



► Lebenslanges Lernen: Bildung ist sowohl Bedingung als auch Ursache für Langlebigkeit.

FOTO: BÜCHEREIEN WIEN/EVA ENGELBERT

# Bildung und aktives Altern

... in einer Gesellschaft des  
langen Lebens

**Autor:** Franz Kolland

**Die „alternde Gesellschaft“ ist in aller Munde, zahlreiche Prognosen gehen davon aus, dass die Lebenserwartung auch weiterhin ansteigen wird. Univ.-Prof. Franz Kolland gibt im Artikel einen Überblick über die demografischen Entwicklungen und formuliert daraus Konsequenzen für lebenslanges Lernen und Bildung im Alter.**

Wir werden in Zukunft mehr ältere Menschen haben. In 40 Jahren wird es doppelt so viele 60-Jährige wie Neugeborene geben. Aber die älteren Generationen waren noch nie so gesund und so gut ausgebildet wie heute. Die Lebenserwartung für neu geborene Mädchen liegt heute bei rund 83 Jahren, für Jungen bei mehr als 77 Jahren. Das sind nicht nur zusätzliche Lebensjahre, sondern wirklich gewonnene Jahre, weil es weitgehend aktive Jahre sind: Wer heute 60 wird, ist biologisch gesehen rund fünf bis sechs Jahre jünger, als eine 60-jährige Person vor 30 Jahren.

Die demografische Alterung ist nicht nur ein Resultat der Baby-Boom-Generation, es handelt sich hier um einen globalen Trend,

der verschiedene Ursachen hat. Dank des Rückgangs der Säuglings- und Kindersterblichkeit sowie der Fortschritte in der Geriatrie haben die Menschen in den industrialisierten Ländern im Durchschnitt 25 Lebensjahre hinzugewonnen. Dies entspricht annähernd der über die vergangenen 5 000 Jahre zugenommenen Lebenserwartung. Die besten Aussichten, das derzeit höchste Durchschnittsalter von 83 zu erreichen, hat, wer erstens in Japan, zweitens als Frau, drittens in den letzten 100 Jahren und viertens als Kind genetisch langlebig ausgestatteter Eltern zur Welt gekommen ist. Es sind also sowohl biologische als auch Umweltfaktoren, die unsere Langlebigkeit bestimmen. Zu den Umweltfaktoren gehören ein entsprechender Lebensstandard, Bildung, Ernährung und Hygiene.

Zwar war es auch in früheren Epochen möglich, dass Menschen ein hohes und sehr hohes Alter erreichten, aber erst im späten 20. Jahrhundert wurde das hohe Alter zu einer erwartbaren Norm für eine Mehrheit der Bevölkerung. Beschrieben wird diese Entwicklung als eine von der unsicheren zur sicheren Lebenszeit

(Arthur Imhof). Die dramatischen Veränderungen werden am besten verdeutlicht, wenn man die Lebenserwartung verschiedener Geburtsjahrgänge vergleicht. Während etwa in Österreich die 1868/71 geborenen Männer eine durchschnittliche Lebenserwartung bei Geburt von 32,7 Jahren erreichten, lag die Lebenserwartung 1959/61 bereits bei 65,6 und 2007 dann bei 77,3 Jahren. Da Frauen meist länger leben als Männer, ergibt sich für sie eine noch höhere Lebenserwartung, wobei die Unterschiede zwischen Frauen und Männern in den letzten 150 Jahren nahezu gleich geblieben sind.

## Wie wird sich die Lebenserwartung weiter entwickeln?

Die Biomediziner gehen davon aus, dass letztlich eine Art physischer Unsterblichkeit erreichbar sei. Wenn das Geheimnis der zellulären und molekularen Unterschiede zwischen Jungen und Alten entschlüsselt sei, dann sei auch „Unsterblichkeit“ möglich. Es ist das Bild des Ewigen Jungbrunnens, wie es sich in der Bildenden Kunst schon im Werk von Lucas Cranach (1546) findet. Da werden alte Frauen in Schubkarren und auf Tragen gebracht, weil sie gebrechlich sind und nicht mehr gut laufen können. Die alten und gebrechlichen Frauen baden in einem rechteckigen Steinbecken inmitten der Natur, um dann dem Bad als junge und schöne Frauen mit strahlend weißer Haut zu entsteigen. Sie werden von jungen Edelmännern empfangen, was darauf hinweist, dass Jugend mit der Möglichkeit zu Reichtum verbunden war. Die Metapher vom Jungbrunnen wurde erst jüngst wieder im Zusammenhang mit der Verleihung des Medizinnobelpreises 2009 verwendet. Das von den drei ForscherInnen entdeckte Enzym Teleomerase wurde als Jungbrunnenenzym bezeichnet.

