

Hans Hermann Wickel · Theo Hartogh

Praxishandbuch Musizieren im Alter

Projekte und Initiativen



SCHOTT

Praxishandbuch Musizieren im Alter

Hans Hermann Wickel
Theo Hartogh

Praxishandbuch Musizieren im Alter
Projekte und Initiativen



Mainz · London · Berlin · Madrid · New York · Paris · Prague · Tokyo · Toronto

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bestellnummer SDP 106
ISBN 978-3-7957-8654-0

© 2015 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz
Alle Rechte vorbehalten

Als Printausgabe erschienen unter der Bestellnummer ED 8747
© 2011 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

www.schott-music.com
www.schott-buch.de

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in
anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen
schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk
noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung kopiert und in ein
Netzwerk gestellt werden. Das gilt auch für Intranets von Schulen oder sonstigen
Bildungseinrichtungen.

Inhalt

Vorwort der Herausgeber

I. Einzelangebote für Senioren

I.1 Instrumentalunterricht

Claudia Spahn: Instrumentales Musizieren im Alter

Elisabeth Krefft-Behrsing: »Neuer Start mit dem Tenor für die Generation 55+« – Kursprojekt an der städtischen Musikschule der Hansestadt Lüneburg

Sibylle Hoedt-Schmidt: Aktives Musizieren dementiell erkrankter Menschen – Instrumentalunterricht mit der Veeh-Harfe

Eva-Maria Kehrer: Klavierunterricht mit dementiell erkrankten Menschen

I.2 Musikalische Betreuung und Begleitung in der Pflege

Ursula Christopeit-Mäckmann: »Der Klangwagen kommt« – Ein mobiles Musikangebot für dementiell erkrankte Heimbewohner

Annekathrin Raue: Der musikalische Tischbesuch

Sabine Korn-Luick: »Vergangen – verklungen – wieder besungen«. Musikalisch-biografisches Arbeiten im Pflegeheim – Stundenbilder zu Lebensabschnitten

II. Gruppenangebote für Senioren

II.1 Musikschulen, Musikhochschulen, Akademien, Chöre und Orchester

Barbara Metzger: Elementare Musikpädagogik: Ein Kooperationsprojekt von Musikhochschule und Senioreneinrichtungen in Würzburg

Christine Schönherr: *Wir sind noch nicht zu alt!* – Angebote aus der elementaren Musik- und Tanzpädagogik für hochbetagte Menschen

Martin Stegemeier: Musikvermittlung für Menschen im dritten und vierten Lebensalter

Ernst-Ulrich von Kameke: Die Musik-Akademie für Senioren in Hamburg

Dieter Leibold: *Wo man singt, da lass dich nieder ...* – Chorprojekte mit Senioren

Almuth Fricke: Grenzenlos singen. Erfahrungen aus dem Projekt »Polyphonie – Stimmen der kulturellen Vielfalt« zur kulturellen Beteiligung von älteren Migranten aus dem Ruhrgebiet

Simone Urbank: Als wir von der Zukunft sangen – ein Senioren-Singprojekt mit Liedern der DDR

Stefan Bischoff: Musikvereine im demografischen Wandel – zwischen Tradition und Moderne

II.2 Alteneinrichtungen

Heidrun Harms: Musizieren mit pflegebedürftigen alten Menschen im Heim

Helmut Schnieders: Neue Instrumente (und Methoden) für das Gruppenmusizieren mit Senioren

René Weicherding: Hip-Hop / Rap: junge Musik für ältere Menschen

Insuk Lee & Iris Winkler: Oper im Koffer

Barbara Keller: Musik auf Rädern. Ambulante Musiktherapie im Spannungsfeld der stationären Altenhilfe

III. Intergenerative Angebote

Susanne Filler: *Unsere Hände sollen eine starke Brücke sein* – Erfahrungen aus einem offenen Musikangebot mit intergenerativen Aspekten

Christian Werner: Das Projekt »Triangel Partnerschaften« – klingende Brücken zwischen Jung und Alt

Angelika Jekic: »Unter 7 – Über 70«. Ein generationsübergreifendes Musikkonzept für Kinder im Vorschulalter und Senioren

Albrecht von Blanckenburg: Musicalarbeit mit Senioren und Grundschulkindern

IV. Institutionen, Musikgeragogen und Künstler auf neuen Wegen

Rainer Jakobi: Das Kursana Domizil in Gütersloh – eine Pflegeeinrichtung mit musikgeragogischem Schwerpunkt

Ernst Stammeier: Musikgeragogik als Tätigkeitsfeld im dritten Lebensalter – Erfahrungsbericht eines »selbstständigen« Musikgeragogen

Bernhard König: Komponieren für alte Stimmen

Anhang

Autorenbiografien
Literaturverzeichnis

Vorwort

Seit einigen Jahren ist eine verstärkte Auseinandersetzung mit dem Thema »Musik im Alter« zu verzeichnen (vgl. u. a. Hartogh & Wickel 2008, Gembris 2008a, Verband deutscher Musikschulen 2008, Tüpker & Wickel 2009). Fachtage, Symposien und Kongresse beschäftigen sich mit diesem Thema; für soziale, pflegende und musikbezogene Berufe werden Fort- und Weiterbildungen ins Leben gerufen und an einigen deutschen Hochschulen ist das Thema bereits Bestandteil von Lehre und Forschung.

