Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 5

Artikel: «Das Singen hat eine positive Wirkung»
Autor: Brunner, Maja / Reber, Peter / Schärer, Werner
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078331

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: 29.09.2025

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

Inserat

MEIER + CO

Elektroscooter
Elektromobile

Extra starke Motoren für die Schweiz

Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort
Führerschein- und zulassungsfrei

Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge
Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE

Meier + Co. AG
Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
T 062 858 67 00
www.meico.ch, info@meico.ch

«Das Singen hat eine positive Wirkung»

«Alperose» heisst das neue Liederbuch von Pro Senectute, das Jung und Alt zum Singen animieren will. Sängerin und Schauspielerin Maja Brunner hat mit Peter Reber die Patenschaft übernommen.

Maja Brunner, Sie sind – neben Liedermacher Peter Reber – Patin des neuen Pro-Senectute-Liederbuchs «Alperose». Was hat Sie dazu bewogen? «Wo man singt, da lass dich ruhig nieder – böse Menschen haben keine Lieder.» Dieses Sprichwort stimmt nach wie vor, denn wenn Menschen singen, dann sind sie fröhlich, ausgelassen oder besinnlich und traurig. Ich habe noch niemanden gesehen, der während des Singens gestritten hat. Singen ist die beste Therapie, um Gefühlen freien Lauf zu lassen. Allein, zu zweit oder in Gesellschaft. Das alles waren für mich gute Gründe, das neue Liederbuch «Alperose» zu unterstützen. Denn ich hoffe, dass es Alt und Jung einen Anstoss gibt, vermehrt selber zu singen und zu musizieren und sich wieder an wunderbares Liedgut zu erinnern oder dieses neu zu entdecken.

Sie singen regelmässig mit älteren Menschen. Was löst Musik bei Seniorinnen und Senioren aus? Ich bin sehr oft mit meinen Gesangsauftritten in Alters- und Pflegeheimen engagiert und erlebe dort hautnah, wie Musik auf Menschen in der zweiten Lebenshälfte wirkt. Musik bedeutet insbesondere für die ältere Generation Leben und Freude. Dank der Musik finden sie aus einer Dunkelheit, einer melancholischen Stimmung oder einer Resignation heraus. Ich sehe es jeweils in ihren Augen, das Strahlen! Zudem erlebe ich immer wieder, dass auch betagte Frauen und Männer zu Musik das Tanzbein schwingen – fast wie mit 20. Und natürlich kenne ich auch im Familien- und Bekanntenkreis Seniorinnen und Senioren, die regelmässig Konzert-, Musik- und Tanzveranstaltungen aller Art besuchen und dadurch sehr aktiv bleiben.

Wirkt sich Singen auch auf die körperliche Gesundheit aus? Ich bin sicher, dass Singen eine positive Wirkung hat. In meinem Beruf gibt es kein «Sich-schlecht-Fühlen oder Kranksein»: Bei jedem Auftritt warten Menschen, die ein Recht auf die volle Leistung haben. Das hiess für mich schon oft, Kummer oder Fieber zu vergessen und auf die Bühne zu stehen. Und jedes Mal ging es mir während des Singens und nach dem Singen um Welten besser als vorher. Ich glaube auch an die Langzeitwirkung des Singens.

Gemeinsames Singen in der Familie und in den Schulen verliert an Bedeutung. Ist dies Anlass zur Sorge? Ist das so? Ich habe zum Glück im Familien- und Bekanntenkreis viele junge Mütter und Väter, die mit ihren Kindern regelmässig singen und musizieren.

An welches Lied aus Ihrer Kindheit können Sie sich noch besonders gut erinnern? An «Die Forelle» von Franz Schubert. Es muss wohl ein Lieblingslied unserer Lehrerin gewesen sein, denn wir haben es immer und immer wieder gesungen. Ich mag das Lied aber auch heute noch gerne.

Wenn Sie wählen müssten, was würden Sie singen: «Luegid vo Bärg und Tal» oder «Rosalie»? Ganz eindeutig «Luegid vo Bärg und Tal». Dieses wunderschöne Lied ruft in mir sehr viele Gefühle hervor – beispielsweise Heimatliebe, Geborgenheit oder Dankbarkeit.

Haben Sie ein Lieblingslied? «Louenesee» von der Berner Gruppe Span. Ich war schon einige Male am Lauenensee, und immer, wenn ich um den See herumlaufe, singe oder summe ich dieses Lied. Ich kenne kaum ein anderes Lied, das die Stimmung des besungenen Ortes so schön eingefangen hat.

Wie kamen Sie zum Singen? Ich habe schon sehr früh in der Schule gemerkt, dass ich besser singen als rechnen kann und dass ich es auch lieber mache. Ich war mir damals aber noch nicht bewusst, was für ein wunderbares Geschenk das ist. Trotzdem habe ich meine ganze Freizeit ins Musizieren und Singen investiert. Es gab damals noch keine Castings und Medien, die den jungen Talenten Aufmerksamkeit schenkten, und ich dachte auch nicht an eine Karriere. Es war einfach eine Liebe und Leidenschaft zur Musik und zum Singen in mir vorhanden. Und diese Liebe und Leidenschaft sind mir – trotz der Professionalität, die dazugekommen ist – bis heute geblieben.

Liedermacher und Sänger Peter Reber, Sängerin und Schauspielerin Maja Brunner sowie Werner Schärer, der Direktor von Pro Senectute Schweiz, präsentieren die «Alperose».

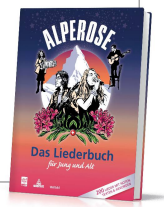
Bild: PS Schweiz/Frederic Meyer

Das Liederbuch für Jung und Alt

Weil Singen gerade älteren Menschen rundum guttut, hat Pro Senectute 1993 das Liederbuch «Freut euch des Lebens» herausgegeben. Dieses ist nun gut 20 Jahre alt und damit inhaltlich ins Alter gekommen. Eine Gruppe Studierender an der Zürcher Hochschule der Künste hat im Rahmen ihrer Ausbildung «Master of Advanced Studies – Klinische Musiktherapie» mittels einer Umfrage eine aktuelle Liedersammlung für die musikalische Arbeit mit älteren Menschen erstellt. Dies war die Gelegenheit, ein neues Liederbuch herauszugeben. Mit dem Weltbild-Verlag wurde ein kompetenter Partner gefunden, der mit Freuden ins Projekt eingestiegen ist.

«Luegid vo Bärg und Tal», «Summertime», «Aprite le porte», «Rosalie» oder «Gilberte de Courgenay»: Im druckfrischen Liederbuch «Alperose» ist, bei einer Auswahl von 200 Liedern, für fast jeden musikalischen Geschmack und jedes Alter etwas dabei: Volkslieder in Mundart und Hochdeutsch sowie Liedgut in französischer, italienischer und englischer Sprache.

Gestalterisch entspricht das Buch den Anforderungen sowohl junger als auch älterer Sängerinnen und Sänger: Spiralbindung oder gebunden mit Text und mit Noten oder Akkorden für die Begleitung, dies alles gut lesbar.



Bestelltalon

Ich bestelle _____ Exemplar(e) «Alperose» mit Spiralbindung
Ich bestelle _____ Exemplar(e) «Alperose» gebunden

Preis: CHF 24.90 (inkl. MwSt., exkl. Porto/Verpackung), Format A4, 240 Seiten.
Ihre Bestellung wird vom Partner Weltbild-Verlag ausgeführt.

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort Mail

Datum Unterschrift ZL 5 · 2014

Bestellen: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Mail info@pro-senectute.ch, Internet www.pro-senectute.ch