

INTERVIEW

Jung im Kopf in jeder Lebensphase

Psychologin Anja Ischebeck erklärt, wie zielführend Gedächtnistraining via Apps ist.

Ab welchem Alter sollte man sein Gehirn trainieren?

ANJA ISCHEBECK: Eigentlich so früh wie möglich. Unsere Gehirne sind gerade in jungen Jahren äußerst anpassungsfähig. Man sollte sich aber immer überlegen, was man konkret üben will.

Können Apps hilfreich sein?

Mit Apps das Gehirn zu trainieren, ist anders als im Sport. Wenn wir Sport treiben – fast egal welchen –, dann steigt unsere generelle körperliche Fitness. Also liegt der Schluss nahe, dass wenn wir das Gehirn trainieren, auch unsere Intelligenz steigt oder unsere geistige Fitness, egal was wir da üben. Das versprechen einige Apps, aber das stimmt so nicht. Apps trainieren vielmehr nur ganz speziell nur diejenige konkrete Fähigkeit,



Anja Ischebeck
SIGRID QUERH

die man zum Lösen der speziellen Aufgabe braucht. Das ist wie beim Kopfrechnen. Wenn man Kopfrechnen übt, wird man besser darin, beherrscht deshalb aber noch lange nicht andere Gebiete der Mathematik besser. Apps sind dann hilfreich, wenn wir sie oft genug nutzen, um etwas zu lernen oder einzüben.

Welche davon sind konkret nützlich und welche nicht?

Nützlich sind eigentlich die, welche eine Fertigkeit trainieren, die wir möglichst so brauchen, wie die App sie anbietet. Wer besser im Schachspielen werden will, kann mit geeigneten Schachprogrammen bes-

ser werden. Die Benutzung der App sollte Spaß machen, sonst verwenden wir sie nicht oft genug für einen merklischen Lerneffekt. Die Spaßaspekte einer App sollten den Nützlichkeitsaspekt allerdings nur begleiten und nicht ersetzen.

Wie kann man das als Laie erkennen?

Kritisch wird es, wenn zu viel versprochen wird. Eine Steigerung der Intelligenz ist nicht zu erwarten, auch nicht eine generelle Steigerung der geistigen Fitness. Wenn wir Sudokus lösen, werden wir besser darin, Sudokus zu lösen, aber das ist es auch schon.

Welche Alternativen für das Hirntraining gibt es zum Smartphone-Apps?

Es gibt sogar Dinge, die besser als Smartphones sind,

denn Smartphones sind recht reduziert. Es gibt ein Display und wir tippen mit den Fingern darauf herum oder wir schreiben hin und her. Für das Lernen ist es aber besser, wenn wir möglichst mit allen Sinnen etwas lernen. Je tiefer das Lernmaterial verarbeitet wird, desto besser. Sprachtraining ist effizienter, wenn wir das in der Gemeinschaft tun. Vorlesen fördert die Sprachentwicklung von Kindern viel mehr als sie vor einer Lern-DVD zu parken. Die Tiefe der Verarbeitung oder der soziale Aspekt sind mit Smartphones oft nicht so einfach zu realisieren. **Teresa Guggenberger**

Kindisch statt reif – warum denn nicht? Das Alter hat viele Gesichter

GETTY IMAGES, PRINT (2), FILMADZING



Von Katrin Fischer

Älterwerden – ein Begriff, viele Zuschreibungen. Mit fortschreitendem Alter sehen sich Menschen mit Ressentiments konfrontiert, die sowohl positiv als auch negativ ausfallen können: Erfahrung und Güte auf der einen Seite, Einsamkeit und erhöhter Unterstützungsbedarf auf der anderen. Das sind Vorurteile, doch verfehlen sie ihre Wirkung nicht, betont Altersforscherin Valeria Bordone von der Uni Wien. Wie man aufs Alter blickt, ist höchst individuell, aber nicht Privatsache. Denn Zuschreibungen beeinflussen das Denken – und wie sich eine Gesellschaft schlussendlich gegenüber älteren Menschen verhält. Ein Blick auf die Zahlen zeigt: Jeder zweite Erwachsene ist nach einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) voreingenommen gegen älteren Menschen. Das geht aus einer Analyse mit 83.000 Befragten in 57 Ländern hervor. Die Folgen: Menschen werden nicht nur aufgrund ihres Alters



gegen ihren Wunsch in Pension geschickt. Ihnen werden medizinische Behandlungen vorenthalten oder man berücksichtigt sie in Studien nicht, obwohl sie später oft die Hauptnutzer der Medikamente sind. „Altersdiskriminierung reduziert die Lebensqualität von älteren Menschen, führt zu sozialer Isolation und Einsamkeit“, so der Bericht. Auch Armut und finanzielle Unsicherheit resultieren.

