

Stimme im Alter (2):

„Wenn weniger geht, erst recht!“ – Der Demenzchor Bielefeld

Der zweite Teil der Reihe zur Chorarbeit mit älteren Menschen stellt zunächst in Kürze einige der körperlichen und kognitiven Veränderungen dar, die im Alter auftreten können. Da kalendarisches und biologisches Alter nicht zwingend übereinstimmen müssen (vgl. BUBOLZ-LUTZ et al. 2010, S. 28), gelten diese reproduktiven Prozesse selbstverständlich nicht „pauschal“ für alle älteren Chorsingenden. Diese Ausführungen sollen demnach auch keinesfalls das glücklicherweise aus der Mode gekommene „Defizitmodell“ wieder aus der Versenkung heben (vgl. OSWALD/KAISER 2006, S. 210), aber sie zeigen auf, welche Prozesse des Alterns sich auf das Chorsingen auswirken können und folglich die Chorleitung vor neue Herausforderungen stellen.

Im Anschluss wird das Konzept eines ganz besonderen Chores vorgestellt: Der Musikpädagogin Jan Henning Meier lei-

tet seit 2012 in Bielefeld das Chorprojekt „Vergiss die Lieder nicht“. Dieses Chorangebot für ältere Menschen mit demenziellen Veränderungen begeistert sowohl die erkrankten Personen als auch deren Angehörige, die ebenfalls an den Proben teilnehmen können. Das Projekt schafft es trotz der Einschränkungen durch die Demenz, eine musikalisch-progressive Chorarbeit mit lohnenswerten und gelungenen Auftritten zu realisieren. Von diesem Konzept sollte man gehört haben!

Die Veränderungen der Stimme, der Atmung und die Möglichkeiten zur Kompensation wurden im ersten Teil dieser Reihe dargestellt. Dass für Seniorenchöre ggf. größer-gedruckte Partituren erstellt werden müssen, weil man im Alter mit dem Sehen Probleme haben kann, ist kein Geheimnis. Dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass die Kompensation der Sehstörungen wie z. B. vermin-

derte Sehschärfe, Kontrastschwäche oder Blendungsempfindlichkeit etc. (vgl. SCHMIDT-OTT 2008, S. 182) die Ressourcen der kognitiven Leistung in Anspruch nehmen kann (BERKE 2009, S. 53). Somit könnten Reaktion und Lernfortschritte bei suboptimalen Bedingungen gehemmt werden. Adäquate Partituren, helle Räume und gute Beleuchtung sind demnach unerlässliche Probenbedingungen für Seniorenchöre.

Das Hören ist für das Chorsingen eine essenzielle Fähigkeit, deren altersbedingte Einschränkung sich stark auf die Probenarbeit auswirken kann. Dadurch kann die aural-orale Rückkopplung gestört sein (vgl. PRAUSE 2009, S. 200), so dass die eigene Stimme und die der Mitsingenden schlechter wahrgenommen werden. Trotz der hohen Zahl der Hörschädigungen (ca. 40% der über Siebzigjährigen benötigen Hörhilfen)



 **Das Tageshaus**
Selbstbestimmt • Leben im Alter



Autor
Kai Koch

tragen nur etwa 9% ein Hörgerät (vgl. WISOTZKI 1996, S. 11). Allerdings können Hörgeräte bei der Musikwahrnehmung (z. B. hohe Lagen des Klaviers oder hohe Frauenstimmen) andere Probleme mit sich bringen. Es wäre wünschenswert, wenn Chorleitende beim Korrepetieren und Proben dies berücksichtigen.

Altersdemenz bzw. kognitive Einschränkungen können die Probenarbeit stark beeinflussen. Auch wenn gewisse Prozesse nur noch langsam funktionieren, kann auf einen Schatz von Erfahrungen und Wissen zurückgegriffen werden (KLEGEL/JÄGER 2008, S. 73). An dieser Stelle kann dieses Thema nicht ausführlich behandelt werden, aber weiterführende Hintergründe zum Thema Demenz sind bei WEIH & WILTFANG (2006) zu finden. Aufgrund all dieser Umstände müssten neue Chorkonzepte entwickelt werden, um auch Menschen mit demenziellen Veränderungen eine adäquate und erfüllende Chorarbeit zu ermöglichen.

Ein solches Chorangebot – „Vergiss die Lieder nicht“ – ist an das Tageshaus Bielefeld angegliedert. Neben Menschen mit demenziellen Veränderungen treffen sich sowohl Mitarbeitende aus der Pflege oder des sozialen Dienstes als auch Angehörige und Interessierte regelmäßig alle zwei Wochen zur Chorprobe. Dieser Chor ist ganz bewusst ein inklusives Angebot, in dem die Schwächeren von den Stärkeren mitgetragen werden (egal ob Demenz, Behinderungen oder aufgrund von gerontopsychischen Erkrankungen) – Singen für alle! Der Chorleiter Jan Henning Meier ist zertifizierter Musikgeragoge und im Umgang mit den krankheitsbedingten Einschränkungen und den veränderten Verhaltensweisen geschult.

