

„Es ist des Lernens kein Ende“

Nimmt die Qualität des **Musikmachens mit steigendem Lebensalter** zu oder ab? Und lohnt sich für Rentner das Musizieren?

Von Andreas Kunz



Foto: pixabay

Giuseppe Verdi schrieb seine reifsten Opern „Othello“ und „Falstaff“ mit über 70, Pianisten wie Vladimir Horowitz und Artur Schnabel begeisterten ihr Publikum noch mit über 80, ganz zu schweigen von Mieczyslaw Horszowski, der bis zu seinem 100. Geburtstag konzertierte. Der Herbst des Lebens, eine Blütezeit für Musiker? Auf der anderen Seite sind mit dem Altern „Verluste“ verbunden, wie Heiner Gembris, Professor für empirische und psychologische Musikpädagogik an der Universität Paderborn, sagt. „Das Herz wird schwächer, das Gehör kann nachlassen, Blutgefäße verdicken und verengen sich, die verringerte Nervenleitfähigkeit lässt die Reaktionszeiten ansteigen, Kontrast und Lichtempfindlichkeit nehmen ab, ebenso Muskelmasse und Muskelkraft, und auch das Gehirn verliert an Gewicht.“ Dazu passt, dass bei einer von ihm durchgeführten Studie Orchestermusiker meinten, die höchste Leistungsfähigkeit auf ihrem Instrument bereits um die 40 erreicht zu haben.

Wie lassen sich diese Befunde zusammenbringen? Gembris findet die Erklärung nicht nur in der individuellen

Veranlagung, sondern auch beim Instrument: „60-jährige Konzertpianisten unterscheiden sich kaum von 25-jährigen“, während Hornisten, Posaunisten und Geiger oft mit Problemen wie der Verringerung des Lungenvolumens oder der Verschlechterung der sensomotorischen Steuerung (unsauberer Bogenstrich) zu kämpfen haben. Zudem liege der Erfolg musikalischer Methusalems an Strategien, die nachlassende Leistungsfähigkeit auszugleichen. „Schnabel erklärte einmal, dass er in seinen späten Jahren weniger Stücke gespielt hat, die er aber mehr übte. Zudem legte er vor virtuosen Passagen gern ein Ritardando ein, damit sie aufgrund des Kontrastes schneller

gabungspotenzial voll ausschöpfen und jahrzehntelang zielgerichtet üben, tun dies Hobbymusiker nicht. Investieren sie im Rentenalter nun mehr Zeit ins Üben, können Sie ihre vorhandenen Fähigkeiten noch steigern und erweitern. „Ich kenne Beispiele, wo bei zielgerichteter und systematischer Übung die frühere Leistung noch übertroffen wurde“, sagt Gembris. Zumal bei der musikalischen Gestaltung noch Qualitäten hinzukommen können wie Reife und Tiefe.

Auch ohne Leistungsgedanken kann das Musizieren für Senioren wertvoll sein. „Beim Chorsingen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, was für Wohlbefinden sorgt, körperliche Abwehrkräfte stärkt und sogar gegen Depressionen hilft“, erklärt Professor Eckart Altenmüller, Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikermedizin an der Musikhochschule

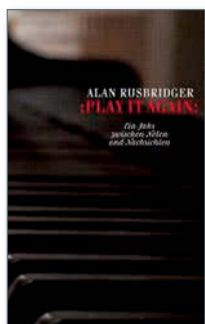
Amateurmusiker können dem Alter entspannter entgegensehen als die Profis

Hannover. Weitere positive Effekte belegen Studien, in denen die Lebensqualität von älteren Klavieranfängern untersucht wurde. Ihnen zufolge genießen die über 60-jährigen Anfänger meist nicht nur eine größere Lebenszufriedenheit als ihre nicht-musizierenden Altersgenossen, sie verbessern auch ihre Gedächtnis- und

wirkten“, erklärt Gembris. „Seine Methode lautete also: Selektion – Optimierung – Kompensation.“ Ein Konzept, das auch ältere Amateurmusiker anwenden können. Wobei die dem Altern sowieso entspannter entgegensehen können – Stichwort Reservekapazität. Während die Profis ihr Be-

Aufmerksamkeitsleistungen, schließlich regt Musizieren die Neubildung von Nervenzellen an. Schon um der eigenen Gesundheit willen kann es sich lohnen, noch im Rentenalter mit dem Musizieren zu beginnen. „Wer die Lust dazu verspürt, sollte sich diesen Traum erfüllen“, meint auch Heiner Gembris.

