

SINGEN IM SENIORENCHOR ALS SELBSTBEWUSSTES MARKENZEICHEN

«Heaven Can Wait», «Amazing Grays», «High Fossility», «Off Track», «Sixtygroove» – dies alles sind Namen von Rock-Pop-Chören in Deutschland für Menschen ab 60 oder 70 Jahren. Ensembles mit solchem Repertoire tragen ebenso wie Seniorenkirchenchöre oder Singgruppen in Alterszentren zu einer vielfältigen und breiten Palette an Chorformationen für ältere Menschen bei.¹ Die Chöre geben sich ein spezifisches Profil und schaffen für die Mitglieder ein eigenes Identifikationsangebot.

von Marc Brand und Annatina Kull

Vielgestaltige Interessen und Voraussetzungen

Es besteht Bedarf, das Angebot an unterschiedlichen Sing- und Musiziergemeinschaften für Seniorinnen und Senioren auszubauen, da musikbezogene Bedürfnisse und Präferenzen innerhalb der älteren Generationen heterogen sind und sich durch den demografischen Wandel weiter ausdifferenzieren werden.² Während einige Seniorinnen und Senioren Herausforderungen und Auftrittsmöglichkeiten suchen, stehen für andere Geselligkeit und gemeinsames Musizieren ohne Leistungsdruck im Zentrum. Weitere Unterschiede, die bei der Angebotsgestaltung zu berücksichtigen sind, zeigen sich hinsichtlich gesundheitlicher Verfassung sowie körperlicher und geistiger Leistungsmöglichkeiten.

Entsprechend besteht sowohl eine Nachfrage nach altersheterogenen als auch altershomogenen Angeboten.³ Viele ältere Menschen wirken in altersdurchmischten Chören, Orchestern und Musikvereinen mit und bereichern diese mit ihrer Erfahrung und ihrem Engagement. Einige unter ihnen mögen Angebote, die sich einzig an Seniorinnen und Senioren richten, als stigmatisierend empfinden. Wenn ältere Musikerinnen und Sänger jedoch an altersbedingte körperliche oder stimmliche Grenzen stoßen oder ein besser auf ihre Interessen ausgerichtetes Angebot suchen, können Seniorenchöre und -orchester sowie Altersheimchöre und andere musikgeragogische Angebote eine geeignete Option sein. Wichtig ist, dass diese Alternativen attraktiv sind und nicht die defizitären Aspekte des

Alters betonen.⁴ Ist dies der Fall, kann die Mitwirkung in einem Ensemble sowohl für ältere musikalische Wiedereinsteiger wie auch für Neueinsteigerinnen dazu beitragen, den länger gewordenen Lebensabschnitt nach der Pensionierung sinn erfüllt zu gestalten.⁵

Soziale und kulturelle Teilhabe

In Seniorenchören und -orchestern sind neben dem Singen und Musizieren soziale Aspekte wie Gemeinschaft und Geselligkeit von zentraler Bedeutung. Deutlich zum Ausdruck kommt dies in der Antwort einer 86-jährigen Sängerin auf die Frage, was für sie das Wichtigste am Altersheimchor sei: «Also das Singen an und für sich. Das Singen und auch die Freundschaft mit den Leuten. Wir gehen jeweils noch miteinander Kaffee trinken. Und das ist eben der Zusammenhalt, den man hat, und dass man gemeinsam etwas machen kann, und dann wieder mal einen Auftritt hat und den Leuten etwas bieten kann.»⁶ Die Sängerin wurde im Rahmen eines Forschungsprojekts über «(Dis-)Kontinuitäten im Chorwesen» interviewt.⁷ Sie hat über vierzig Jahre in einem Damenchor gesungen, bis es ihr im Alter von 80 Jahren unter anderem Schwierigkeiten bereitet hat, während der Auftritte lange zu stehen. Am Altersheimchor schätzt sie, dass Lieder gesungen werden, die sie von früher kennt, dass kein Erwartungsdruck besteht, und dass die Proben vormittags und vor Ort im Alterszentrum stattfinden, so dass sie keine weiten Wege auf sich nehmen muss.

