



Der Kopf ist rund, damit das Denken mal die Richtung wechseln kann: Auf-dem-Kopf-Lesen macht die Wahrnehmung flexibel!

Foto: irisblende

Lernen hält den Geist beweglich

Studieren über 60? Kein Problem – Sie müssen nur ein wenig trainieren!

von Dr. Beatrice Wagner

Die ganze Geburtstagsgesellschaft muss lachen, als Tante Kerstin an ihrem 60. das Wort „Ruhestand“ in den Mund nimmt. „Du und Ruhe, das kann man sich beim besten Willen nicht vorstellen“, bekommt sie zu hören. Denn wer die Realschullehrerin mit den vielen Interessen kennt, kann sich auszumalen, wie ihr Senioren-dasein aussehen wird: Das halbe Jahr in fernen Ländern, Archäologie-Vorlesungen an der Uni und zum Klavier noch Querflöte lernen. Aber sind wir in fortschreitendem Lebensalter überhaupt noch in der Lage, neue Dinge zu lernen?

Viele freuen sich auf die Zeit, die nach Beruf und Kindererziehung kommt: Jetzt hat man Muße für alles, was man immer schon einmal tun wollte. Doch dann kommt die Frage: Hat unser Gehirn nach jahrzehntelanger Hochleistung noch Raum und Kraft für die Kapriolen unternehmungsfreudiger Senioren? Oder gilt am Ende doch die alte Weisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“?

Professor Ernst Pöppel, Hirnforscher an der Universität München, will diesem Sprichwort nicht zustimmen. „Wir können uns auch mit 100 Jahren noch eine neue Sprache aneignen oder ein ganzes Drehbuch auswendig lernen. Das Gehirn noch mal herauszufordern, dafür ist es nie zu spät.“ Prof. Pöppel ist einer der wenigen Wissenschaftler in Deutschland, die sich mit dem Thema „Lernen für Senioren“ intensiv auseinandergesetzt haben. Wie er erläutert, ist es weniger das Alter, wenn die Denk- und Lernfähigkeit nachlässt, sondern vielmehr ein Mangel an Übung. „Das Gehirn ist vergleichbar mit einem Muskel. Je besser es trainiert ist, desto besser klappt die Sache und umso schneller werden wir dabei – das gilt für jedes Alter“, erklärt Prof. Pöppel. Allerdings „tickt“ das ältere Gehirn schon ein bisschen anders als das jüngere. Wichtig ist, dass man das weiß und sich darauf einstellt. Dann hat der ältere Mensch gegenüber dem jüngeren überraschenderweise sogar manches voraus.

In der Kindheit und Jugend fliegt uns das Wissen buchstäblich zu. Eine neue Sprache lernt sich spielend nebenbei. Als sei das nötige Know-how angeboren, bedienen Zehnjährige heute einen Computer. Und stellt man sie auf Inline-skates oder Skier, dann machen sie innerhalb von ein paar Stunden atemberaubende Fortschritte. Die Reaktionszeit bei Kindern

ist unübertrefflich kurz. Doch lässt sie, wie Studien zeigen, schon ab etwa dem 20. Lebensjahr deutlich nach. Auch ist bekannt, dass Kinder die Lust an einer Sache oft schnell verlieren und sich leicht von neuen Dingen ablenken lassen.

Ältere Menschen müssen neues Wissen mit mehr Ausdauer erwerben. Die Grammatikregeln einer neuen Sprache erfassen sie nicht so

schnell und intuitiv wie die Jüngeren. Neue Begriffe und Vokabeln müssen sie regelrecht „pauken“. Alles geht also etwas langsamer. Entscheidend aber ist: Bei allen Aufgaben, bei denen das Konzentrationsvermögen die entscheidende Rolle spielt, übertreffen ältere Teilnehmer die jüngeren. Das hat ein Test am Institut für Arbeitsphysiologie der Universität Dortmund in beeindruckender Weise gezeigt. Hinzu kommt, dass Ältere selbstkritischer denken und aus ihren Fehlern besser lernen, während Jüngere in altersgerechtem Übermut oft mehrmals ins selbe „Fettöpfchen“ tappen.

Prof. Pöppel betont, dass Senioren, wenn es beispielsweise um Sprachverstehen und Sprachverarbeitung geht, nicht schlechter abschneiden als Jüngere. Allerdings gibt es auch eine Hürde: Für die Wahrnehmung (Sensorik) und die Körperbeherrschung (Motorik) braucht man im Alter mehr Aufmerksamkeit als in der Jugend. Wenn also ein älterer Mensch Autofährt, muss er seine Unterhaltung mit dem Beifahrer abbrechen, um sich voll auf die Straße konzentrieren zu können.

Wir verlieren im Laufe des Lebens also an Schnelligkeit, machen dies aber durch gute Ausdauer und Konzentrationsvermögen mehr als wett. Um unsere Denkleistung auch schön im Fluss zu halten, gibt Prof. Pöppel drei wichtige Tipps:

1. Bieten Sie Ihrem Gehirn Abwechslung im Alltag. Denn eine abwechslungsreiche, interessante und anregende Umwelt regt das Gehirn zu verstärkter Aktivität an. Wochenendausflüge in unbekannte Regionen, Museumsbesuche oder Stadtbesichtigungen sind prima Trainingseinheiten für das Gehirn.

