



Unser Gehirn besteht aus einer Vielzahl von Neuronen, die miteinander verbunden sind

Foto: ColiNOOB

„Wir haben die älteren Menschen unterschätzt!“

Wieso Senioren weiterhin geistig fit bleiben können

Wissen Sie, wann Menschen, die den Nobelpreis bekommen, die Entdeckung gemacht haben, für die sie geehrt werden? Meistens in ihren Dreißigern und frühen Vierzigern. Diese Beobachtung deckt sich mit einem Vorurteil: Je älter wir werden, umso weniger können wir lernen, umso weniger entwickeln wir uns weiter.

Dabei gibt es Menschen, die müssen mit 76 Jahren noch lernen, eine Weltkirche zu leiten. Oder sie promovieren noch mit 70, weil sie nach dem Renteneintritt noch mal ein Studium begonnen haben.

Diese Fähigkeit, sich ständig weiterzuentwickeln, ist zusammen mit der Bereitschaft, mit anderen zu kooperieren, das Erfolgsgeheimnis des Menschen. Und diese Fähigkeit geht nie verloren.

Ende eines Mythos

Lernen funktioniert deswegen auch bei Senioren noch gut.

Früher hat man gesagt, dass die Fähigkeit, etwas Neues zu lernen, mit steigendem Alter abnimmt. Die Ergebnisse der aktuellen Forschung sprechen dagegen. Ältere Menschen können fast genauso gut lernen wie jüngere.

Aktuelle Untersuchungen zeigen: Das Gehirn des Menschen verändert sich bis ins hohe Alter, auch zum Positiven. Lernen sie eine neue Fähigkeit, wie etwa Jonglieren, so passt sich ihr Gehirn an, die Veränderungen sind nachweisbar. Wissenschaftler nennen das neuronale Plastizität.

Der Schweizer Psychologe Philippe Rast fasst es so zusammen: „Wir haben die älteren Menschen unterschätzt. Das sehr düstere Bild des geistigen Abbaues ab 25 Jahren ist definitiv falsch.“

Forschung auf Defizite fixiert

Die frühere Vorstellung resultierte aus den damals angewandten Test-Methoden. Diese zielten vor allem darauf ab, Merk-

und Logik-Aufgaben in möglichst kurzer Zeit zu lösen. Dabei wird das Kurzzeitgedächtnis stark beansprucht. Das ist bei Jüngeren durchschnittlich besser ausgeprägt als bei Älteren. Entsprechend lösen die meisten Menschen im Alter solche Aufgaben langsamer. Der Niedergang dieser fluiden Intelligenz, also wie schnell jemand etwas begreift, beginnt freilich schon früh: Sie nimmt ab 16 Jahren ab.

Ein weiterer Faktor ist für das verzerrte Bild relevant: Der Arbeitsschwerpunkt der meisten Forscher. Psychologie und Medizin, die beide vorrangig für die Untersuchung des Gehirns und der daraus resultierenden Verhaltensmuster zuständig sind, beschäftigen sich vorrangig mit Problemen. Es gibt mehr Geld für Demenzforschung als für die Frage, wie gut Menschen noch lernen. Entsprechend produziert die Wissenschaft viele Negativschlagzeilen über alte Menschen, die senil im Altenheim ihrem Ende entgegenzueilen.

Erfahrung als Vorteil

Aber: Das können ältere Menschen bei komplexen Problemen ausgleichen: durch Erfahrung, Experten- und Fachwissen, das mit den Jahren erworben wird, dabei spricht man von kristalliner Intelligenz. Das erklärt auch, warum gerade viele Naturwissenschaftler ihre wichtigsten Entdeckungen im Alter zwischen 25 und 35 Jahren machen. Gerade in diesen Fächern ist die Kombination von kristalliner und fluider Intelligenz besonders wichtig. Stellt man sich beides als Kurven vor, treffen sie sich in diesem Altersabschnitt.

Für den durchschnittlichen Gehirnbenutzer gilt zudem: Für die aktuellen Unterschiede zwischen den Generationen kommt den Älteren häufig noch der Faktor der Sozialisierung zugute. Sie gehen Aufgaben häufig disziplinierter und gewissenhafter an als jüngere. Auch damit können sie punkten. Darüber hinaus zeigen die Forschungen auch: Bei einigen Kompetenzen sind ältere Menschen den jüngeren auch überlegen. So können etwa ältere Menschen besser Kopfrechnen als Vertreter einer Generation, die mit dem Taschenrechner aufgewachsen sind. Auch die räumliche Orientierung ist bei ihnen besser, ebenso das Wortgedächtnis.

