

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2015)
Heft: 3

Artikel: Glück und Lernen hängen eng zusammen
Autor: Torcasso, Rita
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818671>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

GLÜCK UND LERNEN HÄNGEN ENG ZUSAMMEN

Text **RITA TORCASSO** Fotos **DANIEL RIHS**

LEBENSLANGES LERNEN Lernen ist im Ruhestand nicht mehr Pflicht, sondern Kür. Und bleibt ein Schlüssel für ein erfülltes Leben. Denn wer das Gehirn auf Trab hält, ist länger selbstständig, versteht die Welt besser und hat mehr Kontakte zu anderen Menschen.

Im populären Schweizer Film «Die Herbszeitlosen» machte Marta mit 80 aus ihrem Tante-Emma-Lädeli eine Lingerie-Boutique. Sie lernte dabei viel, auch auf sozialer Ebene. Gespielt wird sie von Stephanie Glaser. Es war die erste Hauptrolle der damals 86-jährigen und inzwischen verstorbenen Schauspielerin.

Lebenslanges Lernen. Der Begriff wurde vor 50 Jahren von der UNO eingeführt. Doch bereits vor unserer Zeitrechnung wusste Cicero: «Ich werde alt, indem ich von Tag zu Tag dazulerne.»

Das Gehirn kann bis ins hohe Alter umlernen oder Neues dazulernen. Es baut auf Erfahrungen auf.

Mit dem Ruhestand öffnet man ein neues «Bildungskapitel» im Buch des Lebens. Es bietet Chancen für alle. Denn im Alter zählt nicht mehr, was für Diplome man mitbringt, sondern einzig die Motivation. Das zeigte 2012 eine Umfrage bei den Seniorenuniversitäten. In Zürich hatten fast 60 Prozent der Teilnehmenden keine höhere Schulbildung. Als Kind hiess es: «Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nim-

mermehr.» Doch Hans oder Klara lernen das Leben lang. Statt wie als Kind einfach das Leben auszuprobieren, lernen sie bewusster; sie wollen verstehen, was sie tun und wofür sie es tun.

Das Gehirn lernt aus Erfahrung

Der Psychiater und Hirnforscher Manfred Spitzer sagte in einem Interview in der NZZ: «Lernen hängt unmittelbar mit positiven Emotionen zusammen. Wir sind nur glücklich, weil wir lernende Wesen sind. Unser Glückszentrum ist eigentlich ein Lernzentrum, Glück und Lernen hängen eng zusammen.»

Im Kulturama in Zürich zeigt die Ausstellung «Wie wir lernen»: Das Gehirn kann bis ins hohe Alter umlernen oder Neues dazulernen; dabei baut es auf Erfahrungen auf. Klar ist auch: Die Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen werden schwächer, wenn wir Informationen nie verwenden. Aber selbst nach einer schweren Erkrankung kann man das Gehirn neu trainieren. Der Luzerner Autor Werner Fritschi erlitt mit 50 einen Hirnschlag. Er fand zurück in den Beruf und die Erfahrung eröffnete ihm auch neue Lebensperspektiven (siehe Porträt auf Seite 8).

2011 erschien der erste Bericht über lebenslanges Lernen. Er wies die Lernaktivitäten allerdings nur bis Alter 75 aus. Von den 65- bis 75-Jährigen machen

Fortsetzung Seite 9 >>



«Ich habe immer gern gelernt»

Verena Scherrer, 70, lebt in Zürich. Sie spielt leidenschaftlich gern Theater.