Eine Chorleiterin, die ebenfalls im Rahmen des erwähnten Projekts interviewt wurde, hat die zentralen Aspekte ihrer Arbeit mit den Seniorinnen und



Seniorenchor Luzern: Wir spüren, wie das Singen Gefühl und Gemüt beflügelt, das Herz aufleben lässt und positive Schwingungen den Saal durchfluten. Im Chor singen erfordert gegenseitige Aufmerksamkeit, macht hellhörig auf den gemeinsamen Klang und lässt die Stimmen ineinander verschmelzen.

Senioren eines Chors folgendermassen beschrieben: «Ich gebe ihnen erstens Struktur, einmal in der Woche, klar definiert: Am Donnerstag wird gesungen. Zweitens [ermögliche ich ihnen] Teilhabe an Musik und Gesellschaft. Also rausgehen, sich mit anderen Leuten treffen und dann noch etwas machen, das klingt, das Aktivität erfordert, und dies in dem Rahmen, in dem sie es leisten können. Drittens [können sie durch ihre Chorteilnahme] immer noch einen energetischen Lebensleistungsbeweis erbringen.» Die Initiative zur Gründung dieses Seniorenchors kam von einem Dutzend Sängerinnen und Sängern, die wegen ihres Alters in ihren vorherigen Chören nicht mehr willkommen waren. Der stilistisch offene und experimentierfreudige Seniorenchor ist auf grosses Interesse gestossen, zählt inzwischen neunzig Mitglieder und führt eine Warteliste. Er ist ein Beispiel für die grosse Nachfrage nach ansprechenden Angeboten für Seniorinnen und Senioren.

Altersbilder und Musik

«Das Musizieren in einer Gruppe vermag so viele positive Gedanken und Fröhlichkeit zu erzeugen,

weshalb ich allen älteren Menschen empfehlen möchte – sei es nun auch Singen oder Tanzen –, dass man da aktiv ist und mitmacht.»⁸ In ihrem Aufruf an alle Altersgshpänli bezieht sich die Seniorin auf die wohltuende Wirkung des gemeinsamen Musizierens und auf das dazugehörige, gesellige Beisammensein vor oder nach dem Musizieren. Damit wirft sie auch gleich ein deutliches Schlaglicht auf die Wirksamkeit positiver Altersbilder, welche laut neueren Studien die Lebensqualität entscheidend zu steigern vermögen.⁹ Die damit verbundenen starken Gefühle von Selbstwirksamkeit und sozialem Eingebundensein werden von Seniorinnen und Senioren sehr häufig als Qualitätsmerkmal ihres Musizierens geäussert. Auch Hermann Rauhe, in Deutschland einer der Pioniere zum Thema «Alter und Musik», verweist auf die grundlegende Bedeutung des gemeinsamen Musizierens für das Wohlbefinden im Alter: «Insbesondere ältere Menschen tendieren dazu, die Aufmerksamkeit auf Symptome und Krankheiten zu richten, wenn sie allein sind: Dies ist weniger der Fall, wenn sie sich einer Gemeinschaft mit anderen Menschen anschliessen. Am besten, wenn sie zusammen sin-



Für das Altern einer Stimme ist nicht das kalendarische Alter ausschlaggebend: Kennt die Chorleitung die altersbedingten Einschränkungen, so kann mit einfachen Hilfestellungen das gemeinsame Singen ein für alle erfüllendes Erlebnis sein.

gen und musizieren, denn das schafft Nähe und Geborgenheit, Zuversicht und Hoffnung.»¹⁰ In einer Befragung von überwiegend älteren Chormitgliedern über ihre Wahrnehmung der Auswirkungen des Chorsingens auf die Gesundheit wurden unter anderem Stressabbau und Entspannung sowie positive Effekte auf die Atmung, Körperhaltung und körperliche Leistungsfähigkeit genannt.¹¹

Niemand sollte sich daher von tatsächlichen oder vermeintlichen Einschränkungen oder Defiziten vom Singen in einem Seniorenchor abhalten lassen. Gerade auch im Falle von früheren Negativerfahrungen, die jemanden als Zweifel an der eigenen Musikalität jahrelang begleiten können, eröffnet der Einstieg ins Musizieren und Singen neue Zugänge, wie eine Seniorin schildert: «Mir hat man als Kind immer gesagt: «Du bist nicht musikalisch, hör auf zu singen, du kannst das nicht!» – Also, alle haben mir das Singen eigentlich stillgelegt, und ich habe einfach gewusst: «Ich kann nicht singen!» Und jetzt kommt Thomas [der musikalische Leiter] und sagt: «Doch, du kannst! Versuche es einfach und mache es!» Und ich merke: es geht – und es geht immer besser!»¹²

