Singen im Altersheim : "Geh aus mein Herz und suche Freud..."

Autor(en): **Spindler, Charlotte**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2008)**

Heft 1

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-819047

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Singen im Altersheim

«Geh aus mein Herz und suche Freud ...»

Singen tut gut. Alte Lieder, neue Lieder – und wenn dann die Stunde um ist, sind die Herzen warm, die Stimmen fester und der Atem geht leicht.

Charlotte Spindler

Die Sängerinnen und Sänger des Studacker-Chors in Wollishofen singen mit Begeisterung. Foto: Ursula Markus

Am Freitagmorgen wird im Alterswohnheim Studacker in Wollishofen gesungen. Nach neun Uhr treffen die ersten Frauen und Männer ein. Die einen kommen in Hausschuhen und haben nur eine kleine Tasche dabei, das sind diejenigen, die hier wohnen. Andere, vielleicht die Hälfte der regelmässigen Sängerinnen und Sänger, sind «Auswärtige» – manche aus dem Quartier, andere sind mit dem Tram durch die halbe Stadt gefahren, und eine Frau reist sogar aus Uster an.

Aus Freude am Singen

Wie in vielen Altersheimen wird auch im Alterswohnheim Studacker seit Jahren regelmässig gesungen; aber seit Gesangslehrerin Ursula Meier jeden Freitagmorgen das elektronische Klavier installiert und die Notenblätter hervorholt, hat sich das sängerische Engagement der zwanzig bis dreissig Personen im Saal verstärkt. Der Studacker-Chor, fast schon eine lokale Institution, singt jede Woche zur eigenen Freude und viermal im Jahr für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Heims, gastiert aber auch in der Kirche und hat sogar schon eigene CDs aufgenommen. Ein Höhepunkt im Jahreslauf ist das gemeinsame Weihnachtsliedersingen im Altersheim. «Wir singen ohne Stress und Leistungsdruck», sagt Ursula Meier, «das Wichtigste ist die Freude am Singen und nicht die Perfektion. Ob da jemand zwischendurch die Noten nicht ganz trifft, spielt keine Rolle.» Wert legt sie hingegen darauf, dass die Worte deutlich ausgesprochen werden, damit das Gesungene auch verständlich ist. Zur Einstimmung gibt s Stimm- und Lockerungsübungen – und zwischendurch ermahnt die Gesangslehrerin ihre Runde, das Lächeln nicht zu vergessen und auf eine gute Körperhaltung zu achten.

«Mir tut das einfach gut», meint eine gesprächige ältere Wollishoferin, die regelmässig am Freitag mitsingt. «Wie lange ich schon dabei bin? Das weiss ich gar nicht mehr. Früher habe ich in einem Gemischten Chor gesungen, und als der aufgehoben wurde, bin ich hierher gekommen.» «Beim Singen kann man vieles hinter sich lassen», sagt ihre Nachbarin. «Und auch wenn es mir vorher gar nicht ums Singen war, fühle ich mich hinterher

wieder ganz leicht.» Und eine dritte berichtet: «Meine Stimmbänder waren ganz eingerostet. Ohne das Singen hätte ich wahrscheinlich meine Stimme schon fast verloren.»
«In jungen Jahren war ich in einer Wandergruppe», erzählt eine Frau, «da haben wir immer viel gesungen. Nachher hat sich das irgendwie verloren, und jetzt finde ich es schön, dass im Heim diese Möglichkeit besteht.» Frau R., die im Rollstuhl in den Konzertsaal geschoben wurde, singt nicht mit. Mit geschlossenen Augen hört sie zu und scheint es zu geniessen. «Das Gemeinschaftliche ist wichtig», sagen die Frauen übereinstimmend. «Wir kennen uns alle, manchmal schon seit langen Jahren. Wenn jemand krank ist und nicht ins Singen kommen kann, telefonieren wir oder schicken eine Karte, auf der wir alle unterschreiben.» Wer Geburtstag hat, wird mit «Happy Birthday» gefeiert und wünscht sich sein Lieblingslied. «Geh aus mein Herz und suche Freud» oder das schöne Frühlingslied «Leise zieht durch mein Gemüt». Auch wen's draussen überhaupt noch nicht Frühling ist. Aber er wird kommen, und mit ihm das nächste Saison-Konzert des Studacker-Chors.

An erstaunlich viele Melodien und Liedtexte können sich die meisten gut erinnern; ohne den Blick ins Singbuch gehen dritte, vierte und fünfte Strophe eines Liedes mühelos über die Lippen. Die Stimmen sind klar und fest, auch die höheren Töne klingen rein, und beim Kanon lassen sich die Singenden nicht aus dem Konzept bringen: Sie haben Übung. Als die Stunde mit Ursula Meier um ist, bleiben viele Frauen – sie sind weitaus in der Mehrzahl – noch ein wenig beieinander stehen und plaudern.
Ein gutes Gedächtnis für die Volkslieder ihrer Jugendzeit haben auch die Bewohnerinnen und Bewohner im oberen Geschoss des Alterswohnheims. Einige hier sind weit über 90 Jahre alt. Auch sie singen regelmässig am Freitagmorgen mit Ursula Meier. Eine kleine zierliche Frau mit lebhaften hellen Augen und aufgestecktem Haarknoten erzählt: «Zu Hause waren wir sieben Geschwister. Meine Mutter, die Französisch gesprochen hat, hat viel mit uns gesungen, es waren halt französische Lieder.» Und sofort stimmt sie ein Lied in französischer Sprache an. «Wir hatten eine liebe Mutter», sagt sie und lächelt, «jetzt ist sie im Himmel, aber vielleicht hört sie mich.» Ein Mann im Rollstuhl schaut vor sich hin; auf Ursula Meiers freundliche Aufforderung blickt er auf und singt nun ein paar Takte mit: «Es wott es Fraueli z Märit ga». Die Kuchen, die der unzuverlässige Mann im Berner Volkslied bewachen sollte und stattdessen aufgegessen hat, geben Anlass zum Lachen und Rätseln – was wars wohl? Linzertorte? Marmor- oder Zwetschgenkuchen? Ursula Meier, die im Alterswohnheim auch Aktivierungsstunden gibt und zwischendurch mal mit den Bewohnerinnen und Bewohnern bäckt, regt an, zusammen einmal Kuchen zu backen.
Dass das gemeinsame Singen unter den Hochbetagten für eine animierte Stimmung sorgt, ist offensichtlich. Singen, weiss Ursula Meier aus langjähriger Erfahrung, sei etwas Echtes, etwas, das direkt aus dem Herzen kommt. Die wohltuende Wirkung des Singens spürt sie nicht nur mit den Frauen und Männern des Chors, sondern auch mit den betagten Bewohnerinnen und Bewohnern des oberen Geschosses. Manchmal stimme jemand spontan ein Lied an, und alle singen mit. «Sogar Bettlägerige wünschen sich, dass ich mit ihnen singe.»

Die Männer im Chor sind zwar in der Minderzahl, singen jedoch ebenso freudvoll und engagiert mit. Foto: Ursula Markus