«Eine Woche nach der Pensionierung las ich in einem Inserat, dass die Seniorenbühne Frauen sucht», erzählt Verena Scherrer. «Zuerst habe ich gezögert, denn ich habe noch nie im Leben Theater gespielt.» Seit sieben Jahren ist sie nun begeistert dabei. Zweimal in der Woche proben die rund 25 Spielenden zwischen drei und vier Stunden lang. Und ab Oktober bis April treten sie auf, an die 30 Mal irgendwo im Kanton. «Es ist Knochenarbeit, ohne Leidenschaft geht nichts», sagt sie. Und erklärt: «Am meisten fordert nicht das Auswendiglernen. Sondern so zu spielen, dass es nicht mehr wie eine Rolle wirkt.» Natürlich habe sie auch Lampenfieber, vor allem an der Premiere, wenn Familie und Bekannte zuschauen. «Doch wenn man einen Aussetzer hat, denken die anderen mit und improvisieren. Wir sind unterdessen eine eingeschworene Gemeinschaft.» Gepflegt wird diese auch mit einem gemeinsamen Mittagessen pro Woche.



Verena Scherrer engagiert sich nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Vorstand. Unter anderem ist sie im Teamwork mit ihrem Mann für die Webseite der Theatergruppe zuständig. «In meinem Bekanntenkreis sage ich jeweils, dass das Theater ein Hirntraining ersetzt», bemerkt sie lachend.

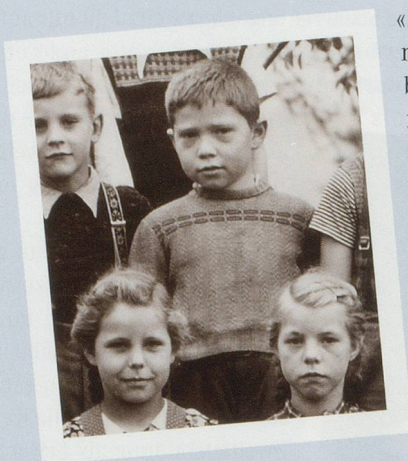
Neben dem Theater betreut sie zweimal im Monat die Enkel in Luzern. «Doch nur Grossmutter sein wäre mir zu wenig Herausforderung. Ich habe immer gern gelernt und etwas mitgestaltet», sagt sie. Beruflich machte die Kauffrau eine Zweitausbildung als Erwachsenenbildnerin. «Die Erfahrung als Kursleiterin erleichterte den Einstieg ins Theater», bemerkt sie.

Ende Juni läuft die neue Saison an mit «Drei Männer im Schnee» von Erich Kästner. «Ich bin gespannt auf meine Rolle», sagt sie und fügt, ganz Vorstandsfrau, an, dass die Bühne dringend noch Männer suche. ■



«Vielleicht bin ich ein Spätberufener»

Ruedi Winkler, 74, lebt in Zürich. Er führt ein Büro für Personalentwicklung.



«Das Machbare steht für mich immer im Zentrum», betont Ruedi Winkler. Und fügt an: «Ich lerne mehr von meinen Kunden als sie von mir.»

Winkler ging 2005, nach 17 Jahren als Leiter des Arbeitsamtes Zürich, in Pension - und gründete ein Büro für Personal- und Organisationsentwicklung. «Klar war damals, dass mindestens

ein Drittel der Arbeit ehrenamtlich sein sollte. Heute ist es etwa die Hälfte der Zeit.» Er arbeitet vom Montag bis zum Freitag im Büro oder ehrenamtlich in fünf Vereinen.

Verschiedene Lernerfahrungen prägten sein Leben. «Ich wollte, seit ich mich erinnere, Bauer werden. Schule war für mich Nebensache, vielmehr interessierte mich die Arbeit auf dem Hof», erzählt er. «Am

meisten habe ich in meiner Kindheit durch Fragen gelernt.»

Einige Jahre war er Landwirt. «Dann habe ich mit 29 nochmals ganz von vorne angefangen.» Zuerst mit der Handelsschule, «um meine Lernfähigkeit zu überprüfen», wie er sagt. Dann folgten die Matura und das Studium der Volkswirtschaft an der Uni Zürich - obwohl der Sekundarlehrer fand, das sei «eine Nummer zu gross» für ihn. «Dass ich es schaffte, war eine der wichtigsten Lernerfahrungen meines Lebens», betont er. Seither lerne er durch Beobachten, Ausprobieren und Korrigieren. Er sei ein Macher, der gerne Lösungen finde.

