

# **Lebensfreude für Senioren**

## **Singen mit älteren Menschen**

von Dieter Leibold

### **Kirchenchor im Wandel**

Im Gespräch unter Kollegen gibt es seit Jahren ein Thema, das immer einmal wieder besprochen wird. Es geht um das Durchschnittsalter von Chören und über Versuche, junge Leute für das Singen im Chor zu begeistern. Es gibt viele Ideen und Initiativen. Viele Chöre sprechen durch Projektangebote Menschen an, die sich nicht regelmäßig an einen Chor „binden“ möchten. Initiativen wie „Singen ist Herzenssache“ (Cäcilienverband) haben die Verbesserung der Öffentlichkeitsarbeit zum Ziel gehabt. Gerade beim Thema Öffentlichkeitsarbeit geht es aber auch darum, gute Chorarbeit nicht nur attraktiv „zu verkaufen“, sondern sich vorher darüber klarzuwerden, wo Stärken und Schwächen des Chores liegen. Um eine gute Öffentlichkeitsarbeit zu machen, kommt kein Chor darum herum, eine Art „Chorprofil“ zu entwerfen. Dabei geht es darum, den Chor für „bestimmte“ Menschen attraktiv zu machen – und nicht, einfach für jeden etwas anzubieten, damit möglichst viele sich angesprochen fühlen. Auch ich bin wie viele Kolleginnen und Kollegen noch mit dem Ideal „Gemeindechor“ groß geworden. Klassische Kirchenchorarbeit hat versucht, alle „ins Boot“ zu holen: da kann jemand gut singen – also spricht man ihn für den Kirchenchor an. Früher hat das meistens auch gut funktioniert.

Heute scheint das nicht mehr so zu gehen. Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Sie ist viel bunter und differenzierter geworden. Oft wird darüber geklagt, dass „alte Werte“ dadurch kaputtgehen. Die Statistiken scheinen das ja auch gerade für den Bereich der Gemeinde- und Chorarbeit zu belegen. Die Gemeindebeteiligung ist in den letzten Jahren stark rückläufig. Gerade für jüngere Menschen scheint unsere klassische Gemeindestruktur nicht mehr interessant zu sein. Das trifft genau so auch für viele Chöre zu, die keinen „Nachwuchs“ mehr finden und sich deswegen schlimmstenfalls auflösen müssen.

Ich möchte hier aber nicht in den allgemeinen Klagegesang einstimmen, sondern überlegen, wo es Wege gibt, mit den veränderten Situationen umzugehen.

### **Singen mit Senioren**

In den vergangenen Jahren haben sich viele Kolleginnen und Kollegen über das Thema „Singen mit älteren Menschen“ Gedanken gemacht. Auch ich habe vor ungefähr zehn Jahren angefangen, mich mit diesem Thema zu beschäftigen und habe vor fünf Jahren in Remscheid die Seniorenkantorei gegründet. Seit dieser Zeit bin ich immer mal wieder als Referent für verschiedene Fortbildungen eingeladen worden. Ich war überrascht, mit wie vielen Chorsängerinnen und Chorsänger ich dabei Kontakt bekommen habe, die mir davon berichtet haben, dass sie in ihren Chöre wegen des Alters nicht mehr singen dürfen, oder deutlich spüren, dass sie nicht willkommen sind. Das ist für die Betroffenen oft eine schlimme Sache, weil sie oft von klein auf gesungen haben. Das nicht mehr in der gewünschten Form tun zu dürfen, ist hart.

Unser Problem dabei scheint zu sein, dass wir schon mit der Definition des älteren Menschen Probleme haben. Ab welchem Alter gehört man zu den Senioren? Wann fangen sie denn an, die Einschränkungen des Alters? Und gerade diese Frage ist schon spannend. Kurz und einfach: „den“ älteren Menschen gibt es nämlich nicht! Ich meine damit, dass es sehr schwierig ist, genau zu definieren, ab welchem Alter man „alt“ ist. Das ist auch gut so!

Senioren sind heute weit weniger gebrechlich als früher. Sie sind oft bis ins hohe Alter mobil. Durch die medizinischen Fortschritte kommen sie mit ihren Krankheiten besser zurecht und müssen weniger Auswirkungen auf ihre Lebensqualität fürchten. Es gibt aber auch die Senioren, die nicht mehr so gesund sind: Sie leben in Alten- und Pflegeheimen, weil ein selbständiges Leben nicht mehr möglich ist. „Alter“ hat also viele Gesichter. Wenn wir vom Seniorensingen sprechen, müssen wir es auf verschiedenen Ebenen tun. Da sind zum einen die gesunden und mobilen „jungen“ Alten, aber eben auch die Menschen, die am Ende ihres Lebens in Senioreneinrichtungen wohnen und oft schwer krank sind. Wenn ich die übliche Definition der „Generation 60+“ übernehme und die Menschen heute eine Lebenserwartung von über 80 Jahren haben, sprechen wir vom „Alter“ von einer Lebensphase, die über 20 Jahre dauert. Das ist eine lange Zeit, die unbedingt sinnvoll gestaltet werden muss.

