

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 79 (2001)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Beim Singen die Schmerzen vergessen  
**Autor:** Kippe, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725897>

#### **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:** 12.01.2026

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

# Beim Singen die Schmerzen vergessen

*Gesang bringt Schwung in Körper, Geist und Seele. Rund sechzig Frauen und Männer singen heute im 1993 von Pro Senectute Kanton Schwyz gegründeten Seniorenchor mit – zur eigenen und zur Freude anderer.*

**VON ESTHER KIPPE**

**F**röhlich plaudernd drängen sie sich in die Sitzreihen im Saal des reformierten Kirchgemeindehauses Brunnen. Doch zum Ausruhen bleibt den Sängerinnen und Sängern des Seniorenchores Innerschwyz wenig Zeit. Pünktlich um fünfzehn Uhr, wie jeden Freitagnachmittag, heißt es aufstehen, durchatmen, den Körper dehnen und strecken... Mit ein paar einfachen Körper- und Stimmübungen eröffnet die Dirigentin Berta Ehrler die Chorprobe.

## PRO-SENECTUTE-ANGEBOTE ZUR INTERESSENPFLEGE

In der ganzen Schweiz initiieren und unterstützen die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen zahlreiche Projekte, die es älteren Menschen ermöglichen, im Kreise Gleichgesinnter kulturelle Interessen zu pflegen und zu entwickeln. Darunter fallen Angebote wie Singen, Musizieren, Theaterspielen, Literaturgruppen und viele andere.

Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie ein Interessengebiet vertiefen, ein Hobby wieder aktivieren? Bei jeder Pro-Senectute-Beratungsstelle erhalten Sie Auskunft über die Angebote in Ihrer Region. Rufen Sie uns an, wir sagen Ihnen gerne, welche Beratungsstelle für Sie zuständig ist. Sie erreichen uns über Telefon 01 283 89 89.

Dann gilt ernst. «Welche Freude, welch ein Frieden, dieser Tag ist uns geweiht...» klingt es bald vierstimmig aus hellen Frauen- und tiefen Männerkehlen. Berta Ehrler unterbricht, korrigiert die Aussprache, die Tonlage der einzelnen Stimmen und lässt den Chor ganze Strophen wiederholen, bis sie zufrieden ist. In einer Woche steht ein Auftritt im Altersheim Buobenmatt im Muotathal bevor. Die geplanten Lieder müssen alle noch einmal durchgenommen werden, der Klang soll den letzten Schliff bekommen.

Einen Seniorenchor leiten? Das hatte sich Berta Ehrler nicht vorstellen können, als sie vor neun Jahren eine entsprechende Anfrage von Pro Senectute Kanton Schwyz erhielt. Voller Vorurteile sei sie gewesen, gesteht die temperamentvolle Chorleiterin. Doch die zuständige Pro-Senectute-Mitarbeiterin habe nicht locker gelassen und immer wieder bei ihr angeklopft. 1993 war es dann so weit: Mit 26 Personen startete Berta Ehrler die erste Chorprobe.

### Singen bis ins hohe Alter

Heute gehören dem Seniorenchor Schwyz 39 Frauen und 20 Männer zwischen 60 und 84 Jahren an. Viele von ihnen schauen auf eine langjährige Gesangserfahrung als Mitglied eines Frauen-, Männer- oder Gemischtenchors zurück. Andere, die schon immer gerne einmal in einem Chor mitgesungen hätten, erfüllten sich mit dem Beitritt zum Seniorenchor einen lange gehegten Wunsch. Für Neu-Einsteigende sei es am Anfang zwar manchmal etwas schwierig,

bei den Proben mitzuhalten, meint Berta Ehrler. Aber mit der Zeit wachsen auch ungeübte Sängerinnen und Sänger ins Notenlesen und in die Chor-Fachsprache hinein. Und wer gut zuhört, kann seine Stimme bis ins hohe Alter schulen und entwickeln. Lediglich der Stimmumfang gehe mit dem Älterwerden zurück, erklärt die Fachfrau, und das könne man mit Liedern wett machen, «die nicht zu hoch hinauf und nicht zu tief hinunter gehen».

### Öffentliche Auftritte

Dass die Stimmen der Sängerinnen und Sänger unter Berta Ehrlers Leitung an Reinheit gewinnen und Volumen entfalten, ist der Bevölkerung in der Region Schwyz nicht verborgen geblieben. Bis zu fünfmal jährlich tritt der Chor in Altersheimen auf und wirkt bei der Gestaltung reformierter und katholischer Gottesdienste mit. «Ich habe Ihren Chor in der Kirche singen gehört, da möchte ich auch mitmachen», sagen danach manchmal ältere Leute zu Berta Ehrler oder zu Bekannten, die im Chor mitsingen. Aber nicht nur die Zahl der Mitglieder ist auf diese Weise stetig gewachsen, sondern auch der Erfolg. «Unser Chor hat eben wiederum einen guten Ruf und wird immer wieder für Auftritte angefragt», bestätigt Leo Camenzind, Chormitglied und -Präsident.

«Man übt eben mit mehr Engagement und erreicht mehr, wenn man ein Ziel vor Augen hat und nicht nur für sich selber singt», weiß Berta Ehrler aus Erfahrung. Schon als Kind war sie zusammen mit ihren volksmusikbegeisterten Eltern und

den Geschwistern an Veranstaltungen aufgetreten. Später als Erwachsene hatte sie selber in verschiedenen, zum Teil namhaften Chören mitgesungen. Als sie bereits Familienmutter war, holte sie sich an der Musikhochschule Luzern zusätzlich das Wissen und Können, um danach als Organistin und Chorleiterin tätig zu sein. Die Auftritte des Chors und damit auch die Möglichkeit, anderen Menschen eine Freude zu machen, sind ihr sehr wichtig.

### Lieder gegen Stress und Schmerz

Zwei weitere Chöre und verschiedene Gesangsgruppen leitete Berta Ehrler in den letzten zwanzig Jahren in der Region Schwyz. In dieser Tätigkeit und an regelmässigen Weiterbildungskursen für Dirigenten erarbeitete sie sich eine umfangreiche Chorliteratur. Bekannte Volkslieder, Kanons, geistliche Lieder, Spirituals... rund siebzig Lieder hat sie bisher mit dem Seniorenchor einstudiert.

Es ist ein Repertoire, das ältere Menschen anspricht und die Chorsängerin Hanny Rüegg sogar bewog, das Singen wieder aufzunehmen, nachdem sie enttäuscht aus einem anderen Chor ausgetreten war. «Hier können wir Lieder singen, die uns gefallen, und wir dürfen bei der Auswahl mitreden. Weil wir nicht an Wettbewerben teilnehmen, herrscht auch kein Leistungsdruck, so kann ich mich beim Singen richtig erholen.»

Längst hat die Begeisterung, die sie Woche für Woche in den Sängerinnen und Sängern entfacht, auf die Dirigentin zurückgewirkt. Jetzt, mit 62, will sich Berta Ehrler nur noch einem einzigen Chor, dem Seniorenchor, widmen.

Auch der Auftritt im Altersheim Buobenmatt im Muotathal habe einmal mehr Singende wie Zuhörende gleichermassen mitzureissen vermocht. Mehr als eine Stunde lang hätten die Sängerinnen und Sänger stehend ausgeharrt und ihre Gehbehinderungen, ihre Schmerzen und Sorgen einfach vergessen. «Auch mir geht es manchmal so», lacht die Chorleiterin, «einmal hatte ich ein ganzes Jahr lang starke Schmerzen in der linken Schulter, doch sobald ich anfing zu dirigieren, war alles weg.» ■



BILDER CORINA RENGLI

**Die Stimme** kann auch im Alter noch geschult und entwickelt werden.



**Berta Ehrler** leitet den Seniorenchor Schwyz seit seiner Gründung 1993.

### PRO-SENECTUTE-LIEDERBUCH



**«Freut euch des Lebens»** – Unter diesem Titel hat Pro Senectute Schweiz eine Sammlung von 160 bekannten Liedern und Chorälen zusammengetragen. Das Liederbuch richtet sich an Singkreise, Chöre, Familien und alle anderen Menschen, die gerne singen. Erhältlich ist das Liederbuch «Freut euch des Lebens» in zwei Grössen: Die handliche **Normalausgabe** (11x16,5 cm) eignet sich für unterwegs. Im Jackett, in der Handtasche oder im Rucksack findet das Büchlein Platz und kann leicht mitgenommen werden: zur Probe, zu Freunden, auf die Wanderung, zum Lagerfeuer. Preis: Fr. 12.50 plus Versandspesen. – In der **Grossdruckausgabe** (17x24,5 cm) sind die Buchstaben und Noten etwa doppelt so gross wie in der Normalausgabe und auch für Personen mit vermindertem Sehvermögen gut leserlich. Preis: Fr. 19.50 plus Versandspesen. – Zu den Liederbüchern gibt es ein **Begleitheft für Klavier und Gitarre** (A4) mit Noten zu allen Liedern. Preis: Fr. 29.90 plus Versandspesen.

Die Liederbücher sind erhältlich mit dem Bestelltalon auf Seite 60 oder direkt bei Pro Senectute Schweiz über Telefon 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80.