



**20 Jahre  
Senioren  
Universität  
Zürich**

*Wir danken der Universität, dem Zürcher Hochschulverein,  
der Zürcher Kantonalbank und der Studentendruckerei  
für die finanzielle Unterstützung*

**Jubiläumsfeier am 5. April 2005**

## Grussworte

Prof. Dr. Hans Weder  
Rektor der Universität Zürich

Ich freue mich, der Senioren-Universität im Namen der Universität Zürich zu ihrem 20-jährigen Bestehen zu gratulieren. Die Senioren-Universität Zürich ist eine junge Jubilarin gemessen an der über 170-jährigen Geschichte der Universität Zürich. Ihr 20-jähriges Bestehen ist aber dennoch – und in vielerlei Hinsicht – eine Erfolgsgeschichte:

Die Senioren-Universität Zürich ist eine selbst tragende Weiterbildungsinstitution, die in erster Linie wissenschaftliche Vorträge anbietet, aber auch andere Veranstaltungen wie Exkursionen, Konzerte und Theater in ihr Programm aufnimmt. Damit stellt die Senioren-Universität die wichtige und notwendige Verbindung zwischen Wissenschaft und gesellschaftlichem, bzw. studentischem Leben her, die jeder Universität eigen ist; und damit ist ihr Erfolg beschieden.

Das wissenschaftliche Angebot der Senioren-Universität ist sehr ansprechend und breit gefächert. Es umfasst von Semester zu Semester ein beträchtliches Spektrum an Vorträgen, die von Dozierenden der Universität und der ETH Zürich gehalten werden und die sich thematisch ziemlich ausgeglichen auf alle Fachbereiche verteilen. Auch das ist ein Teil der Erfolgsgeschichte der Senioren-Universität.

Das wissenschaftliche Angebot findet zudem grossen Anklang, wie die durchschnittlichen Besucherzahlen der Vorträge zeigen. Im Durchschnitt nehmen über 400 Personen an einer Veranstaltung teil. Das sind sehr vie-

Wir danken der Universität Zürich, dem Zürcher Hochschulverein, der Zürcher Kantonalbank und der Studentendruckerei für die finanzielle Unterstützung.

le. Die Senioren-Universität hat ausserdem fast 2000 Mitglieder, jede Veranstaltung steht aber auch sonstigen Besucherinnen und Besuchern offen.

Wenn ich von den Mitgliedern und den Besucherinnen und Besuchern spreche, so habe ich damit den wichtigsten Teil der Erfolgsgeschichte der Senioren-Universität genannt. Sie, meine Damen und Herren, sind es, die die Senioren-Universität tragen und prägen. Sie sind es, die mit Ihrem Wissen und Ihren vielfältigen Interessen ein so breites wissenschaftliches Angebot verlangen. Sie wollen Neues erfahren, Zusammenhänge entdecken und sich an dem Gehörten und Gesehenen erfreuen. Und dafür ist es nie zu spät; und man kann es auch immer wieder tun.

Ich selbst habe die Senioren-Universität persönlich kennen gelernt, und zwar bei verschiedenen Gelegenheiten als Vortragender. Vielleicht darf ich eine Bemerkung aus dieser persönlichen Perspektive machen: Was mir vor allem aufgefallen ist bei den Zuhörerinnen und Zuhörern, sind zwei Dinge, einerseits die gespannte Aufmerksamkeit im Saal, die ich förmlich spürte, wenn ich meine Vorlesungen hielt – eine sehr schöne Erfahrung für einen Vortragenden; andererseits sind mir die ausserordentlich interessanten Fragen aufgefallen, die jeweils im Anschluss an die Vorlesung gestellt worden sind – ein beredtes Zeugnis dafür, dass man es hier mit einem Auditorium zu tun hat, das schon viel vom Leben gesehen hat und das es versteht, Probleme der Wissenschaft mit Lebensfragen ins Gespräch zu bringen.

Stellvertretend für die Professorinnen und Professoren, die hier Vorlesungen gehalten haben, will ich die Gelegenheit benutzen, Ihnen, meine Damen und Herren, zu danken für das grosse Interesse, das Sie der Wissenschaft entgegenbringen. Durch Ihre Aufmerksamkeit haben Sie uns zu

grösseren Leistungen angespornt, und durch Ihre Fragen und Bemerkungen haben Sie für den Lebensbezug der Wissenschaft gesorgt – und das ist gut für beides, für die Wissenschaft und das Leben.

Sicher bin ich nicht der einzige, der sich jeweils sehr genau überlegt hat, was er hier vortragen will. Man war sich bewusst, dass man hier Leute mit einem grossen Erfahrungsschatz vor sich hat, und dies hat dazu geführt, dass man – ich gebe es zu – es bisweilen beinahe als eine Art Prüfung empfunden hat, hier eine Vorlesung zu halten, als eine Bewährungsprobe, in welcher die Wissenschaft ihre Lebenstauglichkeit und Erfahrungsbezogenheit zu bewähren hatte. Aus persönlicher Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass dies der Wissenschaft gut tut. Darum kann ich auch in dieser Hinsicht sagen: die Senioren-Universität ist eine Erfolgsgeschichte. Oder ganz kurz gesagt: Sie, meine Damen und Herren, und die Senioren-Universität sind eine Bereicherung für die Universität Zürich.

Im Namen der Universitätsleitung danke ich allen, die durch ihr Engagement, ihren Fleiss und ihre Kreativität zum Gedeihen der Senioren-Universität beitragen, für ihre wertvolle Arbeit. Ein besonderer Dank gilt der jetzigen Präsidentin Inge Strauch und dem früheren Präsidenten, Gerold Hilty. Ich wünsche Ihnen allen, meine Damen und Herren, und selbstredend auch der Jubilarin für die Zukunft alles Gute.

## Grussworte

Prof. Dr. Ulrich Kloeti  
Prorektor der Universität Zürich

Es ist mir eine grosse Freude, Sie auch von Seiten des Prorektorats Lehre, dem die Senioren-Universität organisatorisch angegliedert ist, herzlich begrüssen zu dürfen. Die Senioren-Universität gehört zu den höchst erfolgreichen Institutionen der Universität Zürich. Wir freuen uns sehr, dass sie seit 20 Jahren ihre Mission erfüllt.

Der Erfolg der Senioren-Universität hat verschiedene Gründe. Der wichtigste liegt wohl im grossen Interesse, das Sie – die Seniorinnen und Senioren – den wissenschaftlichen Einsichten, die an der Universität entwickelt werden, entgegenbringen. Im Zusammenhang mit Fragen der Tauglichkeit zum Autofahren im Alter hat der Psychologe Lutz Jäncke kürzlich folgendes gesagt: „Das Alter ist kein Hindernis für gute kognitive Fähigkeiten – bzw. die Jugend ist kein Garant dafür. Untersuchungen haben gezeigt, dass das Gehirn bis ins hohe Alter extrem formbar und lernfähig bleibt.“ Wer schon an der Senioren-Universität Vorlesungen gehalten und vor allem im zweiten Teil der Veranstaltung die Fragen der Teilnehmenden beantwortet hat, braucht keine grösseren wissenschaftlichen Untersuchungen, um zu diesem Schluss zu gelangen. Er kann nämlich feststellen, dass die Aufmerksamkeit, die ihm hier entgegengebracht wird, und die Qualität der Fragen, die er zu beantworten hat, durchaus so hoch sind wie bei den um vierzig und mehr Jahre jüngeren Zuhörerinnen und Zuhörern, mit denen er es im universitären Alltag zu tun hat.

Der zweite Grund für den grossen Zuspruch, dessen sich die Senioren-Universität erfreut und der nun während zwanzig Jahren kein bisschen

abgeflaut ist, liegt wohl in einer deutlichen Veränderung der sozialen Bewertung der Zeit nach der Pensionierung. Sprachen etwa meine Eltern noch vom „Ruhestand“, so reden wir heute wohl besser vom dritten Lebensabschnitt, der auf Kindheit und Berufstätigkeit folgt. Von „Ruhe“ kann da meist keine Rede sein.

