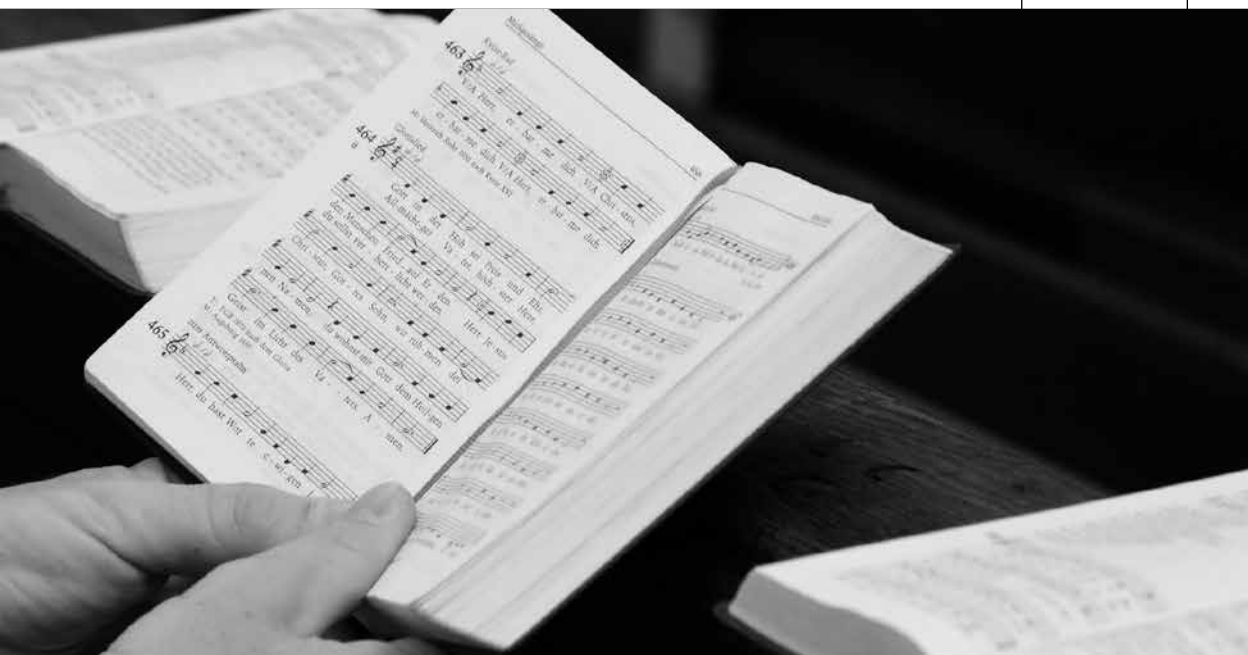




Hans Hermann Wickel

Singen kennt kein Alter¹

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

Ein grosser Sender behauptet in seiner Choraktion 2015, bei dem es um den beliebtesten Chor in einem unserer Bundesländer geht, Singen mache glücklich! Ein bekannter Musikwissenschaftler setzte sich kürzlich in einem klugen Buch damit auseinander, warum denn Singen nun glückliche mache, selbstverständlich in jedem Alter. Und ein grosser Chormusikverband ist der Meinung, Singen und überhaupt Musik kenne kein Alter!

Eine Elternzeitung titelt gar, Singen mache schlau, eine führende Tageszeitung schreibt, Singen mache gesund, auch wenn es schief klinge, eine andere bekannte Zeitung titelt in grossen Lettern: «Singen macht so glücklich wie Sex». Ähnliches liest man immer wieder, und auch die Erfahrungen, die die meisten von uns schon auf diesen und anderen Kirchentagen gemacht haben, scheinen zu bestätigen, wie wohltuend und gemeinschaftsfördernd das Singen ist. Als es nach dem Eröffnungsgottesdienst auf den Bahnsteigen der Stuttgarter U-Bahn kurzfristig wegen Überfüllung zu Sperrungen kam, beruhigte ein Polizist seinen Kollegen über Funk: «Hier ist alles unter Kontrolle, stell dir vor, die singen!» Und während der U-Bahn-Fahrt heute Morgen sang pausenlos ein Jugendchor mit grosser Begeisterung wunderschöne Sätze. Das

Singen macht
glücklich.

Singen macht
friedlich.

¹ Vortrag, gehalten auf dem Kirchentag in Stuttgart, veröffentlicht in: Württembergische Blätter für Kirchenmusik 3/2016, S. 4–8. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von Autor und Redaktion.

