

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 91 (2013)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Pro Senectute : Singen mit Leib und Seele  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725979>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Pro Senectute



## Singen mit Leib und Seele

Die Seniorenchöre Visp und Brig von Pro Senectute Wallis reisten für eine Singwoche an den Lungernsee. Die Teilnehmenden loben die Organisation, die Gemeinschaft und die Probenarbeit in den höchsten Tönen.

Reckt und streckt euch, als ob ihr die letzten Zwetschgen von den Bäumen pflücken würdet», fordert Chorleiterin Erika Bischoff ihre Sängern und Sänger auf. Rund fünfzig Männer und Frauen, alle Mitglieder der Seniorenchöre Brig und Visp, machen sich im grossen Saal des Ferien- und Bildungshauses St. Josef in Lungern locker für die Nachmittagsprobe. Fünf Tage verbringen die Walliser im schönen Obwaldnerland in einer Singwoche. Auf dem Programm stehen «gemeinsames Singen, gemütliches Beisammensein, Ausflüge, Jassen und Spielen – fünf Tage Lebensfreude pur!»

Diese Lebensfreude spürt man sofort, auch wenn hier stimmlich seriös gearbeitet wird. Fröhliche Gesichter und viel Gelächter begleiten die Proben. Singen tut offensichtlich gut und macht gute Laune. «Jetzt gehen wir in die Singhaltung, aufrecht und trotzdem weich in den Knien, und wecken Gelenke und Glieder nach dem Mittagsschlaf», erklärt Erika Bischoff. Nach weiteren Körperübungen übernimmt Dirigentin Sarah Brunner. «Wo-wo-wo-wo-o-o-ooo, ho-

ho-ho-ho-o-o-ooo», werden die Stimmen geschmeidig gemacht, die Kiefer gelockert, Tiefen und Höhen ausgelotet.

Dann nehmen die Teilnehmenden die blauen Hefte mit der Mühlauer Singmesse zur Hand, die in dieser Woche einstudiert wird. «Mit ein bisschen tänzerischem Schwung, sportlich und knackig», wünscht sich die Dirigentin das «Kyrie»: «Zwei und drei und...» Die Soprane fangen an, der Alt kommt hinzu, dann die Bässe und Tenöre: «Wir kommen voll Glauben zu dir, nimm an uns, o Vater, bei dir!» Am Klavier stehend spielt und dirigiert Sarah Brunner gleichzeitig. Da und dort korrigiert sie, lobt, verlangt eine Wiederholung oder arbeitet mit einzelnen Registern an einer schwierigen Passage.

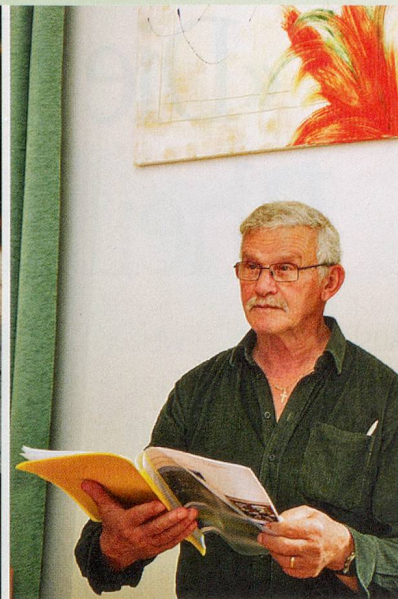
Manche Stimmen sind tragend und fest, andere zurückhaltender und noch etwas unsicher. Im Seniorenchor können alle mitmachen: Sängern und Sänger, die keine Noten lesen können und das Singen erst spät entdeckt haben, wie auch solche, die über jahrzehntelange Erfahrung im Kirchen- oder Männerchor verfügen. Im Zentrum sollen die Freude

am Singen und das gesellige Beisammensein stehen.

Die Sängern und Sänger blicken konzentriert nach vorne. Was zum Schluss ganz leicht klingt, wird hier minutiös erarbeitet. Rhythmus, Tempo, Betonung und korrekte Aussprache – dem professionellen Ohr der Chorleiterin entgeht nichts. Mit Disziplin und Humor arbeitet sie am Klang, an der Intonation und der richtigen Atmung. «Bitte singt nur das, was in den Noten steht», kommentiert sie lachend eine etwas gar vielstimmige Version. «Und jetzt versuchen wir es einmal auswendig.»

Neben der Singmesse übt der Chor Lieder aus dem selbst zusammengestellten «Lungerer Singbuch» mit Klassikern wie «Wenn alle Brunnlein fliessen» oder «Kein schöner Land» und mit Walliser Liedern wie «Mis Heimatderfji» oder «Der Geissbüeb».