Das Verblassen des Worts „Ruhestand“ hat seinen guten Grund: Der herkömmliche Lebensplan von Schule, Studium, Beruf und Rente gilt für viele Leute nicht mehr. Die Phasen von Ausbildung, Erwerbstätigkeit und auch Engagement im privaten Bereich schieben sich ineinander, wechseln sich ab und führen so zu ganz neuen Lebensläufen. Wenn Bildung schon immer ein wichtiger Bestandteil der eigenen Lebensgestaltung gewesen ist, dann wird sie es bis ins hohe Alter bleiben. Dank der gestiegenen Lebenserwartung haben wir glücklicherweise viele „unruhige“ Seniorinnen und Senioren, die sich aktiv ihrer Bildung widmen und damit auch neue Bedürfnisse an die Universität herantragen.

Nicht zuletzt aus diesen Gründen hat der Begriff des „Lebenslangen Lernens“ in den letzten Jahren Karriere gemacht. Die Senioren-Universität ist das erste und aller Wahrscheinlichkeit nach auch prominenteste Beispiel des „Lebenslangen Lernens“.

Mit den erwähnten Verschiebungen in den Lebensstilen unserer Gesellschaft dürften in fernerer Zukunft auch die Übergänge der einzelnen Bildungsangebote durchlässiger werden. Es kann gut sein, dass es später einmal Master-Studiengänge gibt, die sich speziell an ein Publikum im dritten Lebensabschnitt richten, wie das in Deutschland bereits der Fall ist. Wir werden jedenfalls diesen Veränderungen besondere Aufmerksamkeit schenken und uns intensiv mit den Folgen des „Lebenslangen Ler-

nens“ für die universitäre Bildung und für ihre Angebote für breitere Kreise auseinandersetzen.

Die Senioren-Universität hat, zusammen mit der universitären Weiterbildung, die Diskussion über das „Lebenslange Lernen“ überhaupt erst angestossen. Sie ist aber auch in anderer Hinsicht Pionierin und Vorbild, hat sie doch bewiesen, dass Angebote des „Lebenslangen Lernens“ auch ohne direkte finanzielle Zuwendungen der Universität mit Erfolg bestehen können. Damit hat die Senioren-Universität ebenfalls Massstäbe gesetzt.

Die Senioren-Universität ist somit nicht nur für die Seniorinnen und Senioren, sondern auch für die ganze Universität und besonders für das Prorektorat Lehre eine grosse Bereicherung. Es ist zu wünschen, dass sie das auch die nächsten zwanzig Jahre bleibt. Ich gratuliere der Senioren-Universität zu ihrem Erfolg und wünsche ihr für die Zukunft alle Gute.

## 20 Jahre Senioren-Universität Zürich – Eine Bilanz

Prof. Dr. Inge Strauch  
Präsidentin der Senioren-Universität

Nachdem 1973 in Toulouse die erste Senioren-Universität gegründet wurde, vergingen noch zwölf Jahre, bis unsere Senioren-Universität ins Leben gerufen wurde. Sie war jedoch nicht die erste in der Schweiz, diesen Rang nimmt die Senioren-Universität Genf ein, die dieses Jahr schon ihr 30-jähriges Jubiläum feiern kann. Aber auch Basel, Bern, Fribourg, Lausanne und Neuchâtel waren dem modernen Trend des lebenslangen Lernens schon früher gefolgt.

Im April 1985 war es endlich soweit: Unter dem Rektorat von Konrad Akert öffnete die Senioren-Universität im Sommersemester ihre Tore. Zunächst betreute Prorektorin Verena Meyer das Vortragsprogramm, von 1987–1992 Prorektor Marc René Jung. 1993 übernahm dann Altrektor Gerold Hilty als Delegierter des Rektors das neu geschaffene Präsidium, das er zehn Jahre lang inne hatte, unterstützt von Susanna Bliggenstorfer als Vizepräsidentin und einer Kommission, der Vertreter aller Fakultäten, der ETH, des Zürcher Hochschulvereins und der Volkshochschule angehören.

Unsere Senioren-Universität war von Anfang an auf Erfolgskurs, wie die erste Abbildung zeigt. Schon nach drei Jahren war die Teilnehmerzahl auf rund Zweitausend angestiegen, eine Zahl, die über die Jahre hinweg mit leichten Schwankungen konstant blieb, wobei Abmeldungen und Neueintritte sich ungefähr die Waage hielten.

Interessanterweise waren es zunächst die Frauen, die sich für das Angebot interessierten, sie waren deutlich in der Überzahl. Doch die Männer holten auf, und in den letzten zehn Jahren hat sich das Verhältnis bei einer leichten Mehrheit der Frauen eingependelt.

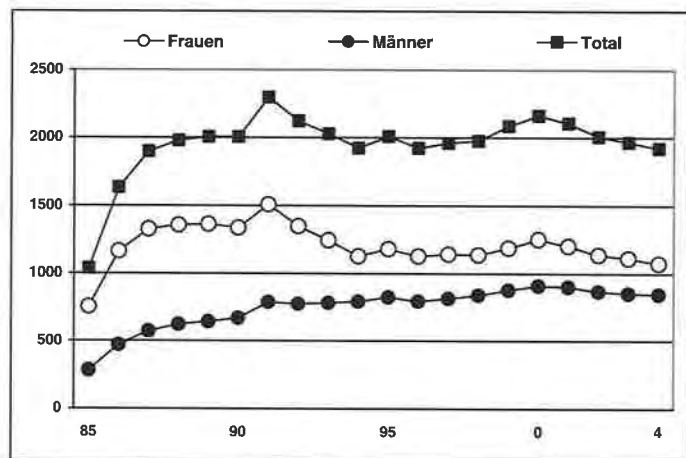


Abbildung 1: Die Zahl der eingeschriebenen Seniorinnen und Senioren im Verlauf der 20 Jahre

Den ersten Vortrag hielt im SS 1985 der Theologe Fritz Buesser mit dem Thema „Humanismus im Zürich des 16. Jahrhunderts“. Es folgten bis heute 952 Vorträge, die aus allen Fakultäten kamen: Da die meisten Vorträge der ETH, die vom dritten Jahr an dabei war, naturwissenschaftliche Themen behandelten, ist die Verteilung auf die drei grossen Fakultätsbereiche ausgeglichen, während Recht, Wirtschaft und Theologie einen kleineren Anteil ausmachen, wie Abbildung 2 veranschaulicht.

Das breite Spektrum der Vorträge veranschaulichen einige ausgewählte Themen des letzten Jahres: „Die Einstellung der Schweizer Bevölkerung zu Natur, Wald und Landschaft“, „Smart Cards – Elektronische Begleiter mit ungeahnten Fähigkeiten“, „Medien und drittes Lebensalter“, „Diotimas Briefe an Hölderlin“, „Darmkrebs – Vorsorge und Behandlung“, „Der Reformator Heinrich Bullinger und seine europäische Ausstrahlung“, „DNA-Profilung - Forensische Anwendungen“, „Rauchen und Gesundheit“, „Katzenverhalten und die Mensch-Katze-Beziehung“, „Bewusstsein aus Sicht der Neuropsychologie“.

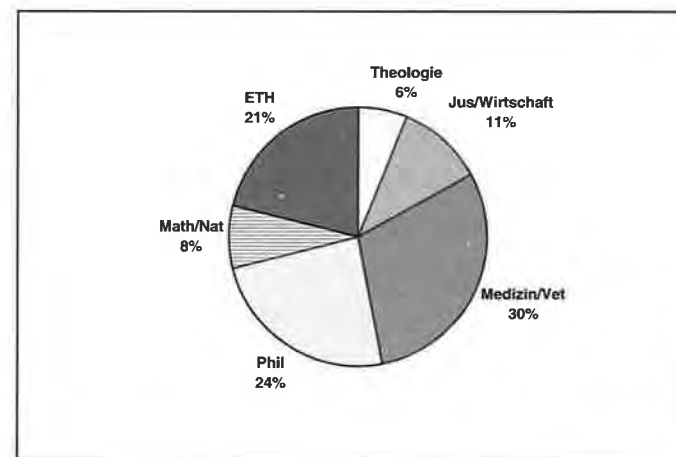


Abbildung 2: Die Verteilung von 952 Vorträgen auf Fakultäten der Universität und die ETH

Der Erfolg der Senioren-Universität ist vor allem den Dozierenden zu verdanken. Wir hatten nie Mühe, das Programm zusammenzustellen, weil sich auf ein Rundschreiben, das wir alle drei Jahre verschickten, immer genügend Referenten meldeten, die bereit waren ihr Fachgebiet zu präsentieren.

