



Textbausteine

Gesundheits-PLUS

Musik tut gut.

Musik kann Entspannung und Ausgleich für Körper und Geist sein, weckt Erinnerungen und Gefühle und kann wie ein Medikament wirksam werden.

Musik stärkt die Resilienz, d. h. sie unterstützt die emotionale Regulierung und die psychische Widerstandskraft und kann sogar unser Gehirn langsamer altern lassen. Sie weckt Erinnerungen und Gefühle und ist besonders hilfreich bei Erkrankungen wie Demenz oder Alzheimer. Ähnlich wie ein Medikament beeinflusst Musik Herzschlag, Atmung und Hormonhaushalt, kann das Immunsystem stärken und das Wohlbefinden steigern.

Bildungs-PLUS

Musizieren bildet.

Musizieren fordert das Gehirn in jedem Alter heraus und hilft schneller und besser zu lernen.

Musizieren wirkt positiv auf kognitive Fähigkeiten wie Lernen und Erinnern und kann über die gesamte Lebensspanne die Leistung und Entwicklung verbessern. Kognitive Fähigkeiten in außermusikalischen Bereichen werden durch das Musizieren unterstützt. Es trainiert komplexe Bewegungsabläufe und fördert die Sprache und Artikulation beim Singen.

Gemeinschafts-PLUS

Gemeinsames Musizieren verbindet.

Gemeinsames Musizieren ist eine komplexe gemeinschaftliche Koordinationsleistung, fördert Gemeinschaft, Empathie und Zusammenhalt und unterstützt bei der Bewältigung von Herausforderungen.

Gemeinsames Musizieren setzt voraus, dass die Musizierenden ihr Zusammenspiel miteinander koordinieren und bewirkt dadurch eine Synchronisation im Gehirn der Musizierenden. Zudem fördert sie Gemeinschaft, Empathie und Zusammenhalt, sowie die Fähigkeit sich in andere Menschen hineinzusetzen. Gemeinsames Musizieren stärkt die Kooperationsbereitschaft, die generationsübergreifende Gemeinschaft und wirkt Vereinsamung entgegen. Es unterstützt den interkulturellen Austausch und die Integration. Zusätzlich dient sie der Motivation sowie der Verarbeitung und Bewältigung von Krisensituationen. Durch das Aufführen oder Komponieren musikalischer Werke wird die Verarbeitung und Bewältigung gesellschaftlicher Themen unterstützt.