Musikschulen und Seniorenakademien, aber auch Alteneinrichtungen werben immer häufiger mit musikalischen Angeboten, die ältere Menschen ansprechen. Das Spektrum ist sehr groß und reicht von niedrigschwelligem Musizieren mit elementaren Instrumenten bis zur künstlerisch anspruchsvollen Kammermusik. Im Fokus stehen zunehmend auch ältere Menschen, die nicht mehr mobil oder durch Krankheiten wie Demenz beeinträchtigt sind.

Die musikalische Praxis im Altenbereich wie auch die gerontologische Forschung lassen erkennen, dass aktives Musizieren im dritten und vierten Lebensalter nach Berufs- und Familienphase eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung ist, die maßgeblich zur Steigerung der Lebensqualität und Lebenszufriedenheit beiträgt (vgl. Gembris 2008a, S. 22–25; Hartogh 2005, S. 167f.). Im Vordergrund steht immer die aktive Auseinandersetzung mit Musik, die aber unmittelbare Auswirkung auf den Menschen und seine Lebenswelt hat. Diese Transfereffekte können in musikalischen Angeboten

gezielt unterstützt und genutzt werden, z. B. zur Beziehungsgestaltung oder Alltagsstrukturierung in der Betreuung und Pflege, zum Erhalt der Identität dementiell erkrankter Menschen oder zur Initiierung und Intensivierung sozialer Kontakte.

Um dem wachsenden Bedarf nach musikalischer Bildung im Alter professionell nachzukommen, hat sich die Musikgeragogik als eine Fachdisziplin herausgebildet, die sich mit musikalischer Bildung im Alter beschäftigt sowie mit musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen, die auf die musikalischen Interessen, Bedürfnisse und Lernvoraussetzungen älterer Menschen abgestimmt sind. Angesichts der demografischen Entwicklung verweist der Deutsche Musikrat in seiner Wiesbadener Erklärung (2007) auf die notwendige qualifizierte musikgeragogische Aus- und Weiterbildung und stellt in diesem Zusammenhang fest, dass es bundesweit trotz der positiven Entwicklungen noch durchgängig an musikalischen Angeboten fehlt, die sich gezielt an ältere Menschen wenden. Dieses Handbuch will angesichts dieser Situation Abhilfe schaffen: Erfahrene Praktiker und Praxisforscher geben in ihren Beiträgen Einblick in musikalische Angebote, Projekte und Initiativen aus unterschiedlichen Perspektiven und Arbeitsfeldern der Musikgeragogik, die den Leser zum Nachahmen und zum Weiterentwickeln eigener Ideen und Projekte inspirieren sollen.

Im Kapitel »Instrumentalunterricht« (I.1) zeigt Claudia Spahn aus Sicht der Musikermedizin grundlegend auf, welche Voraussetzungen für das Musizieren im Alter bestehen, wie mit Einschränkungen umzugehen ist und welche gesundheitsfördernden Wirkungen vom aktiven Musizieren zu erwarten sind. Elisabeth Krefft-Behrsing stellt das Tenor als ideales (Wieder-)Einstiegsinstrument für Musikliebhaber der Generation 55+ vor. Von

Forschungsprojekten, die methodische Fragen und Transfereffekte des Instrumentalunterrichts mit dementiell erkrankten Menschen untersuchen, berichten Sibylle Hoedt-Schmidt (Veeh-Harfe) und Eva-Maria Kehrer (Klavier).

[Kapitel 1.2](#) legt den Fokus auf die Einzelarbeit mit Senioren¹ in Alteneinrichtungen. In diesem Bereich sind mobile Angebote wie der von Ursula Christopeit-Mäckmann vorgestellte Klangwagen oder die situative individuelle Zuwendung beim musikalischen Tischbesuch, mit dem Annekathrin Raue Praxiserfahrungen gesammelt hat, sowie die von Sabine Korn-Luick an Stundenbildern aufgezeigte Integration von Musik in die Biografiearbeit hilfreiche und pflegeunterstützende Betreuungsformen.

Beispiele für das Gruppenmusizieren in Musikschulen, Musikhochschulen, Akademien, Chören und Orchestern präsentieren die Beiträge in [Kapitel II.1](#). Barbara Metzger nähert sich diesem Themenfeld am Beispiel eines Kooperationsprojekts der Musikhochschule Würzburg mit Alteneinrichtungen der Stadt; Christine Schönherr stellt ein Kooperationsprojekt des Orff-Instituts am Mozarteum Salzburg vor, dessen Schwerpunkt im Bereich von Bewegung und Tanz liegt. In beiden Projekten erwerben Studierende grundlegende Kompetenzen für das Gruppenmusizieren mit älteren Menschen. Ein Musikvermittlungsprojekt mit Konzerteinführungen in Studentenvorspielen an der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover hat Martin Stegemeier erfolgreich durchgeführt. Mit einem vielfältigen Seminar- und Tagungsangebot hat sich im Kulturleben der Stadt Hamburg die Musikakademie für Senioren fest etabliert, deren Konzept der Gründer und Leiter Ernst-Ulrich von Kameke in einem Beitrag selbst erläutert.

Chöre und Orchester sind attraktive Ensembles für Senioren, die mit Gleichgesinnten anspruchsvoll musizieren möchten. Worauf Chorleiter besonders zu achten haben, die mit älteren Stimmen arbeiten, erläutert Dieter Leibold.

Verschiedene Institutionen waren beteiligt beim Modellprojekt »Polyphonie – Stimmen der kulturellen Vielfalt« der europäischen Kulturhauptstadt Ruhr 2010: Almuth Fricke gibt einen Einblick, wie ältere Migranten unter dem Motto »Grenzenlos singen« aktiv beteiligt wurden. In Dresden hat Simone Urbank mit orientierten und dementiell erkrankten Senioren ein biografisch ausgerichtetes Singprojekt mit Liedern der DDR durchgeführt.