Die Stimme wird
nur anders.

war im höchsten Masse berührend, und ich sah, wie eine ältere Dame völlig ergriffen den sympathischen Jugendlichen anerkennend einen dicken Schein zusteckte. Natürlich, Kirchentag und Singen gehören ja zusammen wie die Butter zum Brot, und ich glaube kaum, dass wir dabei bewusst nach rechts oder links schauen und uns fragen, wie alt denn wohl die mitsingenden Nachbarn gerade sind. Daher schon jetzt die These: Beim Singen sind alle gleich, beim Singen fühlen sich alle jung und wirken auch alle jung. Die 1939 geborene Tina Turner hat zwar mal gesagt, dass sie erst ihre Zähne und ihr Hörgerät einsetzen müsse, um jemanden zu fragen, wo sie ihre Brille verlegt habe, dennoch erscheint sie als Sängerin auf der Bühne glücklich und ungebremst aktiv wie ein Derwisch. Auch wenn sich die Stimme im Alter verändert haben mag, ist sie nur anders geworden, aber wahrlich nicht mit weniger Reizen ausgestattet.

Ich möchte meinen Impulsvortrag in drei Abschnitte gliedern:

- Singen als Beitrag zur Lebensbewältigung und Lebensqualität im Alter
- Singen im Chor
- Singen von Kirchenliedern als spirituelle Ressource

Singen als Beitrag zur Lebensbewältigung und Lebensqualität im Alter

Ich darf mit einer kleinen Begebenheit beginnen. Vor einiger Zeit: Meine Mutter lag wegen einer Augenoperation im Krankenhaus. Spätabends klingelte das Telefon, ich sah die Nummer des Krankenhauses und bekam einen Riesenschreck. Wir hatten doch schon telefoniert und uns für den Tag verabschiedet. Und was war nun los? Die vier sehr alten Damen, die gemeinsam im Krankenzimmer lagen, hatten anscheinend das gemeinsame Singen entdeckt: Eine stammte aus Ostpreussen, eine aus Schlesien, und jetzt wollten sie von mir wissen, wer das Lied «Ännchen von Tharau» komponiert hat (Friedrich Silcher), das alle aus den verschiedensten Gründen miteinander verband. Sich auf diese Art die momentan eher missliche Situation etwas angenehmer zu gestalten, auch miteinander in einen schnellen und sympathischen Kontakt zu kommen, lässt an die alte Volksweise aus dem frühen 19. Jahrhundert denken:

Gesang verschönt das Leben,
Gesang erfreut das Herz,
Ihn hat uns Gott gegeben,
Zu lindern Sorg und Schmerz.

Es scheint also tatsächlich so etwas wie ein spontanes Bedürfnis, eine Art genetisch transportiertes Urwissen zu geben, wie gut Singen tun kann – gerade auch in prekären, vertrackten und problematischen Lebenssituationen, die ja im Alter eher zunehmen. Wie man sieht, bedarf es dazu dann auch nicht unbedingt einer externen Anleitung, etwa eines Singleiters oder Animateurs, da greifen wir Menschen im tiefen Urvertrauen auf die Macht des Singens zur Selbsthilfe. Ein extremes Beispiel dazu:

Ein Urwissen, wie
gut Singen tut.

Die «Tagesschau» berichtete am 18. Januar 2010 vom Erdbeben in Haiti. Ein Arzt beklagte: «Es ist frustrierend für mich als Arzt, nicht helfen zu können. Wir mussten eine Frau nähen, ohne Betäubung. Sie fing an zu singen, sie hat den Schmerz weggesungen.» Und mein Hochschulkollege Joachim Gardemann, der in den letzten Jahren als Arzt in der Katastrophenhilfe so ziemlich an jedem Krisenherd weltweit eingesetzt wurde, erzählte mir, dass ihn nichts jemals mehr berührt habe als das nächtliche Singen von Menschen, die nach dem Erdbeben in Haiti unter Trümmern eingeschlossen waren und denen man noch nicht helfen konnte, weil kein schweres Räumungsgerät zur Verfügung stand. Und von den im Jahre 2010 in der chilenischen Atacama-Wüste verschütteten Bergarbeitern, die ja Gott sei Dank gerettet wurden, wissen wir, dass sie sich des Öfteren Mut zugesungen haben, um die Hoffnung nicht aufzugeben.