Die Bevölkerungswissenschaftler gehen ebenfalls von einer Erhöhung der Lebenserwartung aus, beziehen sich dabei aber nicht auf genetische Veränderungen, sondern auf den demografischen Wandel. Besondere Aufmerksamkeit hat hier ein im Jahr 2002 in der Zeitschrift *Science* veröffentlichter Aufsatz von Jim Oeppen und James W. Vaupel bekommen. Sie zeigen, dass sich die Lebenserwartung (bei Geburt) in den letzten 150 Jahren linear erhöht hat und kein Ende des Anstiegs abzusehen sei. Sie folgern: Es gibt keine natürliche Altersgrenze. Ausgegangen wird also von den Sterblichkeitsverhältnissen seit Mitte des 19. Jahrhunderts. Sie erstellen ihre Prognosen vor dem Hintergrund dieser Entwicklung und gehen davon aus, dass bis 2050 die Lebenserwartung bei Geburt in den USA bei 100 Jahren liegen wird. Weitere Maßnahmen der Gesundheitsprävention und zur Ausrottung epidemischer

Erkrankungen könnten den Weltdurchschnitt der Lebenserwartung von gegenwärtig 66 auf 110 oder 120 Jahre erhöhen. Es ist also ein Prognosemodell, welches von einer Fortschreibung bestehender Verhältnisse ausgeht.

Ausgehen können wir wohl insgesamt davon, dass es zu einer weiteren Verzögerung der Sterblichkeit kommt. Allerdings sprechen auch manche Entwicklungen im Gesundheitsverhalten in den modernen Industriestaaten dafür, dass sich der Anstieg der Lebenserwartung deutlich verlangsamen wird. Anzeichen dafür sind, dass sich unter Kindern und Jugendlichen der Anteil der Übergewichtigen erhöht, die Diabetesprävalenz deutlich zunimmt und es in der Bevölkerung einen Anstieg infektiöser Erkrankungen gibt.

## Was ist aus dem demografischen Wandel für das lebenslange Lernen abzuleiten?

Für die Bildung bzw. das lebenslange Lernen lässt sich aus den Ergebnissen zur Langlebigkeitsforschung ableiten: Bildung ist sowohl Ursache als auch Bedingung für Langlebigkeit. Die epidemiologische Forschung zeigt einen signifikanten Zusammenhang zwischen intellektueller Leistungsfähigkeit und Mortalität. Die Langlebigkeit ist also von steigenden Bildungsniveaus in der Moderne beeinflusst. Die intellektuelle Leistungsfähigkeit steht in einem positiven Zusammenhang mit der Lebenserwartung. Darüber hinaus lässt sich festhalten, dass Personen mit hohem Leistungsniveau und geringem Leistungsverlust eine höhere Lebenserwartung haben. Neurologische Forschungen zeigen, dass mentales Training die intellektuellen Fähigkeiten positiv beeinflusst, indem etwa Gedächtnisverluste verringert bzw. rückgängig gemacht werden können. Lernen führt jedenfalls zu einer Veränderung der Gehirnstruktur.

Wie sehr Bildung auch eine Bedingung für den weiteren Anstieg der Lebenserwartung ist, demonstrieren alle jene Studien, die den Lebensstil als wesentlich für Morbidität und Mortalität sehen. Diabetes etwa ist deutlich vom Gesundheitsverhalten beeinflusst und dieses wiederum von der Schulbildung. Personen mit höherer Schulbildung weisen eine höhere körperliche Mobilität auf – sie bewegen sich mehr. Und dieses Verhalten hat eine positive Wirkung auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, auf Diabetes. Bildungsinteressierte Personen sind eher in der Lage, Herzkrankheiten und Bluthochdruck zu vermeiden, indem sie früher zum Arzt gehen und durch Selbstdiagnosen adäquate Prävention und Intervention betreiben. Sie haben eine höhere Selbststeuerungsdisposition. Darüber hinaus sind ältere Menschen, die sich an Lern-

prozessen beteiligen, besser in der Lage, Krankheiten zu überwinden. Sie kommen z. B. früher aus der stationären in die häusliche Pflege. Dieser Zusammenhang lässt sich auch damit erklären, dass mit zunehmendem Alter Umweltbedingungen einen größeren Einfluss auf das Morbiditätsrisiko ausüben als genetische Faktoren.

## Neue Bildungsaktivitäten im Alter?

Wenn auch Aktivität im Alter sehr häufig eine Fortsetzung von bereits vorhandenen Interessen in der mittleren Lebensphase darstellt, so können auch neue Aktivitäten im Sinne einer späten Freiheit entwickelt werden. Dazu braucht es eine gewisse „Befreiung“ aus bestehenden Routinen und Alltagshandlungen. Den älteren Menschen stehen Chancen gesellschaftlichen Handelns deshalb offen, weil sie ihr Leben nicht nur hinnehmen, sondern führen. Deshalb ist es auch angezeigt, statt von Bildungsverhalten von Bildungsaktivitäten bzw. Bildungsstilen zu sprechen. Das Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, ist deshalb in der Weise zu modifizieren, dass zwar mit dem Älterwerden Lernprozesse schwieriger werden, aber keinesfalls unmöglich sind. Sie verlangen mehr Anstrengung, mehr Sinnverstehen und gute Rahmenbedingungen.