Bisher haben insgesamt 646 Dozierende Referate gehalten, wobei die Differenz zur Zahl von über 900 Vorträgen anzeigt, dass viele von ihnen im Laufe der Jahre mehrfach gesprochen haben, nicht zuletzt deshalb, weil sie von dem zahlreichen, interessierten und aufmerksamen Publikum besonders angetan waren. Die Vorträge wurden in erster Linie von aktiven Professoren gehalten, rund jeder zehnte aber auch von emeritierten Professoren. Privatdozierende wurden erst ab 1987 einbezogen und übernahmen von da an erfreulicherweise immer ein Drittel der Referate.

Was die Dozierenden angeht, so ist die Senioren-Uni allerdings noch weitgehend eine „Männersache“. Der Anteil der Dozentinnen ist zwar vom Anfang bis heute von 3% auf 14% angestiegen, was übrigens dem derzeitigen Anteil der Frauen an der Dozentschaft entspricht, aber hier wäre eine Steigerung wünschenswert.

Der Wettergott war der Senioren-Uni gut gesinnt (Abb. 3). Wir werteten anhand der meteorologischen Statistiken die Wetterlage in Zürich um 14 Uhr mittags an den Tagen von 500 Vorträgen aus. Meistens war es bewölkt, aber trocken, an jedem dritten Vortrag schien die Sonne, und Regen oder Schnee waren weit weniger oft anzutreffen. Die klimatischen Bedingungen für den Weg auf den Irchel waren also überaus günstig.

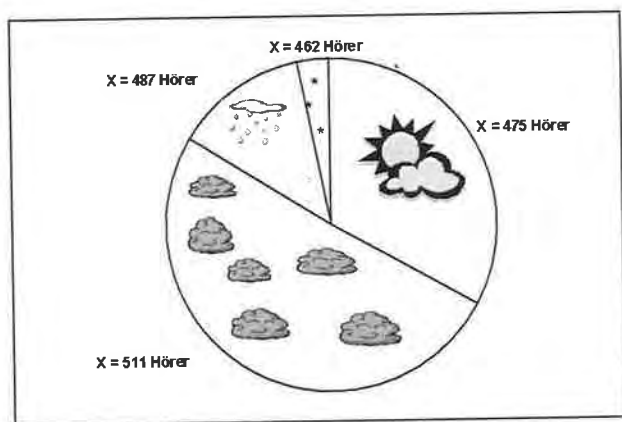


Abbildung 3: Die durchschnittlichen Hörerzahlen in Verbindung mit der Wetterlage

Doch eigentlich spielte das keine Rolle, denn Seniorinnen und Senioren sind wetterfest. Weder Regen, Schnee oder schönes Wetter hielten sie davon ab, zu den Vorträgen zu kommen. Das belegen die mittleren Hörer-

zahlen, die sich in Verbindung mit der jeweiligen Wetterlage nicht unterscheiden.

Über die Jahre hinweg wurden bei jedem Vortrag die Teilnehmerzahlen geschätzt. Im Durchschnitt besuchten 430 Seniorinnen und Senioren die Vorträge. Wie die Tabelle zeigt, liegt aber die Spannweite zwischen 80 - 1200 Personen, d.h. innerhalb eines Fachgebiets konnte je nach Thema das Interesse durchaus variieren.

	Mittelwert	Spannweite
Theologie	421	150 - 680
Rechtswissenschaft	395	100 - 660
Wirtschaftswissenschaft	421	100 - 660
Medizin	<b>599</b>	100 - 1200
Vet-Suisse	426	100 - 900
Geistes/Sozialwissenschaft	417	80 - 840
Math/Naturwissenschaft	440	180 - 900
ETH	429	120 - 700

Medizinische Themen hatten die meisten Zuhörer und dieser höchste Durchschnitt hängt damit zusammen, dass sich hier auch die Spitzenreiter befinden. Drei „hautnahe“ Vorträge lockten Anfang der neunziger Jahre mehr als 1000 Zuhörer herbei: Albert Erlanger, der über psychische Veränderungen im Alter sprach, Konrad Akert, der das vegetative Nervensystem bei gesunden und kranken Menschen darstellte und Felix Gutzwiller, der über die Prävention von Herz- Kreislaufkrankheiten im Alter berichtete.

Wie haben Seniorinnen und Senioren unser Angebot wahrgenommen und bewertet? Um dies zu erfahren, führten wir Ende des Sommersemesters 2004 eine Befragung durch. Wir wählten nach einem Zufallsverfahren 520

von rund 2000 eingeschriebenen Personen aus und schickten ihnen einen kurzen Fragebogen. Die Fragen bezogen sich neben persönlichen Angaben auf die Häufigkeit der Teilnahme, die bevorzugten Themen, eine Evaluation des Angebots und die Beurteilung der administrativen Dienstleistungen.

Der Rücklauf war mit 63% sehr erfreulich. Alter, Geschlecht und sozialer Status derjenigen, die geantwortet haben, entsprechen der Gesamtverteilung.

Seniorinnen und Senioren sind uns treu verbunden, sie sind durchschnittlich sieben Jahre eingeschrieben, und jeder Fünfte ist schon länger als zehn Jahre dabei und hat in dieser Zeit ein beachtliches Allgemeinwissen erworben, bzw. gefestigt. Die Hälfte der Befragten sind unsere Stammkunden, sie besuchen die Vorträge eher oft oder gar fast immer. Die übrigen kommen unregelmässiger, manchmal oder gar selten, und wählen nur die Themen aus, die sie am meisten ansprechen.

Die Antworten auf die Frage nach den Lieblingsvorträgen in Abbildung 4 zeigen, wie schon die Zuhörerzahlen verdeutlichten, dass medizinische Fragen sowohl für Frauen als auch für Männer die grösste Anziehungskraft haben. Das überrascht nicht, weil für ältere Menschen das Thema Gesundheit von besonderer Bedeutung ist.

Bei den anderen Fachgebieten fallen jedoch deutliche Geschlechtsunterschiede in der Rangfolge der Interessen auf. Nach der Medizin sind bei den Männern Biologie, Physik/Chemie und Jus beliebt, bei den Frauen dagegen Psychologie, Philosophie und Kunst. Hier handelt es sich um einen allgemein bekannten Unterschied in den Interessen der Geschlechter, der nicht nur für die ältere Generation gilt.

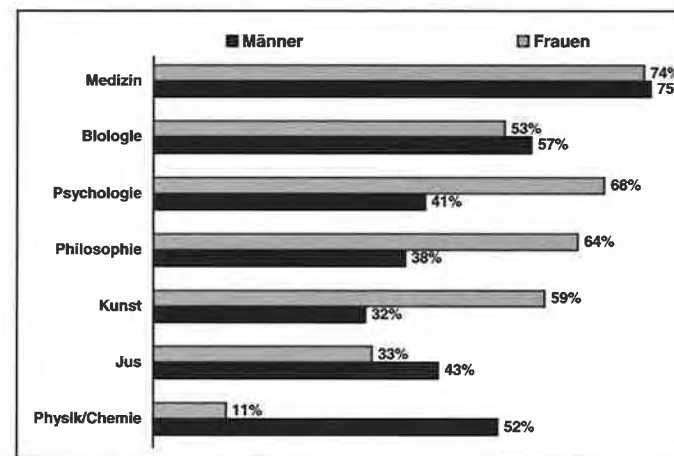


Abbildung 4: Die Lieblingsthemen von Seniorinnen und Senioren

Die Seniorinnen und Senioren haben das Angebot der Senioren-Universität überwältigend wohlwollend bewertet. Auch wenn man davon ausgeht, dass vor allem diejenigen geantwortet haben, die positiv eingestellt sind, so war dies doch bei der Rücklaufquote von 63% in jedem Fall die Mehrheit. Ausserdem gab es auch keinen Unterschied in der Bewertung von denjenigen, die häufiger oder seltener die Vorträge besuchten.

