



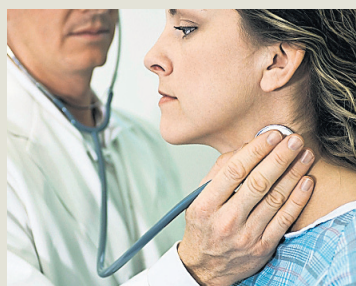
49

MACH MAL PAUSE

Ununterbrochen arbeiten und sich dabei noch «fliegend» verpflegen? Ein halbstündiges Nickerchen über Mittag wäre besser.

48

GESUNDHEITSCHECKS



Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen sollen schweren Krankheiten und einem frühem Tod vorbeugen. Doch stimmt das auch wirklich?

Für Musik ist es nie zu spät

MUSIK Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr, sagt man. Stimmt nicht! Musikschulen verzeichnen einen wachsenden Zulauf von musikalisch spätberufenen Pianisten, Geigerinnen und Sängern.

ANNETTE WIRTHLIN
annette.wirthlin@luzernerzeitung.ch

Wenn ein Siebenjähriger voller Inbrunst in die Tasten haut oder mit seiner Achtel-Geige die Fensterscheiben zum Erzittern bringt, ist das zwar nervig, aber irgendwie auch allerliebst. Spätestens bis Weihnachten macht ja Richard Claydermans «Ballade pour Adeline» schon eine ganz ordentliche Falle, und sowieso: Sie lernen ja schnell, die Kleinen.

Sich als Erwachsener, geschweige denn als reife Person von 50 plus nochmals dem Prinzip «Aller Anfang ist schwer» auszusetzen, sich an «Taa-taa-te-ta», der Notenschrift und dem Quintenzirkel den Kopf zu zerbrechen, darauf könnten eigentlich viele verzichten. Zu hoch sind die Ansprüche an sich selber, zu langsam die steifen Finger, zu peinlich die Darbietungen an Vortragsübungen inmitten einer Horde Dreikäsehochs. Würde man denken. Doch weit gefehlt! Dass 40-, 60-, ja 70-Jährige nochmals von null auf ein Musikinstrument lernen und sich damit vielleicht einen Lebenstraum erfüllen, das ist zurzeit ein regelrechter Trend.

Sologesang ist sehr beliebt

Ein «sehr erfreulicher Trend», wie der stellvertretende Leiter der Musikschule Zug, Beat Rüttimann, sagt. Momentan sind dort 289 von rund 2500 eingeschriebenen Schülern Erwachsene zwischen 20 und 80 Jahren. Darunter viele, die seit der Kindheit nie aufgehört haben zu spielen, aber auch viele Wiedereinsteiger oder blutiger Anfänger. Mit Abstand am beliebtesten bei Erwachsenen ist laut Rüttimann das Fach Sologesang, wo diese mehr als ein Drittel aller Schüler ausmachen.

Auch anderswo hat die Nachfrage nach Musikunterricht für Erwachsene in den letzten Jahren zugenommen. «Früher waren an den Musikschulen höchstens vereinzelt Erwachsene eingeschrieben», weiss Marc Brand vom Institut für Musikpädagogik an der Hochschule Luzern – Musik. «Das hat in den letzten 10 bis 15 Jahren deutlich angezogen.» Der Dozent und wissenschaftliche Mitarbeiter arbeitet zurzeit an einer Forschungsstudie, um die spezifischen Bedürfnisse älterer Menschen im Musikunterricht zu erfassen. Die Erkenntnisse sollen den Musikschulen helfen, massgeschneiderte Angebote für diese Zielgruppe anzubieten.

Dass Instrumentalunterricht für Erwachsene immer mehr in den Fokus rückt, sieht man auch daran, dass diese Woche in Luzern eine Weiterbildungstagung für Fachpersonen aus der Zentralschweiz unter dem Titel «Musikalisch aktiv bis ins Alter» stattfand. Die Fachdisziplin, die sich mit musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen sowie musikalischer Bildung im Alter beschäftigt, hat sogar einen eigenen Namen: Musikgeragogik.

«Ich wollte schon immer mal...»

Marc Brand hat gleich mehrere Hintergründe für den Trend identifiziert: Erstens genießt man im Alter heute eine immer längere Phase von körperlicher und geistiger Fitness. «Die Generation 55 plus funktioniert heute nicht mehr nach dem Defizitmodell», so Brand. «Die finden sich noch nicht alt, wollen aktiv sein und etwas Neues lernen.» Öfter hört man von musikalisch Spätberufenen den Satz: «Ich wollte doch eigentlich schon immer, aber ich traute mich nie / hatte nie Zeit / schob es immer hinaus.» Und wenn es dann



Beim Erlernen eines Instruments ist die Altersgrenze nach oben offen.

