

## Partnerschaft erneuert

**Nidwalden** Die Nidwaldner Kantonalbank (NKB) verlängert die seit 2006 bestehende Partnerschaft mit der Stiftung Pro Senectute Nidwalden um weitere drei Jahre. Damit bleibe die Bank Hauptsponsor der Stiftung, wie es in der Medienmitteilung heisst.

Viktor Furrer, Präsident des Stiftungsrats Pro Senectute Nidwalden, zeigt sich gemäss der Mitteilung erfreut über den Entscheid der NKB. Er spricht von einer «langjährigen und verlässlichen Partnerschaft». Neben der Sozialberatung für Menschen im AHV-Alter organisiert Pro Senectute Nidwalden Kurse und Events, um die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten und verbessern. (pd/sma)

## Agenda

Nidwalden, 5. 11.

### Buochs

**Spielnachmittag:** Aa-Treff, reformierte Kirche, 14.00

### Stans

**fmgstans Handwerkstube:** geselliger Nachmittag, «gemeinsam statt einsam». Infos: [www.fmgstans.ch](http://www.fmgstans.ch), Pfarreiheim, 13.30-16.30

## Nidwaldner Zeitung | Obwaldner Zeitung

Verleger: Peter Wanner.

Leiter Publizistik: Pascal Hollenstein (pho).

Geschäftsführung: Dietrich Berg, Jürg Weber.

Werbemarkt: Stefan Bai, Paolo Placa.

Lesermarkt: Christine Bolt, Bettina Schibli.

### Redaktion Nidwaldner/Obwaldner Zeitung

(146. Jahrgang Nidwaldner Volksblatt, 33. Jahrgang Nidwaldner Tagblatt)

Markus von Rotz (mvr), Redaktionsleiter; Philipp Unterschütz (unp), Leiter Büro Sarnen; Franziska Herger (fhe); Martin Uebelhart (mu); Matthias Piazza (map), red. Mitarbeiter.

Adresse Nidwaldner Zeitung: Obere Spichermatt 12, 6371 Stans. Telefon: 041 618 62 70. E-Mail: [redaktion@nidwaldnerzeitung.ch](mailto:redaktion@nidwaldnerzeitung.ch).

Adresse Obwaldner Zeitung: Obere Spichermatt 12, 6371 Stans. Telefon: 041 662 90 70. E-Mail: [redaktion@obwaldnerzeitung.ch](mailto:redaktion@obwaldnerzeitung.ch).

### Redaktion Luzerner Zeitung

Chefredaktion: Jérôme Martinu (jem), Chefredaktor; Cyril Aregger (ca), Stv. Chefredaktor und Leiter Sport; Christian Peter Meier (cpm), Stv. Chefredaktor und Leiter Regionale Ressorts; Flurina Valsecchi (flu), Stv. Chefredaktorin und Leiterin Online.

# «Musik ist wie Medizin»

Fünf Sarnener Senioren-Musikerinnen nehmen an einem Forschungsprojekt teil.

Marion Wannemacher

Schon vom Treppenhaus schwingt das warme Timbre der Stubenmusik entgegen. Fünf ältere Frauen sitzen um den Esstisch von Trudy Jakobers Wohnung und spielen gemeinsam volkstümliche Saitenmusik. «Wir proben für einen Weihnachtenanlass eines Sarnener Vereins», erklärt die 71-Jährige. Margrit Ammann mit der Mandoline und Vreni Krummenacher mit ihrer Konzertzither spielen einige Akkorde voraus. Dann setzen die übrigen Instrumente ein: das Cello, die Gitarre und die Akkordzither. Zufriedene Gesichter in der Runde: ja, das klingt harmonisch.

Seit vielen Jahren kennt man sich. Trudy Jakob, Vreni Krummenacher und Marie Theres Burch gingen zusammen zur Sekundarschule, Margrit Ammann und Vreni sind Schwestern. 2006 begann Trudy Jakob gemeinsam mit den Schwestern zu musizieren, irgendwann kam Marie Theres Burch dazu. Nachdem Margrit Dillier ihren Mann verloren und das Haus verkauft hatte, zog sie als Nachbarin in die Wohnung neben Margrit Ammann ein. Durch sie fand sie Anschluss an die Gruppe.