Stefan Bischoff stellt die Ergebnisse einer aktuellen Befragung von Laienorchestern in Deutschland vor; Schwerpunkte des Interesses sind neben Herausforderungen und Strategien vor dem Hintergrund des demografischen Wandels vor allem die Erfahrungen mit instrumentalen Wieder- und Neueinsteigern.

Die Beiträge in [Kapitel II.2](#) liefern vielfältige Einblicke in das Musizieren in Alteneinrichtungen. Heidrun Harms gibt einen Überblick über mögliche Aktivitäten und erläutert didaktisch-methodische Prinzipien. Innovative Zugangsweisen zeigt Helmut Schnieders am Beispiel der Instrumente Veeh-Harfe und Boomwhackers sowie des Drum Circles auf; Insuk Lee und Iris Winkler finden einen Weg, mit Bewohnern eines Altenheims eine Operszene zu spielen. Angesichts der Pluralisierung musikalischer Lebenswelten und einer »neuen« Altengeneration, die der 6. Altenbericht (2010) mit Verweis auf Rockmusiker wie Udo Lindenberg, Tina Turner und den Rolling Stones »kultur-avantgardistisch« geprägt sieht, halten Angebote aus der Populärmusik Einzug in Alteneinrichtungen, die hier exemplarisch von René Weicherding in einem Hip-Hop-Projekt veranschaulicht werden. Auf den steigenden Bedarf mobiler Angebote für Alteneinrichtungen reagiert das Unternehmen »Musik auf Rädern«, das Mitbegründerin Barbara Keller vorstellt.

Musik verbindet Generationen; diese These bestätigen Projekte in [Kapitel III](#) aus unterschiedlichen Perspektiven. Susanne Filler stellt ein offenes Musizierangebot vor, in dem

Kinder einer Musikschule zusammen mit Bewohnern eines Altenheims musizieren. Mit den Beiträgen von Christian Werner und Angelika Jekic konnten zwei intergenerative Kooperationsprojekte (»Triangel-Partnerschaften«: Schule – Altenheim und »Unter 7 über 70«: Musikschule – Altenheim) aufgenommen werden, die vom Deutschen Musikrat für herausragendes Engagement im Bereich generationenübergreifenden Arbeitens ausgezeichnet wurden. Albrecht von Blanckenburg zeigt in seinem Beitrag die zahlreichen kreativen Beteiligungsmöglichkeiten für junge und alte Mitspieler in intergenerativen Musicalprojekten im Eilenriedestift Hannover auf.

Kapitel IV beschäftigt sich abschließend exemplarisch mit zukunftsweisenden Entwicklungen in der Musikpädagogik. Förderliche institutionelle Strukturen für das Musizieren stellt Rainer Jakobi am Beispiel des Kursana Domizils in Gütersloh vor, Ernst Stammeier skizziert vor dem Hintergrund seiner eigenen Berufsbiografie die Etablierung des neuen Berufsbilds »Musikpädagoge«, und im letzten Beitrag berichtet Bernhard König, der für alte Stimmen komponiert, von seiner Arbeit mit dem von ihm gegründeten Kölner Experimentalchor, dessen Mitglieder 70 Jahre und älter sind.

In dieser Publikation konzentrieren sich alle Beiträge auf die Projektorganisation und -durchführung. Wir verzichten aufgrund des begrenzten Platzes weitgehend auf den Abdruck von Noten und Spielanleitungen, diesbezüglich verweisen wir auf die weiterführenden Literaturempfehlungen am Ende der Beiträge von Filler, Hoedt-Schmidt, Leibold, Schnieders und Urbank sowie auf die einschlägigen Praxiswerke des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen (2006), von Harms (2003 und 2007), Harms & Dreischulte (2007) und Jekic (2009).

Wir danken dem Schott-Verlag, der nach der Veröffentlichung des Grundlagenwerks »Musizieren im Alter« (2008) dieses aktuelle Thema mit der Veröffentlichung des Praxishandbuchs weiterhin propagiert und unterstützt. Über die Lektüre dieses Buches hinaus hat der Leser die Möglichkeit, sich zu bestimmten musikbezogenen Themen, zu Fachliteratur und Projekten auf www.musikgeragogik.de und zu kulturellen Projekten und Angeboten, die auch andere Künste einbeziehen, auf www.kulturgeragogik.de zu informieren.

Hans Hermann Wickel & Theo Hartogh

- ¹ Im Sinne einer besseren Lesbarkeit steht die männliche Form in allen Beiträgen für beide Geschlechter. Die Namen von Projektteilnehmern wurden anonymisiert.

I.
Einzelangebote für Senioren

I.1
Instrumentalunterricht

Claudia Spahn

Instrumentales Musizieren im Alter

1. Einleitung

Die mittlere Lebenserwartung in Deutschland ist in den letzten Jahren weiter gestiegen. Sie beträgt für Frauen derzeit 82,3 Jahre und für Männer 76,9 Jahre (vgl. Bildungsspiegel 2008). Hieraus ergibt sich eine veränderte Lebenszeitperspektive, in welcher der letzte Lebensabschnitt – nach Beendigung des Berufslebens – deutlich länger geworden ist. Wir sprechen heute bereits vom dritten und vierten Lebensalter. Die verlängerte Lebensspanne im Alter schafft für die Betroffenen neue Möglichkeiten und Bedürfnisse. Viele ältere Menschen sind körperlich und geistig noch so fit, dass sie motiviert und in der Lage sind, neue Erfahrungen zu sammeln oder frühere Interessen wieder aufzugreifen bzw. zu intensivieren. In diesem Zusammenhang kommt der aktiven Musikausübung eine besondere Bedeutung zu, da sie aufgrund ihrer – im Vergleich zum Sport – geringeren Anforderungen an die körperliche Gesamtkondition bis ins hohe Lebensalter möglich ist.

