



High Fossility aus Berlin
haben sich dem Rock 'n' Roll
verschrieben

Foto: Andreas Krause

Titel

Im Seniorenchor singt längst nicht nur, wer anderswo nicht mehr mitmachen darf – gereifte Stimmen entwickeln einen eigenen, reizvollen Klang. Seniorenchorleitung wird zukunftssträchtige Disziplin

Alte Kehlen, neue Töne

Von Haino Rindler

Ich war mit meiner Tochter im Februar beim Heaven-Can-Wait-Konzert», berichtet eine Konzertbesucherin über den Hamburger Senioren-Pop-Rock-Chor. «Wir waren vorher skeptisch, so ungefähr, wir lassen uns mal überraschen. Wir sind auch überrascht worden im positiven Sinn. Was für ein Chor voller Begeisterung und Lebensfreude! Meine Tochter meinte, sie hätte ab sofort eine andere Meinung von älteren Menschen.»

Wie oft hört man im Zusammenhang mit älteren Menschen Begriffe wie Pflegebedürftigkeit und Betreuungsanspruch? Das Wort von der Altersarmut macht die Runde. «Können wir uns unsere Alten noch leisten? Sie leben doch viel länger als früher», fragt mancher. «Wer soll das alles bezahlen? Und was können die Senioren noch für uns tun?»

Alte führen ein Leben am Rande unserer Leistungsgesellschaft, Respekt gegenüber alten Menschen ist im Alltag eine Seltenheit geworden. Und doch werden es immer mehr. Trotz Babyboom ↪

und Einwanderung ist das Älterwerden unserer Gesellschaft nicht aufzuhalten. Wer in die Zukunft denkt, darf nicht allein die Kinder im Blick haben.

Dass Menschen über 60, 70 und 80 sich noch viel zu fit fühlen fürs «Ausruhen», das ist keine Übertreibung, sondern eine Tatsache. Und wer je einen Seniorenchor wie den Experimentalchor Alte Stimmen Troisdorf oder den Rockchor High Fossility erlebt hat, der wird feststellen, mit welcher Begeisterung ältere Menschen bei der Sache sind. Das gemeinsame Singen, das «Fundament in allen Dingen», wie schon Georg Philipp Telemann feststellte, führt zu einer Euphorie, die kaum zu überbieten ist. Beim Singen und Musikmachen werden Endorphine ausgeschüttet und sorgen für Wohlbefinden. Das Gemeinschaftsgefühl, die soziale Bindung innerhalb eines Chores können Leben retten. Und wer sich fragt, was da künstlerisch noch zu holen ist, der wird sich wundern, wozu alte Chorstimmen in der Lage sind.

DAS SPEKTRUM AN CHÖREN HAT SICH GEWALTIG VERGRÖßERT

Erst seit wenigen Jahren ist das Thema «Singen im Alter» zu einem zentralen Anliegen geworden. In der *Chorzeit* wurde vor gut zwei Jahren schon in größerem Umfang darüber berichtet. Auf der letzten chor.com im September war das Thema Gegenstand einer Podiumsdiskussion und mehrerer Workshops. Alte Stimmen sind auf den Radar von Verlagen und ArrangeurInnen gerückt, ChorleiterInnen können auf Kurse und Weiterbildungen zurückgreifen. Angebote sind vorhanden. Nachfrage steigend. Doch vor allem: Das Spektrum an Seniorenchören hat sich gewaltig vergrößert.

Bisher lässt sich das kaum quantifizieren. Etwa 130 Seniorenchöre sind auf der Plattform «Singen im Alter» (www.singen-im-alter.de/datenbank) verzeichnet. Doch es gibt eine beträchtliche Grauzone. Alleine die Seniorenchöre der Freikirchen in Deutschland dürften diese Zahl in die Höhe treiben. Gerade im Rock/Pop-Bereich finden zurzeit viele Neugründungen statt. Ein Nachwuchsproblem, wie viele andere Chöre beklagen, tritt im Seniorenchorbereich nicht auf.

Verschiedene Konzepte des Singens im Alter haben sich in den letzten Jahren etabliert: Am weitesten verbreitet ist der Alternativchor an Kirchenkantoreien. KantorInnen entscheiden sich, neben dem Kinder- und Jugendchor immer öfter auch einen Chor für ehemalige SängerInnen des Kirchenchores anzubieten – was gerne angenommen wird, denn nicht wenige Kirchenchöre haben eine

Menschen über 60, 70 und 80 fühlen sich noch viel zu fit fürs «Ausruhen»

Titel

starre Altersbegrenzung. Eine solche Begrenzung ist zwar einerseits eine klare Linie, andererseits schließt sie aber auch SängerInnen aus, die stimmlich noch durchaus mit dem Niveau des Chores mithalten können.

ÄLTERE MENSCHEN SIND MITNICHTEN ZURÜCKHALTEND GEGENÜBER NEUEM

Noch eher selten ist das Konzept des Experimentalchores. Es nutzt als Motivation zum Mitmachen, die Neugier und Experimentierlust. Und obwohl älteren Menschen manchmal nachgesagt wird, auf Neues eher zurückhaltend und vorsichtig zu reagieren, wird man sich wundern, wie viel Energie und Phantasie die SeniorInnen in ihre Projekte stecken.

