

Musik im Alter: Die Riehener Vereine machen es möglich

Auf Anregung der Riehener Musikvereine ist diese Ausgabe der Seniorenseite zum Thema «Musik im Alter» entstanden. Alle Vereine und Musikschulen in Riehen konnten Beiträge einreichen. Drei von ihnen schilderten konkret, wie sie das musikalische Zusammenspiel von Jung und Alt erleben.

Philharmonisches Orchester Riehen

In den meisten Amateurchestern sind etwa ein Drittel der Mitspieler älter als 60. Das hängt mit der Lebensgestaltung zusammen. Oft haben Menschen ihr Instrument während den intensiven Jahren der Berufsausübung oder der Familienarbeit nicht entsprechend ihrem Bedürfnis spielen können. Später erlaubt es der Freiraum wieder. Es gibt auch Amateurmusiker, die erst nach der Pensionierung ein Instrument neu erlernen und sich einen Lebensraum erfüllen. Alles ist möglich – Hauptsache: Man bleibt nicht beim Wunschdenken, sondern setzt sich Ziele.

Das Philharmonische Orchester ist ein Verein mit 50 Aktivmitgliedern und einem sehr guten, motivierenden Dirigenten. Wir proben wöchentlich und erarbeiten pro Jahr zwei Konzertprogramme, die wir in der Region durchführen. Wer mitmachen möchte, kann sich jederzeit melden. Das Orchester kennt keine Altersbegrenzung. Das Alter – bzw. körperliche Breiten – erzwingt die unerwünschte Begrenzung manchmal leider von alleine, denn fürs Orchesterspiel ist feinmotorische und mentale Flexibilität eminent wichtig.

Louise Hugenschmidt, Präsidentin des Philharmonischen Orchesters

Musikverein Riehen

Musik erleben und zum Erlebnis machen bringt den Musikverein Riehen auf einen Nenner. Beim Musikverein haben alle Holz- und Blechblasinstrumente Platz: In Harmonie-Besetzung widmen wir uns einem breiten Spektrum von Musik-Stilrichtungen von alt bis modern und traditionell bis neu.



Musizieren im Alter steigert Wohlbefinden und Lebensfreude.

Foto: zVg

«Generationen übergreifend» ist bei uns kein leeres Schlagwort: Ganz gezielt integrieren wir Jung und Alt. Damit ermöglichen und fördern wir die Begegnung zwischen allen Altersstufen. Der Verein versteht sich aber auch als Förderer und Ausbilder. Wir vermitteln und unterstützen Instrumentalunterricht und ermuntern alle, die nach einem Unterbruch wieder ins aktive Musizieren einsteigen möchten. Für unsere Auftritte im Gemeindeleben und an Konzerten stellen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen. Aber neben allem Lernen und Proben kommt der soziale Aspekt nicht zu kurz. Offen für alle legen wir Wert auf Kameradschaft über alle Grenzen hinweg.

Claude Breutel, Präsident des Musikvereins Riehen

Mandolinen + Gitarren Orchester Riehen

Das Mandolinen + Gitarren Orchester Riehen ist ein Zupforchester mit den Instrumenten Mandoline, Mandola, Gitarre und Kontrabassgitarre. Unter unserem jungen Dirigenten spielen wir Musik aller Stilrichtungen und

treten jährlich ein- bis zweimal in einem Konzert öffentlich auf.

Einige unserer Mitspielerinnen und Mitspieler nahmen das Instrument nach der Pensionierung oder nachdem die Kinder ausgezogen sind, wieder zur Hand. Das einmal Gelernte war rasch wieder zurück. In den Orchesterproben kann man sich langsam an das Niveau annähern. Das Orchester ist für alle Altersgruppen offen. Im Moment sind wir eher ältere Musikerinnen und Musiker. Das hängt damit zusammen, dass Jüngere in der Familie und im Beruf andere Prioritäten setzen und das Instrument zur Seite legen.