Etwas Besonderes war für ihn, mit 65 zum ersten Mal ein Musikinstrument spielen zu lernen. «Ein paar Lieder kann ich jetzt auf der Handorgel spielen», sagt er stolz. «Am schönsten ist, wenn man etwas begreift, das man vorher nicht beherrscht hat», betont er. «Solche Erfolgserlebnisse treiben an.»

Von Ruhestand will Ruedi Winkler noch nichts wissen. «Vielleicht bin ich ein Spätberufener», sagt er mit Schalk in den Augen. ■



«Mich hat stets so vieles interessiert»

Heidi Brunner, 98, lebt in Zürich. Sie besucht regelmässig die Volkshochschule.

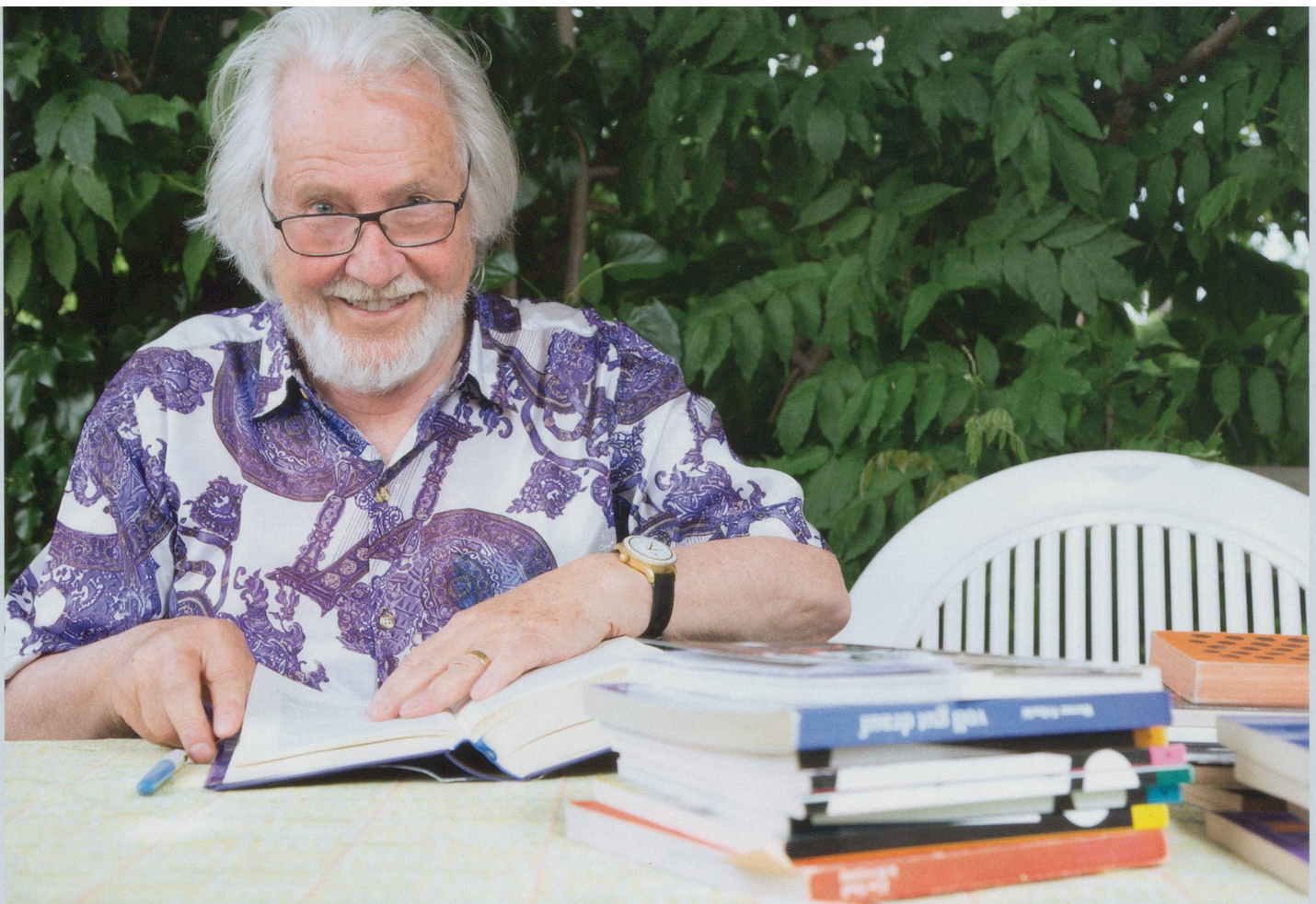
Einmal in der Woche geht Heidi Brunner ins Englisch an die Volkshochschule – seit dreissig Jahren. «Wir lesen zusammen Bücher und sind unterdessen alle befreundet», erzählt sie. Mit einigen Teilnehmerinnen gehe sie jeweils nach dem Kurs noch essen. Wegen der zunehmenden Sehbehinderung musste Heidi Brunner vor drei Monaten ins Blindenheim Mühlehalde ziehen. «Doch mit dem Lesegerät kann ich gut lesen», erklärt sie. Bis Anfang Jahr besuchte sie auch einen Russischkurs. «Anfangs lernte ich Sprachen fürs Reisen», sagt sie. Als ihr Mann 1980 starb, reiste sie allein nach China, Indien und durch Asien, dann nach Russland und in den Osten. «Allein reisen war das Allerschönste», schwärmt sie rückblickend. «Nie lernt man mehr im Leben, als wenn man in der Fremde ganz auf sich gestellt ist.» In ihrem Zimmer erinnern Bilder, Figu-



