

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Musik
FH Zentralschweiz

Musik ist mein Leben

Vier Portraits zum Musiklernen im Seniorenalter

Inhalt

Überblick.....	2
Einleitung	3
Die Filmportraits.....	3
Die Musikgruppen	4
«Kaleidoskop» - proMusicante Rapperswil.....	4
«Silverhorns» und «Greenhorns».....	5
Volksmusikgruppe Sarnen	5
Veränderungen in der Zusammensetzung der Musikgruppen	6
Was Seniorinnen und Senioren zum Musiklernen bewegt.....	7
Musiklernen in der Gruppe	8
Im Alter ein Musikinstrument erlernen	10
Musiklernen und Gesundheit	12
Fokus Demenz.....	14
Perspektive Musikschule	17
Literatur.....	23
Weiterbildungen	25

Überblick

[Volksmusikgruppe Sarnen](#)

[Kaleidoskop - proMusicante Rapperswil](#)

[Fokus Demenz](#)

[Silverhorns und Greenhorns - Raum Basel](#)

Ein Projekt des CC Forschung Musikpädagogik der Hochschule Luzern – Musik

Konzept, Realisation und Texte: Marc Brand und Marc-Antoine Camp

Interviews: Marc Brand

Filmaufnahmen & Postproduktion: klubkran Filmproduktion, Zürich

2019 © Hochschule Luzern – Musik

Dank

Wir danken folgenden Institutionen und Personen für ihre freundliche Unterstützung:

Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik

Gesellschaft Musikgeragogik Schweiz

Verband Musikschulen Schweiz

Stiftung Sonnweid

Pro Senectute Bibliothek

Theo Hartogh, Universität Vechta

Hans Hermann Wickel, Fachhochschule Münster NRW

Herzlichen Dank auch an die Seniorinnen und Senioren der portraitierten Musikgruppen und ihren Leitern sowie Claudine und Eber Ferrer für den Fokus Demenz.

Diese Dokumentation ist publiziert in der Reihe [Forschungsbericht der Hochschule Luzern – Musik 17](#)

Dieses Werk steht unter einer Creative Commons-Lizenz 4.0:



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Einleitung

In jüngerer Zeit gewinnt das Musiklernen im Seniorenalter in weiten Kreisen an Attraktivität. Immer mehr ältere Erwachsene sind musikalisch aktiv und lernen mit grosser Begeisterung ein Instrument. Dass das Musizieren in diesem Lebensabschnitt für viele ein Bedürfnis ist und sich in vielerlei Weise lohnt, geht aus einem mittlerweile beträchtlichen Fundus an Forschungsliteratur hervor. Das gemeinsame Musizieren erlaubt älteren Menschen eine für ihr Wohlbefinden wichtige soziale Teilhabe, lässt sie den Alltag sinnerfüllt erleben und macht sie zu Autoren ihres Lebens. Seniorinnen und Senioren, Fachpersonen des Musikschulbereichs, solche von Institutionen für das Alter sowie Verantwortliche für Altersfragen in kommunalen Verwaltungen stellen sich dennoch immer wieder Fragen zu diesem schönen Betätigungsfeld. Welche musikalischen Aktivitäten sind für ältere Erwachsene geeignet? Kann auch mit physischen Einschränkungen ein Musikinstrument erlernt werden? Wie ist der Musikunterricht mit Seniorinnen und Senioren zu gestalten?

Die Filmdokumentation «Musik ist mein Leben» gibt zumindest teilweise Antworten, indem sie unmittelbare Einblicke in das gemeinsame Musizieren und Musiklernen im Seniorenalter gewährt. In drei Filmportraits von Musikgruppen äussern sich die musizierenden Seniorinnen und Senioren sowie die beteiligten Lehrpersonen als Experten des Musiklernens im Alter. Ein weiteres Filmportrait stellt die gelungene Inklusion eines an Demenz erkrankten Seniors und die Einschätzungen von dessen Partnerin zur Diskussion.

Dieser Begleittext zur filmischen Dokumentation dient der Vertiefung einzelner Aspekte des Seniorenmusizierens. Zur weitergehenden Auseinandersetzung mit dem Thema finden sich Hinweise zur Fachliteratur und zu Weiterbildungen. Soweit nicht angegeben stammen Aussagen, die hier zitiert werden, aus der Filmdokumentation oder aus dem online zugänglichen Forschungsbericht «Musikalisch aktiv bis ins Alter» von Marc Brand (2014).

Die Filmportraits

Drei Seniorengruppen stehen im Fokus der vierteiligen Filmdokumentation. Deren Mitglieder gewähren freimütig Einblicke in ihr Musiklernen und beweisen auf eindrückliche Weise, dass das Erlernen eines Musikinstruments im Alter ohne weiteres möglich ist und nicht allein im Einzelunterricht, sondern auch in Gruppen musikalisch rasch Fortschritte gemacht werden können. Denn aus der Gruppendynamik beziehen die Seniorinnen und Senioren die Motivation, um

ihre musikalischen Ziele zu erreichen. Eine positive Gruppendynamik setzt indes eine niedrige Eintrittsschwelle zum Musizieren voraus. Ebenso müssen sich die Mitglieder einer Gruppe mit Verständnis und Rücksichtnahme begegnen. Die hohe Bereitschaft dazu zeigt der «Fokus Demenz», in dem die Inklusion des nahezu achtzigjährigen demenzerkrankten Geigerspielers Eber in der Musikgruppe «Kaleidoskop» dargestellt ist. Ihm, aber auch seinem Umfeld, gewährt Musik Momente hoher Lebensqualität.

Deutlich macht die Filmdokumentation, dass Musizieren zu einem positiven Selbstbild im Alter beiträgt. Nicht individuelle Hindernisse, sondern gemeinsame Erfolge sind entscheidend für die Mitglieder der portraitierten Musikgruppen. Die musizierenden Seniorinnen und Senioren sehen die Qualitäten ihrer Leidenschaft darin, Musikerlebnisse teilen zu können, sich kreativ neuen Herausforderungen zu stellen, bestehende Fähigkeiten zu erweitern und – last but not least – sich von der Musik berühren zu lassen. Die mit dem Musizieren verbundenen Gefühle der Selbstwirksamkeit sind entscheidend für Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Den portraitierten Musikgruppen gemeinsam ist, dass sie alle auf ihre Art starke Gemeinschaften bilden. Während sich die Mitglieder der «Volksmusikgruppe Sarnen» durch verwandtschaftliche Beziehungen oder eine gemeinsame Schulzeit schon lange miteinander verbunden fühlen, haben sich die Mitglieder der «Silverhorns» und «Greenhorns» sowie diejenigen der Gruppe «Kaleidoskop» dem Wagnis des gänzlich Neuen ausgesetzt, als sie gemeinsam zu musizieren begannen. Auch für sie sind inzwischen das Zusammensein im Anschluss an die Proben und zusätzliche gemeinsame Unternehmungen gang und gäbe.

Die Musikgruppen

«Kaleidoskop», proMusicante Rapperswil

<https://promusicante.ch/promusicante/ensembles>

Leitung: Urs Krienbühl

Besetzung: Zwei Violinen, Block-/Altflöte, Querflöte, Klarinette, Klavier, Kontrabass, andere (vom Leiter nach Bedarf gespielt) und zuweilen Gesang

Wie der Name des Ensembles bereits andeutet, besteht «Kaleidoskop» aus einer bunt gemischten Gruppe. Bunt ist sie nicht nur aufgrund der Kombination der Instrumente, sondern auch wegen

des stilistisch breiten Repertoires mit Stücken aus den Bereichen Volksmusik und Folk, Latin, Evergreens, Salon- und Filmmusik. «Kaleidoskop» weist ferner subtil auf die bewusst verfolgte Inklusion von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen hin. So musizierte in diesem Ensemble bis zu seinem Tod ein schwerkranker Senior, und aktuell spielt der im «Fokus Demenz» eigens portraitierte Eber die Geige. Für diese Inklusionsleistung verlieh die Kantonale Alzheimer Sektion Luzern der proMusicante den Fokuspreis 2017 für besondere Verdienste.

«Silverhorns» und «Greenhorns», Raum Sissach - Basel

<http://www.silverhorns.ch/Welcome.html>

Leitung: Thomas Heid

Besetzung: Etwa fünfzig bis sechzig Sopran-, Alt-, Tenor- und Baritonsaxofone und Schlagzeug

Für das Abschlussprojekt seiner Ausbildung in Musikgeragogik an der Fachhochschule Münster Nordrhein-Westfalen suchte der Musikpädagoge Thomas Heid per Inserat in der Tagespresse Seniorinnen und Senioren, die das Saxofon im Gruppenunterricht erlernen wollten. Das Echo war überwältigend. Nahezu dreissig Lernwillige reagierten auf die Anzeige und bildeten die «Silverhorns», die bereits nach kurzer Lernzeit mit ihren Auftritten das Publikum zu begeistern vermochten. In einer zweiten Phase entstanden in gleicher Weise die «Greenhorns». Mit der Aufnahme eines körperbehinderten Mitspielers wird auch in dieser Gruppe Inklusion gelebt. Für seine Initiative durfte Thomas Heid im Jahr 2017 den Kulturpreis der Basler Kantonalbank entgegennehmen.

