



„DA FRAGT DICH KEINER, WAS DU HAST ODER BIST!“

Bedeutsame Lieder und Offenheit als Prinzip

im Seniorenchor „Vergissmeinnicht“ in Neunkirchen am Brand

SENIORENCHOR „VERGISSMEINNICHT“

- Für Menschen mit und ohne Demenz sowie Zu- und Angehörige
 - Jeden Montag, 14:30 Uhr - 16 Uhr
 - im Gemeindehaus der Christuskirche Neunkirchen a.Br.
 - 2022-2023 finanziert durch den Bayerischen Demenzfonds
 - ca. 40 Interessenten (Presse, Flyer, Kontakte)
 - 20-30 Sängerinnen und Sänger pro Termin
 - Altersspektrum ca. 60-90 Jahre
 - Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen
 - Ehrenamtliche begleiten Sängerinnen aus Altenheim und Tagespflege
 - Evaluation durch TH Nürnberg
-

MUSIKRELEVANTE VERÄNDERUNGEN IM ALTER

VERÄNDERUNGEN DER STIMME

- Stimmumfang wird kleiner und insgesamt tiefer als Folge der Verhärtung des Kehlkopfes
-> Einsingübungen, Stimmbildung
- Zunehmendes Zittern der Stimme
-> keine zu hohe Lage singen
- Verflachung der Atmung
-> Bewegungen beim Singen wirken dem entgegen



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

- Nachlassende Muskelkraft, Steifheit, motorische Fähigkeiten
-> Beweglichkeitstraining (Beispiel „Musik liegt in der Luft!“)
- Sehschwäche: Kontrast und Lichtempfindlichkeit der Augen nimmt ab



- Gleichgewichtsstörungen
- Schmerzen
- Apraxie, Parkinson-Symptome etc.

VERÄNDERUNGEN DES GEHÖRSINNS

- Altersschwerhörigkeit: Das Gehör lässt vor allem bei hohen Frequenzen nach; sie werden überlaut oder schmerzhaft wahrgenommen
- Lautheitsphänomene: Anormales Empfinden der Lautstärke (Wahrnehmungsschwelle und Schmerzgrenze nähern sich)
- Selektives Hören ("Party-Effekt") lässt nach: Hintergrundgeräusche vermischen sich störend mit der relevanten Schallquelle
- Tinnitus



WIRKUNGEN DES MUSIZIERENS

- Stärkung der Atmung, Motorik (Artikulation) und Körperkraft
- Gedächtnis-, Konzentrations-, Koordinationstraining



