

Musikalische Seniorenkulturarbeit

Eine gesellschaftspolitische Herausforderung
Ein Positionspapier des Bayerischen Sängerbundes e.V.
und des Chorverbands Bayerisch-Schwaben e.V.



Die Bevölkerung wird auch in Bayern immer älter. Dieser demographische Wandel stellt die Kulturarbeit vor große Herausforderungen. Ein vorrangiges Ziel muss es sein, Menschen bis ins hohe Alter zu ermöglichen, Musik zu erleben, selbst musikalisch aktiv zu sein oder sich ehrenamtlich im Musikleben zu engagieren. Dazu müssen verstärkt kulturelle Angebote, die die Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigen und für sie leicht zugänglich sowie erschwinglich sind, entwickelt werden. (...)

(Auszug aus dem Entwurf zum Dritten Bayerischen Musikplan, S. 4/38)

**Bedeutende Ziele einer Förderung des Laienmusizierens sind deshalb (...)
die musikalische Seniorenkulturarbeit, (...)**

Vorschläge zur Weiterentwicklung

- Entwicklung von Projekten, die sich dem Aufbau neuer gesellschaftlicher Aufgabenfelder widmen, z. B. Angebote für Senioren,
- Entwicklung von Projekten im Bereich des Musizierens von und mit Senioren, ...

(Auszug aus dem Entwurf zum Dritten Bayerischen Musikplan, S. 15/38)

3.2. Musikerziehung außerhalb der Schule

Musikalische Begabungen und Fähigkeiten müssen von frühester Kindheit an geweckt und gefördert werden (...). Das Angebot reicht von der frühkindlichen Musikerziehung über instrumentale, vokale und musiktheoretische Angebote bis zu Musikprojekten für Senioren und integrativem Musizieren mit Behinderten ...

(Auszug aus dem Entwurf zum Dritten Bayerischen Musikplan, S. 8/38)

I. Zur Situation:

Demographischer Wandel:

Der Bevölkerungsanteil der Altersgruppe 65 und älter steigt kontinuierlich und wird 2050 knapp 60 % der Gesamtbevölkerung in Deutschland ausmachen.

(Siehe Auszug aus dem „Fünften Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“, S. 35-36)

So wird beispielsweise die Region Bayerisch-Schwaben, in der heute 19,9 Prozent der Bevölkerung über 65 Jahre alt sind, 2030 über einen Anteil an Ruheständlern von 27,8 Prozent verfügen.

(Auszug aus der Augsburger Allgemeinen 21.01.2010, Politik, „Regionen der Alten...“)

Gesellschaftlicher Wandel:

Altersbedingte Veränderungen (Ausscheiden aus dem Berufsleben, körperliche Einschränkungen, Verlust des Lebenspartners) führen zu sozialer Isolation. Deutliche Zunahme der Single-Haushalte.

Bildung im Alter:

Bildung ist unverzichtbarer Bestandteil des lebenslangen Lernens, führt zu erhöhter Lebensqualität und Lebensdauer.

Selbstständigkeit, Selbstbestimmung und soziale Teilhabe sind bedeutende allgemeine Zielsetzungen von Altenbildung.

Neben Interesse und Freude an bestimmten Inhalten erschließen sich auch weitere Tätigungsfelder, wie etwa in Ehrenämtern.

(siehe Auszug aus dem „Fünften Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“, S. 125-126, 128)

Im Sinne von Chancengleichheit unterschiedlicher Bildungsschichten und um dem Gleichbehandlungsgrundsatz Rechnung zu tragen ist ein effizientes Bildungssystem notwendig, das bereits in der Erwerbsphase beginnt, um den Anschluss in der Nacherwerbsphase zu garantieren.

(siehe Auszug aus dem „Fünften Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“, S. 148, 155-156)

Veränderte Anforderungen an die Verbände des Laienmusizierens:

Durch die beschriebenen Entwicklungen verändern sich die Strukturen und das Aufgabenprofil in den Verbänden des Laienmusizierens.

Die steigende Anzahl aktiver Senioren fordert von den Verbänden eine speziell auf die Bedürfnisse dieser Gruppe abgestimmte Fortbildungsarbeit. Dies betrifft neben der Neuentwicklung altersgerechter methodisch-didaktischer Ansätze auch die Schaffung qualifizierter Fortbildungsangebote für Multiplikatoren und Ensembleleiter.

Auf Grundlage dieser Herausforderungen sind gerade die Verbände im Laienmusizieren aufgefordert für diese, für die Verbände wachsende und bedeutsame Zielgruppe gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen.