Wo findet man schon anderswo solche günstigen Beurteilungen? Ungeachtet ihrer verschiedenen Vorlieben haben die Seniorinnen und Senioren das Themenangebot insgesamt gesehen als überwiegend sehr gut bis gut bezeichnet, eher wenige finden es nur befriedigend.

Die fachliche Kompetenz der Dozierenden wird von den Befragten überaus hoch eingeschätzt und erhält sogar überwiegend die beste Note „sehr gut“.

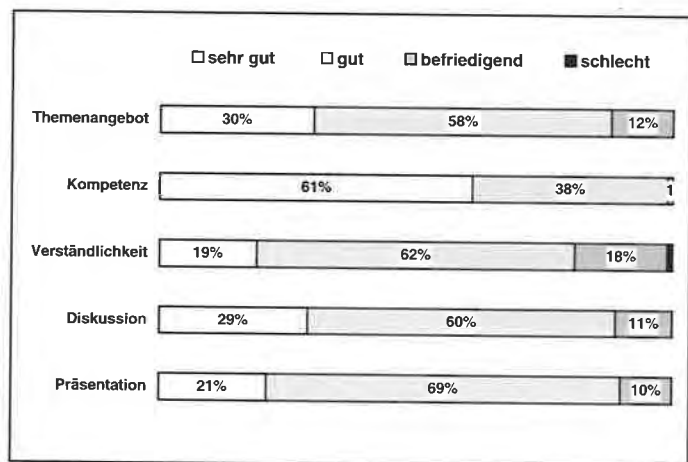


Abbildung 5: Die Beurteilungen verschiedener Aspekte der Vorträge

Die Art der Präsentation wird in erster Linie als gut beurteilt, jeder Zehnte sieht sie jedoch nur als befriedigend an. Hier interpretiere ich eine leise Kritik, die ich aufgrund meiner eigenen Erfahrungen in den letzten vier Semestern ansprechen möchte: Manche Dozierende reden nicht deutlich genug oder zu schnell, und auch die Abbildungen sind manchmal überfrachtet und in dem grossen Hörsaal nicht deutlich zu erkennen.

Bei der Fähigkeit der Dozierenden schwierige Sachverhalte verständlich zu machen, fallen die Voten zwar auch überwiegend positiv aus. Doch würde ich hier die rund 20% befriedigend als Anzeichen dafür sehen, dass vor allem bei hoch spezialisierten Forschungsthemen die Verständlichkeit nicht immer optimal erreicht werden konnte.

Die Möglichkeit zur Diskussion wird schliesslich allgemein begrüsst, auch wenn sie meistens nur von einem Teil der Zuhörer wahrgenommen wird.

Die administrativen Leistungen der Senioren-Universität erhielten eine besonders gute Bewertung. Die Effizienz des Verfahrens der Anmeldung, die Freundlichkeit und Auskunftsbereitschaft der Mitarbeiterinnen wer-

den nahezu ausnahmslos positiv bewertet, lediglich die Öffnungszeiten des Sekretariats kommen etwas schlechter weg.

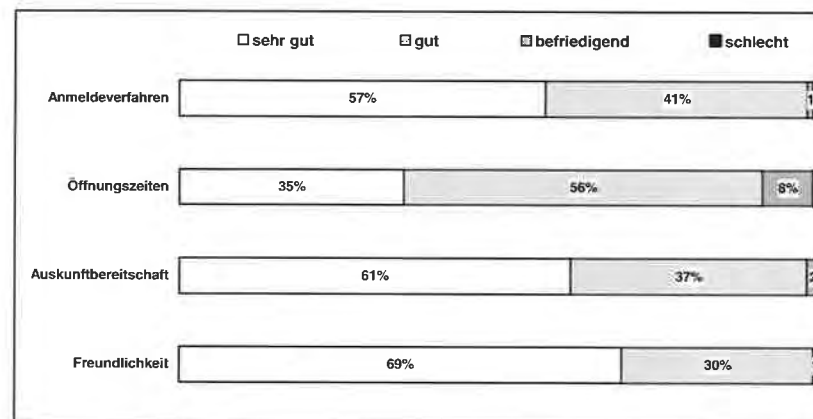


Abbildung 6: Die Beurteilungen des Sekretariats der Senioren-Universität

Neben den Vorträgen gehören seit jeher vielfältige Sonderveranstaltungen zum Angebot der Senioren-Universität, das Exkursionen, Besichtigungen, vertiefende Seminare, Konzerte, Theatervorstellungen und als langjähriges Programm die Reisen nach allen Kantonshauptstädten umfasst.

Beispielsweise nahmen im letzten Jahr an den mehrfach geführten Besuchen der Kantonshauptstädte von Baselland, Solothurn, Wallis und Luzern 800 Personen teil. Die Uni-Irchel und Phonak wurde von 500 Personen besichtigt und für Seminare über Philosophie, Musik und Computertechnik schrieben sich rund 400 Personen ein.

Auch die Sonderveranstaltungen haben die Seniorinnen und Senioren überaus positiv bewertet. Nur bei den Theatervorstellungen von Seniorenbühnen fällt das Urteil nicht so einhellig aus, wohl auch, weil sie mehr Geschmackssache sind als andere Veranstaltungen.

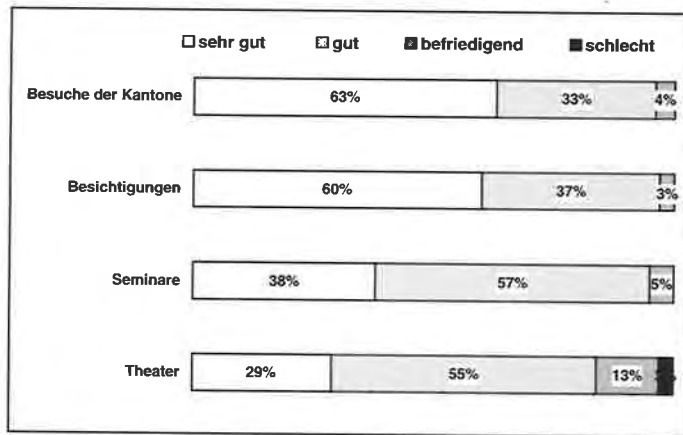


Abbildung 7: Die Beurteilungen der Sonderveranstaltungen

Seniorinnen und Senioren sind gegenüber der Forschung aufgeschlossen und leisten ihren Beitrag zum Fortschritt der Wissenschaft. Im letzten Jahr beispielsweise waren sie Versuchspersonen in verschiedenen Projekten: im Schlaflabor wurde ein Schlafentzug untersucht, es wurden die Reaktionszeiten in einem Fahrsimulator gemessen, Wissens- und Gedächtnisexperimente durchgeführt und überprüft, ob das Erlernen des Klavierspiels mit einer Veränderung der Hirnstromaktivität einhergeht.

Unsere Senioren-Universität hat auch eine breite Ausstrahlung. Alle Vorträge werden in die Krankenzimmer des Universitätsspitals übertragen, der Seniorinnen- und Seniorenverband Winterthur übernimmt einen Teil unserer Vorträge ebenso wie ein privater Fernsehkanal im Wallis, der die Bevölkerung in den entlegenen Bergregionen erreicht.

Insgesamt gesehen ist die Senioren-Universität als eine geglückte Wechselwirkung anzusehen zwischen dem Bedürfnis älterer Menschen, am

wissenschaftlichen Fortschritt teilzunehmen, und der Bereitschaft der Jüngeren den neuesten Wissensstand zu vermitteln.



Abbildung 8: Das derzeitige Betreuungsteam der Senioren-Universität

Die Zürcher Senioren-Universität wurde zwar bis heute noch nicht dem neuen Universitätsgesetz angepasst und untersteht noch einem Regierungsratsbeschluss von 1984. Gleichwohl funktioniert sie und unser Team wird Sie alle auch in Zukunft nach Kräften betreuen.