Besonders Letztere gehen den Sängern und Sängern im «Obwaldner Exil», wie es Erika Bischoff ausdrückt, ans Herz und lassen den einen oder die andere gar eine Träne von der Wange wischen. «Okay, das isch güet, danke schön», Sarah



Bilder: Ursula Müller

Volle Konzentration auf die Musik und die Freude, die sie bringt: Singen in Lungern aus vollen Lungen.

Brunner klappt das Klavier zu und entlässt den Chor in die Pause.

Beim Kaffee in der Cafeteria wird rasch klar, dass die Idee einer Singwoche, welche die Organisatorinnen Erika Bischoff und Christine Weh anfänglich als «Kaffeelaune» bezeichneten, keine Schnaps-idee war. Die Chormitglieder aus Brig und Visp, die hier erstmals gemeinsam singen, sind begeistert.

«Alles war perfekt, ausser dem Wetter», findet eine Frauenrunde mit Marie-Antoinette, Silvia, Marianne, Paula und Ursula. «Wir haben sehr viel gelernt in diesen fünf Tagen. Anfangs schien das Programm fast nicht zu schaffen, aber jetzt klappt es immer besser», freuen sie sich. Und die junge Musikerin Sarah Brunner sei «einfach ein Glücksfall, ein Geschenk, einmalig!». Carla und Elvira vom Visper Chor loben die gute Organi-

sation und die nette Gemeinschaft, für sie ist die Singwoche ein Höhepunkt: «Streng ist es schon, aber irgendwie ist man nach den Proben nicht müde, sondern wunderbar lebendig.»

Täglich viereinhalb Stunden zu singen, sei das Maximum, das wissen auch die Organisatorinnen und loben die Disziplin der Teilnehmenden. Dass 57 Chormitglieder sich für die Woche anmeldeten, hätten sie nie erwartet. Fix im Programm sind nur die Proben und die Mahlzeiten, ansonsten kann mitmachen, wer Lust hat: Spaziergänge oder eine Wanderung um den idyllischen Lungernsee, Gesellschaftsspiele oder der jahrhundertealte Walliser Jass «Troggu» oder «Tappä», der mit Tarotkarten gespielt wird.

Anny, die in der Singwoche zu den Ältesten gehört, freut sich, im Seniorenchor alte Bekannte aus der Jugendzeit zu tref-

fen und neue Freundschaften zu knüpfen. Seit sechzig Jahren ist sie auch im Kirchenchor. Manchmal werde es etwas viel mit den Proben, meint sie lachend, aber: «Ohne singen könnte ich nicht leben.» Hans-Peter pflichtet ihr bei: «Das Singen tut mir unglaublich gut. Schon als Kind haben wir in der Familie viel gesungen, vor allem abends bei der Hausarbeit. Mit Musik geht vieles leichter.»

Die Kaffeerunde ist vorbei, und die Organisatorinnen kündigen etwas Spezielles an: Heute dürfen die Walliser in der grossen Lungerner Kirche singen. Hoch auf dem Hügel thront sie über dem Dorf, seit sie Ende des vorletzten Jahrhunderts nach einer Überschwemmung zerstört und hier oben neu aufgebaut wurde.

Die Sängerinnen und Sänger gruppieren sich vor der mächtigen Orgel. Der Blick geht hinab ins grosse Kirchenschiff. Sarah Brunner, auch als Organistin und Kirchenmusikerin ausgebildet, greift in die Tasten. Die Klänge der Mühlauer Messe erfüllen den hohen Raum, sodass die Mitwirkenden selbst ergriffen sind.

Die beschwingten Rhythmen der Orgelstücke von Fanfare über Tango und Klezmer zum Ländler «Malojawind», die Sarah Brunner in einem spontanen kleinen Konzert spielt, reissen mit und machen diesen Nachmittag zu einem Höhepunkt und einem wunderbaren Abschluss der Tage in Lungern. Nicht nur für Gesang und Orgel, sondern auch für die Singwoche gilt, was viele begeistert klat-schend rufen: «Zugabe!» Annegret Honegger

## Pro Senectute Wallis

«Gott achtet mich, wenn ich arbeite, aber er liebt mich, wenn ich singe» (Rabindranath Tagore):

In den Seniorenchören von Brig, Visp und Naters sind Interessierte willkommen – auch zum Schnuppern. Proben vierzehntäglich am Nachmittag, Notenkenntnisse sind nicht Voraussetzung – einzig Freude am Singen. Pro Senectute Oberwallis bietet ausser einem vielfältigen Sportangebot auch Aktivitäten in Bildung, Kultur und Prävention. In den Seniorenclubs, Jassgruppen, in Kursen, auf Tagesausflügen und beim Reise- und Ferienangebot können neue Kontakte geknüpft werden. Infos: Pro Senectute Oberwallis, Überbielstrasse 10, 3930 Visp, Telefon 027948 48 50. Die Angebote für den französischsprachigen Teil des Kantons:

Pro Senectute Valais, Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion. Internet: [www.vs.pro-senectute.ch](http://www.vs.pro-senectute.ch)

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)