


Lange Nacht der Wissenschaften Berlin
6. Juni 2026

An abstract graphic consisting of two hands, rendered in a dark red color, holding a central white text. The hands are composed of many fine, overlapping lines and dots, giving them a textured, almost digital appearance. The fingers are spread out, and the palms are facing each other, framing the text in the center.

Lernen im Alter: Mythen und Fakten

Dr. Frank Berner
Deutsches Zentrum für Altersfragen
Geschäftsstelle für die Altersberichte der Bundesregierung

Anlass: Zehnter Altersbericht der Bundesregierung



10. Altersbericht
der Bundesregierung

[Bisherige Berichte](#) [Kontakt](#) [Intern](#)

[Kommission](#) [Veranstaltungen](#) [Geschäftsstelle](#)



© Christoph Soeder / DZA

Bildung und Lernen im Alter

Der Zehnte Altersbericht

Im Zehnten Altersbericht der Bundesregierung soll das Thema „Bildung und Lernen im Alter“ behandelt werden. Die Sachverständigenkommission, die am 22. September 2025 zur Erstellung des Berichts berufen wurde, soll die Bedeutung von Bildung und Lernen für das Leben im höheren Lebensalter untersuchen. Dazu soll geklärt werden, was als Bildung und Lernen im Alter verstanden werden kann und in welchen Situationen und unter welchen institutionellen Bedingungen Lern- und Bildungsprozesse im Alter stattfinden. Vor allem soll herausgearbeitet werden, welche gesellschaftlichen und individuellen Wirkungen Lern- und Bildungsprozesse im Alter haben. Weil nicht alle Menschen dabei dieselben Voraussetzungen haben, sollen zugleich die Ursachen und Folgen von Bildungsungleichheiten beleuchtet werden. Dabei soll aufgezeigt werden, wie bestehende Bildungsungleichheiten auch im höheren Alter verringert werden können.

Kognition:

Sammelbegriff für Prozesse und Strukturen, die sich auf die Aufnahme, Verarbeitung und Speicherung von Informationen beziehen. Dazu zählen u. a. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Denken und Problemlösen sowie Intelligenz.

