

2.8

ALT UND JUNG: MITEINANDER LERNEN

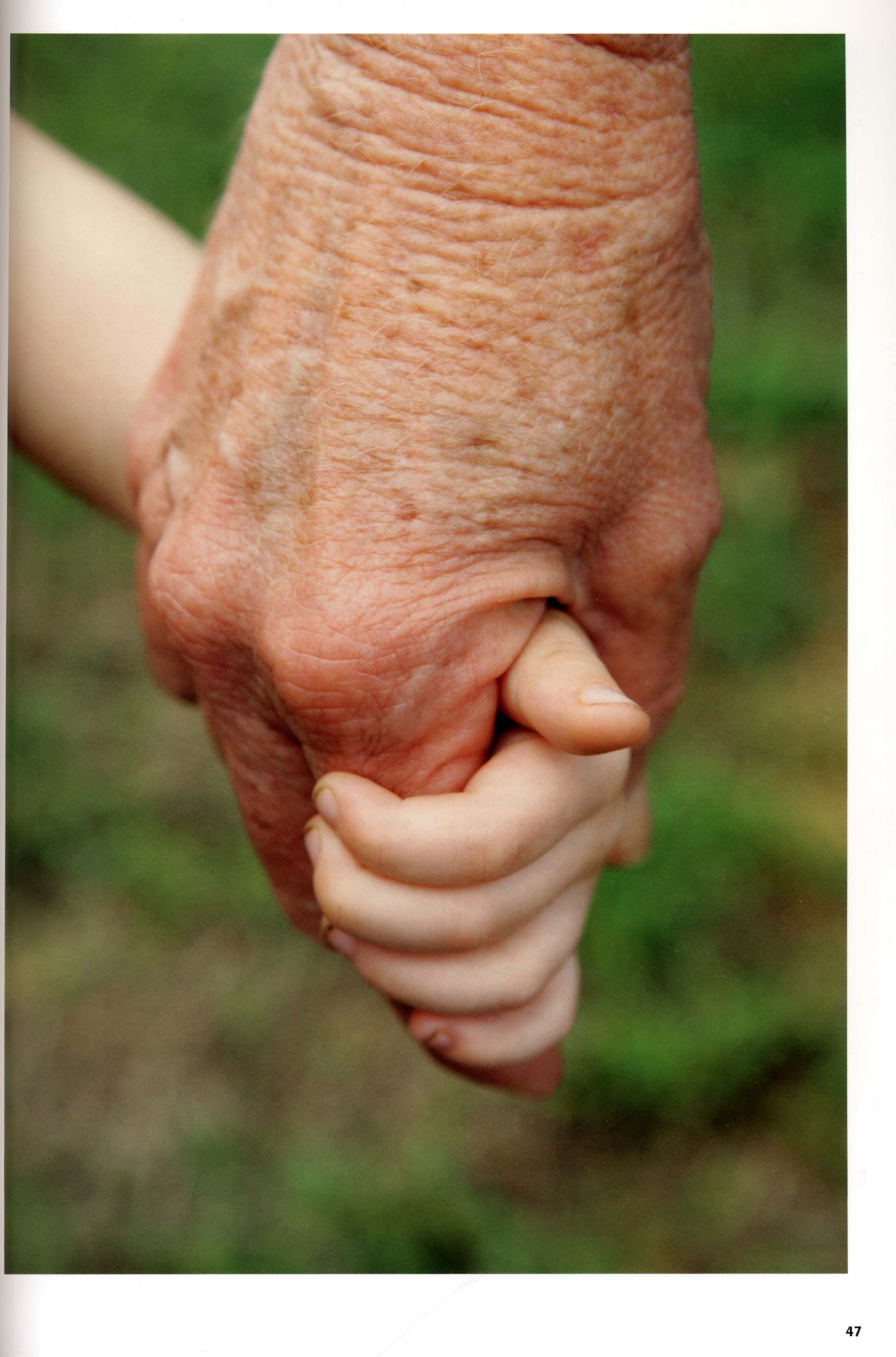
Alter ist keine Krankheit, macht aber die Auseinandersetzung mit Krankheit und Gebrechlichkeit notwendig.

Um das Jahr 1900 herum wurden die Menschen im Durchschnitt 46 Jahre alt, im Jahr 2000 76 Jahre, für das Jahr 2100 wird eine durchschnittliche Lebenserwartung von 94 Jahren vorausgesagt. Wer im Alter lange aktiv und vital bleiben möchte, muss sich um gesunde Lebensweise und Maßnahmen zum Gesundheitserhalt kümmern, dazu gehört auch die „soziale Gesundheit“, d. h. verlässliche soziale Beziehungen. Zugleich ist es aber auch notwendig, Vorsorge zu treffen für eine Zeit möglicher gravierender gesundheitlicher Einschränkungen.

Die Menschen heute altern anders als frühere Generationen. Es verbleiben nicht nur längere Zeitspannen guter Gesundheit, auch die Gestaltungsspielräume sind ungleich größer geworden. Das eröffnet die Möglichkeit, Dinge zu tun, für die man im Berufsleben keinen Platz und keine Zeit hatte, z. B. in der Familie, in der allgemeinen Weiterbildung und im ehrenamtlichen Engagement.

