

Alte Meister

Ältere Posaunenchormitglieder gezielt unterstützen und ihre Stärken nützen

Zusammenfassung der Inhalte und Ergebnisse

Körperliche Veränderungen



Mit dem Alter stellen sich Veränderungen ein, die das Blasen betreffen können.

Das Auge kann sich nicht mehr so gut auf verschiedene Distanzen einstellen – Fern- und Lesebrille werden nötig.

Gut zu wissen: Der Abstand zum Notenständer wird von den gängigen Brillen nicht erfasst, eine Gleitsichtbrille erlaubt den Durchblick nur mit einer ganz bestimmten Kopfhaltung. Es empfiehlt sich eine Lesebrille genau für den Abstand zum Notenständer machen zu lassen. Vielleicht kennt jemand aus dem Chor einen Optiker, der mit dem

Problem vertraut ist. Wer eine Lesebrille benutzen muss, sollte einen Notenständer für sich alleine haben können.

Eine diffuse Verschlechterung des Sehens wird auch durch den grauen Star verursacht, der Weg zum Augenarzt lohnt sich sehr.

Ein großes Notenbild hilft beim Sehen ebenso wie starke Kontraste.



Den Posaunenchor überhört auch ein Schwerhöriger meist nicht – wohl aber die Ansagen des Chorleiters. Oft sind die hohen Frequenzen betroffen, die wir zur Unterscheidung der Konsonanten brauchen. Das Gehirn ergänzt aus dem „Bestand“ an bekannten und wahrscheinlichen Worten, was es akustisch nicht geliefert bekommt. Oft findet bereits eine Orientierung am Mundbild statt – ein unbewusstes Lippenlesen. Man kann die Posaunenchormitglieder daran erkennen, dass sie schnell ermüden, im Gespräch immer den

Blickkontakt suchen und auf eine Ansprache von hinten nicht reagieren.

Moderne Hörgeräte sind in der Regel sehr gut. Es lohnt sich, Informationen einzuholen, die Qualität der Akustiker ist unterschiedlich...

Wird ein Hörgerät sehr spät verordnet, hat sich bereits die Verarbeitungsstruktur im Gehirn verändert. Das kann dazu führen, dass Musik nur ohne Hörgerät genießbar ist. Dann kann man die Probe so strukturieren, dass sich die Sprechphasen und Spielphasen nicht kurz getaktet abwechseln, sondern dass im Block gesprochen (Hörgerät drin) und danach im Block geblasen (Hörgerät draußen) wird. Zum Glück bleiben ja die Hände als Kommunikationskanal verfügbar.

Alte Meister

Ältere Posaunenchormitglieder gezielt unterstützen und ihre Stärken nützen



Vergleichbar mit den Jugendlichen, bei denen eine Zahnsperre Einfluss auf die Lippenspannung nimmt, kann das auch durch Zahnersatz passieren, wenn er nicht genau die vorherigen Verhältnisse abbildet. Im Vorfeld lohnt es sich, Erfahrungen zu Zahnärzten auszutauschen – wenn die Irritation schon da ist, können die Landesposaunenwarte helfen.



Die Beweglichkeit und die Sensibilität der Hände und Finger nimmt ab. Wenn Ihr einen dicken, ledernen Arbeitshandschuh anzieht, habt Ihr einen Vergleich. Deshalb dauert es länger, bis man die richtige Seite aufgeschlagen hat. Hier können ganz einfach Klebezettel helfen, die als Eselsohr an die betreffende Seite geklebt werden.

Weitere körperliche Einschränkungen kommen im Einzelfall auch vor: Beispiele dafür sind zum Beispiel Schmerzen in den ausgesprochen komplizierten Schultergelenken, die z.B. Posaunistinnen und Posaunisten betreffen können. Neben der Arthrose, die hier gerne vermutet wird, kommen auch einige gut behandelbare Krankheitsbilder in Frage, die abzuklären sich lohnt. Bei Erkrankungen des Schultergelenks (und anderer Partien), die sich nicht therapieren lassen, kann unter Umständen das Engagement im Posaunenchor erhalten bleiben, wenn betreffende Posaunenchormitglieder sich selbst gut beobachten und herausfinden, was ihnen für ihre Beschwerden gut tut (Kälte oder Wärme, Ruhe oder Bewegung, ein bestimmtes Verhalten, das Schmerzen wieder dämpft, die nach der Probe auftreten). Extra zu erwähnen sind an dieser Stelle die Abteilungen für Musikermedizin (z.B. Freiburg, Weimar, Hannover), die sich darauf spezialisiert haben, die Möglichkeit zum Musizieren explizit zu erhalten. Diagnose und Behandlungen dieser Fachrichtung sind Kassenleistung.

