

Schon wieder was gelernt

Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter (Text)
Stadtplanungsamt Bern (Bild)

Ist das menschliche Gehirn gesund, so kann es lernen, egal wie alt es ist. Einzig die Lernmethoden unterscheiden zwischen jungen und alten Lernenden. Ist lebenslanges Lernen also das Gegenteil von Freiheit, Freizeit und Genuss? Mitnichten.

Allein durch die Tatsache dass Sie dieses Magazin lesen, lernen Sie Neues. Lernen im Alter ist im Gegensatz zur einen oder anderen Erfahrung von früher eine freudige Sache. Alles, was es dazu braucht, sind Neugierde und Offenheit oder wie es Albert Einstein gesagt haben soll: «Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.»

Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass lebenslanges Lernen gesundheitsfördernd ist, da man besser auf die eigene Gesundheit achtet. Mit Ihrem Interesse und Ihrer Bereitschaft, weiterhin Neues lernen zu wollen, fallen Ihnen zudem Integration und Partizipation in der gesellschaftlichen Gegenwart leichter. Wer sich beispielsweise den Umgang mit dem Computer oder dem Smartphone zutraut, bleibt nicht nur informiert, sondern kann auch kommunizieren, ohne zum Telefonhörer oder zum Schreibstift zu greifen. Wobei ein Chat im Internet den persönlichen Austausch keinesfalls ersetzt, sondern allenfalls ergänzt.

Lebenslanges Lernen führt auch zu einem besseren Selbstwertgefühl. Wer nicht stehenbleibt, sondern sich auf Neues einlässt, erhöht sein Wissen, seine Kenntnisse und seine Wirkung und damit sein Selbstwertgefühl.

Angebote in Bern

- Die Seniorenuniversität Bern bietet ein vielseitiges Programm an Vorträgen mit anschliessender Diskussion zu wissenschaftlichen Themen an. Infos: www.seniorenuni.unibe.ch
- Das Collegium 60plus ermöglicht selbstorganisiertes Lernen in autonomen, kleinen Gruppen zu gesellschaftlichen Fragen, Fremdsprachen,

Büchern, Filmen, Musik, sportlichen Aktivitäten und vielem mehr. Infos: www.collegium60plus.ch

- Die Pro Senectute bietet eine Vielzahl an Kursen an, u.a. zu Fremdsprachen, geistiger Fitness, Computer & Multimedia und Kultur. Infos: www.be.pro-senectute.ch > Angebote.

Es gibt zudem eine Fülle von Angeboten – von mehr oder weniger kommerziellen Anbietern –, die unabhängig vom Alter spannend und informativ sind. So oder so: Ob Sie lieber unter Ihresgleichen sind oder den Austausch über die Generationen vorziehen, das Lernen in Gruppen führt zu neuen Kontakten mit Menschen, die dieselben Interessen teilen.

Ob Einstein allein im stillen Kämmerchen oder im Austausch mit anderen Menschen neugierig war, wissen wir nicht, dass er es jedoch sein Leben lang und vor allem auch in seiner Berner Zeit war, das ist unbestritten...



Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen