

# Gitarre spielen ab 45

## Warum das Gehirn genau jetzt aufblüht

Als ein Neurowissenschaftler vor einigen Jahren einen 65-jährigen Mann beobachtete, der erstmals in seinem Leben Gitarre lernte, fiel ihm etwas Überraschendes auf: Das Gehirn des Mannes reagierte nicht etwa träge oder widerwillig. Es war — wissenschaftlich messbar — voller Aktivität, neugierig, flexibel. Der Mann lernte langsam, aber tief. Und er veränderte sich sichtbar: Seine Bewegungen wurden geschmeidiger, seine Aufmerksamkeit wacher, seine Stimmung heller.

Weltweit erkennen Erwachsene Liebe zur Musik. Was noch vor 20 Jahren eine Domäne der Jugend war, wird zu einem kreativen Spielfeld für Erwachsene. Teilweise steigt die Zahl der über 40-jährigen Neuanfänger stärker als die der Kinder. Aber althergebrachte Mythen halten sich trotz moderner neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, dass erfolgreiches Lernen aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns bis ins hohe Alter möglich ist.

Erwachsene kommen mit leuchtenden Augen — aber auch, geprägt vom oben beschriebenen Mythos, mit Zweifeln. „Bin ich nicht schon zu alt für sowas?“ Doch kaum eine Vorstellung über das Lernen hält sich so hartnäckig wie diese. Und kaum eine wurde in den letzten Jahren so eindrucksvoll widerlegt.

Neurowissenschaftler formulieren es heute glasklar: **Das Gehirn bleibt ein Leben lang formbar.** Die berühmte Neuroplastizität ist keine jugendliche Superkraft, sondern eine biologische Grundausstattung des Menschen. Sie nimmt im Alter nicht ab — sie wird nur anders genutzt.

Der Psychologen beschreiben das erwachsene Gehirn deshalb als „erfahrenen Dirigenten“. Es arbeitet nicht mehr wie ein Schwamm, der wahllos aufsaugt, sondern wie ein Musiker, der weiß, welche Töne Bedeutung haben. Erwachsene filtern. Sie lernen vorzugsweise das, was emotional einleuchtet und biografisch andockt. Genau das macht ihre Lernerfahrungen — wissenschaftlich messbar — nachhaltiger.

Das zeigt sich besonders beim Musizieren. Wenn ein erwachsener Anfänger die ersten Töne eines Songs spielt, den er vor 30 Jahren geliebt hat, passiert im Gehirn etwas, das funktionelle Magnetresonanztomografen in starken Farben sichtbar machen: Emotionen schalten die Lernsysteme auf Empfang. Dopamin sorgt für Motivation. Der Hippocampus, zuständig für Gedächtnisbildung, zieht Informationen tiefer ins neuronale Netz.

*Kurz gesagt: Erwachsene lernen langsamer — aber sie lernen tiefer.*

Natürlich lässt sich nicht leugnen, dass manche Dinge früher leichter fielen: Die Finger waren schneller, die Nächte länger und das Gedächtnis großzügiger. Doch die moderne Lernpsychologie betont, dass dies nur die halbe Wahrheit ist. Denn gleichzeitig reift etwas anderes: die Fähigkeit, Geduld aufzubringen, sich selbst realistisch einzuschätzen, Dranbleiben als Haltung zu kultivieren.

Motivationspsychologen prägten dafür den Begriff der *Selbstwirksamkeit*: das Wissen darum, dass man durch Üben besser wird. Erwachsene verfügen — anders als Jugendliche — über reichlich Beweise dafür. Wer ein Leben lang komplexe Herausforderungen gemeistert hat, traut sich zu, auch mit einer Gitarre fertigzuwerden.

Das Gehirn folgt diesem inneren Bild. Es passt sich der Erwartung an, die wir an uns stellen. Eine Erwartung wie „Ich kann das lernen“ bildet buchstäblich neue Leitungswege zwischen unseren Neuronen. Eine Erwartung wie „Ich bin zu alt“ dagegen schaltet Lernsysteme auf Sparflamme — ohne dass wir es merken.

Interessanterweise bestätigt auch die Bühne das wissenschaftliche Bild: Die musikalische Welt inspiriert sich längst auch an Menschen, die teilweise deutlich älter als 70-Jahre sind. Keith Richards, Jahrgang 1943, spielt mit einer lässigen Selbstverständlichkeit, als sei die Gitarre aus seinem Rückenmark gewachsen. Eric Clapton und Mark Knopfler liefern Konzerte, die nicht von jugendlichem Adrenalin leben — sondern von reifer Ausdruckskraft. Die Geschwindigkeit ist vielleicht geringer. Aber die Tiefe hat zugenommen. Der japanische Arzt Shigeaki Hinohara, der bis zu seinem Tod mit 105 Jahren als Arzt praktizierte, brachte es einmal auf den Punkt:

*„Aktiv bleiben ist das beste Anti-Aging-Programm, das es gibt.“*

In der Musik bedeutet Aktivität nicht nur, die Finger zu bewegen. Wir musizieren als ganzer Mensch - psychologisch, motorisch, emotional. Musik ist eine hochkomplexe Tätigkeit: Sie fordert das Gedächtnis, reguliert Emotionen und koordiniert beide Hände in einem feinmotorischen Tanz. Jede Übereinheit ist ein biologischer Entwicklungsreiz.

Kein anderes Hobby hat in der neurowissenschaftlichen Forschung ein so breites Aktivierungsprofil wie Musizieren. Die medizinische Implikation ist enorm: **Musik schützt das Gehirn**, und zwar messbar. Selbst leichte kognitive Einbußen lassen sich durch aktives Musizieren verlangsamen.

*Warum also hält sich das überholte Vorurteil vom „lernunfähigen Alter“?*

Vielleicht, weil Erwachsene mit anspruchsvollen Maßstäben an ihre Fortschritte herangehen. Kinder wundern sich nicht, wenn etwas schwer ist. Erwachsene schon. Doch gerade hier liegt der Schlüssel: Die Musik nimmt uns in die Gegenwart zurück. Sie verlangt keine fertigen Fähigkeiten — sie schenkt die Möglichkeit, sich zu entwickeln.

Wer als Erwachsener Gitarre lernt, tut damit etwas Hochmodernes: Er widerspricht einem kulturellen Irrtum. Und er folgt einer Wahrheit, die Wissenschaft und Bühne gleichermaßen bezeugen:

*Musikalische Fähigkeit ist kein Geschenk der Jugend —  
sondern das Ergebnis von Hingabe.*

Womöglich ist die Lebensmitte sogar der beste Zeitpunkt, mit Musik anzufangen. Denn jetzt besitzt der Mensch etwas, das in keiner Jugend zu finden ist: eine Geschichte, die sich zu erzählen lohnt.