

RANDNOTIZ

Lebenslanges Lachen

Lernen, lehren, lügen, lachen. Fängt alles mit L an. Man muss auch lügen können, hat das Grosi uns früher beigebracht. Sie meinte damit nicht, dass Lügen gut sei, nur, dass man es auch können müsse. Wenn einer an der Tür klingelte und wir als Kinder öffneten und gefragt wurden: «Sind denn eure Eltern da?», sollten wir nicht sagen: «Nein, die schuften sich gerade die Seele aus dem Leib bei der Schichtarbeit», sondern: «Ja, die sind im Keller und hacken Holz. Mit der Axt. Können wir Ihnen weiterhelfen?» Mir ist das immer wahnsinnig schwergefallen. Ich sollte es einfach machen wie beim Schwindeln in der Schule, riet das Grosi dann. Das würde ja auch klappen. Da hatte sie recht. Wenn die Lehrerin fragte, «Wer hat die Hausaufgaben nicht gemacht?», dann habe ich nie aufgestreckt. Weil ich sie gemacht hatte – oder weil ich es drauf ankommen lassen wollte. Ich bin nur einmal aufgefliegen. Das war dann nicht so schön. Aber die anderen siebenundsechzig Mal war es das wert.

Geholfen hat es nicht, weil ich in Franzi immer nur knapp ein Genügend hatte. Wenn überhaupt. Wenn ich nochmal was anders machen könnte, dann wäre es, in der Schule besser aufzupassen. Wenn ich das aber beim Sonntags-Znacht sage, rüpelt die Schwägerin gleich: «Il y a tellement de choses à apprendre, tellement d'opportunités, même à ton âge.» Da hat sie recht, aber ich schäme mich ein bisschen, weil ich ja dann vielleicht die Dümme bin im Kurs. Wenn ich das sage, platzt wiederum dem Bruder regelmässig der Kragen, weil er findet, dann müsse ich eben genau das zuerst lernen: Zu mir selbst zu stehen. Erst wenn das gelinge, solle ich einen Kurs machen. Das könne ja dauern, meinte Opa. Man solle das Lernen nicht klein machen und mich auch nicht, sprang mir ausgerechnet der Cousin bei. Der hat studiert! Ich fand das nett. Mein Lachen sei das schönste, da könnten die anderen noch was lernen, meinte er dann. Das war ja nun obernetzt. Die anderen schmunzelten.

Vielleicht gibt es ja einen Lachkurs, fragte ich, eher aus Spass. Lachyoga, sagte die Schwägerin. Kein Witz. Ich prustete los. Dann fing ich mich wieder. Und anschliessend habe ich mich bei einem Kurs angemeldet, noch am selben Abend, übers Internet. Französisch, A2. Vive le rire.

Henriette Böhni
lebt in Riehen und beobachtet
die Welt.

LERNEN UND ALTER Wie Erfahrung im Alter beim Lernen hilft

Was Hänschen nicht lernt ...?

Lernen kann man immer. Trotzdem wird die Aufnahme von neuem Wissensstoff oft mit Jugend assoziiert, mit Schule, Lehre, Studium. Dabei ist das Gehirn immer aufnahmefähig, auch mit 70, 80 oder 90. Das Gehirn ist ein komplexes Organ, das aus Neuronen, Gliazellen und Blutgefässen besteht, dazu aus Fett und – wie so vieles im menschlichen Körper – aus Wasser. Es hat eine schwammartige Konsistenz und wird von der schützenden Schädeldedecke und den Hirnhäuten umgeben. Im Gehirn läuft alles zusammen, das Denken, Lernen, Fühlen; die Steuerung von Bewegungen und Reflexen; die Regulation der inneren Organe. Insofern hat das Gehirn auch Verbindungen zu Muskeln, weil es über Nervenimpulse die Bewegungen steuert. Das Gehirn ist aber kein Muskel. Trainieren lässt es sich trotzdem, in jedem Alter.

