



Fotos: Isabelle Arnold

Machen sich stark fürs Chorsingen mit Älteren: Alfons Scheirle und Dieter Leibold beim chor.com-Workshop zu „Weitersingen!“

## CHORPRAXIS

# Chorsingen ohne Altersbeschränkung

Ältere Stimmen haben spezifische Bedürfnisse im Hinblick auf Probenmethodik und Chorliteratur. Neue Publikationen geben Antworten

**W**ir werden immer älter: Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den letzten hundert Jahren um 30 Jahre gestiegen und der demografische Wandel schreitet munter voran. Wer älter wird, lebt länger mit altersbedingten gesundheitlichen Einschränkungen – will aber eben auch so lange und so gut es geht teilhaben an dem, was Lebensqualität ausmacht: Singen im Chor zum Beispiel.

Doch auch die Stimme verändert sich beim Älterwerden, der Tonumfang wird kleiner, Atem und Konzentrationsspanne sind nicht mehr ganz so lang, der Klang wird ein anderer. Manche Chöre schließen aus Sorge um ihr Niveau Mitglieder ab einer bestimmten Altersgrenze aus. Andere ältere Menschen fühlen sich überfordert vom Tempo des Einstudierens, vom Erlernen englischsprachiger Lieder oder schlicht von der Anfahrt im Dunkeln zur abendlichen Probe.

Einen Ausweg bieten Seniorenchöre, deren LeiterIn-

nen gezielt auf die Wünsche und Bedürfnisse älterer Sängerinnen und Sänger eingehen können. Aber auch hier kann es zwischen den 70-Jährigen und den über 90-Jährigen schon generationsbedingte Interessenunterschiede geben. Besonders in Regionen, wo Chöre Mangelware sind und man sich nicht mal eben einen neuen Chor suchen kann, sind Konflikte zwischen den Generationen vorprogrammiert, wenn die einen auf Popsongs bestehen und die anderen auf Volksliedern, wenn für die einen der Chor und seine Gemeinschaft wichtiger Teil ihrer Alltagsstruktur ist und für die anderen Herausforderungen und musikalisches Neuland im Vordergrund stehen.

### Soziale Kompetenz gefragt

„Als Chorleiterin bin ich da zwischen Baum und Borke“, sagt eine Teilnehmerin des chor.com-Workshops *Chorsingen ohne Altersbeschränkung – Herausforderung und Chance für Chöre* Anfang

September 2013 auf der chor.com. „Ich muss sowohl auf die Jüngeren, Motivierteren eingehen als auch auf die Älteren, Konservativen, sonst laufen mir die Leute davon.“

Ob im Seniorenchor oder in einem intergenerationalen Projekt, eines steht fest: „Beim Chorleiter ist da oft viel eher die soziale Kompetenz gefordert als die musikalische“, sagt Dieter Leibold, Regionalkantor in Wuppertal und Remscheid und einer der Herausgeber von „Weitersingen!“, dem jüngst erschienenen Chorbuch vom Carus-Verlag mit 100 speziell für ältere Stimmen gesetzten Liedern.

„Es ist wichtig, ressourcenorientiert zu arbeiten, anstatt den Chor als sein Instrument zu betrachten“, beschreibt Leibold seine Lernerfahrung aus der Arbeit mit älteren Sängerinnen und Sängern. „Die Lernmotivation muss stimmen: Ältere Menschen wollen sich zwar zurücklehnen dürfen, gleichzeitig aber auch mal gefordert werden.“ Seine eigene Seniorenkanto-

rei hat zum Beispiel – mit Unterstützung einiger jüngerer Stimmen – auch eine kleine Mozartmesse im Repertoire.

Neben seinem Hauptberuf lehrt der Regionalkantor im Erzbistum Köln auch an der Fachhochschule Münster Musikpädagogik, also Musikvermittlungskompetenz für die Zielgruppe der älteren Menschen, und arbeitet als systemischer Organisationsentwickler. Er empfiehlt Chören, sich über das eigene Profil zu verständigen – Was wollen wir? Was nicht? – um daran eine Chorarbeit auszurichten, hinter der alle stehen.