Getty

jemand endlich wage, spreche sich das herum und wirke ansteckend. Frei nach dem Motto: «Wenn die das kann, dann kann ich das auch.»

Zweitens würden heute von vielen Arbeitgebern sogenannte Pensionierungseminare angeboten. Dort würde



«Das Schema F nach Lehrbuch funktioniert selten bei Erwachsenen.»

MARC BRAND, DOZENT
HOCHSCHULE LUZERN – MUSIK

man unter anderem dafür sensibilisiert, wie wichtig es sei, sich auch im «Ruhestand» noch Strukturen vorzugeben, Hobbys zu pflegen. «Viele suchen also nach der Pensionierung ganz gezielt ein neues Hobby», sagt Brand. Während früher die meisten beim Sport landeten, zieht es heute immer mehr Leute zur Musik hin. Die einen sind späte Wiedereinsteiger, bei denen das Instrument aus

familiären oder beruflichen Gründen lange im Estrich vor sich hinstaubte, andere müssen zuerst einmal lernen, Noten zu lesen.

Vor allem bei jüngeren Erwachsenen ab zirka 30 beobachtet man auch ganz oft Folgendes: Sie spielen bereits ein Instrument, nehmen seit Jahren keinen Unterricht mehr und kommen plötzlich an einen Punkt, wo sie merken, dass sie allein kein höheres Level mehr erreichen können oder die Disziplin zum Üben ohne Lehrperson nicht mehr aufbringen. Bei anderen verändert sich der Musikgeschmack. «Sie führen etwa lange auf der klassischen Schiene und finden plötzlich Welt- oder Volksmusik spannend oder wollen sich von den Noten lösen und improvisieren lernen», so Brand. Der Unterricht sei in diesen Fällen wie eine Art Coaching. «Der Lernende geht mit Hilfe der Lehrperson eine Verpflichtung mit sich selber ein.»

Nicht zu vernachlässigen seien zudem jene Erwachsenen, die dann die Lust zum eigenen Musizieren packt, wenn der Nachwuchs seine ersten Gehversuche auf einem Instrument macht. Das bestätigt auch Beat Rüttimann von der Musikschule Zug: «Nicht selten schreiben sich Mütter oder Väter zeitgleich mit ihren Kindern für den Unterricht ein.»

Wichtige Ausgleichsfunktion

Im Erwachsenenalter ein Instrument zu erlernen, mache nicht nur Spass, sondern erfülle auch wichtige gesell-

schaftliche Aufgaben, findet der Musikwissenschaftler. So habe das Musizieren etwa bei Berufstätigen eine wichtige Ausgleichsfunktion zum Alltag. «Sofern man sich beim Musikmachen nicht selber unter Druck setzt und dabei positive Emotionen erlebt, ist das eine völlig andere und somit erholsame Beschäftigung», sagt Brand. Für einen Hochschulprofessor etwa ist es eine wohlthuende Herausforderung, zur Abwechslung am Instrument zu üben, statt wissenschaftliche Abhandlungen zu lesen.

Die Auseinandersetzung mit einem Instrument kann einem ausserdem Lebensinhalt und Sinn geben. «Eine ältere Klavierschülerin in einer schwierigen Trennungssituation sagte mir einmal», so Brand, «das Klavier sei ihr bester Freund. Ihm könne sie ihr Leid klagen.» Und von einer anderen Frau hörte er, sie sei geistig viel wacher, seit sie Unterricht nehme. Dass Musik eine therapeutische Funktion haben kann, ist ein altbekanntes Fakt. «Bei fortgeschrittenen Demenzen etwa ist die Musik das einzige Medium, womit die Betroffenen positiv ansprechbar sind», sagt Brand.

Gemeinsam etwas machen

Und nicht zuletzt hat das Musizieren eine soziale Komponente – und die sei ganz zentral, sagt Brand. Schon auf relativ bescheidenem Niveau kann man gemeinsam mit anderen Menschen Mu-

Fortsetzung auf Seite 48

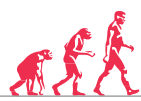
ANZEIGE

Wir stärken nicht nur Ihren Rücken!

Tag der offenen Tür
Samstag, 27. Oktober 2012,
9–16.00 Uhr

Gratis-Probetraining
041 240 33 66

ChiroTraining
Center für medizinische
Kräftigungstherapie und
präventives Krafttraining
Bruchstrasse 10
6003 Luzern
www.chirotraining.ch



ChiroTraining

Center für med. Kräftigungstherapie und präventives Krafttraining

Gratis-Probetraining
Telefon 041 240 33 66

Bruchstrasse 10 · 6003 Luzern
www.chirotraining.ch