

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 55 (1977)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Viva la musica!  
**Autor:** Cifrain, Gerhard / Voegeli, Hanny / Müller-Ott, G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721020>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Viva la musica!

## Musik im Alter

Je persönlicher und inniger unser Verhältnis zur Musik, um so reicher kann unser Leben, um so schöner auch der Alltag werden. Vergewöhnlichen wir uns, was über unserer schnelllebigen Zeit und der allgemeinen technischen Entwicklung meistens vergessen wird:

Noch nie hatten Menschen so viele geradezu perfekte Möglichkeiten, Musik nach eigenem Wunsche auszusuchen und zu hören. Konzerte, Rundfunk, Tonband und Schallplatte — zusammen mit hervorragenden Wiedergabegeräten — machen es heute praktisch jedem möglich, am Musikgeschehen der ganzen Welt teilzunehmen. Hat man endlich mehr Zeit, sich mit Musik näher zu befassen und betrachtet sich die Vielzahl der «Musikkonservenangebote» des Marktes, so ist man erst mal verwirrt und zögert — verständlicherweise.

Ja, was ist hier zu tun?

Es gibt keine allgemein gültige Regel, doch wird folgender Hinweis für viele nützlich sein: Legen Sie alle Vorurteile gegenüber irgendeiner Musikform ab. Versuchen Sie neu und vorurteilslos mit offenem Ohr und Herzen die verschiedenen Musikmöglichkeiten aufzunehmen, zu verstehen und damit für sich selbst zu entdecken. Das gilt für die klassische Musik genauso wie für Folklore, für Beat oder das Kunstlied. Sie werden grosse Überraschungen erleben — und meistens sehr positive. Nehmen Sie sich in jedem Falle Zeit, mit Musse und Ruhe Musik zu hören, und gehen Sie dann der Musik, die ihnen gefällt, weiter nach. Mit den Erfahrungen wachsen Urteil und Anspruch. Auch als nicht selbstmusizierender Mensch kommt dann der Zeitpunkt, an dem man über Musik und die musikalische Praxis etwas mehr wissen will, die Konserve allein wird nicht mehr genügen. Man will direkt teilnehmen, sehen und unmittelbar erleben, geht also in die Oper und Konzerte. Das bringt Sie mit gleichgesinnten Menschen jeder Altersgruppe zusammen und schafft Kontakte.

*Gerhard Cifrain*

*Auf den folgenden Seiten finden Sie Beispiele von musizierenden älteren Menschen. Machen Sie es ihnen nach!*

## Das Singen in Alterskreisen

### Erfahrungen einer langjährigen Chorleiterin

Erste Bedingung für den Leiter in Alterssinggruppen sind Verständnis und Feinfühligkeit, denn es melden sich recht unterschiedliche Leute: Während die einen lange Jahre in privaten Chören mitgewirkt haben, erhoffen die andern eher Kurzweil und Abwechslung beim Singen bekannter alter Lieder, wo mitgesummt oder auch mitgebrummt werden kann. Deshalb sollte überall, wo zu gemeinsamem Singen — im Altersheim oder in der Alterssiedlung — aufgerufen wird, danach gefragt werden, welches Singen überhaupt gewünscht wird.

### Das Chorsingen

Beim wöchentlichen Singen werden vor allem regelmässiges Erscheinen und voller Einsatz gefordert, Absenzen sollten nur wegen Unpässlichkeit, Arztbesuchs oder dringenden Verhinderungen gelten. Die günstigste Zeit für dieses Singen ist der Morgen oder der frühe Nachmittag, während das offene Singen gut am Abend stattfinden kann. Die Singstunde soll nicht länger als 50—60 Minuten dauern, gegen Schluss lässt man ein frohes, bekanntes Lied erschallen, das ermuntert die Sänger von neuem. Mit dem Singen sollen ja Freude und Gelöstheit ausgedrückt werden.

Beim Singen werden bald einmal die fühlbaren Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Sängern (Durchschnittsalter 70 bis 85 Jahre) sichtbar. Klar, dass die Stimmen in diesen fünfzehn Jahren an Kraft verlieren, doch soll dies kein Grund sein, dem Singen fern zu bleiben.

