



Modul

# Lernen im Alter

Hintergrundwissen und Tipps für die Praxis



## Einstieg:

Erwachsene lernen anders als Kinder und Jugendliche. Bei älteren Menschen können noch weitere Besonderheiten hinzukommen. Was es zu bedenken und zu beachten gilt, wenn man als Trainer\*in mit dieser Zielgruppe arbeitet, wird im Folgenden aufgezeigt. Neben den grundlegenden Besonderheiten der Zielgruppe, werden zudem Hinweise hinsichtlich Lernsetting, Lernstoff und Teilnehmerorientierung gegeben. Die Auswirkungen der körperlichen Veränderungen im Alter, was das für die Lehrpraxis bedeutet sowie didaktische Tipps für die Wissensvermittlung, werden ebenfalls aufgezeigt.

## Lernen im Alter

### Wie lernen ältere Menschen und welche Bedürfnisse hinsichtlich des Internets haben sie?

#### 1. Besonderheit der Zielgruppe

Erwachsene (und insbesondere ältere Menschen) können auf einen Schatz an Erfahrungen zurückgreifen. Sie bringen also eine Menge an Fähigkeiten und Vorwissen mit, welche in Lernsituationen sinnvoll genutzt werden können.

→ Wichtig ist es, sich die **Lebenssituation** der Lernenden zu verdeutlichen. Nur wenn klar ist, wie sie leben und welche **Erfahrungen** sie gemacht haben, können Bezüge zum Vorwissen und zum Alltag hergestellt werden, die den Lernerfolg erhöhen.

Inhaltlich erarbeitet von:

Außerdem **hinterfragen Erwachsene Lerninhalte** eher und haben grundsätzlich ein größeres Interesse an Inhalten, die „alltagstauglich“ sind und schnell in der Praxis angewandt werden können. Die Frage, warum etwas gelernt werden soll, steht häufig im Mittelpunkt.

→ Der zu vermittelnde Lernstoff sollte auf diesen Wunsch hin überprüft werden; möglichst oft sollte ein **Bezug zur Lebenspraxis** deutlich gemacht werden.

Erwachsene (und insbesondere ältere Menschen) sind **weniger lerngewöhnt** (zumindest was formellere Lernsettings angeht), da die schulische oder berufliche Ausbildung meist schon lange zurückliegt. Manche verbinden mit Unterrichtssituationen gar unangenehme Erfahrungen [siehe: 2. Lernsetting].

→ **Zeit ist wichtig**. Für das Planen von Lerninhalten/Kursen bedeutet das, Zeit großzügig zu planen und keinen Zeitdruck beim Lernen herzustellen [siehe: 2. Lernsetting, Pausen].

**Motive** beim Lernen können höchst unterschiedlich sein. Spielt privater oder sozialer Druck eine Rolle oder haben die Lernenden von sich aus den Wunsch, „rauszukommen“, neue Leute kennenzulernen oder sich persönlich weiterzuentwickeln?

→ Für Lehrende ist es wichtig, die **Motive** und **Bedürfnisse** der Lernenden zu kennen und diese auch deutlich zu machen. Die Motive hängen mit der **Motivation** zusammen, die unerlässlich für einen guten Lernerfolg ist.

**Ängste können Lernen blockieren.**

→ Aus diesem Grund sollte man **mögliche Ängste der Zielgruppe kennen** und positive, angstfreie Lernumgebung schaffen. Eine angenehme, freundliche Atmosphäre, in der gelacht werden kann, trägt zum Wohlbefinden bei.

Insbesondere ältere Erwachsene lernen möglicherweise aufgrund von **körperlichen Einschränkungen** anders als jüngere oder haben mit individuellen Schwierigkeiten zu kämpfen.

→ Körperliche Veränderungen im Alter sollten bekannt sein und die **Lernumgebung** daran angepasst sein.

## 2. Lernsetting

Eine **angstfreie Lernumgebung** und ein freundliches Miteinander spielen gerade in Kursen für Gruppen eine wichtige Rolle. Der Raum sollte idealerweise dem Lernen zuträglich sein. Schulische Umgebungen (Lehrperson vorne, Schulbänke etc.) können mit negativen Erfahrungen verknüpft sein und Ängste wecken. Im Idealfall sollte die Räumlichkeit verdeutlichen, dass **miteinander gelernt** wird. Gerade bei Kursen mit Smartphones und Tablets können Sitzgruppen (mit Tisch) sinnvoll sein.