Volksmusikgruppe Sarnen

Coach: Oliver Holzenburg, Musikschule Sarnen

Besetzung: Konzertzither, Akkordzither, Mandoline, Gitarre, Cello

Die Musik der Sarner Landfrauen lebt von den eher feinen Klängen von Saiteninstrumenten, deren besondere Schwingungen bei gelegentlichen Auftritten in Alterseinrichtungen öffentlich erklingen. Die dabei erzeugte Resonanz fliesst zurück an die Musikantinnen, im Wissen, mit ihrer Musik den betagten und an Demenz erkrankten Menschen Momente der Freude geschenkt zu haben. In der Volksmusikgruppe spielte bis kurz vor ihrem Tod eine an Alzheimerdemenz erkrankte Seniorin mit. Die Landfrauen setzen sich selbst immer wieder neue musikalische Ziele, weshalb sie ein Angebot

der Musikschule Sarnen in Anspruch nehmen und sich von einer Instrumentallehrperson coachen lassen. Ebenso wichtig wie das Musikmachen ist den Frauen das gemeinsame Zusammensitzen nach der Probe bei Kaffee und Kuchen. Dabei werden allerlei Neuigkeiten ausgetauscht, und es wird auch viel gelacht.

Veränderungen in der Zusammensetzung der Musikgruppen

In der Zwischenzeit besteht die Gruppe «Kaleidoskop» in dieser Form nicht mehr. Die mit dem fortschreitenden Krankheitsverlauf zunehmenden Einschränkungen beim an Demenz erkrankten Eber machten sich bereits in der kurzen Zeitspanne zwischen der ersten Kontaktaufnahme des Filmteams bis zum Drehtag bemerkbar. Kurz vor Drehbeginn musste er in eine auf Demenz-erkrankungen spezialisierte Pflegeeinrichtung eingewiesen werden. Fachpersonen werden in den Filmmitschnitten feststellen können, dass Eber eher stereotyp auf einer Saite auf- und abstreicht, wobei er kurze Zeit vorher sehr lebendig musizierte. Ein weiterer Mitspieler lebt nach überstandener Krankheit nun in einer Alterseinrichtung, und bei einer der Seniorinnen ist die Mobilität so sehr eingeschränkt, dass sie sich den weiten Weg zu den Proben nicht mehr zutraut. Die verbleibenden Musizierenden fanden Anschluss an andere bestehende Musikgruppen. Am Beispiel von «Kaleidoskop» zeigt sich, dass harmonisierende Seniorengruppen wegen absehbarer oder überraschender Ereignisse bei Mitspielenden einschneidenden Veränderungen unterworfen sein können.

Die Themen Krankheit und Tod sind in Seniorenmusikgruppen allgegenwärtig. Schon vor Ebers Eintritt in die Musikgruppe «Kaleidoskop» musizierte in dieser Formation ein unheilbar erkrankter Violinist bis zu seinem Tod mit. In der «Volksmusikgruppe Sarnen» spielte bis ein halbes Jahr vor ihrem Tod eine an Alzheimerdemenz erkrankte Frau die Gitarre; ihre zwei ebenfalls mitspielenden Schwestern gaben ihr das dafür erforderliche Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit. Gemeinsames Musizieren und Singen entbindet ältere Menschen denn auch nicht von einer persönlichen Auseinandersetzung mit den Themen Krankheit und Tod. Diese Tätigkeiten können aber Trost spenden und als Verarbeitungsritual Wirkung erzielen. So berichtet eine Saxophonistin der Gruppe «Greenhorns» über die Unterstützung, die sie nach einem Todesfall in der Familie durch ihre musikalischen Aktivitäten in der Gruppe erfahren hat: «Wir hatten auch eine etwas schwierige Zeit, da wir einen Sohn verloren haben. Und mein Mann hat in dieser Zeit begonnen zu singen, und ich bin genau in dieser Zeit zum Saxofon gekommen. Uns beiden tut das einfach gut, es kommt so von innen heraus und hilft einem einfach bei schwierigen Situationen.» Für musikalische Leiterinnen oder Leiter von Seniorenchören und Instrumentalgruppen ist es bestimmt nützlich, zum Umgang mit Sterbefällen ausreichend informiert zu sein. Einblicke dazu vermittelt etwa der

Band «Seniorenchorleitung» von Kai Koch. Auch in Weiterbildungsangeboten zum Seniorenmusizieren wird der Umgang mit Sterbefällen in Musikgruppen thematisiert.

Was Seniorinnen und Senioren zum Musizieren bewegt

Die Gründe und Motivationen von Seniorinnen und Senioren zum Erlernen eines Musikinstruments können sehr unterschiedlich sein. Gemeinsam ist ihnen jedoch, dass sie der Musik eine besondere Bedeutung zuschreiben. Einigen älteren Menschen blieb das Spielen eines Musikinstruments in jungen Jahren aus ökonomischen oder anderen Gründen verwehrt, und sie erfüllen sich nun diesen lang gehegten Wunsch im Alter. In anderen Fällen wurde das Musizieren aus beruflichen oder familiären Gründen für viele Jahre aufgegeben, mit den im Ruhestand reichlich vorhandenen Freiräumen wieder aufgenommen. Aber auch Beweggründe wie etwa das Bedürfnis nach einem gemeinsamen Musizieren mit Enkelinnen und Enkeln bewegen Seniorinnen und Senioren zur Aufnahme eines Musikunterrichts.

Bei einigen Seniorinnen und Senioren führten ungünstige Bedingungen beim Musikunterricht in jungen Jahren zu dessen Abbruch. Das Instrument wurde zur Seite gelegt, weil zum Üben die Motivation fehlte, das Lernen nach Notentexten Schwierigkeiten bereitete oder der Unterricht anderweitig zu wenig an die persönlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet war. Gar verletzende Erfahrungen können ein Grund zum Abbruch sein, wie Marlyse in der Filmdokumentation schildert: «Mir hat man als Kind immer gesagt: ‹Du bist nicht musikalisch, hör auf zu singen!›» Eine solche Äusserung ist für ein Kind folgenreich, da der eigene Musikausdruck in unmittelbarer Beziehung zum persönlichen gefühlsbezogenen Erleben steht. Doch den negativen Erinnerungen an die Kindheit möchten sich viele ältere Menschen mit einem neuen Zugang zur Musik entgegenstellen. Durch ihre musikalische Aktivität schreiben sie ihre Biografien neu.

Ein weiterer von Seniorinnen und Senioren häufig geäussertes Grund zum Musizieren besteht im Bedürfnis nach neuen Herausforderungen. Das bedeutet in den Worten eines Seniors: «Sich selbst beweisen, dass man trotz des Alters noch etwas tun kann!» Dabei ist es dieselbe Faszination, sich mit einem Musikinstrument oder der Stimme auseinanderzusetzen, die jüngere und ältere Menschen zur Musik führt. Sich mittels der in permanenter Verfeinerung erworbenen technischen und musikalischen Fertigkeiten kreativ ausdrücken zu können, vermag starke Gefühle der Selbstwirksamkeit und Befriedigung zu erzeugen: «Ich habe eine Riesenfreude am Musikmachen bekommen. Es sind oft Stücke, die nicht von Beginn weg funktionieren, dann denke ich: ‹Oh nein,

das kann es ja nicht sein!> Ich probiere dann jeden Tag mindestens eine halbe Stunde die Stücke zu spielen. Merke ich, dass es nicht geht, lege ich es zur Seite. Dann geschieht es, dass ich nach ein paar Tagen plötzlich feststelle: «Oh halt, jetzt geht es ja plötzlich!»> Können neu erworbene Fertigkeiten umgesetzt werden und gelingt etwas besonders gut, ist ein Ziel erreicht. Eine Seniorin kommentiert dies: Es sind Momente, «die einfach euphorisch stimmen [...], weshalb mich die Musik auch gepackt hat!»>

Musiklernen in der Gruppe

Im Verlaufe der bisherigen Forschungsarbeiten zum Musiklernen im Seniorenalter an der Hochschule Luzern erwiesen sich das gemeinsame Musizieren und damit verbundene soziale Aspekte stets als bedeutendste Motivationsfaktoren für einen Einstieg ins Musiklernen. Seniorinnen und Senioren suchen bei ihrer musikalischen Aktivierung neben den mit dem Einzelunterricht zusammenhängenden Herausforderungen gezielt nach sozialen Kontakten, bauen sich ein Beziehungsnetz auf und pflegen es sorgsam. So äussert sich eine Seniorin: «Ich finde es einfach schön, zusammen mit anderen etwas zu tun, statt einfach zusammensitzen und nur zu schwatzen. Und man lernt sich einfach ganz anders kennen, wenn man zusammen etwas tut!»> Aus diesem Grund schloss sich ein Senior einem Blasmusikverein an, obwohl ihm die dabei gespielte Musikkultur nicht besonders zusagte: «Im Blasorchester habe ich keinen Ehrgeiz, dafür gefällt mir die Musik zu wenig, also diese Märsche und so, aber so ein bisschen mitmachen ist nicht schlecht.»> Entsprechend besuchen einige ältere Menschen den Einzelunterricht lediglich mit der Absicht, sich Kompetenzen für das Spiel in einer Musikgruppe abzuholen. Andere holen sich Impulse zur Verbesserung ihrer Kompetenzen in Musiklagern oder durch ein regelmässiges Coaching ihrer Musikgruppe durch eine Musiklehrperson. Urs, der musikalische Leiter von proMusicante, bestätigt die Bedeutung des gemeinsamen Musiklernens und Musizierens: «Das Bedürfnis nach dem Zusammenspiel mit anderen ist das, was für die meisten Leute das Wichtigste ist.»>

