

# Medizin ohne Nebenwirkung



Eine Kostprobe ihres Könnens gaben die Hausmusik plus-Vereinsmitglieder Volker Kretschmer, Dagmar Arndt und Heinrich Schnidder kürzlich im KTC Rostock bei der „Bach in the Subways“-Aktion, die der Rostocker Bachverein organisiert hatte.

**Hausmusik plus fördert das Musizieren. Wissenschaftler sagt: Musik für die Gesundheit wichtig .**

NNN.de

von svz.de

13. Mai 2018, 16:00 Uhr

Es gibt es tatsächlich, das Arzneimittel ohne Nebenwirkungen, sagt der Mediziner Dr. Volker Kretschmer. Für ihn steht fest, dass die Musik und das Musizieren für die Gesundheit wichtig sind. „Dabei spielt es keine Rolle, wie alt ein Mensch ist“, sagt der 75-Jährige, der vier Jahrzehnte in einem Streichquartett gespielt hat. Als er vor zehn Jahren nach Rostock kam, wollte er seinem Hobby weiter frönen und suchte Mitspieler für Kammermusik. „Dann bin ich auf ein Buch gestoßen, dessen Autor ein international anerkannter Professor für Neurologie ist. Dieser beschreibt, welche Auswirkungen Musik und vielleicht auch Musizieren auf das menschliche Gehirn haben. Faszinierend und einleuchtend seine Erkenntnisse. Für mich waren diese ein guter Grund, mit Gleichgesinnten vor fünfeinhalb Jahren

den gemeinnützigen Verein Hausmusik plus e.V. in Kooperation mit der Weltmusikschule Carl Orff zu gründen“, sagt Volker Kretschmer.

Ziel dieses Vereins ist es, das Musikmachen von Erwachsenen jeden Alters zu fördern. Diese will man motivieren, ganz einfach aus Spaß und Freude zu musizieren. „Das fördert das seelische Gleichgewicht, erhält geistig und körperlich fit, bringt zudem Menschen zusammen und sorgt für Glücksgefühle“, so der Initiator dieser Aktion.

Während eines Workshops lernte der Musikfreund das Musizieren mit Tischharfen und Unterlegnoten kennen, die jeder Mann, jede Frau auch ohne Vorkenntnisse spielen kann. „Unser Verein hat in und um Rostock inzwischen eine Reihe von Harfenkreisen ins Leben gerufen, die teils von uns ehrenamtlich betreut werden und für die wir zu Beginn auch eine begrenzte Anzahl von Harfen zur Verfügung stellen können. Unter Anleitung werden alte Volks- und Kinderlieder sowie andere bekannte Lieder gespielt und gesungen“, berichtet Volker Kretschmer, der als Beispiel den Seniorenpark Roggentin nennt. Dort treffen sich jüngere und ältere, teils über 80-Jährige, mindestens einmal monatlich zum gemeinsamen Musizieren und Singen. Aus diesem Kreis haben sich mehrere Seniorinnen zusammengefunden, die sogar kleine klassische Musikstücke mit den Tischharfen musizieren. Weitere Kurse finden beispielsweise im Kolping Begegnungszentrum in Lichtenhagen, im Evangelischen Gemeindehaus Biestow, in der Alten Schule in Kritzmow, im Haus der Malteser, Rosa-Luxemburg-Straße, oder in der St.-Thomas-Morus-Kirche in Evershagen statt.

„Es ist eine Freude zu erleben, wie auch Hochbetagte regelrecht aufleben und mit viel Begeisterung dabei sind“, sagt der Mediziner, bei dem sich Interessenten melden können. Das betrifft sowohl Menschen, die gern musizieren möchten als auch jene, die solche Kurse mit Tischharfen leiten wollen. „Inzwischen haben wir viele Menschen, von denen einige in Kindheits- oder Jugendjahren ein Instrument gespielt und das im Lauf der Jahre fast vergessen haben, wieder für das Musizieren motivieren können. Aber es ist uns auch gelungen, Frauen und Männer, die weder Noten noch Instrumente kennen, für das ganz leicht erlernbare Tischharfenspiel zu begeistern. Wir freuen uns über jeden Mitstreiter“, versichert Volker Kretschmer.

Frank und frei gesteht er: „Auch mir tut das Musizieren gut. Deshalb möchte ich es weitergeben.“