II. Musikalische Bildung im Alter:

Chancen

Möglichkeit zu generationenübergreifender Kommunikation, Selbstentfaltung, Entspannung, Erfolgserlebnissen

- Aktives Musizieren deaktiviert die Areale im Gehirn, die für Stress und Angst zuständig sind. Gleichzeitig wird das Belohnungssystem aktiviert, das Gehirn kann sich in diesem Klima ständig entwickeln. (...) damit verbunden sind die Chancen auf ein langes Leben, wenn ausreichend soziale Kontakte und Bewegung dazugehören.
(aus „Bescherung im Kopf“ von Manfred Spitzer, 2003)
- Aktives Musizieren trainiert vier Gedächtnisleistungen: das Hörgedächtnis (Auralgedächtnis): der Spieler weiß, wie das Stück zu klingen hat; das Greifgedächtnis (haptisches Gedächtnis): die Finger wissen, was sie zu tun haben, das visuelle Gedächtnis: Notenbild, Töne, Griffe, Fingersätze und Bewegungen der Hände werden visuell abgespeichert; das musiktheoretische Gedächtnis: der Spieler speichert nach tonsetzerischen Begriffen beim Üben z.B. Grundakkord
Prof. Dr. Wiltrud Gieseke, Institut für Erziehungswissenschaften, Berlin
- Aktives Musizieren fördert die mathematische, räumliche, musikalische, intrapersonale, interpersonale und die Bewegungsintelligenz. Eine Ausnahme bildet die sprachliche Intelligenz, da unsere Sprache nicht vom Musizieren profitiert.
Howard Gardner: Human Intelligence
- Aktives Musizieren ermöglicht das Aufgreifen bereits vorhandener Fähigkeiten bzw. das Erlernen einer neuen

musischen Betätigung und somit gegebenenfalls das Aufspüren neuer oder alter Begabungen.

- Aktives Musizieren ermöglicht soziale Kontakte (auch zu Angehörigen der jüngeren Generation) und geistige Beweglichkeit. Auftritte führen zu Selbstbestätigung, wachsendem Selbstwertgefühl. Insgesamt werden das Sinnleben und das subjektive Wohlbefinden der Musizierenden gefördert.

Betätigungsfelder je nach Interesse alle Bereiche der Musikpraxis und Musiktheorie

- Sing-, Instrumental-, Tanzkreise
- Chor, Orchester
- Musiktheorie, Gehörbildung
- Atemtechnik, Stimmbildung
- Musikgeschichte, Kulturvergleiche unter musikalischen Blickwinkeln

Einsatzgebiete in musikalischen und sozialen Einrichtungen

- Vereine
- Musikschule
- Altenpflege
- Therapie

Zielgruppe Altersgruppe 50 +

Im „fortgeschrittenen Alter“ ab 50 Jahre wird häufig nach einer interessanten, anspruchsvollen Beschäftigung gesucht. Oft entsteht der Wunsch, ein Musikinstrument zu erlernen oder zu singen. Oder es entsteht der Wunsch, die hinzugewonnene Freizeit für verstärkte musische Betätigung zu nutzen. Die damit beabsichtigten Ziele sind Austausch mit Anderen, Übung und Aneignung weiterer musischer Elemente, Kontakt mit der Umwelt sowie insbesondere das Erleben von Spannung und Entspannung, welches auf vielfältige Weise im musikalischen Rahmen möglich ist.

Dr. Cornelia Wienken: Aktiv im Alter - Musik im Alter, Institut für Interdisziplinäre Gerontologie, Hochschule Vechta

Methodik muss auf Wissen und Erwartung des Erwachsenen, auf den Alterungsprozess und auf gesundheitliche Einschränkungen ausgerichtet sein

- Bei musikalischer Arbeit mit Erwachsenen steht die Eigenbestimmung des erwachsenen Schülers im Vordergrund mit seinen Vorstellungen und seinem geplanten Zeit- und Energieaufwand für die Beschäftigung mit Musik. Erwachsene sind gewohnt, etwas zu leisten und gehen häufig mit zu hohem Anspruch/Erwartungen an sich in die Unterrichtssituation. Schnell kommt es zu Diskrepanzen zwischen Fortschrittserwartungen des Schülers und seinen realen Möglichkeiten.

Dr. Cornelia Wienken: Aktiv im Alter - Musik im Alter, Institut für Interdisziplinäre Gerontologie, Hochschule Vechta

- Der Alterungsprozess schränkt die Leistungsfähigkeit auf verschiedenen Gebieten ein. Die Wahl der aktiven Musizierform ist daher unmittelbar abhängig von körperlichen Beschwerden und Einschränkungen wie Hör-/Sehchwächen, Kieferstellung, Nacken-, Schulter-, Hüftgelenkprobleme und erfordert eine auf die Veränderungen des Menschen abgestimmte Vermittlung (z.B. altersgerechte Stimmbildung, physiotherapeutische Kenntnisse zur Haltungslöcherung).

