

Musizieren als Neurostimulans: Mit Musik der Demenz vorbeugen?

Eckart Altenmüller, Hannover

Abstract

Viele Menschen wollen auch in höherem Alter ein Instrument lernen, sind sich aber unsicher, inwieweit sie dazu noch in der Lage sind. Hier bietet die Neurobiologie erfreuliche Erkenntnisse. Das Nervensystem passt sich nämlich auch in höherem Alter an neue Anforderungen an und fördert auch bei älteren Erwachsenen Denkfertigkeiten, Gedächtnis und Strategiebildung. Das Erlernen eines Instrumentes wirkt in gewissem Umfang sogar einem kognitiven Abbau entgegen und kann zur Vorbeugung einer Demenz beitragen. Vielleicht wichtiger als diese Effekte des „Gehirnjoggings“ sind die positiven emotionalen Erlebnisse, die mit dem Musizieren einhergehen.

Keywords

Neuroplastizität, Alter, Musik unterstütztes Training, Demenz

Abstract

In the last years an increasing number of elderly people are interested in taking music lessons. However, many doubt whether they will be capable to learn to play a musical instrument in an advanced age. Fortunately, new findings from neuroscience provide encouraging results: Several studies provide evidence that brain plasticity accounts for central nervous adaptations to prolonged and intense training even in the elderly. Furthermore, musical training may improve memory functions and cognitive strategy formation at all ages. Following a stroke, music supported training may facilitate fine motor rehabilitation and, finally, music may contribute to prevent dementia to a certain degree. All these effects may be primarily mediated by positive emotions induced by the self rewarding nature of musical activity.

Keywords

Brain Plasticity, Elderly, Music Supported Training, Dementia.

Vortragsmanuskript eines Vortrags gehalten am 8. Dezember 2008 in Heidelberg im Rahmen des Treffens des Netzwerkes „Altersforschung

Musizieren im Alter – Eine Einleitung

Musik machen und Musik hören gehören zu den wichtigsten Freizeitaktivitäten der Deutschen. Etwa sieben Millionen deutsche musizieren in Ensembles und Chören regelmäßig. Der Umsatz der Deutschen Fonoindustrie lag 2003 trotz der wirtschaftlichen Flaute bei fast 1,7 Milliarden Euro. Musikalische Aktivitäten sind dabei schon lange nicht mehr auf das Kindes- und Jugendalter beschränkt, sondern eine steigende Anzahl von älteren Erwachsenen will erstmals ein Instrument erlernen. Es sind die Angehörigen der Nachkriegsgeneration, die auf Grund der damals schwierigen materiellen Lage trotz ihrer Musikbegeisterung nicht die Möglichkeiten hatten, ein Instrument zu lernen. Nachdem sich diese Generation über Jahrzehnte für Familie und Beruf eingesetzt hat, sind jetzt endlich zeitliche und materielle Ressourcen frei, um das geliebte Hobby in Angriff zu nehmen. Aufgrund zahlreicher euphorischer Medienberichte erwarten dabei viele Menschen nicht nur höhere Lebenszufriedenheit durch ein schönes Hobby sondern auch positive Nebeneffekte auf die Denk- und Wahrnehmungsfähigkeit.

Im Folgenden möchte ich zunächst auf der Grundlage hirnpfysiologischer Erkenntnisse aufzeigen, wie sich unser Nervensystem auch im fortgeschrittenen Alter an neue Anforderungen anpasst. „Neuroplastizität“ – übersetzt „Formbarkeit des Nervensystems“ – ist nämlich nicht nur auf das sich entwickelnde Gehirn des jungen Menschen beschränkt, sondern kann auch bei Senioren nachgewiesen werden. Danach gehe ich kurz auf die Auswirkungen des Musizierens auf andere Denkfertigkeiten im Erwachsenenalter ein. Dabei möchte ich aufzeigen, dass durch Musizieren die Rehabilitation nach Schlaganfällen beschleunigt werden kann und dass Musizieren einem kognitiven Abbau entgegen wirken kann.

Anschließend werden die Befunde zu den musikalischen Fertigkeiten von Alzheimer-Patienten gesichtet und zum Schluss möchte ich einige drängende Forschungsfragen aufwerfen.