### Einfache Lieder, große Aufgabe

„Nicht die Schwierigkeit des Werkes ist entscheidend, sondern die Größe der Aufgabe“, umreißt Alfons Scheirle, 79 Jahre alt, Chorleiter und Pädagoge und ebenfalls Mitherausgeber von „Weitersingen!“, das Credo seiner jahrzehntelangen Arbeit. „Ob ich die h-Moll-Messe einstudiere oder ein Volkslied – das ist

nur ein gradueller Unterschied. Denn als Chorleiter ist meine Funktion erst einmal eine dienende, ich bin ein Mittler zwischen Mensch und Musik.“ Das sollte Musikern in der Ausbildung besser vermittelt werden, findet der Aktivist für das Singen in allen Gesellschafts- und Altersgruppen.

Eine Gesellschaft im Wandel brauche auch neue Ausbildungsschwerpunkte, unterstreicht Leibold. So wie es lange an guten Methodikangeboten für Kinderchorleitung gefehlt habe, gebe es inzwischen eine enorme Nachfrage in puncto Musikgeragogik – und ein noch relativ schmales Fortbildungsangebot.

Hierauf reagierte Anfang 2012 die Initiative „Singen kennt kein Alter!“, mit der Caritas, Diakonie, Samariterstif-

kationsformen bedeutet. Es erschienen Liederbücher im Großdruck mit Kirchenliedern, mit Schlagern und Volksliedern. Jetzt gibt es das erste Chorbuch für ältere Sängerinnen und Sänger. Demenzerkrankte können übrigens durchaus auch noch im Chor mitsingen, berichtet Leibold aus seiner Praxis, solange dafür gesorgt ist, dass sie sicher zur Probe gelangen und zurück und sie von der Gemeinschaft gut betreut werden.

### Anti-Aging für die Stimme

2008 veröffentlichte Elisabeth Bengtson-Opitz mit „Anti-Aging für die Stimme“ die erste Monografie, die sich speziell mit der älter werdende Stimme befasste. Zuvor wurde das Thema zwar in anderen Zusammenhängen mitbehandelt, aber nie zum Gegenstand einer alleinigen Betrachtung. Die Hamburger Gesangsprofessorin reagierte damit nicht nur auf die gesellschaftliche Tendenz, sondern auch auf neue Erkenntnisse aus Medizin und Musikpädagogik. Sie entwickelte ein praktisches Anti-Aging-Programm zur lebenslangen Erhaltung der Stimmqualität und zur Verbesserung des Stimmklangs im Alter, und hob hervor, dass ihre körperbetonten Übungen auch für jüngere Menschen eine Hilfe sind, die Stimme zu entwickeln.

Das bedeutet mehr, als es den Anschein hat: Denn erstens sind Alter und Jugend – wie im übrigen Leben – auch stimmlich gesehen relativ, beginnt doch das Nachlassen stimmlicher Fähigkeiten nicht auf einen kalendarischen Schlag, etwa ab 50 oder 60 Jahren, wo oft eine Grenze bestimmt wird. So wie Menschen heute generell später vergreisen als früher, ist gleichermaßen der Verfall der Stimme hinauszögerbar.

Die individuellen Spielräume sind beträchtlich und hän-

gen von Lebensweise, Erbkonstitution und Gesangstraining ab. Große OpernsängerInnen beweisen, dass man jenseits der 70 zu beeindruckenden Leistungen fähig sein kann. In der aktuellen Inszenierung „Villa Verdi“ von Johann Kresnik an der Berliner Volksbühne hat die 85-jährige Koloratursopranistin Jutta Vulpius beispielsweise imponierende Auftritte.

Hinter der Aussage, dieselbe Stimmbildung sei für Ältere wie für Jüngere nützlich, steht eine schlichte Tatsache: Beides folgt denselben Gesetzmäßigkeiten. Was graduell variiert, sind allenfalls die Schwerpunkte und Notwendigkeiten. Tägliche Übung und bewusste Selbstkontrolle werden mit fortgeschrittenem Alter immer wichtiger.

