

## Singen mit älteren Menschen

Referat ECPCM am Freitag, den 22. September 2017 in Straßburg

Was treibt mich an mit älteren Menschen zu singen und zu musizieren?

Aber zuerst zu meiner Person

Schon mit 12 Jahren durfte ich mit Chorsingen beginnen. Das hat mich nie mehr losgelassen. Während meines Studiums in Stuttgart, Frankfurt und Luzern mit Konzertdiplom in den Hauptfächern Cembalo und Gesang wurde ich bereits als chorische Stimmbildnerin bei überregionalen Chören und Arbeitswochen engagiert. Zwei Welten, die der internationalen Solistin und die des Amateur - Chorsängers.

Vor 60 Jahren begann meine Singwochen-Vita zuerst als Mitarbeiterin, dann als Leiterin von Kindersingwochen, Jugendsingwochen, Familiensingwochen und jetzt gilt meine Energie seit 14 Jahren der Singwoche Plus-Minus-60 des evangelischen Kirchenchorverbandes in Bayern „Singen in der Kirche“ und seit 1 ½ Jahren dem Chor „Ökumenischer Vokalkreis 65+“ unseres Dekanats München Südost.

Das zu meiner Person.

Nun zur meinen aktuellen Arbeitsfeldern: Singen mit älteren Menschen.

Die Überalterung der Chöre ist kein ganz neues Phänomen. Oft wird der Chor mitsamt seinem Leiter älter oder der Chorleiter sucht nach einer Lösung für die Sänger seines Chores, die nicht mehr seinen Ansprüchen genügen. In kirchlichen Chören gibt es ja keine Altersbeschränkung. Der normale Kirchenchor oder die Kantoreien sind ehrenamtliche, meist sehr aktive Gemeindemitglieder. Der Wert des Singens steigt, während die Fähigkeiten abnehmen. Wie verantwortlich ist doch der Chorsänger, der dann nach Jahrzehnten der Chormitgliedschaft ausscheidet und eine neue Möglichkeit zum Weitersingen sucht. Oft dauert es sehr lange bis ein „Jahrzehnte-Sänger“ so ehrlich ist, dass er eigentlich den Ansprüchen seines Chorleiters und seinen eigenen Ansprüchen, nicht mehr genügt. Das Gehör, die Augen, das Stehen, die Konzentration und Ausdauer lassen nach.

So sind neue Angebote für ältere Chorsänger sehr willkommen. Ein Seniorenchor ist kein Auffangbecken für ausgemusterte Choristen, sondern ein Chor für begeisterte Weitersänger. Das Ziel sind nicht mehr große Konzerte, sondern das gemeinsame Musizieren.

Nun zu meinen beiden Arbeitsfeldern:

### Zuerst die Singwoche für Senioren.

Begleiten Sie mich einen Tag lang oder seien Sie einen Tag lang Teilnehmer der Seniorensingwoche.

Die Werbung und Organisation erledigt die Geschäftsstelle des Verbandes „Singen in der Kirche“, Verband evangelischer Chöre in Bayern, in Nürnberg. Die Teilnehmer kommen aus Deutschland und Österreich. Es sind zu 99% erfahrene, ehemalige Chorsänger. Das restliche Prozent sind Ehepartner oder Freunde, die aus Sympathie oder Neugier mitkommen. Bei meiner diesjährigen Singwoche war der Altersdurchschnitt 78 Jahre, mein ältester Sänger - nebenbei ein immer noch hervorragender Geiger - war 93; unsere Youngster 61 Jahre.

Als erstes begrüße ich jeden Teilnehmer persönlich.

Zu Beginn erhält jeder eine fertige Notenmappe mit durchnummerierten Notenblättern, ein Namensschild und einen detaillierten Tages/Wochenplan. Ohne lange Formalitäten beginnen wir mit etwas Leichterem zu singen. Die Neugier, „was hat sie dieses Jahr mitgebracht“ ist nahe liegend. Die Teilnehmer wissen nicht vorab, welche Literatur ich ausgewählt habe. Das richtet sich auch nach der Stimmenzahl und vor allem, wie viele Männerstimmen sich gemeldet haben. Dazu gibt es für jeden ein Exemplar „Weitersingen“.

