

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 92 (2014)

Heft: 12

Artikel: Pro Senectute Schweiz : die wahren Hits werden mit dem Alter noch besser

Autor: Schärer, Werner

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078432>

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: 05.04.2026

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



Werner Schärer
ist Direktor
von Pro Senectute Schweiz

Die wahren Hits werden mit dem Alter noch besser

Es gibt Menschen, die treffen keinen Ton richtig. Zu diesen gehöre auch ich. Trotzdem, oder gerade weil ich es nicht kann, hat Singen für mich etwas Faszinierendes. Oft beobachte ich, wie Lieder unseren Alltag beeinflussen und prägen: bei Geburtstagen, Festen wie Weihnachten, einem Gottesdienst oder zum Beruhigen oder Einschlafen eines Kindes.

Ein Lied zur richtigen Zeit öffnet Herzen und bringt Menschen zusammen – über Altersgrenzen hinweg. Für ältere Menschen hat Singen eine ganz besondere Bedeutung: Volkslieder haben für sie einen hohen Erinnerungswert, und beim Singen lebt oft die eigene Jugend oder eine bestimmte Lebensphase wieder auf.

Durch die umfassende Präsenz von Radio und TV und die Möglichkeit, sich rund um die Uhr durch Kopfhörer mit Musik berieseln zu lassen, ist das Selbersingen etwas ins Hintertreffen geraten. Das ist schade, denn Singen tut nicht nur gut, sondern es ist auch tatsächlich gesund. Zahlreiche Studien belegen seine positiven Auswirkungen.

Singen vertieft die Atmung und verbessert Herzfrequenz und Kreislauf. Beim Singen werden Hormone ausgeschüttet, die Gefühle von Glück und Verbundenheit auslösen und gleichzeitig Angst reduzieren sowie Schmerzen lindern. Dieses Wissen machten sich schon die alten Griechen zunutze, indem sie Gesang als Therapieform bei depressiven Erkrankungen einsetzten.

Auch in der modernen Musiktherapie und in der Begleitung von dementen Personen wird die positive Wirkung der Musik angewandt.

Der Grosse Erfolg des Liederbuchs «Alperose» mit seinem Mix von alten und neuen Liedern fördert das gemeinsame Singen, auch über die Generationen hinweg. Ab Dezember ist neu die CD zum Buch im Handel erhältlich.



Bild: Ojo Images/Fotoline

Vor allem beim gemeinsamen Chorserlebnis sorgen Musik und Singen rundum für Glück und Freude.

Vor allem berührt uns das Singen aber auf der Gefühlsebene. Singen entspannt, und eine schöne Melodie kann verzaubern. Singen in einer Gruppe, zum Beispiel in einem Chor, wirkt durch das Gemeinschaftserlebnis besonders stark. Pro Senectute führt Singen im Kursangebot und bietet Aktivitäten wie Offenes Singen, Generationensingen oder Singnachmittage an.

Ein spezielles Projekt ist der Bündner Seniorechor «Canziano». Rund 120 Sängerinnen und Sänger proben seit 2009 monatlich und realisieren jedes Jahr eine Konzertserie. Rico Peterelli, Chorleiter von «Canziano», fasste das Stimmungsbild bei den Proben in einem Interview mit Radio Musikwelle so zusammen: «Singen tut einfach gut! Unsere Sängerinnen und Sänger wollen mit Gleichgesinnten zusammenkommen. Es ist ein Erlebnis, das sie sonst nicht hätten. Die Leute kommen mit Freude, und was wichtig ist, sie gehen mit dieser grossen Freude auch wieder nach Hause.»

Das Liederbuch «Alperose» soll dazu anregen, wieder mehr selber zu singen. Wir wünschen uns, dass der Mix von traditionellen und modernen Schweizer Liedern unsere Leserinnen und Leser anregt, die älteste und ursprünglichste musikalische Ausdrucksform vermehrt zu nutzen. Die neu realisierte CD (siehe Seite 45) leistet vielleicht Schützenhilfe, um mitzusummen oder – wer weiss – unter der Dusche einen Versuch zu wagen.

Weder «Gilberte de Courgenay» noch «Rosalie» nehmen es Ihnen übel, wenn ein Ton danebengeht. Viel Vergnügen und glückliche Momente beim Singen!

Werner Schärer