

# Glücklich im Chor

**Beim gemeinsamen Singen spielt das Alter keine Rolle**



Vanessa Redgrave und Terence Stamp in dem Film „Song for Marion“

Die Chemotherapie konnte lediglich Aufschub verschaffen. Der Krebs war am Ende stärker und gewährt Marion nur noch wenige Wochen. Ihre Freude am Singen vermochte er jedoch nicht zu brechen. Als sich der Chor an einem Gesangswettbewerb beteiligt, lebt Marion noch mal richtig auf. Zum Leidwesen ihres Mannes. Der griesgrämige Arthur hält wenig von der Passion seiner Frau und wüsste sie lieber zuhause. Stattdessen muss er sie ständig zu den Proben fahren. Seinen Groll bekommt der Chor hierbei deutlich zu spüren, als er Marion

vor dem Haus ein Ständchen bringt, jagt Arthur die Seniorentruppe gar mit üblen Beschimpfungen weg. Erst nach dem Tod seiner Frau beginnt er zu begreifen, wie wichtig ihr das Singen in der Gemeinschaft war.

Sein Umdenken setzt der britische Regisseur Paul Andrew Williams in dem Film „Song for Marion“ als eine Art Verwandlung vom Saulus zum Paulus in Szene. Die bringt Chorleiterin Lizzy mit ihrem Versuch in Gang, Arthur jene Welt zu erschließen, die Marion so liebte. Wenngleich er sich zunächst dreht und windet, schmilzt seine Abneigung nach und nach da-

hin, übernimmt er im Chor schließlich Marions Platz. Das Finale des Gesangswettbewerbs wird für Arthur zum endgültigen Befreiungsschlag. Mit seinem Solo „Song for Marion“ begeistert er Publikum wie Jury.

Im vergangenen Jahr stand beim 10. Jubiläum des „Europäischen Filmfestivals der Generationen“ auch „Song for Marion“ auf dem Programm. Gesundheitsamt-Mitarbeiter Matthias Roos, der in Frankfurt das Festival maßgeblich organisiert, lud nach dem Film zu einem Publikums-gespräch mit Martina Riedel ein. Der Botschaft des Films – Marion bleibt

Fotos (2): © 2013 The Weinstein Company. All Rights Reserved.



Repro: Oeser

durch das Singen im Chor bis zum Ende glücklich, Arthur entkommt seiner Einsamkeit und Verbitterung – stimmte die Klavierlehrerin und Senioren-Assistentin völlig zu. Seit mehr als einem Jahrzehnt singt sie mit Seniorinnen und Senioren und beobachtet immer wieder aufs Neue, wie gut dies ihnen tut.

Sie könne nur jede und jeden zum Singen ermutigen. Nach langen Pausen rosteten die Stimmbänder zwar meist etwas ein, doch das lege sich durchs Praktizieren relativ schnell. „Singen ist Anti-Aging für die Stimme“, steht für Martina Riedel fest. Außerdem würden durch die Stimmübungen das Zwerchfell, die Atemwege sowie der Kreislauf trainiert. Davon profitiere man in jedem Alter. In einer der von ihr geleiteten Singgruppen sei seit zwei Jahren sogar eine 97-Jährige mit Begeisterung dabei. Sie habe auch schon erlebt, dass die Großmutter mit ihrem neuen Hobby die ganze Familie angesteckt hat.

Neben den positiven Effekten für Körper, Geist und Seele hält die Leiterin des Volkshochschulangebots „Lieder des Herzens“ nicht zuletzt die sozialen Aspekte des Singens für beachtenswert. „Gerade in einer Gesellschaft, in der sich alte Menschen immer isolierter fühlen, besitzt das Singen in der Gemeinschaft wachsende Bedeutung.“ Was Martina Riedel in ihrem Arbeitsfeld verzeichnet und Paul Andrew Williams in seiner Tragikomödie vor Augen führt, ist längst auch durch Studien belegt.

Denen zufolge fördert Singen das Wohlbefinden, reduziert Stress, stärkt das Immunsystem und festigt soziale Netze. So wiesen Speichelproben von Chorsängerinnen und -sängern nach den Proben höhere Konzentration an Abwehrstoffen sowie den Glückshormonen Dopamin und Serotonin auf. Durch die vertiefte Atmung wird der Organismus zudem besser mit Sauerstoff versorgt, was den Blutdruck sinken und die Muskeln entspannen lässt. Einen weiteren Nutzen des Singens stellte Johann Gottfried Seume bereits vor mehr als 200 Jahren in einem Gedicht heraus: „Wo man singet, lass dich ruhig nieder; Wo man singet, wird kein Mensch beraubt; Bösewichter haben keine Lieder.“

*Doris Stickler*



Foto: IMDb

Katharina Hintzen and Julius Weckauf in „Der Junge muss an die frische Luft“ (2018)

Veranstaltungstipp:

Bei den Aktionswochen Älterwerden zeigt das Europäische Filmfestival der Generationen den Film

„Der Junge muss an die frische Luft“. Dienstag, 16. Juni, um 14.30 Uhr, im Kino Astor Lounge, MyZeil, Zeil 106, Eintritt frei!

Weitere Informationen bei Matthias Roos im Gesundheitsamt,

Telefon 069/212-34502 und im Internet [www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr](http://www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr)

roos

## Impfungen im Alter – Broschüre klärt auf

Impfungen sind nicht nur für Kinder wichtig. Auch im höheren Alter oder bei chronischen Erkrankungen können sie vorbeugend wirken. Die körpereigenen Abwehrkräfte nehmen ab und das Risiko für Infektionen und schwere Krankheitsverläufe steigt. Der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz hat eine Broschüre erstellt, die Impfpfehlungen für Menschen mit geschwächtem Immunsystem auflistet. Sie informiert darüber, welche Impfstoffe es gibt und wann und bei welchen Erkrankungen Impfungen notwendig werden. Die Broschüre „Impfschutz – Empfehlungen für Personen mit geschwächtem Immunsystem“ kann kostenfrei über das Internet oder postalisch bezogen werden und steht auch kostenlos zum Download zur Verfügung über den BGV, Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, [www.bgv-impfen.de](http://www.bgv-impfen.de).



Anzeige

## Die Kleinmarkthalle kocht

150 Rezepte, Tipps und viele Bilder aus der Frankfurter Kleinmarkthalle

240 Seiten, 120 Abbildungen, Hardcover, 24,90 Euro  
im Buchhandel, in den Hessen Shops, oder direkt beim Verlag:  
[www.nizzaverlag.de](http://www.nizzaverlag.de)