Früher sangen wir auch aus der „Kleinen Melodie“ bis wir alles mehrfach gesungen hatten. Den Abend beenden wir immer mit einem gemeinsamen, natürlich mehrstimmigen Abendlied. Was nicht heißt, dass ein Gläschen fränkischer Wein den Abend gemütlich ausklingen lässt.

Jeder der fünf Tage beginnt mit einer Besinnung, Choral und Gebet. Dann geht es los mit Stimmbildung, neudeutsch warming up. Wer nur schwer stehen kann, macht im Sitzen mit, je nach Kondition.

Ich singe mit den Leuten Übungen unter Berücksichtigung der alternden Stimme. Die Stimmlippen werden trockener, die Höhe geht verloren, der Atem wird kürzer. Die Körperspannung lässt nach.

Als Sängerin ist es für mich kein Problem, dass ich die Vorgänge des Singens kurz und für Laien verständlich erklären kann.

1. Atmen, einatmen, ausatmen, alles geräuschlos
2. Explosive Konsonanten: p t k f t k sch t k
3. Vom Summen zum Vokal: a e i o u und Silbenkombinationen
4. Zunge, Schnute, Kauen, Resonanz,
5. Tonumfang, lockerer Unterkiefer, Fingerspitzen auf Hüftknochen oder einen Hand auf das Herz und eine Hand auf den Bauch. ( Bauchatmung ) Ruhiger Oberkörper.
6. Keine Bruststimme, weiches Piano
7. Bewegung beim Singen, Arme zum Dehnen, Kreis- und Spannungsbewegungen
8. Smily und Leichtigkeit, aus den Augen singen
9. Intonationsübungen, Dur – Moll, bewusste Ganz- und Halbtonschritte, abwärts und aufwärts, auch mit Dreiklängen, Quintspanne ausfüllen
10. Unsere drei Dauerbrenner beim Einsingen sind:  
„Dabada“ (Kanon mit Armbewegungen und Gehen),  
„Die Sonne geht auf“ (bei jedem Sprung nach oben Unterkiefer locker und größere, entgegengesetzte Bewegung),  
„ Der Swan“...Text erfinden. (Gehen beim Kanon singen, aber auch bei Chorstücken im geraden Takt.

2

Jetzt kommt das erste Stück. Die Sopranstimme sollte nicht über das f oder g gehen.

Geeignete Literatur zu finden ist sehr aufwendig. Ich entdecke viel bei CPDL, dem Archiv von Wikipedia mit frei zugänglichen Noten. Oder bei dem Archiv der „Kreuznacher Kantorei“. Und einigen anderen Sammlungen im Internet. So manchen neuen Chorsatz lernte ich bei den verschiedenen Ländertagungen der ECPCM kennen und habe ihn gleich bei den Singwochen getestet. Das ist eine tolle Bereicherung. Es geht nicht darum Chorsätze einfach einen Ton tiefer zu singen. Das klingt nicht.

Von Jürgen Pfister gibt es bei Strube 3 Bände mit 3-stimmigen Sätzen, geistlich und weltlich. Oft ist 5-stimmig Singen mit drei Frauenstimmen gut möglich, da meistens doppelt so viele Altstimmen wie Sopranstimmen da sind.

Bevor ich mit dem Stück beginne, gebe ich kurze Informationen zum Komponisten oder auch Dichter, möglichst mit besonderen Begebenheiten. (Schumann musste seine Eheschließung mit Clara Wieck vor Gericht erstreiten gegen Claras Vater oder das Leben von Valentin Rathgeber im Kloster und außerhalb). Falls es zum Verständnis des Stückes hilft, Infos zur Komposition, zur Form, zum Stil, zur historischen und dementsprechenden Erarbeitung des Stückes. Wie hat der Komponist den Text verarbeitet? Diese „Randbemerkungen“ sind sehr begehrt.

Ist das Stück leicht, wird vom Blatt gesungen, andernfalls behutsames Klavierspiel mit Summen.

Ich muss sehr schnell erkennen, was ich den Leuten zumuten kann. Mein Anspruch ist, die Fähigkeit der Sänger zu erkennen, sie zu fördern, sie nicht zu demotivieren, sondern sie zu begeistern. Taktisch, aber ehrlich loben! Manchmal ist das nur eine Daumenbewegung nach oben.