Nach einem kurzen spielerischen, bildreichen Einsingen beginnt die Probe mit einem ritualisierten Begrüßungslied und einer Erarbeitungsphase. In dieser Phase wiederholt der Chor auffallend häufig mit unterschiedlichsten Anregungen durch die Chorleitung schwierige Stellen. Das Memorieren und Lernen neuer Stücke braucht auf Grund der demenziellen Veränderungen seine Zeit – manchmal auch Wochen oder Monate. Jan Henning Meier knüpft mit seiner Liedauswahl stets an die Erfahrungen und die Lebenswelt seiner Chorsängerinnen und -sänger an. Er arrangiert viele der Lieder selbst und arbeitet mit binnendifferenzierten Arrangements, so dass sich jeder trotz unterschiedlicher musikalischer und kognitiver Leistung auf seine Weise einbringen kann (z. B. Soli-Tutti, kurze immer gleiche kleine Einwüf, Melodiestimme, Begleitstimmen, Oberstimmen, Aufteilung nach Strophen und Refrain uvm.).

Nach der Erarbeitungsphase gibt es stets eine Kaffeepause, um zu entspannen und Kontakte zwischen den erkrankten und nicht erkrankten Chorsingenden herzustellen bzw. zu fördern. Mich persönlich bewegte eine Tatsache im besonderen Maße: Zwei Freundinnen wechselten aus ihrem ehemaligen Chor zu „Vergiss die Lieder nicht“, um weiterhin mit ihrer Freundin, die an Demenz erkrankte, gemeinsam im Chor singen zu können. Im alten Chor war leider kein Platz mehr für sie... solche Chancen sollte das Chorsingen bieten!

Jede Chorprobe schließt mit einem offenen Singen und einem ermunternden Abschiedsritual. Hier beweist der Chorleiter Jan Henning Meier eine ungeheure Repertoirekenntnis und stilistische Vielfalt. Gerade die Menschen, die das Proben als anstrengend erleben, genießen das offene Singen, weil sie dabei Lieder singen oder hören, die sie (er)kennen und bei denen sie das Gefühl haben: „Hier bringe ich mich ein, das kann ich noch!“

Der Chor und dessen Klang sind auf die Angehörigen und Mitarbeitenden angewiesen. Auch wenn die Sängerinnen und Sänger, die nicht an Demenz erkrankt sind, sich zwar als Helferinnen und Helfer

in vielerlei Hinsicht sehen, stehen für sie ebenfalls der Spaß und die musikalische (Weiter-)Entwicklung im Mittelpunkt. Die Freude an neuen und bekannten Stücke sowie der Applaus des Publikums nach gelungenen Auftritten erfüllt alle Chormitglieder des Projekts „Vergiss die Lieder nicht“ gleichermaßen. Für dieses inklusive Selbstverständnis des Angebots ist eine offene Atmosphäre ohne (Leistungs-) Druck unerlässlich. Deshalb darf nicht vergessen werden, dass die Verbindung und Zusammenarbeit mit dem Tageshaus ein wesentlicher Bestandteil des Konzepts ist. Die Initiatorin Ursula Blaschke und ihre Mitarbeitenden sorgen für eine zugewandte Atmosphäre, vermitteln bei Schwierigkeiten, initiieren Gespräche und stehen beratend und begleitend zur Seite. Das Team sorgt durch den fachkundigen Umgang und die Anbindung an die Organisationsstrukturen des Tageshauses für ein optimales Setting dieses besonderen Chorprojekts.

Weitere Informationen sind zu finden unter: www.tageshaus-bielefeld.de

Der nächste Beitrag dieser Reihe erläutert einige soziale Besonderheiten und die sogenannten „benefits“ des Chorsingens im Alter; diese Aspekte werden am Beispiel des „Altersoffenen Chores“ Münster dargestellt.

Literatur:

- BERKE, A. (2009): Alter und Sehen. In: DOZ (4). Heidelberg: DOZ, S. 48-55.
- BUBOLZ-LUTZ, E. et al. (2010): Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Gerontologie. Stuttgart: Kohlhammer.
- KLEGEL, M. / JÄGER, T. (2008): Die kognitive Leistungsfähigkeit im mittleren und höheren Lebensalter. In: GEMBRIS, H. (Hrsg.): Musik und Alter. Soziokulturelle Rahmenbedingungen und individuelle Möglichkeiten. Frankfurt am Main: Peter Lang, S. 69-91.
- OSWALD, W. D. / KAISER, H. J. (2006): Gerontopsychologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe. In: OSWALD, W. D. et al. (Hrsg.): Gerontologie (3. vollst. überarb. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer, S. 210-214.
- PRAUSE, M.-C. (2009): Hörschädigungen im Alter und ihre Konsequenzen für die musiktherapeutische Arbeit. In: TÜPKER R. / WICKEL, H. H. (Hrsg.): Musik bis ins hohe Alter. Fortführung, Neubeginn, Therapie (2. Auflage). Norderstedt: Books on Demand, S. 183-203.
- WISOTZKI, K.-H. (1996): Altersschwerhörigkeit. Grundlagen – Symptome – Hilfen. Stuttgart: Kohlhammer.
- SCHMITT-OTT, T. (2008): Altern im Orchester. In: GEMBRIS, H. (Hrsg.): Musik und Alter. Soziokulturelle Rahmenbedingungen und individuelle Möglichkeiten. Frankfurt am Main: Peter Lang, S. 173-194.
- WEIH, M. / WILTFANG, J. (2006): Demenz – Grundlagen. In: OSWALD, W. D. et al. (Hrsg.): Gerontologie (3. vollst. überarb. Auflage). Stuttgart: Kohlhammer, S. 132-138.