Warum sind spezielle Chorangebote für Senioren sinnvoll und wichtig? Grenzt das nicht aus und wäre ein Familienchor für jung und alt nicht das bessere Angebot? Ich bin davon überzeugt, dass die vielen Seniorenchorangebote, die es seit einigen Jahren gibt, nicht zufällig sind.

Für die Beschäftigung mit den Lernprozessen im Alter gibt es seit einigen Jahren den Begriff „Musikgeragogik“. Angelehnt an den Begriff „Pädagogik“ (Kinder anleiten, etwas zu tun), beschäftigt sich „Musikgeragogik“ mit den musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen sowie musikalischer Bildung im Alter. Aus diesem Bereich gibt es viele Erkenntnisse, die man auf das Singen mit älteren Menschen anwenden kann und sollte. Zentral für das musikgeragogische Arbeiten ist die „Zielgruppen- und Ressourcenorientierung“. Für den Chorleiter eines Seniorenchores heißt das, dass der ältere Mensch mit seinen Interessen und Fähigkeiten im Mittelpunkt stehen muss. Einschränkungen und eventuelle Schwierigkeiten werden nicht verdrängt, sondern bewusst akzeptiert und in die Arbeit integriert. Das betrifft zum Beispiel die Auswahl der Probenzeit und des Probenortes. Es betrifft die Probengestaltung, das Notenmaterial und ganz wichtig: die Stimmbildungsarbeit.

### **Probenzeit, Probenort und Probengestaltung**

Die Chorprobe sollte tagsüber stattfinden. Für ältere Menschen ist es oft schwer, sich abends noch einmal auf den Weg zu machen. Erschwert wird das im Winter durch Dunkelheit und schlechte Witterungsverhältnisse. In vielen Regionen ist der öffentliche Personennahverkehr abends stark eingeschränkt. Nach dem gemeinsamen Singen können die Sängerinnen und Sänger noch etwas unternehmen und sind früh genug wieder zuhause.

Für den Probenort ist natürlich die gute Erreichbarkeit wichtig. Der Zugang sollte barrierefrei sein und der Raum eine gute Beleuchtung und gute Akustik haben.

Chorleiter von Seniorenchören sollten gut beobachten können. Im Alter lässt die Konzentrationsfähigkeit nach und es ist sinnvoll, bei Bedarf eine kleine Pause zu machen. Die Sängerinnen und Sänger sollten für eine gute Probenatmosphäre sensibilisiert werden. Für Menschen, die nicht mehr gut hören können, sind Störungen durch Nebengespräche oft extrem störend. Wichtige Informationen kommen dann nicht bei allen an und es entstehen schnell Missverständnisse. Das kann zu Unmut gegenüber den „störenden“ Sängerinnen oder Sänger führen, was für die Chorgemeinschaft negative Folgen hat.

### **Repertoire, Notenmaterial und Auftritte**

Was singen Senioren gerne? Mir fallen als Erstes natürlich Volkslieder und alte Kirchenlieder ein. Diese „alten“ Lieder gehören zum Leben der Menschen. Sie schaffen ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit und sind deswegen sehr wichtig.

Man sollte aber ruhig auch mal neue Wege probieren: Viele Senioren sind heute „überraschend“ anders und singen gerne auch mal andere Lieder mit. Das können auch englischsprachige Lieder sein, zum Beispiel Gospel, oder alte „Rock-Klassiker“. Wichtig ist bei der Liedauswahl die Qualität. Die Texte mancher alten Lieder sind auch für Senioren oft nicht mehr singbar. Dafür singen sie gerne auch mal etwas aus dem Bereich der neuen Kirchenlieder.

Das Notenmaterial muss gut vorbereitet werden. Es ist nicht gut, wenn die Sängerinnen und Sänger in einer Ansammlung von losen Blättern nach den richtigen Noten suchen müssen. Einige werden das nicht so schnell schaffen wie andere – dadurch entsteht Unruhe.

Bei Auftritten ist es wichtig, dass vorher klar abgesprochen wird, was wann und wie gesungen wird. Kurzfristige Änderungen und Ansagen sind schwierig. Jemand, der dann das Gefühl hat, nicht alles mitbekommen zu haben, ist verunsichert. Älteren Menschen ist es ganz wichtig, dass sie das, was sie tun, gut machen. Unsicherheit oder Angst sind Faktoren, die immer auch Auswirkungen auf die Stimme haben.

