

Beim Singen reisen die Heimbewohner in Gedanken rund um die Welt

Wieder Montag Unter den betagten Altersheimbewohnern fühlt sich die 64-jährige Annekäthi Bischoff richtig jung. Den Hochbetagten geht es genauso, wenn sie gemeinsam Lieder singen.

Markus Dütschler

Einige kommen zu Fuss in den Aufenthaltsraum im Berner Alterszentrum Domicil Egelmoos, andere mit einem Rollator oder im Rollstuhl. Sie sind 85-jährig oder weit darüber. Einmal pro Woche treffen sie sich hier. Dann ist auch Annekäthi Bischoff da, meist mit drei weiteren Freiwilligen, die das Singen leiten (kleiner Text).

Bischoff gibt auf dem Keyboard einen tieferen Einstimmungston vor: «Sonst kommen wir nicht hinauf.» Es tönt gut, die Frauen treffen sogar die hohen

«Es ist eine sinnstiftende Aufgabe, die auch mich selbst erfüllt.»

Töne. Selbst wenn Bischoff für einen Moment aussetzt und in ihre Notizen schaut, singen die anderen weiter. Man merkt, dass sie das Lied kennen. Der einzige männliche Teilnehmer übernimmt die tiefere Zweitstimme. Dem Besucher wird er nach der Stunde sagen, er habe «früher ganz andere Sachen gesungen». Er leitete Chöre und führte anspruchsvolle Werke auf. Nun beteiligt er sich bereitwillig an diesem niederschweligen Musikangebot, auch der Gemeinschaft zuliebe. Andere wiederum, die ihr Leben lang nie sangen, entdeckten das Lied erst hier.

Gott und Sternenzelt

Das Repertoire ist breit: Volks- und sogenannte Lumpeliedli, aber auch Lieder aus dem Kirchengesangbuch haben Platz. «Allmorgen ist ganz frisch und neu / des Herren Gnad und grosse Treu», heisst es in einem. «Wir stehn im Glauben bis ans End /



Annekäthi Bischoff gibt den Ton an, die Pensionäre singen begeistert mit. Foto: Franziska Rothenbühler

und bleiben von Dir ungetrennt.» Braucht es für religiöse Lieder eine Einwilligung der Teilnehmer? Nein, sagt Bischoff, sie seien den meisten vertraut.

Für jene, die selbstständig in einer Domicil-Alterswohnung leben, ist der Weg in den Aufent-

haltsraum kurz. Für Bewohner der Pflegeabteilung ist es fast ein Ausflug. Die Singstunde ist ein Moment, in dem sich die Bewohner der beiden Abteilungen begegnen, was der Geschäftsleiterin Marianne Hutmacher ein Anliegen ist: «Als ich hier anfing,

waren es fast wie zwei Betriebe.» Eine gehbehinderte Frau konstatiert trocken: «Mein Horizont ist klein geworden.» Will heissen: Der Aktionsradius umfasst noch wenige Meter. Doch nun singt das Chörl «am Himmel steht äs Sternli z'Nacht», ein Hit der einst

berühmten Gesangsformation Geschwister Schmid. Das Lied besingt den weiten nächtlichen Horizont, zu dem auch die Senioren gedanklich vorstossen.

Bischoff begibt sich mit den Sängerinnen und dem Sänger gern auf Fantasiereisen. Sie sollen sich an diesem Wintertag vorstellen, sie wären draussen unterwegs, auf den wegen Rauereifs glitschigen Trottoirs. Die Sängerinnen scharren mit den Füssen auf dem Boden. Oder sie heben im Sitzen einen Arm in die Höhe, um etwas Imaginäres zu ergreifen – kleine Turnübungen, die Insassen in vielen Altersheimen kaum je machen.

Einige Frauen haben Makuladegeneration, weshalb sie kein Notenblatt mehr lesen können. Aber die Texte sind im Kopf abgespeichert – seit der Schulzeit vor acht Jahrzehnten. «Man muss nur auf das Knöpfchen drücken, dann sprudeln die Verse», weiss Bischoff aus Erfahrung. Die Singstunde sei eine willkommene Abwechslung, denn ereignisarme Tage würden oft als sehr lang empfunden.

