

<b>Zeitschrift:</b>	Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
<b>Herausgeber:</b>	Pro Senectute Schweiz
<b>Band:</b>	67 (1989)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Singe, wer kann und mag : Erinnerungen eines 70jährigen Stimmbildners
<b>Autor:</b>	Juon, Andreas
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-721170">https://doi.org/10.5169/seals-721170</a>

### **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:** 22.02.2026

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

Gelenke oder bei Polyarthritis wird man auf den Einsatz bewährter Heilmittel nicht verzichten können, mit Akupunktur lassen sich höchstens Medikamente einsparen.

Das gleiche lässt sich auch von der Physiotherapie mit Massage und Krankengymnastik, der Elektrotherapie sowie den Anwendungen von Kälte und Wärme sagen. Die manuelle Therapie der Wirbelsäule und der Gelenke hat ihren Sinn nur dort, wo blockierte Wirbelgelenke oder verklemmte Gelenke an den Gliedmassen mobilitiert werden sollen. Zur Vorbeugung von Rückfällen und zur Haltungskorrektur müssen andere Massnahmen herangezogen werden. Zu ihnen

gehören die erwähnten physiotherapeutischen Anwendungen, so vor allem die Krankengymnastik und gezielter Sport.

Bei gewissen Erkrankungen kann aber nicht auf wirksame Medikamente oder auf einen chirurgischen Eingriff verzichtet werden. Es gibt kein Entweder-Oder, entweder Schulmedizin oder Alternativmedizin. Zum Nutzen des Patienten müssen beide zum Tragen kommen.

*Dr. med. Girsas Kaganas,  
FMH physikalische Medizin,  
speziell Rheumaerkrankungen,  
Schmerzklinik Kirschgarten, Basel*

# Singe, wer kann und mag

## *Erinnerungen eines 70jährigen Stimmbildners*

Frägt mich da ein junger Pfarrherr, ob vielleicht ein älterer Mann, der noch nie gewagt habe, einen Gesangston von sich zu geben, auch die Möglichkeit hätte, das Singen zu erlernen.

Meine Antwort war zögernd und unbestimmt: Da müsse man wohl zuerst hören und sehen, welcher Art die Voraussetzungen dazu seien. Es stellte sich heraus, dass des Pfarrers Onkel seit kurzer Zeit einen Blaukreuz-Verein leitet und sich dieser Aufgabe nicht gewachsen fühlt, ohne singen zu können.

So meldet sich denn schliesslich mit viel Zurückhaltung der Betreffende zu einer Sprech- oder Gesangsstunde an. Bei seinem Erscheinen sind es zaghafte Entschuldigungen, die er zuerst anbringt: dass er eben keinen Ton singen könne und ein schlechtes Musikgehör habe.

Auf meine Bitte, einmal irgendeinen Ton zu singen, brummt er in rauher Tiefe etwas, das einem absterbenden Motor ähnlich klingt. Der liebe Mensch errötet und erschrickt im gleichen Moment, befindet sich in grosser Verlegenheit und scheint kaum fähig zu einer Wiederholung des Experiments.

Auch auf meinen Wunsch hin, jetzt einmal einen höheren Ton zu probieren, erklingt wieder das gleiche tiefe Gebrumme. Erst bei lautem Rufen gelingt ihm ein neuer, höhergelegener Ton, welcher nun einige Male geübt wird.

«Haaaa---11000!»

Immer energischer wird nun gerufen, gejaucht. Bis in dieser ersten Begegnung beim Übenden das Gefühl für höhere und tiefere Töne erwacht und er selber unterscheiden kann.

Der Mann verliess diese erste Stunde mit widersprüchlichen Regungen. Viel Körperwärme und eine sonderbare An- und Aufregung sind die Folge der aussergewöhnlichen Aktivität. Sein sehr introvertierter Charakter und die angewöhlte Zurückhaltung wurden strapaziert. Seinen Mut belohnte ich mit der begründeten Bemerkung, er habe gutes Material zum Singen, was seinerseits mit einem ungläubigen Blick erwidert wurde.

Die zweite «Gesangsstunde» bestand einsteils aus dem Wiederholen des Gelernten und andernteils im Aushalten und Wiederholen eines und desselben Tones. «Was machst du Eigenartiges in deinen Stunden?» war die Frage meiner Kinder, wenn sie die Vorgänge im Musikzimmer belauscht hatten. Und auch meine Frau schüttelte über den Bemühungen den Kopf.

### **Belohnte Anstrengung**

Dann kam die Erziehung zum besseren Hören. Ich war gezwungen, die zufällige Tonhöhe des Schülers genau nach- oder miteinzustimmen, damit er das Erlebnis des Einklangs unzählige Male empfinden lernte. Ich will hier nicht eine vollständige Anweisung für den darauffolgen-

den Weg aufzeichnen. Nach einigen Lektionen waren es lang gehaltene Laute und verschiedene Töne, welche nach und nach mehr Wärme, Raumgefühl und Schwingung verrieten. Wie Herr X sich ausdrückte, waren nach solchen Übungen Geist und Körper entspannter, und ein Gefühl des Ausschwingens beglückte ihn. Kein Wunder, wenn mir zu Ohren kam, er stehe oft in aller Herrgottsfrühe im Wald, laute und lange Töne singend. Die bei diesem Tun eintretende Belebung der Atmung trug das Ihre bei, dass mit Begeisterung und Ausdauer weitergearbeitet wurde. Nach einigen Monaten war er glücklich, Händels «Tochter Zion, freue dich» mit Unterstützung des Klaviers zu singen.

Wie oft geschah es, dass Ratsuchende wegen ihres beschränkten Stimmumfanges vorsprachen. Während unbeschwerter Unterhaltung konnte ich aus dem Lachen des Gegenübers helle, hohe Tönchen befreiender Art hören, welche weit über den geglaubten Stimmumfang hinausführten. Meistens war es dann mit Hilfe spezieller Übungen in kurzer Zeit möglich, diese Töne auch fürs Singen nutzbar zu machen.

Ein unverwüstlicher, starker Glaube an die Gesundheit und Entwicklungsfähigkeit der menschlichen Stimme ergab sich in meiner Arbeit schon in jungen Jahren. Während meiner Tätigkeit als Schulmusiklehrer waren es die vielen kleinen Wunder der Stimmentwicklung bei den Kindern, welche stets einen erfreulichen Zuwachs an Erlebnisfähigkeit und Persönlichkeitsentwicklung im Gefolge hatten. Dann wiederum lernte ich eine Reihe von Sängern kennen, welche bis ins achtzigste Lebensjahr grosse Solopartien zu schöner, reifer Darstellung brachten. Sie alle sind mitverantwortlich für meinen ungebrochenen Optimismus beim Arbeiten mit älteren Sängerinnen und Sängern.

Als etwa Siebenjähriger habe ich zum erstenmal bewusst auf Eigenschaften der menschlichen Stimme gehört. Da waren es die Mutter und die Grossmutter, welche beim Zubettgehen für mich ein Liedlein sangen. Ich verglich Klangfarbe und Charakter der beiden. Wie war ich erstaunt, als ich feststellte, dass die etwas gebrochene Stimme der Grossmutter ganz eigentümlich klang.

### Lohnender Optimismus

Im höheren Alter besteht die Möglichkeit auffälliger Stimmveränderung. Sie ist aber nicht die Regel und kommt bei singenden Personen kaum vor. Mit welcher Freude meine jetzt fast neun-

undneunzig Jahre alte Mutter an ihrem Geburtstag im vergangenen Frühling ihre beliebten Choräle auswendig, rein und klar mitsang, steht mir noch lange vor Auge und Ohr.

### Stimme als Mittel der Ausstrahlung

Man kann schon beim Sprechen mit bewusstem Klingenlassen den Anfang von Stimmhygiene verwirklichen. Liebe Leserin und lieber Leser! Nehmen Sie sich einmal die Mühe, im Gespräch jedes Wort mit liebevoller Klanggebung zu bereichern. Sie und Ihre Umgebung werden die Wohltat einer schöngeformten Ausstrahlungsmöglichkeit spüren. Dazu folgendes Erlebnis: Während meiner früheren Tätigkeit als Organist kam ein fremder Pfarrer als Aushilfe zu einer Beerdigung. Nach dem Ausläuten standen auffallend viele Kirchenbesucher zusammen, und man hörte da wie dort grosses Rühmen über die ausserordentliche, besondere Schönheit der Abdankungsrede. War mir beim Sprechen des Pfarrers das wohlklingende Organ aufgefallen, welches den Kirchenraum volltonig und warm ausfüllte, übertrugen die Kirchgänger diese Empfindung automatisch auf die Predigt selber. Meine Vermutung, dass der Pfarrer Gesangsstunden besuchte, bestätigte sich kurz darauf. Beim Seniorensingen sind im Vergleich mit jugendlichen Chören die Möglichkeiten sicher etwas eingeschränkt. Die Tempi werden eher ruhiger genommen, die Dramatik sanfter. Neues wird nicht mehr so schnell aufgefasst, und die Aussage wirkt gedämpfter. (Wie gerne singt man doch die alten, liebgewordenen Lieder!) Aber gerade der erste, kürzlich abgeschlossene Wettbewerb zeigte so manchen guten Ansatz zu fruchtbare Arbeit, so dass man nur freudig zrufen kann: Singe, wer immer singen kann und mag!

Wem recht klar zum Bewusstsein kommt, wie die Schönheit der Stimme und das Singen für Leib und Seele eine Wohltat sein darf, wird staunend danken für dieses Gnadengeschenk. Und bei allen unseren Bemühungen soll ein Vers von Joseph von Eichendorff unsere Gedanken in die rechte Richtung weisen:

*Singen kann ich nicht wie du,  
und wie ich nicht der und jener –  
kannst du's besser, sing frisch zu,  
andre singen wieder schöner.  
Droben vor dem Himmelstor  
wird's ein wunderbarer Chor!*

Andreas Juon