# Musizieren trainiert das Gehirn

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Musizieren die neuronale Vernetzung von Gehirnregionen anregt, die für viele positive Eigenschaften zuständig sind: mehr Aufmerksamkeit, besseres Erinnerungsvermögen, mehr Kreativität, höhere Resilienz und bessere Lesefähigkeiten.

Ein Instrument zu spielen ist sozusagen „Fitness fürs Gehirn“. Beim Erlernen eines Instrumentes werden im Gehirn neue Netzwerke angelegt und die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte vergrößert. Und das sogar schon nach sehr kurzer Zeit: Wenn jemand zum ersten Mal ein Instrument spielt, reichen schon 20 Minuten, um Verbindungen im Gehirn zu sehen, die vorher nicht da waren. Aber wie wirken sich diese Verknüpfungen im Gehirn auf unsere Fähigkeiten aus?

## Fitness fürs Gehirn

Seit Jahrzehnten untersuchen Neurowissenschaftler die Auswirkung des Musizierens auf das Gehirn des Menschen und konnten herausfinden, dass ein Musikinstrument zu spielen beinahe die einzige Tätigkeit ist, bei der alle Gehirnareale aktiv sind. Dieses fast automatische Gehirntraining beim Musizieren bringt viele positive Veränderungen mit sich – nicht nur musikalisch, sondern auch kognitiv. Die Konzentrationsfähigkeit, die Orientierung im Raum und das vernetzte Denken sind bei Musikerinnen und Musikern stärker ausgeprägt als bei Menschen, die kein Instrument spielen. Gerade die Fähigkeit, länger auf eine Sache fokussiert zu bleiben, ist für Kinder von großer Bedeutung. Immer mehr Zeit verbringen sie vor einem Display und entwickeln dadurch ein Aufmerksamkeitsdefizit. Das Musizieren wirkt dem entgegen. Auch das Erlernen von Fremdsprachen fällt beispielsweise leichter, wenn man ein Instrument beherrscht.

Der durch das Instrumentalspiel besser entwickelte verbindende Balken zwischen den beiden Gehirnhälften verleiht Musiker:innen zudem ein besseres Gedächtnis und hilft, strategischer zu planen oder Probleme im sozialen Umfeld effizienter zu lösen. Außerdem wirkt Musizieren im Kindesalter einer eventuellen Neigung zu Lese- und Schreibschwächen entgegen oder unterstützt beim Überwinden ebendieser. Und das alles dank der Gehirnförderung, die beim Spielen eines Musikinstrumentes automatisch und mit viel Spaß stattfindet.

## Es ist nie zu spät, um anzufangen

Immer mehr Studien zeigen, dass sich Musikunterricht in der Kindheit auch langfristig positiv auf das Gehirn auswirken kann. Insbesondere im Alter werden diese positiven Folgen spürbar: Durch den Musikunterricht wird das Gedächtnis gestärkt, dem geistigen Verfall entgegengewirkt und die Sprachwahrnehmung auch in höheren Jahren erhalten. Der Grund dafür sind die durch das Musizieren erzeugten neuronalen Verbindungen, die ein Leben lang bestehen bleiben und den kognitiven Verfall im höheren Alter kompensieren können. Die feinmotorischen Bewegungen und die Koordination (alle Finger der Hände, der Mund und der Atem machen etwas anderes), das Erlernen von Notenschrift sowie das Training des Gehörs tragen dazu bei, dass das Gehirn später im Leben fitter bleibt. In den Genuss dieser Vorteile kommt man aber auch, wenn man das erlernte Instrument seit Jahren nicht mehr gespielt hat. Auch, wer nicht schon im Kindesalter, sondern erst später damit beginnt, ein Instrument zu lernen, kann davon noch profitieren. Es lohnt sich also definitiv, ein Blasinstrument zu lernen – egal in welchem Alter – oder es wieder mal aus dem eingestaubten Koffer vom Dachboden zu holen.

Wer seinem Gehirn also etwas Training gönnen möchte und dabei viel Spaß haben will, sucht am besten gleich nach dem örtlichen Musikverein im Unterrichts-Finder auf [www.blasmusik4u.de](http://www.blasmusik4u.de) oder kontaktiert direkt den Musikverein in der Nähe. Es lohnt sich in jedem Fall, mit dem Instrumentalunterricht zu beginnen oder Mitglied in einem Orchester zu werden und so wieder in die Welt der Blasmusik einzusteigen.