Gesungen wird seit Menschengedenken in den verschiedensten Situationen: beim Wandern, bei der Arbeit, im Auto, im Kindergarten und in der Schule, beim Feiern, im Strandkorb, unter dem Tannenbaum, in der Kirche, am Grab, aus Angst im Keller – man kann die vielen Gelegenheiten nicht annähernd aufzählen. Singen ist ein fundamentaler Bestandteil unserer gesellschaftlichen Rituale – und das über die gesamte Lebensspanne hinweg.

Singen beansprucht auf positive Weise etliche Dimensionen unseres Daseins, soziale ebenso wie emotionale, kognitive ebenso wie motorische und nimmt somit auch Einfluss auf sehr viele Funktionen des Körpers und des Geistes, auf Stimmungen, auf zwischenmenschliche Prozesse. Ein Lied kann mehr sein als eine blossе Melodie mit Text: Erinnerungen und Gefühle können daran geknüpft sein, ein Wiegenlied zum Beispiel, das in der Kindheit Geborgenheit ausstrahlte, kann diese Gefühle speichern und auch noch im hohen Alter wieder auslösen.

«Es hat in mir die ganze Nacht gesungen», erzählt glücklich ein 92-Jähriger in der Gerontopsychiatrie, nachdem er in einem Erntedankgottesdienst am Vortag mitgewirkt hatte. Das belegt so eindringlich auch die hochemotionale Nachhaltigkeit des Singens, auch noch für hochaltrige, gegebenenfalls multimorbide und demenziell veränderte Menschen.

Singen ist ein extrem aktiver Vorgang. Schliesslich werden an die 70 Muskeln aktiviert, um all die Bewegungen der Atmung, der Stimmlippen, des Mund- und Rachenbereichs, also der gesamten Artikulation zu steuern. Das Gehirn muss wiederum all diese Bewegungen genauestens kontrollieren, um die passende Tonhöhe zu erzeugen, den richtigen Rhythmus und die angestrebte Lautstärke zu erzielen. Singen und Musizieren ist somit auch Hochleistungssport für das Gehirn und laut neurobiologischer Forschung mit die komplexeste Tätigkeit, die sich die Menschheit errungen hat. Die Losung des Kirchentags lautet ja: «... damit wir klug werden». Also wäre eine Möglichkeit, zu singen, damit wir klug werden und bleiben! Es erzeugt zudem starke positive Gefühle und kann als Stimmungsaufheller wirken, quasi als nebenwirkungsfreies Antidepressivum, ebenso als Stütze des Immunsystems. Diese Effekte sind auch im zunehmenden Alter geradezu Gold wert. Abwehrstoffe im Speichel schützen die oberen Atemwege vor Ansteckung und werden erwiesenermassen vor allem beim gemeinschaftlichen Singen vermehrt produziert, und der Spiegel der Hormone, die uns eher schaden, wie Adrenalin und Kortisol, bildet sich zurück. Singen

**Mehr als eine
blosse Melodie.**

**Die komplexeste
menschliche
Tätigkeit.**

Kostenlose
«Faltencreme».

aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn, Endorphine werden freigesetzt, und die Produktion entsprechender Botenstoffe sorgt für Glücksmomente.

Natürlich kann sich die Stimme im Alter verändern, sie kann rauher und vielleicht zitteriger werden, sich im Tonumfang verändern, aber für die Wirkungen des Singens spielt nicht etwa das kalendarische Alter, also die gezählten Lebensjahre, eine Rolle, sondern vielmehr das psychologische Alter. Damit ist die Stimme letztlich so alt, wie sie sich beim Singen «anfühlt» – oder treffender gesagt: Wie man sich beim Singen fühlt! Wer beim Älterwerden in seiner inneren Haltung weiterhin selbstbewusst singt, dem gelingt es auch bedeutend besser als mit Ängstlichkeit, Hemmung, Anspannung und Befangenheit. In dieser Lockerheit wird Singen zur kostenlosen «Faltencreme» für die Seele, deren Wirkung sich dann auch im Gesicht abzeichnen dürfte. Für diesen Effekt haben wir keinen geringeren Zeugen als Friedrich Schiller, der in «Die Macht des Gesanges» dichtete: «Es schwindet jedes Kummers Falten, solange des Liedes Zauber walten.» Das hört sich doch perfekt an, dann wohl doch besser Singen statt Lifting und Botox, ist ja auch günstiger!

Singen in der
Pflege.