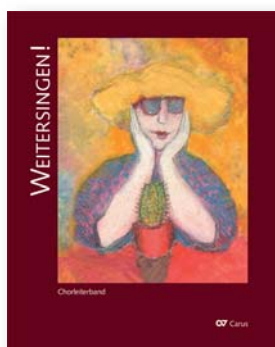
Die Anleitungen in „Anti-Aging für die Stimme“ zielen

taugt wohl nicht unbedingt für die Chorsituation.

### Stimmbildung mit Älteren

Im bereits erwähnten Chorleiterband „Weitersingen!“ hat der Mitherausgeber Klaus Brecht gemeinsam mit der Logopädin Erinna Kniebühler zehn einfache Basisübungen zusammengetragen, die zur Aufwärmung oder Lockerung während der Proben eingesetzt werden können. Alle werden in Ziel und Wirkung erklärt, manche mit Beispielen der Liedauswahl verbunden.

Den Anfang macht die Aufforderung „Schlucken statt räuspern“. Lästiger Schleim oder andere Störfaktoren dürfen nicht durch die Wucht hart aufeinanderprallender Stimmlippen bekämpft werden, wodurch Heiserkeit ent-



**Peter Ammer, Klaus Brecht, Dieter Leibold, Alfons Scheirle (Hrsg.) WEITERSINGEN!**

100 Chorsätze für Ältergewordene  
Carus-Verlag 2013  
Chorleiterband mit CD  
ISMN M-007-14254-4  
128 Seiten, € 27,90  
Chorbuch  
ISMN M-007-14255-1, € 13,90

tung, Carus- und Reclamverlag das Singen mit älteren Menschen fördern wollen. Im Fokus standen zunächst Demenzerkrankte, für die das Singen häufig eine der wenigen verbliebenen Kommuni-



Foto: Isabelle Arnold

besonders auf Resonanz und die Funktion der Ansatzräume sowie Atmung und die Aktivität der Muskelgruppen. Ein oberflächlicher Blick auf die illustrierenden Fotos wirkt womöglich jedoch abschreckend: Sich auf den Boden zu legen oder an einem Thera-Band zu ziehen, wie es in der Physiotherapie verwendet wird, ist nicht jedermanns Sache – und

steht, sondern sollten schonend weggesummt werden. Ein allseits verbreiteter Ratsschlag zur Stimmgesundheit, der mit zunehmendem Alter umso dringlicher wird. Auch das tatsächliche oder imaginäre Trinken kann Abhilfe schaffen – ebenso wie die Kaumethode nach Emil Fröschels, die in Punkt Drei der Top Ten erläutert wird. >>



» Der österreichische Facharzt für Sprach- und Stimmheilkunde „hatte beobachtet, dass während des Essens im gesamten Mund eine angenehme Klanglandschaft zu hören war. Er schloss daraus, dass sich Verspannung des Körpers und der Stimme nicht mit Kauen und Genießen vereinbaren lassen. Der Kauton war erfunden!“ Auch dieser Tipp ist längst bekannt und hat im Einsingprozedere vieler StimmbildnerInnen einen festen Platz.

Ungewohnt ist hingegen der Vorschlag, sich ins „Land der festgeklebten Zungen“ zu begeben. Diese werden in der Tasche zwischen Unterlippe und unterem Zahnkamm arretiert. Dann soll man in Zeitlupe sprechen und erfahren, wie die ungewöhnlichen Bewegungen die Artikulation behindern. Die Anweisung „Jo la ho ri di – Jodeln nicht nur für Bayern“ ist gleichfalls ein Novum und ermuntert zum schnellen Wechsel zwischen

Brust- und Kopfstimme, der als riskant gilt. Durch das reflektorische An- und Abspannen der Bauch- und Flankenmuskulatur sollen Randstimme und Registerübergang gefördert werden.