ren und viele Bücher an die Reisen. Ursprünglich hatte Heidi Brunner Sozialarbeiterin gelernt, später, in der Familienzeit, machte sie die Ausbildung zur Blockflötenlehrerin. «Eigentlich hätte ich gerne studiert, doch der Familie fehlte das Geld dafür», bemerkt sie. Ganz klar ist für sie: «Zum Lernen gehört Ehrgeiz. Ich will im Englisch weiterkommen.» Einmal pro Woche geht sie in einen Yogakurs, ebenfalls seit Jahrzehnten. «Das hat mich immer wach gehalten und mich gefordert», erklärt sie.

Rückblickend auf ihr Leben sagt Heidi Brunner: «Mich hat schon immer vieles interessiert.» Zurzeit beschäftigt sie sich intensiv mit den Schöpfungsgeschichten in Religionen.

«Immer wieder Neues zu lernen, gibt Lebensfreude; ein Thema packt mich und ich packe es.» Nachdenklich fügt sie an: «Am meisten gefordert bin ich jetzt damit, hier im neuen Zuhause anzukommen.» ■



«Ich möchte eine Weisheit erreichen, die auf Stockzähnen lächelt»

Werner Fritschi, 79, lebt in Luzern. Er schreibt Kolumnen und Bücher, hält Lesungen und Vorträge.



Kurz nach seinem 50. Geburtstag wurde Lernen für Werner Fritschi zu einer Überlebensfrage. Er erlitt einen Hirnschlag, war einseitig gelähmt und konnte nicht mehr sprechen. «Über Wochen, Monate, Jahre musste ich alles wieder neu lernen, unermüdlich», schreibt er in seiner Autobiografie «Mitten drin». Heute erklärt er: «Es war ein Zurückgreifen auf einen Fundus, man ergreift einen Strohalm und verknüpft Erinnerungen mit dem Heute.» Aus der Erfahrung seines «zweiten Lebens» wurden Radiosendungen, später kamen Kolumnen und Bücher dazu, und er gründete den Verlag «geneRatio». Lernen ist für ihn eine Haltung, die nichts mit dem Alter zu tun hat. «Es ist Wachsein, höchste Konzentration, geistige Präsenz.» Als Kind wuchs er in verschiedenen Heimen auf, die den Buben mit Schlägen zurechtbiegen wollten, und kam

dann mit fünf in eine Adoptivfamilie. Wohl auch deshalb widmete er sein Berufsleben dem Ziel, Brücken zwischen Jung und Alt zu schlagen. Besonders am Herzen lag ihm die Ausbildung der Jugendlichen. «Ich verstand mich wie ein Schreiner: Statt an Brettern hobelte ich an der Gesellschaft», so sein Rückblick. Heute prägt vor allem das «geschriebene Wort» seinen Alltag – mit Lesungen, Vorträgen und Publikationen. «Wer eine Sprache hat, verfügt über Macht», sagt er.