Wesentlich ist beim Chorsingen das Ueben nach Noten, anders, wenn das Lied den Sängern gut bekannt und dessen Noten vergriffen sind. Für den Leiter eines Alterschors ist das Transponieren unumgänglich, da viele Lieder der verschiedenen Gesangbücher in Tonlagen geschrieben sind, die den



Mit Vehemenz und Begeisterung dirigiert Hanny Voegeli einen Chor an einem Altersanlass.

Foto H. P. Klausner

Sängern Mühe bereiten. (Löblicherweise sind die Lieder im «Mir singed eis» der Pro Senectute in angepasster Tonlage gebracht.) C-Dur ist ungünstig zum Singen, das hohe E klingt oft schrill, das Es wird aber ohne Ausnahme noch rein gesungen. Nie sollte man zu tief anstimmen, sonst gewöhnen sich die Senioren an tiefe Töne, statt an das angemessenere höhere Singen.

#### Wievielstimmig soll ein Lied gesungen werden?

Nach meiner Erfahrung nicht mehr als zweistimmig, denn das tönt viel besser als ein drei- oder vierstimmiger Gesang, der unsicher ist. Zum Chorsingen begleite ich auf dem Klavier, beim offenen Singen hingegen genügt eine Laute, Gitarre oder auch eine Handharmonika. Einem Dirigenten passiert es hie und da, dass beim Zusammenüben plötzlich ein Sänger der zweiten Stimme die «Schusterstimme», d. h. einfach eine Oktave tiefer, mitsingt. Da braucht es dann ein gewisses Fingerspitzengefühl, den Sänger oder die Sängerin darauf aufmerksam zu machen, ohne ihn zu blamieren. Die Aussprache beim Singen ist wichtig, nichts ist erfreulicher, als wenn am Schluss des Chorvortrages aus dem Publikum das Lob ertönt:

«Nicht nur schön, auch deutlich habt ihr gesungen!»

Wird ein Lied, das der Leiter vorschlägt, negativ aufgenommen, dann unverzüglich ein anderes vorschlagen oder eines von einem Mitsänger wünschen lassen. Aber nicht zu oft!

Wird der Chor zum Singen an einem Anlass gebeten, so sollen diejenigen, die das Stehen nicht allzulange aushalten, ruhig in der vordersten Reihe auf Stühlen Platz nehmen. Dies stört weit weniger, als wenn ein Sänger von einem Schwächeanfall betroffen wird, der den ganzen Ablauf gefährdet.

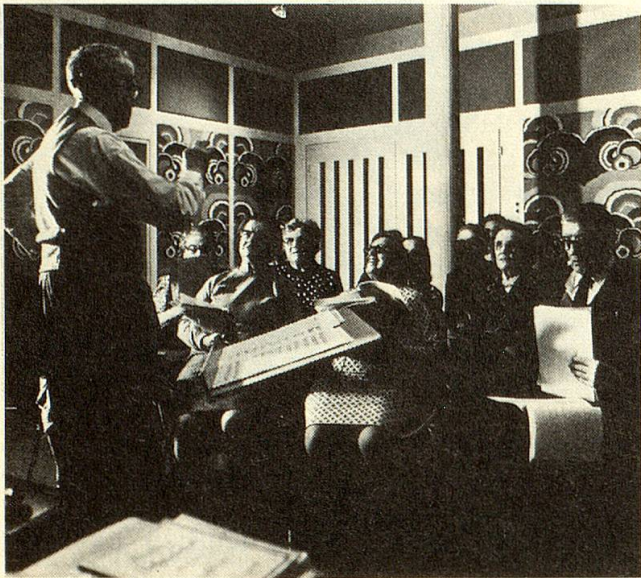
#### Das offene Singen

Das offene Singen zeigt verschiedene Unterschiede zum Chorsingen:

— Regelmässiges Mitsingen ist nicht notwendig, es kommt, wer Lust dazu hat. Deshalb ist an ein konsequentes Ueben nicht zu denken, man singt einfach, was vorgeschlagen wird.

— Die Lieder werden oft nur nach Worten und Melodie, nicht aber nach Noten gesungen. Deshalb sind Genauigkeiten, wie Fermaten, Pianissimi, Fortissimi u. ä., nicht möglich. Die Tonlage soll eher tief als hoch sein.