- Kommunikation, Gemeinschaftserlebnis
- Steigerung des Selbstwertgefühls



*Längerer Erhalt von körperlichen
und geistigen Fähigkeiten*

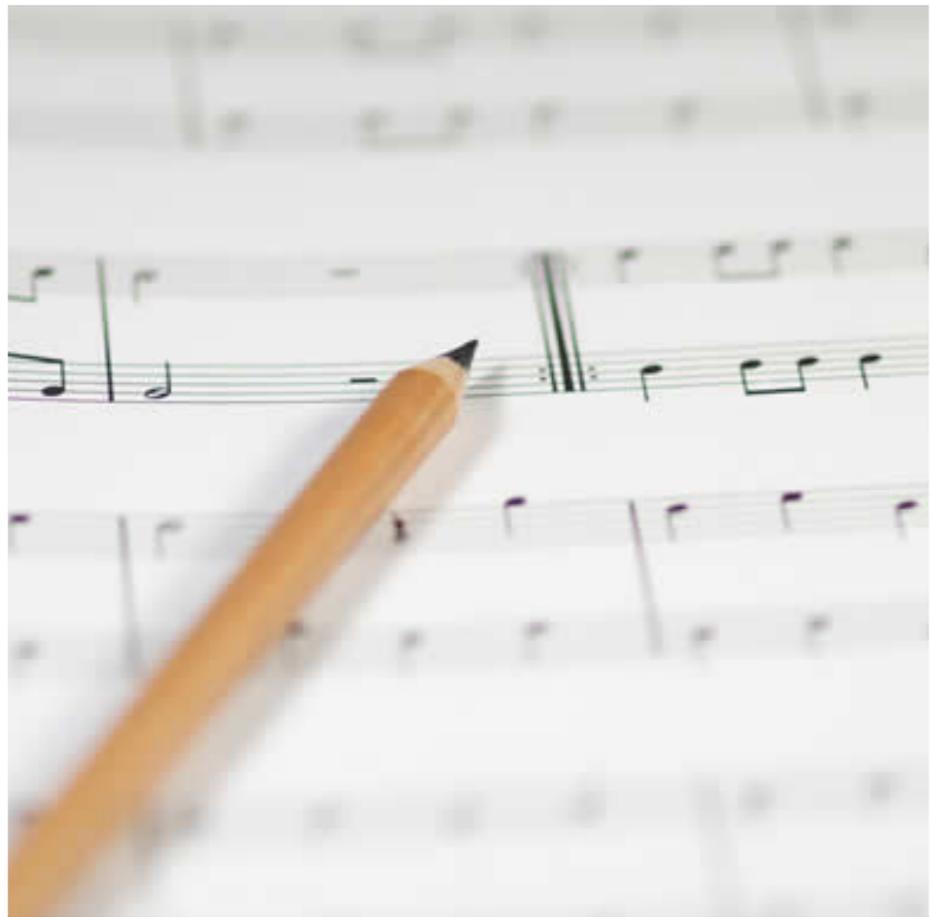


Lebensfreude

OFFENHEIT

- in der Probenarbeit: freie Sitzordnung, keine Noten, Bewirtung, Gespräche...
 - in der Liedauswahl: Wünsche der TeilnehmerInnen, Bezug zur Biografie
 - in der musikalischen Gestaltung: Instrumente, Tanz, Zuhören...
 - „Ermöglichungsdidaktik“: Detektiv sein für Kreativität und Kompetenzen („alles kann, nichts muss!“)
 - von Raum und Zeit: offene Türen, Online-Teilnahme, „Fade in/out“
 - keine Verpflichtung zur regelmäßigen Teilnahme
 - Mitmach-Auftritte (mit Tanz, Bildern, Dekoration, Accessoires...)
-

MUSIKALISCHE METHODEN



- Einsingen mit bekannten Liedern
 - Vereinfachungen (selbst erarbeiten)
 - Variationen:
 - Wechselgesang (Männer/Frauen, Solo/Tutti)
 - Dynamik, Tempo, Artikulation/Ausdruck, Klangfarbe, Bewegungen/Body Percussion
 - Themenzentrierte Programmgestaltung
-

Inhaltsverzeichnis zu „Chart Hits Der 60er Jahre (CD)“

1. Weisse Rosen Aus Athen - Nana Mouskouri
2. Die Liebe Ist Ein Seltsames Spiel - Connie Francis
3. Moonlight (die Nacht Ist Schön) - Ted Herold
4. Marina - Rocco Granata
5. Ich Zähle Täglich Meine Sorgen - Peter Alexander
6. Kalkutta Liegt Am Ganges - Vico Torriani
7. Ein Schiff Wird Kommen - Lale Andersen
8. Gitarren Klingen Leise Durch Die Nacht - Jimmy Makulis
9. Kein Land Kann Schöner Sein - Rene Carol
10. Mit 17 Fängt Das Leben Erst An - Ivo Robic
11. Wir Wollen Niemals Auseinander Geh'n - Heidi Brühl
12. Va Bene - Peter Kraus
13. Ramona - Blue Diamonds
14. Babysitter Boogie - Ralf Bendix
15. Banjo Boy - Jan & Kjeld
16. Tanze Mit Mir In Den Morgen - Gerhard Wendland
17. Wunderland Bei Nacht - Bert Kaempfert
18. Der Mann Im Mond - Gus Backus
19. Unter Fremden Sternen - Freddy Quinn
20. Itsy Bitsy Teenie Weenie Honolulu Strand-bikini - (Caterina Valente)