Ich erarbeite das neue Stück gerne zuerst mit Silben und jede Stimme einzeln. Dazu gibt es immer sängerische Hilfestellungen! Dabei geht es auch um die Umsetzung der Stimmbildungsübungen. Dann alle miteinander auf Silbe. Alle können gerne bei allen Einzelstimmen mitsingen. Nun baue ich die Stimmen immer wieder in anderen Kombinationen zusammen. Immer noch auf Silbe. Erst jetzt mit Text. Wir sprechen den Text der Stimmen vorab im Rhythmus der Musik und mit langen Vokalen. Zur Erinnerung: lautloses Einatmen und die Sänger Schnute nicht vergessen. Fremdsprachliche Texte, Lateinisch, Italienisch oder Englisch sehr langsam und deutlich vorsprechen und eine Übersetzung mitbringen. Nicht alle Sänger sind fit mit Fremdsprachen!

Ist unter den Choristen eine frühere Sprachenexpertin, ist das sehr praktisch und steigert das Selbstwertgefühl. So erklärte ich in anderem Zusammenhang mal was ein Shofar ist und eine Dame hatte nach ihrer Pensionierung Archäologie studiert und berichtete dann über alte Knochenflöten. Welche Bereicherung für uns alle!!

Nach gut 90 Minuten kleine Pause

Nach dieser Tutti-Probe wird der Chor geteilt, die Einen gehen zum Tanzen, die Anderen singen weiter.

Unsere ausgebildete Seniorentanzleiterin sorgt für viel vergnügliche Bewegung und übt zugleich Konzentration, dazu aufrechtes und lockeres Gehen. Sie ist immer angetan, wie schnell musikalisch vorgebildete Menschen sich die Schritte zur Musik merken können.

Parallel üben wir schwierige Stellen oder es findet sich der Frauenchor zusammen, ist ja beim bekannten Frauenüberschuss kein Problem. Die Männer haben es uns nie übelgenommen. Sie haben derweil entweder zugehört oder Zeitung gelesen.

Um 15 Uhr, nach einer ausgiebigen Mittagspause, die zum Mittagsschlaf, Spazierengehen oder spontanen Musizieren genutzt wird, geht es weiter mit einem größeren schwierigeren Stück. Hatte ich vormittags ein geistliches Stück gewählt, singen wir nachmittags weltlich. Ich arbeite gerne viel mit „Sandwichtechnik“ das heißt: Ich baue den Chorsatz über der Bassstimme auf.

Gerne singe ich mit den Leuten in verschiedensten Kombination mit den vorhandenen Instrumenten. Ist doppelchöriges Singen nicht realisierbar, wird ein Chor von Instrumenten gespielt. Bei

mehrstrophischen Liedern entstehen Vor-, Zwischen- und Nachspiele. Ebenso können verschiedene Stimmen, z. B.: bei cantus firmus Sätzen, neue Farbe in den Klang bringen. Mancher Teilnehmer hat zu Hause kaum eine Möglichkeit mit seiner Blockflöte Ensemble zu spielen. Dann höre ich manchmal von Ferne das Üben auf den Zimmern oder in verborgenen Ecken des Hauses.

Zwischendurch gibt es natürlich immer wieder Lüftungs- und Bewegungspausen.

Dann wird der Chor wieder geteilt und Tanzen und Singen vertauscht.

Nach dem Abendessen übt die Instrumentalgruppe je nach Besetzung. Bläser und Streicher. Reine Instrumentalstücke, z.B. für doppelchöriges Singen oder wie in dieses Jahr für eine Messe von Valentin Rathgeber die obligaten Instrumentalstimmen. Die Literatur geht von Lasso bis Scott Joplin.

Um 20 Uhr kommt nochmal der Chor für leichte prima vista Literatur z. B. aus „Weitersingen“ zusammen. Auf Wünsche der Teilnehmer gehe ich gerne ein. Das Abendprogramm ist unterschiedlich: einmal einen Videovortrag, einmal einen ganzen Tanzabend mit musikalischen Einlagen. Anschließend treffen sich natürlich verschiedene Grüppchen bei fränkischem Wein. Es gibt ja so viel zu erzählen, ein nicht zu unterschätzender Teil des Tages.

So gehen die fünf Tage dahin mit entspanntem, heiterem Musizieren. Es ist klar, dass ich viel Wert auf saubere Intonation, bewegliche Dynamik und gute Aussprache lege. Dieses Jahr haben wir sogar einen Chorsatz von Händel 4-stimmig auswendig gesungen, am ersten Tag, kaum zu glauben. Zu Beginn der Singwoche bezweifelte die Mehrheit der Chorsänger, dass wir das je schaffen würden. Und es hat super geklappt.