Erfahrung versus Schnelligkeit

Die Hirnleistung nimmt im Alter ab. Das ist wissenschaftlich erwiesen. Aber dafür hilft dann die Erfahrung oder die Disziplin dort, wo bei den Jungen die jugendliche Frische zum Zuge kommt. Aber Disziplin braucht es eben, das bestätigt auch Neurologe André Dupont. Er hat seit 15 Jahren in Riehen seine Praxis. Zu ihm kommen Menschen aller Altersstufen, Kinder genauso wie Seniorinnen und Senioren. So sehr das Gehirn, wie der gesamte Körper, altert, so sehr sei es auch anpassungsfähig, so Dupont. Er



Die unterschiedlichen Hirnregionen sind für verschiedene Aufgaben zuständig – können aber auch neue übernehmen.

Foto: Adobe Stock

habe Patienten, die hätten nach einem Schlaganfall und halbseitiger Lähmung begonnen, sich vom Rechts- auf den Linkshänder umzuschulen. Nicht von einem Tag auf den anderen, aber innerhalb von Monaten.

Lernen sollte Freude bereiten, idealerweise den jungen Menschen wie auch den älteren. Es ist ein Luxus, lernen zu dürfen, wird aber teils als ungeliebte Pflicht gesehen, der man sich mit der Pensionierung entledigen

Seepferdchen und Cerebellum

Das Gehirn ist ein komplexes Gebilde, ebenso wie die Begriffe, mit denen seine Teile beschrieben werden. Für das Lernen sind die folgenden Bereiche besonders wichtig:

Cerebrum (Grosshirn): Die Chefetage

Das Grosshirn ist die Hauptschaltzentrale des Gehirns – zuständig für fast alles, was den Menschen als denkendes, fühlendes Wesen ausmacht. Es steuert Sprache, Denken, Erinnerungen und Entscheidungen. Ohne das Cerebrum wäre Lernen unmöglich.

Hippocampus: Das Meerestier

Der Hippocampus, geformt wie ein Seepferdchen, wandelt Erlebnisse und Fakten vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis um. Besonders wichtig ist er beim Erlernen neuer Fähigkeiten, Sprachen oder für räumliches Lernen. Im Alter nimmt seine Plastizität ab,

aber Gedächtnistraining, Bewegung und eine gesunde Ernährung können ihn fit halten.

Präfrontaler Cortex: Der Projektmanager

Im vorderen Gehirn steuert dieser Bereich «höhere» kognitive Fähigkeiten wie Planung, Problemlösung und Aufmerksamkeit. Er hilft, Informationen zu organisieren und Strategien zu entwickeln, besonders bei komplexen Lernprozessen. Regelmässiges Training wie Rätsellösen oder kreatives Denken unterstützt ihn auch im Alter.

Cerebellum (Kleinhirn): Der Bewegungskoach

Das Kleinhirn automatisiert motorische Fähigkeiten wie Musikinstrumente spielen oder tippen. Wiederholte Bewegungsabläufe speichert es effizient, sodass sie mühelos ablaufen. Übungen wie Tanzen oder Tai-Chi

fördern Koordination und Balance und halten das Kleinhirn auch im Alter aktiv.

Thalamus: Der Türsteher

Der Thalamus ist die zentrale Schaltstelle für Sinnesindrücke (ausser Geruch) und verknüpft Lerninhalte mit Wahrnehmungen. Er filtert Reize und lenkt Aufmerksamkeit auf Wesentliches. Stimulation durch Kunst, Musik oder Natur kann seine Funktion im Alter fördern.

Mesolimbisches Dopamin-System: Das Belohnungssystem

Das Belohnungssystem sorgt durch Dopaminfreisetzung für Motivation. Positive Erlebnisse verstärken die Bereitschaft, Neues zu lernen. Freude an sozialen Kontakten, Hobbys und Erfolgserlebnisse können es auch im Alter aktiv halten und Lernprozesse effektiver machen.

