

MENSCHEN FÜR MAßTÄTIGKEITEN  
 Untersuchungen zeigen  
 dass das Erlernen von  
 neuen Fähigkeiten  
 im Alter  
 das Gehirn  
 stimuliert

# Neues Alter, neue Chancen

Es ist nie zu spät, außergewöhnliche Fähigkeiten zu erwerben. Jede Lebensphase bietet besondere Möglichkeiten. Wer sie nutzt, tut sich leichter.

## Was können Kinder?

Nie mehr ist das menschliche Gehirn so stark vernetzt wie bei Neugeborenen. „Anschließend wird ausgemistet“, erklärt die Lernforscherin Elsbeth Stern von der Eidgenössisch Technischen Hochschule Zürich. Nicht benötigte Verbindungen werden gekappt, das Nervennetz organisiert sich nach den einfallenden Sinneseindrücken. Entsprechend grundlegend lässt sich das Gehirn programmieren. Große Künstler oder Sportler üben daher schon seit frühester Kindheit. Gleichzeitig verfügen sie damit über einen Übungsvorsprung, der kaum noch aufzuholen ist.

**Wer früh beginnt**, kann daher in fast allem ungewöhnlich gut werden. Kinder müssen allerdings Freude an der Tätigkeit finden. Ohne Spaß ist keines bereit, täglich mehrere Stunden Schachzüge zu üben oder Tonleitern zu spielen – und sollte auch nicht dazu gezwungen werden. „Strenge allein nutzt nichts“, meint Psychologin Stern.

## Wohin mit 20?

80 Prozent der deutschen Schüler wissen nicht, welche berufliche Richtung sie einschlagen wollen, ergab jüngst eine Umfrage des Marktforschungsinstituts Trendence. Die Erkenntnis der Talentforscher ist eindeutig: Wichtig sind die Vorlieben. Nur mit Spaß ist das nötige Arbeitspensum zu leisten, um wirklich gut zu werden. Wer seine Vorlieben erst spät entdeckt, ist mit der ersten Ausbildung nicht auf ein Berufsbild festgelegt. So macht „die Hälfte der Universitätsabsolventen ohnehin etwas ganz anderes, als sie gelernt hat“, berichtet Soziologe Ansgar Weymann von der Universität Bremen.

**Sogar eine zweite Ausbildung** kann Sinn machen. Am einfachsten fällt die Neuorientierung mit einer Tätigkeit, der man als Jugendlicher viel Zeit gewidmet hat. Ein Rest der Fertigkeiten ist meist noch vorhanden. Gespräche mit Freunden oder Geschwistern können zudem helfen, unbewusste Stärken zu entdecken. Finanziell „rechnet sich zumindest ein Studium bis zum Alter von etwa 45 Jahren“, so Weymann. Danach sei die restliche Arbeitszeit oft zu kurz, um die angefallenen Kosten zu erwirtschaften.

## Neustart mit 50?

Jeder fünfte deutsche Arbeitnehmer hat innerlich gekündigt, ermittelte das Meinungsforschungsinstitut Gallup. Also noch einmal neu beginnen? Psychologen machen Hoffnung: „Menschen können ein Leben lang lernen“, betont Psychologin Ursula Staudinger von der Jacobs University in Bremen. Welche Möglichkeiten existieren, lässt sich ausprobieren – etwa durch Besuche von Sprachkursen, Vernissagen oder Vorlesungen an Universitäten.

**Neue Inhalte zu verarbeiten** kostet ältere Menschen allerdings mehr Mühe. Wer als 50-Jähriger vom Architekten zum Finanzberater umsatteln will, muss mehr Zeit investieren. Wer dennoch neu beginnen will, sollte nicht sprunghaft umschwenken. Fehler lassen sich ausbügeln, das Risiko sinkt.

Viel leichter dürfte dagegen der Wechsel vom Architekten zum Möbeldesigner fallen. Ähnliche Inhalte nehmen ältere Menschen schneller auf, weil sie auf Vorwissen zurückgreifen können.

Wer sich von wirtschaftlichen Überlegungen leiten lässt, dem empfiehlt Soziologe Ansgar Weymann: Weiterbildung statt Umorientierung. Während sich eine Neuorientierung finanziell meist nicht lohnt, erhöht eine Weiterbildung oft den Verdienst. Zudem können neue Herausforderungen die alte Arbeit wieder interessant machen.

## Neue Wege im Alter?

Die geistige Beweglichkeit nimmt mit dem Alter zwar ab, allerdings nicht so stark wie lange angenommen. Das Gehirn lässt sich auch mit über 60 noch trainieren, wie Helena Westerberg vom schwedischen Karolinska Institut kürzlich zeigte. Die Gehirnforscherin trainierte das Arbeitsgedächtnis von 45 Probanden zwischen 60 und 70 Jahren. Die Teilnehmer lösten fünf Wochen lang an jedem Arbeitstag 30 Minuten Aufgaben eines Computerprogramms. Ihr Arbeitsgedächtnis verbesserte sich messbar.

**Viele über 60-Jährige** sind zudem frei von Einkommenszwängen und Zeitbeschränkungen, so lassen sich alte Träume verwirklichen. Lebenslauf-forscherin Ursula Staudinger ist überzeugt: „Auch Ältere können lernen, ein Musikinstrument gut zu spielen.“





### Medizinische Suppen

Andrea Scholdan (r.), 50

- I **Erst Urologin ...** Bis zum Jahr 2000 leitete die Österreicherin die Urologie-Abteilung eines Wiener Ärzteentrums. Dann merkte sie, dass sie ihre Familie zu selten sah.
- I **... dann Suppenköchin** Scholdan nahm eine Auszeit, ließ sich zur Ernährungsberaterin ausbilden und verkauft heute allergenarme Suppen unter anderem an Wiener Sterneköche.