Die besonderen Qualitäten des gemeinsamen Musizierens im Seniorenalter kommt auch in der Filmdokumentation mehrfach zum Ausdruck. Nicht nur für Kinder und Jugendliche ist es wichtig zu sehen, dass Gleichaltrige sich mit denselben musik- und lernbezogenen Herausforderungen auseinandersetzen; ebenso entsteht für Seniorinnen und Senioren im Austausch Resonanz in Form gegenseitiger Unterstützung, Aufmunterung, Lob und Wertschätzung. Gruppen bieten Menschen denn auch eine ideale musikalische Lernkonstellation. Gerade weil die Mitglieder einer Gruppe

engagiert auf musikalische Ziele hinarbeiten, sehen sie über Imperfektionen in der Phrasierung oder Klangerzeugung, über rhythmische Ungenauigkeiten oder Fehler anderer hinweg. Eine solche Haltung begünstigt eine stetige Motivation aller und begünstigt den Einstieg von neuen Mitgliedern in die Gruppe.

Das Faszinosum des gemeinsamen Musikerlebens und von gelungenen Schaffensprozessen erklärt sich der Senior Rudolf mittels unterschiedlicher Energien und Schwingungen der einzelnen Mitspielenden, die sich zu etwas Neuem verbinden: «Ich denke, wenn man alleine spielt, hat man seine eigene Schwingung. Wenn ich alleine Klarinette spiele, das ist langweilig, ich hab' mal ein Jahr lang Oboe gelernt, das fand ich so langweilig, alleine. Klavier geht alleine. Aber eine Gruppe bringt einfach eine andere Schwingung mit sich. Jeder Mensch hat so seine Aura, und die Aura ist Schwingung, und wenn die zusammenkommt mit zwei Leuten, mit drei, mit vier, und eine Stimmung ist, das ist fast Adrenalin pur! So stelle ich mir einen Junkie vor, der sich einen reinzieht und sagt, wow! – herrlich! Oder: Wenn wir beginnen, etwas Neues zu lernen, man merkt, es knorzt überall, es stimmt noch nicht. Doch auf einmal kommt der Punkt, wo es bei allen einrastet, und: ah! – wow! – super! Das ist schon etwas sehr Aussergewöhnliches!» Gemeinsam Herausforderungen zu meistern, ist zentral für das Gruppenlernen. Das «Geknorze» bis zum Gelingen möchten die Lernenden nicht missen. Der Werkstattcharakter, der das gemeinsame Musizieren besitzt, ist geprägt von einer hohen Interaktionsdichte. Beim Erarbeitungsprozess eines Stücks hören sich Seniorinnen und Senioren genau zu, gehen auf Vorschläge anderer ein. Gemeinsames Musiklernen erzeugt bei den Musizierenden starke, von allen geteilte Gefühle der Selbstwirksamkeit.

Eine lösungsorientierte und fehlerfreundliche Haltung der Leiterin oder des Leiters vermag die Musiklernenden in ihrer Arbeit zu animieren und ihre Grenzen zu erkunden. Die Gruppendynamik ermuntert sie, sich stetig zu verbessern und regelmässig zu üben. Bei aller Rücksichtnahme stellen die Seniorinnen und Senioren Ansprüche an sich selbst, und sie wollen auch gefordert werden: «In der Gruppe möchte ich auch wirklich mitmachen. Und da ist man auch motiviert, die Hausaufgaben zu machen und zu üben, dass es einem in der Gruppe wohl ist. Und ich denke, dass dies ein sehr positiver Anreiz ist, dass man über das Musizieren einen so guten Faden miteinander hat und sich darauf freut, sich einmal pro Woche zu treffen und miteinander zu musizieren.»

Dabei können sich die Lernenden im Schutz der Gruppe sukzessive von Ängsten und Befürchtungen befreien, was öffentliche Auftritte zu einer Selbstverständlichkeit werden lässt. Ein solcher Prozess wird von einer Seniorin der «Silverhorns» beschrieben, der bei ihren ersten Auftritten kaum brauchbare Töne auf dem Saxofon gelingen wollten. Inzwischen freut sie sich aber auf die

Vorspiele: «Es [die vielen Auftritte] gibt eine gewisse Sicherheit, vor Publikum aufzutreten. Also bei den ersten Auftritten konnte ich nicht spielen, es kam kein Ton, ich habe so gezittert [...] aber ich merke, es wird immer ruhiger!» Die zahlreichen Auftritte, die die «Silverhorns» bestritten, führten die Gruppe auch schon ins Ausland. Auch die anderen portraitierten Gruppen spielen öffentlich, so beispielsweise in Alterseinrichtungen. Durch ihre Konzerte bereiten sie anderen eine Freude und dienen in diesem Sinne der Allgemeinheit.

Kaum überraschend ist der allen portraitierten Gruppen eigene starke Zusammenhalt, der durch das gemeinsame Muskschaffen und -erleben und die gemeinsamen Unternehmungen entsteht: «In unserer Gruppe sind etwa dreissig Personen zusammengekommen und haben gemeinsam zu Musizieren begonnen. Es sind ganz unterschiedliche Leute dabei, und ich fand es spannend, auf diese Leute zuzugehen und alle so zu nehmen, wie sie sind. [...] Die einen wollen dies, die andern jenes, jedoch das miteinander Musikmachen war immer lässig. Ich habe keine Probleme mit den andern, es läuft einfach.» Durch das gesellige Beisammensein nach Proben, durch den Austausch über die Gestaltung des Ruhestandes, durch die Konzerte und durch gemeinsam unternommene Ausflüge wachsen die Mitglieder einer Gruppe zusammen. Zuweilen bilden sich gar engere Freundschaften. Ein Senior sagt: «Wir haben Spass am gemeinsamen Spielen, und wenn einer krank ist, dann leiden wir alle, weil er einfach nicht da ist.»

Im Alter ein Musikinstrument erlernen

Die Frage, ob im Alter überhaupt noch ein Musikinstrument erlernt werden kann, beschäftigt Seniorinnen und Senioren, und sie wird von vielen älteren Menschen, die dieses Wagnis bereits eingegangen sind, eindrücklich bejaht. Gleichwohl stellen sich Fragen zu besonderen Voraussetzungen, und auch nicht jedes Musikinstrument ist für Lernwillige gleichermaßen geeignet. Welches Instrument einem zusagt und sich auch eignet, kann im Rahmen der von den Musikschulen jeweils im Frühjahr durchgeführten Instrumentenparcours erkundet werden. Meist besteht auch die Möglichkeit der Hospitation und klärender Gespräche bei Musiklehrpersonen. Ein erster Schritt zum Musiklernen führt heute wohl auf die Webseite der kommunalen oder regionalen Musikschule, deren Sekretariate und Leitungen Auskünfte erteilen. Besteht in der näheren Umgebung kein passendes Angebot, kann ein solches bei der betreffenden Musikschule angeregt werden. Und warum nicht gleich selbst die Initiative zur Bildung einer Seniorenmusikgruppe ergreifen, über Social-Media-Plattformen oder im Gespräch mit Bekannten andere für das gemeinsame Musiklernen gewinnen?

Musikschulen verfügen über immer mehr Lern- und Musizierungsangebote, die auf Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt sind. Berücksichtigung finden dabei Wünsche bezüglich flexibler Unterrichtsintervalle, denen beispielsweise mit 5er- und 10er-Abonnements nachgekommen wird. Neben dem Einzelunterricht bestehen Lernmöglichkeiten in Musikgruppen unterschiedlichster stilistischer Ausrichtung, themenfokussierte Musikbildungsangebote, Musikwerkstätten für das gegenseitige Vorspielen und – für Auftrittsfreudige – öffentliche Erwachsenenkonzerte. Über die regionale Zusammenarbeit von Musikschulen werden auch Kurse vermittelt. So finden sich im Angebot der Musikschulen im Kanton Obwalden, über die sich die in der Filmdokumentation portraitierte «Volksmusikgruppe Sarnen» coachen lässt, ein Jodelchor oder der Kurs «Musik & Bewegung 60+», wobei bei letzterem mit der Kombination aus Liedersingen, Bewegung und Tanz sowie Wahrnehmungsspielen ein Fokus auf geistige und körperliche Gesundheit gelegt wird. Die Musikschulen des Emmentals sind dabei, eine Musikakademie für das Seniorenmusizieren aufzubauen, deren Ziel es ist, Musikangebote auch für Menschen in Alterseinrichtungen zu schaffen. Für musikalische Angebote für ältere Erwachsene bestehen inzwischen ein eigenes Fach mit der Bezeichnung «Musikgeragogik» und Aus- und Weiterbildungen. Dass in den vergangenen Jahren das Interesse am Musiklernen im Seniorenalter stark zugenommen hat, zeigt sich auch in der Spezialisierung von Institutionen. Ein Beispiel ist die in der Filmdokumentation vorgestellte Einrichtung proMusicante Rapperswil, die im Wissen um die oft grosse Mobilität im Seniorenalter ein überregionales Einzugsgebiet bedient. In einer aktuell zu beobachtenden Entwicklung begeben sich immer mehr Musiklehrpersonen auch zu Seniorinnen oder Senioren mit eingeschränkter Mobilität nach Hause und bauen so Barrieren der Zugänglichkeit zum Musiklernen im Alter ab.

Doch auf Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren einzugehen, ist nicht nur aufgrund von allfälligen Einschränkungen besonders wichtig. Ältere Erwachsene wollen häufig auch selbst entscheiden, wie weit sie sich auf einen systematischen, grundlagenbasierten Unterricht einlassen möchten. Anschaulich wird das Bedürfnis nach Selbstbestimmung von einer Seniorin zum Ausdruck gebracht: «In der Primarschule musste ich natürlich die Tonleitern rauf und runter, und alles Mögliche wie Etüden und so, aber das mache ich nicht mehr. Ich finde das nicht so lustig, obwohl es wahrscheinlich schon eine gewisse Geläufigkeit bringen würde. Aber mir ist es egal, wie weit ich da komme, mir muss es einfach wirklich Spass machen.» In der Regel werden daher in einem Arbeitsbündnis zwischen Senior/in und Lehrperson Bedürfnisse an ein Musiklernangebot und die notwendigen Schritte zu deren Umsetzung gemeinsam besprochen. Eine mit dem Erwachsenenlernen vertraute Lehrperson versteht sich ohnehin eher als Coach, der die Lernenden unterstützend zu ihren Zielen hinführt und ihnen dabei benötigte Impulse gibt, wie dies eine Seniorin schildert: «Die Lehrpersonen sind auf meine Wünsche eingegangen. Ich habe mein

Tempo selbst bestimmt, ich habe auch gesagt, was ich spielen wollte; sie haben mir schon auch Sachen gebracht, aber ich habe entscheiden können, was mir gefällt und was nicht.» Aus der Perspektive der Lehrperson äussert sich Oliver, der Coach der «Volksmusikgruppe Sarnen», und vermittelt damit das Bild einer mit der Psychologie des Lernens vertrauten Lehrperson: «Mein Ziel dabei ist es, erst einmal Freude zu stiften, das gemeinsame Musizieren zu unterstützen. Eben diesen Begriff Coach, den finde ich sehr gut dafür. Es gibt eigentlich nicht mein Ziel, in dem Sinne, dass ich sage, wir wollen jetzt erreichen, dass sie etwas doppelt so schnell spielen können oder laut und leise viel besser auseinanderhalten – das ist eigentlich nicht das Ziel. Das Ziel von guter Musikpädagogik, denke ich, ist immer das Betrachten der Musik und der Stücke durch die Augen derer, die musizieren. Und gucken, was ist für sie das Entscheidende? Was wollen sie? Was haben sie daran? Was nützt ihnen? Was bringt sie voran? Und weniger, ob ich jetzt das Stück irgendwie toll finde oder ob das mein Lieblingsstil ist, das ist völlig unwichtig und Nebensache.»

Musiklernen und Gesundheit

Das Musiklernen in der Gruppe kann gleichermassen als musikalisch-sozialer Begegnungsraum und als Gesundheitsort aufgefasst werden. Denn, gestützt auf Erkenntnisse aus der Praxisforschung der jüngeren Zeit, lassen sich positive Auswirkungen des Musizierens auf das Wohlbefinden der aktiven Seniorinnen und Senioren feststellen. So äussert sich der an Demenz erkrankte Buchautor Richard Taylor in «Alzheimer und Ich» (2008): «Ich werde künftig öfter singen. Wenn ich singe, fühle ich mich sicher, intakt, kerngesund und lebendig.» Dass sich das persönliche Altersbild auf das Wohlbefinden der Betroffenen auswirkt, mag vielleicht wenig überraschen, neuere Längsschnittstudien von Susanne Wurm und anderen (2017) vermögen indessen sogar Zusammenhänge zwischen einer positiven Sicht auf das Älterwerden und einer höheren Lebenserwartung aufzuzeigen. Die in der Filmdokumentation portraitierten Seniorinnen und Senioren betreiben ihre gemeinsame Leidenschaft zwar nicht mit der Absicht einer Verlängerung der persönlichen Lebensspanne, doch die qualitativen Aspekte ihres Musikerlebens, in welchen ihr Enthusiasmus seine Begründung hat, mag sich auf ihre Lebenserwartung auswirken.

In den Medien sowie an Informationsveranstaltungen zur Planung des nahenden Ruhestands wird Menschen nahegelegt, den kommenden Lebensabschnitt des Seniorenalters aktiv zu nutzen und sich eine sinnvolle Beschäftigung zuzulegen. Abwegig ist dieser Gedanke keinesfalls, denn die Verbreitung von Altersdepressionen ist relativ hoch. Als wesentlicher Risikofaktor gelten

eingeschränkte soziale Kontakte, weshalb das Bundesamt für Gesundheit BAG die soziale Teilhabe in seine laufende Präventionsstrategie für das Alter miteinbezieht (Gesundheitsförderung & Prävention für ältere Menschen, 2019). Das gemeinsame Musiklernen bietet durch die Möglichkeit sozialer Kontakte und kultureller Teilhabe ideale Voraussetzungen zur Gesundheitsprävention, zur Stärkung einer selbstständigen Lebensführung und damit zu einer hohen Lebensqualität im Alter. Der Austausch mit anderen Menschen ist zentral, wie ein Mitspieler der «Silverhorns» feststellt: «Ich bin in eine grosse Gruppe geraten, in der ich Berufsleute kennenlerne, [...] die alle mit der Pensionierung etwas am Hut haben. Die Zeit des Ruhestands ist nicht einfach, wir suchen wieder nach dem Lebenssinn: Wofür ist mein Leben? – Das gibt mir eine Plattform, um zu sehen, dass ich da nicht alleine bin.»

Neben der sozialen Teilhabe fördert das Musiklernen und Musizieren das Wohlbefinden auch anderweitig. In einer Befragung von überwiegend älteren Chormitgliedern über ihre Wahrnehmung zu Auswirkungen des Chorsingens auf die Gesundheit wurden unter anderem Stressabbau und Entspannung sowie positive Effekte auf die Atmung, Körperhaltung und körperliche Leistungsfähigkeit genannt (Stephen Clift und andere, 2009). Solche und ähnlich lautende Aussagen sind häufig von Seniorinnen und Senioren zu hören, wenn man sie bezüglich der subjektiv wahrgenommenen Wirkungen ihres Musiklernens und Musizierens befragt, und sie finden sich in zahlreichen historischen Zeugnissen über die heilende Wirkung von Musik. Angesprochen ist dabei eine ausgesprochen starke psychische Ausgleichsfunktion des Musizierens, sofern es nicht mit unangepassten Leistungsansprüchen einhergeht. Musizierende Seniorinnen und Senioren nennen denn auch oft die aus dem Musizieren resultierenden Gefühle der Zufriedenheit. So äussert sich Margrit aus der «Volksmusikgruppe Sarnen» (dokumentiert in Musikschulen Obwalden, 2016): «Für mich ist es die Freude am Musizieren. Ich kann dabei etwas abheben, die Alltagsorgen vergessen und mich einfach ein wenig spüren.» Ähnlich drückt sich Marlyse aus der Saxophongruppe «Silverhorns» aus: «Wenn es mir mal nicht so gut geht und ich denke, ihr könnt mir doch alle mal in die Schuhe blasen, dann gehe ich musizieren und bin anschliessend einfach zufrieden. Es ist dann ein inneres Wohlbefinden und eine Ausgeglichenheit da.» Eine weitere Seniorin verweist auf direkt wahrnehmbare gesundheitliche Wirkungen des Musizierens: «Wenn ich beispielsweise Kopfschmerzen habe, dann sage ich mir, jetzt spiele ich eine Stunde lang irgendwas, und anschliessend sind die Kopfschmerzen weg!» Und sie erklärt diese entspannende Wirkung des Spielens: «Man wird entspannter dabei, man muss natürlich nicht etwas spielen, das man nicht kann, sondern etwas, das man hinkriegt!» Die heilende und ausgleichende Wirkung des Musizierens, bei dem Gefühle der Trauer in einen kreativen Prozess münden, kommt auch in der Schilderung von Edith zum Ausdruck: «Ich habe in schwierigen Lebenssituationen gemerkt, wie das Musizieren gut tut, aber auch Emotionen wie Trauer und so auslösen kann. Das hat aber

beispielsweise auch dazu geführt, dass ich ganz zu Beginn mit der Gitarre einmal ein ganz einfaches Lied gespielt habe und dann gemerkt habe: oh, da muss ein Text hinzu! Daraus ist dann ein ganz persönliches, ganz einfaches Liedchen geworden.» Dieser berührende Einblick vermag die gute Vereinbarkeit von niederschwelligem Musizieren und Kreativitätsentfaltung aufzuzeigen.

Ein von Jurate Elena Stecher (2013) interviewter Senior weist auf die psychotherapeutische Eigenleistung des eigenen Musizierens hin: «Es [das Musizieren] macht mir Spass, beruhigt meine Seele und ist billiger als Psychotherapie.» Solche Aussagen sind von Musizierenden immer wieder zu hören, was nicht als Abwertung psychotherapeutischer Angebote zu verstehen ist, vielmehr die subjektive Bedeutung des Musizierens und die damit verbundene Resonanz hervorhebt. In diesem Sinne äussert sich auch ein anderer Senior: «Gewisse Musik bringe ich auch mit meiner Stimmungslage in Verbindung. [Robert] Schumann ist ja auch stark von der seelischen Lage beeinflusst, das merkt man in seiner Musik. [...] Solche Erlebnisse habe ich ab und zu – einmal ist man so gestimmt, einmal anders, und das spürt man in der Musik. Es ist ein Spiegel der Seele, eben, so ein wenig als Selbsttherapie.»

Da an Musikschulen der Erwachsenenunterricht in der Regel nicht oder nur geringfügig subventioniert ist, besteht heute für nicht wenige Seniorinnen und Senioren keine Möglichkeit oder ein erschwerter Zugang zum Musiklernen im kostenintensiven Einzelunterricht. Eine Alternative besteht im wesentlich günstigeren Gruppenunterricht, der zudem die genannten Vorteile des Gruppenlernens besitzt. Doch selbst dann verbleiben noch die Anschaffungs- oder Mietkosten für ein Musikinstrument. Aus den genannten präventiven und gesundheitsfördernden Aspekten des Seniorenmusizierens liegt es im Interesse von Gemeinden, Einrichtungen des Gesundheitswesens und von Institutionen für das Alter, kreative Lösungen zum Abbau von Eintrittsschwellen zu finden. Es sollte vermieden werden, dass älteren Menschen der Zugang zum Musikunterricht verwehrt bleibt.

Fokus Demenz

Mit dem Filmportrait «Fokus Demenz» wird die Inklusion des demenziell erkrankten Amateurviolinisten Eber zur Diskussion gestellt. An Stelle von Eber, der selbst nicht mehr zu sprechen vermag, äussert sich seine Ehefrau Claudine. Mitspielende der Musikgruppe «Kaleidoskop», in der er seit etwa zwei Jahren die Geige spielt, bringen ihre Sicht mit ein.

Die Inklusion von Eber in die Musikgruppe konnte gelingen, weil sich die Mitglieder der Musikgruppe offen zeigten und ihn breitwillig aufgenommen hatten. Durch das hohe Mass an gegenseitigem Verständnis und Rücksichtnahme, wie es bei Seniorengruppen häufig zu beobachten ist, wurde Eber zu einem der ihrigen. Bei Eber scheint das Mitspielen jeweils eine aus früherem gemeinsamen Musizieren bekannte Vertrautheit zu erzeugen. Das Spielen bekannter Stücke weckt positive Emotionen und führt zu einer Gelöstheit, die er im Alltag selten zeigt. Für Claudine ist es wichtig, ihren Mann ohne besondere Umstände in einer Musikgruppe integriert zu wissen, weil ihm eine nach ihren Worten sogenannt normale Umgebung gut tut, denn «... ich habe immer eindeutig festgestellt, wenn er hierher kam, war er ein anderer Mensch.»

Eber, geboren in Brasilien und aufgewachsen in armen Verhältnissen, erlernte die Geige in jungen Jahren vorwiegend autodidaktisch. Es ist dieses Musiklernen ohne Notentexte, das ihm nun bei seiner Demenzerkrankung ein vergleichsweise hohes Mass an Lebensqualität ermöglicht. Claudine schildert dazu eine Begebenheit im Rahmen des Erstkontaktes mit der Gruppe und dem musikalischen Leiter Urs: «Zuerst spielten sie ein Musikstück, das Eber gut kannte. Eber hat mit seiner Violine sofort mitgespielt. Dann wechselte Urs auf ein anderes Musikstück, das mein Mann nicht kannte. Und siehe da: Eber konnte sofort mithalten. Urs hat nur noch den Kopf geschüttelt und gestaunt.» Ebers frühes aurales Musiklernen, sein ausgesprochen breites Musikrepertoire und die dadurch vorhandene Fähigkeit, neue Musik anzueignen, bilden die Grundlage für die Inklusion in die Gruppe. Das Gedächtnis, bei Eber über Jahre trainiert durch die auralen Aneignungsprozesse von musikalischen Strukturen, Klängen, Färbungen und durch motorische Umsetzungen auf dem Instrument, erlaubt auch bei fortgeschrittener Demenzerkrankung das sofortige Erfassen neuer Stücke.

Da in Seniorengruppen nicht primär Leistungsansprüche verfolgt werden, sondern vorrangig gemeinsames Musikerleben beabsichtigt ist, eignen sich diese besonders zur Inklusion von Menschen mit schweren Erkrankungen wie etwa Demenz. Davon profitieren die Betroffenen selbst, aber auch ihr stark gefordertes näheres Umfeld. Daher ist Inklusion nicht eine Einwegdisposition, wie man vielleicht vermuten möchte. Vielmehr wird sie von allen Beteiligten als grosse Qualität und Bereicherung wahrgenommen. Rudolf, ein Mitspieler der Musikgruppe «Kaleidoskop», äussert sich zu Ebers Teilnahme: «Dass so etwas überhaupt möglich ist, ist wie ein Wunder, und ich genieße das, und ich hoffe, dass er das noch so lange wie möglich aufrecht erhalten kann!» Erfahrungen, wie sie die Mitglieder der Gruppe «Kaleidoskop» in Beziehung mit Eber machen können, geben Sicherheit im Kontakt mit Demenzerkrankten. Sie setzen sich Einstellungen entgegen, Demenzkranke zu meiden, «so, als ob Demenz eine ansteckende Krankheit wäre», wie Claudine bemerkte.

Bei Menschen mit fortgeschrittener Demenz, wie bei Eber, sind der individuellen Situation möglichst gut angepasste Lösungen unabdingbar. Eber sträubte sich jeweils, für sich alleine zu Hause zu spielen; er bevorzugt eindeutig das gemeinsame Musizieren, was die Integration in eine Gruppe begünstigte. Um ihn einem passenden Ensemble zuteilen zu können, wurden sein musikalisches Können und seine diesbezüglichen Vorlieben in einem Erstkontakt mit der musikalischen Leitung bei proMusicante abgeklärt. In einem nächsten Schritt wurde das Einverständnis bei den Mitgliedern der am besten für ihn geeigneten Musikgruppe eingeholt. Bei der Probenarbeit bedarf es dann eines gegenseitigen Verständnisses für die Bedürfnisse. So spielt Eber bei der Erarbeitung von neuen Stücken diese in Spielpausen für sich an, um sich über das Gehör der Richtigkeit seines Spiels zu vergewissern und Möglichkeiten des Fingersatzes auszuprobieren. Wurde er in bestimmten Erarbeitungsphasen von den Mitspielenden dann trotzdem als etwas verloren wahrgenommen, spielten sie sodann ihm bekannte Stücke. Eine bedeutende Funktion nimmt Ebers Ehefrau Claudine ein, die ihn jeweils zu den Proben begleitet und auch während der Probenarbeit stets zugegen ist. Denn wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden Demenzerkrankter ist die vertraute Umgebung. Wo dies nicht gegeben ist, wie etwa auf dem Weg zu den Proben, ist nicht selten einfühlsame Überzeugungsarbeit vonnöten, wie dies von Claudine anschaulich geschildert wird: «Wir sind oft mit dem Zug gekommen, und am Bahnhof wollte mein Mann keinen Schritt mehr tun. Dann sagte ich: «Komm, wenn du nicht willst, gehen wir wieder zurück, du musst nicht spielen!» Als wir dann hier herauf kamen, sah Urs, dass etwas nicht in Ordnung war. Er setzte sich ans Klavier und spielte etwas Brasilianisches. Mein Mann spielte darauf mit grosser Freude mit, und schon wieder gingen zwei Stunden problemlos vorüber.»

Bei den offensichtlichen Defiziten von Menschen mit einer bereits fortgeschrittenen Demenzerkrankung werden noch vorhandene intakte Fähigkeiten nur allzu leicht übersehen. Die menschliche Wahrnehmung ist zunächst auf das reibungslose Funktionieren der Abläufe und Verrichtungen im Alltag ausgerichtet, weshalb funktionale Defizite schnell als störend empfunden werden. Besondere Fähigkeiten einer demenzerkrankten Person hingegen müssen mittels aufmerksamer Beobachtung aufgespürt und vorhandene Ressourcen aktiviert werden. Wenn Demenzerkrankte diese Fähigkeiten zeigen können, verändern sich die Wahrnehmungen des Umfelds auf sie, und die Defizite treten in den Hintergrund. In der Gruppe «Kaleidoskop» hat Eber eine für ihn «normale» Umgebung gefunden, in der er seine Fähigkeiten anwenden und hervorkehren kann. So bemerkt Lotty, eine Mitspielerin Ebers: «Er lebt in einer eigenen Welt aber er ist ein liebenswürdiger Mensch. Und er hat sie sicher, die Musik, sie kommt einfach aus ihm heraus, er braucht nicht einmal Noten anzuschauen. Das ist schon faszinierend!» Für demenzerkrankte Menschen und ihr Umfeld bedeutet die Aktivierung noch vorhandener Ressourcen eine

Steigerung an Lebensqualität, wie Claudine sagt: «Nach dem gemeinsamen Musizieren in der Seniorengruppe ist mein Mann jeweils ein anderer Mensch. Sie haben ihm zwei Jahre Lebensqualität geschenkt!»

Nicht nur Menschen wie Eber, die bereits in der Kindheit hohe musikalische Fähigkeiten entwickeln konnten, ermöglicht das gemeinsame Musizieren und Musiklernen Inklusion, soziale Teilhabe und eine Förderung des Wohlbefindens. Aufgrund ihrer Erfahrungen in der «Volksmusikgruppe Sarnen» ermuntert Margrit alle Seniorinnen und Senioren zum Musizieren: «Das Musizieren in einer Gruppe vermag so viele positive Gedanken und Fröhlichkeit zu erzeugen, weshalb ich allen älteren Menschen empfehlen möchte – sei es nun auch Singen oder Tanzen –, dass man da aktiv ist und mitmacht!»

Perspektive Musikschule

Der Unterricht für ältere Erwachsene ist für die Weiterentwicklung von Musikschulen aufgrund des demographischen Wandels von grosser Bedeutung. Daher werden hier, ausgehend von der Filmdokumentation, entsprechende Überlegungen eingebracht. Die folgenden Abschnitte richten sich an Leitende und Trägerschaften von Musikschulen.

Ein konzeptioneller Aufbau des Bereichs Erwachsenenmusizieren an Musikschulen bedarf eines Ausbaus über mehrere Jahre hinweg. Diese Arbeit kann gegenüber den Entscheidungsträgern/-innen in der Gemeinde als Investition in die Prävention begründet werden; dafür sind ihnen die Erkenntnisse der Musikgeragogik, wie sie in der Literatur greifbar sind, in komprimierter Form zur Verfügung zu stellen. Zudem kann auf innovative Musikschulen verwiesen werden, die das Potenzial des Erwachsenenmusizierens früh erkannt haben. Durch eine Positionierung als Musikbildungsinstitution für Erwachsene können Informationen über einzelne Angebote potenzielle Lernende erreichen.

Beim Aufbau des Senioren- oder allgemein des Erwachsenenmusizierens wird vorzugsweise eine Fachschaft aus interessierten Musiklehrpersonen gebildet, der sich je nach neu zu entwickelnden Angeboten auch Fachpersonen aus den Bereichen Sozialer Arbeit und Pflege anschliessen können. Das Rad muss jeweils nicht neu erfunden werden; es kann auf Erfahrungen aus anderen Musikschulen zurückgegriffen werden. Wichtig ist aber eine allgemeine Bedarfsabklärung im Ort und der Region über entsprechende öffentliche Fachstellen und der kantonalen Sektion von Pro

Senectute. Auch die Musiklehrpersonen, die einen Ort oder eine Region gut kennen, können sich diesbezüglich einbringen.

Musikgruppen, die sich nach den Bedürfnissen der Lernenden abgestimmt bilden, dürfen als Kernstücke in keinem Konzept fehlen, denn sie lassen das Seniorenmusizieren erst richtig lebendig werden. Als Verantwortlicher der seit etwa sieben Jahren bestehenden Musiklernangebote für das Seniorenalter bei proMusicante Rapperswil resümiert Urs: «Also das Bedürfnis nach dem Zusammenspiel mit anderen ist das, was für die meisten Leute am wichtigsten ist.» Aus der Seniorenperspektive wiederum zeigt sich Margrit aus der «Volksmusikgruppe Sarnen» sehr dankbar für das Coaching-Angebot der Musikschule: «Und ich finde es grossartig, dass das jetzt auch von der Musikschule angeboten wird, dass wir Älteren auch in der Gruppe in die Musikschule gehen können, und nicht nur einzeln. Das ist auch ein Unterschied, ob man da einfach mit einem Lehrer alleine spielt, oder ob wir jetzt das in der Gruppe zusammen mit Oliver [dem Coach] tun können.»

Wird ein neues Berufsfeld erschlossen, erwachsen daraus stets auch Kompetenzen für die gesamte Musikschule und Synergien mit anderen Institutionen. Zu nennen sind eine mögliche Zusammenarbeit mit Vereinen und Institutionen für das Alter, die Ermöglichung von Generationenprojekten in Zusammenarbeit mit Kindergarten und Alterseinrichtung oder der Kompetenzzuwachs beim Unterricht mit Kindern und Jugendlichen. Dies sagt eine Lehrperson folgendermassen: «Viele Dinge [im Unterricht mit Kindern] zu spüren, habe ich so richtig mit den Erwachsenen lernen müssen. Die Kinder «funktionieren» einfach viel länger, auch wenn der Unterricht nicht so gut [an sie angepasst] ist. Man kann über die Kinder hinweg unterrichten, die machen trotzdem einigermassen mit. Da habe ich von den Erwachsenen profitiert: Ohne das [individuelle Eingehen auf sie] wäre es nicht gegangen.» Durch Weiterbildungen in Musikpädagogik, Kommunikation oder Projektmanagement eignen sich Musiklehrpersonen Kompetenzen an, die in allen Musikschulbereichen nutzbar werden.

In solchen Weiterbildungen erhalten Lehrpersonen aber vor allem ein spezifisches Fachwissen für ihre musikalische Arbeit mit Seniorinnen und Senioren. Die Vielfalt der Themen solcher Fortbildungen ist gross und umfasst beispielsweise die Verschiedenheiten im Lernen von Kindern und Jugendlichen gegenüber jenem von Erwachsenen, den Umgang mit Nähe und Distanz zwischen Lehrenden und älteren Lernenden oder das Wissen um die individuell unterschiedlichen Herangehensweisen beim Musiklernen, das bedingt ist durch das im Alter typische Anschlusslernen.

Ebenso muss sich eine Lehrperson in Weiterbildungen mit den verschiedenen Einschränkungen im Seniorenalter sowie deren Ursachen und Wechselwirkungen vertraut machen, denn diese bilden den Rahmen für die Ausgestaltung der Unterrichtsmethoden. Dazu gehören die verschiedenen Formen und Ausprägungen körperlicher und mentaler Veränderungen. Der Abbau der Gedächtnisfunktionen, die Verminderung von Gehör- und Sehwahrnehmung oder Einschränkungen des Bewegungsapparates und der Sensomotorik bedürfen besonderer Vorgehensweisen beim Lehren und Lernen. Ein weiteres didaktisch-methodisches Feld, mit dem Lehrpersonen vertraut sein sollten, betrifft die im Seniorenalter individuellen, von der jeweiligen Biographie geprägten Herangehensweisen beim Musiklernen, was allgemein als Anschlusslernen bezeichnet wird. Darunter sind die im Verlaufe der beruflichen und familiären Tätigkeiten angeeigneten Lernstrategien zu verstehen, die von den Ausübenden auf das Musiklernen übertragen werden. Lehrwerke zur Didaktik und Methodik des Seniorenlernens bestehen erst in Ansätzen oder in Teilgebieten; die wichtigsten Publikationen sind in der Literaturliste am Ende aufgeführt.

Die zahlreichen Themen, die im Zusammenhang mit dem Musiklernen und Musizieren im Seniorenalter zu berücksichtigen sind, deuten auf ein ausgesprochen reichhaltiges und für viele attraktives Berufsfeld. Es umfasst weit mehr als die Vermittlung ästhetischen und instrumental-technischen Wissens – dies allein würde das Seniorenlernen in ein negatives Licht rücken. Der Facettenreichtum und das Potenzial überrascht neueinsteigende Musiklehrpersonen immer wieder, wie folgende Aussage beispielhaft zeigt: «Die Chance, ältere Erwachsene zu unterrichten, sollte man nutzen, denn meine Vorstellungen sind von meinen Erfahrungen um einiges Übertroffen worden!» Positiv genannt werden von Lehrpersonen etwa die intrinsische Motivation und die daraus resultierende hohe Übeleistung der Seniorinnen und Senioren, wie sie bei Kindern und Jugendlichen zuweilen vermisst wird. Durch die Selbstverantwortung der erwachsenen Musiklernenden entfällt der Druck auf die Lehrperson, für die Erreichung bestimmter Kompetenzziele eintreten zu müssen. Geschätzt wird von Lehrpersonen auch die besondere Qualität des Austauschs unter Erwachsenen, bei dem ästhetische und geschichtliche Fragen mit Bezug zu vielfältigen Lebenserfahrungen diskutiert werden können. Die Begegnungen mit gereiften Persönlichkeiten bringt Thomas, der musikalische Leiter von «Silverhorns» und «Greenhorns» zum Ausdruck: «Am meisten reizen mich die Charakterköpfe, die Persönlichkeiten, die mir da gegenüberstehen. Das ist sehr eindrücklich! Und dann ist es natürlich auch die Begeisterung, die sie mitbringen, also sie haben sich wirklich freiwillig dafür entschieden und setzen sich ein wenig diesem Druck aus, zusammen bei mir in der Gruppe zu spielen. Die Freude, die sie mir da entgegenbringen und die Begeisterung – das gefällt mir eigentlich am meisten.»

Das Seniorenmusizieren in Gruppen wird häufig in niederschweligen Formen praktiziert. Entweder handelt es sich bei den Lernenden um Anfänger/innen, wie bei den «Silverhorns» und «Greenhorns», oder das Können bewegt sich bis zu einem mittleren Amateurniveau. Seniorinnen oder Senioren mit Ansprüchen an musikalische Exzellenz begeben sich meist in den Einzelunterricht und tragen das dabei Gelernte zurück in eine Musikgruppe, in eine Brassband, Kammermusikgruppe oder Jazzband. Zur musikalischen Anleitung von instrumental heterogen zusammengesetzten und im eher niederschweligen Bereich musizierenden Seniorengruppen ist es hilfreich, wenn die Lehrperson verschiedene Musikinstrumente spielen kann. Urs, der Leiter der Gruppe «Kaleidoskop», der kein musikpädagogischer Abschluss, aber viel Erfahrung als Mitglied von Amateurbands und als Volksschullehrperson besitzt, schildert seine Arbeit mit den Seniorengruppen: «In meiner Tätigkeit finde ich es etwas vom Wichtigsten, dass ich mich [in meiner musikalischen Funktion] anpassen kann. Manchmal braucht es mich am Klavier, damit ich sehr gut leiten kann, damit ich den Takt und den Rhythmus gut beeinflussen kann und vielleicht auch die Melodie. Am Klavier ist das am besten machbar. Dann gibt es aber auch Situationen, bei denen es gut ist, wenn ich mich zurücknehme, und dafür ist die Gitarre ideal. Ich kann dabei mit dem Rhythmus etwas stützen.» Das hier beschriebene Verständnis von Leitung einer Gruppe weist der Lehrperson eine Rolle als mitmusizierendes Mitglied, als Impulsgeber/in und Unterstützer/in zu. Da Urs neben Klavier und Gitarre auch Kontrabass, Rhythmusinstrumente und Saxofon spielt, kann er ein breites Spektrum musikalischer Funktionen abdecken, auftretende Herausforderungen auf den einzelnen Instrumenten besser verstehen und entsprechende Hilfestellungen geben. Der Einsatz eines bestimmten Instruments ergibt sich aus dem Bedarf und den Fähigkeiten der Mitspielenden. So spielt in einer Tangogruppe ein Senior auf dem E-Piano vorwiegend die Akkordbegleitung, weil er noch nicht über die Kompetenzen zur musikalischen Führung vom Musikinstrument aus verfügt; diese übernimmt der musikalische Leiter am Flügel.

Eine andere Rolle nimmt Oliver in der «Volksmusikgruppe Sarnen» ein. Er unterstützt die Gruppe nach Bedarf, versteht sich als Coach und spielt selbst nicht mit. Dies wäre nicht sinnvoll, da die Landfrauen durch das regelmässige gemeinsame Musizieren eine aufeinander eingespielte Gruppe bilden. Als Gitarrist ist Oliver aber mit den Eigenheiten von Saiteninstrumenten vertraut und kann insbesondere der Gitarre und Mandoline spielenden Seniorinnen konkrete instrumentaltechnische Impulse geben. Die Seniorinnen schätzen die Aussenperspektive, die Oliver einbringt: «Er hört das ja auch anders, wir hören uns in der Gruppe nicht so gut. Er schaut dann und macht uns auf Dinge aufmerksam.» Die Aufmerksamkeit wird dabei wechselnd auf verschiedene Parameter wie etwa den Stimmenverlauf, die Präzision beim Zusammenspiel oder der Klanguausgleich gelenkt. Diese gezielten Impulse verhelfen den Landfrauen dazu, die Musik besser zu konturieren und zu einem Qualitätserlebnis werden zu lassen. Das beim Coaching erworbene Wissen fließt in die Übe- und

Probearbeit der Landfrauen ein, das Coaching von ihnen hoch bewertet: «Wir haben dabei enorm profitiert!».

Eine wiederum andere Musik- und Lernkonstellation stellen die Saxofon-Anfängerorchester «Silverhorns» und «Greenhorns» dar. Der wöchentliche Unterricht findet in Sechsergruppen statt, die gesamte Formation trifft sich monatlich. Dass alle das gleiche Instrument spielen, ist ein Vorteil, denn von instrumentenspezifischen Anweisungen der Lehrperson können alle Spielenden gleichermaßen profitieren. Dies gilt auch für die instrumentalspezifischen Hilfestellungen, die sich die Musizierenden untereinander geben. Auch das auditive Lernen derjenigen, die des Notenlesens noch nicht mächtig sind, wird erleichtert. Stellt sich eine individuelle Herausforderung, kann sich die Lehrperson dieser annehmen, während die anderen Gruppenmitglieder alleine weiterproben.

Das breite musikpädagogische Spektrum, das die musikalische Arbeit mit Seniorinnen und Senioren eröffnet, ist zugleich anspruchsvoll und interessant. Urs nennt drei zentrale Aufgaben dieser Arbeit, bei der er viel lernen konnte: die Integration verschiedener Persönlichkeiten in ein harmonisches Ganzes; die Auswahl, das Arrangieren und Einstudieren der Stücke; das Erkunden verschiedener Musikstile und deren Vermittlung: «Erstens Persönlichkeiten zusammenzubringen, Menschen mit einer langjährigen Lebenserfahrung, vielleicht in der Musik, aber natürlich [auch] privat und beruflich. Und zum Teil wissen sie genau, was sie [musikalisch] möchten, aber sie wissen auch, was sie nicht mehr möchten. Und das ist für mich eigentlich der grösste Anreiz, das herauszufinden. Dann die Befriedigung, wie sich dies [die unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse] in der Gruppe harmonisiert. Ein weiterer Punkt ist das Musikalische, das Material bereitstellen, [geeignete] Stücke suchen, Stimmen schreiben, Nebenmelodien arrangieren. Das habe ich davor eigentlich nicht gross gemacht [...] Dann das mit den Leuten einzuüben, herauszufinden, was funktioniert. Ich habe kein didaktisches Lehrmittel, das mir sagt, mache zuerst das, dann das, sondern ich schaue vielfach die Situation an und versuche darauf zu reagieren. Der dritte Punkt ist, dass ich verschiedene Instrumente spielen kann, das anwenden, und verschiedene Stile spielen kann. In meiner privaten musikalischen Tätigkeit spiele ich seit Jahrzehnten Ländlermusik, Jazz und Salonmusik, aber ich habe sonst nie Beatles gespielt, auch nie russische Volkslieder oder Klezmer und so weiter, und das kann ich hier jetzt tun. Das ist für mich sehr schön und es muss für mich auch schön sein, da man die Freude auf diese Weise richtig toll rüberbringen kann.»

Die Auswahl der Musikstücke verläuft je nach Musikgruppe unterschiedlich. Wird diese in der «Volksmusikgruppe Sarnen» von den Landfrauen selbst getroffen, geschieht dies in den Musikgruppen von proMusicante meist auf Vorschlag des musikalischen Leiters: «Meistens bringe

ich Stücke mit, die auch einen thematischen Bezug haben, zum Tango-Orchester oder zur Blues-Gruppe, lasse sie mal spielen und frage dann, ob sie den Plausch daran haben. Sage dann auch, wenn nicht, so ist es für mich kein Problem, ich kann das auch sonst gebrauchen; also es gibt da natürlich eine Mitbestimmung. Es gibt auch immer wieder Wünsche aus der Gruppe, und ich animiere das auch ein wenig: Habt ihr noch einen Vorschlag? [...] Dem gehe ich dann auch gerne nach, vielfach ist es auch umsetzbar, aber nicht immer, da Anspruch und Können manchmal nicht ganz vereinbar sind.»

Seniorinnen und Senioren möchten differenziert spielen können und dabei auch gefordert werden, aber «sie möchten nicht, dass man im musikalischen Bereich auf Details herumreitet. Eine [differenzierte] Artikulation ist nur bei jenen ein grosses Thema, die früher länger in Klassikformationen gespielt haben.» wie Urs erzählt. Auch die fingertechnische Exzellenz wird eher vereinzelt von besonders leistungsorientierten Musizierenden gesucht. Im Gegensatz dazu werden von den Musiklernenden Fragen der Dynamik als wichtig erachtet. Offenbar finden sie darin einen direkten und spieltechnisch leicht realisierbaren Weg zum Ausdruck von Gefühlen und Stimmungen.

Verfügt eine Musiklehrperson über die für das Seniorenmusizieren notwendigen didaktischen und methodischen Werkzeuge sowie über ein Gespür für den Umgang mit älteren Menschen, eröffnet sich ihr ein sehr abwechslungsreiches und erfüllendes Berufsfeld, wie dies aus der Lehrerperspektive von Urs hervorgeht: «Wenn ich mit etwas, das ich selbst total gerne mache, Menschen eine Freude machen kann [...], dann ist das natürlich wunderschön. Ich habe selbst Freude und kann diese ausstrahlen und erhalte von diesen Menschen etwas. Man sieht es auch bei den Kindern, das Strahlen der Kinder, was aber bei den alten Menschen genauso zu sehen ist, vor allem, so finde ich, wenn sie musizieren. Wenn sie sich lösen können, wenn der Druck des Fehlermachens weg ist. Wenn ich das sehe, ist es sehr befriedigend. Ich finde, es ist eine sehr schöne Aufgabe, es Menschen zu ermöglichen, für ein paar Stunden ihre Sorgen zu vergessen.»