Texte sind im Kopf

Manche Lieder sang man in der Schule über Jahrzehnte. Etwa «Im Aargau sind zwei Liebi», das sich der Besucher wünschen darf, nicht wissend, dass es zwölf Strophen aufweist. Bei solch langen Liedern werfen die Frauen auch schon einmal einen Schaumstoffwürfel, der bestimmt, welche Strophe als nächstes drankommt.

Ist es schwierig, mit Betagten zu arbeiten? Bischoff verneint. Aber sie wisse von Neurentnern, die dies mieden, «weil sie sich nicht mit einem Leben konfrontieren wollen, wie sie es vielleicht in einigen Jahren selbst führen werden». Sie staune immer wieder, wie gut bei den Senioren das Wohlbefinden trotz Einschränkungen sei. «Wer jung ist, kann

«Singen kennt kein Alter» sucht Freiwillige

Die Singstunde im Domicil Egelmoos ist ein Pilotprojekt. Der Verein «Singen kennt kein Alter» möchte das Singen mit Menschen im vierten Lebensalter (ca. 85 bis 100 Jahre) in weiteren Einrichtungen durchführen. Vier weitere Alterszentren haben bereits ihr Interesse angemeldet. Dazu braucht es Freiwillige, idealerweise Neupensionierte, die gerne singen und musizieren und sich länger als einige Wochen engagieren wollen. Sie werden professionell vorbereitet und begleitet. Erwünscht, aber nicht Bedingung sind Chorerfahrung oder das Spielen eines Instruments (z. B. Klavier, Akkordeon oder Gitarre). Das Projekt entwickelt haben Annekäthi Bischoff und Erika Aeschlimann. Bischoff, Pflegeexpertin Public Health und Musikergagogin, leitet das Projekt. Aeschlimann, früher Lehrerin am Konservatorium Bern, steuert die Methodik der Musikvermittlung bei. Die Berner Fachhochschule begleitet das Projekt wissenschaftlich. Informationsveranstaltung: Mittwoch, 15. Januar 2020, 14–16 Uhr, Hochschule der Künste (HKB), Papiermühlestrasse 13a, Bern. Weitere Details unter: www.singen-kennt-kein-alter.ch. (mdü)

sich das kaum vorstellen.» Dazu passend geht die Stunde mit dem Lied zu Ende: «Froh zu sein bedarf es wenig und wer froh ist, ist ein König», natürlich im Kanon gesungen. Man sieht, wie die Senioren förmlich aufgeblüht sind. Aber nicht nur sie. Bischoff betont, sie tue hier nicht nur anderen etwas zuliebe: «Es ist eine sinnstiftende Aufgabe, die auch mich selbst erfüllt.»

Begegnungen mit Menschen wiedermontag.derbund.ch

Nachrichten

Raubüberfall auf Aldi-Filiale

Stadt Bern Zwei unbekannte Männer haben am Freitagabend in Bern die Aldi-Filiale an der Eigerstrasse überfallen. Sie konnten mit Beute in unbekannter Höhe flüchten, wie die Kantonspolizei am Samstag meldete. Nach ersten Erkenntnissen bedrohten die Räuber kurz nach Ladenschluss einen Angestellten und forderten Geld. Die Männer flüchteten danach durch die Einstellhalle zur Ausfahrtsrampe «Zentrum» und schliesslich in eine unbekannte Richtung. Einer der Räuber hatte beim Überfall ein Messer bei sich. (sda)