Schließlich kommt es immer wieder vor, dass auch Posaunenchormitglieder von Demenzerkrankungen heimgesucht werden. Nicht selten lösen auch bei fortgeschrittener demenzieller Erkrankung die richtigen (Erinnerungs-)reize noch aus, dass musikalische Leistungen korrekt abgerufen werden können – auch wenn z.B. das Finden der richtigen Bücher und Aufschlagen schon zum Problem geworden sind. Immer wieder kann das durch Posaunenchormitglieder aufgefangen werden (hier ist wieder die Gruppe der jüngeren Senioren spannend...). Wo das nicht möglich ist, könnte man auch überlegen, ob die benötigte Assistenz vielleicht auch von außerhalb des Posaunenchores kommen kann (z.B. Ehepartner, Kinder, Enkel, Konfirmanden im Konfirmandenpraktikum...).

Lernen – das Bilden einer Vorstellung

Wenn ein Posaunenchormitglied den Bachsatz „Gloria sei dir gesungen“ von einem oder vielen Posaunenchormitgliedern gespielt hört, geht eine Welt auf.

Posaunenchormitglieder wissen, in welchem Buch auf welcher Seite die Noten stehen. Sie wissen, wer den Satz komponiert hat und welche Tradition in der Posaunenchorarbeit damit verbunden ist. Sie kennen den Text.

Vielleicht erinnern sie sich an Emotionen – zum Beispiel den Abschlusschoral beim Deutschen Evangelischen Posaunentag in Leipzig 2008 im Stadion mit unendlich vielen Posaunenchormitgliedern gemeinsam – und danach B-Dur und Flächengold als LaOla-Welle.

Alte Meister

Ältere Posaunenchormitglieder gezielt unterstützen und ihre Stärken nützen

Das können sie vor sich sehen, genauso wie das Notenbild und die nötigen Bewegungen, die es braucht, damit er erklingen kann.

Es entsteht also eine reichhaltige innere Vorstellung mit vielen Komponenten rund um den Bachchoral, die ausgelöst werden kann nur durch eine einzige Sinneserfahrung.

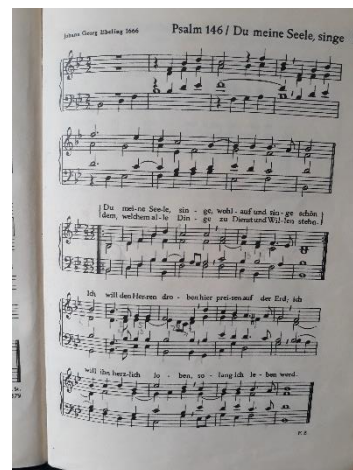
Genau so geht lernen: Am Anfang müssen wir aus dem Notenbild erschließen, welcher Ton gemeint ist und das mit unserem Wissen verknüpfen, was zu greifen oder zu ziehen ist und wie Lippe und Luftstrom sein müssen. Wenn wir oft genug das gleiche Stück geübt haben, dann reicht ein kurzer Blick auf die Noten um zu wissen, was zu tun ist und wie es klingen wird.

Gelernt haben wir das Stück, wenn die Verbindung zwischen Notenbild und Bewegung keine Mühe mehr macht, wenn sie automatisch abgerufen werden kann.

Schwierig wird es, wenn Hürden dazu kommen: Das gleiche Stück, aber ein anderes Notenbild. Zum

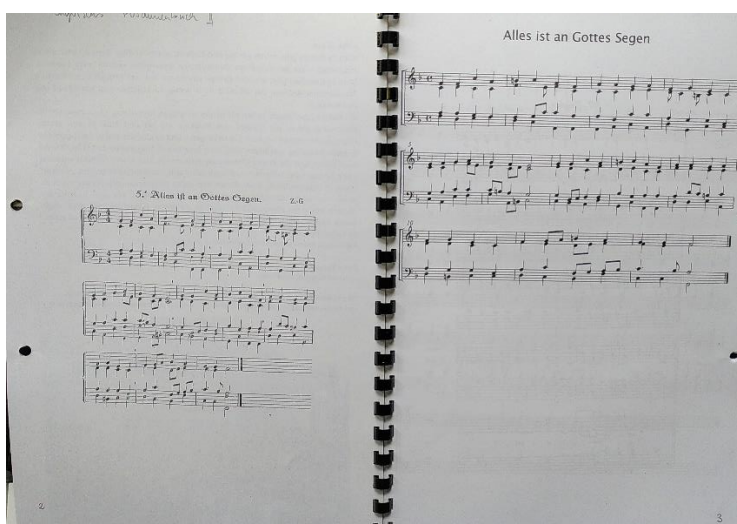


Beispiel: „Du meine Seele, singe“ steht im alten Choralbuch zum EKG auf der rechten Buchseite. Im neuen Choralbuch zum EG steht der genau gleiche Begleitsatz mit einem anderen Notenbild und anderen Umbrüchen auf der linken Buchseite. Das muss neu erkannt werden, selbst wenn man weiß, dass es der gleiche Satz ist. Ein junges und flexibles Gehirn kann sich eventuell anpassen, je älter ein Gehirn bereits ist, um so schwieriger



wird es.

