

Freude an der Musik?

Neugierig auf das Internet?

Mit viel Freude und wissenschaftlich nachgewiesenem Erfolg: Auch im Alter geistig fit bleiben

Tönisvorst/Kempen. Immer öfter hört und sieht man von Studien, die eindeutig belegen, welchen hochwirksamer Schutz davon ausgeht, wenn man nach dem Ende der Berufstätigkeit etwas ganz Neues lernt.

Auch mehrere Studien von Preisträger Professor Dr. Lutz Jäncke an der Universität Zürich belegen immer eindeutiger, was jetzt auch im Kreis Messen Einzug in die Praxis der Seniorenarbeit hat: Nicht das althergebrachte Kreuzworträtsel, das man bald schon „im Schlaf“ lösen kann, sondern völlig neue, unbekannte Herausforderungen halten das Gehirn ausreichend fit und beugen nachweislich demenziellen Erkrankungen vor. Ob es nur der Einstieg in die Welt des Computers oder Internets sein soll, oder auch eine neue Sprache ist der persönlichen Vorliebe des Einzelnen überlassen.

Die jedoch mit Abstand effektivste Methode hat sich die **Ararathem** Margret Westermann ausgesucht: Sie lernt Klavier spielen. Völlig neu, ohne Vorkenntnisse aber mit viel täglichem Fleiß und Hartnäckigkeit geht sie seit einigen Wochen zum Training und ist begeistert. „Anfangs war ich ja sehr skeptisch, ob ich das überhaupt schaffe, doch die Erfolge, das Lob von Freunden und Verwandten und viel Freude mit der Musik haben mich jetzt wirklich überzeugt.“ So die vitale Seniorin und auch ihr Trainer Stefan Herzog von „Play and Learn Kempen“ lobt seine Klientin für ihren täglichen Fleiß: „Oft ist Frau Westermann gar nicht zu bremsen und ich bin selbst darüber erstaunt, mit welcher bewundernswert täglicher Konsequenz sie es tatsächlich geschafft hat, die einzelnen Lemschnitte mit der nötigen Anstrengung durch zu arbeiten.“ Nicht jeder, der quasi bei Null anfängt schaffe es bereits nach zweieinhalb Monaten morgens und abends üben. Mozarts Kinderlied „Komm lieber Mai“ zweihändig zu spielen und selbstständig die Noten zu erkennen so Herzog voller Anerkennung.

Diese täglich mehrmaligen kurzen Übungszeiten sind es, auf die es die Forscher, Therapeuten, Neurologen und natürlich die aktiven Senioren selbst abgesehen haben: Sie sollen genau die Gehirnregionen intensiv beanspruchen, die nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben am stärksten vom Abbau bedroht sind, der als Auslöser für demenzielle Erkrankungen gilt. Begnügt man zu diesem Zeitpunkt, etwas völlig Unbekanntes, Neues zu lernen, so bestätigen mehrere Studien den vielfachen – zusätzlich zur Freude an der Person dafür erhalten – Musik, der Fremdsprache oder den interessanten Erfahrungen am Computer und im Internet.

Besonders beim Klavier Spielen werden sowohl die motorischen als auch die sensorischen Nervenbahnen intensiv benutzt, so dass das Gehirn die heilsame Menge an Impulsen verarbeiten und ausgeben muss. Beim Musizieren gibt die sogenannte „Amygdala“ auch noch das Erfolgsgefühl durch die Freude an den „selbst gemachten“ Harmonien dazu, so dass das nötige Durchhalten viel leichter wird.

Geduldige und kompetente Hilfe und Unterstützung für diesen Prozess gibt es für alle drei Bereiche und zugeschnitten auf jeden großen und kleinsten Geldbeutel: in verschiedenen Senioreneinrichtungen, z. B. am Vorster Marktplatz oder im Keller des **Kempener Seniorenheims** am Krankenhaus oder auch ganz individuell bei „Play and Learn Kempen“, Telefon (0 21 56) 4 92 81 94.

Das Team von Play and Learn bietet daneben auch noch Hilfe beim Ausleihen von preisgünstigen Computern und diesen Prozess gleich mit an. Joanna Grigat als gebürtige Engländerin verfügt seit Jahren über vielfältige Erfahrungen mit Konversationskursen für Senioren, Erwachsene und Kinder. Von ihrer engagierten und humorvollen Persönlichkeit lässt man sich gerne mitnehmen

– auch in schwierigen Situationen, die ja bei jedem Lernprozess immer wieder auftreten.

Für den Unterricht an Klavier und Orgel oder die Einführung in die Welt des Computers und Internets ist Stefan Herzog zuständig, der ebenfalls seit längerem in der Seniorenarbeit tätig ist und sich immer wieder freut, wenn Menschen nach dem Berufsleben etwas Neues anpacken, um fit zu bleiben. „Besonders, wenn man plötzlich mit den Kindern und Enkeln kostenfrei per Videotelefonat verbunden ist und einander jederzeit sehen kann, ist die Begeisterung groß“ weiß Herzog aus seiner Arbeit zu berichten.

Hintergrundinfos und ein Kurzvideo zu den aktuellen Studien finden sich auf www.joannagrigit.com/erwachsene.htm, was man mitbringen muss, ist der feste Wille zum Durchhalten und Üben. Nur darauf kommt es nämlich an.