## Gedanken und Reflexionen eines Hörers

Reinhart Feld

Im Namen aller Teilnehmenden der Senioren-Universität danke ich den Initianten und Gründern der Senioren-Universität Zürich für die Umsetzung dieser vorzüglichen Idee. Ohne die Senioren-Universität würden wir in unserem Senioren-Leben vieles vermissen. Dafür herzlichen Dank und herzliche Gratulation zum 20. Jubiläum.

Wenn ich in meinem Bekanntenkreis erwähne, dass ich die Senioren-Universität besuche, so werde ich viel gefragt, welches Fach ich denn studiere. Dann erkläre ich, dass die Vorlesungen mehr oder weniger alle Wissensgebiete umfassen und uns so ein Überblick vermittelt wird, ähnlich, wie ihn in früheren Zeiten die Universalgelehrten hatten.

Als neugierige Menschen interessieren uns die verschiedensten Fachgebiete und wir staunen immer wieder über die neuesten Forschungen, wenn sie uns von kompetenten Professorinnen und Professoren anschaulich vorgestellt und erläutert werden.

Das vielfältige, von der Leitung der Senioren-Uni zusammengestellte Angebot, bringt im Laufe des Jahres für jede Hörerin, jeden Hörer Informationen aus ihren speziellen Interessensgebieten. Den vielen regelmässigen Hörenden erschliessen sich so unbekannte Wissensgebiete, die sie bis zu diesem Vortrag wenig oder kaum interessierten. Viele Vorlesungen über Rand-Interessensgebiete werden für uns so zu „Sternstunden“.

Ich danke jenen Dozierenden, die ihr Thema lebendig und mit Begeisterung darstellen und mit Beispielen bereichern. Ihnen gelingt es immer wieder, uns auch für wenig bekannte Studienbereiche zu interessieren. Sie vermitteln uns ein besseres Verständnis für die heutige Zeit, ihre Errungenschaften und die Anliegen der Wissenschaft.

Ich danke den Referenten, die daran denken, dass wir nicht Studenten ihres Fachbereiches sind, aber dass wir verstehen möchten, worum es in ihrem Forschungsgebiet geht. Die guten Referenten wissen, dass mit Statistiken, Formeln und möglichst vielen Fachwörtern unser Verständnis nicht zunimmt, hingegen mit einer anschaulichen Darstellung und einer einfachen Erklärung der Fachbegriffe. Und - liebe Professorinnen und Professoren - berücksichtigen Sie, dass wir älteren Menschen mehr Zeit benötigen, um das Referat akustisch wahrzunehmen und zu verarbeiten. Wir Älteren verfügen vielfach nicht mehr über die Aufnahme- und Verarbeitungs-Schnelligkeit von Studenten. Dazu kommt noch die altersbedingt reduzierte Hörfähigkeit von vielen Teilnehmenden. (Dies wurde uns im Wintersemester an einem Spezial-Seminar über das Hören im Alter ausdrücklich bestätigt).

Auch für die Umschreibung und Erklärung der wissenschaftlichen Fachausdrücke, die uns weniger oder nicht bekannt sind, danken wir bestens. Nur jeder achte von uns ist ein Akademiker. Wir Nichtakademiker wollen aber trotzdem oder gerade deshalb wissen und verstehen, was in der Wissenschaft vor sich geht.

Und denken Sie daran, ältere Menschen können Mühe haben, über längere Zeit in einem Innenraum die volle Konzentration zu behalten. Geschlossene Augen müssen nicht bedeuten, dass der Vortrag uninteressant ist. Es kann schlicht und einfach auch zeigen, dass die Augen überanstrengt sind und zwecks Erholung geschlossen werden. (Auch wenn zugegeben werden muss, dass bei einem monotonen Vortrag einige von uns selig schlafen).

Mir persönlich ist die Senioren-Universität in den zehn Jahren, die ich sie nun besuche, sehr ans Herz gewachsen und hat meinem Alltag seit der Pensionierung Struktur gegeben, mein Leben vielfältig bereichert.

Gerne erinnere ich mich an die Gelegenheit, in meinem ersten Semester (im Jahr 1994/5), aktiv zusammen mit jungen Wissenschaftern an der Auswertung der Befragung der männlichen Hörerschaft der Senioren-Universität zu ihrer Bereitschaft für Freiwilligenarbeit mit sozialer Komponente, mitzuarbeiten. Unsere Aufgabe war es, die Sichtweise der älteren Generationen aufzuzeigen und beizutragen, dass die Aussagen wirklichkeitsnäher bewertet wurden.

Dabei konnten wir Älteren den jungen Fachleuten über die Schultern schauen und erleben, wie Befragungen ausgewertet, wie die Resultate verarbeitet und in die Praxis umgesetzt werden. Wir sahen auch, wie die Antworten je nach dem befragten Personenkreis (männliche Teilnehmer der Senioren-Uni, Pensionierte einer Maschinenfabrik oder männliche KV-Pensionierte) unterschiedliche Resultate und Reaktionen ergaben. Verschiedene Gruppenteilnehmer probierten anschliessend selbst die Umsetzung der Studie in die Praxis. Wir liessen uns damals als „Spazierbegleiter für Alzheimer-Patienten“ ausbilden und einsetzen. Eine Erfahrung, die uns Befriedigung und viel Lebenserfahrung brachte.

Kurz: der Nutzen dieser Zusammenarbeit war sowohl für die jungen Projektleiter, wie auch für uns Senioren gross und nachhaltig.

Aufgrund dieser Erfahrung sollten Senioren und Seniorinnen vermehrt mit jungen Wissenschaftern zusammen arbeiten. Vor allem bei Studien, die ältere Menschen betreffen, müssen wir unsere Sicht und unsere Erfahrungen einbringen können. Wir sind in unseren Gedanken und unserem Verständnis näher bei den noch älteren SeniorInnen als StudentInnen und junge Wissenschaftler.

Eine aktive Zusammenarbeit von Jung und Alt bringt beiden Seiten Vorteile und macht Studien über ältere Menschen aussagekräftiger und wirklichkeitsnäher. Dies wäre auch die Gelegenheit, wo ältere Menschen ihre Wünsche direkt und selbst äussern können und nicht auf die Interessens-

vertretung durch Jüngere angewiesen sind. Warum sollen SeniorInnen nicht generell ihre Interessen aktiv selbst wahrnehmen und vertreten? Wissen wir doch selbst, was uns gut tut und auch im Interesse von jüngeren Mitmenschen liegt. Lasst uns aktiv werden!

Die Senioren-Uni-Vorlesungen halten uns geistig fit und à jour.

Apropos...

Die Senioren-Universität fördert nicht nur die geistige Beweglichkeit, sondern auch die körperliche Fitness, dies wissen die rund 100 Teilnehmenden, die vor den Vorlesungen die Turnlektionen von 13.00 bis 13.45 in der ASVZ-Hochschulsportanlage Irchel (über dem Parkhaus Irchel) besuchen. Dass auch Lektionen von 16.30 bis 17.15, also nach den Vorlesungen stattfinden (Förderung der Beweglichkeit, kombiniert mit Spielen und Förderung des Haltungs- und Körperbewusstseins), ist noch weniger bekannt. Die Betreuung am Abend ist individueller, da die Teilnehmerzahl bis jetzt noch kleiner ist. Es lohnt sich, vorbei zu schauen und sich selbst ein Bild zu machen. Übrigens, die Lektionen sind im Jahres-, beziehungsweise Semesterbeitrag der Senioren-Uni inbegriffen.

Liebe Leitung der Senioren-Universität und liebe Frau Atta vom Sekretariat, liebe Frau Brändli, Organisatorin der Sonderveranstaltungen, liebe ASVZ-Senioren-TurnlehrerInnen und all die weiteren Mitarbeitenden, nochmals herzlichen Dank für alle Ihre Angebote und für die gute Betreuung. Wir Teilnehmenden wünschen, dass diese Aktivitäten noch lange weiter bestehen im Interesse einer sinnvollen, erfüllenden und bereichernden Gestaltung unseres Lebensabends. Danke!

