlebe man für sich auch das Gefühl, etwas zu können.

Dr. Kümmerer ergänzte, dass es hilfreich sei, sich vorzunehmen, in kleinen Schritten zu lernen.

## Workshop 1: Sprache lernen – auf was muss ich achten?

Leitung: Dr. Dorothee Kümmerer (Logopädin, Klinik für Neurologie und Neurophysiologie)

**Der erste Workshop beschäftigte sich mit dem Thema, wie Sprachen auch noch im Alter erlernt werden können.**

Ausgehend von der Erkenntnis, dass Sprache etwas sehr Komplexes sei, wurde zunächst im Workshop darauf geschaut, welche Sprachwerkzeuge wir haben: Stimme, Artikulation, Betonung, Verständnis.

Der Vorteil älterer Menschen beim Lernen von Sprachen: sie bringen schon eine Menge Lernerfahrung mit, die sie im Laufe ihres Lebens gesammelt haben.

Es gebe kein allgemeines Lern-Rezept, so die eine Erkenntnis aus dem Workshop, am Üben nach einem eigenen Rhythmus komme man aber nicht vorbei. Dies könne man auf sehr unterschiedliche Weise realisieren, z.B.

- über ein Karteikartensystem,
- über Sprachtandems (das heißt, sich mit jemand treffen, der meine Sprache lernen möchte und dessen Sprache ich gleichzeitig erlernen will),
- das Lesen von zweisprachigen Büchern,

- das Besuchen von Ländern, in denen die Sprache gesprochen wird,
- das Lernen bei gemeinsamen Aktivitäten und in der Begegnung mit anderen Interessierten, ...

Auch wenn der Zweck, etwas zu lernen, sehr unterschiedlich sei, letztendlich sei der gemeinsame Nenner, dass man im Prinzip zu einer annehmbaren Kommunikation kommen wolle.

Was können Hürden sein?

Anfängerkurse bestehen gar nicht aus Anfängern – das frustriert zu Beginn.

Fazit: Die Bandbreite der Motivationen, warum Menschen eine neue Sprache lernen wollen, ist groß. Wichtig ist bei allem, sich realistische Ziele zu setzen, die leicht und gut erreichbar sind. Und: wenn man in gemeinsam, in Gruppen lernt, geht es oft besser. Nicht zuletzt schadet eine gewisse Menge an Geduld und realistische Erwartungen in keinem Fall.

## Workshop 2: Fakten lernen – wie mache ich das?

Leitung: Ralf Jogerst (Dipl. Theologe, Hirnleistungstrainer)

**In diesem Workshop gab es vielfältige Informationen rund um das Thema Fakten lernen.**

Neben vielen praktischen Übungen, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausprobieren durften, stellten sich darüber hinaus weitere Fragen:

### **Wie kann man Menschen Lust darauf vermitteln?**

Zentral ist eine gute Mund-zu-Mund-Propaganda direkt vor Ort im Stadtteil, worüber gute Erfahrungen mit dem Angebot weitergegeben werden. Flyer sollten neugierig machen mit einem zeitgemäßen Motto und passenden „Appetitanregern“.

### **Wie können Menschen zu angebotenen Kursen kommen?**

Das erste Problem, das sich in diesem Zusammenhang auftat, war die Tatsache, dass viele Angebote nicht ausreichend genug bekannt seien. Dies sei natürlich die erste Hürde, die zu überwinden sei: Wie erfahre ich denn überhaupt von den Angeboten, die solche Hirnaktivitätstrainings beinhalten? Ein Vorschlag aus der Runde war, dass Wegelotsen eingesetzt werden

könnten, die Interessenten begleiten, z.B., wenn Angebote in eher versteckten Hinterhöfen stattfinden werden. In diesem Zusammenhang sei es wichtig, in den beworbenen Angeboten jeweils eine gute und verständliche Wegbeschreibung einzufügen. Außerdem seien Shuttlebusse zu Veranstaltungen denkbar bzw. ein Abholservice, der Ältere zu den Veranstaltungen bringt und sie auch wieder abholt.