Mit zunehmendem Alter ergeben sich verschiedene **Veränderungen im körperlichen Bereich** eines Menschen. Die Sehleistung kann abnehmen, die Hörfähigkeit sich reduzieren oder der Bewegungsapparat eingeschränkt sein. Diese Veränderungen im Lernsetting zu beachten, ist für erfolgreiches Lernen im Alter unbedingt notwendig, da gerade Menschen mit eingeschränkter Wahrnehmungsfähigkeit und Mobilität mehr Konzentration aufbringen müssen, um Umweltreizen zu folgen. Die Lernleistung älterer Lernender kann dann beeinträchtigt sein, wenn kognitive und sensomotorische Tätigkeiten gleichzeitig verrichtet werden (müssen). Im Lernprozess sollte deshalb **immer nur eine Aufgabenstellung** bearbeitet werden.

Gleichzeitiges Üben an einem Gerät mit Erklärung durch einen Lehrenden kann zu einer verringerten Aufnahmefähigkeit führen. **Erklär- und Übungsphasen sollten daher klar getrennt sein.** Zudem soll auf eine möglichst gute Bedienbarkeit von Geräten geachtet werden (auch bei Touchscreens).

**Regelmäßige Pausen** sind nicht nur wichtig, um die Konzentration aufzufrischen, sondern bieten auch Räume des sozialen Austauschs und des informellen Lernens.

Inhaltlich erarbeitet von:

### 3. Lernstoff

Zentral ist, den Lernstoff möglichst **nah an der Lebenswelt** der Lernenden zu verorten, und Neues mit Bekanntem zu verknüpfen. Viele (vor allem ältere) Lernende zweifeln an sich selbst und haben gerade bei technischen Inhalten Angst, diese nicht mehr lernen oder verstehen zu können. Eine **Reduktion des Lernstoffs auf das Wesentliche** ist daher entscheidend, um nicht zu überfordern. **Einzelne, alltagsrelevante Beispiele** sind meist sinnvoller als breite Theorie. Bewährt ist, Hilfemöglichkeiten aufzuzeigen (Nachschlagewerke, YouTube-Videos, Freunde und Bekannte, Ansprechpartner). Sonst besteht die Gefahr, dass außerhalb des Kursrahmens nichts mehr ausprobiert wird, aus Angst, etwas falsch zu machen und damit alleine zu sein.

#### **Klare Lernziele vermitteln Transparenz und Übersichtlichkeit.**

Vor allem für Lehrende, die aus technischen Bereichen kommen, ist eine **didaktische Vereinfachung und Reduktion des Lernstoffes wichtig**. Sehr nachteilig ist ein Prahlern mit dem eigenen Wissen – das verstärkt das Gefühl, die Inhalte nie lernen zu können. Kleine Erfolgserlebnisse und viel Lob tragen hingegen dazu bei, Motivation zu erhalten.

### 4. Teilnehmeraktivierung

Um ältere Lernende in einem Lernsetting möglichst aktiv einzubinden, ist es unerlässlich, die Lerninhalte möglichst adäquat auf die **Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmenden** hin zu konkretisieren. Gerade beim Lernen im höheren Lebensalter steht häufig unausgesprochen die Frage im Raum, warum etwas gelernt werden soll. Lerninhalte sollten deshalb immer mit ihrer **Sinnhaftigkeit** auf die Teilnehmenden hin orientiert und Zusammenhänge mit konkreten Momenten in der Lebenswelt verknüpft werden. **Teilnehmerorientierte Methoden** unterstützen dieses Ziel durch Beachtung des individuellen Lerntempos und einer möglichst praxisnahen sowie anschaulichen Vermittlung der Lerninhalte. Auch das Einbinden von gemachten Erfahrungen in konkreten Situationen (Beispiele vonseiten der Lehrenden oder der Teilnehmenden) kann hilfreich sein. Dieser Praxisbezug ist auch für die Lernmotivation relevant.