Das Alter biete viele Chancen, meint Fritschi. «Jetzt erstelle ich eine Liste der Romane, die ich nochmals lesen möchte.» Von den bisher 300 ausgewählten habe er 50 wieder gelesen. «Bei jenen, die in ihren Aussagen noch aktuell sind, interessieren mich die geistigen Fäden dahinter.» An die 3000 Bücher stehen in seiner Wohnung. Für seinen letzten Lebensabschnitt wünscht sich Werner Fritschi: «Ich möchte eine Weisheit erreichen, die auf den Stockzähnen zu lächeln vermag.»

■

>> Fortsetzung von Seite 4

noch 28 Prozent Weiterbildungen in Kursen, Seminaren, an Vorträgen. Ein gutes Drittel praktiziert informelles Lernen. Dazu gehören: ein Musikinstrument spielen, Bücher und Zeitungen lesen, Wissen aus dem Internet. Von den Bildungsangeboten interessieren die Senioren vor allem die Themen Wissenschaft sowie Gesundheit und Medizin, an zweiter Stelle folgen künstlerische und kreative Aktivitäten sowie die Informatik.

Nützliche Hilfe von AvantAge

Viele Wege führen zum Lernen, manchmal über frühere Träume. Ein 82-Jähriger erzählte kürzlich, wie er sich mit 67 Einblicke in seinen Traumberuf erfüllt hat: Er reiste 14 Tage auf einem Frachtschiff mit, zwar nicht als Matrose, aber mit Einblick in das Leben auf dem ganzen Schiff. Man lernt auch aus Erinnerungen. So schreibt er heute für die Enkel Ereignisse aus seiner Kindheit auf.

Nicht alle finden von sich aus zum geeigneten Lernweg für das Alter. Deshalb bietet AvantAge, eine Dienstleistung von Pro Senectute Kanton Zürich, bereits vor der Pensionierung Vorbereitungen an. «Wir zeigen auf, was alles möglich ist», erklärt der Leiter André Leuzinger. «Ein guter Ratgeber bei der Auswahl der passenden Aktivitäten sind Werte, die einem im Leben immer viel bedeutet haben.» Schliesslich werden drei mögliche Aktivitäten weiterverfolgt und die Umsetzung festgehalten. «Das genügt, denn zu viel kann auch überfordern», so Leuzinger. Er betont, dass man nach der Pensionierung zuerst den Kopf frei machen soll für Neues.» Doch er hält unmissverständlich fest: «Wer nur noch macht, was für die Bewältigung des Alltags nötig ist, altert schneller.»

Lernen hält gesund

In vielen Kulturen gilt, dass mit dem Alter die Weisheit wächst. Erfahrungen sind ein Hauptpfeiler dessen, was man Lebensbildung nennt. Die Generation, die jetzt gegen 70 geht, hat in jungen Jahren «die Welt neu erfunden»: Sie stellte eingefahrene Geleise in Frage und wollte die Gesellschaft mitgestalten. Wer diese Haltung bewahren konnte, bringt gute Voraussetzungen für ein aktives Alter mit. Wie Ruedi Winkler, der mit 74 immer noch im eigenen Büro tätig ist, das er nach der Pensionierung gründete (siehe Porträt Seite 6). Die Hälfte der Arbeitszeit setzt er für ehrenamtliche Aufgaben ein.