— Das Schöne aber beim offenen Singen: es schafft Kontakt und fördert die Geselligkeit. Dies ist gerade heute von grosser Bedeutung, wo so viele ältere Menschen unter Vereinsamung leiden. *Hanny Voegeli*



*Foto Helen Sager*

## «Mach Freude, so hast du Freude»

### Motto des Pilatuschörli, Basel

*Erinnern Sie sich: im Dezemberheft 1975 suchte Herr Müller-Ott «Röseligarte»-Noten für sein Pilatuschörli, um dann in der nächsten Nummer begeistert zu schreiben, dass er nie mit einer solchen Flut von Noten gerechnet habe. Für unsere Musik-Nummer wollten wir deshalb von ihm noch Näheres erfahren:*

«Jeden Mittwochabend, wenn wir kommen, sind die Stühle schon im Halbkreis aufgestellt, so dass jeder (und jede) seinen Stammplatz einnehmen kann. Dann hört man es an der Pilatusstrasse, genauer in der vierjährigen Alterssiedlung, singen. Das Chörli wurde vor ein paar Jahren spontan gegründet und meiner Leitung anvertraut. Da wir nur wenig Männerstimmen haben, musste ich die meisten Lieder für dreistimmigen Gesang umschreiben. Einige der Sänger haben schon in Chören mitgesungen, anderen ist es neu,

doch macht es ihnen viel Spass. Wenn wir dann die Lieder einmal vortragen können, soll man merken, dass wir Senioren auch singen können. Am Siedlungsfest und an den hohen Geburtstagen unserer Jubilare zeigen wir dann, was wir mit Fröhlichkeit und viel Humor erarbeitet haben. Griesgram kennen wir nicht, und das ist für eine Altersgruppe zwischen 65 und 80 ein grosses Plus.»

*G. Müller-Ott*



## Xylophon für 81jährige

### Gelungener Versuch in Neuhausen

Im Dezember letzten Jahres fand im Altersheim «Rabenfluh» in Neuhausen eine ganz besondere Premiere statt: Unter der Leitung von Frau Alice Lietha veranstaltete das neugegründete, hauseigene Orchester — Durchschnittsalter 81½ — einen Musik- und Liederabend, der riesigen Anklang fand.

Im April 1976 begann Frau Lietha von Pro Senectute Schaffhausen, ihre langgehegte Idee zu verwirklichen. Warum sollte es nicht möglich sein, die Freude am Selbermusikieren auszunützen, wo doch gerade alte und sehr alte Menschen sich so an schönen Klängen und beschwingten Rhythmen begeistern können? Die Idee fiel in der «Rabenfluh»

auf fruchtbare Erde, und schon bald bildete die wöchentliche Musikstunde für einen Kreis von Seniorinnen ein besonderes Erlebnis, auf das man sich wieder eine Woche lang vorfreuen konnte.

Mit ausgeliehenen Instrumenten vorerst fing Frau Lietha an, bis sie dann einen Bittgang zum Gemeinderat wagte, der ihr den Ankauf eines Orff-Instrumentariums mit Xylophon und Glockenspiel und vielen anderen Schlaginstrumenten ermöglichte. Eine Lehrerin aus Oberhallau unterstützte das anspruchsvolle Experiment mit ihrem Klavierspiel.

Trotz des verständlichen Lampenfiebers der erstmals «öffentlich» auftretenden Musikanten verlief der Abend in der «Rabenfluh» pannenfrei. Ja, die restlose Hingabe beflügelte die Zuhörer, bei den gemeinsamen Liedern ebenfalls ihr bestes zu geben.

*Bildbericht Max Baumann*



## Einsatz und Freude an der Musik

### Die «Alte Garde» in Winterthur

«Unser Korps wurde 1948 von sieben Eisenbahnler- und Verkehrsleuten gegründet. Sie gaben sich keine Statuten und wollten auch

kein Verein sein. Sie wollten einfach musizieren gegen das Einrosten!» erzählt uns der heutige Dirigent, Heinrich Herzog. Die Programmgestaltung liegt ausschliesslich in seinen Händen, die 1973 den Stab übernommen haben. «Wir spielen grundsätzlich leicht verständliche Volksmusik, aber am heutigen Chlausnachmittag habe ich bewusst ein schwereres Stück ins Programm aufgenommen, die Overture zu ‚Dichter und Bauer‘ von Franz von Suppé. Ich wollte damit den Familienmitgliedern zeigen, was wir in unserer Probenarbeit tun und andererseits testen, wo unsere Leistungsfähigkeit aufhört.»

Wir waren zu diesem Nachmittag mit den Angehörigen zusammen eingeladen worden, üblicherweise sind sonst die Bläser unter sich.

