



Einflüsse aktiven Musikhörens oder Musizierens auf das Gedächtnis und auf Demenz

Am 1. November 2023 nahmen rund 45 Interessierte am Informations- und Diskussionsforum zum Thema „Musik und Gedächtnis“ teil, zu welchem der Vorstand der Pensionierten aktive und pensionierte Mitglieder des BSPV eingeladen hatte.

Nach einem musikalischen Einstieg mit einem Ausschnitt aus dem Militärminimax von Hindemith mit dem Kocian Quartett, setzten sich die Anwesenden in Gruppen mit Fragen auseinander, die von der Referentin vorgegeben waren. Diskutiert wurde zum Beispiel, ob jemand im Pensionsalter noch in der Lage ist, ein Instrument neu zu lernen, welchen Mehrwert - nebst sozialen Kontakten und Geselligkeit - das Singen in einem Chor bringt, aber auch eigene Erfahrungen mit Musizieren ([vgl. Einladung](#)).

Im Einführungsreferat erläuterte Ursula Hottinger (Erziehungswissenschaftlerin, Atem&Stimmtherapeutin) anhand von Beispielen, dass die Forschung aufzeigen konnte, wie aktives Musizieren und aktives Musikhören den Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses bei gesunden älteren Menschen bremsen kann ([vgl. Powerpoint-Präsentation](#)).

Die darauffolgende Diskussion im Plenum verdeutlichte unter anderem, dass die Anwesenden keine repräsentative Gruppe darstellten: Gut die Hälfte gab an, im Laufe der vergangenen Woche ein Instrument gespielt oder gesungen zu haben. Das ist deutlich mehr als im schweizerischen Durchschnitt.

Diese Diskussion zeigte unter anderem, dass die Ergebnisse aus den Gruppendiskussionen grundsätzlich mit den referierten Erkenntnissen aus der Forschung im Einklang waren: So waren die Diskutanten der Meinung, jemand im Pensionsalter könne noch ein Instrument lernen, dass dabei insbesondere Motivation und Freude förderliche Aspekte seien und dabei die Art des Instruments einen Einfluss habe. Der Bericht eines Anwesenden darüber, wie er im Alter von 65 Jahren begonnen hat, das Spiel auf einer Handorgel zu lernen – offenbar mit Erfolg, er spielt das Instrument immer noch – gab ein beredtes Beispiel ab dafür, dass das Gedächtnis im Alter trotz Abbau, in der Lage ist, Neues zu lernen.

Dass Singen in einem Chor ausser sozialen Kontakten positive Effekte auf Körper, Geist und Seele, eine Herausforderung für das Gedächtnis, die Orientierung auf ein Ziel, u.a.

mehr bringe, war in der Diskussion nicht bestritten. Konsens herrschte auch darüber, dass Alter grundsätzlich kein Grund gegen das Singen in einem Chor ist.

Wie bereits im Referat betonte Ursula Hottinger, dass die Stimme, bzw. der Stimmapparat gepflegt und trainiert werden kann mit dem Ziel, diese leistungsfähig zu halten bis ins hohe Alter und dass dies sowohl für die Sprech- wie auch für die Gesangsstimme gilt (vgl. [www. atemvollestimme.ch](http://www.atemvollestimme.ch)). Sie empfiehlt insbesondere Chorsängern und -sängerinnen, darauf zu achten, die Stimmbänder nicht zu strapazieren. Letzteres zeigt sich u.a. in regelmässig auftretender Heiserkeit nach den Proben. Gutes Einsingen vor dem Singen wirkt ebenso präventiv wie gezieltes Stimmtraining. Ziel des letzteren ist, den Stimmsitz und die Gesangstechnik und natürlich den Klang der Stimme zu optimieren.

Mit Rückblick auf den Ausschnitt aus Hindemith's Minimax, welcher professionell komponiert und musiziert wurde und trotzdem bisweilen „falsch“ klang, resultierte als weitere Quintessenz dieses Anlasses folgende Feststellung: Amateurmusizierende sollten sich nicht an den Massstäben professioneller MusikerInnen messen. Infolgedessen zählt nicht Perfektion, sondern vielmehr Freude und Erbauung.

Ursula Hottinger, November 2023