Das ist wichtig bei der Konzeption von Sonderheften: sie werden immer wieder genau wegen der Senioren gemacht (die solche Mühe mit dem Blättern haben, siehe oben). Gut ist es, genau das Notenbild aus dem Original zu übernehmen und die Noten auf die Seite des Heftes zu drucken, auf der sie im Original auch stehen.



Alte Meister

Ältere Posaunenchormitglieder gezielt unterstützen und ihre Stärken nützen

Bedürfnisse und Stärken im Lauf des Lebens

Entwicklungspsychologen beschäftigen sich mit den normalen Veränderungen von menschlichem Erleben und Verhalten im Lauf des Lebens.

Ich skizziere im Folgenden die ganze Lebensspanne mit Betonung der für die Posaunenchormitgliederarbeit spannenden Altersgruppen – insbesondere derer, die wir den Senioren zurechnen.



Im ersten Lebensjahr machen wir in der Regel Erfahrungen, die uns Vertrauen in eine wohlwollende Welt entwickeln lassen.

Die Menschen um uns herum scheinen automatisch zu wissen, was wir brauchen und geben uns das auch.

Das zweite und dritte Lebensjahr sind gekennzeichnet von zunehmender Selbstbestimmung und Mobilität, wir haben unsere Sinne so parat, dass wir mit Freude die Umwelt erkunden.



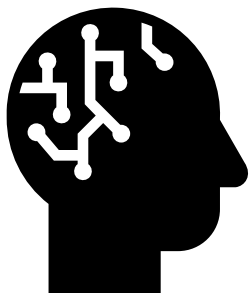
Im vierten und fünften Lebensjahr steht die Phantasie im Mittelpunkt – das sogenannte „magische Alter“ (oder auch Lokführer- Alter), in dem faszinierende Vorstellungen auch von der eigenen (beruflichen) Zukunft entstehen.



Jetzt wird es spannend für den Posaunenchor: vom sechsten Lebensjahr bis zur Pubertät ist die wesentliche Eigenschaft die Freude am Lernen. Ein Instrument zu lernen, die Notensprache zu erwerben, Lehrgänge besuchen, das macht den Kindern richtig Freude. Ein ideales Alter also für die Jungbläserarbeit und für das Wecken von Interessen für später.

Alte Meister

Ältere Posaunenchormitglieder gezielt unterstützen und ihre Stärken nützen



Im Jugendalter – in der Pubertät – werden die ganzen Hirnstrukturen grundlegend renoviert. Die Jugendlichen sind auf der Suche nach ihrer Identität – nicht selten mit einer konflikthafter Auseinandersetzung mit den Eltern verbunden. In dieser Phase ist der Posaunenchor ein Gewinn: Erwachsene außerhalb des Elternhauses, Gleichaltrige mit gleichen Interessen, und ein Stück Identität als Posaunenchormitglieder.



Im frühen Erwachsenenalter – in etwa dem dritten und vierten Lebensjahrzehnt – konkurrieren verschiedene Lebensbereiche um den Vorrang in unserem Leben. Alle haben sie Wachstum als Motiv: Partnerschaft und Familie, Beruf und Karriere und – je nach dem, wie fest es Bestandteil unserer Identität sie geworden ist – das Engagement in Vereinen oder im Posaunenchor. Ein großes Dankeschön also allen, die neben den Herausforderungen in Beruf und Familie Zeit und Kraft in den Posaunenchor investieren!



Jetzt beginnt die erste Etappe der Altersgruppe, die die Unbeteiligten als „Senioren“ bezeichnen. Ja – jetzt schon, ab ungefähr 50 Jahren!

Einerseits erkennen wir jetzt die ersten Beschwerden, die oben als körperliche Veränderungen beschrieben wurden, beginnend in der Regel mit der Lesebrille. Aber auch mit der Erfahrung, dass körperlich nicht mehr alles zu erzwingen ist – dass es tatsächlich körperliche Grenzen gibt.

Parallel dazu sind wir um dieses Alter herum aber auch am Karriereziel angekommen, die Kinder, wenn wir welche haben, sind aus dem Größten heraus, es geht nicht mehr so sehr um das Erreichen persönlicher Ziele.

