

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 97 (2019)
Heft: 4

Artikel: Singen : tolles Training fürs Gehirn
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1086837>

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>

Aufwärmen für die
korrekte Körper-
haltung und
-spannung. Richtig
Singen ist
anspruchsvoll und
macht trotzdem
Freude.

Singen

Tolles Training fürs Gehirn



Singen tut Körper und Seele gut. Auch im Wallis machen viele Menschen begeistert in Kirchen- und Seniorenhören mit. Doch die Stimme will gepflegt werden: Im Stimmkurs von Pro

Senectute Valais-Wallis zeigt die erfahrene Sängerin und Gesangslehrerin Bea van der Kamp anschaulich, wie das geht.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: DANIELLE LINIGER

Wo früher strammgestanden, exerziert und kommandiert wurde, erklingen heute sanftere Töne. «Wuwuwuuuu» oder «mumomamemiii» schallt es am Montagmorgen vielstimmig durchs frühere Zeughaus in Brig-Glis. Statt Soldaten in Uniform stehen im als Kulturhaus genutzten Militärbau zwanzig Sängerinnen und ein Sänger zur «Stimm-bildung» vor Bea van der Kamp.

Zum Warmwerden sollen sich alle recken und «die Hüften kreisen wie beim Bauchtanz». Dann instruiert die Kursleiterin: «Atmet bis zum Steissbein ein und füllt euren Rucksack mit Luft.» Auch das «Skifahren in Zeitlupe», wobei alle leicht in die Hocke gehen, einatmen, sich abstossen und auf «sch» ausatmen, dient der Vorbereitung der richtigen Haltung, Atemtechnik und Körperspannung beim Singen. «Wenn sich Augen, Ohren und Mund öffnen wie beim Staunen, gelingt der Ton am besten.»



Bea van der Kamp steht am Klavier und zeigt alle Übungen engagiert vor. Was beim Profi ganz einfach wirkt, verlangt jahrelange Übung: «Singen ist Multitasking und ein tolles Training fürs Gehirn, weil ihr Technik, Tonhöhe, Takt, Text und Aussprache gleichzeitig kontrollieren müsst.»

Bei den Liedern «Abendstern» von Robert Schumann und «Uns're kleine Nachtmusik» frei nach Wolfgang Amadeus Mozart wird das Gelernte praktisch angewendet. Bea van der Kamp greift in die Tasten. Sorgfältig arbeitet sie mit der

Gruppe an den Tempi und Lautstärken. Ihre kleinen Tipps haben grosse Wirkung: «Formt mit den Lippen einen Trichter, ein bisschen wie eine Schnute.» Oder: «Bleibt bei langen Tönen länger auf dem Vokal, das klingt schöner.»

Nach einer Dreiviertelstunde vollster Konzentration lobt die Kursleiterin: «Fast schon konzertreif!» Die Teilnehmenden hätten gerne weitergesungen. Luzia schwärmt: «Die Stimmbildung macht mir einen klaren Kopf, und ich profitiere vor allem bei den hohen Tönen.» Dorli, die seit sieben Jahren im

Briger Chor 60plus mitmacht, ergänzt: «Früher dachte ich, ich könne nicht hoch singen. Jetzt weiss ich, dass auch das Übungssache ist.» Antonia, Irene und Ludmilla singen seit Jahren im Kirchenchor. Dank des Trainings bei Bea van der Kamp hoffen sie, stimmlich noch lange mitzuhalten: «Singen befreit und tut einfach gut!»

Bea van der Kamp bestätigt die Singfreude: «Viele hier haben langjährige Chorerfahrung und möchten ihr Hobby auch im Alter pflegen.» Das Angebot der Stimmbildung nutzen die Teilnehmenden oft als Ergänzung zu den wöchentlichen Chorproben. Die gebürtige Holländerin, die seit Jahren in Brig Gesang unterrichtet und verschiedene Chöre stimmlich betreut hat, ist selbst pensioniert: «Heute muss ich etwas mehr üben als früher, damit die Stimme geschmeidig bleibt.» Doch wer Körper und Stimme fit halte und über die richtige Technik verfüge, könne singen bis ins hohe Alter: «Das Wichtigste ist: dranbleiben, dranbleiben, dranbleiben!» *

Pro Senectute Valais-Wallis

In der Stimmbildung 60+ geht die Gesangspädagogin auf die spezifischen Bedürfnisse der reiferen Stimme ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurse finden jeweils am Montagvormittag im Zeughaus Kultur in Brig-Glis statt. Anmeldung und Information: Pro Senectute Valais-Wallis, Überbielstrasse 10, 3930 Visp, Telefon 027 948 48 50, Mail ow@vs.prosenectute.ch. Weitere Angebote auf www.vs.prosenectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in dieser Ausgabe oder unter www.prosenectute.ch