Singen ist also ein unglaublich wirkungsvolles Medium zur Bewältigung des Alltags, vor allem auch in zunehmendem Alter. Als kostenlose Medizin und mit der Stimme als Werkzeug steht es rund um die Uhr zur Verfügung. Selbst in der Pflege kann das behutsame Singen Wunder bewirken – und zwar für beide Seiten. Sehr viele Pflegenden berichten von Pflegehandlungen, die ihnen wesentlich leichter von der Hand gehen, wenn sie dabei singen oder summen, Lieder und Musikstücke einfach nur erwähnen oder auch über frühere Erlebnisse sprechen, bei denen Musik eine Rolle spielte.

Immer wieder wird bestätigt, dass Singen eine beruhigende Wirkung auf Unruhezustände oder herausforderndes Verhalten demenziell veränderter Menschen hat, Verhaltensweisen somit, die Pflegeprozesse und andere Begegnungen oftmals so schwer machen. Routinehandlungen bekommen dann durch Singen wieder eine individuelle Note – gezielte Musik kann in diesem Zusammenhang sehr stark Zuwendung bedeuten. Und ein Mitsingen oder einfaches Mitsummen dessen, der gepflegt wird, bedeutet letztlich für ihn selbstwirksames Handeln und Mitvollziehen und ein Wiedererlangen von ein wenig Autonomie, während die Pflegesituation ja weitgehend fremdbestimmt ist.

So können diese Menschen durch Musik in ihrer Emotionalität, in ihrem Ausdrucksvermögen, in ihrem Identitätserleben, in ihrer Selbstwirksamkeit und auch in ihren spirituellen Bedürfnissen unterstützt werden, wenn sie sich allmählich im Leben verlieren. Der fortschreitende und irreversible degenerative Prozess im Gehirn mit all seinen Begleiterscheinungen verlangt schliesslich nach Wegen der Verständigung und der Beziehungsaufnahme, die über das Wort hinausreichen und andere Möglichkeiten anbieten. Es geht ja in diesem Feld auch nicht um Heilung, sondern darum, dem Erkrankten ein möglichst hohes Mass an Wohlbefinden, an Lebensqualität und Lebenszufriedenheit zu ermöglichen – vor allem gelingt das durch soziale und kulturelle Einbindung, am schönsten eindeutig mit Gesang im Gepäck.

Die bekannte Ärztin und Schauspielerin Maria Furtwängler schilderte mal in einem Interview, dass das Singen mit ihrem an Demenz erkrankten Vater bis zu seinem Sterben das «für ihn Seligmachende überhaupt» war.

Verständigung,
die über das Wort
hinausreicht.

In seinem Buch «Alzheimer und ich» schreibt der amerikanische Psychologe Richard Taylor aus der Sicht eines von den demenziellen Veränderungen selbst Betroffenen: «Singen, irgendetwas singen, Kinderlieder oder Kirchenlieder, vom Halleluja aus Handels Messias ... bis zu irgendeinem, ja eigentlich jedem Song der Beatles, verschafft mir das Gefühl, dass ich mich normal, ja sogar gut fühle ... Ich werde künftig öfter singen. Wenn ich singe, fühle ich mich intakt, kerngesund und lebendig.» Wir merken schon, wie weit unser Thema reicht; beim Singen in der Altenpflege angekommen, wage ich aber noch einen Schritt weiter: Einem Menschen, bei dem sich der nahe Tod abzeichnet, ist zu wünschen, dass er die ihm verbliebene Zeit mit einer möglichst hohen Lebensqualität verbringen kann. Das ist das Hauptziel der palliativen Begleitung und Versorgung. Selbst in diese Zeit kann das – höchst behutsam eingesetzte – Singen und Gesungenes sinnvoll und gewinnbringend hineinreichen. Wenn man sich einige Leitsätze der Palliativpflege mal anschaut, die die Weltgesundheitsorganisation formuliert hat, dann wird man schnell erkennen, dass an der einen oder anderen Stelle das Singen, die Musik überhaupt, wenigstens dazu beitragen kann, was gute palliative Arbeit ausmachen soll. Singen kann dann nämlich ein Medium sein, um einfühlsam die Atmosphäre zu verändern, einen Rahmen zu schaffen, der eine Schutzhülle, einen Mantel (eben lateinisch «pallium») der Geborgenheit darstellt und allen Beteiligten ihr Leiden und Mitleiden etwas erleichtert.

Singen im Chor

Nun komme ich aber zum Chor, dem Ort, wo das Singen besonders viel Spass macht, gerade auch im dritten Lebensabschnitt.

