

# Älter werden im Chor

«Singen im Chor ist das Wichtigste in meinem Leben.»  
Ältere Sängern und Sänger wollen daher nicht einfach aufhören, wenn sie stimmliche Probleme bekommen.  
Eine Studie zeigt nun: Ältere Stimmen haben Potenzial.

Barbara Böhi, Sarah Chiller — Die 67-jährige Chorsängerin Elisabeth Sulser weiss nicht mehr weiter. Ihre Stimme spricht nicht mehr richtig an und ermüdet schnell in den Proben. Als letzte Hoffnung begibt sie sich zu einer Fachärztin Phoniatrie. Sie rechnet mit dem Schlimmsten: dass sie altershalber mit ihrem geliebten Chorsingen aufhören muss. Der Untersuchungs zeigt jedoch: Mit der Stimme ist organisch alles in Ordnung. Allerdings wird in der Abklärung durch eine Gesangspädagogin klar, dass mit der Gesangstechnik vieles im Argen liegt. Mit grossem Engagement macht sich Elisabeth an die Arbeit, ihre Technik zu verbessern, und bald sind die Probleme gelöst. Ihr nächster Traum ist es, einem anspruchsvollen Konzertchor beizutreten. Dort ist die Altersgrenze für Neuzugänge jedoch 55 Jahre. Schade, denn die engagierte, musikalische Dame hätte nach wie vor eine klare, runde Altstimme ohne jedes störende Vibrato.

## Stimmliche Probleme belasten

In der täglichen Praxis als Stimmbildnerin und -beraterin begegnet man vielen älteren Personen, welche wegen Problemen beim Chorsingen Hilfe suchen. Dabei fällt auf, dass der Leidensdruck hoch ist. Die Vorstellung, nicht mehr im Chor singen zu können, scheint im Alter besonders schmerzhaft zu sein.

Weshalb ist das so? Warum ist das Singen im Chor gerade für ältere Menschen so wichtig? Man kann sich vorstellen, dass ein Chor noch andere Bedürfnisse erfüllt als bloss musikalisches Vergnügen, zum Beispiel sozialen Zusammenhalt in einer Gruppe oder die Möglichkeit, regelmässig aus dem Haus zu kommen, wenn der eigene Radius langsam kleiner wird. Ist es so, dass diese Aspekte mit zunehmendem Alter wichtiger werden und dass der Chor deshalb an Relevanz gewinnt? Oder ist es nach wie vor das Singen, das Auftreten, der künstlerische Ausdruck, auch wenn sich die Stimme langsam verändert?

## Eine Umfrage und ihre Ergebnisse

Diesen Fragen sind wir in einer Studie mit rund 500 Chormitgliedern zwi-

schen 16 und 91 Jahren nachgegangen. Uns interessierte, weshalb Menschen in einem Chor singen und ob sich diese Gründe ändern, wenn man älter wird? Die wichtigsten Resultate:

- Der Stellenwert des Chorsingens nimmt mit dem Alter zu. Je älter, desto häufiger geben die Befragten an: «Das Singen im Chor ist mir das Wichtigste in meinem Leben.»
- Die Leute sind im Chor, weil sie gerne singen. Dieser Grund liegt auf der Hand. Er ist in allen Altersgruppen gleich ausgeprägt.
- Die Leute sind im Chor, weil sie ihre Singstimme verbessern wollen, ältere gleich stark wie jüngere.
- Ob jung oder alt, die Sängern und Sänger wählen ihren spezifischen Chor, weil sie das künstlerische Niveau überzeugt und weil sie ihre Dirigierenden schätzen – und nicht etwa, weil der Chor in der Nähe ihres Wohnortes probt (was mit zunehmendem Alter ein plausibler Grund sein könnte). Wir geben dieses Kompliment gerne an die Dirigentinnen und Dirigenten der befragten Chöre weiter!
- Die Leute sind im Chor, weil sie gerne mit anderen Menschen zusammen sind. Dies betrifft alle Befragten, doch hat das Alter einen Einfluss auf die präferierte Art des Zusammenseins: Die Älteren gehen gerne in den Chor, weil dort so viele bekannte Gesichter sind. Den Jüngeren ist dies nicht so wichtig, dafür gehen sie nach der Probe gerne noch «ais go zie».
- Je älter die Befragten, desto wichtiger ist ihnen, dass ihnen der Chor Auftrittsmöglichkeiten bietet. Und desto wichtiger ist ihnen, ein bestimmtes Stück im Chor singen zu können. Kein Rückzug also im Alter! Im Gegenteil: Die Motivation, zu singen, aufzutreten, musikalisch hochstehende Leistungen zu erbringen, ist ungebrochen und übertrifft in vielen Aspekten diejenige der Jungen.

