

Musik im Alter

Anfang dieses Jahres erregte die Studie einer britischen Universität Aufmerksamkeit, in der nachgewiesen wurde, dass Musik im Alter tatsächlich geistig fit hält. Die Ergebnisse dieser Studie wurden Ende Januar in dem internationalen Fachblatt „Geriatric Psychiatry“ veröffentlicht und machten auch in deutschen Fachmagazinen die Runde. Dass Tätigkeiten, bei denen sich Senioren konzentrieren müssen, generell für geistige Fitness sorgen, war dabei nichts Neues. Die Studie bestätigte jedoch: Musik zu machen, auch im hohen Alter, sei besonders gut geeignet, sein Gehirn zu trainieren.

Das Durchschnittsalter der Teilnehmer der Studie, mit der Risikofaktoren für Demenz identifiziert werden sollten, betrug 68 Jahre. Die Ergebnisse zeigten unter anderem, dass es nicht reicht, nur Musik zu hören, um sein kognitives Gedächtnis zu stärken. Trainiert wird das Gehirn nur durch das aktive Musizieren. Dabei stach hervor, dass sich vor allem das Klavierspielen und das Spielen von Holz- und Blechblasinstrumenten besonders positiv auf die Fitness des Gehirns auswir-

ken. Auch das Singen hatte einen großen positiven Effekt.

Die Studie sagt natürlich nicht aus, dass aktives Musizieren vor Demenz schützt oder sie irgendwie heilen kann. Aber: Es kann die Krankheit eventuell verzögern. Die „Pharmazeutische Zeitung“ zitierte in einem Beitrag über die Studie die Wissenschaftler folgendermaßen: „Unsere Ergebnisse bestätigen, dass es die kognitive Reserve stärken könnte, wenn Menschen ihr Leben lang musikalisch aktiv sind.“ Musik zu machen könne sich somit schützend auf die Gehirngesundheit von älteren Menschen auswirken.

Wie wichtig Musik vor allem für ältere Menschen ist, zeigt auch, dass sich im Laufe der vergangenen Jahrzehnte ein richtiger Bildungszweig herausentwickelt hat: die Musikgeragogik. Sie beschäftigt sich mit musikalischer Bildung im Alter sowie mit musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen. Die ersten Konzepte dafür entstanden in den 1970er Jahren und wurden seitdem ständig ausgebaut. Vor allem in Alten- und Pflegeheimen ist dies ein wichtiger Punkt bei der Betreuung. –ver-