Das Spielen eines Zupfinstrumentes ist ein richtiger Jungbrunnen. Die Anforderungen an Gehirn und die manuellen Fertigkeiten erhalten uns jung. Das gemeinsame Musizieren macht grossen Spass. Dank der menschlichen und pädagogischen Fähigkeiten unseres Dirigenten ist jede Probe ein Aufsteiger. Kommen Sie doch in einer Probe vorbei, Sie sind herzlich willkommen.

Heinz Späth, Präsident des Mandolinen + Gitarren Orchesters Riehen

Macht Musik schlau?

Eine Unterhaltung in der Bahnhofshalle oder in einer heiteren Runde – für viele ältere Menschen ist dies ausserordentlich schwierig. Sie haben Probleme, Sprache in geräuschvoller Umgebung zu verstehen. Woran dies liegt und ob Musikerinnen und Musiker davon auch betroffen sind, hat eine Studie von Nina Kraus und Kollegen von der Northwestern University in Evanston (US-Bundesstaat Illinois) untersucht.

Musizieren mindert Alterserscheinungen

Im Alter nehmen bekanntermassen zwei wichtige Fähigkeiten ab: das Gedächtnis und das Vermögen, Sprache in lärmiger Umgebung zu verstehen. Nach Ansicht der Forscher kann der altersbedingte Hörverlust jedoch nicht die alleinige Ursache sein. In der Studie schneiden Probanden mit annähernd

identischen Hörvermögen höchst unterschiedlich ab, wenn es um das Sprachverstehen bei hoher Geräuschbelastung geht. Die Forscher hatten 18 Musiker und 19 Nicht-Musiker einer Reihe von Tests unterzogen. Sie prüften das Vermögen, Sprache trotz lauter Geräuschkulisse zu verstehen, sowie Gedächtnisleistungen in verschiedenen Bereichen wie Hören und Sehen. Das Ergebnis: Musiker, die seit ihrem neunten Lebensjahr oder noch länger beständig ein Instrument spielten, schnitten in beinahe allen Bereichen besser ab. Das Musizieren und die damit verbundene Übung können demnach das altersbedingte Nachlassen bestimmter Fähigkeiten reduzieren, die mit dem Hören zusammenhängen.

Lebenslanges Musizieren schafft Vorteile im Alter

Wer lange ein Musikinstrument spielt, kann im Alter davon profitieren.

Die Studie kommt zum Schluss, dass Musiker nicht nur ein stärkeres Gedächtnis besitzen, sondern unter schwierigen Bedingungen auch besser hören und verstehen können. Die Ergebnisse zeigen auf, dass mit lebenslangem musikalischem Training die Fähigkeit, wichtige Klangmuster aus dem Lärm herauszufiltern und erkennen zu können, gefördert wird. Weitere gute Gründe für das Spielen eines Instrumentes sind positive Nebeneffekte wie das Training von Koordination und der Motorik des Körpers sowie der Erhalt der Denk- und Konzentrationsfähigkeit. Das Spielen eines Blasinstrumentes und das Singen erweist sich durch das Erlernen der erforderlichen Atemtechnik besonders für den Erhalt der Funktion der Atemwege als hilfreich. Im günstigen Fall sind musikalische Aktivitäten mit starken positiven Emotionen wie Freude und Erfüllung verbunden.

Barbara Gronbach

NACHGEFRAGT

Freddy Ries (69) singt seit 29 Jahren in der Gesangssektion des Turnvereins Riehen. Seine Leidenschaft hat er 1979 in einem deutschsprachigen Chor in Afrika entdeckt.



Was würde Ihnen fehlen ohne Musik? Früher war das Singen ein wichtiger Ausgleich zum Beruf. Im Alter stehen mehr die sozialen Kontakte im Vordergrund.

Lernt man auch im Alter noch Neues dazu?

Auf jeden Fall! Kürzlich haben wir für einen Auftritt russische Lieder eingeübt. Dies war für uns alle etwas völlig Neues.

Wie überzeugen Sie einen Senioren von der Musik?