Auch wenn man im Alter mit körperlichen Einschränkungen rechnen muss, so ist doch das Tanzen und Sich-Bewegen nicht verboten. Ein noch recht junges Phänomen sind Senioren-Tanzchöre, bei denen Tanz und Gesang zusammen kommen. Diese Form ist stark geprägt von Kulturen, in denen Körper und Stimme als Einheit betrachtet werden.

Den Groove, den Schwung und die Lebenserfahrung nutzt der Rock- und Pop-Chor für Menschen über 60. In diesem Bereich sind wohl die meisten Chor-neugründungen der letzten Jahre zu verzeichnen. 2007 kam der Film «Young@Heart» in die Kinos, ein Film über den gleichnamigen amerikanischen Seniorenchor, in dem Menschen über 70 singen. Dieser Film sorgte für große Resonanz und letztlich dafür, dass viele sagten: Das können wir auch! Dieses Konzept traf damals einen Nerv. Mittlerweile ist daraus ein regelrechter Hype in Deutschland geworden, der auch inhaltlich gut erklärbar ist.

Zunächst ist der musikalische Zugang unproblematischer als bei einer Bruckner-Messe. Melodien sind oft bekannt, können leicht erlernt werden. Es gibt genug Vorbilder und die Stimme hat auch keine Koloraturen zu leisten. Es ist eine harmonisch gut fassbare Angelegenheit. Das ermöglicht auch Menschen, die vorher nicht mit Chorgesang vertraut waren, an einem solchen Chor erfolgreich teilzunehmen.

Außerdem sind die SängerInnen mit Titeln wie «Rockin' in The Free World» oder «War & Peace» aufgewachsen, sie verbinden etwas damit, nämlich ihre eigene Lebenserfahrung. Das hilft nicht nur bei der Interpretation, das gibt diesen Songs auch bei der Performance eine besonders lebensbejahende Ausstrahlung, sie werden zur Botschaft.

Und dann ist da natürlich auch das Gefühl, coole Musik zu machen, zusammen mit

Titel



Der Heaven Can Wait Chor aus Hamburg singt gern auf der ganz großen Bühne, das nächste Mal am 28. Dezember in Buchholz

einer Band zum Beispiel, die für den satten Sound sorgt. Mancher unter den SängerInnen bekommt einen Eindruck davon, was es bedeutet, ein Rockstar zu sein – wenn auch vielleicht basierend auf Kuchen und Kaffee statt auf Alkohol und Drogen.

Woran liegt es, dass ältere Menschen und Chormusik so gut zusammen passen? Neben der Tatsache, dass Chöre einem natürlichen Altersprozess unterworfen sind und irgendwann «in die Jahre» kommen, ist entscheidend, dass das Singen im Chor eine lebenslange Beschäftigung sein kann. Beim Singen zeigt man, was in einem steckt. Das hört mit 60 nicht auf. Es ist für manche die adäquate Möglichkeit, verborgene Gefühle auszudrücken, Erinnerter hervorzuholen, mit Lebensenschnitten abzuschließen.

DER CHOR ALS TREFFPUNKT UND ORT KÖRPERLICH-GEISTIGER VERJÜNGUNG

Der Chor ist darüber hinaus ein wichtiger Treffpunkt, eine soziale Schnittstelle, ein Ort, an dem man sich wertgeschätzt und gebraucht fühlt. Und es ist ein Ort der geistigen und körperlichen Verjüngung.

Schon seit den 1990er Jahren entwickelt die Gesangspädagogin Elisabeth Bengtson-Opitz eine Methode, die sie «Anti-Aging für die Stimme»® nennt. Es handelt

sich dabei um die Kombination von Stimm- und Körperarbeit. Ziel ist, die Stimme lebenslang wohlklingend und mühelos funktionierend zu erhalten, oder auch verloren gegangene Elastizität wieder herzustellen.

Die Anti-Aging-Methode basiert auf zwei Säulen: dem Atemsystem, das wiederum muskulär durch Übungen bis in den Bauchraum und zur Blase gestärkt werden soll. Außerdem die Artikulation, die unter besonderer Berücksichtigung des Kiefer- beziehungsweise Schläfenmuskels (musculus temporalis) und der Lippen- und Zungenspannung verbessert werden soll.

Die Übungen sind wirksam und teilweise aus der Stimmbildungspraxis bekannt. Man weiß auch, dass gerade mit alten Stimmen intensiv gearbeitet werden muss, um zum Beispiel eine Verbesserung der Intonation zu erreichen. Doch auch kleinere Maßnahmen helfen. Cornelius Trantow hat mit seinem Collegium vocale St. Petri die Erfahrung gemacht, dass körperliche Übungen wie zum Beispiel das Armheben und die Lockerung der Muskeln und des Stimmapparates eminent wichtig sind, um die Schlankheit der Stimme auch im Alter zu erhalten. Bei älteren SängerInnen ab 60, so Trantow, müsse man mehr als bei jüngeren darauf achten, dass der Kopfstim-

menanteil größer ist als der Bruststimmenanteil. Der klangliche Unterschied zu jüngeren Chören ist bei guter Stimmbildung kleiner, als man denkt.