Ein anderes Bedürfnis rückt in den Mittelpunkt: die Freude daran, der nachfolgenden Generation auf die Füße zu helfen. Das, zusammen mit der Erfahrung von Leistungsgrenzen, macht diese Altersgruppe besonders wertvoll für den Posaunenchor: Für Jungbläser, die lernen wollen und für Pubertierende,

die ihre Identität suchen, sind sie ideale Nebensitzer.

Sie sind gelassen genug, wenn Leistungen nicht erbracht werden können und kennen das Gefühl, wenn man sich selber nicht genügt. Vor allem aber wollen sie nicht mehr vorrangig selbst glänzen, sondern sie haben Spaß daran, ihre Schützlinge glänzen zu lassen. Ein Beispiel aus dem Chor in meiner Jugend – wir sprechen von der Zeit in der Pubertät, also mit Mühe, die eigene Identität zu finden. Wir waren

Alte Meister

Ältere Posaunenchormitglieder gezielt unterstützen und ihre Stärken nützen

als Gruppe in der Chorleitung tätig und rechts außen saß Otto. Erste Stimme und alle Solostimmen, Gründungsmitglied des Chores und um die 60 Jahre alt.

Und dann – beim Einstudieren eines Stückes – der Kommentar einer anderen Bläserin (eindeutig im Entwicklungsalter des Karriere-machens...) der Hinweis, der Posaunenwart, mit dem sie das Stück bereits gespielt habe, nähme ein VÖLLIG ANDERES Tempo!

Für mich sehr verunsichernd – genau für 3 Sekunden, denn dann sagte Otto: „Und jetzt spielst Du es mit der Maria und da geht es SO.“

Der gleiche Otto hatte einige Erststimm- Jungbläser neben sich sitzen, hat sie ermutigt und bei der Stange gehalten, an das Blasen von Oberstimmen herangeführt, sie getröstet, wenn nicht jeder Ton kam. Und sie konnten sich an ihre ersten eigenen Oberstimmen wagen, weil sie immer sicher sein konnten: Otto gibt ab, er lässt sie das gerne machen und der erste Ton, den sie selbst nicht erwischen ist der erste Ton, den Otto spielt... Es sind tolle Posaunenchormitglieder geworden, die er sich neben sich hat entwickeln lassen!

Eine weitere Stärke älterer Posaunenchormitglieder ist ihre längere Lebenserfahrung. Viele Situationen und Anlässe haben sie bereits erlebt. Immer, wenn eine Herausforderung auf uns zukommt, haben sie möglicherweise Erfahrung damit. Zudem haben sie häufig Zugriff auf ein großes Repertoire an Stücken, die schon lange nicht mehr gespielt wurden.

Bereits jetzt zeigt sich eine Schaukelbewegung – es gibt Altersgruppen, die tun dem Chor gut und es gibt Altersgruppen, DENEN der Chor gut tut.

Am Ende der bläserischen Aktivität und am Ende des Lebens steht ein letztes Bedürfnis im Vordergrund: sich zu versöhnen mit allen Aspekten des zurückliegenden Lebens und sich mit der Endlichkeit auseinanderzusetzen.

Als Posaunenchormitglieder haben wir den großen Vorteil, dass wir auf einen großen Schatz an Musik und Text zurückgreifen können, der uns dabei hilft. Der Nachteil an der Bläserei ist der, dass wir jeder ein Melodieinstrument spielen – den Klang, den wir suchen und an den wir uns erinnern, können wir alleine nicht herstellen.

Gerade die Coronazeit hat aber gezeigt, wie gut mit technischen Mitteln der Zugang dazu möglich ist. Es ist gut zu wissen, welche Choräle zum Beispiel dem einzelnen Posaunenchormitglied besonders wichtig war (die älteren aktiven Posaunenchormitglieder könnten es wissen 😊). Ihr könnt auch den Abendchoral reihum wählen lassen, so kriegt man im Vorfeld auch die Vorlieben heraus. Oder Ihr schaut nach, welche Posaunentage der Posaunenchormitglieder besucht hat und welche Musik dort gespielt wurde – oder beim Chorjubiläum – oder beim Chorausflug...

Selbst Posaunenchormitglieder, die scheinbar auf keine Ansprache von außen mehr reagieren konnten, sind sichtbar wach und interessiert geworden, wenn der Posaunenchor geblasen hat.

Die Fragen kommen dann in der Praxis. Wenn sie entstehen, könnt Ihr Euch gerne an Eure Landesposaunenwarte wenden.

Wo ich weiterhelfen kann – auch im Bezug auf Posaunenchormitglieder mit Einschränkungen, die nicht mit dem Alter zu tun haben – leiten die Landesposaunenwarte die Anfrage an mich weiter.

...Sesam öffne Dich...

Maria Höfflin
Mobile Heilpädagogische Praxis