## «Zusammen zu spielen ist schöner als allein»

Einmal im Monat, zumindest im Winter, proben die fünf Seniorinnen reihum bei jeder Teilnehmerin in der Runde, einen ganzen Nachmittag lang von zwei bis fünf Uhr. Müssen möchte keine von ihnen die Treffen. «Die Musik macht zufrieden», findet Vreni Krummenacher. «Mich macht sie fröhlich», erklärt Margrit Ammann. «Zusammen zu spielen in der Gruppe ist schöner als allein, wir haben es wirklich



Fünf Freundinnen üben sich in der Stube im volkstümlichen Saitenspiel. Von links: Trudy Jakob, Margrit Dillier, Marie Theres Burch, Margrit Ammann, Vreni Krummenacher. Bild: Marion Wannemacher (Sarnen, 28. Oktober 2019)

gut miteinander», findet Marie Theres Burch. Und Margrit Dillier freut sich, dass es miteinander immer lustig und entspannt sei, da ja alle Zeit hätten. Auch sei das Musizieren gut fürs Gehirn. «Mir gefällt vor allem die Zusammensetzung der Saiteninstrumente», hebt Trudy Jakob hervor. «Das ist speziell.»

Seit diesem Frühjahr rückten die fünf Seniorinnen gar in den Fokus der Forschung. Der Kontakt zu Marc Brand, Dozent am Institut für Musikpädagogik der Hochschule Luzern (HSLU) lief über die Musikschule Sarnen. Brand leitet ein Forschungsprojekt zum Thema Musiklernen und Musizieren im Alter und drehte unter anderem über die Sarnener Seniorinnen einen Dokumentarfilm mit dem Titel «Musik ist mein Leben». Er habe sich bewusst für dieses Medium entschieden. «Wenn man ein breites Publikum unter

Senioren oder Fachpersonen in Altersheimen erreichen möchte, sagen Fotos und Filme mehr als Texte.» Für einen authentischen Eindruck sollten die Seniorinnen selber zu Wort kommen.

Brand befasst sich seit einiger Zeit mit der Thematik und verfolgt mit seinem Projekt vor allem einen Zweck, sozusagen eine «Botschaft»: «Musik ist so etwas Wertvolles, sie macht Spass und kann ganz niederschwellig sein. Es ist jedem möglich, Musik zu machen, und man kann auch im Alter noch ein Instrument lernen.» Diese Erfahrung machte auch Trudy Jakob. Sie wollte gern im Alter Zither lernen und entschied sich dann für die Akkordzither. Sie kann mit Noten, die unter die Saiten gelegt werden, gespielt werden. «So kam ich schnell zu einem Resultat, das mir etwas gibt», erzählt sie. Gemeinsam entschied sich die Formation vor

einiger Zeit, ein Coaching der Musikschule Sarnen in Anspruch zu nehmen. Ihr Leiter Oliver Holzenburg, der ebenfalls im Dokumentarfilm zu sehen ist, half ihnen, Einsatz, Rhythmik und Dynamik zu verbessern. Musikalische Fortbildung im Alter ist also möglich.

## Dank Musik viel weniger Medikamente nötig

Ein Instrument zu lernen und zu beherrschen gebe dem Betreffenden ein Gefühl von «Selbstwirksamkeit», nennt es Musikpädagoge Marc Brand. Gemeinsam zu musizieren habe noch einen weiteren Aspekt: «Es bedeutet zu kommunizieren, wenn man aufeinander hören und sich mit den anderen auseinandersetzen muss», betont Brand.

Die Volksmusikgruppe Sarnen hat bei ihm vor allem in Hinblick auf das soziale Miteinander einen positiven Eindruck

hinterlassen. Zu den Probenachmittagen gehöre jeweils die Pause mit Kaffee und Kuchen. Faszinierend finde er jeweils, wenn ihm jemand sage: «Wenn ich traurig bin, mache ich Musik, das ist wie Medizin für mich.» Längst wird Musik auch in Pflegeheimen eingesetzt. Das Personal wird darin geschult, Seniorinnen im Musizieren anzuleiten. Ihm habe einmal auf einer Tagung eine Leiterin eines Pflegeheims bestätigt: «Seit das Musizieren in unserer Institution breit verankert ist, haben wir eine viel fröhlichere Stimmung, es werden viel weniger Medikamente verabreicht und haben wir weniger Fluktuation beim Pflegepersonal», berichtet Marc Brand.

## Hinweis

Der Film ist auf der Website der Hochschule Luzern zu sehen: <https://tinyurl.com/y39vlp66>