Die Sänger in unserem Männerchor freuen sich über jeden neuen Kollegen. Und wer weiss: Vielleicht ist die Ehegattin froh, einen ungestörten Abend für sich zu haben?

Gerhard Schüpbach (76) spielt Cello, seit er zwölf Jahre alt ist. Er hat in vielen Orchestern mitgewirkt, seit 2005 im Philharmonischen Orchester Riehen.



EINSTIEG INS MUSIZIEREN

Die Probezeiten und die Ansprechpersonen, finden Sie hier:

MONTAG, 18.45 UHR JUGENDMUSIK
MONTAG, 19.30 UHR MUSIKVEREIN
Jugendmusik und Musikverein Riehen
 Im Lüschersaal des Hauses für Vereine, Reinhöfen und Schnuppern an jeder Probe willkommen! Via Jugendmusik Einstieg gut möglich. Vermittlung von Instrumentalunterricht auf Anfrage. Willkommen sind Blasmusikerinnen und -musiker. Der Verein stellt Instrumente zur Verfügung. Claude Breutel (Tel. 079 558 09 18, claude_urs.breutel@syngenta.com). www.musikverein-riehen.ch

DIENSTAG, 19.45–21.45 UHR
Mandolinen + Gitarren Orchester Riehen
 Wöchentlich im Haus der Vereine, ausser Schulferien. Mandolinen- und Gitarrenspieler jeden Alters sind jederzeit zum Schnuppern willkommen. Einsteiger werden auf Wunsch unterstützt. Heinz Späth (Tel. 061 691 28 76, spaeth.heinz@bluewin.ch). www.zupforchester-riehen.ch

MITTWOCH, 20–21.45 UHR
Gemischter Chor Liederkranz Riehen
 Wöchentlich im Haus der Vereine, ausser Schulferien. Grundlagen der Stimmbildung werden vermittelt, der Chor hat regelmässig Auftritte, Vereinsausflüge laden ein. Schnupperprobe jederzeit möglich. Neue Sängerinnen und Sänger sind willkommen, vorrangig Männerstimmen. Offenes Singen am 24. September. Peter Hitz (info@liederkranz-riehen.ch). www.liederkranz-riehen.ch

DONNERSTAG, 20–21.45 UHR
Handharmonikaverein Eintracht Riehen HVE
 Unterstützung für Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen sowie Schnupperproben sind jederzeit möglich. Willkommen sind Akkordeon- oder Handharmonikaspielende. Dirigent: Werner Kron (Tel. 061 711 15 82, wetro@intergga.ch); Präsi-

Setzt man im Alter andere Schwerpunkte in der Musik?

Nein, ich habe immer noch einen sehr hohen Anspruch und spiele mit grosser Ernsthaftigkeit. Das Cello kommt immer mit in die Ferien.

Was würde Ihnen fehlen ohne Musik? Ich kann mir das gar nicht vorstellen. In schwierigen Zeiten konnte ich mich früher sprichwörtlich «festhalten» am Cello.

Was ist der Unterschied zu jungen Musikern?

Im Gegensatz zu früher gibt es heute viele talentierte Cellisten. Aber ich werde immer noch regelmässig für Projekte angefragt, denn die Jungen haben einfach keine Zeit!

Josef Bär (69) spielt seit acht Jahren das Tenorhorn im Musikverein Riehen. Mit zwölf Jahren lernte er Klarinette und spielte dieses Instrument auch im Militärspiel.



Halten Sie sich mit Musizieren jung? Etwas Neues Lernen hält immer jung! Beim Zusammenspiel im Orchester muss man mental sehr präsent sein. Man trainiert Körper und Geist.

Wie überzeugen Sie eine ältere Person von der Musik?

Musik macht Freude und eröffnet Kontakte und Freundschaften in einer inspirierenden Umgebung.

Was ist der Unterschied zu jungen Musikern?

In der Blasmusik braucht es natürliche Kraft und viel «Schnauf». Aber die Erfahrung kann fehlende Jugend wettmachen!

dent: Karl Mayer (Tel. 061 641 39 11, karl.mayer@hispeed.ch).