### **Wie verändert sich die Stimme im Alter?**

Auch die Stimme altert sehr individuell. Jemand, der lange unter guter stimmbildnerischer Anleitung im Chor gesungen hat, wird auch im Alter noch Freude an seiner Stimme haben. Für jemand, der nicht

viel oder nicht gut gesungen hat, sind die stimmlichen Veränderungen im Alter eventuell deutlicher spürbar. Das Nachlassen der muskulären Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit betrifft auch die Stimme. Das heißt, dass der Stimmlippenschluss eventuell nicht mehr gut ist, dass der Tonumfang geringer wird, die Stimme in der Höhe nicht mehr gut klingt oder dass schnellere Tonfolgen nicht mehr gut gesungen werden können.

Auch bestimmte Medikamente können Einfluss auf das Singen haben. Unerwünschte Nebenwirkungen können zum Beispiel die Schleimhäute austrocknen. Andere Medikamente, zum Beispiel Neuroleptika, beeinflussen wichtige Koordinationsmechanismen, die für die Stimmfunktionen wichtig sind. Bei plötzlich auftretenden Stimm Schwierigkeiten sollten ältere Sängerinnen und Sänger deswegen zusammen mit dem Arzt die Nebenwirkungen von Medikamenten überprüfen. Eventuell kann man ein Medikament austauschen, und die Nebenwirkungen verschwinden.

Grundsätzlich kann man durch gute stimmtechnische Arbeit an vielen Problemen arbeiten. Stimmbildung mit älteren Sängerinnen und Sänger bedeutet nicht, die Stimme auf ein solistisches Niveau zu heben, sondern die Sängerinnen und Sänger auf die Anforderungen des Singens vorzubereiten und die Stimme gesund zu halten.

### **Motivation – Gleichgewicht zwischen Unter- und Überforderung**

Dieser Punkt sollte nicht unterschätzt werden. Oft sind es Kleinigkeiten, die über das Gelingen eines Vorhabens entscheiden. Singen kann man nur dann, wenn man sich wohl fühlt. Wenn alles „passt“, hat man Spaß. Auch hier kommt es auf das Fingerspitzengefühl des musikalischen Leiters an. Die Lieder sollten nicht unter-, aber auch nicht überfordern. Er muss ein Gleichgewicht gefunden werden. Es ist demotivierend, irgendwelche banalen oder simplen Lieder zu singen. Das Singen sollte also schon einem gewissen Anspruch genügen. Senioren wollen nicht zum alten Eisen gezählt werden! Demotivierend ist es aber auch, wenn man merkt, dass nicht mehr zu schaffen ist, was man gerne singen möchte, weil man die Höhe nicht mehr erreichen kann oder die Stimme nicht mehr so klingt, wie man es erwartet.

Eine zu hohe Erwartung oder zu viel Druck wirkt sich auch bei jüngeren Menschen negativ auf das Singen aus. Das gilt besonders für Senioren. Überforderungen haben immer negative Spannungen und Verspannungen zur Folge, die man beim Singen sofort hört. Damit muss sehr sensibel umgegangen werden, um Stimmschäden zu vermeiden.

Durch richtige Motivation kann man aber im Alter Grenzen überwinden und Dinge schaffen, die man eigentlich für unmöglich gehalten hat. Auch im Alter müssen Menschen gefördert werden. Das geht über die Musik sehr gut. Wenn es das Ziel ist, ein bestimmtes Chorstück aufzuführen, will man natürlich auch die Dinge lernen, die dafür nötig sind. Wenn der Mensch davon überzeugt ist, dass eine Sache für ihn wichtig ist, fängt er an, zu lernen. Das geschieht bei jungen Menschen ziemlich oft – ältere Menschen sind aber häufig davon überzeugt, sich auszukennen und doch alles schon zu wissen. Neues zu lernen, ist deswegen für den älteren Menschen nicht so relevant wie für den jüngeren. Wenn es gelingt, den Willen zu wecken, sich weiterzuentwickeln und etwas dazuzulernen, kann man auch beim Singen ungeahnte Fortschritte machen – auch im Alter.

### **Fazit**

Auch im Alter steigert das Singen die Lebensfreude, macht Spaß und hält jung! Ein gestiegenes Durchschnittsalter muss für einen Chor kein Problem sein. Voraussetzung ist aber, dass die Sängerinnen und Sänger zusammen mit dem Chorleiter in Bewegung bleiben, sich nicht auf die Dinge fixieren, die eventuell nicht mehr machbar sind, sondern gemeinsam und mit Freude das stärken, was auch im Alter weiterhin möglich ist. Und da gibt es unglaublich viel Positives und viele Chancen!

Mit freundlicher Druckgenehmigung der Kirchenmusik im Bistum Limburg

Dieter Leibold hat an der Musikhochschule Köln katholische Kirchenmusik studiert. Er arbeitet als Kirchenmusiker im Erzbistum Köln und ist Seelsorgebereichsmusiker in der Gemeinde St. Suitbertus in Remscheid. Er ist weiterhin als Referent in der Fortbildung Musikgeragogik tätig und unterrichtet das Singen mit Senioren.