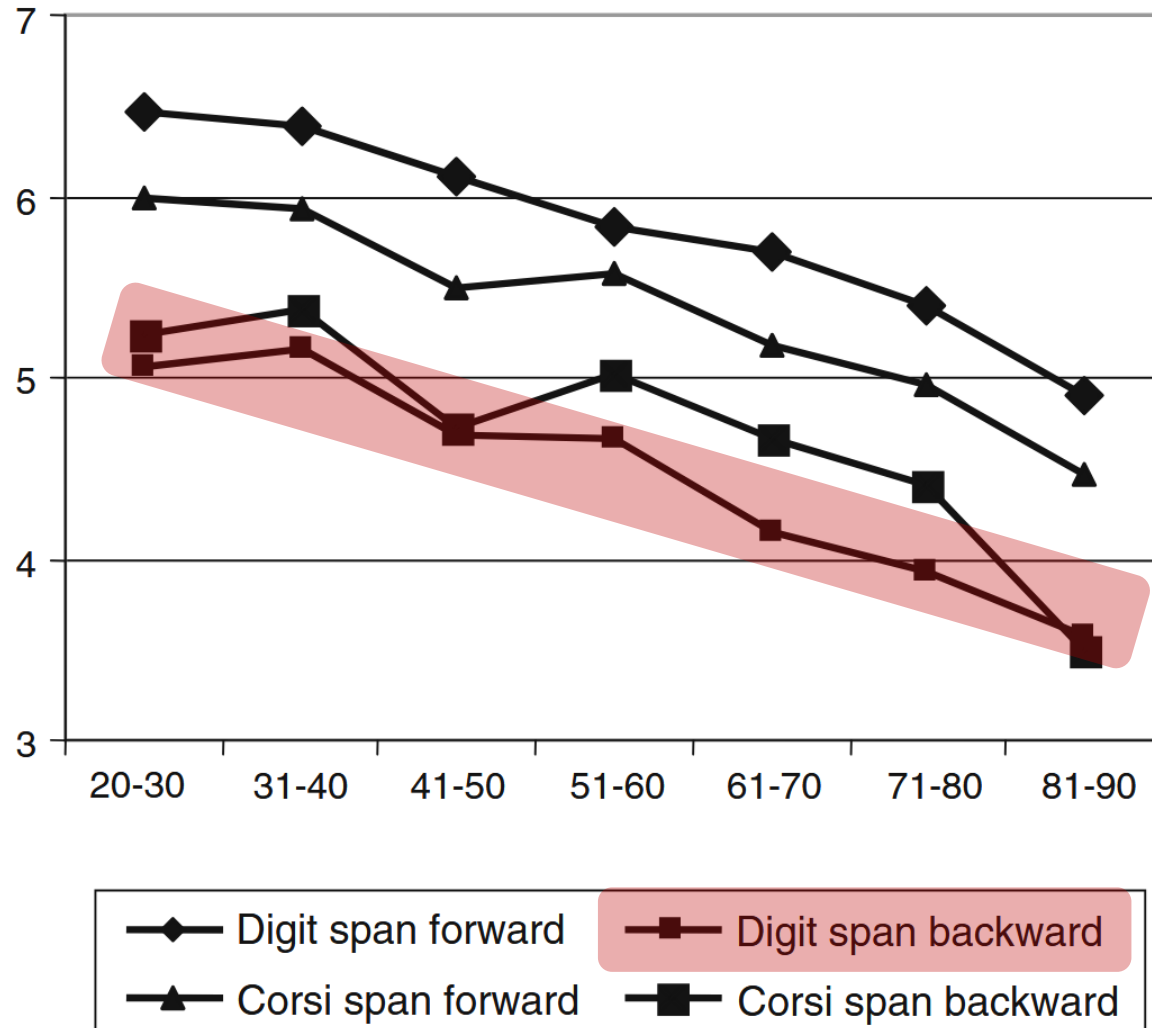
Kognition:

Sammelbegriff für Prozesse und Strukturen, die sich auf

die **Aufnahme, Verarbeitung und
Speicherung von Informationen**

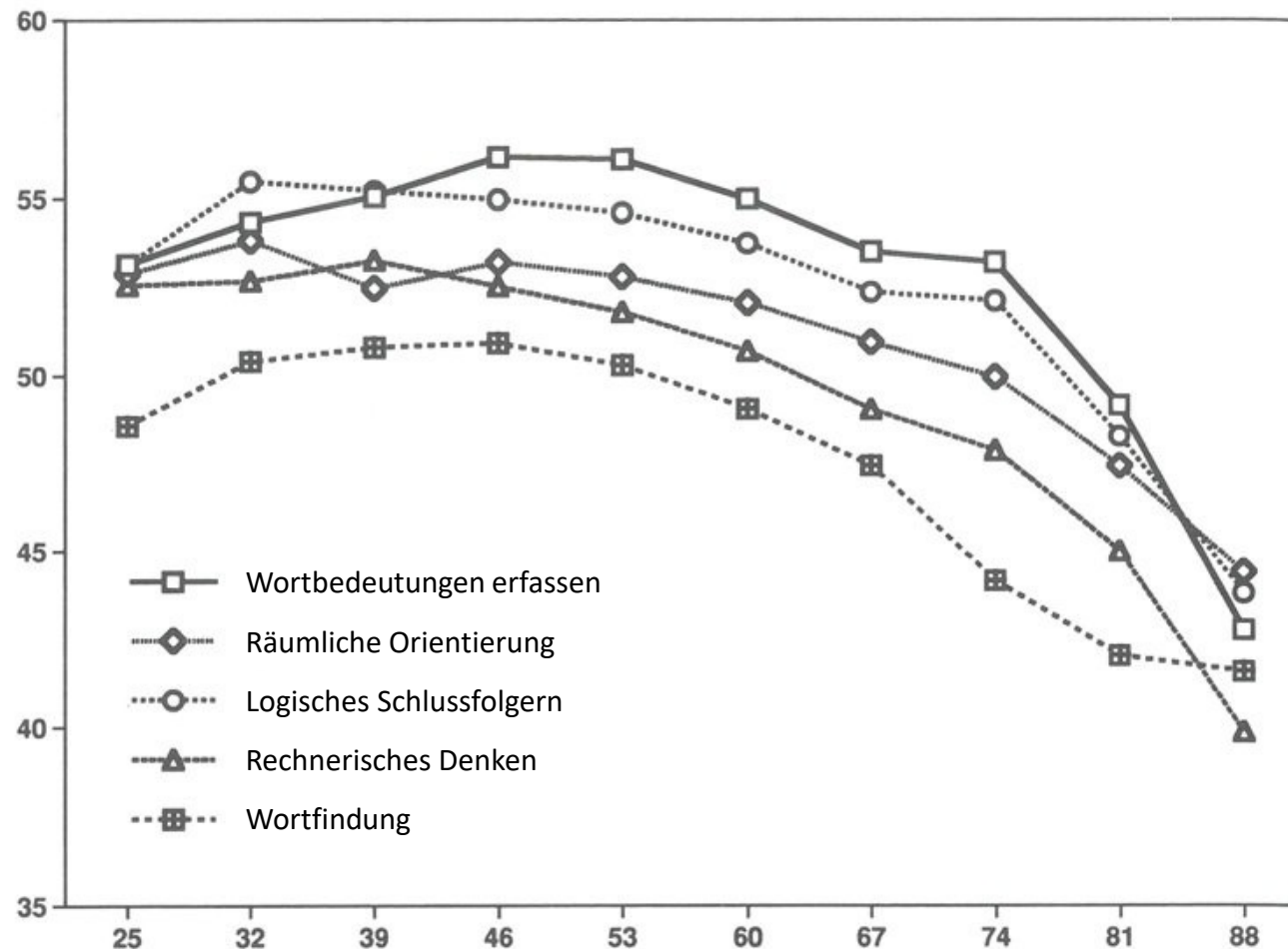
beziehen. Dazu zählen u. a. Wahrnehmung,
Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Denken und
Problemlösen sowie Intelligenz.

Digit span backward (bis zu 8 Zahlen)



Monaco, M et al. (2013): Forward and backward span for verbal and visuo-spatial data: standardization and normative data from an Italian adult population. *Neurol Sci* 34: 752.