In einem hohen Raum mit einer Bühne konzertieren und üben die Bläser — Durchschnittsalter 75 — und zählen mit roten Köpfen den Takt. Zuerst ertönt der Donauwellenwalzer — ein Klarinettensolo —, der Paukist, einer der ältesten Musiker, hämmert einen Wirbel — die Stimmung unter den Zuhörern wird spürbar angeregt. Unter ihnen sitzt, leicht gebückt, der neunzigjährige Gottlieb Frei, ein pensionierter Lokomotivführer, der als Mitbegründer die «Alte Garde» bis in die Sechzigerjahre hinein dirigierte. Heute gratuliert ihm das Musikkorps mit der «Guten, alten Zeit» zum hohen Geburtstage.

Er hat damals neben dem Dirigieren noch Trompete geblasen und meint heute: «Die Zeit darf einen nicht reuen», denn es braucht viel Probenarbeit. Nach diesen Proben aber tritt die «Alte Garde» an vielen Orten auf: an Altersnachmittagen, militärischen Kameradschaftstreffen, Altersturnfesten und auch an Bestattungen, wenn wieder ein Kamerad vorangegangenen ist.

Erstaunlich, was diese Mannen auf ihren Instrumenten leisten dank ihrem Idealismus und ihrer Freude an der Musik.

*Margret Klausner*

## Hausmusik im Krankenhaus Entlisberg

«Gibt es das?», so werden Sie fragen. Deshalb will ich Ihnen heute unser «Orchester» vorstellen.

Unsere tüchtige und vielseitig begabte Leiterin der Therapie hat im Herbst vergangenen Jahres dieses «Kind auf die Beine gestellt». Wir sind mit Frau Haab und den Leiterinnen etwa 17 Personen. Unser Instrumentarium besteht aus folgenden «Hilfsmitteln»: Metallophon, Xylophon, Glockenspiel, Bongo, Tamburin, Schlaghölzer, Cymbeln, Glockenkränze, Triangel, Kastagnetten, Kurbelrassel usw. Je nach Bedarf können die notwendigen Instrumente zusammengestellt werden. Der deutsche Musiker, Karl Orff, welcher kürzlich seinen 80. Geburtstag feierte, hat diese Art von Musik neu entdeckt und sehr gefördert.

Bis Weihnachten war es soweit, dass wir uns «aufs Eis» wagen konnten, die Zuhörer waren von unserem Orchester begeistert. Frau Haab fand ein altes Weihnachtsgedicht, zu

welchem sie entsprechende Noten schrieb. Musik und Text müssen richtig aufeinander abgestimmt sein. Es wird immer ein Gedicht gelesen und dazu die passende Musik gespielt. Frau Haab ist sehr begabt und erklärt uns alles ausgezeichnet. Der wunderschön geschmückte, weihnachtliche Saal mit dem prächtigen Christbaum gab unserer Hausmusik den passenden Rahmen. *M. M.*

## Musizieren auf der Geriatrie

### Gespräch mit Frau M.-R. Sonderegger, Basel

*Frau Sonderegger, wir befinden uns hier im fünften Stock der Leimenklinik mit der geriatrisch-medizinischen Abteilung des Bürgerospitals Basel.*

*Eben hat Sie eine junge Frau mit einer Gitarre verlassen — haben Sie mit ihr zusammen musiziert?*

Da es mein Ziel ist, dass auch Ergotherapeutinnen und Pflegerinnen mit den Patien-



Die Stöckler-Musik aus Hemberg spielt auf.

Foto mk

ten singen und musizieren können, erteile ich allen, die dies wünschen, Musikunterricht. Viel Freude macht es mir, dass wir auch das Hauspersonal — also vorwiegend Ausländerinnen — mit einbeziehen konnten.

*Es scheint Ihnen also wichtig, dass alle in der Klinik auf diese Weise beim Musizieren mitmachen?*

Gewiss! Sie haben ja auch schon erfahren, dass die Spitäler durch den Personalmangel gezwungen sind, das Tagewerk am Kranken zu organisieren. Deshalb gehört es dazu, innert nützlicher Frist den ganzen Dienst zu bewältigen. In diesem einen Wort «bewältigen» liegt die Stimmung, die auf einer solchen Abteilung lasten kann und die auf sensible Patienten niederdrückend wirkt. Mit meinen tastenden Versuchen will ich den alten Patienten entgegenkommen und durch Gespräche versuche ich den «Ton», der diese Betagten anspricht, zu finden. So gehe ich manchmal während des Tages mit meiner Gitarre durch die Gänge und werde dann prompt aus irgend einem Zimmer herbeigerufen. Dann ergibt sich — ohne grosse Organisation — eine Morgensinggruppe.