Ein negatives Bild vom Alter könne laut Valeria Bordone auch mit „selbst erfüllenden Prophezeiungen“ verbunden sein. Sprich: Manchmal beschränken sich ältere Menschen auch selbst mit Stereoty-

pen, etwa damit, sich nicht zu vertrauen, Neues zu lernen.

Die Wiener Filmemacherin Valeria Blankenbyl bricht mit diesen Deutungsmustern. „The Bubble“, also die Blase, heißt ihr Dokumentarfilm, der in ausgewählten Kinos läuft. Das Thema: zu Besuch in „Floridas freundlichsten Aktivruhestand für die Generation 55 Plus“. 150.000 Menschen, 96 Freizeitzentren, vier Golfplätze und 70 Swimmingpools – es sei ein Ort, wo Alter nicht existiert, so eine Bewohnerin. Beim Synchronschwimmen und Trommeln auf Gymnastik-Bällen kommen die Leute zusammen. Jeannie, die

Was heißt schon alt?

Gebrechlich, einsam und verbohrt: Unser Blick aufs Alter ist geprägt von Vorurteilen. Eine Kurskorrektur täte auch den Jungen gut.



seit einer missglückten Operation mit einer einseitigen Gesichtslähmung lebt, übt Bauchtanz. Eine Szene, die im Kino zu Gelächter führt, wie Valeria Blankenbyl erzählt. Auch bei ihr hätte es gedauert, ihre Reaktion zu hinterfragen: „Eine Frau Mitte 80, die sich sexy fühlt und bauchfrei tanzt – warum schockt uns das?“ Gerade das hohe Alter sei mit ungeschriebenen Regeln verknüpft. Kindisch statt reif, das fällt auf. Schuld sind auch unsere Sehgewohnheiten. „Ältere werden oft in ihrer Großelternfunktion abgebildet. Medien zeigen Oma und Opa beim Bekochen der Enkel, nicht beim Tanzen und

Trinken.“ Verallgemeinerungen über Alte oder Junge seien in der Coronavirus-Pandemie besonders deutlich zutage getreten, so die WHO. „Ältere Menschen wurden oft als durchgehend gebrechlich und verletzlich gesehen“, heißt es. Jüngere seien dagegen pauschal als leichtsinnig und unverantwortlich dargestellt worden. Fehlendes Verständnis für die Lebensrealität des jeweils anderen – wozu führt das? Regisseurin Valeria Blankenbyl hat in Florida den Extremfall erlebt. Menschen, die außerhalb der Wohngemeinschaft für Alte leben, klagen über die Zerstörung der Na-



Regisseurin
Valerie
Blankenbyl



Soziologin
Valeria
Bordone

tur. Planierdraht kommen näher – die Enklave wächst. Vor den Toren der Stadt sinkt der Grundwasserspiegel, der Boden rutscht ab. In der Siedlung weiß man darüber wenig – eine eigene Zeitung, die keine kritischen Berichte veröffentlicht, hält die Wohlfühlatmosphäre aufrecht. Nein, den Bewohnerinnen und Bewohnern die Schuld geben, das möchte Valeria Blankenbyl nicht. „Nur zeigen, wozu es führen kann, wenn der Austausch zwischen den Generationen verloren geht.“

Die gute Nachricht: Altersbilder sind nicht naturgegeben, sondern soziale Konstruktionen. „Und dadurch veränderbar“, sagt Blankenbyl. Was sie die Arbeit an ihrem Film gelehrt hat: „Weniger in Altersgruppen zu denken, sondern mehr in Bedürfnissen, die sich decken.“ Wer Berührungspunkte suchen will, wird sie finden – auch im Banalen wie einer Parkbank. „Als Mutter von kleinen Kindern ruhe ich mich darauf aus – und treffe alte Menschen, die es mir gleichtun.“