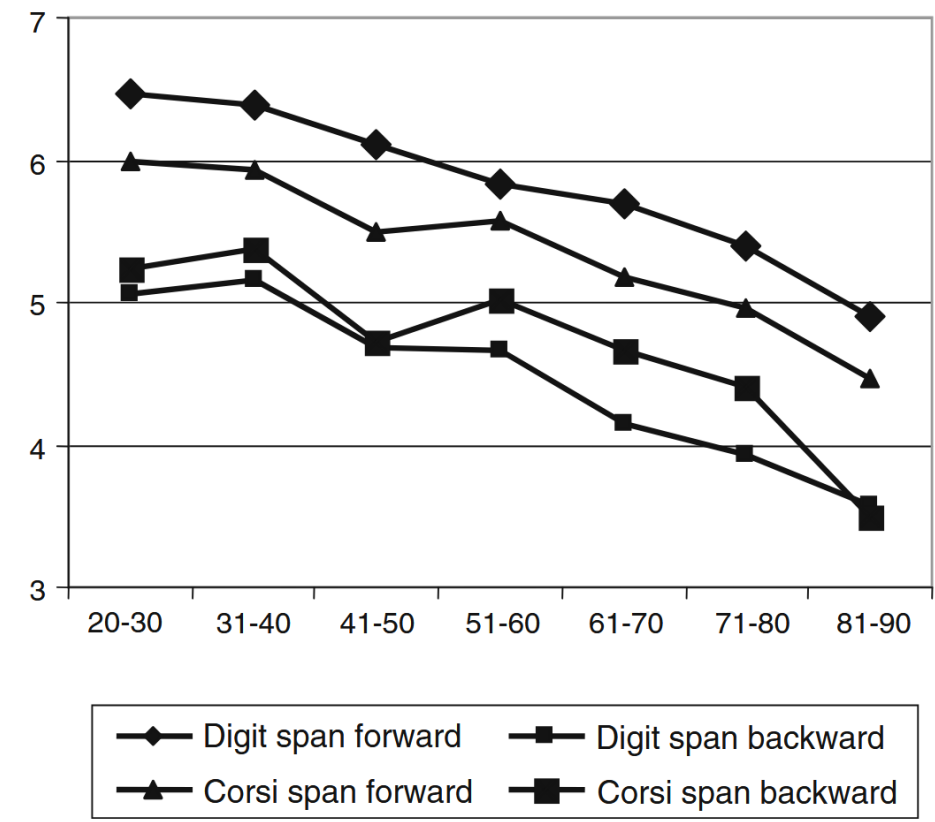
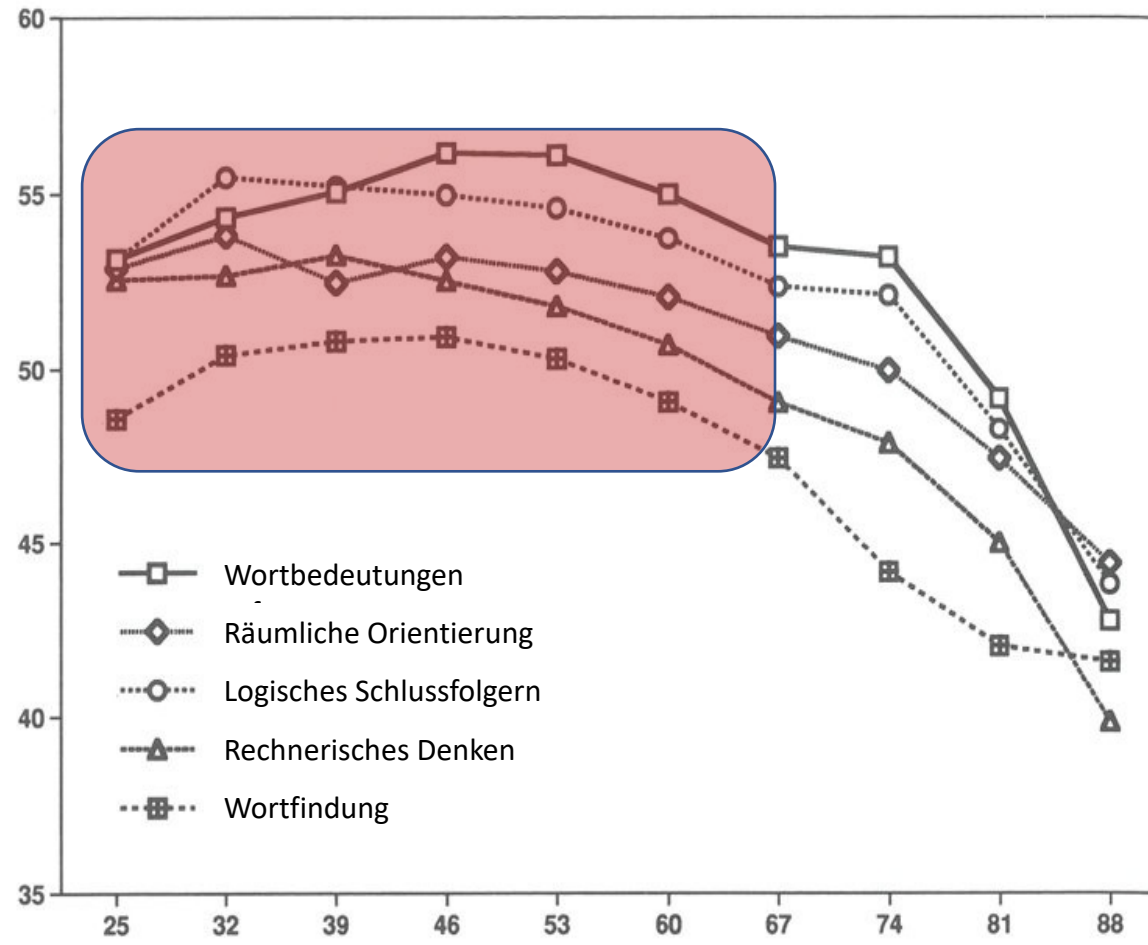
Entwicklung kognitiver Fähigkeiten (Längsschnitt)