Alte Stimmen und Inklusion

Es gibt sowohl Ensembles, in denen Sängerinnen und Sänger ab einem bestimmten Alter aufgrund

klar definierter Altersgrenzen nicht mehr willkommen sind, als auch solche, die bewusst keine Ausschlüsse aufgrund von Altersdefiziten wollen.¹³ Wird älteren Menschen das Singen in einem altersgemischten Chor ermöglicht, ist dies als eine bedeutende Inklusionsleistung anzusehen. Zwar können je nach Ausrichtung und musikästhetischen Zielen eines Chors «alte Stimmen» als störend empfunden werden. Doch den Verantwortlichen eines Chors muss bewusst sein, dass das Altern der Stimme nicht mit dem Alter selbst korreliert, für gesangliche Leistungsmöglichkeiten das kalendarische Alter nicht ausschlaggebend ist.¹⁴ Vor allem bieten Chöre, in denen das Altern der Stimme akzeptiert ist, den einzelnen Sängerinnen und Sängern die Möglichkeit, den Qualitäten ihrer Stimme nachzu-

gehen und mit Veränderungen der stimmlichen Möglichkeiten positiv umzugehen. In alten Stimmen steckt ein grosses Potenzial an charakteristischen und kreativen Ausdrucksmöglichkeiten, wie sie sich beispielsweise der deutsche Komponist Bernhard König in seinen Kompositionen für alte Stimmen¹⁵ oder der «Experimentalchor Alte Stimmen»¹⁶ zunutze machen.

Da ältere, lebenserfahrene Menschen in der Regel eine gelassene Einstellung zu Einschränkungen entwickelt haben, sind sie auch offen für die Inklusion von Menschen mit Behinderung oder schweren Erkrankungen, wie etwa Demenz. Praxisbeispiele vermögen aufzuzeigen, dass es für Seniorinnen und Senioren gar ein Bedürfnis ist, schwer erkrankten Menschen einen Zugang zum Musizieren zu ermöglichen. Sie nehmen Anteil am Schicksal der Betroffenen und unterstützen sie. So wird eine Chorsängerin, die einen schweren Schlaganfall mit anfänglicher Lähmung und Sprachverlust erlitten hat, von den andern Chormitgliedern mittels eines genauen Dispositivs über längere Zeit hinweg auch ausserhalb des Chorgeschehens betreut.¹⁷ Ein an fortgeschrittener Demenz erkrankter Mann spielt in einer Seniorenformation die Geige, was ihm und seiner Frau ein vergleichsweise hohes Mass an Lebensqualität ermöglicht. Seine Mitspielenden möchten ihn nicht missen und sagen: «Er ist eine

grosse Bereicherung für uns alle!»¹⁸ Damit keine Missverständnisse und daraus hervorgehende Enttäuschungen geschehen, muss jedes Inklusionsvorhaben gut auf seine Machbarkeit abgeklärt werden.

Umgang mit Einschränkungen

Einschränkungen verschiedenster Art gehören einfach zum Alter, wie dies ein Senior in seiner Beschreibung auf den Punkt bringt: «Der Bratschist hört ausgesprochen schlecht, beim Pianisten haben die Rhythmusprobleme eher zugenommen, ich habe einen viel kürzeren Atem, und meine Frau hat auch ein Hörgerät.»¹⁹ Die wohlthuende Distanziertheit zeigt, dass sich Seniorinnen und Senioren ihrer Gebrechen meist bewusst sind, sich deswegen aber keineswegs vom Singen oder Musizieren abhalten lassen. Es ist für sie jedoch wichtig, ein offenes Klima im Umgang mit Einschränkungen vorzufinden. Sie wollen sich in ihrem Singen nicht durch erschwerende Erwartungen und Vorgaben der Chorleitenden eingeeengt fühlen.