Aus Sicht der Musikermedizin gewinnt neben der Frage, welche Voraussetzungen für das Musizieren im Alter bestehen, insbesondere das Thema an Bedeutung, in welchem Ausmaß Musizieren im Alter eine gesundheitsfördernde Wirkung entfalten kann. Die Reflexion über die Musikausübung im letzten Lebensabschnitt schließt demnach sowohl die Beschäftigung mit Einschränkungen und mit einem diesbezüglich angemessenen und realistischen Umgang als auch die Beachtung der

besonderen Qualitäten ein, welche Musizieren im höheren Alter auszeichnen und es für die Musizierenden selbst, ihre Pädagogen bzw. Geragogen und ihr Umfeld attraktiv machen.

2. Voraussetzungen instrumentalen Musizierens im Alter

Trotz steigender Lebenserwartung dank moderner Medizin lässt sich der menschliche Alterungsprozess nicht grundsätzlich aufhalten. Mit zunehmendem Alter stellen sich bestimmte Veränderungen ein, die auch für das instrumentale Musizieren Einschränkungen bedeuten können. Obgleich es sich dabei um regelhafte Vorgänge handelt, ist immer die individuelle Person in den Blick zu nehmen, da die interindividuellen Unterschiede sehr groß sind.

2.1 Lernfähigkeit

Neuronale Veränderungen im Alter zeigen sich in einer Dedifferenzierung der Hirnaktivierung, d. h. dass die Anzahl der Hirnareale, die zur Lösung einer Aufgabe rekrutiert werden, zunimmt. Die Schnelligkeit von Lernprozessen nimmt ab, insbesondere die so genannte fluide Intelligenz – logisches Denken und Lernen – verschlechtert sich mit zunehmendem Alter. Die Gedächtnisleistung für exakt wiederholbare Bewegungen beim Instrumentalspiel reduziert sich mit höherem Alter ebenfalls. In einer Untersuchung bei Pianisten (Stangl 1997) konnten ältere Pianisten gegenüber jungen dieses Defizit allerdings durch vermehrtes Üben ausgleichen.

Die Neuroplastizität des Gehirns, d. h. die funktionelle und strukturelle Anpassung des Gehirns an Anforderungen wie

das Musizieren, ist jedoch auch noch im Alter zu beobachten (vgl. Boyke et al. 2008). Lernen im Instrumentalbereich ist deshalb im höheren Lebensalter möglich und sinnvoll.

2.2 Körperliche Voraussetzungen

Neben den neuronalen Veränderungen, welche die Steuerung der Spielbewegungen betreffen, verändern sich auch die Eigenschaften der peripheren Strukturen, d. h. der Sehnen, Muskeln und Blutgefäße. So nimmt mit dem Alter – je nach Vortraining – die Beweglichkeit der Gelenke ab, auch die Muskelkraft und die Durchblutung können schwächer werden. Im Alter verschlechtern sich zudem Sehen und Hören.

2.3 Psychisches Befinden

Einsamkeit ist ein häufiges, psychisch sehr belastendes Problem, welches insbesondere in der Altersgruppe der über 70-Jährigen deutlich ansteigt (vgl. [Tab. 1](#)).

	Gesamt (ab 18 Jahre)	40–54 Jahre	55–69 Jahre	70 Jahre und älter
»Fühle mich oft einsam« (in Prozent)	32	28	27	65

Tab. 1: Prävalenz erlebter Einsamkeit bei älteren Menschen; Quelle: Noll & Schöb 2002

2.4 Häufige Erkrankungen im Alter

Das höhere Lebensalter ist die Phase des Lebens, die durch eine Zunahme an Erkrankungen gekennzeichnet ist. So leiden 96 Prozent der über 70-Jährigen an mindestens einer und 30 Prozent an fünf oder mehr internistischen, neurologischen, orthopädischen oder psychischen Erkrankungen (vgl. Mayer & Baltes 1996). Aus quantitativer

Sicht stehen Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Arteriosklerose, Schlaganfall), Stoffwechselerkrankungen (Diabetes), Muskel- und Skelettkrankheiten sowie bösartige Neubildungen im Vordergrund des alterstypischen somatischen Krankheitsspektrums (vgl. Robert Koch Institut 2002, S. 361).

Unter den Gelenkerkrankungen ist die Osteoarthrose am häufigsten und nimmt mit zunehmendem Alter stark an Häufigkeit zu. Vornehmlich sind Kniegelenke, Hand- und Fingergelenke sowie Hüftgelenke betroffen (vgl. Sun et al. 1997).

30 Prozent der älteren Menschen sind von Sehstörungen betroffen, hierunter Altersweitsichtigkeit, Glaukom, Katarakt und Durchblutungsstörungen.

Mit zunehmendem Alter zeigt sich eine Verschlechterung des Hörvermögens (Mayer & Baltes 1996). Bei 30 Prozent der über 65-Jährigen liegen gravierende Höreinbußen vor, so dass eine Hörhilfe verordnet werden muss (vgl. Tesch-Römer 2001).