### Soziale Bilder

Werner Krüper, 48

- I **Vom Krankenpfleger ...** Der Bielefelder arbeitete mehrere Jahre auf Intensivstationen. Sein Leben lang wollte er die Tätigkeit aber nicht machen.
- I **... zum Fotografen** Mit 29 besuchte er eine Fotografie-Vorlesung an der Fachhochschule Bielefeld. „Bilder habe ich davor nur im Urlaub gemacht.“ Sechs Jahre dauerte der Übergang zum vollberuflichen Fotografen.

### Fossile Schätze

Steve Sweetman, 54

- I **Vom Rohstoffexperten ...** In seinem früheren Leben war der Brite elf Jahre lang Erdöhländler in London und zwölf Jahre lang Versicherungsberater.
- I **... zum Paläontologen** Im Jahr 2001 zog er sich auf die Isle of Wight zurück – und erinnerte sich seiner alten Leidenschaft, der Geologie. Knochen von 48 neuen Saurierarten hat er seitdem aus dem Inselfand gesiebt.

### Teure Häuser

Hilke Nolte, 35

- I **Vom Immobilienmarkt ...** Nach Abitur und Kaufmannslehre ging die Bielefelderin an die spanische Costa Blanca und verkaufte Häuser.
- I **... ins Casino** Als der Markt stotterte, stieg sie um auf Chef-Flugbegleiterin. Nun ist sie wieder am Boden und empfängt die Gäste eines Casinos.



### Sportliche Sofas

Bobby Dekeyser, 44

- I **Vom Fußballprofi ...** Das Kind österreichisch-belgischer Eltern galt nach eigener Aussage als unerziehbar. Die Schule brach er ab, um Profitorwart zu werden. Mit 26 beendete er seine Karriere bei 1860 München.
- I **... zum Möbelmillionär** Zunächst versuchte sich Dekeyser als Ski-Lackierer. Doch 90 Prozent der Exemplare kamen als Reklamation zurück. Mehr Erfolg hatte er mit den geflochtenen Kunststoffstühlen seiner Firma Dedon.

hirn durchleuchtete: Durch das jahrelange Training hatte die Schaltstelle gelernt, Schachzüge wie menschliche Gesichter zu verarbeiten. Mit einem einzigen Blick erkennt Polgar nun komplexe Muster, kann sie speichern und wieder abrufen. „Jeder kann Schachgroßmeister werden“, folgert Polgar. „Ein hoher IQ ist nicht nötig.“

**Als letztes Refugium** scheint der Sport zu bleiben. „Etwa die Hälfte der körperlichen Leistung ist erblich bedingt“, betont Norbert Bachl, Präsident der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin. Als genetisch festgelegt gilt beispielsweise, ob die Muskulatur eher ausdauernd oder eher kräftig ist.

Jonatan Ruiz vom Karolinska Institut im schwedischen Stockholm wollte es genauer wissen. Der spanischstämmige Sportwissenschaftler schaute sich sieben Genvarianten an, die derzeit als wichtig für die Ausdauerleistung gelten. Er wollte wissen, ob Weltklasseathleten sie tatsächlich besitzen. 46 Ausnahmesportler beteiligten sich. Doch keiner besaß das vermeintlich optimale Erbgutprofil, und nur drei waren nah dran. Ruiz kalkulierte, dass allein im Ausdauerbereich jeder achte der 44 Millionen Spanier das genetische Potenzial zum Weltmeister besitzt.

Selbst diese Menge könnte zu niedrig sein. Jahrelang hat Yannis Pitsiladis von der britischen University of Glasgow nach dem Grund für die ostafrikanische Dominanz im Langstreckenlauf gesucht. Der Mediziner besuchte die Ausnahmeläufer an den grünen Hängen des Mount Kenya, sah dem Nachwuchs zu, wie seine Füße die rote Erde des Landes aufwirbelten. Er entnahm ihnen Blut, analysierte ihr Erbgut und gründete dafür sogar ein eigenes International Centre for East African Running Science. Nachdem er die DNA von 500 Spitzenathleten durchforstet hatte, musste er ernüchert feststellen: „Die einzige Gemeinsamkeit dieser Ausnahmeläufer ist die Umgebung, in der sie aufwuchsen.“ Alle mussten von Kindesbeinen an lange Strecken zu Fuß zurücklegen und stammen aus armen Familien im Hochland.

Auch bei der Sprintdominanz der Westafrikaner sieht Pitsiladis die Umwelt am Werk. Das Erbgut von 400 Westafrikanern oder deren Nachfahren in Jamaika und den USA lieferte ihm jedenfalls keine Zeichen von Überlegenheit. Bislang galt ein Eiweiß mit dem Kürzel ACTN 3 als Erfolgsgeheimnis, weil dadurch im Muskel mehr schnelle Fasern entstehen. Auf dieser Grundlage bietet die Firma Genetic Technologies in Deutschland sogar einen Test an, um Sprinttalente von Ausdauerläufern zu unterscheiden. Pitsiladis hat Zweifel: „Auch ostafrikanische Ausdauerathleten haben die angebliche Sprintvariante.“ ▶