Relevant für Sängerinnen und Sänger und allen Leitenden von Seniorenchören bekannt, sind die stimmlichen Einschränkungen bezüglich Tonhöhe und Ambitus, weil im Wesentlichen davon die Auswahl des Repertoires abhängt. Leitende von Seniorenchören sollten sehr genau vertraut sein mit der alten Stimme, deren Einschränkungen sowie krankheitsbedingten Veränderungen, jedoch vor allem auch verstehen, in welcher Weise die Stimme erhalten und gefördert werden kann.²⁰ Veränderungen der Stimme sind zu einem guten Teil durch hormonelle Vorgänge im Alter erklärbar. Diese wiederum sind verbunden mit Auswirkungen auf die drei Stimmelemente Atmung, Kehlkopf und Vokaltrakt.²¹ Ein weiterer bedeutender Einflussfaktor liegt in der Verminderung der Lungen- und Brustkorbelastizität. Wichtig ist es, ein differenziertes Verständnis für die gegenseitige Bedingtheit von Stimme, Atem und Körperhaltung zu schaffen und die positiven Wechselwirkungen mit dem psychischen Wohlbefinden zu nutzen. Das vertiefte Fachwissen der Chorleiterinnen und -leiter vermag Seniorinnen und Senioren zu überzeugen und zur Arbeit an und mit ihrer Stimme zu motivieren. Im

Lichte solcher Erkenntnisse und deren gezielter Anwendung könnte der Seniorenchor als musikalisch-sozialer Begegnungsraum wie auch als Gesundheitsort aufgefasst werden.

Mittels guter Rahmenbedingungen kann das Erlebnis des gemeinsamen Singens und Musizierens entscheidend gesteigert werden. So sind für akustisch hochwertige Proberäume nicht nur Chormitglieder mit Hörhilfen dankbar. Auch sollten Chorleitende sich nicht scheuen, ein Headset zur leichten Verstärkung ihrer Stimme zu verwenden. Doch selbst wenn musikbezogene Anweisungen von den Chormitgliedern akustisch verstanden werden, gehen sie wegen eines abnehmenden Gedächtnisses nur allzu leicht wieder vergessen. Wobei zu bemerken ist, dass die Betreffenden typischerweise davon überzeugt sind, sich das Gesagte bestimmt gemerkt zu haben. Als

hilfreich erweist sich dabei das Bezeichnen der Musiknoten mit Farben, weil Auge und Gehirn in besonderer Weise auf Farbe reagieren und damit An-

weisungen besser erinnert werden. Hilfreich als Gedächtnisstütze ist auch die schriftliche Zusammenfassung der wichtigsten Anweisungen, die jeweils an die Chormitglieder abgegeben wird. Und weshalb Anweisungen nicht gleich auf dem Notebook eintippen und für alle sichtbar projizieren?

Sängerinnen und Sänger mit eingeschränkten Sehfunktionen können ausgesprochen stark von der Entzifferung von Sprach- und Notentext absorbiert sein, was sich negativ auf Körperhaltung, Stimmfunktion, freies Singen sowie die allgemeine Aufmerksamkeit auswirkt. Ideal wäre deshalb ein Singen ohne Notentexte. Ist dies nicht möglich, gilt es, optimale Lichtverhältnisse zu schaffen, wobei Tageslicht stets zu bevorzugen ist. Sehr hilfreich zur visuellen Orientierung ist ein qualitativ hochstehendes Layout mit entsprechend grossen Noten auf getöntem Papier, da der Weiss-Schwarz-Kontrast von Kopien starke, das Auge irritierende Blendwirkungen hervorrufen kann. Die Sprachtexte müssen unbedingt gut lesbar sein, wobei auch diese projiziert werden können, was die Singenden wiederum zu einer aufrechteren Körperhaltung animiert.

Ein weiteres Feld zu beachtender Einschränkungen betrifft jene des Bewegungsapparates und allge-

Der Bratschist hört ausgesprochen schlecht, beim Pianisten haben die Rhythmusprobleme eher zugenommen, ich habe einen viel kürzeren Atem, und meine Frau hat auch ein Hörgerät.

meiner rheumatischen Beschwerden. Einzelne Seniorinnen und Senioren vermögen kaum über einen längeren Zeitraum zu stehen oder zu sitzen. Daher sollte den Chormitgliedern stets signalisiert werden, dass sie sich nach ihrer Komfortzone einrichten und sich individuell setzen oder erheben dürfen. Nicht wenige Seniorenchöre proben tagsüber, da sich ältere Menschen wegen der erhöhten Sturzgefahr bei diffusen Lichtverhältnissen abends nicht gerne ausser Haus begeben.