## **Lernen, Leistung, Lebenslust: Altern als individuelle Herausforderung**

Prof. Dr. Mike Martin  
Lehrstuhl Gerontopsychologie &  
Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich

### **1. Zur objektiven Bedeutung kognitiver Leistung im Alter**

Die kognitive Leistung im Alter ist ein Thema, das für viele Menschen einen der wichtigsten Aspekte ihres Lebens darstellt. Dass der Alltag ohne Lernen völlig verändert wäre, kann man feststellen, indem man sich einmal versucht vorzustellen, wie die Welt aussehen würde, wenn irgendwann im Laufe des Erwachsenenlebens alles Lernen plötzlich aufhören würde. Das Wissen, was man sich bis dahin angeeignet hat, würde plötzlich „eingefroren“, denn es käme nichts Neues mehr hinzu. Man könnte bei der Wahl neuer Personen in politische Ämter oder Änderungen gesetzlicher Regelungen sein Wissen nicht mehr aktualisieren. Man würde den Namen einer neuen Bürgermeisterin oder einer neuen Präsidentin der Senioren-Universität zwar wahrnehmen, aber die Personen und die Namen kämen einem jedes Mal neu und unvertraut vor. Reisen in Länder mit einer fremden Sprache wären frustrierend, weil man keine Vokabeln lernen könnte und die Teilnahme an Vorlesungen und Weiterbildungen wären völlig verschwendete Zeit. Man könnte auch keine neuen Bewegungsabläufe erwerben, wenn man beispielsweise lernen wollte, Golf zu spielen oder die Regeln von Gesellschaftsspielen zu verstehen, oder wenn man einmal lernen wollte, wie man Schach spielt. Man wäre also auch in seiner Freizeit und der Gestaltung seiner Freizeit festgelegt. Falls man einmal einen Rollstuhl benötigen würde, könnte man sich damit nicht vertraut machen, und wenn es einem einmal psychisch schlecht ginge, wären Therapien aussichtslos (vgl. Kausler, 1994).

Nicht zu verschweigen ist natürlich, dass es auch Vorteile gäbe, da man auch keine neuen Ängste oder Vorurteile lernen könnte. Insgesamt aber bliebe man in seiner jetzigen Welt „eingefroren“ und die Freude an der Auseinandersetzung mit neuen Ideen oder Personen wäre verschwunden.

### **2. Zur subjektiven Bedeutung kognitiver Leistung im Alter**

Auch empirisch kann man feststellen, dass die eigene kognitive Leistung insbesondere für ältere Menschen ganz wesentlich für die Lebensqualität verantwortlich ist. In einer Untersuchung der Arbeitsgruppe von Powell Lawton wurden 600 über-70jährige danach gefragt, wie lange sie noch weiterleben möchten, wenn ganz bestimmte Ereignisse eintreten würden (Lawton et al., 1999). Dazu gehörten Schmerzen, körperliche Erkrankungen und geistige Beeinträchtigungen. Über 70% der befragten Personen gaben an, dass sie nicht mehr weiterleben wollten, wenn geistige Beeinträchtigungen eintreten würden (vgl. Martin & Kliegel, 2005).

In jedem Fall ist klar, dass Lernen zentral ist für unseren Umgang mit unserer Umgebung – und zwar im jungen wie im hohen Alter. Es ist wichtig, um sich in seiner Umgebung zurechtzufinden, und es ist die Grundlage dafür, tun zu können, was man möchte, und damit die Grundlage auch für Selbstbestimmtheit, soziale Integration und Lebensfreude.

### **3. Thesen zu Lernen und Lernpotenzialen im Alter**

In meinem Vortrag möchte ich drei Thesen aufstellen und hinterfragen, inwieweit sie durch lern- und bildungstheoretische Überlegungen einerseits und empirische Daten andererseits belegt sind:

1. These: Das *Altern ist ein Entwicklungsprozess*, der grosse Spielräume für das Lernen neuer Techniken, neuer Fertigkeiten und neuen Wissens auf der Grundlage früherer Erfahrungen und früheren Lernens besitzt. Das Altern steht somit in der Kontinuität lebenslanger Entwicklung.
2. These: Wissenschaftliche Forschung kann wesentlich dazu beitragen, altersangemessene und spezifische Möglichkeiten der *Ausschöpfung vorhandenen Lernpotenzials* zu erkennen und entsprechende Interventionsmöglichkeiten zu erproben. Sie stellt damit die Werkzeuge bereit, denen sich Bildungseinrichtungen bedienen können, um eine hohe Lernwirkung bei den Personen zu erzielen, die zum Lernen motiviert sind.
3. These: Lernen findet nicht in einem sinnfreien, bedeutungs- oder emotionslosen oder zeit- und kulturunabhängigen Kontext statt, sondern ist *Bestandteil des Lebenszusammenhangs* einer Person. Lernen, das nicht in einem sinnvollen Zusammenhang erlebt werden kann und Lernen, das keinerlei Freude bereitet, hat keine nachhaltige Wirkung. Die individuelle Gestaltung des eigenen Lebens, die Suche nach sinnvollen Lebensinhalten und -rollen, die Kenntnis eigener Wünsche und Interessen ist daher die Grundlage der individuellen wie der wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Lernen.

### 3.1 Leistung im Alter

Zur ersten These, den Spielräumen für das Lernen im Alter. Noch immer weit verbreitete Vorstellungen zu den mit dem Alter einhergehenden Veränderungen beruhen auf Untersuchungen, die vor nunmehr fast 80 Jahren die Reaktionszeiten oder die Kraft unterschiedlich alter Personen gemessen und verglichen haben. Man hat dabei aus allen Personen einer Altersgruppe einen Mittelwert gebildet und diese Mittelwerte miteinander verglichen (Lehr, 2003). Dabei erscheint der Eindruck, dass die Reaktionszeiten bis zum Alter von etwa 15 Jahren schneller werden und anschliessend gleichförmig abnehmen. Daraus hat man abgeleitet, dass das Altern bei allen Personen vor allem durch das Nachlassen von Reaktionsgeschwindigkeiten bestimmt ist (Wahl & Heyl, 2004).

In den einschlägigen Lehrbüchern der Gerontologie wird daraus auch abgeleitet, dass es eine Defizit-Theorie des Alters gäbe, die sich daraus erklärt, dass auf der Grundlage dieser Daten vermutet werden muss, dass beobachtbare Altersunterschiede fast ausschliesslich auf körperliche und nicht beeinflussbare körperliche Veränderungen, eben der Verlangsamung, zurückzuführen sind. Das kognitive Alter wird hier also als unvermeidliches Gruppenschicksal charakterisiert, dem man quasi ausgeliefert ist. Demnach gäbe es keine Spielräume zur Verbesserung, sondern nur ein unvermeidliches und für alle gleiches, verlangsames Altern.

#### Unterschiedliche Verläufe unterschiedlicher Fähigkeiten

Sieht man sich die Daten genauer an, dann fallen allerdings mehrere Dinge auf. Erstens könnte es doch sein, dass bei Untersuchung anderer Fähigkeiten als der Reaktionszeit die Altersverläufe unterschiedlich verlaufen. Genau dies zeigt sich, wenn man stärker erfahrungs- und kulturab-

hängige Leistungen misst. Während tempoabhängige Leistungen sich verschlechtern, lernen wir in den Bereichen, in denen es auf Erfahrung und Weltwissen ankommt, über die gesamte Lebensspanne dazu. Hier zeigt sich in vielen empirischen Studien, dass eine Reihe erfahrungshängiger Fähigkeiten und Fertigkeiten über die Lebensspanne zunehmen (Baltes, 1990). Altern ist demnach zumindest ein ambivalentes Gruppenschicksal, das in Situationen, in denen Erfahrung zum Tragen kommt, für alte Menschen günstiger ausfällt.