Unter den psychischen Erkrankungen bei älteren Menschen zählen Depressionen und dementielle Syndrome zu den häufigsten psychischen Störungen. Die Prävalenz für Depressionen liegt bei 10-25 Prozent (vgl. Helmchen & Kanowski 2000).

3. Spezifische Ressourcen und Anpassungsleistungen

Das Musizieren im Alter ist mit der persönlichen und musikalischen Entwicklung der gesamten Lebensspanne einer Person eng verbunden. So können ältere Menschen auf eine große Lebenserfahrung zurückblicken, die sie bei der musikalischen Interpretation in ihrem Spiel zum Ausdruck bringen.

Auch professionelle Musiker müssen mit den altersbedingten Veränderungen positiv umgehen lernen. Der Pianist Arthur Rubinstein wird in der Altersforschung modellhaft für seine gelungene Anpassungsleistung zitiert (vgl. Baltes 2002). Als 80-Jähriger antwortete er in einem Interview (Rubinstein 1998) auf die Frage, warum er in seinem Alter immer noch so großartige Konzerte geben könne: *Ich spiele einfach weniger Stücke. Die übe ich aber häufiger. Vor schnellen Passagen spiele ich zudem etwas langsamer, damit im Kontrast mein Verlust an Schnelligkeit nicht hörbar wird.*

Die hier von Rubinstein berichteten Strategien sind nicht nur für den Umgang mit Begrenzungen am Instrument, sondern darüber hinaus als positive Anpassungsleistungen im Alter zu empfehlen und erläutern das Konzept der *Selektiven Optimierung mit Kompensation* (vgl. Baltes & Mayer 1999).

Die Selektion besteht im Beispiel von Rubinstein in der Verringerung des Repertoires, die Optimierung im häufigeren Üben und die Kompensation in der bewussten Tempogestaltung. Voraussetzung für die Anwendung der genannten Strategien ist die realistische Selbstwahrnehmung des älteren Menschen bezüglich seiner Grenzen, Stärken und Schwächen.

4. Gesundheitsfördernde Wirkungen von Musizieren im Alter

In den gesundheitsfördernden Wirkungen des Musizierens liegt eine große Chance für ältere Menschen (vgl. Wickel 1998).

Bugos et al. (2004) untersuchten die Wirkung von Klavierunterricht auf die Gedächtnisleistungen bei 20 Senioren im Alter von 60 bis 85 Jahren. Nach

sechsmonatigem Klavierunterricht war bei den Teilnehmern der Klaviergruppe im Unterschied zu einer Kontrollgruppe gleichen Alters ohne Klavierunterricht eine signifikante Verbesserung von Gedächtnisleistungen zu beobachten, welche Arbeits- und Planungsgedächtnis mit einschlossen.

Aktives Musizieren kann Wahrnehmung, Denken und motorische Fertigkeiten trainieren und positive Emotionen erzeugen. Auf diese Weise können neuronale Abbauvorgänge verlangsamt und sogar wieder rückgängig gemacht werden (vgl. Altenmüller 2010). Den typischen Problemen des Alters wie Einsamkeit und Depression wirkt Musizieren gleichfalls entgegen, indem es sinnstiftend ist, angenehme Gefühle hervorruft und eine besondere Form des Zusammenseins mit anderen ermöglicht.

Auch Singen wirkt sich besonders bei älteren Menschen positiv auf die Gesundheit aus und reduziert laut einer Untersuchung von Houston et al. (1998) Angst und Depression bei Bewohnern eines Pflegeheims. Cohen et al. (2006) konnten bei älteren Menschen ebenfalls eine Steigerung körperlichen und seelischen Wohlbefindens sowie sozialer Integriertheit durch regelmäßiges Chorsingen feststellen. Einsamkeit kann durch die sozialen Aspekte des Musizierens im Chor, im Seniorenorchester oder in kammermusikalischen Formationen überwunden werden.

In einer Langzeitstudie (Verghese et al. 2003) wurde die gesundheitliche Entwicklung über fünf Jahre bei 469 Personen, die älter als 75 Jahre waren, in Beziehung gesetzt zu ihrem Verhalten, u. a. zu mehrfachem wöchentlichen Musizieren. Es zeigte sich, dass Instrumentalspiel das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, um bis zu 70 Prozent reduzierte. Als besonders effektiv in diesem Zusammenhang erwiesen sich ebenfalls Schachspielen und Tanzen.

Musizieren kann insgesamt als gesundheitsförderliche Aktivität besonders bei älteren Menschen ärztlicherseits empfohlen werden (vgl. Richter 2008; Spahn 2008).

5. Konsequenzen für die Instrumentalgeragogik

Die musikgeragogische Arbeit mit älteren Menschen erfordert ein spezifisches didaktisch-methodisches Vorgehen, welches sich von der Musikpädagogik mit jungen Menschen unterscheidet. Grundsätzlich spielen in der Musikgeragogik gesundheitliche Aspekte des Musizierens eine besonders wichtige Rolle.