Freiwilligenarbeit bietet ein riesiges Lernfeld. Überhaupt haben Senioren die Qual der Wahl zwischen unzähligen Lernangeboten. «Wichtig ist, dass diese nicht nur einzelne Fähigkeiten vermitteln, sondern den ganzen Menschen einbeziehen», betont Hans Rudolf Schelling, Leiter des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich.

Verschiedene Studien beweisen, dass Lernen gesund erhält. «Das gilt vor allem in Bezug auf lebens-

praktische Fähigkeiten. Man kann den Punkt nach hinten schieben, an dem eine selbständige Lebensbewältigung unmöglich wird», erklärt Schelling. Für den Altersexperten ist alles Bildung, was die eigene Aktivität fördert. «Hauptsache, das Hirn muss sich

«Ein guter Ratgeber bei der Auswahl der passenden Aktivitäten sind Werte, die einem im Leben immer viel bedeutet haben.»

anstrengen und erhält neue Eindrücke», betont er. Den Begriff Bildung meidet er, stattdessen spricht er von Partizipation. Als gute Beispiele für Lernaktivitäten nennt er die «Tavolata» – gemeinsam essen und sich austauschen. Oder das Projekt «Aufgeweckte Kunst-Geschichten», das Menschen mit Demenz ins Museum führt. Schelling betont: «Es braucht nicht nur Hol-Angebote, sondern auch Bring-Angebote für jene, die nicht mehr selbständig etwas unternehmen können.» Im Weiterbildungsgesetz von 2014 steht: Der Bund schafft Voraussetzungen, die allen Personen die Teilnahme an Weiterbildung ermöglichen.

Austausch zwischen Jung und Alt

Für die Pro Senectute gilt ein Recht auf Bildung auch dann, wenn eine aktive Teilnahme an Kursen nicht mehr möglich ist. Dazu gehört zum Beispiel Beratung und Unterstützung für die Gestaltung des Alltags. Eine zunehmend wichtige Rolle spielt das Internet, das Kontakte bis ins hohe Alter ermöglicht. Die Studie «Digitale Senioren» (2014) von Pro Senectute Schweiz und des Zentrums für Gerontologie zeigt, dass die Zahl der Onliner in fünf Jahren stark ange-

>>

SO TRAINIEREN SIE IHRE GEHIRNZELLEN

- > Lesen Sie täglich Zeitung, Zeitschriften, Bücher.
- > Lösen Sie Denksportaufgaben oder machen Sie anspruchsvolle Spiele wie Schach oder Jassen.
- > Musizieren und Tanzen halten das Gehirn fit.
- > Fordern Sie Ihr Gehirn! Im Alter erlernt man Neues, beispielsweise eine neue Sprache, zwar nicht mehr so schnell. Doch der Aufwand lohnt sich!
- > Für ein Gehirntraining braucht es keine teuren Seminare und Hilfsmittel.
- > Fordern Sie einfach Ihren Kopf, und zwar so, wie es Ihnen am meisten Spass macht!

Quelle: Schweizerische Alzheimervereinigung

Willkommen in der Gigaset Familie.

Ergonomie für alle Sinne. Gigaset E550

Wenn es auf optimale Bedienbarkeit ankommt, ist das Gigaset E550 die erste Wahl. Dank seinem einzigartigen Design und der Verwendung hochwertiger Materialien liegt es optimal in der Hand. Seine durchdachten Bedienoberflächen und Menüs ermöglichen eine intuitive Bedienung. So können die 4 am häufigsten verwendeten Rufnummern mit einem einzigen Tastendruck gewählt werden. Seine exzellente Akustik sorgt für gutes Hören und Gehörtwerden. Treff sichere, beleuchtete Tasten und eine sehr gute Lesbarkeit des Displays machen das Gigaset E550 zu einem Grosstasten telefon der Extraklasse.



