



Wer rastet, der rostet: Übung macht auch beim Älterwerden den Meister

## Älter werden im Beruf - mental fit bleiben

Körperliche Einschränkungen beim Älterwerden lassen sich nur bis zu einem gewissen Grad kompensieren, so dass Leistungseinbußen unvermeidlich werden. Muss dies aber auch für die geistige Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit gelten?

Das Defizit-Modell geistert noch heute als Vorurteil gegenüber der mentalen Leistungsfähigkeit Älterer durch die Lande: Der kontinuierlichen positiven Entwicklung im Kindes- und Jugendalter folgt nach diesem Modell eine Phase maximaler Schaffenskraft im frühen Erwachsenenalter, die dann langsam, aber unaufhaltsam absinkt. Stimmt das so?

Nein! Schon die Alltagserfahrung lehrt, dass man nicht von *der* Intelligenz sprechen kann. So kann jemand über besondere sprachliche Fähigkeiten verfügen,

sich aber mit dem räumlichen Vorstellungsvermögen recht schwer tun. Das Verhältnis zwischen den einzelnen Fähigkeiten von Menschen ist außerdem kein statisches: manche können sich im Laufe des Lebens verbessern, manche verschlechtern. Man unterscheidet zwei Arten von Intelligenz: die fluide und die kristalline Intelligenz.

### Fluide Intelligenz - die Hardware

Die fluide (flüssige) Intelligenz umfasst jene Fähigkeiten, die eine Umstellung auf neue und unbekanntere Anforderungen ermöglichen, wie zum Beispiel Kombinationsfähigkeit, Wendigkeit und Orientierungsfähigkeit in neuen Situationen. Sie ist Ergebnis biologischer Faktoren und grundlegender sensorischer Strukturen unseres Denkapparates. Tatsäch-



Kurt Wirsing,  
Diplompsychologe

lich unterliegen diese Fähigkeiten in der zweiten Lebenshälfte einer Veränderung, unter anderem kommt es zu einer Verlangsamung der Reaktionsfähigkeit.

### Kristalline Intelligenz - die Software

Die kristalline Intelligenz – auch pragmatische Intelligenz genannt – drückt sich in all jenen Fähigkeiten aus, die

mit Erfahrungswissen, Allgemeinwissen und Sprachverständnis zusammenhängen. Mit dem Älterwerden erfolgt ein Zuwachs, der sich zu einem weiten Erfahrungsschatz verknüpfen kann. Die Lebenskurve dieser Art von Intelligenz ist bis ins höhere Alter hinein stabil, wenn man etwas dafür tut: neue Erfahrungen sammeln, sich weiterbildet und den Wandel im Älterwerden aktiv gestaltet.

### Veraltendes Wissen und beständiges Wissen

Ähnlich wie es bei der Intelligenz zwei Arten von Fähigkeiten gibt, lassen sich auch zwei Arten von Wissen unterscheiden.

**Beständiges Wissen:** Der Mensch erwirbt im Laufe seines Lebens Kenntnisse, die von bleibendem Wert sind. Je älter man wird, um so größer kann diese Art von Wissen werden. Es gibt also einen Kenntnisschatz, der bei entsprechender Aktivität im Laufe des Lebens zunimmt und auf den wir uns unabhängig von unserem Alter auch verlassen können.

**Veraltendes Wissen:** Die atemberaubende technische Entwicklung unserer Zeit, neue wissenschaftliche Erkenntnisse und sich rasch wandelnde gesellschaftliche Bedingungen lassen einmal gelerntes Wissen schnell veralten. Da die Phase der institutionalisierten Wissensvermittlung (Schule, Berufsausbildung) in der ersten Lebenshälfte angesiedelt ist, erwerben ältere Menschen dieses neue Wissen oft nur begrenzt, wenn sie sich nicht durch Weiterbildung fit halten.

### Mentales Krafttraining

Vom Alternprozess sind nicht nur Muskelmasse und innere Organsysteme betroffen, sondern natürlich auch das Gehirn. Neurophysiologische Untersuchungen zeigen, dass tatsächlich (ca. ab dem 20. Lebensjahr) ein Abbauprozess der Hirnsubstanz passiert. Die Abnahme des Hirnvolumens entsteht durch die Schrumpfung der Verbindungen zwischen den Nervenzellen, nicht durch ein Absterben von Hirnzellen. Die Auswirkungen zeigen sich insbesondere bei der fluiden Intelligenz, aber auch bei

*Jeder Mensch ist sein ganzes Leben hindurch auf den Erwerb neuer Kenntnisse angewiesen.*

Gedächtnisleistungen. Aus biologischem Blickwinkel scheint das Defizit-Modell bestätigt zu werden. Viele Forschungsergebnisse belegen jedoch, dass sich auch im Alter neue Nervenverbindungen bilden können. Die geistige Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit, die mentale Fitness, hängt wesentlich vom Training der vorhandenen Fähigkeiten ab und weniger vom Lebensalter.

Landläufig herrscht auch heute noch die Überzeugung vor, dass Erwachsene mit zunehmendem Alter in ihrer Lernfähigkeit nachlassen. Die Wirklichkeit sieht jedoch anders aus. Jeder Mensch ist sein ganzes Leben hindurch auf den Erwerb neuer Kenntnisse angewiesen, um sich an Veränderungen anzupassen. Längsschnittuntersuchungen haben ergeben, dass mit dem Altern keinesfalls eine generelle Verschlechterung der Lernfähigkeit eintritt. Offenbar ist auch beim Lernen nicht allein das kalendarische Alter die entscheidende Bedingung für eine positive oder negative Entwicklung, sondern die aktuelle Situation und die bisherige Lebensgeschichte.

Die Alltagspsychologie lehrt: Wer rastet, der rostet. Das stimmt! Gedächtnis und geistige Leistungsfähigkeit lassen sich trainieren. Unser Gehirn ist auch im Älterwerden plastisch, man muss es nur gebrauchen. Das gehört zu AgingArt®, der Kunst des Älterwerdens.

**Kurt Wirsing, Diplompsychologe** ■

Bei dem abgedruckten Text handelt es sich um eine überarbeitete Passage aus dem Lehr- und Arbeitsbuch „Psychologie für die Altenpflege“ von Kurt Wirsing, das im August 2007 im Beltz-Verlag (Weinheim) erscheint.



### Impulsvortrag für Zentralkommission

In einem Impulsvortrag für die Zentralkommission am 23. März beschäftigte sich Diplompsychologe Kurt Wirsing mit der Frage, wie ältere Mitarbeiter in das Fortbildungsprogramm der Barmherzigen Brüder einbezogen werden sollten.

Wirsing stellte fest, Fortbildung sei in jeder Lebens- und Berufsphase notwendig. Sie nutze sowohl den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wie auch dem Unternehmen. Allerdings bräuchten lebens-, berufs- und betriebserfahrene Mitarbeiter besondere Formen der Fortbildung, die ihren Erfahrungsschatz und ihre Art des Lernens respektieren. Sinnvoll seien auch Angebote zum Thema Älterwerden und Übergang in die nachberufliche Lebensphase.