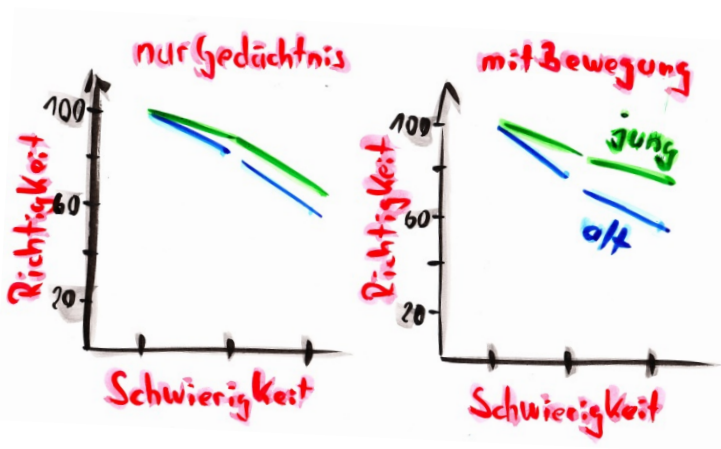


3 Unterschiede bei komplexen Aufgaben 3



3 das kartenheft Lernen im Alter 3



Nacheinander

Frage



Aussage: Die Bewältigung komplexer Aufgaben wird im Alter zusehends schwieriger.

Untersuchung: Junge und alte Erwachsene wurden in einer Gedächtnisaufgabe getestet, wobei der Schwierigkeitsgrad von leicht über mittel bis schwer geändert wurde. Beide Altersgruppen zeigten mit zunehmender Schwierigkeit die gleiche Abnahme der Gedächtnisleistung. Wurde gleichzeitig zur Gedächtnisaufgabe aber noch eine andere Aufgabe gestellt – hier eine Fingerkraftaufgabe – zeigten die älteren Probanden bei den mittleren und schweren Aufgaben eine deutlich geringere Leistung als die jüngeren.

Konsequenz: Ältere können ihre verbleibenden kognitiven Ressourcen weniger gut zwischen verschiedenen Aufgaben aufteilen. Dies führt gerade bei Mehrfachaufgaben zu Leistungseinbußen. Ältere sollten deshalb eine Aufgabe nach der anderen erledigen, wenn möglich.

Auch das einfache Laufen bei gleichzeitiger Unterhaltung kann für alte Menschen eine Mehrfachaufgabe sein, wenn sie unsicher sind.

Quelle: Voelcker-Rehage, Stronge, Alberts, 2005