

Stimme im Alter (3):

„Chorsingen ist mehr als nur Musik“ Der altersoffene Chor Münster (AChoM)

Alle, die regelmäßig zu ihrem Chor gehen, kennen die Freude auf die Musik und auf das Wiedersehen der Mitsängerinnen und -sänger. Gerade die Bindung zu anderen Menschen motiviert viele Sängerinnen und Sänger, sogar ein Leben lang im Chor zu bleiben. Forscher der Universität Göteborg fanden heraus, dass Chormitglieder, die gemeinsam singen, auch ihre Herzfrequenzen (unbewusst) einander anpassen (VICKHOFF 2013 et al.) – Chorsingen ist also mehr als „nur“ gemeinsames Musizieren. Es ist eindeutig auch ein stark soziales Phänomen.

Dass Chorsingen gerade im Alter Vorteile bietet, die sich positiv auf das Wohlbefinden auswirken, zeigen verschiedene Studien. Zunächst sollen hier nun einige dieser nützlichen Folgen aus wissenschaftlicher Perspektive beleuchtet werden. Im zweiten Teil dann wird ein Chor

vorge stellt, der das soziale Miteinander und die Begegnung zu wesentlichen Aspekten seines Konzepts entwickelt hat – der altersoffene Chor Münster (AChoM) unter der Leitung von KMD Klaus Vetter.

Seit einigen Jahren beschäftigt man sich in der musikpädagogischen Forschung verstärkt mit den Aspekten, die über das eigentliche Musizieren hinaus gehen. Unbestritten sind positive Einflüsse auf die physische Gesundheit wie z.B. Atmung, Körperkontrolle, Energie und Aktivität (vgl. CLIFT et al. 2009). Zudem verhilft das Chorsingen auch zu sozialer und spiritueller Zufriedenheit (z.B. Freundschaften, Sozialkontakte, Gruppenempfinden, Gemeinschaftsgefühl) (vgl. CLIFT/HANCOX 2001). Für ältere Menschen hat die Gemeinschaft beim Musizieren große Bedeutung, um einer potenziellen (Alters-) Einsamkeit zu entgehen (MURRAY/RUMMETT

2010). Forscher aus Australien systematisierten die benefits des Chorsingens und nannten drei Themenkomplexe:

- 1) persönliche Auswirkungen (Emotion, Regulation, Selbstvertrauen, Stimmfindung),
- 2) soziale Auswirkungen (Verbundenheit mit den Mitsingenden und dem Publikum, Interaktion),
- 3) funktionale Auswirkungen (Gesundheit, Beschäftigung, Routine) (DINGLE et al. 2012).

Durch gemeinsames Singen kann sich auch die subjektive Empfindung des Gesundheitszustandes verbessern (vgl. CLIFT et al. 2010); außerdem konnte nach Chorproben ein erhöhter Immunglobulin-A-Wert festgestellt werden, ein Antikörper, der sich in den Schleimhäuten befindet und Krankheitserreger abhält (KREUTZ et al. 2004).



Altersoffener Chor Münster (AChoM), geleitet von Kirchenmusikdirektor Klaus Vetter.

Foto: Chor



Autor
Kai Koch

Eine umfangreiche Übersicht zu den positiven Wirkungen des (Chor-)Singens haben Stephen CLIFT, Grenville HANCOX, Rosalia STARICOFF und Christine WHITMORE veröffentlicht (vgl. CLIFT et al. 2008).

Chöre für ältere Menschen setzen zumeist Schwerpunkte im Bereich der sozialen benefits. Ein sehr gelungenes Beispiel ist der altersoffene Chor Münster (AChoM). Die Stadt Münster zeichnet sich durch eine umfangreiche und vielseitige Chorlandschaft aus. Deshalb spezialisierten sich einige Chöre und führten Altersgrenzen ein, um das Klangbild und die Leistung vermeintlich zu verbessern. Folglich mussten viele ältere Sängerinnen und Sänger ihre Chöre verlassen. Der AChoM bietet gerade solchen chorisch Erfahrenen die Chance, weiterhin mit musikalischer Perspektive zu singen und dabei zugleich eine herzliche Gemeinschaft zu erleben.

Der altersoffene Chor wird zwar von der evangelischen Kirche finanziert, ist jedoch offen für alle Chorsingenden – auch Jüngere werden aufgenommen, denn der Name ist Programm! Die Proben finden vormittags statt. Dank der Anbindung an das Mehrgenerationenhaus Münster ist es möglich, nach den Proben im Café gemeinsam das Mittagessen einzunehmen. Besonders wichtig ist, dass viele alternde Sängerinnen und Sänger durch dieses Angebot eine positive Perspektive vor Augen haben. So mag der Abschied aus ihren bisherigen Chören etwas leichter fallen. Über die Sinnhaftigkeit von Altersgrenzen wird im nächsten Beitrag ausführlich berichtet.