«Es steht und fällt mit dem Leiter!»²²

Dieses Zitat einer musizierenden Seniorin weist sehr prägnant auf die zentrale Bedeutung der Leitungsperson für eine Musikgruppe hin. Obwohl Seniorinnen und Senioren als sehr nachsichtig gelten, soll die Leitungsperson durch ihre Persönlichkeit und ihr fachliches Können zu überzeugen wissen. Authentizität, Motivations- und Überzeugungsvermögen sind dabei wichtig. So äussert sich eine weitere Seniorin zum Leiter ihrer Musikgruppe: «Er hat einfach das Gespür für uns!»²³ Mit dem «Gespür» drückt die Seniorin ein subtiles Zusammenspiel des Eingehens und Reagierens auf die Persönlichkeiten sowie ein geduldiges Fordern von Leistung aus, denn die Seniorinnen und Senioren sind Leistungsansprüchen durchaus zugeneigt: «Er hat sehr viel Geduld, und das ist wichtig. Ab einem gewissen Alter braucht man es nicht mehr, dass man gewissermassen bevormundet wird, sag ich jetzt. Und klar, man will etwas leisten!»²⁴ Eine gesunde Mischung aus fordernder, jedoch rücksichtsvoller Arbeit in einer mit Humor gewürzten Atmosphäre kommt sehr gut an. Begrüsst wird häufig auch die Befriedigung von Bildungsbedürfnissen wie geschichtliche und biografisch-anekdotische Informationen zur Musik und zu den Komponisten und Komponistinnen.

Diskussion Seniorenchor

Seit das Singen im Seniorenalter auf ein vermehrtes Interesse stösst, häufen sich auch die diesbezüglichen wissenschaftlichen Untersuchungen. Durch Beiträge in Zeitschriften, Radio und Fernsehen erreicht das musikgeragogische Fachwissen wiederum viele Seniorinnen und Senioren und animiert sie zum Musikkernen oder zum Singen in einem Chor. Besondere Erwähnung verdient dabei der Band «Seniorenchorleitung» von Kai Koch.²⁵ Bereits im Profil «Seniorenchor» tätige oder neu daran interessierte Chorleiterinnen und -leiter erhalten mit ihm einen Überblick zu Grundlagen und aktueller Praxis. Eine im deutschsprachigen Raum bedeutende Institution für kulturelle Aktivitäten



Buch Seniorenchorleitung.

im Seniorenalter ist das vom Bundesland Nordrhein-Westfalen getragene Kompetenzzentrum für «Kulturelle Bildung im Alter und Inklusion kubia»,²⁶ welches die Buchreihe «Kulturelle Bildung» sowie das Magazin «Kulturräume» herausgibt, und dessen Website eine wahre Fundgrube zu diesbezüglichen Initiativen und Projekten ist. Das von der Deutschen Gesellschaft für Musikgeragogik getragene Internetportal «Netzwerk Singen im Alter»²⁷ vermittelt interessante Einblicke zum Chorwesen im Seniorenalter und den damit verbundenen Aktivitäten in Deutschland. Auch finden an Musikhochschulen seit geraumer Zeit vermehrt Inhalte zum Seniorenmusizieren Eingang in Lehre und Weiterbildung. So bietet die Hochschule Luzern ab August 2019 einen dreitägigen Intensivkurs «Seniorenchorleitung»²⁸ an, in dessen Rahmen sich Chorleiterinnen und -leiter mit den Eigenheiten des Chorsingens und der Stimme im Alter vertraut machen können.



¹ Vgl. Koch, Kai (2015). Es bewegt sich was. Chorzeit, 19 (September 2015), S. 14–18.

² Koch, Kai (2015). Es bewegt sich was. Chorzeit, 19 (September 2015).

³ Vgl. Keuchel, Susanne (2009). «Kultur für alle» in einer gebildeten, ungebundenen, multikulturellen und veralteten Gesellschaft? Der demografische Wandel und seine Konsequenzen für die kulturelle Partizipation. In Andrea Hausmann & Jana Körner