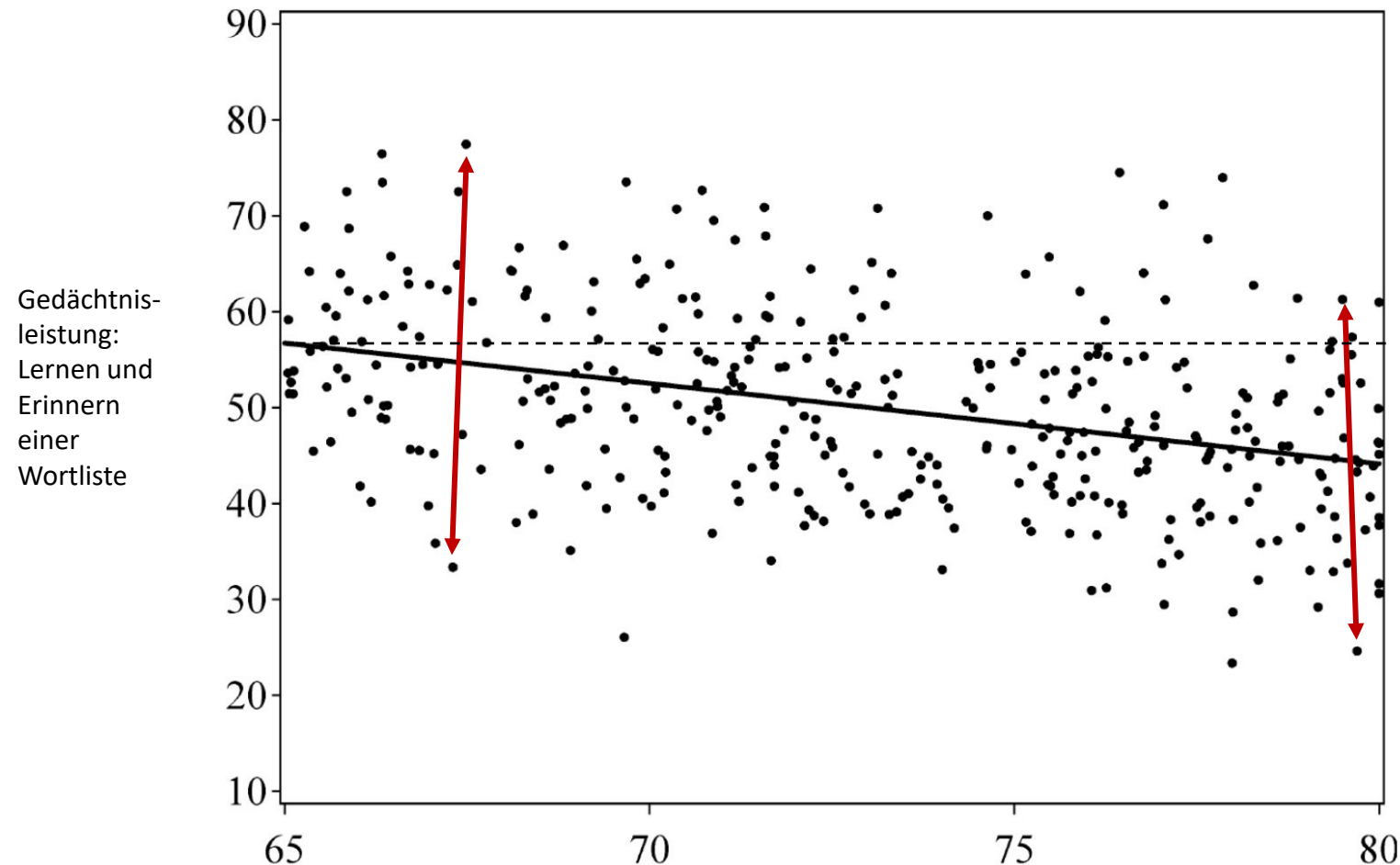
Schaie, K. W. (1996): Intellectual development in adulthood. The Seattle Longitudinal Study. Cambridge: Cambridge University Press: 120.