BEDEUTSAME LIEDER



- ***Babička***
 - ***Ein bisschen Frieden***
 - ***Für mich soll's rote Rosen regnen***
 - ***Take it easy, altes Haus***
 - ***Die kleine Kneipe***
 - ***Über sieben Brücken***
 - ...
-

STIMMEN

„Ich kann ja noch was!“

„Singen ist meine Leidenschaft!“

„Wir sind richtig gut!“

„Hier kann man jedenfalls was machen!“

„Das Lied erinnert mich an...“

„Ich gehe immer beschwingt heim - und immer mit einem Ohrwurm!“

„Schad‘, dass schon aus ist!“

BEOBACHTUNGEN ERKENNTNISSE

- Ehrenamtliche akzeptieren die Schwächen der Demenzerkrankten und unterstützen vielfältig
 - Erfolgreiche Auftritte machen stolz und motivieren
 - Menschen erleben erstmals musikalische Bildung, die früher nie möglich war - „barrierefrei“
 - Überraschende Wissensquellen bei fortgeschrittener Demenz erwirken Wertschätzung
 - Junge Betroffene (Aphasie, Unfallfolgen, Sehkraft, Lungenerkrankungen) suchen Angebote
 - Angehörige: Ausgleich zum Alltag („wie Therapie“)
 - 3/4 Jahr Anlaufzeit einplanen
 - Anfragen von Chorleitern: „Mein Chor wird zum Seniorenchor. Was kann ich tun?“
-



MITMACH-AUFTRIIT

Seniorenachmittag Neunkirchen am Brand

POTENZIALE

- Online-Teilnahme bietet Chancen für Familien: Erinnerungen, Gegenpol zum „Demenz-Alltag“
 - Neue Freundschaften / Netzwerke: allein lebende Damen, alte Schulfreunde treffen sich wieder, Menschen aus ganz Deutschland mit gleichen Herkunftsregionen finden sich ...
 - Thematische Impulse : Gespräche übers Alter / Altersbilder
 - Demenz sensible Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit entwickeln (Wie reden wir über Demenz?)
 - Begleitung durch Hochschulen („Service Learning“): Aufmerksamkeit der jungen Leute tut gut
 - Begegnungen mit anderen Kulturen durch junge Ehrenamtliche - gegenseitige Wertschätzung
-

EHRENAMTTLICHE HELFER:INNEN



Regelmäßige Abfragen:

- Brenne ich für die Sache?
 - Kann ich meine Fähigkeiten einbringen und mich weiterentwickeln?
 - Bin ich gerne mit den Menschen zusammen?
-

Probenarbeit mit Senior:innen in Chor und Orchester

Form

- Ruhiger Raum mit guter Beleuchtung, Sitzen, Ablagen
- Klare, groß gedruckte Noten
- Verlässliche Terminplanung ohne Zeitdruck, Zeit für Noten, Abläufe etc.

Kommunikation

- Deutliche, kurze Ansagen, Wiederholungen
- Gesprächskultur: Dialog über das Lernen im Alter, das eigene Selbstverständnis, über Anspruch/Ideal und Realität
- Erfahrungen mit einbeziehen
- kein Leistungsvergleich, differenziertes Lob, ermutigen, begründen
- Toleranz üben

Inhalt

- Individuell bedeutsame Werke, eigene Auswahl
- Persönlichkeit, Geschmack, Ausdruckswille, Erfahrung
- Korrekturen und Gestaltung gemeinsam entwickeln

SENIORENCHOR „VERGISSMEINNICHT“

- Jeden Montag, 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr
- im Gemeindehaus der Christuskirche Neunkirchen am Brand
- Leitung: Dr. Kerstin Jaunich, kerstin.jaunich@web.de
- Der Einstieg ist jederzeit möglich!