### Rahmenbedingungen fürs Proben

Nach den stimmungsbildnerischen Seiten der Publikation widmet sich Mitherausgeber Dieter Leibold in seinem Beitrag der Probendidaktik. Er stellt klar, dass Seniorenchöre nicht als „mangelhaft“ angesehen werden dürfen. Sie sind anderen Ensembles ebenbürtig und in ihrer Besonderheit sogar überlegen. Denn mit ihrer Kenntnis traditionellen Repertoires können sie Jüngere nachdrücklich bereichern.

Stärker als bei anderen Chören sind hingegen äußere Bedingungen maßgeblich. Schon die Wahl von Ort und Zeit des wöchentlichen Treffens entscheidet über Quan-

tität und Qualität. Notenmaterial und Raumakustik beeinflussen ebenfalls das Ergebnis. Neben der sozialen Kompetenz der Chorleitung sind letztlich aber inhaltliche Aspekte wie Repertoirewahl und Gestaltung der Einstudierung wegweisend. Das richtige Maß zwischen Über- und Unterforderung, Abwechslung und Wiederholung wiegt mehr als bei jugendlichen Gruppen.

Den Einsatz eines Tasteninstrumentes sieht der Autor ambivalent: Er kann durchaus Ermutigung und Stütze sein oder als „Verschnaufpause“ dienen. „Allerdings sollte man bedenken, dass das Klavier von seiner natürlichen Technik und Tongebung kein Singinstrument ist.“ Vorsicht ist geboten bei hohen Tonlagen, da verleite es „schnell zu einem schrillen und engen Klang ... Das Klavier ersetzt nicht die Hand und die Stimme des Chorleiters ...“

Und so können die meisten der in der Sammlung enthaltenen Titel tatsächlich a cappella gesungen werden. Viele haben eine Klavierbegleitung, die jedoch „ad libitum“ oder lediglich bei der Erarbeitung zur Anwendung kommt. Nur einige haben ein originales Fortepiano-Arrangement, das über einfache Akkorde zur Orientierung oder Kaschierung der Singenden hinausgeht, indem es eine eigene künstlerische Farbe in das Werk einbringt.

### Chorsätze für reife Stimmen

Wie muss also Literatur für Senioren aussehen, denen das Singen vielfach mehr als Jüngeren bedeutet, die aber zugleich das Gefühl haben, es schlechter zu können als diese? Zusammen mit dem Deutschen Chorverband, dem Allgemeinen Cäcilienverband für Deutschland, der Dachverband katholischer Chöre und Kirchenmusiker ist, und dem



Verband Evangelische Kirchenmusik in Württemberg wurden für „Weitersingen!“ 100 weltliche und geistliche Stücke und Kanons zusammengetragen.

Die Stücke können von gemischten Chören vier- oder dreistimmig interpretiert werden und sind nicht zu anspruchsvoll. Chromatik, Sprünge und Dissonanzen, extreme Lagen und komplizierte Rhythmen wurden vermieden. Etliche Aufnahmen der Sätze wurden für die beiliegende CD von etablierten Kammerchören und Vokalensembles eingespielt, die nicht gerade das Problem der Überalterung haben. Hier wäre eine Aufnahme mit einem Seniorenchor ermutigender.

Auch ist die „Wahl gut liegender Tonarten (auch durch Transpositionen)“, wie es im Vorwort heißt, vielleicht eine übereilte Defensivstrategie. Die Gewöhnung an tiefere Lagen verursacht häufig erst, dass sich der Ambitus älterer SängerInnen verkleinert und beschränkt. Insofern wäre es sinnvoll, solche Partiturveränderungen im Vergleich zum Original – etwa bei Mendelssohns „Abschied vom Walde“ – wenigstens zu kennzeichnen.

Abgesehen davon ist die Kollektion gelungen. Volkslieder und Kirchenchoräle, Tages- und Jahreszeitenlieder, Liebes- und Weihnachtsgesänge, Madrigale und Spirituals geben gute Vorlagen für die sensible und nachhaltige, ambitionierte und spaßvolle Beschäftigung mit gereiften Stimmen.