## 5. Körperliche Veränderungen im Alter und Folgen für die Lehrpraxis

Veränderungen ...	Folgen für die Lehrpraxis
<p><b>... im Wahrnehmungssystem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Farbwahrnehmung ist empfindlicher</li> <li>– Sehschärfe/Tiefenschärfe lässt nach</li> <li>– Augenerkrankungen treten auf</li> <li>– Hörvermögen lässt nach</li> <li>– Abnahme des Tastsinns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beleuchtung beachten</li> <li>– Tischanordnung/Sichtfeld beachten</li> <li>– Lautstärke und Akustik (störende Nebengeräusche z.B. durchs Fenster etc.)</li> <li>– Kontrastverhältnisse beachten</li> <li>– Lesbarkeit von Inhalten (Merkblätter etc.)</li> <li>– Bedienung von technischen Geräten kann erschwert sein, Alternativen anbieten (z.B. Tablet-Stift zur Eingabe)</li> <li>– entsprechende Eingabehilfen thematisieren (Schriftgrößen-/Farbänderung etc.)</li> </ul>
<p><b>... im Bewegungsapparat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einschränkung der Motorik</li> <li>– Abnahme der Mobilität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– klare Trennung von Übungs- und Erklärphasen</li> <li>– Sensomotorische Hürden abbauen, z.B. auf gute Bedienbarkeit von Geräten achten</li> <li>– nur eine Aufgabenstellung, keine Erklärungen während Übungen</li> <li>– barrierearme Umgebung</li> </ul>
<p><b>... in der Psyche</b> Ältere Menschen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– haben keine schlechtere Gedächtnisleistung als jüngere</li> <li>– lernen anders als jüngere,</li> <li>– sind häufig „lernentwöhnt“</li> <li>– sind andere Lernumgebungen außerhalb von Beruf, Schule, Studium gewöhnt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– klare Trennung von Übungs- und Erklärphasen</li> <li>– eventuell vorhandene negative Einschätzung von Lehr-/Lernkontexten abbauen</li> <li>– biografischen Selbstbezug herstellen (an die Lernbiografie der Lernenden anknüpfen)</li> <li>– Wiederholungen</li> <li>– Geduld</li> <li>– kein Zeitdruck</li> <li>– alltagsnahe Beispiele</li> <li>– Lehr- und Lernmaterialien möglichst wenig technisch, sondern möglichst alltagsnah und mit vielen Beispielen</li> </ul>
<p><b>... im sozialen Umfeld</b> Ältere Menschen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– haben veränderte soziale Umgebungen</li> <li>– sind sozial oft höchst aktiv</li> <li>– unterscheiden sich in ihrer Lebensweltkonstellation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Veranstaltungen sollen soziale Momente bieten</li> <li>– lockere, offene Lernatmosphäre fördern</li> <li>– informelles Lernen nicht unterschätzen</li> <li>– an Biografie und Interessen der Lernenden anknüpfen (biografischer Selbstbezug)</li> <li>– Motivationslagen erkunden</li> <li>– Motivation schaffen</li> </ul>

Quelle: Preßmar, Florian (2017): Silver Surfer – Förderung der Medienkompetenz von Senioren. [Dissertationsschrift]

Inhaltlich erarbeitet von:

## Didaktische Tipps für die Wissensvermittlung

### Medienerfahrungen als Türöffner

Medien spielen schon immer eine wichtige Rolle im Leben der Menschen – vom Buchdruck über den Hörfunk und das Fernsehen bis hin zum Internet. Sie bieten Gesprächsanlässe in vielerlei Hinsicht, sei es im Hinblick auf persönliche Erfahrungen oder auch wichtige mediale Ereignisse, an die sich jede\*r Einzelne erinnert (bspw. Mondlandung, Ermordung J. F. Kennedy, Bau der Berliner Mauer, Terroranschläge am 11. September im Jahr 2001). Ein Einstieg hierüber kann bspw. ein Eisbrecher bei einem ersten Kennenlernen/ einem ersten Schulungstag sein.