*Haben Sie aber auch regelmässige Musiknachmittage?*

Ja, am Mittwoch heisst es zum Beispiel: «Chömmet go singe!» Es soll für niemanden ein Zwang sein, und ich versuche, eine gelöste Atmosphäre herzustellen.

Da sitzen wir dann etwa um einen Tisch herum, wo Musikinstrumente zur freien Wahl liegen, auf denen sie Akkorde greifen können — sanfte Töne, die sie den anderen gleichsam über den Tisch zuwerfen.

*Bestimmt haben Sie auch ehemalige Berufsmusiker hier, die auf ihre Weise zur Musiktherapie beitragen können.*

Für Patienten, die Musik als Beruf ausüben, scheint es mir noch schwieriger zu sein, sich mit den beschränkten Möglichkeiten, die

ihnen ihr Körper noch bietet, abzufinden. So spiele ich mit einer ehemaligen Klavierlehrerin, die seit einem Unfall einen steifen linken Arm hat, vierhändig. Sie hat ihre Hand schon wieder stark regeneriert und übt heute wieder Czerny-Etüden. Dann ist da eine Berufsgeigerin, die heute halbseitig gelähmt ist. Für sie habe ich diesen Streichpsalter gewählt, auf dem sie mit ihrer gesunden Hand wieder spielen kann. Sie müssten es selbst sehen, wie glücklich sie ist, wieder ein Instrument spielen zu können. So musizieren die, die es können, an Geburtstagen oder an einem bestimmten Tag für die anderen, die freiwillig zusammenkommen, um ein wenig Musik zu hören.

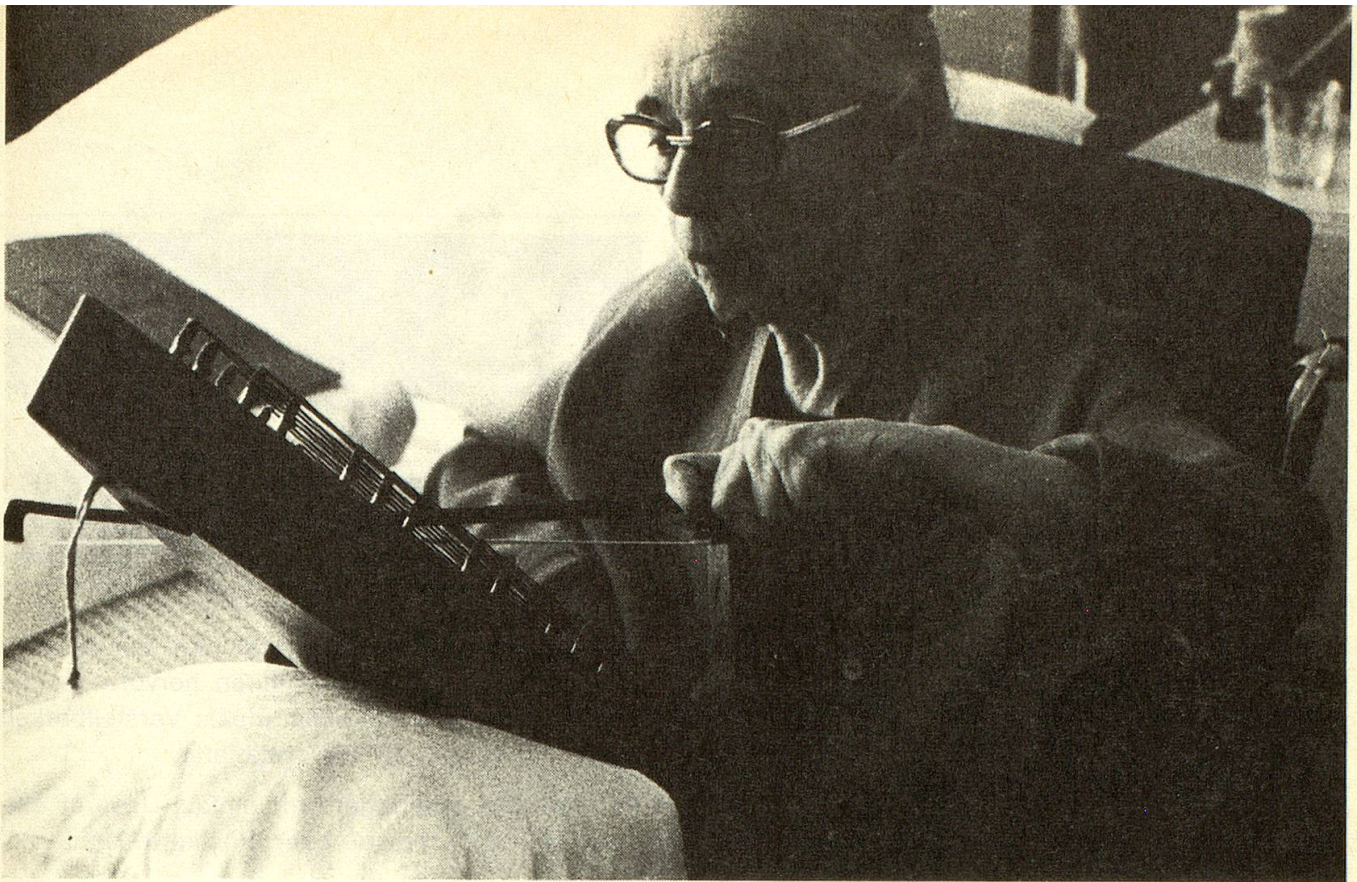
*Sie sprachen vorhin von Leiern und Psaltern. Welche Instrumente eignen sich besonders bei Alterspatienten?*

