

**Südwest-Presse vom 21.4.05 – Ausgabe Ulm/ Neu-Ulm**

*Artikel vom 21.04.2005 aus SÜDWEST AKTIV*

*>>> SÜDWEST PRESSE - Ausgabe Ulm / <<<*

*INTERVIEW / Gespräch mit Zawiw-Leiterin Carmen Stadelhofer*

**Fit hält auch die Neugier****Akademie - Alt-Jung-Projekte - Internationale Begegnung**

Die einen rennen sich die Lunge aus dem Leib, um sich fit zu halten. Andere stellen sich geistigen Herausforderungen. So auch die Teilnehmer des Zawiw, das zum Fitness-Zentrum

**JÜRGEN BUCHTA**

besonders für Senioren geworden ist. Ein Gespräch mit dessen Leiterin Carmen Stadelhofer.

*Fit halten kann man sich auf verschiedene Weise. Joggen oder Radfahren lernt man beim Zawiw nicht.*

CARMEN STADELHOFER: Ja, wir halten uns fit, indem wir uns geistigen Herausforderungen stellen, mit anderen zusammen sind und uns in neue Situationen begeben. Wir halten uns fit, indem wir neugierig sind und versuchen, unser Wissen an andere weiterzugeben.

*Wie lange arbeiten Sie schon nach diesem Ansatz an der Uni?*

STADELHOFER: Die Frühjahrs- und Herbstakademien existieren seit 1992, das Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung der Universität Ulm (Zawiw) seit 1994.

*Dann wissen Sie ja aus großer Erfahrung, wie Ihr Angebot angenommen wird.*

STADELHOFER: Die Akademiewochen finden sehr großen Anklang. In diesem

Frühjahr haben 850 Männer und Frauen daran teilgenommen. Die "Jahreszeitakademien" sind deswegen so gut akzeptiert, weil sie eine Kombination bieten aus Erwerb von neuem wissenschaftsfundiertem Wissen, sozialem Miteinander, Hinterfragen von eigenem Wissen und Weitergabe von Erfahrungen und Kompetenzen. Während dieser Wochen findet man auch leichter Kontakte zu anderen Menschen, als wenn man anderswo Einzelveranstaltungen besucht.

*Welche Menschen erreichen Sie mit Ihrem Angebot?*

STADELHOFER: Etwa ein Drittel der Teilnehmenden haben einen höheren Schulabschluss. Ein Drittel haben die Hauptschule oder Vergleichbares abgeschlossen. Das restliche Drittel bewegt sich irgendwo dazwischen.

*Sind die Themen allen zugänglich oder setzen sie Spezialwissen voraus?*

STADELHOFER: Im dem ein oder anderen Vortrag wird sicherlich Wissen vorausgesetzt, das nicht bei allen vorhanden ist. Generell versuchen wir aber, die Themen so aufzuarbeiten, dass sie "Nicht-Fachleuten" zugänglich sind. Ganz interessant ist unsere Beobachtung, dass die Laien durch ihre Fragen die Experten immer wieder dazu bringen, das Thema nochmals unter einem anderen Aspekt aufzurollen. So dass es letztlich alle nachvollziehen können und ihren Gewinn aus der Veranstaltung ziehen.

*Welche Themen interessieren die Senioren am meisten?*

STADELHOFER: Viele Themen, die auch an der Uni gelehrt werden, aus den Bereichen Naturwissenschaft, Medizin und Technik. Die Akademie-Teilnehmer sagen, dass sie dieses Wissen so gut aufbereitet sonst nirgendwo bekommen. In den Arbeitsgruppen der Akademiewochen stellen wir zudem fest, dass sich viele auch für Literatur, Philosophie, Geschichte oder Musik interessieren.

*Der Anstoß für die Akademiewochen kam einst vom Ulmer Seniorenrat. Sehen dessen Mitglieder ihr Bedürfnis nach Weiterbildung jetzt abgedeckt?*

STADELHOFER: Immer mehr ältere Menschen legen Wert darauf, sich weiterzubilden. Sie wollen sich bei dem ständigen Wandel in der Gesellschaft oder bei der Technik nicht abhängen lassen. Das fängt bei ganz simplen Dingen wie der richtigen Bedienung eines Fahrkartenautomaten an und reicht bis zu den neusten Technologien im Internet. Die älteren Menschen wollen aber auch ihre Erfahrungen einbringen und weitergeben. Aus diesem Grund haben wir seit 1995 Methoden entwickelt, die wir "Forschendes Lernen" nennen, wobei Ältere selbstbestimmt in Gruppen zusammen arbeiten.

*Zwei Beispiele?*

STADELHOFER: Jetzt ist ja gerade die Broschüre "Nachkriegszeit in Ulm und Neu-Ulm 1945 - 49" erschienen. Die Beiträge darin wurden mit unserer Unterstützung von einer Seniorengruppe recherchiert, zusammengestellt und veröffentlicht. Eine andere Gruppe beschäftigt sich mit Solarenergie und

ist unter anderem auch an mehreren Schulen aktiv.

*Das Zawiw fördert auch die Begegnung von Menschen.*

STADELHOFER: Das ist der zweite große Bereich unserer Arbeit. Zum einen gibt es die Alt-Jung-Projekte, bei denen Senioren beispielsweise vor Schulklassen aus ihren Erfahrungen berichten - und natürlich auch von den Schülern lernen. Als zweites sind die Projekte zu nennen, in denen Begegnungen mit Menschen aus anderen Ländern stattfinden, die Teilnehmer motiviert, Länder, die sie bereist haben, auf andere Art kennen zu lernen. Nicht als Touristen, sondern durch persönliche Kontakte zu Menschen festzustellen: Wie ist deren Denken, deren Mentalität? Wie sind die konkreten Lebensbedingungen in diesen Ländern? Außerdem ist den Teilnehmern daran gelegen, ihre Sprachkenntnisse aufzufrischen oder neue zu erwerben.

*Sie kennen sicherlich das Sprichwort: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Wie weit sind Menschen in höherem Alter in der Lage dazuzulernen?*

STADELHOFER: Dieses Sprichwort benutzt schon lange keiner mehr. Sicher lernt im Alter derjenige leichter, der im Lauf seines Lebens stets lernoffen war und sich den Herausforderungen gestellt hat. Sprich: Wer mit 20 eine trübe Tasse ist, wird's schwer haben, mit 60 oder 70 anders zu werden. Wer aber immer neugierig war auf Neues, der hat gute Chancen, das auch im Alter beizubehalten und dadurch geistig fit zu bleiben.

*Was fällt schwerer zu lernen und was leichter, wenn man älter ist?*

STADELHOFER: Bei ganz neuen Methoden und Lerninhalten haben die Jungen die Nase vorn. Wer aber beim Lernen an Vertrautes anknüpft, der kann dabei die gleichen Erfolge erzielen wie Junge. Das Lernen zwischen Alt und Jung ist ein Drittes und nochmals eine ganz besondere Herausforderung.

*Gibt es eine Verbindung zwischen geistigem und körperlichem Fit-Halten?*

STADELHOFER: "Wer rastet, der rostet" - das gilt für alle Lebensbereiche. Neuere Studien zum "gesunden Altern" sagen, dass es wichtig ist, nicht isoliert einen körperlichen oder geistigen Bereich zu trainieren, sondern möglichst alle Sinne mit einzubeziehen. Am besten im "Miteinander tun". Diejenigen, die sich bei uns geistig fit halten, wissen genau, dass sie auch etwas für ihren Körper tun müssen, um gesund alt zu werden.

.....*Ende Text*.....