DONNERSTAG, 20.15 UHR
Kirchenchor Kornfeld Riehen Bettingen
 Wöchentlich ausser Schulferien im Unterrichtszimmer der Kornfeldkirche. Willkommen sind singfreudige Mitglieder, vor allem Männerstimmen. Es werden zwei Schnupperproben angeboten. Beatrice Wagner (Tel. 061 641 56 64, beawagner@gmx.ch); Christine Avoleto (Tel. 061 641 36 76, avoleto@vtxmail.ch).

DONNERSTAG, 20–22 UHR
Philharmonisches Orchester Riehen
 Eintritt für Mitwirkung jeweils am Anfang einer Probeperiode für das nächste Konzert möglich. Gute technische Kenntnisse des Instrumentes sind erforderlich, Orchestererfahrung erwünscht. Streicher können jederzeit dazukommen. Louise Hugenschmidt (Tel. 061 601 96 73, info@phil-orchester-riehen.ch). www.phil-orchester-riehen.ch

Freitag, 19.45–21.30 UHR
Gesangssektion des Turnvereins Riehen
 An einem Freitag im Haus der Vereine, Lüschersaal, einfach reinschauen. Jede Männerstimme mit und ohne Kenntnis ist willkommen. Paul Rüedi (Tel. 061 641 49 61, paulruedi@hotmail.com).

ANGEBOTSABHÄNGIG
Musikschule Riehen
 Bietet an: Dienstag 10.30–11.20 Uhr Rhythmik für Senioren, individuelle Termine für 6er-Ticket Instrumentalspiel, Ensemblekurse und Chorprojekte für Frauenchor gemäss Kursprospekt, das auf Anfrage zugeschickt wird. Natalie Sommer (Tel. 061 641 37 47, mrs@mab-bs.ch). www.musikschule-basel.ch

Weitere Informationen zu den Vereinen finden Sie unter www.riehen.ch/leben/Vereine. Weitere Informationen zu bevorstehenden Konzerten der einzelnen Orchester finden Sie unter www.kulturbuero-riehen.ch.

Sommerhitze: Ein Tipp von C. Müller
 Temperaturen von 30° C im Schatten werden von uns Senioren schlecht vertragen. Verlagern Sie Ihre Kochaktivität auf den Balkon und richten Sie Mikrowelle, Grill oder den im Sommer stillgelegten Racletteofen draussen ein. Blick in den Kühlschrank – was könnte ich aufwärmen oder anbraten?
 So wird die Wohnung nicht noch mehr erhitzt und der Abwasch ist auch bald erledigt. Viel Spass beim Ausprobieren!

Mit Ruth und Margrit «Von 60 auf 100» mit Nordic-Walking
 Freitags um 9.30 Uhr ab Gemeindeplatz Riehen. Bedingung: 1,5 Stunden langsam gehen können. Die Teilnahme ist gratis, eine Mitgliedschaft beim Ski- und Sportclub ist nicht erforderlich. Ruth Wüest, Telefon 079 855 00 41, E-Mail: wueestb@bluewin.ch

Jus-Studentin sucht Schlummermutter ... und viele andere auch.
 Der Verein für Studentisches Wohnen – WoVe – vermietet seit 44 Jahren Zimmer an Studierende aus aller Welt. Ergänzend vermitteln wir auch Zimmer bei Privatpersonen. Sollten Sie sich vorstellen können, ein Zimmer zu vermieten, freut sich Herr Chaim Howald über eine Kontaktaufnahme. Telefon 061 260 24 34 info@wove.ch / www.wove.ch

Die nächste Ausgabe der Seniorenseite erscheint am 3. Oktober.
 Senden Sie Ihre Anzeige für die Pinnwand bis 24. September an:
 Gemeindeverwaltung Riehen, Fachstelle Alter, Wettsteinstrasse 1, E-Mail: barbara.gronbach@riehen.ch