BEDEUTSAME LIEDER



- ***Babička***
 - ***Ein bisschen Frieden***
 - ***Für mich soll's rote Rosen regnen***
 - ***Take it easy, altes Haus***
 - ***Die kleine Kneipe***
 - ***Über sieben Brücken***
 - ...
-

Ein bisschen Frieden (Nicole 1982)

1. Wie eine Blume am Winterbeginn

Und so wie ein Feuer im eisigen Wind,

Wie eine Puppe, die keiner mehr mag,

Fühl' ich mich an manchem Tag.

2. Dann seh' ich die Wolken, die über uns sind,

Und höre die Schreie der Vögel im Wind.

Ich singe aus Angst vor dem Dunkeln mein Lied,

Und hoffe, dass nichts geschieht.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen Sonne

Für diese Erde, auf der wir wohnen.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen Freude,

Ein bisschen Wärme, das wünsch' ich mir.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen Träumen

Und dass die Menschen nicht so oft weinen.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen Liebe,

Dass ich die Hoffnung nie mehr verlier'.

▪

3. Ich weiß, meine Lieder, die ändern nicht viel,

Ich bin nur ein Mädchen, das sagt, was es fühlt.

Allein bin ich hilflos, ein Vogel im Wind,

Der spürt, dass der Sturm beginnt.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen Sonne ...

...

***Sing mit mir ein kleines Lied, dass die Welt im
Frieden lebt.***

Babička

(Karel Gott 1979)

1. Als wir Kinder waren, sind wir oft gefahren
Oben auf dem Wagen mit dem Heu
Und bei uns war immer Babicka.
Herrliche Geschichten konnte sie berichten
Und für uns war's immer wieder neu
Alle Kinder liebten Babicka.

Singen, Kochen, Tanzen, Lachen, Glücklich machen:

Das war Babicka.

Pferde stehlen, Äpfel schälen und erzählen:

Das war Babicka.

Sie hat uns getröstet in der Nacht

und gut ins Bett gebracht

Wir liebten sie und spielten gern mit uns'rer Babicka

2. Löcher in den Strümpfen: oh, was konnt' sie schimpfen
Doch wir wussten, dass sie's nicht so meint
Denn wir kannten uns're Babicka.
Wenn wir sie besuchten, roch es schon nach Kuchen
Wir probierten heimlich Erdbeerwein
Und dann wurde uns so schlecht davon.

3. Ich seh's noch wie heute, hör' die Glocken läuten
In der kleine Kirche gleich beim Haus.
Alle weinten wir um Babicka
Sie hat für ein Leben nie klein beigegeben
Einer nur war stärker noch als sie
Und der holte uns're Babicka.

Für mich soll's rote Rosen regnen

(Hildegard Knef 1968)

... Mit 16, sagte ich still, ich will

Will groß sein, will siegen / Will froh sein, nie lügen
Mit 16, sagte ich still, ich will / Will alles oder nichts

... Für mich soll's rote Rosen regnen

*Mir sollten sämtliche Wunder begegnen
Die Welt sollte sich umgestalten / Und ihre Sorgen
für sich behalten*

... Und später, sagte ich noch, ich möchte

Verstehen, viel sehen, erfahren, bewahren
Und später, sagte ich noch, ich möchte / Nicht allein
sein und doch frei sein

... Für mich soll's rote Rosen regnen

*Mir sollten sämtliche Wunder begegnen
Das Glück sollte sich sanft verhalten / Es soll mein
Schicksal mit Liebe verwalten*

... Und heute, sage ich still, ich sollt

Mich fügen, begnügen / Ich kann mich nicht fügen
Kann mich nicht begnügen / Will immer noch
siegen / Will alles, oder nichts

... Für mich soll's rote Rosen regnen

*Mir sollten ganz neue Wunder begegnen
Mich fern vom alten neu entfalten / Von dem, was
erwartet, das meiste halten*

Take it easy, altes Haus

(Truck Stop | 1978)

I. Strahlend blauer Himmel,
durch mein Fenster scheint die Sonne wie noch nie
Halb verschlafen lieg ich noch im Bett,
zieh' mir die Decke übers Knie (Mh mh...)
Cäsar kommt mit seiner weichen Schnauze an und
möchte Gassi geh'n,
Doch es gibt nichts schlimmeres als morgens
aufzustehen!