Was das Lernen schwierig macht

Was vielen Älteren das Lernen schwerer macht, ist etwas anderes: die Motivation. Meistens lernen wir etwas, weil es externe Anreize dafür gibt: etwa ein höheres Einkommen oder beruflicher Erfolg. Das entfällt bei vielen älteren Menschen, spätestens mit der Rente. Der Zeitaufwand, sich etwas Neues anzueignen, wird dann mit der Bequemlichkeit abgewogen. Zudem wird das Vorurteil, dass ältere Menschen schlechter lernen, in der Umgebung zur selbsterfüllenden Prophezeiung: Wenn ein 60-jähriger etwa mit dem Menü seines Smartphones Schwierigkeiten hat, dann ist er einfach zu alt, damit gut umzugehen; bei einem 30-jährigen würde man dagegen vermu-

ten, das Menü sei nicht sonderlich benutzerfreundlich gestaltet.

Auch ein weiterer Faktor ist relevant: Das Gehirn funktioniert wie ein Muskel. Wenn man es lange trainiert, dann bleibt es auch lange fit. Wer dagegen früh aufhört, Neues zu lernen, dem fällt es dann später auch immer schwerer. Auch so entsteht eine selbsterfüllende Prophezeiung.

So bleiben Senioren geistig fit

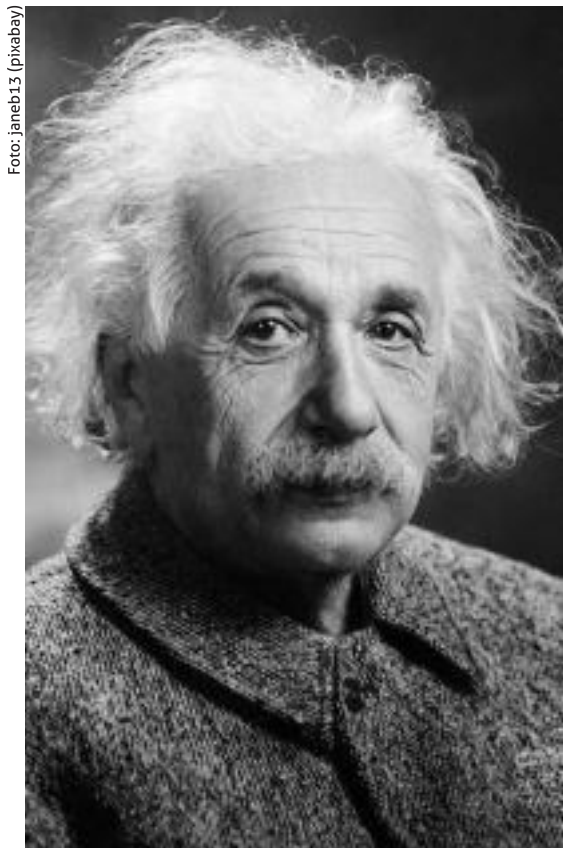
Dennoch sollten ältere Menschen nicht wild irgendetwas lernen. Denn das kann auch zum Problem werden. Das Gehirn ist nämlich vor ein grundsätzliches Problem gestellt. Die Gedächtniskapazität ist begrenzt. Das Gehirn muss daher eine gute Mischung finden, vormals gespeicherte Inhalte abrufbar zu halten und zugleich neue Informationen aufzunehmen. Das Gehirn löst dieses Problem, indem es effektive Filter einbaut: Informationen, die für die Aufgabe irrelevant sind, werden herausgesiebt. Dieser Vorgang funktioniert bei jüngeren Menschen etwas besser. D. h., ein älteres Gehirn lernt mehr Randinformationen mit und muss daher auch mehr Inhalte verarbeiten. Das bindet mehr Energie und kann den Lernvorgang daher anstrengender machen.

Die Grundlage des Lernens bleibt also gleich, egal wie alt man ist: Es braucht Motivation und Durchhaltevermögen. Wer sein Gehirn noch im hohen Alter fit halten will, sollte sich also etwas suchen, was so motiviert, dass er sich auch über mehrere Monate damit beschäftigen will, was aber auch anspruchsvoll ist. Wenn es dann auch noch Spaß macht, erhöht es auch noch die Lebensqualität.

MAXIMILIAN RÖLL

Hinweis:

Leichte und gehirngerechte Methoden, sich an Altes zu erinnern und Neues zu lernen, finden Sie auf den nächsten beiden Seiten.



Albert Einstein schrieb seine wichtigsten Werke in jungen Jahren, blieb aber bis ins hohe Alter geistig fit



Lassen Sie sich von Ihrem Enkel zeigen, wie das Smartphone funktioniert. Es hilft auch Ihrem Gehirn