Singen kann man ja durchaus ganz gut für sich alleine, aber das Singen in Gemeinschaft hat eine noch tiefere Dimension, denn es vermag unmittelbar ein festes Band zwischen den Menschen gleichen Alters, aber auch zwischen den Generationen zu knüpfen. Einer aktuellen schwedischen Studie zufolge synchronisiert sich sogar der Herzschlag in einer singenden Gruppe – und das bereits nach wenigen Takten! Singen kann dann ohne Frage eine Atmosphäre des Vertrauens und der Verbundenheit schaffen. Dieses Phänomen kennt jeder Chorsänger.

Chorsingen fördert also nicht nur kulturelle Bildung und die Möglichkeit, auch in späteren Lebensjahren Kultur selber mitzugestalten, es erlaubt auch Einblicke in die Kultur jüngerer Generationen und die generationenübergreifende Teilhabe daran. Zudem verschafft das Musizieren Selbstbestätigung: Man ist noch zu allerhand in der Lage und stellt auf selbstwirksame Weise einen wichtigen «Baustein» dieses kulturellen und gemeinschaftlichen Ereignisses dar – man ist unentbehrlich für das Gelingen des Ganzen und wird gebraucht. Die Beweglichkeit bleibt erhalten oder wird sogar noch gefördert, aber auch Standfestigkeit im wahrsten Sinne des Wortes wird erwartet, nämlich zum Beispiel wenn man über eine längere Zeit durchgehend auf der Bühne oder der Empore steht und singt.

Es ist zudem unumgänglich, ein tolerantes Verhalten gegenüber dem Ungewohnten zu zeigen und schon mal Verständnis für einen Musikgeschmack aufzubringen, den man keinesfalls immer uneingeschränkt teilt. Man bleibt also flexibel, muss ständig neue Texte und Melodien dazulernen, genau hinhören und sich konzentrieren,

Der Beitrag der Musik zur Palliativpflege.

Atmosphäre des Vertrauens.

Kultur selber mitgestalten.

Gefühle erleben
und ausdrücken.

und wird dadurch belohnt, dass die Musik mit der Zeit immer vertrauter und angenehmer wird. Die Fähigkeit, Gefühle zu erleben und sie über Musik auszudrücken, bleibt erhalten und verschafft die Befriedigung, etwas zu leisten und voranzukommen sowie durch die prickelnde Atmosphäre etwa einer grossen Aufführung oder eines feierlichen Gottesdienstes regelrecht Erfolgsmomente und vor allem Erfüllung zu erleben. Erhalten bleibt aber auch die Fähigkeit, Kraft zur Überwindung vieler alterstypischer innerer Widerstände aufzubringen, das gemeinsame Vorhaben eine Zeit lang über die eigenen Interessen oder die momentane körperliche oder seelische Befindlichkeit zu stellen, sich zum Beispiel zu den Proben aufzuraffen, wenn man eigentlich schon müde ist, sich nicht ganz gesund fühlt oder einfach mal keine Lust hat. Viele ältere Chorsänger haben mir verraten, dass das Chorsingen auch hilft, leichte depressive Phasen zu überwinden.

Henning Scherf, Bremens ehemaliger Bürgermeister, Präsident des Deutschen Chorverbandes und darüber hinaus auch als Chorsänger selbst weiterhin aktiv, beschreibt die Wirkungen des Chorsingens für sich in einem Interview in der «Zeit»: «Manchmal bin ich nach den Proben so euphorisch, dass ich mich fühle, als hätte ich eine Spritze mit Adrenalin verpasst bekommen. Die Leute, die meinen, sie könnten durch Wellness und Ölmassagen in Schwung kommen – die haben überhaupt keine Ahnung, wie schön Chorsingen sein kann. Das macht nicht nur dem Kopf Freude, sondern dem ganzen Körper, bis in die Fusssohlen.»

Singen von Kirchenliedern als spirituelle Ressource

Neben Volksliedern, Schlagern oder Operettenmelodien, Rock- und Popsongs der frühen Jahre und vielem anderem sind es vor allem Kirchenlieder, die sich bei älteren Menschen tief in das Gedächtnis, aber auch ins Herz eingegraben haben. Diese Lieder haben oftmals eine intensive Bedeutung angenommen, weil sie dann auch in der späteren Lebensgeschichte bei den unterschiedlichsten Anlässen wiederholt eine wichtige Rolle spielen: Sie können Gefühle verstärken in erhabenen Lebensmomenten, ebenso die trösten in traurigen Situationen. Sie erinnern an viele Begebenheiten, an Menschen, die im Leben eine zentrale Rolle spielten, an wichtige Lebensstationen sowie an prägende Feste im Kirchenjahr – Ostern, Weihnachten, Kirchentage –, das sind Erinnerungen, die mit diesen Liedern unmittelbar abgespeichert sind.