Take it easy altes Haus, mach dir nichts draus
Und schlaf dich erst mal richtig aus - Bleib zu Haus
Morgenstund hat Gold im Mund
Doch damit siehst du auch nicht besser aus
Take it easy altes Haus, wer morgens länger schläft
Hält's abends länger aus
Fang deinen Tag doch später an - Dann bleibst du
länger dran

2. Brötchen mit Kaffee
und bei Musik die Zeitung lesen, das wär'
schön.
Und bei diesem Wetter könnt ich hinterher
vielleicht mal baden gehn (mh mh...)
Könnt mich dann mit Judy treffen,
doch von alledem wird nichts geschehen
Denn es gibt nichts schlimmeres als morgens
aufzustehen!

Die kleine Kneipe

(Peter Alexander 1976)

1. Der Abend senkt sich auf die Dächer der Vorstadt
Die Kinder am Hof müssen heim
Die Krämersfrau fegt das Trottoir vor dem Laden
Ihr Mann trägt die Obstkisten rein
Der Tag ist vorüber, die Menschen sind müde
Doch viele gehen nicht gleich nach Haus
Denn drüben klingt aus einer offenen Türe Musik auf
den Gehsteig hinaus

Die kleine Kneipe in unserer Straße

Da wo das Leben noch lebenswert ist

Dort in der Kneipe in unserer Straße

Da fragt dich keiner was du hast oder bist

2. Die Postkarten dort an der Wand in der Ecke
Das Foto vom Fußballverein
Das Stimmengewirr, die Musik aus der Jukebox
All das ist ein Stückchen Daheim
Du wirfst eine Mark in den Münzautomaten
Schaust anderen beim Kartenspiel zu
Und stehst mit dem Pils in der Hand an der Theke
Und bist gleich mit jedem per du

3. Man redet sich heiß und spricht sich von der Seele
Was einem die Laune vergällt
Bei Korn und bei Bier findet mancher die Lösung
Für alle Probleme der Welt
Wer Hunger hat, der bestellt Würstchen mit Kraut
Weil es andere Speisen nicht gibt
Die Rechnung, die steht auf dem Bierdeckel drauf
Doch beim Wirt hier hat jeder Kredit

Über Sieben Brücken musst du geh'n

(Peter Maffay 1980)

1.

Manchmal geh ich meine Straße ohne Blick
Manchmal wünsch ich mir mein Schaukelpferd zurück
Manchmal bin ich ohne Rast und Ruh
Manchmal schließ ich alle Türen nach mir zu

2. Manchmal ist mir kalt und manchmal heiß
Manchmal weiß ich nicht mehr was ich weiß
Manchmal bin ich schon am Morgen müd'
Manchmal such ich Trost in einem Lied

Über sieben Brücken musst du geh'n

Sieben dunkle Jahre übersteh'n

Sieben Mal wirst du die Asche sein

Aber einmal auch der helle Schein

3. Manchmal scheint die Uhr des Lebens still zu
steh'n

Manchmal scheint man nur im Kreis zu gehen
Manchmal ist man wie von Fernweh krank
Manchmal sitzt man still auf einer Bank

4. Manchmal greift man nach der ganzen Welt
Manchmal meint man dass der Glücksstern fällt
Manchmal nimmt man wo man lieber gibt
Manchmal hasst man das was man doch liebt

Über sieben Brücken musst du gehen...