Meiner Erfahrung nach vor allem Streichinstrumente. Während es beim Blasen eine



*Frau Sonderegger vor ihren Musikinstrumenten, oben zwei Kantelen (in geschützten Werkstätten gebaut), darunter Streichpsalter, Gitarre.*

*Foto mk*



*Die ehemalige Geigenlehrerin kann auf diesem für sie konstruierten Instrument wieder selbst einhändig musizieren.*

*Foto M.-R. Sonderegger*

gewisse Kondition braucht und Schlaginstrumente den Rhythmus unterstreichen, tun alten Menschen die zarten Töne der Saiteninstrumente unendlich wohl. Darum bevorzuge ich Leiern, z. B. Bordunleiern, die auch gut im Bett zu spielen sind. Wichtig bei der Musiktherapie scheint mir, dass das aktive Bemühen der Patienten vom Therapeuten unauffällig gestützt wird. Ich kann von den alten Leuten nicht zweierlei wollen: dass sie Schlaginstrumente bedienen und zugleich singen. Ich muss sie stützen und beispielsweise eine Melodie mitsummen oder auf der Gitarre begleiten. Ein 89jähriger Klavierspieler fällt regelmässig aus dem Takt, wenn ich ihn mit meinem Mitsingen nicht begleite.

*Wie sind Sie eigentlich zur Musiktherapie gekommen und wie haben Sie sich ausgebildet?*

Nach meinem Leben als Hausfrau und Mutter mit viel Musik — ich habe seit früher Jugend Klavier gespielt —, habe ich eine Lernanalyse gemacht und liess mich zur Heilpädagogin ausbilden. 18 Jahre arbeitete ich an Patienten in einer psychiatrischen

Klinik und studierte einige Semester Psychiatrie.

Durch mein Leben mit schwerkranken Menschen angeregt, suchte und fand ich immer wieder neue Möglichkeiten — vom Malen, Modellieren bis zum Musizieren —, um die Bemühungen der medizinischen Behandlung zu unterstützen. Vor allem aber habe ich das grosse Glück, in Dr. Ulrich Wisler einen verständnisvollen Chef zu haben.

*Was — würden Sie meinen — ist die Hauptsache an Ihrer Arbeit?*

Mein Hauptanliegen ist es, die Spitalatmosphäre aufzulockern und die einzelnen Patienten aus der Masse zu sich selbst zu führen, damit sie die «s'isch numme mi»-Mentalität verlieren und ihr Selbstvertrauen wieder heben können. Mein Ziel lässt sich so umschreiben: Die ganze Klinik soll zum Klingen gebracht werden!

*Ich danke Ihnen, Frau Sonderegger, für das Gespräch und wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg.*

*Interview Margret Klauser*