

# Geistige Leistungsfähigkeit im „reifen“ Alter.

Autoren: Mag. Johannes Gosch und Mag. Uwe Triebel

In diesem Beitrag möchten wir – auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhend – der allgemeinen Meinung widersprechen, dass unser Gehirn im Alter abbaut, wir schlecht lernen und zunehmend vergesslich werden.

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“, lautet eine veraltete Weisheit. Doch was ist dran an ihr? Die Plastizität (Formbarkeit) des menschlichen Gehirns ist bis zum 20. Lebensjahr am größten, bleibt jedoch bis ins hohe Alter erhalten. Es gibt

wenige Belege, welche die Annahme stützen, dass allgemeine kognitive (auf Erkenntnis beruhende) Fähigkeiten bei körperlich gesunden Seniorinnen und Senioren abnehmen. Nur etwa fünf Prozent der Bevölkerung erleiden laut Wissenschaftlern größere Einbußen der geistigen Leistungsfähigkeit. Ein altersbedingter Abbau von geistigen Funktionen tritt üblicherweise nur bei einigen Fähigkeiten (zum Beispiel Verarbeitungsgeschwindigkeit von neuen Informationen) auf. Die Forschung lässt vermuten, dass einige kognitive Defizite infolge mangelnden Gebrauchs, nicht infolge unvermeidlichen Verfalls entstehen. Demnach gilt: „Wer rastet, der rostet.“

Einige Wissenschaftler denken auch, dass die Leistung älterer Menschen möglicherweise dadurch verschlechtert wird, dass diese glauben, ihre Gedächtnisleistung werde gering sein: „Die Welt ist nur so und so, weil du dir immer sagst, dass sie so oder so ist. Wenn du aufhörst damit, wird die Welt aufhören, so und so zu sein.“ (Castaneda) Es gibt auch Veränderungen im Alter in Richtung Zugewinn. Beispielsweise erhöht sich die „Weisheit“. Darunter versteht man den Erfahrungsschatz – das reichhaltige Wissen um das Leben selbst. Ebenso haben ältere Erwachsene bessere Möglichkeiten, durch so genannte Assoziationen (Wissensverknüpfung, Eselsbrücken) gut zu lernen.

Die Forschung geht aber schon lange davon aus, dass ältere Gehirne anders arbeiten als jüngere. Seitdem bildgebende Verfahren als Werkzeug der Wissenschaft verfügbar sind, versteht man diese Veränderungen sehr viel besser.

Bestimmte Aufgaben (visuelle Aufmerksamkeit, kurzzeitige Merkfähigkeit) können sowohl von jüngeren (Durchschnittsalter 20 Jahre) als auch von älteren Menschen (Durchschnittsalter 70 Jahre) gleich korrekt gelöst werden. Die jüngeren Erwachsenen sind schneller. Die Aktionsmuster unterscheiden sich deutlich dadurch, dass bei den älteren Menschen bei Gedächtnisleistungen einfach mehr Gehirnareale aktiv werden.

Das lässt die Schlussfolgerung zu, dass das Gehirn des Menschen mit zunehmendem Alter anders funktioniert. Einerseits kompen-

siert das Gehirn, andererseits geht auch allmählich die Fähigkeit verloren, unnötige Aktivität zu verhindern.

Aus den obigen Ausführungen kann man zusammenfassend sagen: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans immer noch, aber anders und er benötigt mehr Zeit.“ Welche Bedeutung haben nun diese Erkenntnisse für uns (30 bis 70+) in der Praxis? Entwicklung bringt immer Gewinne und Verluste mit sich. So gesehen besteht die Kunst eines langen und erfolgreichen Lebens darin, die eigenen Gewinne – in Hinblick auf Körper und Geist – zu sichern und die Verluste zu minimieren.

Viele Veränderungen, die stereotyp (unveränderlich, feststehend, eingefahren) mit dem Altern assoziiert werden, sind überwiegend Folgen des mangelnden Gebrauchs, nicht des Verfalls.

## Ein paar Ratschläge für erfolgreiches Altwerden:

- Halten Sie sich körperlich und geistig fit.
- Beanspruchen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem durch regelmäßiges Ausdauertraining (Rad fahren, Nordic Walking, langlaufen, schwimmen, bergwandern ...). Bringen Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen wöchentlich auf Vordermann. Denn: „In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.“
- Trainieren Sie täglich Ihren Geist (lesen, geistige Merklisten, Rätsel lösen, Kulturinteresse ...) und bleiben Sie lernbereit (Sprachen, Sportarten, Tänze, Reisen ...).
- Erfolgreich altern besteht ebenso in der selektiven Optimierung mit Kompensation. Mit selektiv ist gemeint, dass Menschen für sich selbst angemessene Ziele (zum Beispiel Seniorenmeister) finden. Optimierung meint, dass man in den Bereichen, die subjektiv am wichtigsten sind, übt und trainiert (zum Beispiel Mentales Training und Schießtraining). Kompensation bezieht sich auf die Alternativen, die man zur Bewältigung von Verlusten heranzieht (genügend Zeit für geistige Verarbeitung haben).
- Haben Sie aber auch Mut, Neues (jonglieren, andere Schießdisziplin, eine neue Sprache lernen, ungewohnte Bewegungsmuster etc.) auszuprobieren. Und nehmen Sie es mit Gelassenheit, wenn der Lernprozess länger dauert.
- Pflegen Sie soziale Kontakte (Freundschaften, Stammtische, Vereinstätigkeit, gemeinsame Theaterabende, Spiele ...).
- Und bedenken Sie, dass andere Bereiche wie Ernährung, Entspannung, Psychohygiene, medizinische Betreuung etc. im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtungsweise ebenso wichtig sind.
- „Use it, or lose it.“ gilt auch beim Älterwerden und im „reifen“ Alter.



### STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: [www.timelessvision.at](http://www.timelessvision.at)



Name: **Mag. Uwe Triebel**

Jahrgang: 1974

Wohnort: Wundschuh bei Graz

Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer

Publikationen: „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: [www.breakfree.at](http://www.breakfree.at)

Ihr Spezialist für  
**SPORTOPTIK**  
NEU in 1070 Wien



Institut  
für Sportoptik  
und optometrisches  
Training®

[www.sportoptiker.at](http://www.sportoptiker.at)

1070 Wien | Kaiserstraße 101 | 01/890 43 66