### Neue Fachbücher übers Musizieren mit Senioren

„Musik kennt kein Alter“ nennt Hans Hermann Wickel seinen „Mutmacher“. Der Münsteraner Professor für Musikgeragogik hat sich bereits mit etlichen Standardpublikationen

zum Musizieren im Alter einen Namen gemacht. Im Rahmen der Initiative von Caritas, Diakonie, Samariterstiftung, Reclam und Carus durchleuchtet das „Lebensmittel“ Musik. Seine Einlassungen sind ein pragmatisch-philosophischer Ratgeber. Der therapeutischen Kraft des Singens und traditionellen Liedguts sind eigene Kapitel gewidmet. Sein Plädoyer – „Es ist nie zu spät“, denn „auch alte Hunde können neue Tricks lernen“ – umfasst viele Empfehlungen für den Alltag.

„Musik tut gut“ heißt der umfangreiche Beitrag von Angelika Jekic und Inge Henrich, der nicht zuletzt auf der Arbeit mit Menschen mit Behinderung beruht und sich an BetreuerInnen in Pflege- und Feierabendheimen wendet. Konkrete „Stundenbilder“ bieten Anleitungen für die Einbeziehung von Kinder-, Schaukel-, Tanz- und Unterhaltungsliedern, von Bewegungen, Requisiten und Rhythmusinstrumenten. Angepasst an die steigende Demenzstatistik finden sich hier sehr simple und grundsätzliche Ideen. Sogar das Kochen und Backen wird mit „C-A-F-F-E-E“ oder „Backe, backe, Kuchen“ zur Musiklektion. Eine CD stellt einige der verwendeten Melodien vor.

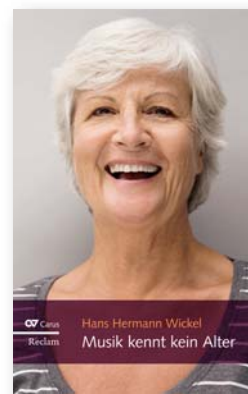
Mit „Wort – Klang – Bewegung“ liefert Johanna Metz einen weitaus gründlicheren und differenzierteren Zugang zur „Elementaren musikalischen Bildung im späten Erwachsenenalter“. Sowohl Liedzitate als auch Gesprächsinhalte sind anspruchsvoller. Metz streift alle Felder der Betätigung – vom Singen und Sprechen über Instrumentalspiel, Bewegungen und (Sitz-)Tänzen bis zum Klanghören und Erinnern. Musik wird in Zeiten einer verschobenen Bevölkerungspyramide zum wahren „Lebenselixier“.

Kati Faude/  
Nora-Henriette Friedel



Foto: Nora-Henriette Friedel

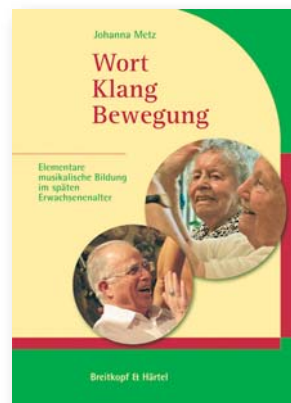
Gesprächsthema Seniorensingen: Alfons Scheirle und DCV-Präsident Henning Scherf diskutieren auf der chor.com 2013 in Dortmund



**Hans Hermann Wickel**  
**Musik kennt kein Alter**  
Carus / Reclam 2013  
ISBN: 978-3-89948-200-3  
160 Seiten  
€ 16,95



**Angelika Jekic, Inge Henrich**  
**MUSIK TUT GUT**  
Musizieren mit Senioren  
Bosse Verlag 2013  
mit CD  
ISBN 978-3764926465  
164 Seiten  
€ 24,95



**Johanna Metz**  
**WORT, KLANG, BEWEGUNG**  
Elementare musikalische Bildung im späten Erwachsenenalter  
Breitkopf & Härtel 2013  
ISBN 978-3765104428  
261 Seiten  
€ 36,00

Was braucht ein älter gewordener Chor? Darum geht es auch im Kinofilm "Song for Marion" mit Vanessa Redgrave und Terrence Stamp