### Vorerfahrung abklären

Befragen Sie den Lernenden zu seinen (Technik-) Vorerfahrungen. Auf diese Weise können Sie an das vorhandene Wissen anknüpfen und passende Beispiele finden, z. B. „Wo ist diese Funktion am Computer zu finden?“ oder „Wie lässt sie sich mit Dingen aus dem ‚echten‘ Leben vergleichen?“

### Umgang mit Berührungsängsten und Bedenken

Im Umgang mit dem Internet und/oder dem möglicherweise neuen technischen Gerät, wie einem Tablet oder Smartphone, können möglicherweise Berührungsängste auftreten oder Bedenken geäußert werden. Nehmen Sie die Sorgen ernst, aber versuchen Sie vor allem Mut zu machen und die Vorteile aufzuzeigen, die dies persönlich mit sich bringen kann.

### Interessen und Bedürfnisse berücksichtigen

Bei den zu vermittelnden Inhalten sollten vor allem die Bedürfnisse und Interessen der Lernenden im Mittelpunkt stehen: Für welche Themen interessiert er/sie sich? Was ist für die einzelne Person relevant und kann gut mit deren Lebenssituation verknüpft werden?

### **Geräte bleiben beim Lernenden!**

Wenn Sie technische Geräte verwenden achten Sie darauf, dass Sie dem Lernenden nicht das Tablet oder das Smartphone aus der Hand nehmen, um selbst Eingaben zu tätigen oder „damit es schneller geht“. Dies könnte als Kompetenz- oder Kontrollverlust erlebt werden. Ziel sollte immer sein, dass Aufgaben eigenständig erarbeitet werden, auch wenn das mehr Zeit kostet. Seien Sie geduldig: Die ersten Schritte brauchen einfach ihre Zeit. Motivation ist hier das A und O.

### **Begrifflichkeiten kennen**

Scheuen Sie sich nicht, die Begriffe beim richtigen Namen zu nennen. Wenn ein Begriff wie bspw. Burger-Menü (= die drei übereinanderliegenden Striche in einer App) immer wieder genannt wird, prägt er sich ein. Im Nachgang ist es dann oftmals einfacher, wenn Schwierigkeiten präzise benannt werden können.



### Weiterführende Informationen:



#### **Silver Tipps – sicher online! Das Portal für die Generation Silver Surfer.**

Das Serviceportal gibt fundiert, verständlich und werbefrei konkrete Informationen, Anregungen und Tipps für den täglichen Umgang mit Internet, Smartphone und Co.: <https://www.silver-tipps.de>

**Die BAGSO** - Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Auf ihrer Internetseite finden sich zahlreiche Informationen und Publikation, darunter auch zum Thema Digitalisierung:  
<https://www.bagso.de>

**Digital-Kompass** - Der Digital-Kompass stellt kostenfreie Angebote für Senior\*innen rund um Internet und Co. bereit. Auf der Internetseite findet sich eine vielseitige Fundgrube an Broschüren, Flyern, Präsentationen und vielem mehr für alle, die ältere Menschen ins und im Netz begleiten: <https://www.digital-kompass.de>

**Treffpunkt Internet:** Die Broschüre des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg gibt für Neueinsteiger und Gelegenheitsnutzer Tipps zur Mediennutzung und zu Onlineangeboten. Abrufbar unter: [https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Downloads/Handouts/2019-01-treffpunkt-internet.pdf](https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/2019-01-treffpunkt-internet.pdf)

#### **Smart Surfer – Fit im digitalen Alltag**

Lernhilfen mit zahlreiche Informationen rund um die Themenbereiche Verbraucherschutz, Unterhaltung, Medienkompetenz, Datensicherheit und Ethik:

<https://www.verbraucherzentrale-rlp.de/smart-surfer-fit-im-digitalen-alltag-52275>

Inhaltlich erarbeitet von:



## Projekt "Digital mobil im Alter" der Stiftung Digitale Chancen in Kooperation mit Telefónica O2

Im Rahmen des Projekts wurden Materialien und eine Webseite erstellt, die helfen ein bedarfsgerechtes Angebot zur Unterstützung von älteren Menschen zu planen und zu gestalten: <https://www.digitale-chancen.de/content/sdcprojekte/index.cfm/action.show/key.62/secid.144/secid2.191>

Inhaltlich erarbeitet von: