LEBENSLANGES LERNEN

„Ältere denken gründlicher“

Forscher Ernst Pöppel erklärt, was unser Hirn leisten kann – und wie man es fit hält

Die kleinen grauen Zellen verdrahten sich früh – und das war's dann: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Mit solchen Vorstellungen sind wir aufgewachsen. Schnee von gestern! Längst hat die Wissenschaft das Gegenteil bewiesen.

„Jeder Mensch kann sein Leben lang lernen – wenn er will: Unser Gehirn macht das schon mit, alle Funktionen bleiben normalerweise bis ins hohe Alter erhalten.“ Das erklärt Professor Ernst Pöppel, einer der renommiertesten Hirnforscher, im Gespräch mit *AKTIV*.

***Weltweit bekannt:** Hirnforscher Ernst Pöppel.* *Foto: privat*

Englisch lernen mit Mitte 50

Viele Jahre hat Pöppel (70) das Institut für Medizinische Psychologie der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität geleitet – nun erlebt er mit, wie Forschungserkenntnisse Allgemeingut werden.

Für Experten steht schon seit langem fest, dass lebenslanges Lernen tatsächlich möglich ist. Die Akzeptanz in der Öffentlichkeit steigt aber erst jetzt: „Es findet da eine stille Revolution statt“, freut sich Pöppel.

Lebenslanges Lernen – für Sie reizvoll oder nur anstrengend?
Leserbrief-Adressen: Seite 7

Sollen also Mitarbeiter jenseits der 50 sich noch um ihre Weiterbildung kümmern? „Auf jeden Fall!“, ruft der Professor, und nennt gleich ein Beispiel: „Warum sollte ein Mitarbeiter nicht mit Mitte 50 noch Englisch lernen, wenn es für den Betrieb sinnvoll ist? Schon in zwei Jahren kann man da relativ viel erreichen.“

Mit Blick auf die Rente mit 67 fügt er hinzu: „Den Umgang mit PC und Internet sollten alle lernen – das ist heute eine Selbstverständlichkeit, dass man sich da fit macht.“ Auch, so Pöppel, „um vielleicht später von einem körperlich anstrengenden Job ins Büro wechseln zu können“.

Wichtig sei zunächst die innere Einstellung, mahnt der Wissenschaftler: „Nur nicht glauben, dass man jetzt zum alten Eisen gehört.“ Natürlich laufe bei den Älteren manches langsamer ab – „aber Schnelligkeit darf man nicht mit Intelligenz verwechseln“.

***Blick fürs Detail:** Heute weiß man schon viel mehr darüber, wie Neuronen funktionieren.* *Foto: getty*

Die Stärke der Erfahrung

Die besonderen Stärken der erfahreneren Kollegen erklärt Pöppel so: „Wenn man älter wird, lernt man, gründlicher zu denken. Ältere sind besser in der Lage, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Und man muss es erst lernen, eine Sache auch zum Abschluss zu bringen, Ältere sind darin besser.“

Wie Alt und Jung gleichermaßen ihre geistige Fitness stärken können, dafür gibt der bekannte Hirnforscher den *AKTIV*-Lesern dann noch zwei ganz praktische Tipps für den Alltag:

***Gut sortiertes Denkorgan:** So stellte man sich vor rund 150 Jahren das Innenleben unseres Hirns vor.* *Foto: Ullstein*

Info: Verlosung

„Je älter desto besser“ heißt das aktuelle Buch von Professor Ernst Pöppel, das „überraschende Erkenntnisse aus der Hirnforschung“ vermittelt. *AKTIV* verlost davon 20 Exemplare: Wer eines gewinnen möchte, schreibt bis zum 6. Februar eine E-Mail mit Betreff „Pöppel“ an

verlosung@aktiv-online.info

oder eine Postkarte an:

Wirtschaftszeitung *AKTIV*
Stichwort „Pöppel“
Postfach 10 18 63
50458 Köln

● „Jeder Mensch sollte sich jeden Abend bemühen, ungestört Bilanz zu ziehen: Was war heute gut, was vielleicht auch nicht? Eine Art inneres Tagebuch: Das ist ein hervorragendes Gedächtnistraining, es führt auch zu mehr Selbstverantwortung – und es dauert kaum zehn Minuten.“

● „Regelmäßig energisch spazieren gehen! Wer nur auf der Couch sitzt, lernt schlechter. Und mindestens dreimal die Woche richtig ins Schwitzen zu kommen, das ist das beste Medikament gegen Depressionen. Man muss dafür den inneren Schweinehund besiegen.“

THOMAS HOFINGER

Wussten Sie schon, dass ...

... die Lust auf neues Wissen wächst?

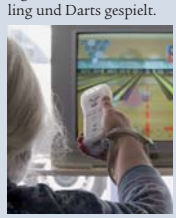
In den Volkshochschulen tummeln sich immer mehr Silberlocken: Der Anteil der Kursteilnehmer ab 50 ist deutlich gestiegen – von 27 Prozent im Jahr 2000 auf 36 Prozent im Jahr 2009. Das belegt die Volkshochschul-Statistik des Verbandes DVV.

... 70-Jährige immer schlauer werden?