Die Probenplanung des Kantors ist so strukturiert, dass auch längere Fehlzeiten durch Krankheiten oder Urlaube, „Enkelkinderdienste“, Pflege- oder Kur-

aufenthalte ohne schlechtes Gewissen möglich sind. Es herrscht kein (Leistungs-) Druck, denn die Belastung durch Auftritte ist überschaubar. Dennoch wird großer Wert darauf gelegt, Chorklang, Intonation und Schwierigkeit des Programms weiterzuentwickeln.

Die immer neuen Programme erleichtern es Neuzugängen, in die Chorgemeinschaft musikalisch hineinzuwachsen. Durch die „sozialen Angebote“ (Mittagessen, Ausflüge, Gespräche, Kooperationskonzerte mit anderen Chören und Freizeiten) fällt es leicht, auch menschlich zusammenzuwachsen und sich wohlzufühlen.

Als ich den Chor während einer längeren Krankheitsvertretung leiten durfte, bin ich – ein potenzieller „Enkel“ – trotz des großen Altersunterschiedes sehr liebevoll aufgenommen worden. So empfinde ich die Zeit im AChoM als eine meiner bislang schönsten Chorleitererfahrungen überhaupt. Bei meiner Verabschiedung war ich zu Tränen gerührt, als ich ein Fotoalbum mit Kommentaren der Highlights während Vertretungszeit überreicht bekam. Diese „Basis des Wohlfühlens“ – also die unverkrampfte Symbiose aus schöner Musik und sozialer Atmosphäre – zeichnet den AChoM aus und trägt dazu bei, dass diese offene und herzliche Chorgemeinschaft weiter wachsen kann. Nähere Informationen unter: www.apostelkirchengemeinde-muenster.de/arbeitsbereiche/kirchenmusik/AChoM/AChoM.html

In vielen Chören, die ich im Rahmen meines Forschungsprojekts besucht habe, steht das soziale Miteinander nahezu gleichrangig mit der musikalischen Arbeit im Vordergrund. Ehrenämter, Probenassistenz, Vorstandsarbeit und sonstiges Engagement sind Möglichkeiten, sich aktiv einzubringen und die Chorleitung zu entlasten. Die meisten Chöre sind sehr aufmerksam, wenn es um das Feiern von Geburtstagen oder Jubiläen geht. Besuchsdienste bei Krankheiten oder langfristigen Ausfällen von Chormitgliedern gehören ebenfalls dazu. In einem Chor gibt es sogar das Amt der „Sozialbeauftragten“.

Besonders beeindruckt haben mich Chorpatenschaften für Sängerinnen und Sängern mit demenziellen Veränderungen. Langjährige Chormitglieder, die selbstständig nicht mehr ihre Anreise zur Probe, die Notenverwaltung oder die Termineinhaltungen organisieren können, werden von meist mehreren Personen gemeinsam unterstützt, damit sie nicht aus der Gemeinschaft ausscheiden müssen. Erst wenn dieses Engagement zu belastend für die Betreuenden wird, müssen andere Lösungen gefunden werden, z. B. eine Ehrenmitgliedschaft (Freikarten für Auftritte oder Teilnahme an den Chorausflügen) oder vereinzelte Probenbesuche bei den Erkrankten zu Hause. Die Chorgemeinschaft ist ein ganz wichtiger Aspekt der Chorarbeit im Alter – es ist bewegend, wenn Chöre so stark zusammenhalten und Schwierigkeiten gemeinsam überwinden!

Der nächste Beitrag wird die Frage nach Altersgrenzen von verschiedenen Seiten aus beleuchten und mit Hilfe einiger Beispielkonzeptionen erläutern. Wichtig: Auf der neuen Homepage www.singen-im-alter.de sind viele Informationen rund um das Thema Seniorenchöre zu finden.

Literatur:

- CLIFT, S. et al. (2008): Singing an health: Summary of a systematic mapping and review of non-clinical research. Canterbury: Sidney De Haan research centre for arts and health.
- CLIFT, S. et al. (2009): What do Singers Say About the Effects of Choral Singing on Physical Health? Findings from a Survey of Choristers in Australia, England and Germany. Jyväskylä University Digital Archive: Proceedings of the 7th Triennial Conference of European Society for the Cognitive Sciences of Music. University of Jyväskylä, Finland.
- CLIFT, S. et al. (2010): Choral singing an psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. In: *Journal of Applied Arts and Health* 1(1), S. 19-34.
- CLIFT, S. / HANCOX, G. (2001): The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. In: *The Journal of The Royal Society for the Promotion of Health* 121(4), S. 248-256.
- DINGLE, G. A. et al. (2012): "To be heard": The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. In: *Psychology of Music* 41(4), S. 405-421.
- KREUTZ, G. et al. (2004): Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. In: *Journal of Behavioral Medicine* 27(6), S. 623-635.
- MURRAY, M. / CRUMMETT, A. (2010): "I don't think they knew we could do these sorts of things". Social representations of community and participation in community arts by older people. In: *Journal of Health Psychology* 15(5), S. 777-785.
- VICKHOFF, B. et al. (2013): Music structure determines heart rate variability of singers. In: *Frontiers in Psychology* (4), art. 599.