DAZULERNEN Riehen als Kursort

Italienisch parlieren und Brot backen



Im Haus der Vereine in Riehen kann man neue Sprachen lernen.

Foto: zVg

Auch in Riehen gibt es Kurse, um die grauen Zellen in Schwung zu halten. Die Angebote erstrecken sich dabei sowohl auf das kognitiv-geistige als auch auf das körperliche Lernen.

Die Volkshochschule beider Basel (VHSBB) bietet im Haus der Vereine Sprachkurse an. Etwa einen Lektürekurs in Englisch (C2, hohe Anforderungen) und einen für Italienisch (C1). Ausserdem gibt es einen Brotbackkurs oder einen Kochkurs, um asiatische Dumplings zuzubereiten, beides im Niederholtschulhaus. Alle Kurse finden sich im Vorlesungsverzeichnis oder online unter www.vhsbb.ch unter den Stichworten VHSBB regional sowie VHS in Riehen. Die VHSBB hat ausdrücklich keine Altersbeschränkung für ihre Kurse, die älteste Teil-

nehmerin ist 96 Jahre alt. Seit 1979 bietet die VHSBB in Zusammenarbeit mit der Universität Basel die Senioren-Uni an. Dabei halten Professorinnen und Professoren aus allen Fakultäten jährlich insgesamt 40 Vorträge zu unterschiedlichen Themen. Das Format richtet sich an Menschen, die pensioniert sind oder das 58. Lebensjahr erreicht haben, und an deren Partnerinnen oder Partner.

Um körperlich aktiv zu bleiben und gleichzeitig etwas für den Kopf zu tun, kann man sich in Riehen zum «Line Dance» anmelden. Dabei werden in Formation Schrittkombinationen als Gruppe getanzt, zu Country- und Popmusik. Auch das findet im Haus der Vereine statt, Flyer gibt es vor Ort.

BUCHTIPP

Lernen neu gedacht



Bücher übers Lernen gibt es viele. Die allermeisten behandeln das Thema mit einem jugendlichen Zielpublikum im Blick, um den Schulabschluss zu erleichtern oder die Noten zu verbes-

sern. Es gibt auch zahlreiche Abhandlungen, wie man schneller, besser, effizienter lernt, um Zeit zu sparen. Einen Ansatz für ältere Menschen gibt es höchstens aus fachlich-gerontologischer Sicht, also eher Fachaufsätze für Spezialisten. Daher ist das Buch von Henning Beck «Das neue Lernen heisst Verstehen» eine erfrischende Abwechslung, weil sie für alle Lebensalter gilt. Es ist mit rund 250 Seiten Text durchaus umfangreich, in lockerem Ton geschrieben, dabei medizinisch fundiert. Der Autor ist promovierter Biochemiker und Neurowissenschaftler, er kennt sich also aus. Die Sprache des Buches ist bildhaft, teils etwas simplistisch, dabei immer nachvollziehbar und gut zu lesen. Beck erzählt Geschichten, die eingängig sind und seine Thesen stützen.

Ein weiteres Buch also aus der oft zu Unrecht belächelten Kategorie Populärwissenschaft, das es möglich macht, komplexe Sachverhalte auch für Laien nachzuvollziehen und dabei noch zu unterhalten. Beck erläutert viele neurologische Prozesse, erklärt, wie Lernen im Gehirn vor sich geht und unterstreicht dabei die These, dass Lernen eben nicht isoliert ge-

darf. Dabei ist das Denken, das dem Lernen zugrunde liegt, etwas Ur-menschliches. Es sich lange zu erhalten, erhält auch die Selbstbestimmung. Was im Alter genau neu gelernt wird, ist dabei dem Gehirn egal, Hauptsache, es wird gebraucht. Man kann sich also den Traum vom Geschichtsseminar, vom Fotografiemark, vom Umgang mit Werkzeug oder vom Klavierunterricht erfüllen. «Es ist nie zu spät», sagt Dupont. Er empfiehlt seinen Patientinnen und Patienten im fortgeschrittenen Alter zum Beispiel, jeden Tag eine halbe Stunde lang ein anspruchsvolles Buch zu lesen, Thema nach Wahl. Dazu ein regelmässiges Hobby. Es sind kleine Puzzlesteine, die helfen, der Demenz vorzubeugen.

