

Aktives Musizieren mit SeniorInnen (Stimmentwicklung im Alter am Beispiel des Wiener Seniorenchores)

1) Entstehung (1984)

Als Oberösterreicher in Wien fiel mir der Umgang mit den SeniorInnen nicht sehr positiv auf; im Beruf, in den Chören, im Privatleben, etc.

Die besondere Achtung, die meiner Ansicht nach den SeniorInnen zusteht, wurde meistens nicht entgegengebracht. „Altes Eisen“ hieß es; nicht mehr wandlungsfähig – starr.

In meinem Chor „Wiener Sängerrunde“, damaliges Durchschnittsalter 37 Jahre, wollten nach Auflösung anderer Chöre, ältere Damen (um die 60 Jahre) mitsingen.

Dies warf einige Fragen auf. Ich hatte einige Beobachtungen in der Vergangenheit gemacht. In den Chören bestand vorwiegend die Ansicht, ältere Menschen könnten nicht mit Jüngeren zusammen singen. Auch erlebte ich den durch die Mitglieder verursachten, furchtbaren Abgang älter werdender MusikpädagogInnen (Dirigenten) in Wien. Der Zeitgeist hieß: Nur Jugend hat Zukunft.

Dies wollte ich nicht akzeptieren. So begann ich mit diesen für mich älteren Damen alleine einen Probenbetrieb aufzubauen.

2) Stimmliche Grundlagen mit Weiterentwicklung bei den SeniorInnen

Zuerst waren wir ein Damenchor. 3 Arten von Stimmbegabungen lagen und liegen vor: ungeformte Stimmen, ehemalige Sängerinnen und gebildete Stimmen.

Erkenntnis: Bei der Damenstimme im u. nach dem Wechsel, auch durch hormonelle Veränderungen, kann eine Stimmveränderung vorliegen. Dies trifft auch, wenn auch nicht so ausgeprägt, bei den Männerstimmen im Altern zu.

Bemerkenswert ist, dass dies nicht die volle Akzeptanz der Betroffenen findet. Als Chorleiter sollte man behutsam damit umgehen und zielorientiert Stimmschulung anbieten.

Heute singen 7 Damen mit großer Freude in der Tenorlage (ehemalige Sopranen und Alte). Einige Damen, die früher Sopran gesungen haben, finden sich in der Altlage wieder. Herren, die strahlende Tenöre waren, bringen erstaunliche Qualitäten in der Basslage. Durch Verbleiben in der Tenorlage entstehen oftmals schwere Belastungen für den Sänger (bewusst und unbewusst).

Zur Chorliteratur: Beginn mit Kanonsingen (Abgleichen der Stimmlagen). Dann mehrstimmige, bekannte Chorliteratur mit besonderem Augenmerk auf die Möglichkeiten des vorhandenen Stimmmaterials. Neue Literatur – besonders für die SängerInnen in ihrer nunmehrigen Stimmlage notwendig.

Abhängigkeit zum Chorleiter sehr groß. Diese wird durch das genaue Befolgen der Erklärungen des Chorleiters erleichtert.

3) **Gesellschaftliche Entfaltung**

Vorerst dachte ich, meine Tätigkeit sei unter sozialem Engagement einzuordnen. Dies stellte sich bald als unrichtig heraus. Vielmehr sammelte ich große Erfahrungswerte und hatte nun einen Probenchor zur Verfügung, der für mich eine große Bereicherung darstellte.

SeniorInnen in der Stadt sind sehr stark dem Einsamkeitsdruck unterlegen. Singen-neuer Freundeskreis- bringt Zielorientierung und befreit „vom Alltag“.

Die gesellschaftliche Kritikfähigkeit steigt. Interesse am allgemeinen Geschehen und musikalische Empfindungen verbessern sich.

4) **Gesundheitsaspekt**

a) generell: gemeinsames Singen macht froh (seelische Komponente). Die Gedankenbildung wird seiner Trägheit beraubt.

Laut Ro Raftl: Singen – ein Jahrtausend Jahre altes Hausmittel zur Erzeugung innerer Balance.

Das Glückshormon Oxytocin wird durch die Betätigung der glatten Muskulatur ausgeschüttet (beim Atmen in den unteren Lungenbereichen, rhythmische Bewegungen und dabei singen).

Das Erlernen des Liedes und deren Wiedergabe bringt neue Selbstbestätigung.

b) Wertlegung auf Pünktlichkeit bringt zuerst Nervosität. Wird aber später zur Norm. Jede Probe besuchen können, hält jung und fit. Zielvorgaben dürfen nicht zur Belastung werden!!!

c) Solange man in die Proben kommt, lebt man!!

Singen bereitet Schmerzlinderung. Das Team von Elvan Kut - Forscher des Collegium Helveticum der ETH und Uni Zürich behaupten, dass bei positiven Emotionen der Körper Opioide ausschüttet und damit die Schmerztoleranz erhöht wird.

5) **Zukunftsentwicklung**

a) Neue Ziele im Leben setzen. Reisen mit kleinen Konzerten, die sonst nicht möglich wären.

b) Leichterem Umgang mit den gesellschaftlichen Veränderungen

c) Wöchentliche Problemthemenstellungen mit kritischen Betrachtungen. Erfahrungswerte suchen.

6) **Erkenntnisse**

- Das Wort SeniorInnen positiv sehen - ein Qualitätsbegriff
- Langsames Erlernen der Chormusik mit gefühlvollem Aufbau in den einzelnen Stimmlagen.
- Konzentrationsübungen, besonders für beide Gehirnhälften.
- Konzertauftritt maximal 40min.
- Kein Vereinsleben, Tätigkeiten im Chor zuweisen.

- Persönlichkeitsentwicklung der einzelnen SeniorInnen fördern (Geruch, Stimme, viel sprechen – nicht sprechen etc.)
- Keine Geburtstage offiziell wissen oder feiern.
- Kostengünstige Reisen (keine Vermittlung durch Reiseveranstalter). Sich nach dem „schwächsten (langsamsten) Mitreisenden“ richten, genügend Zeit haben, finanzielle Unterstützung durch alle für finanzschwache SeniorInnen.
- Strenge Worte vor jedem Auftritt (z.B. auswendig singen).

Karl-Hans Straßl