Wenn es kostenlose Schnuppertermine gibt, können Interessierte unverbindlich „reinschnuppern“ und sich ein Bild machen, um dann entscheiden zu können, ob man dabeibleibt.

Angemerkt wurde zudem, dass sich hier auch ein Abbau von Behindertenparkplätzen z.B. durch Baustellen negativ auswirkt, da Ältere mit Geh-einschränkungen seltener direkt bis vor einen Veranstaltungsort fahren könnten.

Hier wurde die Einrichtung von Ersatzstandorten für die abgebauten Behindertenparkplätzen angeregt.

## Workshop 3: Motorisches Lernen – was geht noch?

Leitung: PD Dr. Christoph Maurer (Oberarzt, Klinik für Neurologie und Neurophysiologie)

**Der Workshop Nr. 3 drehte sich um Frage, wie motorisches Lernen funktionieren kann.**

Beim motorischen Lernen geht es darum, die Muskelkraft zu stärken und das Gleichgewicht trainieren. Insbesondere die Sturzgefahr ist Auslöser für die Beschäftigung mit motorischem Lernen. Mit Übungen kann dem entgegengewirkt werden.

Deshalb ist unabhängig von Erkrankungen die körperliche Betätigung sehr wichtig. Hier spielt die Motivation eine zentrale Rolle, um eine solche Bewegung regelmäßig in den Tagesablauf einzubauen.

Im Laufe der Gespräche in der Gruppe stellte sich heraus, dass ein erheblicher Teil der Gruppe nicht wusste, welche Angebote es im Bereich der Sturzprophylaxe und ähnlicher Möglichkeiten gibt. Hier wurde sich eine bessere Information bzw. Zusammenstellung von Informationen gewünscht.

### Hilfreiche Tipps:

#### Bewegungstreffs

Im Seniorenbüro und auf der Internetseite findet man eine Übersicht über die kostenlosen, regelmäßigen und ohne Anmeldung nutzbaren Bewegungstreffs im Freien. Internetlink: <https://www.freiburg.de/pb/,Lde/228864.html>.

#### Sportportal der Stadt Freiburg

Unter [www.sportportal.freiburg.de](http://www.sportportal.freiburg.de) können Sport- und Bewegungsangebote in Freiburg gesucht werden. Bei Sportart kann z.B. „Sturzprophylaxe“ als Suchwort ausgewählt werden. Außerdem können die Ergebnisse z.B. nach Stadtteilen sortiert werden. Eine Anleitung zur Bedienung des Portals findet man unter [www.freiburg.de/senioren](http://www.freiburg.de/senioren)

## Workshop 4: Musizieren lernen – wie kann das gehen?

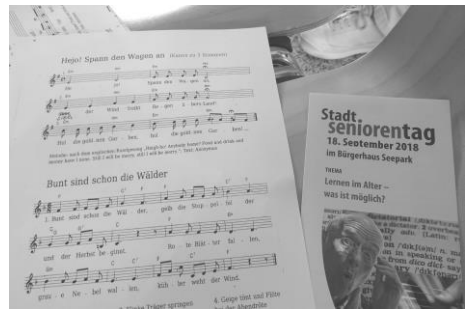
Leitung: Elmar Lehmann (Dipl.-Musiktherapeut, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie)

**Im vierten Workshop wurde diskutiert und ausprobiert, wie Musizieren lernen im Alter geht.**

In der Gruppe wurde das Musizieren gleich praktisch ausprobiert und zusammen ein Lied eingeübt, in Verbindung mit motorischen Übungen. Neues lernen brauche auch Mut, seine eigene Komfortzone zu verlassen. In die-

sem Sinne führten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleich ein Musikstück vor und motivierten die anderen Besucherinnen und Besucher, gleich mitzumachen.





## Impressum / Kontakt

Herausgeber:  
Stadtseniorenrat Freiburg e.V.  
Schusterstraße 19  
79098 Freiburg

Mail: [info@ssr-freiburg.de](mailto:info@ssr-freiburg.de)  
Internet: [www.ssr-freiburg.de](http://www.ssr-freiburg.de)  
Tel.: 0761 / 201 – 3070

Gestaltung & Texte: Johannes Baur