Zweitens zeigen auch ganz aktuelle Daten der Seattle-Längsschnittstudie (Schaie, 2005), dass eine Verringerung verschiedener intellektueller Fähigkeiten über die Lebensspanne zu beobachten ist. Allerdings liegen die Leistungshöhepunkte in den meisten Fähigkeiten deutlich später als in früheren Studien angenommen, d.h. im Bereich zwischen 46 und 60 Jahren, und die Leistungen liegen auch mit 74 Jahren noch auf oder über dem Niveau von 25jährigen (Willis & Martin, in Druck; Martin & Zimprich, in Druck). Kognitives Altern wäre danach ein Schicksal, das sich erst sehr spät auswirkt und somit bei vielen Personen nur wenig Auswirkungen auf den Alltag hat.

### Unterschiede zwischen Personen

Drittens tut man aufgrund der Auswertung von Durchschnittswerten so, als ob diese Verläufe bei allen Personen in gleicher Weise verlaufen. Die Auswertungen von Schaie belegen, dass es bis ins hohe Alter Personen gibt, deren Leistungen auch ohne spezielles Training konstant bleiben oder sich verbessern. Dies ist ein klarer Hinweis darauf, dass Menschen im Alter ihren Kompetenzen nicht „ausgeliefert“ sind, sondern dass es ein erhebliches Mass an Veränderungspotenzial gibt.

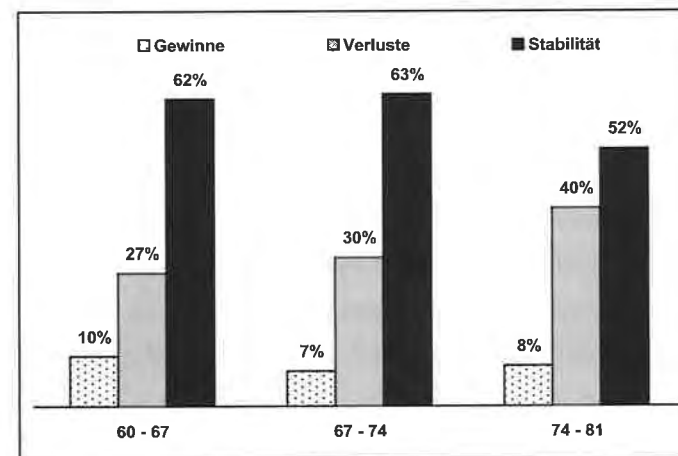


Abbildung 1: Anteil von Teilnehmenden der Seattle Längsschnittstudie in drei Altersgruppen, deren Intelligenzleistungen sich im Verlauf von jeweils 7 Jahren um eine Standardabweichung verbessern, gleich bleiben und verschlechtern (nach Schaie, 2005).

### Plastizität der Lernleistung im Alter

Viertens ist die geistige Leistungsfähigkeit in hohem Mass flexibel und plastisch – nämlich durch Lernen beeinflussbar. Das zeigt sich bereits nach dreifach wiederholter Übung mit Wortlisten, wonach ein erheblicher Lernzuwachs bei Personen im Alter zwischen 65 und 95 Jahren erreicht werden kann. Aber auch für andere Fertigkeiten und Leistungen sind deutliche Verbesserungen nachgewiesen, sobald ausreichend Übungsgelegenheit besteht.

Es gibt dabei auch keine Altersgrenze des Lernens, soweit man das aus den bisherigen vorliegenden Untersuchungen zeigen kann. In allen untersuchten Altersgruppen finden sich Personen, deren Leistung sich verbessert. Selbst bei längsschnittlich untersuchten hundertjährigen Personen verbessern sich einige der Personen über einen Untersuchungszeitraum von mehreren Monaten (Kliegel, Moor & Rott, 2004). Ebenso scheint es

keine Erkrankungsgrenze des Lernens zu geben, da wir Lerngewinne bei motorischen Aufgaben, Lerngewinne für emotionale Reaktionen und Lerngewinne um den Zeitpunkt der Diagnose einer Demenz finden können (z.B. Hall, Lipton, Sliwinski & Stewart, 2000).

Alle diese Belege zeigen zusammen genommen, dass die mittlere kognitive Leistung von Personen typische Altersveränderungen aufweist. Die grossen Unterschiede zwischen Personen gleichen Alters in ihrer Entwicklung können aber selbstverständlich nicht mit dem Alter erklärt werden, sondern eindeutig spielen altersunabhängige Faktoren für das Lernen eine deutlich grössere Rolle!

### **3.2 Forschung zu den Ursachen der Lernleistung im Alter**

Hier komme ich zur zweiten These meines Vortrags, nämlich dass die wissenschaftliche Forschung wesentlich dazu beitragen kann, altersangemessene und spezifische Möglichkeiten der Ausschöpfung vorhandenen Lernpotenzials zu erkennen und entsprechende Interventionsmöglichkeiten zu erproben. Die wissenschaftliche Hauptfrage lautet, welche Ursachen sind für die Lernleistung von einzelnen alten Personen verantwortlich?

#### **Lernparameter**

Grundsätzlich bestimmen drei Parameter die Lernleistung von Personen: das Ausgangsniveau, wie schnell man lernt und das erreichbare Lernniveau. Alle drei Parameter können sich bei Personen unterscheiden und empirische Belege zeigen, dass sie meist unabhängig voneinander sind. Das heisst, dass man auch dann schnell lernen kann, wenn man von einem niedrigen Niveau aus beginnt oder auch dann zu einem guten Lern-

ergebnis kommen kann, wenn man langsam lernt. Diese Unterschiede im Lernen müssen von der Lernumwelt berücksichtigt werden, da sie sich sonst als Nachteil für den Lernerfolg – und die Lernfreude – erweisen.

Wir haben in unserer eigenen Forschungsgruppe die Lerngewinne von Personen untersucht, die ein unterschiedlich hohes Ausgangsniveau beim Lernen aufweisen. Hier zeigt sich, dass nach fünffacher Wiederholung eines Lerndurchgangs die Leistung in allen drei Gruppen ansteigt, jedoch in unterschiedlichem Tempo und mit unterschiedlichem Endergebnis. Ganz wichtig ist hier, dass in allen Lerngruppen die Kurven darauf hindeuten, dass mit weiteren Durchgängen eine weitere Steigerung möglich ist. Und dies ist für die Nachhaltigkeit von Lerninterventionen eine wichtige Erkenntnis: Auch Personen, deren Lerngewinne kleiner ausfallen, können unter Umständen das gleiche Endniveau erreichen wie Personen mit anfänglich grossen Lerngewinnen – vorausgesetzt, sie bekommen oder sie verschaffen sich genügend Möglichkeiten zur Übung.

#### **Unterschiede in der Lernleistung bei unterschiedlichem Material**

Eine Folgeüberlegung ist, ob es sich beim Lernen immer um die gleiche Funktion handelt, also ob Personen die eine Sache gut lernen, eine andere Sache ebenso gut lernen. Dies scheint nicht so zu sein. So fallen beispielsweise die Lerngewinne bei Gedächtnisaufgaben deutlich grösser aus als bei Aufgaben, bei denen das Bearbeitungstempo verbessert werden soll. Darüber hinaus kommt es darauf an, welche Lernaktivitäten wir selbst unternehmen. Dies beeinflusst direkt auch die Fähigkeit zum Lernen weiterer Inhalte. So zeigen Untersuchungen, dass mehrere Wochen eines motorischen Trainings nicht nur zu verbesserter motorischer Leistung führen, sondern diese auch in einer Umorganisation der Gehirnfunktionen gezeigt werden können. Einige Tage eines Gedächtnistrainings mit

Vermittlung einer optimalen Strategie zeigt ebenfalls eine funktionale Umorganisation des Gehirns. Die Leistungsfähigkeit einer Person hängt also sehr stark mit den Tätigkeiten einer Person zusammen, für die sie sich entscheidet, Zeit und manchmal Mühe aufzuwenden.

Die Plastizität des Gehirns setzt dem Alter keine Grenzen und kann daher erklären, warum es so grosse Unterschiede zwischen Personen gleichen Alters in der Leistung gibt: die eigenen Aktivitäten und die Gestaltung einer anregenden Umwelt beeinflussen die Lernleistung im und bis ins höchste Alter.