Bereits nach einer Woche konsequenten Klavier Übens zeigen sich erste positive Veränderungen im EEG: Einer Erkrankung wird durch Gehirntraining (morgens und abends 20 min) erfolgreich vorgebeugt

Ihnen fehlt nur ein Mensch, der öfter mal geduldig hilft und ein passendes Übungsgerät zur Verfügung stellt?

Klavier spielen hält geistig fit

TÖNISVORST/KEMPEN (RP) Immer öfter hört und sieht man von Studien, die eindeutig belegen, welchen hochwirksamer Schutz davon ausgeht, wenn man nach dem Ende der Berufstätigkeit etwas ganz Neues lernt. Eine besonders effektive Methode ist die Anrathem Margret Westermann ausgesucht: Sie lernt Klavier spielen. Völlig neu, ohne Vorkenntnisse aber mit viel täglichem Fleiß und Hartnäckigkeit geht sie seit einigen Wochen zum Training und ist begeistert: „Anfangs war ich ja sehr skeptisch, ob ich das überhaupt

schaffe, doch die Erfolge, das Lob von Freunden und Verwandten und viel Freude mit der Musik haben mich jetzt wirklich überzeugt“, so die vitale Seniorin. Täglich mehrmalige kurze Übungszeiten sind es, auf die es die Forscher, Therapeuten, Neurologen und natürlich die aktiven Senioren selbst abgesehen haben: Sie sollen genau die Gehirnregionen intensiv beanspruchen, die nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben am stärksten vom Abbau bedroht sind, der als Auslöser für demenzielle Erkrankungen gilt.

Näheres, bei „Play and Learn Kempen“, Telefon (0 21 56) 4 92 81 94, www.joannagrigit.com/erwachsene.htm



Westermann lernt Klavier spielen. RP-FOTO: WOLFGANG KÄUSER

Senioren und das Spiel mit der Mouse



Kursleiter Gerd Wiggers schaut auch der ältesten Teilnehmerin Trude Röder über die Schulter. RP-FOTO: WOLFGANG KÄUSER

WILLICH (tre) Im Raum 325 des Willicher Berufskollegs summen die Rechner, wengleich die Blicke der Frauen und Männer auf das Beamerbild am Kopfende des Raumes gerichtet sind. „Mit dem X schleifen wir ein Fenster“, erklärt Gerd Wiggers, selbstständiger IT-Fachmann, gerade und macht es direkt vor. Danach geht es an das kleine Fenster mit dem Unterstrich, das zum minimieren dient. Das dritte Fenster folgt. „Jetzt aber wollen wir uns dem Spiel mit der Maus öffnen, wobei wir ohne die Maus öffnen“, sagt Wiggers. Eine bekannte Aufgabe und die Teilnehmer des Kreisvolkshochschulkurses (VHS) „Einführung in die Datenverarbeitung für Senioren“ machen sich ans Werk. Über das Paint-Programm wird ein Schachbrett angelegt, das es mit Farben für den gezielten sehr gute Übung für den gezielten Umgang mit der Maus.

Die Tastatur kennenlernen, mit der Maus umgehen, Doppelklicks lernen, die Fenstertechnik verstehen, etwas in Word schreiben – kurzum: in Nutzung von Internet – kurzum: einen grundlegenden Einblick in die elektronische Datenverarbeitung will die VHS mit dem Kurs speziell Senioren vermitteln. „Ich möchte mit meiner Tochter mitreden können. Hier lerne ich die Grundkenntnisse und mir macht es Spaß“, erzählt die 60-jährige Karin Römer. Die Scheu vor dem Compu-

ter verlieren, ist das Ziel von Erika Murawig. Bislang habe sie wenig Zeit gehabt, nun habe sie die Zeit und sich direkt angemeldet, berichtet die 57-Jährige. „Im Betrieb hatte ich eine Sekretärin für diese Dinge, jetzt muss ich selber ran“, so Heinrich Neuge (71), der Ronde bei den Teilinzwischen die Runde bei den Teilnehmern, erklärt er was nicht klappert es liegt, wenn etwas nicht klappert und macht es vor.

Ungeahnte Möglichkeiten im Netz
Bei Trude Röder wollen die Farben nicht so, wie sie will. Eine kleine Erinnerung von Wiggers und die mit 84 Jahren älteste Teilnehmerin lässt die Farben fließen. „Jetzt bin ich ja noch fit. Was ist aber, wenn ich mal nicht mehr kann? Dann ist es doch schön, wenn ich mit dem PC umgehen kann. Das Internet bietet ja ungeahnte Möglichkeiten“, sagt Röder, die sich bereits einen Laptop zugelegt und sich schon Kochrezepte aus dem Internet geholt hat.

Ihre Kenntnisse auffrischen möchte Marlene Bussenius. „Im Beruf hatte ich damit zu tun. Aber wenn man sich nicht damit beschäftigt, ist man schnell raus. Dem helfe ich nun ab“, bemerkt die 63-Jährige. Und die Teilnehmer sind sich einig: Lerninhalte und Lerngeschwindigkeit sind optimal für Senioren, die bis dato wirklich keine Ahnung vom PC hatten.

Einfach anrufen :

(0 21 56) 4 92 81 94