Im Gegensatz zur Kinderchorleitung ist Seniorenchorleitung noch ein eher junges Gebiet. Erste wissenschaftlich-empirische Studien zum Thema sind 2017 im Rahmen einer Dissertationsarbeit von Kai Koch erschienen. Darin sind unter anderem die Anforderungen beschrieben, die an ChorleiterInnen gestellt sind. Ein wichtiger Punkt ist die Probenmethodik. Klare Ansagen, häufige Wiederholungen, eine ausgewogene Balance zwischen Einfordern ohne zu überfordern und Rücksichtnahme auf die körperlichen und stimmlichen Einschränkungen der SängerInnen sind wichtige Voraussetzungen. Die Problematik geht bis in die Organisation von Proben und Konzerten hinein, die krankheitsbedingte Fluktuation und Bewältigung menschlicher Krisen eingeschlossen.

GEREIFTER KLANG ENTHÄLT
EIN GANZES MENSCHENALTER

Es geht aber auch um eine veränderte Klangästhetik. ChorleiterInnen favorisieren im Allgemeinen ein im Hochschulstudium erlerntes, jugendlich geprägtes, der skandinavischen Chortradition folgendes Klangbild. Homogenität, Intonation, schlanker Klang stehen im Vordergrund – Vorteile, die die Altersfalten einer Stimme kaum berücksichtigen. Dabei liegt der Reiz gerade im gereiften Klang, denn der beinhaltet ein ganzes Menschenalter. Solcher Vorteile muss man sich bewusst sein, ein Umdenken muss stattfinden.

Die Möglichkeiten für die Weiterbildung von ChorleiterInnen sind begrenzt, aber es gibt sie. In ihrem berufs begleitenden Lehrgang «Chorleitung B-Qualifikation», der seit Mai läuft, werden an der Bundesakademie für musikalische Jugendbildung in Trossingen praxisbezogene Inhalte vermittelt, die Beschäftigung mit alten Stimmen eingeschlossen. 2019 wird es ein Modul geben, das sich speziell mit dem Singen im Alter beschäftigt.

Erfahrungen hat bereits die Landesmusikakademie NRW in Heek gemacht. 2016 startete dort als Pilotprojekt ein C3-Chorleitungslehrgang mit der Zusatzqualifikation «Chorarbeit mit Senioren». Probenpraxis, Arrangement, Konzeption waren The-

menschwerpunkte. Zwölf Teilnehmende können nun auf ein Zertifikat verweisen. Allerdings hat sich die Kombination von grundlegender Chorleitungsausbildung und Zusatzangebot als weniger geeignet herausgestellt, denn viele erfahrene ChorleiterInnen suchten speziell nach Weiterbildungsoptionen in puncto Seniorenchorarbeit. In Zukunft werden für dieses

Feld die Angebote Arrangieren, Musikgeragogik, Probenmethodik von der C3-Chorleiter-Ausbildung abgekoppelt.

Einen Schwerpunkt «Singen mit alten Menschen» hat auch die Bundesakademie für Kulturelle Bildung in

Wolfenbüttel projektiert. In ihrem neu aufgestellten «B-Kurs Chorleitung» kann man ab 2019 seine Expertise in dieser Hinsicht in einer fakultativen Spezialisierungsphase vertiefen. Der Lehrgang startet im Februar, geht über zwei Jahre und beinhaltet verschiedene Themen wie Probenmethodik, Stimmbildung, Arrangement. Es wird einen Projektchor geben, der extra für die Vertiefungsphase engagiert wird und quasi die Arbeit am Objekt ermöglichen soll.

Eine der Hauptforderungen hinsichtlich des Themas sollte aber sein, die Musikhochschulen dazu zu bewegen, ihre derzeitige Chorleitungsausbildung um die Thematik Chorarbeit mit Älteren zu erweitern. Die gelebte Praxis zeigt, dass der Bedarf an qualifizierten ChorleiterInnen jetzt schon groß ist und in der Zukunft steigen wird. Die gesellschaftlich-soziale Relevanz des Chorsingens ist unbestritten, und es wäre geradezu ignorant, einen nicht unbeträchtlichen Teil der Bevölkerung auszuklammern.

Der Autor ist Musikjournalist, arbeitet vor allem für Deutschlandfunk Kultur und lebt bei Berlin.



Jutta Michel-Becher: Silberklang, Schott Music (in Kürze)

Kai Koch: Seniorenchorleitung. Empirische Studien zur Chorarbeit mit älteren Erwachsenen, Lit-Verlag (2017)

Michael Betzner-Brandt: High Fossilily, Bosse (2015)
Peter Ammer, Klaus Brecht, Dieter Leibold und Alfons Scheirle (Hg.): Weitersingen! 100 Chorsätze für Ältergewordene. Chorleiterband, Carus (2013)