Die Musikgeragogik ist gegenüber der Musikpädagogik von der Verantwortung befreit, die Bandbreite möglicher musikalischer Entwicklungen – vom Laien- bis zum Profimusiker – im Blick zu haben, und kann aus der Tatsache, dass bestimmte Entwicklungen beim älteren Menschen begrenzt sind, gleichzeitig Freiraum im Unterricht schöpfen. Hierfür ist beim Instrumentalgeragogen eine Haltung der Toleranz und Offenheit notwendig, die es ermöglicht, mit den vorhandenen individuellen Möglichkeiten des älteren Schülers kreativ und für beide Seiten befriedigend umzugehen. Die Ziele in der Musikgeragogik liegen stärker im Bereich des positiven Erlebens und der Zufriedenheit des Schülers. In Interviews mit älteren Menschen brachten diese ihrerseits als besondere Anliegen beim Musizieren Ausdruck und emotionales Erleben zur Sprache (vgl. Spahn 2008). Besonders wichtig aus geragogischer Sicht ist die Berücksichtigung vorhandener Grenzen bei der Literatúrauswahl sowie beim Lern- und Übepensum. Die Noten sollten ausreichend groß und gut lesbar sein, mögliche Höreinschränkungen müssen ebenfalls beachtet werden. Der Lehrer sollte persönliche Lebenserfahrungen des Schülers berücksichtigen, Lernen bei geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen ermöglichen und über Methoden der gezielten Förderung informiert sein.

Häufig ist davon auszugehen, dass beim älteren Schüler eine Rückbesinnung auf die ursprünglich in der Jugend erworbenen musikalischen Fähigkeiten erfolgt. Durch die biografischen Vorerfahrungen haben ältere Menschen manchmal ein großes Wissen, das nur aufgefrischt werden muss. Gegebenenfalls muss der Lehrer schlechte Erfahrungen aus dem früheren Instrumentalunterricht auffangen oder den Schüler ermutigen, wenn er seine Leistungen aus der Jugend nicht ohne weiteres reaktivieren kann.

Trotz des hohen Bevölkerungsanteils älterer Menschen machten im Jahr 2009 Erwachsene über 60 Jahre nur 1,2 Prozent der Schüler an öffentlichen Musikschulen in Deutschland aus, der Anteil der 26–60-Jährigen betrug 5,7 Prozent (vgl. VdM 2009). Diese Angaben weisen darauf hin, dass die Adressatengruppe älterer Menschen noch nicht angemessen erreicht wird. Für die Musikschulen besteht deshalb eine wichtige Aufgabe darin, adressatengerechte Angebote zu entwickeln, welche auch ältere Menschen zum Musizieren ermutigen. Hierfür ist aufseiten der Instrumentallehrer Wissen über die gesundheitlichen Aspekte des Musizierens im Alter erforderlich. Es ist deshalb erfreulich, dass im Rahmen des Faches Musikphysiologie und Musikermedizin diese Inhalte zunehmend Eingang in die Hochschulausbildung künftiger Instrumentallehrer finden.

6. Instrumentenwahl im höheren Lebensalter

Die Instrumentenwahl für ältere Menschen sollte ebenso wie für Kinder und Jugendliche eine Vielzahl an Kriterien berücksichtigen, wobei die körperlichen und psychischen Voraussetzungen sich in der Jugend und im Alter in der Regel unterscheiden. Die individuelle Entscheidung, welches

Instrument ein älterer Mensch fortführt, wieder aufnimmt oder neu beginnt, muss tatsächlich im Einzelfall getroffen werden. Hierfür kann eine musikermedizinische Beratung in einem der Institute in Deutschland hilfreich sein (vgl. Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM) www.dgfmm.org). Die körperlichen Anforderungen, welche das Instrumentalspiel stellt, sind je nach Instrument sehr unterschiedlich. Blasinstrumente sind tendenziell belastender für das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung als Streichinstrumente oder Klavier. Wenig belastend ist die Blockflöte, welche durch das große erforderliche Blasvolumen bei geringem Druck positiv aktivierend auf die Atmungsorgane wirkt (→Kreff-Behring).

An gesundheitliche Gefährdungen durch das Musizieren muss - wenn überhaupt - lediglich beim Spiel von Hochdruckblasinstrumenten wie Trompete, Posaune, Horn und Oboe und gleichzeitig vorliegender kardiovaskulärer Erkrankung gedacht werden. Geht es um die Wahl eines Erst-instruments im höheren Lebensalter bei bestehenden kardiovaskulären Risiken, so sind hier Hochdruckblasinstrumente nicht primär zu empfehlen (vgl. Spahn 2010).

7. Zusammenfassung

Musizieren im Alter ist grundsätzlich nicht nur möglich, sondern empfehlenswert, da es gesundheitsfördernd wirkt. Das Vorgehen im Instrumentalunterricht sollte altersbedingte Einschränkungen realistisch berücksichtigen, aber auch die Ressourcen älterer Menschen zur Geltung bringen. Der Schritt von der *Musikpädagogik* zur *Musikgeragogik* sollte für den Instrumentallehrer frei nach Cicero (*De senectute, Über das Alter*) erfolgen: *Nur der lebt richtig, der das Alter nicht an der Jugend misst, sondern an seinem eigenen Recht.*

Folgende allgemeine Empfehlungen für den Instrumentalunterricht im Alter lassen sich formulieren:

- Lerngeschwindigkeit beachten (z. B. nicht zu viel Literatur als Hausaufgabe);
- Anzahl der Informationen bedenken (klare, einfache Informationen);
- höhere Störanfälligkeit berücksichtigen (ruhige Umgebung);
- ausreichend Wiederholungen einplanen;
- auf mögliche körperliche und psychische Beeinträchtigungen achten (Bewertung der gesundheitlichen Voraussetzungen durch Musiker/mediziner);
- bei Instrumentenwahl auf altersgerechte körperliche Anforderung und auf biografische Passung achten;
- personenorientiertes, nicht konzeptorientiertes Vorgehen.

