

Zum Singen ist man nie zu alt

VHS bietet im Programm für Ältere „Lieder des Herzens“ zum Mitsingen an

Alle Vögel sind schon da, alle Vögel, alle“ – welches Lied wäre besser geeignet, um den Frühling herbeizusingen oder auch schon Sommerstimmung zu verbreiten? Für ältere Menschen ist die Melodie ebenso vertraut wie der Text dieses Kinderliedes, dessen Zeilen immerhin Hoffmann von Fallersleben dichtete. Und so singen die älteren Damen und Herren fröhlich und lauthals mit, als Martina Riedel auf dem Klavier die ersten Töne anschlägt. Gleich beim ersten Mal finden sich sogar zwei Frauen, die die Oberstimme beherrschen und damit aus dem Singkreis schon fast einen kleinen Chor machen.

„Lieder des Herzens“ nennt Martina Riedel dieses Treffen von Singbegeisterten, das über das spezielle Programm der Volkshochschule Frankfurt, „Aktiv im Alter“, angeboten wird. Volkslieder, Kanons, auch mal ältere Schlager oder Kirchenlieder hat sie im Repertoire, das sie den Teilnehmenden anbietet.

Wiltraud Rausch und ihr Ehemann Manfred haben sich gleich angemeldet, nachdem ihre Tochter sie auf das Kursangebot der VHS aufmerksam gemacht hatte. „Wir haben jahrelang im Chor gesungen, können jetzt aber nicht mehr so lange stehen, wie es bei den Aufführungen verlangt wird“, sagt der 78-Jährige. Marie-Luise Frantzen ist ebenfalls eine erfahrene Chorsängerin. Im Hersfelder Festspielchor hat sie früher gesungen und ist zusammen mit ihrer Freundin Maria Michalski zum Liedersingen gekommen. Die beiden 80-Jährigen fahren extra aus Niederrad und Höchst nach Praunheim, weil ihnen das Singen so viel Spaß macht. Sie kennen fast alle Lieder und singen kräftig mit.

Ruth Künnemann ist mit ihren 53 Jahren zwar noch keine Seniorin, nimmt aber trotzdem regelmäßig an den Singtreffen teil. „Ich wollte gerne singen, habe aber keine Chorerfahrung. Daher war es schwierig, von einem Chor aufgenommen zu werden.

Im VHS-Programm bin ich dann fündig geworden, und es macht mir sehr viel Spaß“, erzählt sie.

Martina Riedel, gelernte Kirchenmusikerin mit Cembalo-Diplom, hat nicht nur ein Herz für die Musik, sondern auch für ältere Menschen. Vor rund zehn Jahren hat sie sich selbstständig gemacht. Der Kontakt zu einer Gruppe älterer Menschen, unter denen auch an Demenz Erkrankte waren, war der Auslöser, sich auf diesem Gebiet fortzubilden. Beim Singen der „Lieder des Herzens“ ist es ihr wichtig, dass sie sich auf Menschen aus den unterschiedlichen kulturellen Milieus einstellen kann. „Jeder soll hier mitsingen können, egal welche Bildung er genossen hat.“

„Sch, sch, sch“ und „PTK“ – mit dem bewussten Aussprechen dieser Konsonanten hat Martina Riedel den Singkreis begonnen. Das luftreiche „Sch“ lässt den Atem fließen, die Labiallaute stauen die Luft zunächst und trainieren so das Zwerchfell, das für jeden Sänger sein wichtigstes „Werkzeug“ ist. Wie in einem Konzertchor stehen auch bei den „Liedern des Herzens“ Stimm- und Atemübungen am Anfang. Denn wenn die Atemwege geweitet, der Kreislauf in Schwung gekommen ist, dann macht das Singen noch einmal so viel Spaß. Dann gelingt sogar in dieser noch recht kleinen Gruppe der dreistimmige Kanon „Es tönen die Lieder“ so gut, dass alle sagen: „Bitte noch mal.“

Julia Shirtliff, die den Schwerpunkt „Aktiv im Alter“ bei der Volkshochschule Frankfurt verantwortet, nennt Martina Riedel einen „Glücksgriff“. „Sie macht das sehr einfühlsam, und wir hoffen, dass es sich herumspricht, wie viel Spaß das Singen bereitet, und dass noch weitere Teilnehmer kommen.“ Ab dem 6. September ist es wieder so weit: Lieder des Herzens, dienstags von 10.45 bis 12.45 Uhr in der Begegnungsstätte Heinrich-Lübke-Straße 32, Praunheim, vom 6. Sept. bis 11. Okt. (VHS Kursnr. 7122-62, Kosten € 59) und

Sing mal wieder: mit der VHS



Foto: Oeser

vom 1. Nov. bis 6. Dez. (VHS Kursnr. 7122-64, Kosten € 59). Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose 50% Ermäßigung; Schwerbehinderte, Inhaber der Jugendleiter- und Ehrenamtscard erhalten 20% Ermäßigung.

Lieselotte Wendt

Aktiv im Alter

Einige Neuigkeiten an der VHS im Herbst 2016:

Ein digitales Fotobuch erstellen

Dienstag + Donnerstag, 9.30–12.45 Uhr, 29. Nov. + 1. Dez.