Zum Abschluss der Singwoche gehen wir in eine alte, romanische Kirche zum Singen der geistlichen Stücke und darnach musizieren wir alle erarbeiteten Stücke nur für uns und zu unserer Freude im großen Saal unserer Tagungsstätte. Ich bin sehr zurückhaltend mit öffentlichen Auftritten nach einer so kurzen Phase der Zusammenarbeit. Außenstehende können die Qualität dieser speziellen Chorarbeit nicht wirklich beurteilen. Viel wichtiger ist mir das Glücksgefühl der Leute.

Interessant: Zum Ende der Singwoche berichten viele Teilnehmer, dass sie wieder bis zu einer Terz höher singen können und ganz nebenbei gehen einige jetzt zu Fuß ins nächste Stockwerk, der Atem reicht wieder, kein Seitenstechen zwickt mehr, sie stehen viel aufrechter da als am ersten Abend und immer mit einem strahlenden Lächeln beim Singen. Wir verabschieden uns mit viel lachenden Augen und zählen die Wochen bis zum Wiedersehen im nächsten Jahr.

## Mein zweites Arbeitsfeld

### Chorgründung „Ökumenischer Vokalkreis 65+“ in Ottobrunn

Ottobrunn liegt im östlichen Landkreis von München mit 21 000 Einwohner, drei katholische Kirchengemeinden mit Chören, eine evangelische Kirchengemeinde mit großem musikalischem Angebot.

Die Idee zur Gründung eines Chores für ältere Sänger kam vor zwei Jahren von den vier Chorleitern und unserem Dekan. Alle vier Kirchenmusiker sahen sich zeitlich nicht in der Lage, so einen Chor auf zu bauen. Sie hofften im Geheimen, dass ihre Oldies in den 65+ Chor wechseln würden, ohne dass sie

ihre nicht mehr qualitativ so guten Sänger hinaus komplimentieren müssen. Die Chorleiterkollegen wussten um meine langjährige Erfahrung mit Seniorensingen.

Nun ging es gemeinsam an die Organisation für die Chorgründung.

Im Vorlauf gab es einiges zu klären:

1. Ort: der Gemeindesaal der Evangelischen Kirchengemeinde, sogar mit Lift erreichbar, zentral gelegen, groß und hell, guter Flügel.
2. Finanzierung: Das Mitsingen ist kostenlos. Alle vier Kirchengemeinden beteiligen sich an meinem Honorar zu gleichen Teilen nach den Sätzen der evangelischen Kirchenmusiker. Meine Anerkennung als Kirchenmusikerin bekam ich vor vielen Jahren vom unserem damaligen Landeskirchenmusikdirektor Dr. Joachim Widmann.
3. Werbung: Durch Plakate in allen Kirchengemeinden, im Rathaus, in den Altersheimen und Veröffentlichung in der örtlichen Presse und der Süddeutschen Zeitung, jeweils mit Foto und meiner Vita. Durch meine jahrzehntelange kirchenmusikalische Arbeit bin ich hier gut vernetzt und bekannt.
4. Probestermine: 14 tägig, vormittags, 90 Minuten mit kleiner Pause. Alle Infos werden per Mail verschickt und auf der Internetseite der Gemeinden veröffentlicht. Wer kein Mail hat, es sind nur 10%, hat einen Paten, der ihn mit den neuesten Informationen versorgt.
5. Noten: Alles wird per Mail zum Selbstausdruck versandt.

Die erste Probe erwartete ich mit großer Spannung und Neugier. Wer wird kommen und vor allem wie viele. Da waren sie: Evangelische, Katholische, Kirchengebundene. Da kamen ganz verschiedene Fragen: „darf ich da mitsingen, ich kann aber keine Noten“....oder: „ich habe aber noch nie im Chor gesungen...“oder: „ich gehöre aber zu keiner Kirche“. Da habe ich nur eine Antwort: „Probieren Sie es doch einmal“. Sie sind alle geblieben und noch mehr hinzugekommen. Köstliche Begegnungen zwischen den Sängern: „Ach, wir kegel ja miteinander, ich wusste gar nicht, dass Sie singen“. Und der schönste Satz: „Meine Kinder haben schon bei Ihnen im Kinderchor gesungen, jetzt darf ich endlich auch bei Ihnen singen!“ Das soziale Miteinander ist nicht hochgenug einzuschätzen.