Streit nach Besuch im Nachtclub

Interlaken Am frühen Sonntagmorgen ist in Interlaken ein Mann mit Verletzungen aufgefunden worden. Nach Angaben der Kantonspolizei war er bei einem Streit verletzt worden. Be-

reits in einem Nachtclub in Unterseen war es zu einem verbalen Streit unter mehreren Personen gekommen. Zwischen dem Bahnhof Interlaken-West und der Kanalpromenade kam es später zu Handgreiflichkeiten. Dabei wurde der Mann verletzt. Einsatzkräfte kontrollierten mehrere Personen und nahmen zwei Männer mit auf die Wache, die mutmasslich am Streit beteiligt waren. (sda)

Auto überschlägt sich im Acker

Wohlen Bei Säriswil in der Gemeinde Wohlen ist am Freitagabend eine 23-jährige Frau mit ihrem Auto von der Strasse abgekommen. Das Fahrzeug überschlug sich und blieb in einem Acker stehen. Die Frau wurde verletzt. Der Unfall ereignete sich zwischen Innerberg und Säriswil in einer leichten Linkskurve, wie die Kantonspolizei am Samstag mitteilte. Die Feuerwehr musste die Lenkerin bergen, be-

vor sie ins Spital gebracht werden konnte. (sda)

Mutmasslicher Schütze hat sich gestellt

Bümpliz Nachdem Ende November 2019 in Bümpliz ein Mann bei einer Schussabgabe verletzt worden war, hat sich der mutmassliche Täter nun gestellt. Der 35-jährige befindet sich in Untersuchungshaft. Wie die Regionale Staatsanwaltschaft mitteilt, hat der Mann sich «nach gezielten Fahndungsmassnahmen» gemeldet. Er war bereits kurz nach dem Vorfall als Verdächtiger identifiziert worden. Sein Aufenthaltsort konnte aber trotz umfangreicher Nachforschungen nicht eruiert werden. Schliesslich habe der Mann sich gestellt. Die Schussabgabe erfolgte am 22. November kurz vor Mittag bei der Tramhaltestelle Bümpliz Unterführung. Täter und Opfer hatten sich gekannt. Der Tat war eine Meinungsverschiedenheit vorausgegangen. (sda)

ANZEIGE

Erotik

Studios

Neu, Interlaken: Bl. Lustengel, 28, mega-g. lustvoll+lieb, Fr., echte ZK, bis 20.01. 077 414 17 80

Neu Thun; Geile Hausfrau A-Z! 077 492 28 28

Verschiedene

NEU! 6 TOP-GIRLS! massage-bern.ch 0313815662

Thun; BETTY & RENATA 033 535 35 35
Bern; LARA & MARINA 031 311 64 64

TH; CH, 45J MOLL. FR-N, ZK, ZYTI! 0791229286

BERN: Clara, auch ESCORT. Privat 079 3315750

FINDE DEINEN PLATZ.
homegate.ch

Schulen, Institute und Ausbildung

Erfolg ist lernbar

■ Sprachkurse
■ Englisch/Deutsch/Franz./Ital./Span.
■ Free-System/Gruppen-/Einzelkurse

■ Handelsschule VSH
■ Höheres Wirtschaftsdiplom HWD/VSK
■ Techn. Kaufmann/-frau Eidg. FA

■ Arzi-/Spitalsekretärin / H+
■ Chefarztsekretärin / Med. Praxisleiter
■ Sprechstundenassistent
■ Ernährungsberater/in / Fitnesstrainer/in
■ Gesundheitsmasseur/in

■ Eidg. KV-Abschluss (B-/E-Profil)
■ Bürofach-/Handelsdiplom VSH
■ Zwischenjahr / 10. Schuljahr

■ Informatiklehre Eidg. FZ
■ Schulabgänger/innen 4 Jahre
■ Berufsumsteiger/innen 2 Jahre

■ Computerkurse SIZ/ECDL
■ Anwender, Power-User, Supporter

■ Erwachsenenbildner SVEB
■ SVEB 1 & 2 Module 1 - 5 / eidg. FA

Jetzt Kursbeginn!

Benedict

AARBERGERGASSE 5 (NÄHE HAUPTBAHNHOF)
3011 BERN

PARKING METRO

TEL. 031 310 28 28

www.benedict.ch