

08.11.2012 – 08:03 Uhr

Rasches Lernen ist auch im hohen Alter möglich / Lernleistung im Alter

Bern (ots) -

Die menschliche Lernleistung ist nicht altersabhängig. Ob ein älterer Mensch schnell etwas Neues lernen kann oder nicht, hängt vielmehr von seinem Wortschatz und seinem Arbeitsgedächtnis ab. Dies belegen vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) unterstützte Untersuchungen.

"Das lerne ich in meinem Alter nicht mehr. Als ich jünger war, konnte ich mir noch viel mehr merken." Solche Sätze hat wohl jeder schon gehört. Bei älteren Menschen, so die verbreitete Meinung, nimmt die Lernfähigkeit ab - auch wenn der Senior oder die Seniorin nicht an Demenz leidet. Doch ist ein Abbau der Lernleistung im Alter tatsächlich unvermeidlich? "Nein", sagt der Schweizer Psychologe Philippe Rast, der zurzeit an der University of Victoria (Kanada) forscht. Seine Untersuchungen belegen, dass das Alter nicht der entscheidende Faktor bei der Frage ist, wie rasch und wie gut Menschen lernen.

Wörtchen büffeln für die Forschung Für seine Arbeit stützte sich Rast auf Daten der so genannten Zürcher Längsschnittstudie zur Gedächtnisleistung im Alter (Zulu). Diese Studie umfasst 334 gesunde Zürcherinnen und Zürcher im Alter von 66 bis 81 Jahren, die verschiedene kognitive Tests absolvierten. Unter anderem wurde geprüft, wie gross der Wortschatz der Probanden war, wie gut ihr Arbeitsgedächtnis und wie hoch die Verarbeitungsgeschwindigkeit ihres Gehirns. Danach mussten die Versuchspersonen neue Wörtchen büffeln. Man zeigte ihnen 27 Wörter jeweils zwei Sekunden lang auf einem Bildschirm. Anschliessend versuchten sie, sich an so viele wie möglich zu erinnern. Die ganze Prozedur wurde fünf Mal wiederholt, um die so genannte Lernleistung zu erstellen. Es zeigte sich, dass das Alter der Probanden keine Auswirkung auf diese Leistung hatte.

Wortschatz gezielt verbessern Eine wesentliche Voraussagekraft hatten dagegen vor allem zwei Faktoren: Probanden mit einem grossen Wortschatz und einem guten Arbeitsgedächtnis merkten sich auch die neuen Wörtchen besonders gut und schnell. Die Verarbeitungsgeschwindigkeit dagegen hatte einen weniger starken Einfluss, und nur sie verschlechterte sich mit dem Alter deutlich. Die Resultate wecken laut Rast Hoffnungen: Im Prinzip dürfte es nämlich mit einer gezielten Förderung des Wortschatzes und des Arbeitsgedächtnisses möglich sein, die Lernleistung im Alter zu erhalten oder gar zu verbessern. Das würde bedeuten, dass ältere Menschen einem Nachlassen der Lernfähigkeit nicht hilflos ausgeliefert sind.

Die Zusammenfassung der Ergebnisse ist als PDF beim SNF erhältlich: com@snf.ch

Der Text dieser Medienmitteilung steht auf der Internetseite des Schweizerischen Nationalfonds zur Verfügung: www.snf.ch > Medien > Medienmitteilungen.

Kontakt:

Dr. Philippe Rast
Department of Psychology
University of Victoria
P.O. Box 3050 STN CSC
Victoria, BC
V8W 3P5, Canada
Tel.: 079 387 63 22
E-Mail: prast@uvic.ca

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002863/100727880> abgerufen werden.