Literatur

- Brand, Marc (2014). Musikalisch aktiv bis ins Alter. Luzern: Hochschule Luzern – Musik, <https://zenodo.org/record/31344#.W0iMFNgzbGI> [12.05.2019]
- Clift, Stephen; Hancox, Grenville; Morrison, Ian; Hess, Bärbel; Kreutz, Gunter; Stewart, Don (2009). What do Singers Say About the Effects of Choral Singing on Physical Health? Findings from a Survey of Choristers in Australia, England and Germany. In Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music. Jyväskylä
- Gembris, Heiner (Hrsg. 2008). Musik im Alter. Soziokulturelle Rahmenbedingungen und individuelle Möglichkeiten. Frankfurt/M.: Lang
- Hartogh, Theo; Wickel, Hans Hermann (Hrsg. 2019). Praxishandbuch2 Musizieren im Alter. Münster: Waxmann [im Druck]
- Hartogh, Theo; Wickel, Hans Hermann (Hrsg. 2015). Praxishandbuch Musizieren im Alter: Projekte und Initiativen. Mainz: Schott
- Hartogh, Theo; Wickel, Hans Hermann (2008). Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott
- Hoedt-Schmidt, Sibylle (2010). Aktives Musizieren mit der Veeh-Harfe. Ein musikgeragogisches Konzept für Menschen mit dementiellem Syndrom. Münster: Waxmann
- Muthesius, Dorothea (2001). «Schade um all die Stimmen...» Erinnerungen an Musik im Alltagsleben. Wien: Böhlau
- Holtmeyer, Gert (Hrsg. 1989). Musikalische Erwachsenenbildung. Grundzüge – Entwicklungen – Perspektiven. Regensburg: Bosse
- Kehrer, Eva-Maria (2013). Klavierunterricht mit dementiell erkrankten Menschen. Ein instrumentalgeragogisches Konzept für Anfänger (=Musikgeragogik, Bd. 2). Münster: Waxmann
- Koch, Kai (2017). Seniorenchorleitung. Empirische Studien zur Chorarbeit mit älteren Erwachsenen. Berlin: Lit Verlag

Knobel, Stefan (2017). Demenz und Musik: Das Wichtigste ist Normalität. In: Zeitschrift Lebensqualität, 4, pp. 46-53, https://zeitschrift-lq.com/archiv_zlq/2017/4/lq-0417-08-Das-Wichtigste-ist-Normalitaet.pdf [12.05.2019]

Kubia Kompetenzzentrum für Kultur und Bildung im Alter, <https://ibk-kubia.de/> [12.05.2019]

Musikschulen Obwalden (2016). Erwachsene musizieren in Obwalden. Best Practice Modelle – Beitrag zum Projektwettbewerb des VMS, https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=LCKpe9DnY94 [12.05.2019]

Schweizerische Eidgenossenschaft – Bundesamt für Gesundheit (2019). Gesundheitsförderung & Prävention für ältere Menschen, <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/gesundheitsfoerderung-praevention-im-alter.html> [12.05.2019]

Spiekermann, Reinhild (2017). Kammermusik 55+ Menschen zueinander bringen. Empirische Untersuchung und Praxisworkshop. Münster: Waxmann

Spiekermann, Reinhild (2009). Erwachsene im Instrumentalunterricht. (Buch und DVD). Mainz: Schott

Stecher, Jurate Elena (2013). Was motiviert Erwachsene zum Musizieren? Diplomarbeit DAS Instrumental- und Vokalpädagogik. Luzern: Hochschule Luzern – Musik

Taylor, Richard (2008). Alzheimer und Ich - «Leben mit Dr. Alzheimer im Kopf». Bern: Verlag Hans Huber

Wurm, Susanne; Diehl, Manfred; Kornadt, Anna E.; Westerhof, Gerben J.; Wahl, Hans-Werner (2017). How do Views on Aging Affect Health Outcomes in Adulthood and Late Life? Explanations for an Established Connection. In: Developmental Review, 46, pp. 27-43, <http://dx.doi.org/10.1016/j.dr.2017.08.002> [12.05.2019]

Eine ausführliche Bibliografie zum Musikhören im Alter und bei Demenz findet sich auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Musiktherapie.
<http://www.musiktherapie.de/cms/bibliographie.php> [12.05.2019]

Weiterbildungen

Es gibt mehrere Weiterbildungsmöglichkeiten für Fachpersonen, die mit älteren Menschen musizieren. Von der Hochschule Luzern werden gegenwärtig angeboten (2019):

- Im Rahmen der **Weiterbildungskurse** (<https://www.hslu.ch/de-ch/musik/weiterbildung/weiterbildungskurse/> [12.05.2019]) für Instrumental- und Vokallehrpersonen wird jährlich der eintägige Kurs «Musikalisch aktiv bis ins hohe Alter» ausgeschrieben.
- Auf die spezifischen Anforderungen in der Leitung von Seniorenchören wird neu in einem dreitägigen **Intensivkurs Seniorenchorleitung** Bezug genommen (www.hslu.ch/de-ch/musik/weiterbildung/intensivkurse-und-fachtagungen/intensivkurs-seniorenchorleitung/ [12.05.2019]).
- Für das spezifisch musikgeragogische Arbeiten steht seit 2016 ein **CAS Musikgeragogik** (<https://www.hslu.ch/de-ch/musik/weiterbildung/cas-angebote/cas-musikgeragogik/> [17.04.2019]) im Weiterbildungsangebot. Die Teilnehmenden dieses CAS werden von in diesem Fachbereich ausgewiesenen Dozierenden mit den Besonderheiten der Musikarbeit im Alter vertraut gemacht. Ein Schwerpunkt wird dabei auf die Projektarbeit gelegt. So besteht die Abschlussarbeit in der Planung, Umsetzung und Dokumentation eines Musikprojekts mit Seniorinnen und Senioren. Von bisherigen Absolventinnen und Absolventen des CAS Musikgeragogik als besonders anregend hervorgehoben wird die offene Zugänglichkeit dieses CAS für Teilnehmende aus verschiedenen Berufsprofilen wie Musikpädagogik, Sozialarbeit oder Pflegeberufen. Dabei weisen sich Interessierte aus den musikfremden Berufsprofilen im Rahmen einer Prüfung über ihre instrumentalen und gesanglichen Kompetenzen auf Amateurniveau aus.

Die alternde Gesellschaft fordert und fördert neue Berufsfelder. Hierzu gehört seit einigen Jahren auch die Musikgeragogik. Sie ermöglicht älteren und alten Menschen musikbezogene Erfahrungs- und Bildungsprozesse und bewegt sich damit fachübergreifend zwischen Musik, Geragogik und Pflege.

Der neue Weiterbildungsstudiengang CAS Musikgeragogik präsentiert sich als bislang einzigartiges, interdisziplinäres Kooperationsmodell zwischen den beiden Departementen der Hochschule Luzern: Soziale Arbeit und Musik. Er bereitet damit fundiert und fachübergreifend auf ein neues Berufsfeld mit Zukunftsperspektive vor und ermöglicht gewinnbringende Begegnungen mit Fachkräften aus verschiedenen Tätigkeitsbereichen.

Der Lehrgang richtet sich sowohl an Musikerinnen und Musiker als auch an Fachpersonen aus der Kulturarbeit mit älteren und alten Menschen, aus Sozialer Arbeit, Pflege, Aktivierungstherapie und Einrichtungen rund um das Alter.

Mit älteren und alten Menschen zu arbeiten bedeutet, unterschiedlichen Biografien, musikalischen und allgemeinen Fähigkeiten und Voraussetzungen sowie geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen einfühlsam zu begegnen. Dabei soll die musikgeragogische Arbeit die Lebensqualität der Menschen in der dritten und vierten Lebensphase nachhaltig

- Fördern
- Erhalten
- Steigern

Es werden verschiedene Zugänge und Erlebensweisen von Musik aufgezeigt. Im Vordergrund steht das aktive Musizieren mit Stimme und Instrumenten unter Einbezug körperlicher Bewegung. Ob auf hohem musikalisch-künstlerischen Niveau oder mit einfachen musikalischen Mitteln: durch das Instrumentalspiel – alleine und im Ensemble –, das gemeinsame Singen und Musik hören und durch das niederschwellige Musizieren mit Instrumenten soll die Welt der Musik neu oder wieder entdeckt und auf diese Weise der Alltag der älteren und alten Menschen bereichert werden.

Die Studierenden sollen befähigt werden, älteren und alten Menschen durch musikgeragogische Angebote eine freudvolle, motivierende und geschützte Atmosphäre zu bieten, in welcher sie

- sich lustvoll musikalisch betätigen,
- künstlerische-ästhetische Erfahrungen sammeln,
- kreativ-schöpferische Fähigkeiten entdecken und entfalten,
- sich selbst verwirklichen,
- ihr Selbstbewusstsein stärken,
- in ihren musikalischen, (fein)motorischen, kognitiven, sprachlichen und sensorisch-perzeptuellen Fähigkeiten angesprochen werden,
- Phasen der Ruhe und Entspannung und Phasen konzentrierter Aufmerksamkeit und Aktivität erleben und
- neue Kontakte knüpfen oder bestehende Kontakte aktivieren und intensivieren können.