- (1) Verschiedene kognitive Fähigkeiten entwickeln sich unterschiedlich
- (2) Große Unterschiede zwischen verschiedenen Menschen
- (3) Die kognitive Entwicklung lässt sich beeinflussen

(1) Unterschiedliche Entwicklung verschiedener kognitiver Fähigkeiten



(2) Große Unterschiede zwischen Individuen

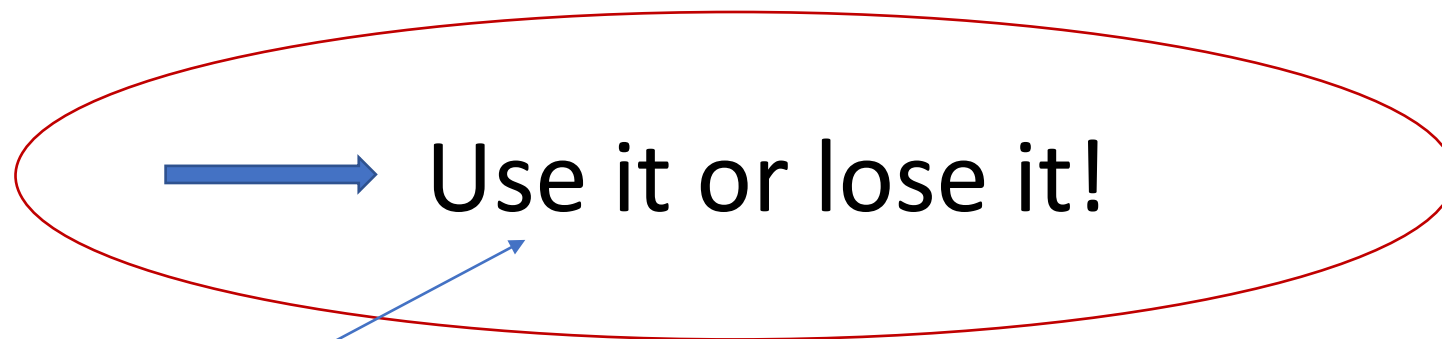


In jedem Alter ist der Abstand zwischen denjenigen mit der besten und denjenigen mit der schlechtesten Lernleistung deutlich größer als der Mittelwertsunterschied zwischen den jungen und den älteren Teilnehmer*innen.

Kliegel, M. & Jäger, T. (2008): Die kognitive Leistungsfähigkeit im mittleren und höheren Erwachsenenalter aus Sicht der Entwicklungspsychologie. In: Gembris, H. (Hrsg.): Musik im Alter. Soziokulturelle Rahmenbedingungen und individuelle Möglichkeiten. Frankfurt: P. Lang: 72.

