



In jedem Alter ist es möglich, etwas Neues zu lernen – man muss sich allerdings die Zeit dafür freischaufeln.

Foto: IMAGO/Westend61

# Was Hänschen nicht lernt - lernt Hans doch

**VORSÄTZE** Ob Klavierspielen, Führerschein oder eine neue Sprache: Auch in höherem Alter lohnt es sich, immer wieder etwas Neues anzugehen.

VON CHRISTINA MERKEL

**NÜRNBERG** – Im Dezember saß meine Kollegin Kathrin Walther wieder regelmäßig auf ihrem Bänkchen. „Und nervte meine Familie.“ Die 52-jährige Nürnbergerin übt Klavierspielen. In den vergangenen zehn Jahren hat sie dafür einiges ausprobiert: einen Kurs im Bildungszentrum, Unterricht bei zwei verschiedenen Lehrerinnen und eine „nicht gerade günstige“ Lern-App auf ihrem Smartphone. Doch „immer, wenn das Lernen gerade einen festen Platz hatte, grätschte das Leben dazwischen“. Die Klavierlehrerin zog weg, Corona unterbrach alles Alltägliche, die Selbstdisziplin verflieg. „Jeder neue Versuch kostete Kraft und jedes Scheitern frustrierte mich enorm“, erzählt Walther. Die Folge: „Ach, dann lass ich's halt“. Bis zum nächsten Versuch.

Ein Sprichwort sagt: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Doch dem widerspricht Frieder Lang entschieden. Als Leiter des Instituts für Psychogerontologie in Nürnberg beschäftigt sich der Professor mit allem, was zum Älterwerden dazugehört. Gesundheit und Lebensqualität, soziale Beziehungen, das Erleben von Zeit und Zukunft. All das verändert sich mit den Jahren. Doch eines bleibt gleich: „Lernen – also das Auseinandersetzen mit etwas Neuem im Leben – das hört nie auf“, sagt Frieder Lang.

Aber die Lernumgebung und die Situation, in der sich die Menschen befinden, wechseln. „Wenn ein 17-Jähriger auf dem Land seinen Führerschein macht, dann steht das Auto für die ersehnte Freiheit und Selbstständigkeit“, erklärt Lang. Neben der Schule ist Zeit für Fahrstunden. Die Theorie mit abschließender Prüfung gleicht dem Lernen im Unterricht.



Prof. Dr. Frieder Lang hat den Lehrstuhl Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität in Nürnberg inne.

Foto: Karen Köhler

„Wer das mit 30 nachholen will, ist da in einer ganz anderen Lage.“

So wie mein Kollege Tobias Lang – der nicht mit Frieder Lang verwandt ist. Seit fast einem Jahr versucht der 34-Jährige, seinen Führerschein nachzuholen – und hat noch nicht einmal alle Theoriestunden geschafft. „Mir fehlt einfach die Zeit, einmal pro Woche zum Unterricht zu gehen“, gesteht er. Vollzeit-Job, Partnerin, neunjährige Tochter. „Ich habe ein recht gut ausgefülltes Leben.“ Außerdem braucht er das Auto gar nicht unbedingt. „Ich wohne in Nürnberg, bin gut an die Öffis angebunden, gehe viel zu Fuß und fahre Rad.“

Nur im Urlaub, in Ländern mit wenig Bus und Bahn, da wäre es schon schön, sich abwechseln zu können. „Bislang ist immer meine Freundin gefahren, manchmal viele Stunden

am Stück“, sagt Tobias Lang. Den Führerschein macht er vor allem, um „das Missverhältnis zu beenden“.

Eine durchaus gute Motivation findet Professor Frieder Lang. Aber womöglich zu wenig. Junge und ältere Lernende unterscheiden oft der innere Antrieb. In den ersten Lebensjahren wollen sich Kinder unbedingt fortbewegen und kommunizieren. Sie drehen sich, krabbeln, laufen. Sprechen erste Laute, Wörter und irgendwann Sätze. „Sie machen quasi den ganzen Tag nichts anderes als lernen“, erklärt der Experte. Schüler, die eine Fremdsprache üben, beschäftigen sich immerhin noch mehrere Stunden in der Woche damit. Wer sich so viel Zeit auch später nehmen würde und könnte, hätte ebenfalls Erfolgserlebnisse.