Obwohl unsere Gesellschaft immer mehr altert, gibt es erstaunlich wenige Erkenntnisse zur Didaktik des Instrumentalunterrichts für Erwachsene. In ihrem Standardwerk „Erwachsene im Instrumentalunterricht“ kam Reinhild Spiekermann 2009 zu dem Ergebnis, dass Pädagogen in der Arbeit mit erwachsenen Schülern zugleich Richtung gebend wie partnerschaftlich agieren sollten, indem sie individuell auf deren Persönlichkeit eingehen: Wichtiger als das Ergebnis sei der Prozess. Inzwischen geht die Professorin an der Musikhochschule Detmold noch einen Schritt weiter. Warum, fragt sie, wird bei Erwachsenen der Fokus auf den Einzelunterricht gelegt, wo doch viele das Bedürfnis nach Kommunikation haben? Deshalb organisierte Reinhild Spiekermann 2015 in Detmold einen Workshop, bei dem 24 Hobbymusiker im Alter zwischen 55 und 78 Jahren gemeinsam mit engagierten Musikstudenten spielten. Die Reaktionen waren überaus positiv. Höhepunkt war das Abschlusskonzert in der Musikhochschule, an dem fast alle Teilnehmer mitwirkten – egal ob kontinuierlich Spielende, Wiedereinsteiger, Anfänger oder Instrumentenwechsler: „Trotz ihres fortgeschrittenen Alters war etwa die Hälfte von ihnen zuvor noch nie öffentlich aufgetreten“, berichtet Spiekermann. „Das war ein wahnsinniges Gefühl für alle Beteiligten.“ ■



Plädoyer

Dass „des Lernens keine Ende ist“, wie Robert Schumann einmal sagte, dafür bietet Alan Rusbridger ein beeindruckendes Beispiel. Alles begann für den damaligen Chefredakteur der britischen Zeitung „The Guardian“ mit einem Schlüsselerlebnis: Er erlebte im Rahmen eines Workshops, wie ein Hobbypianist Chopins erste Ballade bewältigte. Rusbridger fasste den Entschluss, dieses hochanspruchsvolle

Stück ein Jahr später an gleicher Stelle vorzutragen. Wie der Endfünfziger die Herausforderung meisterte, bei bis zu 80-stündigen Arbeitswochen jeden Tag 20 Minuten fürs Klavierspielen freizuhalten, davon legt er in „Play It Again“ im Stil eines Tagebuchs Zeugnis ab. Rusbridger lässt uns mitleiden, wenn er mühsam an seiner Fingerfertigkeit feilt. Er lässt uns teilhaben, wenn er Pianisten wie Alfred Brendel, Daniel Barenboim oder Murray Perahia um musikalischen Rat fragt. Um Probleme mit dem Auswendigspielen zu bewältigen, bittet er sogar Neurowissenschaftler um Hilfe. Doch schließlich weichen die Phasen der Mutlosigkeit und Angst einem neu gewonnenen Selbstbewusstsein: „Wir Amateure werden nie an die Profis heranreichen, doch es ist durchaus möglich, dass wir das Publikum berühren – weil ein Pianist, der alles gibt, immer eine starke Wirkung ausübt.“ Alan Rusbridgers Buch ist ein eindrucksvolles Plädoyer dafür, an seine Träume zu glauben.

Alan Rusbridger: Play It Again. Ein Jahr zwischen Noten und Nachrichten; Seccession-Verlag, Berlin 2015; 480 Seiten, 25 Euro

GROSSER FILM STARKE SOUNDS

DIE LANGE NACHT

HIGHLIGHTS

DER SOUND DER METROPOLN
RUNDFUNK-SINFONIEORCHESTER BERLIN
HR-BIGBAND

JAZZ UND ORCHESTERWERKE AUS NEW YORK
AN AMERICAN IN PARIS

SURREALISTISCHES AUS PARIS
UN CHIEN ANDALOU

STUMMFILMKONZERTE
DIE ABENTEUER DES PRINZEN ACHMED
WALT DISNEY: ALICE COMEDIES

UND VIELES MEHR

TICKETS 39,- EURO
069 13 40 400
www.alteoper.de

STELLEN
SIE SICH IHR
EIGENES
PROGRAMM
ZUSAMMEN!

ALTE OPER
FRANKFURT