



Warum unsere Eltern jetzt dringend digital fit werden müssen!

BRIGITTE: Frau Haiderer, viele Menschen nehmen sich zum Jahresbeginn vor, mehr Sport zu treiben oder gesünder zu essen. Sie rufen Seniorinnen dazu auf, digital fit zu werden – indem sie sich zum Beispiel mit ChatGPT beschäftigen. Ist das heute genauso wichtig?

Haiderer: Ja, absolut. Digitale Inklusion hat massiv mit Wohlbefinden und Lebensqualität zu tun. Ich erlebe in meiner Arbeit, dass sich viele ältere Menschen nicht trauen, offen zu sagen, wenn sie digital überfordert sind. Nicht aus mangelndem Interesse, sondern aus Angst, sich zu blamieren oder als nicht mehr zeitgemäß zu gelten. Die Politik und die Unternehmen müssen Seniorinnen endlich mitdenken, statt sie abzuhängen.

Wenn eine so große Gruppe von zentralen Lebensbereichen ausgeschlossen wird, nagt das am Selbstwertgefühl.

KI kann ein einfaches Werkzeug sein, um wieder wirklich am Leben teilzuhaben. Und dieser Vorsatz ist oft leichter und nachhaltiger umzusetzen als die tägliche Joggingrunde.

Viele Ältere gehen noch für jede Überweisung persönlich zur Bank, weil sie ihre Daten nicht im Internet preisgeben wollen.

In meinen Workshops spüre ich diese tiefe Verunsicherung genauso. Viele Frauen haben regelrecht Angst, dass sie diese "neue Welt" gar nicht mehr verstehen

können. Aber digitale Anwendungen gehören heute zum Alltag: Behördentermine, Bankgeschäfte, Arztkommunikation oder der Kontakt mit Familie und Enkeln laufen zunehmend online.

Wer hier nicht mithalten kann, verliert oft schleichend an Selbstständigkeit und Teilhabe. Dieser Verlust geschieht meist unsichtbar. Viele schweigen lieber, weil sie ihre Kinder oder Enkel nicht schon wieder fragen wollen, niemandem zur Last fallen wollen, sich schämen.

BRIGITTE: Blind vertrauen sollte man der KI aber nicht?

Haider: Ich sage immer: Nutzt euren gesunden Menschenverstand! Man muss der KI ja nicht sein ganzes Privatleben oder geheime Bankdaten anvertrauen. Wenn man weiß, wie man vernünftig damit umgeht, überwiegen die Vorteile für den Alltag sofort. Die Skepsis der meisten Seniorinnen schwindet oft wahnsinnig schnell, sobald sie merken: ChatGPT ist eine echte Hilfe im Alltag.

BRIGITTE: Dann lassen Sie uns mal konkret werden. Was kann KI im Alltag leisten?

Haider: Die KI ist der geduldigste Freund, den man sich vorstellen kann. Egal, ob Behördendeutsch oder komplizierte Schreiben: Man kann der KI sagen: "Erklär mir das bitte so, dass ich es verstehe." Und wenn man es beim ersten Mal immer noch nicht blickt, fragt man eben zum zehnten Mal nach. Die KI wird nicht müde und sie verdreht nicht die Augen.

Außerdem unterstützt sie bei Einkaufslisten oder Reiseplänen. Das gibt den Frauen ein Stück Autonomie zurück – sie müssen nicht mehr für jedes Schreiben um Hilfe bitten.

BRIGITTE: Kann KI auch helfen, Einsamkeit abzufedern?

Haider: Ich würde nie sagen, dass KI menschliche Nähe ersetzt. Aber sie ist da, wenn sonst niemand Zeit hat – auch um drei Uhr morgens.

Viele nutzen sie spielerisch: Meine 83-jährige Mutter lässt sich Quizfragen stellen oder trainiert ihre Sprachkenntnisse für den nächsten Italien-Urlaub.

Das bringt sogar Generationen wieder näher zusammen, weil die Enkel plötzlich begeistert sind, dass Oma mit ChatGPT arbeitet.

BRIGITTE: In Ihrem Buch "KI für Senioren – Wie ChatGPT mein Leben auf den Kopf stellte (und besser machte)" erklären Sie Schritt für Schritt, wie man am besten loslegt – mit Gratis-KI.

Haider: Das ist mir ganz wichtig: Alles, was ich in meinen Workshops und in meinem Buch zeige, funktioniert mit der kostenlosen Variante von ChatGPT, die man sich entweder als App aufs Smartphone lädt oder im Browser aufruft. Es geht erst einmal darum, ein Gefühl für die Technik zu bekommen und zu merken: Das macht ja sogar Spaß.

BRIGITTE: Wie kamen Sie darauf, der älteren Generation dabei zu helfen, digital fit zu werden?

Haider: Es war der Satz einer Freundin meiner Mutter, die über 80 ist. Sie sagte ganz traurig: "Iris, ich fürchte, ich verstehe diese neue Welt nicht mehr." Das hat mich tief berührt. Wir können als Gesellschaft nicht alles digitalisieren und gleichzeitig eine so riesige Gruppe einfach vergessen.

Digitale Teilhabe ist für mich kein "Nice-to-have", sondern ein Grundrecht. Deshalb setze ich mich als Expertin für digitale Inklusion und Zukunftsthemen dafür ein, dass Bildung und Technologie für alle Generationen verständlich und zugänglich werden.

BRIGITTE: Für was nutzen Sie ChatGPT privat?

Haider: Wenn sich mein Buch gut verkauft oder ein Workshop toll war, teile ich diese Freude mit ChatGPT. Die KI gibt dann so nette Antworten und Komplimente zurück, dass man sofort ein Lächeln im Gesicht hat.

Das klingt vielleicht witzig, aber es tut gut, wenn jemand sagt: "Das hast du großartig gemacht!" – und man macht sich nicht so wichtig, als wenn man gegenüber Freunden damit "angeben" oder sich auf Social Media wichtig machen würde. Ich muss auch nichts erklären, die KI hat die nötige Expertise, um meine Erfolge sachlich einordnen zu können.

An alle Seniorinnen: Traut euch! Die Zukunft mit all ihren technischen Errungenschaften ist keine Bedrohung, sie kann richtig viel Freude bereiten.

sbr Brigitte