Stattdessen wirkt Lernen mit den Jahren schwieriger und langwieriger. „Wir Altersforscher bewerten das aber nicht“, sagt Frieder Lang. Und das rät er jedem. „Alle Menschen sind hinsichtlich ihrer motorischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten einzigartig – ganz unabhängig vom Alter.“ Erwachsene haben zwar weniger Zeit, aber können dafür auf Erfahrung aufbauen. Irgendwo im Gehirn

ist bereits gespeichert, wie Schlittschuhlaufen einmal ging oder Vokabeln üben. Das lässt sich ausbauen, vertiefen und festigen – und ist dann leichter abrufbar.

Vergleiche nützen dabei wenig, Offenheit und Neugier dagegen viel. So können frische neuronale Verknüpfungen im Gehirn sogar vor Demenz schützen. Wer sich gerne auf Unbekanntes einlässt, schüttet Glückshormone aus und das Stresslevel sinkt. „Sie machen quasi Lebensfreude und Sinnhaftigkeit steigen.“ Jeder sollte sich regelmäßig vornehmen, etwas dazulernen oder Neues auszuprobieren“, rät Frieder Lang. Zum Beispiel als guten Vorsatz fürs neue Jahr.

Es muss ja nicht gleich ein ganzer Sprachkurs sein, schon ein einzelner Vortrag oder Museumsbesuch kann ein Anfang sein. Auch ehrenamtliches Engagement oder die neuen Physio-Übungen nach dem Bandscheibenvorfall bringen unbekannte Impulse. Je mehr Areale im Gehirn dabei angesprochen werden, desto besser. „Studien zeigen zum Beispiel

eindrucksvoll, welch positiven Rundumeffekt Paartanz auf die Gesundheit hat“, erklärt der Professor. Man bewegt sich selbst, mit einem Partner und in einer größeren sozialen Gruppe. „Das erfordert Denken, Fühlen und Handeln.“

In der Fahrschule fühlt es sich für Tobias Lang durchaus seltsam an, zwischen all den Jugendlichen zu sitzen. „Aber irgendwie macht es auch

Spaß, plötzlich wieder in so einer brutalen Anfängerrolle zu sein“, sagt der 34-Jährige. Die anstehenden Praxisstunden ängstigen ihn ein wenig. „Da mache ich mir jetzt womöglich

mehr Gedanken, was alles passieren kann, als mit 18.“

Beim Autofahren kommt es vor allem darauf an, dass Kopf und Körper gut zusammenarbeiten. Ebenso ist das beim Boxtraining oder Klavierspielen. Optimales Training fürs Gehirn: Die Augen sehen, worauf Hände und Füße dann reagieren müssen. „Wer mit 40 ein Instrument lernt, wird trotzdem nie so gut werden, wie jemand, der seit der Kindheit übt“, sagt Frieder Lang. „Diese Zeit kann man nicht mehr nachholen.“

Kathrin Walther besaß zwar schon als Kind eine einfache, elektronische Orgel, „aber Noten konnte ich nicht lesen, ich habe Lieder nach Gehör gespielt“, erinnert sich die 52-Jährige. Für Unterrichtsstunden fehlte den Eltern das Geld. Nun als Erwachsene versucht sie das Üben „reinzuzquetschen zwischen Familie, Haushalt, Hund und Job“. Inzwischen steht in ihrem Esszimmer dafür ein schickes E-Piano – ein Geschenk ihres Mannes. „Das schaut mich gefühlt immer ein wenig traurig an, während sich der Staub darauf niederlässt.“ Ihr großes Ziel ist es, bis Weihnachten „Hört der Engel helle Lieder“ spielen zu können – vielleicht klappt's ja 2025.

„**Diese Zeit kann man nicht mehr nachholen**“

## ZUM THEMA

### Angebote zum lebenslangen Lernen

Bildung hat keine Altersgrenze. Deshalb nutzen auch viele Senioren „FAU Scientia“. Unter diesem Namen bündelt die **Friedrich-Alexander-Universität** ihre Angebote für Gaststudierende. Rund 500 Kurse stehen ihnen offen. Die Anmeldefrist für das Sommersemester läuft von Mitte Februar bis 31. März.

Die **Ohm-Hochschule** in Nürnberg bietet ein Modulstudium an. Interessierte können einzelne Fächer belegen, um sich weiterzubilden. Die aktuelle Bewerbungsfrist endet am 15. Januar.

Der **Bildungscampus Nürnberg** hat es sich zum Ziel gesetzt „das Lernen im Lebenslauf zu

fördern“ und das für Menschen „unterschiedlicher Generationen, unterschiedlicher Kulturen und Bildungsvoraussetzungen“. Mit insgesamt mehr als 6000 Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen im Jahr ist das die größte öffentliche Weiterbildungsrichtung in ganz Nordbayern. **cm**