III. Besonderheiten der Vermittlung dargestellt am Beispiel „Das Singen im Alter“ die Hauptbetätigung aktiv musizierender Menschen ab 50 +

| | |
|----------------------|---|
| Wirkung | <p>Singen beinhaltet einen ganzheitlichen Ansatz und erzielt positive psychische, soziale und physische Wirkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • fördert das seelische Gleichgewicht • löst Hemmungen • steigert das Selbstwertgefühl • trainiert das Erinnerungsvermögen • ist praktische Lebenshilfe gegen Depression und Schmerz • ermöglicht Kommunikation mit anderen • trainiert die Motorik • leistet Konzentrationstraining • bietet Koordinationsübungen • fördert gesunde Verbindung von Atmung und Stimme • bietet Alternative zu Sprachstörungen |
| Problemfelder | <p>Die Singstimme im Alterungsprozess führt u.a. zu übermäßigem Vibrato, Kurzatmigkeit, Absinken der Tonhöhe und erfordert daher besondere Vermittlungsmethoden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das die Kehlkopfmuskulatur haltende Knorpelgerüst des Kehlkopfes verknöchert und verliert dabei Elastizität. Zudem reduziert sich die Belastbarkeit und Flexibilität der Schleimhaut. Besonders die Schleimhaut auf den Stimmlippen muss für eine gute Stimmfunktion beweglich und robust sein. Im hohen Alter wird die Stimme leiser, dünner und oft auch höher (Greisenstimme). Dr. Heinz Stolze in www.forum-stimme.de • Einschränkungen der stimmlichen Leistungsfähigkeit können bereits ab fünfzig Jahren deutlich in Erscheinung treten. Stundenlanges oder sehr lautes Sprechen sind nicht mehr ohne Probleme möglich. Bei Sängern stellt sich vor allem in höheren Lagen ein Vibrieren der Tonhöhe ein, das sich nicht mehr kontrollieren lässt. Trotz dieser Einschränkungen ist festzustellen: Vor allem bis zum Alter von 70 Jahren können Tragfähigkeit, Verständlichkeit, Klang und Ausdruck erhalten werden. |
| Methodik | <p>Das Singen mit Menschen ab 50 + benötigt wie das Singen mit Kindern besonderer Kenntnisse und Methoden zum „altersgerechten Umgang mit der Stimme“, die medizinische Erkenntnisse und methodisch-didaktisches Wissen auf die Zielgruppe fokussieren. Elisabeth Bengtson-Opitz: Anit-Aging für die Stimme</p> |

Arbeitswege

Die Arbeitsweise zielt darauf, die Einzelfunktionen des ganzen Systems zu verbessern.

- Körperarbeit und Haltungsschulung
- Atmung
- Vokale
- Konsonanten
- Geläufigkeit
- Dynamik
- Registerwechsel
- Höhe

Abschließende Bemerkung

Außerhalb des musiktherapeutischen Bereichs gibt es aktuell bundesweit nur vereinzelt Ansätze zur richtigen Förderung des musizierenden Menschen im Alter. Im Gegenzug ist seit Jahren der Trend zu beobachten, dass vor allem Sänger, aber auch Instrumentalisten im Zuge der hohen Leistungsanforderungen ihrer Ensembles nach jahrelanger Zugehörigkeit ausgeschlossen werden und keine Möglichkeiten zur Fortsetzung ihrer musikalischen Betätigung finden. Ebenso gibt es nahezu kein Angebot für Menschen, die erst im Alter das Singen oder ein Instrument erlernen wollen. Das Bewusstsein für einen anderen Umgang mit dem musizierenden Menschen im Alter sowie entsprechende Vermittlungsmethoden sind ebenfalls derzeit im noch nicht notwendigen Maße vorhanden.

Die bayerischen Chorverbände haben in ihrer gemeinsamen Resolution vom 27.02.2010 festgehalten, dass in der musikalischen Seniorenkulturarbeit eine besondere Verpflichtung und Aufgabe liegt.

Sie sehen sich gefordert, für ältere Menschen, über ihre bisherigen Anstrengungen hinaus, entsprechende Angebote zu entwickeln, die ähnlich wie bei der Kinder- und Jugendarbeit die speziellen Bedürfnisse der Zielgruppe der älteren Menschen berücksichtigen.

Dieser Aufgabenzuwachs muss in angemessener Weise bei der Verteilung der Fördermittel gewichtet und in die einschlägigen Richtlinien aufgenommen werden.

04. März 2010

Chorverband Bayerisch-Schwaben
Bayerischer Sängerbund