Bei allen genannten Punkten muss jeweils die individuelle Ausprägung berücksichtigt werden. Die von uns interviewten älteren Menschen konnten ihre Wünsche an das Musizieren klar benennen (vgl. Spahn 2008, S. 139ff.), so dass diese als Orientierung im Unterricht aufgegriffen werden können:

- Sinnstiftung und Lebensfreude beim Musizieren stehen im Vordergrund;
- Kommunikation durch gemeinsames Musizieren;
- Erfolge messen sich an selbst gesteckten Zielen;
- Akzeptanz durch den Instrumentallehrer;
- Einbringen der musikalischen Lebenserfahrung.

Elisabeth Krefft-Behrsing

»Neuer Start mit dem Tenor für die Generation 55+« – Kursprojekt an der städtischen Musikschule der Hansestadt Lüneburg

Senioren und Blockflöte – da fällt Blockflötenlehrern sicher die peinliche, komisch-schreckliche Szene aus *Pappa ante Portas* von Lorient ein, in der ein Ehepaar zum Zeichen seiner Versöhnung gemeinsam Blockflöte spielt. Viele Senioren erinnern sich an die eigene Schulzeit, als die Blockflöte das erste und in den Zeiten des Wiederaufbaus nach dem Krieg häufig auch das einzige Instrument war, das sie erlernen konnten. Im 4. oder 5. Schuljahr brachte ein Musiklehrer (oder eine Lehrerin) der ganzen Klasse die Flötentöne bei. Geld war in vielen Familien knapp und selbst der Erwerb einer preisgünstigen Sopranblockflöte für manche unerschwinglich. An Unterricht in einer Musikschule war gar nicht zu denken, sofern eine Musikschule überhaupt erreichbar war bzw. schon existierte.

1. Blockflöte spielen im Alter – Motivation und biografischer Bezug

Die 70-jährige Brigitte ist Teilnehmerin des Tenorflötenprojekts und erzählt: *In der Schule hat die ganze Klasse ein Jahr lang Blockflöte gespielt. Das Geld für eine eigene Flöte war nicht da, mein Lehrer lieh mir eine alte. Dann bekamen wir einen anderen Musiklehrer und mit dem Flöten war Schluss. Jetzt habe ich noch mal mit der*

Sopranflöte angefangen. Ein bisschen was kann ich noch, aber ich habe mit dem Atem Probleme. Ich habe schon überlegt, ob ich Privatunterricht nehmen soll. Aber hat das in meinem Alter überhaupt noch Sinn? Menschen, die ähnliche Wünsche und Bedenken wie Brigitte haben, sind mir in meiner beruflichen Praxis häufig begegnet. Manche werfen ihre Bedenken über Bord, kramen ihre alte Sopranflöte hervor und spielen, was der Atem hergibt. Andere gehen die Instrumentenfrage kritischer an. Heike, 67 Jahre: Als Studentin habe ich in einem Quartett die 2. Geige gespielt. Lang, lang ist's her ... Während meiner Berufstätigkeit gab ich das auf. Jetzt bin ich pensioniert und möchte wieder musizieren, aber mit der Geige - nein, das wäre zu frustrierend! Mit Blockflöte wäre das einfacher, nur finde ich den Ton zu schrill. Eine dritte Teilnehmerin ergänzt: Ich wollte auch immer ein Instrument spielen und ich wollte gerne mit anderen zusammen musizieren. Für Geige ist es ja wohl zu spät, deswegen versuche ich es jetzt mit der Blockflöte. Der letzte Satz hört sich so an, als ob unausgesprochen ein »nur« vor dem Instrument stünde. Damit klingt leise die weit verbreitete Einstellung an, dass die Blockflöte eigentlich kein »richtiges Instrument« sei, sondern eher eine Notlösung. Unter dem Begriff »Blockflöte« verstehen meine Gesprächspartnerinnen, wie fast alle Laien, ausschließlich die Sopranblockflöte, das hohe, in der Vierfußlage spielende Instrument der Blockflötenfamilie. Die körperlichen Anforderungen, welche das Instrumentalspiel stellt, sind je nach Instrument sehr unterschiedlich. [...] Wenig belastend ist die Blockflöte, welche durch das große erforderliche Blasvolumen bei geringem Druck positiv aktivierend auf die Atmungsorgane wirkt. Die Akzeptanz des Instrumentes ist allerdings - da es bei älteren Menschen als Kindergarteninstrument bekannt ist - leider oft gering (Spahn 2008, S. 147).

2. Die Tenorblockflöte für Anfänger und Wiedereinsteiger – Vor- und Nachteile

Um Senioren Mut zu machen, sich ihren Wunsch nach Instrumentalunterricht und Musizieren in der Gruppe zu erfüllen, muss die Blockflöte vom Image eines »Kindergarteninstrumentes« befreit und der Blick der interessierten Senioren hin auf die tieferen Instrumente der Blockflötenfamilie gerichtet werden. Unter diesen tieferen Vertretern hat sich nach meiner Erfahrung der Tenor mit seinem angenehm dunklen, vollen Klang als besonders geeignet erwiesen. Die städtische Musikschule Lüneburg bot mir im Herbst 2009 die Gelegenheit, für eine Gruppe von Blockflötenanfängern und Wiedereinsteigern aus der Altersgruppe 55+ einen Projektkurs »Neuer Start mit dem Tenor« anzubieten und dafür ein Unterrichtsmodell zu entwickeln. In der Presseankündigung der Musikschule werden drei Gründe genannt, warum sich die Tenorblockflöte als Einstiegsinstrument für Senioren eignet:

- Tenor – weil er auf frühen instrumentalen Erfahrungen aufbaut;
- Tenor – weil er sich für den Unterricht und das Musizieren in der Gruppe eignet;
- Tenor – weil er »seniorengerecht« für das Gehör und die Atmung ist.