## Stimmbildung kann Wunder wirken

Was bringt diese Befragung in der Chorlandschaft Schweiz? Schauen wir uns eine häufige Problemstellung an: Einerseits beklagen viele Chöre einen Mitglieberschwund oder eine Über-



Elisabeth Sulser

Foto: zVg

alterung. Andererseits wird Menschen, die noch gerne singen würden, der Austritt nahegelegt, weil sie den Anforderungen des Chores nicht mehr genügen. Wir sind der Meinung, dass vielen Chören und Menschen geholfen werden könnte, wenn man den Blick auf das Potenzial und nicht auf die Defizite lenken würde.

Ja, die Singstimme lässt mit dem Alter nach. Aber durch gezielte gesangspädagogische Hilfestellungen kann der Stimmklang bei älteren Menschen bereits mit wenig Aufwand verbessert werden. Dadurch kommen sie wieder mit den Anforderungen im Chor zurecht. Viele Chormitglieder haben in ihrem Leben eigene Techniken entwickelt, mit denen sie jahrelang erfolgreich gesungen haben. Diese Techniken kommen jedoch an ihre Grenzen, wenn sich die Stimmbänder altershalber verändern. Die Folge sind Stimmprobleme. Wenn an diesem Punkt eine fundierte Abklärung medizinische Schwierigkeiten ausschliessen kann, ist die Tür offen, die Gesangstechnik zu analysieren, zu korrigieren und damit das Problem zu lösen.

Das Potenzial der älteren Chorsingenden liegt auch darin, dass ihr Interesse, im Chor etwas zu lernen, ungebrochen hoch ist. Dies hat unsere Studie gezeigt, und auch die jahrzehntelange Unterrichtserfahrung als Gesangspädagogin bestätigt dies: Ältere Leute, die unbedingt in ihrem Chor bleiben möchten, machen im Sologesangsunterricht durchschnittlich schnellere Fortschritte als Teenager, die sich an einer Kantonsschule für das Instrumentalfach «Sologesang» eingeschrieben haben. Die Motivation macht wett, was die Aufassungsgabe an Schnelligkeit eingebüsst hat. Diese Motivation gilt es zu nutzen!

## Information tut not

Viele Chormitglieder wissen nicht, dass stimmliche Alterserscheinungen noch lange kein Grund sind, mit dem

Singen aufzuhören. Nach wie vor ist die Vorstellung weit verbreitet, dass irgendwann halt Schluss ist mit Singen. Chorsingende sollten daher wissen:

- dass ein guter Umgang mit der Singstimme Altersstimmprobleme kompensieren kann
- dass Singen eine Sportart ist – man muss im Training bleiben
- dass sie auch mit einer «scheppernenden Stimme» im Sologesangsunterricht willkommen sind
- dass sie sich ärztliche Hilfe holen können, wenn es beim Singen Probleme gibt.

Viele Chöre würden gerne mehr in die Stimmbildung investieren, scheitern aber oft an den Finanzen. Um dem abzuwehren, ist aus Diskussionen über diese Studie die folgende Idee hervorgegangen: Nach dem Modell der Vize-Dirigenten könnten einzelne, besonders geeignete Chormitglieder als Vize-Stimmbildner figurieren. Das nötige Fachwissen dazu würde im Rahmen einer neu zu schaffenden Weiterbildung «Assistent/in Chorstimmbildung» vermittelt werden.

## Happy End für alle

Elisabeth Sulser lässt mit ihrem Traum nicht locker und schreibt dem Dirigenten, wie gerne sie seinem Chor beitreten würde. Der Dirigent zeigt sich offen und lässt die Dame vorsingen. Heute ist sie sehr glücklich, diesem tollen Chor anzugehören, und der Dirigent freut sich über die engagierte, neue Altistin, welche Glanz ins Altregister bringt – nicht nur mit ihren weissen Haaren.

Barbara Böhi ist Konzertsängerin, Gesangspädagogin und Coach. Mit der Phoniaterin Salome Zwicky hat sie das SingStimmZentrum Zürich gegründet. [bb@sszz.ch](mailto:bb@sszz.ch)  
Sarah Chiller ist Psychologin und Forschungsleiterin an der Kalaidos-Musikhochschule. [sarah.chiller@kalaidos-fh.ch](mailto:sarah.chiller@kalaidos-fh.ch)  
Diesen Artikel, den detaillierten Forschungsbericht und weitere Informationen finden Sie unter [www.sszz.ch/forschung-singstimmzentrum](http://www.sszz.ch/forschung-singstimmzentrum) und [www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Musik](http://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Forschung/Fachbereich-Musik)