Die neuere Hirnforschung geht davon aus, dass es zur Erhaltung der mentalen Fitness im Alter von großer Bedeutung ist, dass sich die Menschen eine lernanregende Umgebung schaffen, wo sie sich, anknüpfend an bereits vorhandenes Wissen, neuen Herausforderungen stellen müssen. Selbstgesteuerte aktivierende Lernarrangements, wie sie im ZAWiW (Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm) und an anderen Orten angeboten werden, zeigen, dass Neues zu erproben und sich auf neue Kontakte einzulassen, gar nicht so schwierig ist und einen persönlichen Gewinn bringen kann.

Das Spektrum neuer Aufgaben und Tätigkeitsfelder kann sehr vielfältig sein und reicht von der Inanspruchnahme von Bildungs- und Kreativangeboten bis hin zu verschiedenen Aktionsfeldern des bürgerschaftlichen Engagements. Dazu gehören u. a. auch Aktivitäten gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen, Vorleseaktionen in Kindergärten oder Unterstützung bei der Berufsorientierung bei Jugendlichen, um nur einige Beispiele zu nennen. Nach dem Hirnforscher Prof. Dr. Manfred Spitzer wirken Aktivitäten besonders dann präventiv, wenn sich ältere Menschen auf junge einlassen und mit ihnen in einen lebendigen Austausch treten.



„Die beste Form des Hirntrainings ist die Begegnung zwischen Alt und Jung, wenn die Schnelligkeit der Jungen mit dem Erfahrungswissen der Älteren zusammen trifft und gemeinsam nach Lösungen gesucht wird.“

Viele Beispiele dafür, wie Alt und Jung miteinander und voneinander lernen – effektiv, nachhaltig und mit viel Spaß – finden Sie auf der Homepage der „Servicestelle für generationenübergreifendes Lernen“ des ZAWiW (www.segel-bw.de) oder in der „Kompetenzbörse für Jung und Alt im Lern-austausch – real oder über das Internet“ (www.kojala.de).

Neue Wege der Information, Kommunikation und Kooperationen eröffnen sich gerade auch über das Internet.

Es bietet in vieler Hinsicht die Möglichkeit, sich sachkundig zu informieren oder sich mit Gleichaltrigen und Jüngeren zu Themen des gemeinsamen Interesses auszutauschen. So können Hobbys vertieft und gleichzeitig soziale Kontakte gepflegt werden. Die Nutzung der neuen Medien sind für Menschen, die gesundheitsbeeinträchtigt sind, wie für pflegende Angehörige von Interesse, da sie umfangreiche Möglichkeiten bieten, sich über die betreffende Krankheit und adäquate Maßnahmen zu informieren oder mit anderen Betroffenen in virtuellen Selbsthilfegruppen Kontakt aufzunehmen. Aber auch dies setzt voraus, dass Neuem, konkret den neuen Medien offen begegnet wird und eine Lernbereitschaft zum Umgang mit ihnen vorhanden ist.



Auch wenn das „dritte Lebensalter“ eine Fülle attraktiver Möglichkeiten der Freizeitgestaltung bietet, dürfen die Augen nicht davor verschlossen werden, dass mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit verschiedener Erkrankungen steigt. **Die „fitten“ Jahre müssen genutzt werden, um sich bewusst auf die späteren Jahre mit möglichen körperlichen und geistigen Gebrechen (das „vierte Lebensalter“) vorzubereiten.** Wie wird mein soziales Umfeld sein, wer wird für mich sorgen, wenn ich krank oder pflegebedürftig werde? Hat mein Leben noch einen Sinn? Mit diesen Sorgen umgehen zu lernen und nach individuell stimmigen Lösungen zu suchen, ist eine große Herausforderung für das dritte Lebensalter.

Es bedarf Mut zum Umdenken, und die Bereitschaft, auch in diesem Zusammenhang Neues und Unbekanntes erstmalig gedanklich an sich heranzulassen, ggf. dann in der Realität zu erproben, z. B. Wohngemeinschaften im Alter, „Wohnen gegen Hilfe“, neue Technologien, die bei eingeschränkter physischer und geistiger Mobilität Versorgungs- und Hilfsfunktionen übernehmen können. Fragestellungen wie Patientenverfügung, Pflegevollmacht und Umgang mit dem Sterben erfordern sowohl Aneignung von Wissen, als auch dessen persönliche Verarbeitung.

Engagement in einem Tätigkeitsfeld, das älteren hilfsbedürftigen Menschen ermöglicht, in Würde leben und sterben zu dürfen, z. B. in einer Alzheimer-Angehörigen-Initiative, erfordert Lernprozesse, die auch von professionellen Institutionen begleitet und unterstützt werden. Diese, wie viele andere ehrenamtliche Tätigkeiten auch, können für das eigene Leben sinntragend sein.



Weitere Informationen:

Akad. Direktorin Carmen Stadelhofer

Geschäftsführung

Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung (ZAWiW) der Universität Ulm

Albert-Einstein-Allee 47

89081 Ulm

Tel: 0731/50-23193

Fax: 0731/50-23197

E-Mail: carmen.stadelhofer@uni-ulm.de

www.zawiw.de

Deutlich wird: Die verantwortliche Gestaltung des Älterwerdens heute fordert auch ältere Menschen dazu heraus, zu lernen, sich auf Neues einzulassen und neue Wege der Lebensgestaltung zu gehen, um sich eine möglichst lange aktive Lebensspanne erhalten zu können. Dies nicht nur allein für sich, sondern mit andern gemeinsam zu tun, ist für viele eine große Lernherausforderung, aber auch eine große Chance.