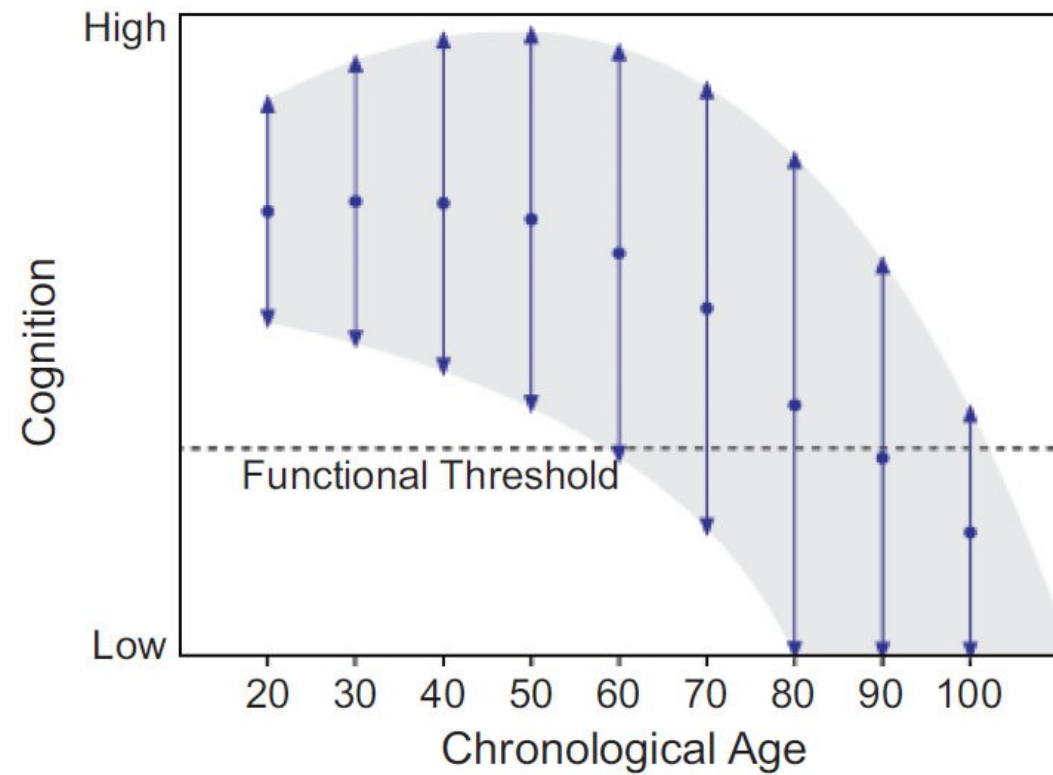
Kognitive Reserve:

- Fähigkeit des Gehirns, alters- oder krankheitsbedingte neuronale Veränderungen zu kompensieren, so dass kognitive Leistungsfähigkeit und Alltagsfunktionen länger erhalten bleiben.
- Eine Ressource, die durch intellektuelle Stimulierung über die Lebensspanne aufgebaut wird
 - also durch formale Bildung (auch schon die frühe Schulbildung), berufliche kognitive und soziale Herausforderungen, intellektuell anregende Freizeitaktivitäten und soziale Teilhabe (z. B. freiwilliges Engagement).
 - aber auch durch gesunde Ernährung und sportliche Bewegung



In jedem Alter!

(3) Plastizität der kognitiven Entwicklung über die Lebensspanne



Hertzog, C. et al. (2008): Enrichment Effects on Adult Cognitive Development. Can the Functional Capacity of Older Adults Be Preserved and Enhanced? *Psychol Sci Public Interest* 9 (1): 5.

Was kann man als Individuum tun?

Für spezifische Fähigkeiten:

- Training mit spezifischen Übungen
- Hilfsstrategien entwickeln und einüben
- Allerdings: wenig Transfer auf andere Fähigkeiten

Das beste Training zur Entwicklung der kognitiven Reserve:

- Sich Herausforderungen im realen Alltagsleben suchen

Freie Universität Berlin | Humboldt-Universität zu Berlin | Max-Planck-Institut für Bildungsforschung | Technische Universität Berlin | Universität Potsdam

Paul B. Baltes Lecture 2026



Learning in older age: A lifespan perspective

Martin Lövdén

Professor of Psychology, University of Gothenburg

14. Oktober 2026, 18:00 Uhr, Leibniz-Saal

Berlin-Brandenburgische Akademie
der Wissenschaften (BBAW)
Markgrafenstraße 38 | 10117 Berlin



Berlin-Brandenburgische
AKADEMIE DER WISSENSCHAFTEN

Mit Unterstützung der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften und der Margret M. und Paul B. Baltes Stiftung

Vielen Dank fürs Mitmachen und Lernen!