Daraus ergeben sich zwei wichtige Konsequenzen: Zum einen ist es für langsamere Lernende wichtig, frühzeitig mit dem Lernen zu beginnen oder mehr Übung zu bekommen. Zum anderen wissen wir, dass mehr Übung vor allem dann zu erwarten ist, wenn sie Bestandteil des Alltags einer Person wird, also der Alltag selbst sozusagen das Trainingsgelände abgibt. Eine nach eigenen Wünschen gestaltete anregende Umwelt ist daher für langfristig Lernende ein wichtiger Vorteil. Langfristiges Lernen über die Lebensspanne sorgt danach für ein hohes Ausgangsniveau im Alter und erleichtert zu jedem Zeitpunkt den Erwerb neuen Wissens und neuer Fertigkeiten.

### **Bedeutung der wiederholten Übung für das Lernen**

Welche Zeiträume sind für das Lernen am günstigsten? Auch hierzu kann die Forschung eine Hilfe geben: Lernen ist am günstigsten, wenn es in relativ kurzer Zeit wiederholt durchgeführt wird und wenn das Lerntraining etwa in sechsmonatsabständen in etwa gleichem Umfang wiederholt wird. Dies hat mehrere Gründe. So sind beispielsweise die Lerngewinne bei erstmaligem Üben am Grössten, danach fällt der Zugewinn weniger stark aus. Bei Wiederholungen von Lernübungen kann nach mehreren

Jahren nur ein geringer Effekt erhalten werden, nach jeweils 6 Monaten jedoch beginnt man in aller Regel auf einem höheren Leistungsniveau als noch 6 Monate zuvor. Schliesslich führt dasselbe Ausmass an Übung schneller zum bereits einmal erworbenen Niveau und trägt zu einer weiteren Verbesserung bei. Hier beginnt oft beim Lernen erst die Freude: Hat man einmal die Grundlagen beispielsweise einer Sprache gemeistert, ist der weitere Lernzuwachs nicht riesig, kann aber meistens sofort umgesetzt werden. Und man kann sich am Erreichten schneller freuen.

### **3.3 Bildung als Kernelement des Lernens im Alter**

Damit komme ich abschliessend zu meiner dritten These: Die individuelle Herausforderung des Alterns ist die der eigenen Bildung. Ich habe versucht darzulegen, dass es sich beim Lernpotenzial im Alternsprozess nicht um eine für alle Personen gleiche Grösse handelt. In jedem Alter sind Lernpotenziale vorhanden, die je nach Lerninhalt und Lernumgebung zu unterschiedlich grossen Lerngewinnen führen können. Die Lerninhalte sind im Alltag nicht immer vorgegeben. In der Schulzeit sicher stärker als im Berufsalter, und im Berufsalter stärker als nach dem Berufsalter. Wie, das heisst auf welchem Niveau und in welchem Tempo, und wie viel gelernt wird, wirkt sich lebenslang auf das Lernen neuer Inhalte aus (Hultsch, Hertzog, Small & Dixon, 1999). Über die vorgegebenen Lerninhalte und Lernformen hinaus zeigt uns die Trainingsforschung, dass die selbst bestimmten Lernziele und Lerninhalte die grössten Aussichten haben, zu nachhaltigen und aus subjektiver Sicht positiven Ergebnissen für die eigene Entwicklung, die eigene Selbstständigkeit und das eigene Wohlbefinden führen (Kruse & Martin, 2004).

Lernen findet nicht in einem sinnfreien, bedeutungs- oder emotionslosen oder zeit- und kulturunabhängigen Kontext statt, sondern ist Bestandteil

des Lebenszusammenhangs einer Person. Lernen, das nicht in einem sinnvollen Zusammenhang erlebt werden kann und Lernen, das keinerlei Freude bereitet, hat keine nachhaltige Wirkung. Die individuelle Gestaltung des eigenen Lebens, die Suche nach sinnvollen Lebensinhalten und -rollen, die Kenntnis eigener Wünsche und Interessen – also Bildung im besten Sinne – ist daher die Grundlage der individuellen wie der wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Lernen (Kalbermatten, 2004).

Wichtigster Bestandteil des Lernens ist also zunächst nicht der Erwerb einer ganz bestimmten Gedächtnistechnik oder einer die Nachbarn verblüffenden artistischen Fertigkeit, sondern zunächst die Beschäftigung mit der Frage des Lebenssinns, der Kenntnis eigener Wünsche, Vorlieben und Befürchtungen, das Wissen um die Dinge im Leben, die einem wichtig sind und die einem Freude bereiten. Diese individuelle Bildung hilft erst, herauszufinden, für welche Lerninhalte man bereit ist (die Motivation aufbringt), die Mühe des Lernens auf sich zu nehmen, wohl wissend, dass das Erreichen des Lernziels eine wirkliche Befriedigung eigener Wünsche darstellt. Diese Klärung kann im Dialog, muss aber individuell erfolgen. Ganz unterschiedliche Ziele werden mit dem Lernen verbunden. Ist die Frage des oder eines Lernziels geklärt, dann kann die Wissenschaft und die Anwendungsforschung die erprobten Instrumente bereitstellen, die die Erreichung dieses Ziels erleichtern.

Das ist, was ich gemeint habe, als ich zu Anfang davon sprach, dass Altern eine individuelle Herausforderung darstellt: Jede einzelne Person ist über die Lebensspanne gefordert, das eigene Leben zu gestalten. Das Lernen irgendwelcher Inhalte kann allein selten Lebensfreude erzeugen. Lebensfreude kann aber dadurch entstehen, dass Lernen und Leistung als integrativer Bestandteil des eigenen Lebens, der eigenen Persönlichkeitsentwicklung verstanden wird und hat dann die Chance auf den langfristigen Erhalt von Lernpotenzialen bis ins höchste Alter.

## Literaturhinweise

- Baltes, P. B. (1990). Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Theoretische Leitsätze. *Psychologische Rundschau*, 41(1), 1-24.
- Hall, C. B., Lipton, R. B., Sliwinski, M. & Stewart, W. F. (2000). A change point model for estimating the onset of cognitive decline in preclinical Alzheimer's disease. *Stat Med*, 19, 1555-1566.
- Hultsch, D. F., Hertzog, C., Small, B. J. & Dixon, R. A. (1999). Use it or lose it: Engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging. *Psychology and Aging*, 14, 245-263.
- Kalbermatten, U. (2004). Bildung im Alter. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie - Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht* (S. 110-124). Bern: Huber.
- Kausler, D. H. (1994). *Learning and memory in normal aging*. San Diego, CA: Academic Press.
- Kliegel, M., Moor, C. & Rott, C. (2004). Cognitive status and development in the oldest old: A longitudinal analysis from the Heidelberg Centenarian Study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 39, 143-156.
- Kruse, A. & Martin, M. (Hrsg.) (2004). *Enzyklopädie der Gerontologie - Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht*. Bern: Huber.
- Lawton, M. P., Moss, M., Hoffman, C., Grant, R., Ten Have, T., & Kleban, M. H. (1999). Health, valuation of life, and the wish to live. *The Gerontologist*, 39, 406-416.
- Lehr, U. (2003). *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle & Meyer Verlag.
- Martin, M. & Kliegel, M. (2005). Psychologische Grundlagen der Gerontologie. In C. Tesch-Römer, H.-W. Wahl, S. Weyerer & S. Zank (Reihenhrsg.), *Grundriss Gerontologie: Band 3*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Martin, M. & Zimprich, D. (im Druck). Cognitive development in mid-life. In S. L. Willis & M. Martin (Hrsg.). *Middle adulthood: A lifespan perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Schaie, K. W. (2005). *Developmental influences on adult intelligence: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Oxford University Press.

Wahl, H.-W. & Heyl, V. (2004). Gerontologie - Einführung und Geschichte. In C. Tesch-Römer, H.-W. Wahl, S. Weyerer & S. Zank (Reihenhrsg.), *Grundriss Gerontologie: Band 1*. Stuttgart: Kohlhammer.

Willis, S. L. & Martin, M. (im Druck). *Middle adulthood: A lifespan perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.