Was schafft dann Raum für Neues? Verzögerung, Innehalten, Nachdenken schaffen Voraussetzungen dafür, dass wir uns Gewohntem widersetzen. Es braucht eine Orientierung, die in Richtung einer kreativen Alltagsgestaltung geht. Dafür bildet die sinnliche Wahrnehmung eine gute Ausgangsbasis. Denn die sinnliche Wahrnehmung ist ohne Zweifel eine bedeutsame Quelle von Erfahrungen. Die Selbstverständlichkeit des Alltags im Alter ist mit vielen Routinen verbunden. Routinen schaffen Sicherheit und Geborgenheit, sie können uns aber auch daran hindern, Neues zu erfahren. Neues ist in jeder Lebensphase erfahrbar und wichtig für die Lebenszufriedenheit. Es gilt der Spruch: Neugierde kennt keine Altersgrenze. Deshalb ist es notwendig, auch im Alltag eine kreative Haltung einzunehmen. Der Sonnenaufgang, der Duft des Kaffees, die Wärme einer Stimme, ein Spaziergang sind keine Nebensächlichkeiten: Sie öffnen die Sinne für die persönlich erlebte Welt.

## Die Zukunft der Seniorenbildung

Wesentlicher Ansatzpunkt für die Seniorenbildung ist das Erfahrungswissen, über welches ältere Menschen verfügen. Dieses ist gleichzeitig Ausgangspunkt und Barriere für Bildungsprozesse in der Spätlebensphase. Feststellen lässt sich auf Basis der bisherigen

wissenschaftlichen Forschungen, dass ältere Menschen größere Schwierigkeiten beim Lernen haben. Lernprozesse im Alter sind mit Furcht und Angst vor Versagen verknüpft: Ältere Lernende sind nämlich mit jenen persönlichen Einstellungen, Kenntnissen, Werten und Weltansichten emotional verbunden, die sie im Laufe der Jahre entwickelt haben. Deswegen kann es auch häufiger passieren, dass sie neue Informationen, die ihrer Einstellung widersprechen, nicht annehmen. Aus diesem Grund gilt es Lernformen zu entwickeln, die mehrere Sinne ansprechen. Ältere Lernende sollten etwas „haben“, was sie anschauen, hören und tatsächlich handhaben können.

Bildung im Alter ist weiters ein soziales Geschehen. Ältere brauchen andere Menschen. Das liegt manchmal schlicht und einfach daran, dass der Kreis der Familienangehörigen und Freunde kleiner geworden ist. Aber es hat auch damit zu tun, dass wir uns austauschen wollen. Ob jetzt ältere Menschen in einen Sprachkurs gehen, an einer Singgruppe teilnehmen oder ein Buch lesen, meist geht es auch darum, die Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen teilen zu können.

Zu einer neuen Lernkultur gehört auch vernetztes Lernen, Lernen über elektronische Lernplattformen und selbstgesteuertes Lernen. Vernetztes Lernen meint, dass ein bestimmtes Angebot, ein bestimmter Kurs mit anderen Kursen verknüpft ist. Bildungs- und Aktivierungsangebote sollten Brücken zu anderen Angeboten herstellen. Zu den neuen Lernkulturen zählt auch die nachgehende Bildungsarbeit: Diese erfolgt etwa in Form von Online-Kursen für ältere Menschen, die ihre Wohnungen nicht verlassen können. Hinsichtlich einer Bildung mithilfe web-basierter Dienste haben Bibliotheken eine besondere Aufgabe.

Das Konzept des Lernens in der Spätlebensphase birgt große Chancen zu mehr Selbstbestimmung und Selbstorganisation in alltäglichen Handlungsvollzügen und in der sozialen Teilhabe. Lebenslanges Lernen gelingt befriedigend dort, wo ältere Menschen zu eigenständiger Planung und Organisation ihrer Weiterbildung fähig sind und in einen kulturellen Austausch mit anderen Menschen eintreten.



▶ **Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland**, Professor für Soziologie und Sozialgerontologie an der Fakultät für Sozialwissenschaften der Universität Wien. Zentrale Forschungsgebiete: Bildung im Alter, Altersbilder, Wohnen im Alter. Publikation: Gem. m. P. Ahmadi: *Bildung und aktives Altern. Bewegung im Ruhestand*. Bielefeld: Bertelsmann 2010.