In die erste Probe kamen 32 Leute, wir haben mit einem Kanon begonnen. Und es klang! Heute sind wir 60 bis 70 Sänger. Senioren sind dermaßen aktiv: Enkelkinder, Reisen, Arzttermine. In der normalen Probe sind es immer gut 50 Sänger. Der Einzugsbereich ist nicht mehr nur Ottobrunn, sondern 30 km im Umland und bis nach München.

Bei Beginn der Probe begrüße ich jeden persönlich. Alle haben ein Namensschildchen. Es gibt eine Anwesenheitsliste. Fehlt jemand ein paar Mal unentschuldigt nimmt einer der Sänger Kontakt mit ihm auf. Gemeinschaft pflegen ist so wichtig, da die meisten Chormitglieder alleine leben. Wir sind nur fünf Ehepaare.

Wir singen dreimal im Jahr in einer unserer Kirchengemeinden im Gottesdienst.

Im Voraus gilt es, in der Kirche die örtlichen Platzverhältnisse zu klären. Gibt es Sitzmöglichkeit für alle Sänger. Können wir vom Platz aus singen, also keine extra Aufstellung, z.B. am Altar. Das ist zu zeitaufwändig mit „etwas langsameren“ Leuten und mancher ältere Sänger mag nicht mehr vorne stehen.

Nicht immer ganz einfach ist es für mich, unser Singen in den verschiedenen Liturgien einzubringen. Es erfordert extra Gespräche mit den Pfarrern, und falls vorhanden, mit den Organisten. Kann der Ortsorganist uns unterstützen? Intonation zu den Stücken spielen? Notfalls nehme ich ein sehr gutes E-Piano mit und spiele selbst. Auch muss ich geeignete ökumenische Choräle auswählen um im Wechsel mit der jeweiligen Gemeinde zu singen.

Es geht um das gemeinsame Musizieren, nicht um Auftritte. Ich achte besonders auf Literatur, die wir überall singen können. Interessant ist für mich das unterschiedliche Tempo beim Choralsingen in den diversen Gemeinden. Auch die verschiedene Literatur, nicht zu vergessen die Bayrischen Melodien, vor allem vor Weihnachten.

Ich bin oft verblüfft, wie sauber mein Chor singt, nebenbei bin ich glücklich 12 Männerstimmen zu haben! Der Chorklang wird immer ausgewogener, es gibt kein Tremolo bei den Frauen und keinen Anlauffton vor dem ersten Ton. Auch die Höhe wird besser. Kanons 4-stimmig im Gehen zu singen, macht allen viel Vergnügen.

Wir sind immer sehr locker, entspannt und vor allem begeistert beim Singen. Alle sind so entspannt und fröhlich, trotz Sorgen oder schwerer Krankheit, das ist reinste Musiktherapie. Für die Zeit des Singens legen sie ihre Alltagsorgen ab und bedanken sich darnach für die schöne Chorprobe. Sie haben gar nicht registriert, wie intensiv ich mit ihnen gearbeitet habe.

Singen tut so gut!!!

6

### **Mein drittes Arbeitsfeld in Bezug auf Singen mit Senioren**

Der Altenclub der Gemeinde: Volkslieder singen. Die entsprechende Literatur habe ich noch bei meiner Mutter besorgt. Es gibt auch Texthefte, aber die Senioren haben in ihrer Jugend mehr auswendig gelernt, als die Jungen heute. Die Lieder sind ihr Schatz. Dass viele, alte Volkslieder in ihren letzten Strophen vom Tod singen gehört einfach dazu.

Singen im Altersheim: Sommer und Weihnachtszeit, aufgelockert durch Lesungen oder jugendliche Gesangseinlagen meiner Schüler. Besonders attraktiv ist das Singen mit dem Kinderchor auf den verschiedenen Etagen der noch Beweglichen bis hin zur Etage der Pflegebedürftigen.

Ich glaube, mein Zugang zu den vielen singbegeisterten, älteren Menschen beruht auch auf der Tatsache, dass ich selbst zu dieser Generation gehöre. Musizieren ist eben mein Lebenselixier!!