Ob räumliches Vorstellungsvermögen, ob Logik oder Gedächtnis: In vielen solchen Punkten schneiden 70-Jährige klar besser ab als die 70-Jährigen vor 30 Jahren. Das zeigt die „H 70“-Studie der Universität Göteborg auf. Die Forscher führen das Ergebnis unter anderem auf die bessere Ernährung und die bessere medizinische Versorgung zurück.

... Daddeln fit halten kann?

Spielkonsolen wie zum Beispiel Wii sind in Altenheimen auf dem Vormarsch – mit gutem Grund: Das Daddeln hält frisch, es fördert die kognitiven und sensomotorischen Fähigkeiten. Darauf deutet eine Pilotstudie der Uniklinik Erlangen hin: Die untersuchten Senioren hatten regelmäßig virtuell Tennis, Bowling und Darts gespielt.



***Bowling im Sitzen:** Konsole macht's möglich.* *Foto: dpa*

Test: Sind Sie geistig jung geblieben?

Was wir denken und fühlen beeinflusst unsere Vitalität und Lebensfreude: Jeder von uns kann geistig fit bleiben – das hängt vor allem von unseren Einstellungen und unserer Willenskraft ab. Hinweise dazu gibt Ihnen unser Psychotest, den ein bekannter Therapeut und Autor für *AKTIV* konzipiert hat: Arnd Stein (64). Beantworten Sie die Fragen möglichst spontan!

1 Wie gestalten Sie normalerweise Ihre Freizeit?
A) Beine hochlegen, fernsehen, im Internet surfen.
B) Freunde treffen, neue Dinge ausprobieren.
C) Mal faulenzen und entspannen, mal einem Hobby nachgehen.

2 Bewegung, Fitnesstraining, Sport – wie halten Sie's damit?
A) Das ist mir sehr wichtig.
B) Da bin ich nicht konsequent genug.
C) Ein Spaziergang oder ein Bummel durch die Stadt – das reicht mir.

3 Welcher Haltung entspricht Ihre Berufsauffassung am ehesten?
A) Nur so viel tun, wie nötig ist.
B) Immer vollen Einsatz bringen.
C) Je nach Aufgabe ruhig auch mal einen Zahn zulegen.

4 Kopfrechnen oder Telefonnummern auswendig wählen – ist das für Sie typisch?
A) Teils, teils – je nach Tagesform.
B) Nein.
C) Ja.

5 Volkshochschule, Weiterbildung, eine Fremdsprache lernen?
A) Viel zu anstrengend!
B) Nur sinnvoll, wenn es berufliche Vorteile bringt.
C) So etwas finde ich interessant.

6 Welche berufliche Aufgabe könnte Sie eher reizen?
A) Arbeitsabläufe überwachen.
B) Ein großes Lager verwalten.
C) Die Fertigung eines neuen Produkts planen.

7 Was erwarten Sie von den nächsten Monaten für sich persönlich?
A) Es geht in vielen Bereichen weiter aufwärts.
B) Licht und Schatten – so ist das Leben nun mal ...
C) Wahrscheinlich geht doch wieder einiges schief.

8 Welche Gedanken verbinden Sie vor allem mit dem Begriff „Ruhestand“?
A) Nichtstun, Muße, Sorglosigkeit.
B) Freiräume, Unternehmungslust, Selbstverwirklichung.
C) Erleichterung, Entlastung, Unabhängigkeit.

9 Wie sieht Ihre Einstellung zum Älterwerden aus?
A) Man ist immer nur so alt, wie man sich fühlt.
B) Um fit zu bleiben, muss man sich zunehmend anstrengen.
C) Leider baut man körperlich und seelisch immer mehr ab.

10 „Wir können ein Leben lang lernen“ – was halten Sie von dieser Aussage?
A) Mag ja stimmen, aber irgendwann hat man ausgelernt.
B) Diese Fähigkeit sollten wir nutzen.
C) So kann das Leben abwechslungsreicher gestaltet werden.

Auswertung: Einfach die Punkte aus der Tabelle ablesen und addieren, Zeitung umdrehen, Ergebnis in der Spalte rechts ablesen.

Frage	A	B	C
1	1	6	4
2	6	3	0
3	0	6	4
4	3	0	6
5	0	3	6
6	3	1	6
7	6	3	0
8	0	6	3
9	6	3	0
10	0	6	3

ab 43 Punkte:
Sie sind ein wissensdurstiger, aktiver Mensch, der Abwechslung und Bewegung liebt. Mit Lernfreude und Elan halten Sie sich fit und jung. Gönnen Sie sich trotzdem öfter mal eine Verschnaufpause: Erholung ist wichtig, um neue Kraft zu schöpfen.

21 bis 42 Punkte:
Ihr Leben ist eine ausgewogene Mischung aus lieben Gewohnheiten und neugierigen Ausprobieren. Sie sind allgemein interessiert und flexibel, aber auch umsichtig und besonnen. So bleiben Sie körperlich und geistig fit, ohne sich zu überfordern.

2 bis 20 Punkte:
Sie bevorzugen das Gewohnte und Vertraute. Zudem strengen Sie sich nicht gern an – aus Bequemlichkeit, aber auch aus Angst vor Misserfolg. Bewegen Sie mehr Mut zur Veränderung, werden Sie aktiver! Nur so können Sie sich geistig jung halten.