Mit dem Singen und Hören insbesondere der hochgeschätzten Lieder kommen nicht nur die Musik, sondern auch die damals erlebten Gefühle wieder zum Vorschein. Gerade durch das wiederholte Singen in den Gottesdiensten sind sie besonders tief verankert – mittlerweile natürlich auch die Neuen Geistlichen und die Taizé-Lieder. Sie glauben gar nicht, wie oft in Deutschland täglich auch in Alteinrichtungen etwa der alte Hit «Danke» angestimmt wird. Wenn dann im Laufe eines längeren Lebens die Verluste zunehmen und viel Liebgewonnenes abhandenkommt, die Kirchenlieder bleiben für viele Menschen über die gesamte Lebensspanne treue und verlässliche Begleiter. Oftmals werden mit ihnen auch zusätzliche Eindrücke erinnert: das Raumgefühl in einer grossen Kirche, brausender Orgelklang, Kerzenlicht und -duft, Blumen, Gewänder oder lichtdurchflutete Kirchenfenster. Es sind Eindrücke,

Mit der Musik
kommen die
Gefühle zum
Vorschein.

die mit allen Sinnen erfahren wurden und mit der jeweiligen Musik eng verknüpft und durch das Hören und Singen wieder zum Greifen nah erlebbar werden, gerade auch, wenn im Alter die tatsächliche Umgebung zunehmend ärmer wird an sinnlichen Reizen. Viele Lieder halten tröstende Texte bereit, deren Botschaft durch die Musik entsprechend unterstützt wird. So kann mit den zunehmenden Jahren des Singens dieser Lieder den Gefühlen in einem geschützten Rahmen und einer klar überschaubaren Zeitstrecke Ausdruck verliehen werden. Besonders, wenn die Gefühle nicht mehr in eigene Worte zu fassen sind, schaffen die Lieder eine Vorlage und einen Halt. Sie wirken aus ihrer spirituellen und emotionalen Intensität heraus. Sie lösen Freude aus, spenden Trost und Kraft, stimmen fröhlich, bisweilen natürlich auch traurig – aber auch das kann guttun!

Ich darf nun zusammenfassen: Singen scheint wirklich kein Alter zu kennen, wenn auch oftmals das Alter kein Singen mehr kennt. Aber dazu muss auch die Kirchenmusik beitragen, damit das Singen jedem älteren Menschen ermöglicht beziehungsweise weiterhin ermöglicht wird: in Chören, Gottesdiensten, Altersnachmittagen, aber auch etwa in speziellen Senioreenchören, die die Menschen auffangen, für die das Singen in einer anspruchsvollen Kantorei beispielsweise zu schwierig geworden ist. Gerade die späte Lebensphase eröffnet Chancen, mehr und intensiv zu singen. Die Freiräume nach Berufs- und Familienphase bieten sich geradezu an, das Singen wieder oder auch ganz neu zu entdecken. Gerade das Singen in Gemeinschaft knüpft ein wunderbares Band zwischen den Generationen. Singen schafft – und dafür gibt es ganz eindeutige Belege – eine Atmosphäre des Vertrauens, der Geborgenheit und der Zuwendung. Es erleichtert Kontakte, fördert die Geselligkeit, verhindert Isolation und Einsamkeit, gibt Kraft für die Herausforderungen des Alters und des Alterns und eröffnet spirituelle Dimensionen.

In diesem Sinne: Singen, ja Musik kennt kein Alter!

Prof. Dr. Hans Hermann Wickel studierte Orgel, Klavier und Musiktheorie an der Musikhochschule Detmold, Abteilung Münster, sowie Musikwissenschaft an der Universität Münster (Dr. phil.). Seit 1995 ist er Professor an der Fachhochschule Münster. Seit Dezember 2009 ist er Erster Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik e.V.

Literaturempfehlung: Hans Hermann Wickel (2013). Musik kennt kein Alter. Mit Musik alt werden. Ein Mutmacher. Stuttgart: Carus/Reclam.

Freiräume nach
der Berufs- und
Familienphase.