2. Nicht träge sein. Denn durch Inaktivität kann unser Geist – wie ein Muskel – regelrecht schlaff werden. Ein Urlaub, in dem vor allem Schlafen, Essen und Faulenzen statt Bewegung und Exkursionen angesagt sind, tut dem Hirn nicht gut. Wenn wir unser Gehirn nicht intensiv „benutzen“, bilden sich die nicht genutzten Verbindungen zwischen den Nervenzellen zurück.

Ihre Enkelkinder wollen mit Ihnen Hip-Hop tanzen und im Internet surfen? Dann lernen Sie es!

Foto: photos.com

3. Stellen Sie eine persönliche emotionale Beziehung zum Lernstoff her. Lernen Sie chinesische Schriftzeichen, wenn sie Ihnen gefallen. Studieren Sie die Kultur und die Sprache des Urlaubslandes, in das Sie als Nächstes reisen wollen. Lernen folgt nämlich der Regel des Forschers Donald Hebb: „Neurons, that fire together, wire together“, d.h. nur Nervenzellen, die gleichzeitig erregt werden, bilden miteinander Kontaktstellen aus.

Unabhängig vom Lebensalter gilt, dass die Lust auf geistige Aktivitäten und die Fähigkeit dazu auch maßgeblich von der Ernährung beeinflusst werden. Die Redensart „Ein voller Bauch studiert nicht gern“ hat da volle Berechtigung. Um optimal geistig arbeiten zu können, sollte man leichte, vitamin- und kohlenhydratreiche Kost zu sich nehmen, und zwar in mehreren kleineren Mahlzeiten statt in wenigen großen Portionen. Aus den Kohlenhydraten gewinnt der Organismus Glukose, das neben Sauerstoff ein wichtiger Energielieferant für das Gehirn ist. Auch der Wasserhaushalt muss stimmen. Mindestens 1,5 l Flüssigkeit am Tag – am besten in Form von Mineralwasser, Leitungswasser, Fruchtschorlen oder Früchtetees – werden gerade für ältere Menschen empfohlen. Auch wenn es schwer fällt, sollte man nie so lange warten, bis Durstgefühl aufkommt, sondern quasi nach einem Zeitplan das Trinkpensum erfüllen. Wer zu wenig trinkt, kann nicht optimal lernen und denken. Weitere Tipps, die Sie auf Trab halten:

► Netzwerke aktivieren

Lesen Sie jeden Tag. Nehmen Sie sich einen etwas anspruchsvolleren Zeitungsartikel. Markieren Sie wichtige Passagen mit einem Leuchtstift. Dann erzählen sich selbst, worum es in dem Text geht. Denn wenn Sie das neue Wissen noch einmal verarbeiten, wird es an mehreren Stellen im Kopf vernetzt abgelegt.

► Bildhaftes Gedächtnis üben

Schreiben Sie. Zum Beispiel Ihre Lebenserinnerungen für Ihre Kinder oder Enkel. Oder einfach nur Briefe und E-Mails. Denn damit wecken Sie Ihr bildhaftes Gedächtnis: Die bildhaften Erinnerungen von dem, was Sie gestern oder als Kind erlebt haben, aktivieren Ihr Gehirn.

► Training durch Zuhören

Kreativ zuhören – beispielsweise indem Sie sich interessante Vorträge

Gehirn-Training

- Schreiben Sie doch mal mit der linken Hand (Linkshänder mit der rechten).
- Putzen Sie die Zähne mit der ungewohnten anderen Hand.
- Machen Sie mit Absicht mal einen bisher unbekanntem Umweg.
- Probieren Sie einmal „Auf-dem-Kopf-Lesen“ aus, indem sie ein Buch umgekehrt halten.
- Trainieren Sie Ihren Gehörsinn: Das Radio stufenweise leiser stellen, bis Sie sich voll konzentrieren müssen, noch etwas zu verstehen.

ge oder Hörbücher anhören. Das Hören fordert andere sinnesverarbeitende Nervenzellen als das Lesen. Und es geht darum, alle Bereiche Ihres Gehirns zu fordern.

► Gespräche halten flexibel

Sprechen Sie – besuchen Sie Gesprächsrunden, laden Sie Nachbarn ein oder plauschen Sie mit den Enkelkindern. Im Gespräch müssen Sie Ihre Einstellungen immer wieder überdenken und Sie bekommen Einblick in andere Denk-Welten.

► Gehen hilft denken

Denn Gehen steigert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung der Gehirnzellen. Außerdem „färbt“ das Gehen auf willkommene Weise auf das Denken ab. Wie das funktioniert, weiß man nicht. Aber vorgemacht haben es schon der altgriechische Philosoph Aristoteles und seine Schüler, die sich demnach auch die Peripatetiker – die Herumwandler – nannten.

Machen Sie doch mal eine Zeitreise durch Ihr Leben. Rufen Sie Erinnerungen und Bilder vor Ihr geistiges Auge. Was hat Ihnen Spaß gemacht? Was haben Sie angefangen und aus Zeitmangel abgebrochen? Schreiben Sie alles auf. Und dann überlegen Sie sich, was Sie schon morgen in Angriff nehmen wollen.

Mehr Infos zu diesem Thema:



www.oldieszuhaue.de

Treff für Leute ab 50

www.bildungserver.de

Bildungsmöglichkeiten im Netz

www.gfg-online.de

Gesellschaft für Gehirntraining