Ich möchte kurz auf diese drei Argumente eingehen:

Neben dem angenehm empfundenen Klang ist es die Stimmung des Instrumentes auf dem Grundton C, die Senioren den Wiedereinstieg ins Musizieren erleichtert. Viele Senioren erinnern sich noch an die Griffe der Sopranblockflöte und ihr Notenbild. Die Tenorflöte wird genauso gegriffen und ermöglicht es deshalb Großeltern, aus demselben Notenheft zu spielen wie ihre Enkelkinder, die gerade mit dem Spiel der Sopranflöte begonnen haben.

Die Tenorblockflöte eignet sich besonders gut dazu, den Unterricht in der Gruppe zu beginnen und von Anfang an das gemeinsame Musizieren zu üben. Das Problem der Singularisierung im Alter mit seinen negativen Begleiterscheinungen ist bekannt. Dem wirkt Musizieren in der Gruppe entgegen und es liegt nahe, dass dabei soziale Kontakte entstehen und Beziehungen unterstützt werden. Harmonie und Dissonanz, Spannung und Entspannung, Solist sein und im Gruppenklang aufgehen – all das erfahren wir beim gemeinsamen Musizieren sowohl auf der zwischenmenschlichen Ebene als auch musikalisch. Zwar sollten die Erwartungen nicht zu hoch gesteckt werden, aber ein Abend oder ein Vormittag in der Woche mit Musik und in der Gesellschaft von Menschen, die ein gemeinsames Ziel verfolgen, regt an, führt zu Gesprächen, und auch selbst verordnete Überzeiten geben dem Alltag eine neue Struktur.

Viele Erwachsene und besonders Senioren stört der hohe Ton der Sopranblockflöte. Die Ursache kann eine altersbedingte Innenohrschwerhörigkeit sein, die dazu führt, dass die Mischung der Obertöne nicht mehr ausgewogen wahrgenommen wird. *Was den Ohren verloren geht, ist nicht der »Ton«, sondern die musikalische Reichhaltigkeit, besonders die hohen Töne. Unmerklich von Tag zu Tag flacht der klagende Ruf einer Oboe immer mehr ab, wird dumpfer und erstirbt* (Jourdain 1998, S. 38). Sollte bei den flötenden Spielern (oder den Zuhörern) eine Altersschwerhörigkeit vorliegen, kann mit der eingeschränkten Wahrnehmung der hohen Frequenzen eine geringere Toleranz gegenüber der Tonhöhe und der Lautstärke einhergehen. Auch in dieser Beziehung tut der tiefere, unaufdringliche Klang der Tenorflöte den Ohren gut.

Für die Tenorblockflöte spricht zudem, dass sie sich positiv auf eine natürliche, tiefe Atmung und die gezielte Atemführung auswirkt. Wir flöten in der Regel im Sitzen, trotzdem begünstigt die Tenorblockflöte durch ihre Größe eine aufrechte Haltung. Der Atem wird nicht gepresst,

sondern kann durch den weiten Windkanal frei in das Instrument strömen.

Diesen vielen Vorteilen der Tenorblockflöte steht entgegen, dass sie von allen Instrumenten der Blockflötenfamilie aufgrund ihrer Mensur am unbequemsten zu greifen ist. Selbst der größere und schwerere Bass greift und hält sich leichter. Viele Erwachsene, nicht nur Senioren, klagen über Verschleiß und Schmerzen in den Armen, im Schulter- und im Nackenbereich. Oft machen die Daumengrundgelenke Probleme, Mittel- und Ringfinger können sich nicht locker unabhängig voneinander bewegen. Das macht sich umso mehr bemerkbar, je größer und schwerer das Instrument ist. Die Folge von unverhältnismäßigem »Krafteinsatz« beim Flöten sind zu große Fingerbewegungen und Pressen der Finger auf die Löcher, was wiederum zu Schmerzen in den Armen, Handgelenken, im Nacken und im Kieferbereich führt. Um den an sich schon komplizierten Prozess, ein Instrument zu erlernen, nicht noch zusätzlich zu erschweren und den Teilnehmern unnötige Misserfolge zu ersparen, gilt es, für jeden Spieler eine Tenorblockflöte zu finden, bei der die Spreizung zwischen Mittelfinger und Ringfinger möglichst gering ist und die trotz des Gewichtes gut gehalten werden kann. Inzwischen bieten viele Instrumentenbauer Blockflöten mit zusätzlichen Klappen an, die die Spannung zwischen Mittel- und Ringfinger verkleinern. Für Spieler mit kürzeren Armen gibt es zudem Knicktenöre.¹ Wenn nicht von Anfang an ein Instrument mit zusätzlichen Klappen gewählt wird, ist es sinnvoll, einzelne Klappen individuell vom Flötenbauer anbringen zu lassen.² Dabei sollte man direkt bei den Instrumentenbauern oder in guten Fachgeschäften verschiedene Modelle greifen und sich beraten lassen. Ein Nackenhaltegurt zur Verlagerung des Gewichtes entlastet die Hände und wird von vielen Spielern als angenehm empfunden. Wer darüber hinaus Probleme mit dem Gewicht des Instrumentes hat, kann Hölzer wie z. B. Buchs oder