Gigaset E550



Gigaset E550

Highlights E550

- Extra-Laut-Taste zur Verdopplung der Hörerlautstärke
- Beleuchtetes Panorama-Farbdisplay mit extragrosser Ziffernanzeige
- Optische Anrufsignalisierung durch LED-Blitze
- Integrierte Taschenlampe
- 4 Zielwahltasten für wichtige Rufnummern
- Hörgerätekompabil
- Freisprechen in brillanter Soundqualität
- Telefonbuch für bis zu 150 Einträge
- Raumüberwachung (Babyphone), bei Geräuscherkennung Internruf an alle Mobilteile

Gigaset

Wherever you go.

Jetzt im Handel erhältlich

Das Gigaset E550 ist auf bis zu vier Mobilteile erweiterbar und in der Farbe «Platin» im Handel erhältlich.

Weitere Infos unter www.gigaset.ch

>>

stiegen ist. Bis 75 sind es heute zwei Drittel, von den 75- bis 80-Jährigen die Hälfte, bis 85 nutzen noch 40 Prozent und bei den noch Älteren jeder Achte Computer und Internet. Am meisten genutzt wird E-Mail; beliebt sind Infosuche und online Reisen organisieren. Ein Drittel ist bei Internetforen und ein Viertel bei sozialen Netzwerken wie Facebook dabei. Auch im Zimmer der 98-jährigen Heidi Brunner im Blindenheim Mühlehalde steht ein Computer. «Mich interessiert so vieles», sagt sie (siehe Porträt Seite 7).

Jung und Alt tauschen Erfahrungen

Eine besonders fruchtbare Art des Lernens bietet der Austausch zwischen den Generationen. An der Universität Zürich können Studenten im Austauschjahr im Altersheim Sydefädeli im Gespräch mit Bewohnern ihr Hochdeutsch verbessern. Dabei sind beide Seiten gefordert. Zurzeit machen rund 30 Personen mit, sie sind zwischen 20 und 100 Jahre alt. Ebenfalls auf Austausch setzt die Senior Design Factory. Sie nutzt die Erfahrungen von Seniorinnen für die Entwicklung von Produkten, die im eigenen Laden verkauft werden. Die ältesten «Handwerkerinnen» sind über 90, einige treffen sich in der Factory, andere besuchen die Designer im Alters- und Pflegeheim. Die beiden Beispiele zeigen, dass Jung und Alt lernend ihre Erfahrungen ergänzen können.

Zurück zu Stephanie Glaser. Den Aufbruch zu neuen Ufern wagte nicht nur die Marta im Film, sondern auch die Schauspielerin selber. «Alt heisst für mich nicht sich zur Ruhe setzen», sagte sie mit 90 in einem Interview. Und ihre Antwort auf die Frage, ob sie denn nochmals jung sein möchte, lautete: «Das wäre langweilig, wenn man schon alles vom Leben wüsste, ich habe lieber Neues und ich brauche Abenteuer. Deshalb bin ich auch neugierig auf das, was nach dem Leben kommt.» ■

ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Pro Senectute Kanton Zürich:

www.pszh.ch > Unser Angebot

Seniorenuniversität / Volkshochschule:

Adressen und Infos siehe Seite 16

Erfahrungen weitergeben, sich austauschen:

www.innovage.ch / www.generationenakademie.ch

Lernen ausprobieren:

www.alice.ch/de/lernfestival

Lernberatung und gemeinsames Lernen:

www.eb-zuerich.ch/lernfoyer

Kulturama Zürich, Ausstellung «Wie wir lernen»:

www.kulturama.ch

Werner Fritschi, «Mitten drin, eine Autobiografie»:

www.werner-fritschi.ch

INSERAT

Badewannen-Lifte



Das Original vom WANNENLIFT-SPEZIALISTEN

Endlich wieder Freude beim Baden!

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern (gebührenfrei)
0800-80 8018

iDuMo Postfach · CH-5642 Mühlau · www.idumo.ch

BLEIBEN SIE MOBIL! MIT UNS.

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft seinen Kunden seit 30 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

Sitzlifte. Plattformlifte. Hebebühnen.



HERAG AG, Treppenlifte
 Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See
info@herag.ch, www.herag.ch

8707 Uetikon: 044 920 05 04

Senden Sie mir ihre Gratisinformationen

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Telefon