

„Wichtig ist die Anstrengung!“

Stefan Herzog hat Hobby und Ehrenamt zum Beruf gemacht: Seit mehr als zwei Jahren begleitet er ältere Menschen, die Klavier spielen oder einen Computer bedienen lernen.



Herr Herzog, wie groß sind Ihre Kurse?

Von Kursen kann man da eigentlich nicht sprechen. Ab und zu unterrichte ich bis zu drei Senioren gemeinsam, um gegenseitige Motivation zu ermöglichen. Die meisten aber möchten lieber Einzelunterricht – aus Scham, weil

man oft meint, nicht schnell genug voranzukommen.

Und stimmt diese Einschätzung?

Nein! Viele ältere Menschen haben noch aus den Nachkriegsjahren ein starkes Leistungsdenken und fürchten: „Ich bin nicht gut genug, ich schaffe das nicht!“ Eine meiner Schülerinnen hat mit über sechzig Jahren ganz ohne Vorkenntnisse mit dem Klavierspiel begonnen. Sie übt regelmäßig und macht erstaunliche Fortschritte. Trotzdem ist sie immer wieder enttäuscht, dass sie nicht schneller vorankommt. Schon in der ersten Stunde hat sie gesagt: „Ich glaube nicht, dass ich das in meinem Alter noch schaffe.“ Ich habe ihr gesagt: „Wenn Sie mir einen Menschen nennen, der in so kurzer Zeit so weit kommt wie Sie, dann schenke ich Ihnen alle Beiträge.“ Dieser Leistungsdruck ist ein ganz großes Problem. Es geht nicht um Leistung, es geht um die Anstrengung.

Der Erfolg ist also völlig unwichtig, Hauptsache, man strengt sich genug an?

Ein Erfolgserlebnis braucht man schon, um dranzubleiben, um die nötige Konzentration und die Kraft aufzubringen. Aber es steht nicht im Vordergrund. Beim Klavierspielen erhalten Sie übrigens schon in Sekunden einen Belohnungsreiz, wenn der richtige Ton zu hören ist. Dagegen dauert es ein paar Wochen, bis Sie sich mit dem Computer einigermaßen sicher fühlen. Und bis Sie eine neue Sprache im Urlaub wirklich anwenden können, vergehen vielleicht Jahre.

Was raten Sie älteren Menschen, die den Eindruck haben, sie kommen nicht weiter?

Dass sie sich immer wieder bewusst machen: Es geht nicht um Konzertvorstellungen, es geht nicht um die Nachbarn, die vielleicht zuhören. Natürlich sollten sie regelmäßig üben: zweimal am Tag jeweils fünfzehn Minuten. Aber es geht einzig und allein darum, dass sie Freude an der Sache haben, zum Beispiel, wenn sie liebgewordene Kinder- oder auch Kirchen- und Heimatlieder spielen können. Außerdem tun sie für ihre Gesundheit etwas Gutes, indem sie sich anstrengen.

Sehen Sie neben den musikalischen Fortschritten auch weitere Auswirkungen bei Ihren Schülern?

Durchaus! Am Anfang spielen die Leute meistens sehr schnell. Ich ermutige sie, langsamer zu spielen und damit auch ruhiger, konzentrierter und genauer. Genau hinzusehen und ruhig zu handeln ist wichtig, um Noten in die Bewegung von Tasten umzusetzen. Durch das ständige Wiederholen eignen sie sich Konzentration und Ruhe an. Das wirkt sich auch auf den Alltag aus, wie mir berichtet wird.

Wann und wie sind Sie auf die Idee gekommen, Unterricht für Senioren anzubieten?

Vor etwa zweieinhalb Jahren. Ursprünglich bin ich „office-manager“. Ich arbeite aber schon lange ehrenamtlich mit älteren Leuten und tue das sehr gerne. Früher habe ich oft in Altenheimen Orgel gespielt oder mit den Bewohnern gesungen. Nach einem Organistendienst fragte mich der Pfarrer, der selbst schon pensioniert war, ob ich ihm zu Hause etwas am Computer erklären könnte. Er wollte sich mit der neuen Technik auseinandersetzen, um fit zu bleiben. Dann sah ich in der Wissenschaftssendung „Quarks & Co“ einen Beitrag, in dem es darum ging, wie gut man mit Musik das Hirn trainieren kann. Außerdem erlebt man immer wieder, dass Leute im hohen Alter, selbst wenn schon eine Demenz eingetreten ist, Lieder mit vierzehn Strophen, die sie als Kinder gelernt haben, noch in der richtigen Reihenfolge singen können. Es war schließlich eine logische Konsequenz, diese Tätigkeit, die mir sehr liegt, dann auch hauptberuflich zu machen.

Vielen Dank für dieses Gespräch!

Nähere Informationen: www.stefan-herzog.eu/studien.html;
www.stefan-herzog.eu/studien.zip Tel: 0 21 56/4 92 81 94

>> Wie Sie Ihr Gehirn trainieren

Die fünf wirksamsten Tipps

- > Halten Sie Kontakt zu anderen Menschen, tauschen Sie sich mit ihnen aus.
- > Bewegen Sie sich regelmäßig und ausdauernd.
- > Verändern Sie immer wieder bewusst Ihre Alltagsroutine.
- > Suchen Sie sich aktive Hobbys, zum Beispiel Fotografieren, Modelle bauen, Basteln, Malen.
- > Bleiben Sie offen dafür, etwas Neues zu lernen: eine Fremdsprache, den Umgang mit Computer und Internet, ein Instrument spielen, tanzen.