Medienvortrag: Brauche ich auch ein Smartphone?

Freitag, 15–16.30 Uhr, 11. Nov.

iPad und iPhone: Eine Einführung

Mittwochs, 9–12.15 Uhr, 9.–23. Nov.

Schachtreff: Schach lernen – Schachspielen

Donnerstags, 14.30–16.30 Uhr, 8. Sept.–13. Okt.

Auf Augenhöhe mit Demenz: Ein Workshop für Angehörige und Freunde

Sonntags, 9–16 Uhr, 6. + 13. Nov.

Kulturgeschichte: Jahrestage berühmter Menschen und Ereignisse

Mittwochs, 18.15–19.45 Uhr, 7. Sept.–19. Okt. oder 26. Okt.–14. Dez.

Autobiografisches Schreiben

Freitag, 10–16.15 Uhr, 4. Nov.

„Kein Ruhestand?“ Der Übergang zum Rentenalter

Donnerstags, 16.30–18 Uhr, 22. Sept.–15. Dez.

Mobilität beginnt im Kopf: Gedächtnistraining mit Spaziergang am Main

Samstag, 10–17 Uhr, 24. Sept.

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei Julia Shirliff, Tel. 069 212-379 63, j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de, www.vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Gefällt mir das ?

Neulich war ich bei der Tochter einer meiner Freundinnen eingeladen. Sie wollte ihre neue und erste Wohnung vorführen und war auch ein bisschen stolz darauf.

Zu meiner Überraschung fand ich im Wohnzimmer nicht nur die oblongatorische Fernsehcouch vor, sondern auch ein großes offenes Regal mit Schuhen in allen möglichen Farben, meist mit sehr hohem Absatz, mindestens 12 Zentimeter – auch die berühmten, wie ich inzwischen weiß, mit den roten Sohlen.

Natürlich ist auch an mir, trotz meines Alters, nicht vorbeigegangen, dass Schuhe und Handtaschen mittlerweile ein besonderes Faible vieler junger Frauen und Mädchen sind. Aber bisher war mir unbekannt, dass diese auch im Wohnzimmer ausgestellt werden.

Meine Überraschung stand mir wohl ins Gesicht geschrieben, denn die Tochter meiner Freundin reagierte ziemlich schnell und meinte, sie seien alle sehr teuer gewesen, Designerschuhe eben, sodass es sich lohnen würde, sie offen zu präsentieren. Außerdem brauche man so viele Schuhe, da man für die verschiedenen Gelegenheiten im Leben immer eine Wahl haben müsse – nach Form und Farbe. Das mit der Wahl im Leben hatte ich eigentlich bisher anders verstanden. Außerdem, so informierte sie mich weiter, würden einige ihrer Freundinnen sogar auf ein eigenes nur zum Schlafen gedachtes Zimmer verzichten, um dort Schuhe, Kleider, Handtaschen und Schmuck zu lagern. Vielmehr würden sie es, für solche Ankleide-Präsentationszimmer, dann gerne in Kauf nehmen, auf der Couch im Wohnzimmer zu schlafen.

Es wurde trotzdem ein netter Nachmittag mit allerlei unterhaltsamen Gesprächen. Auf dem Rückweg ist mir dann aber einiges nicht mehr aus dem Kopf gegangen: Ist diese



Foto: privat

Schuh-Obsession etwa sinnstiftend, und macht Schuhe kaufen glücklich? Und wenn ja, wie lange und warum? Wenn nein, welchen Weg würde die Suche nach dem Glück stattdessen gehen? Und ganz praktisch: Wird man irgendwann auch die anderen Zimmer räumen müssen, um die Schuhe entsprechend zu präsentieren? Und gefällt mir das überhaupt?

Mittlerweile habe ich gehört, dass es in Regensburg eine Initiative gab, die angeführt von einer Gruppe junger Frauen und Mädchen, aufgrund des dort stark verbreiteten Kopfsteinpflasters forderte, dass man dieses entfernen müsse, da es zu beschwerlich sei, mit High Heels elegant zu laufen. Die Initiative war erfolglos – glücklicherweise.

Und natürlich könnte man jetzt über den Konsumwahn schimpfen und mehr Nachhaltigkeit und echte Werte fordern, die verwöhnte Jugend beklagen und darauf hinweisen, dass es wichtigere Dinge im Leben, in der Welt und überhaupt gibt. Aber zumindest machte es mich nachdenklich, ob man als junges Mädchen stöckelnd und in kleinen Schritten durch die Welt stolpern will. Es gibt einfach zu viele Situationen im Leben, wo frau die Wahl haben muss, entweder große Schritte zu machen oder einfach „das Weite zu suchen“ – beides geht nur mit Schuhen zum Hin- oder Weglaufen.

Ein paar Tage nach diesem Besuch träumte ich von einem ganz exklusiven Schuhgeschäft in der Goethestraße in Frankfurt. Der Clou – alle Schuhe gehörten mir und standen in meinem Schlafzimmer.

Ingrid Borrety