Ältere Lernende dürfen sich bewusst machen, dass das Lernen langsamer geht, aber immer noch effektiv ist. Dabei ist Lernen durch praktische Übungen, durch Diskussionen mit anderen oder Gruppenarbeit zielführender als sich alles allein zu erarbeiten. Ausserdem hilft der soziale Austausch sowohl gegen Demenz als auch gegen Altersdepression. Die Verankerung in der Gruppe, der Austausch mit Andersdenkenden sind im Seniorenalter keine Selbstverständlichkeit mehr – und gerade darum so wichtig.

Bewegung für Kopf und Körper

Nadja Zimmermann ist diplomierte Bewegungspädagogin und unterrichtet in Riehen seit Jahren diverse Bewegungskurse. Sie ist überzeugt, dass man mit Bewegung und Musik das Leben besser meistern und geniessen kann. Für sie ist jede Bewegung eine geistige Leistung. Altersbegrenzungen gibt es in ihren Kursen nicht. Wichtig sei aber, herauszufinden, welche Art, Dosierung und Intensität der Bewegung zum jeweils eigenen Wohlbefinden beitrage. Den Kopf trainieren würden schon so einfache Dinge wie Bewegungsmuster mal zu ändern, zum Beispiel mit links die Zähne zu putzen oder – vorsichtig – mit links aufs Velo zu steigen. Sport zu treiben ist auch im Alter wichtig, immer mit Rücksicht auf den eigenen Körper. «Dabei ist Regelmässigkeit gefragt», so Zimmermann, «nicht die absolute körperliche Spitzenleistung». Auch beim Sport gehe es nicht ohne Disziplin.

Und wenn man mal nicht mag, kein Buch lesen und nichts üben, keine Diskussion und keine Gruppenarbeit, nichts werken und nicht tanzen? Auch die Pause gehört zur Musik, hat der österreichische Schriftsteller Stefan Zweig gesagt. Und danach kann man ausgeruht weiterlernen.

schehen sollte, sonst vergisst der Mensch es schnell. Stattdessen sollen Denkkategorien entwickelt werden, in denen das – neue – Wissen sich leichter erinnern lässt und so zu echtem Verstehen führt. Es sollen also Zusammenhänge entstehen, wie ein Netz aus Wissen, in dem sich einzelne Informationen länger halten.

Das Buch ist kein Allheilmittel, um beim fürs Lernen notwendigen Fleiss doch noch schnell die Abkürzung nehmen zu können. Stattdessen macht es klar, dass Lernen ein vielschichtiger Prozess ist, wenn am Schluss bleibendes Wissen entstehen soll. Der Autor wendet sich nicht gegen die Kurzanleitungen zum Lösen von zugespitzten Problemstellungen wie Mathematikaufgaben oder Grammatiklärungen. Diese seien wichtig für Prüfungen oder für konkret auftretende Einzelfragen. Das grosse Ganze helfen solche Schnelllösungen aber nicht zu erklären. Und darauf kommt es eigentlich an, wenn man lernen und damit auch verstehen will. In der Jugend wie im Alter.

Henning Beck: Das neue Lernen heisst Verstehen. Ullstein Verlag, 250 Seiten, Fr. 20.50.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite sind Betina Schuchardt (Autorin) und Mirjam Henzi (Fachstelle Alter Riehen). Die nächste Seite *Leben in Riehen 60 plus* in der Rieher Zeitung erscheint am **27. Juni 2025**. Veranstaltungen, Aktuelles und sonstige Inputs für ältere Menschen melden Sie bitte telefonisch über die Nummer 061 646 82 23 oder senden Sie eine E-Mail an mirjam.henzi@riehen.ch.