

Eberhard Malitius

**Käthe,
mach die Hundert voll**

Neue Lieder für Senioren



EDITION 5112

**Zu diesem Melodieheft ist eine
Ausgabe mit einer leichten Klavierbegleitung
von Reimund Hess erschienen.
Bestell-Nr. 5112/01**

Fotokopieren und sonstige Vervielfältigung
– außer mit Genehmigung des Verlages – verboten.
Copyright 2007 by Strube Verlag GmbH, München

Umschlag: Petra Jerčić, München
Druck und Verarbeitung: Strube Druck, München

www.strube.de

Vorwort

Als ich vor einem Jahr mit meiner Gitarre zum ersten Mal in das Johanniterhaus in Dannenberg ging, ahnte ich nicht, welches Ausmaß die Freude am Singen bei den alten Menschen annehmen würde. Der Kreis von anfänglich rund 20 Personen, der montags zum Singen und Spielen zusammenkommt, hat sich mittlerweile verdoppelt. Der Gesang ist zugleich frischer geworden. Die Stimmung lockerer und heiterer. Das Singen hat die Menschen spürbar verändert.

Es wird Zeit, dass die therapeutische Wirkung des Singens wieder entdeckt wird. Frühere Generationen wussten darum. Die Griechen verehrten Apollo als den Gott des Gesanges und der Heilkunst und sie erzählten von Orpheus, der mit seinem Gesang sogar die Natur befrieden konnte. In der Bibel ist Gesang ganz oft ein Zeichen des Heilseins. Als der verlorene Sohn nach Hause findet, wird gesungen.

Singen befreit. Anfänglich haben wir ein Volksliederbuch rauf und runter gesungen. Und auch heute noch singen wir viel aus diesem Buch. Eines Tages kam mir aber der Gedanke, dass die alten Volkslieder wenig oder gar nichts mit der Lebenswirklichkeit der älteren Menschen zu tun haben. Sie haben einen hohen Erinnerungswert und deswegen ist ihre Pflege durchaus zu bejahen. Aber daneben müsste es, so habe ich gedacht, auch Lieder geben, in denen einerseits die Lebenssituation der älteren Menschen vorkommt, die aber andererseits auch so geartet sind, dass sie eine Art Lebenshilfe gerade in diesen oft tristen Situationen darstellen.

Ich habe dann angefangen, in diesem Sinne Lieder für die Bewohner des Johanniterhauses zu schreiben. Die verbreitete Skepsis, dass alte Leute keine neuen Lieder mehr lernen, war

völlig unbegründet. Manche der neuen Lieder, die wir seither probiert haben und die nun in diesem Buch vorliegen, haben sich zu regelrechten Hits im Altenheim entwickelt.

Ohne die Rücksichtnahme meiner Frau, die in der Entstehungszeit mancher Lieder meine zeitweilige Unansprechbarkeit klaglos ertrug, ist dieses Liederbuch nicht denkbar. Sie war – wie früher bei Predigten – die erste (kritische) Hörerin, die auch mit meinem ungebremsten Enthusiasmus, wenn ein Lied fertig war, umgehen musste. Dafür danke ich ihr.

Dankbar bin ich auch Heidrun Wcislo und Cäcilie Plettenberg, die mit zum Team gehören und deren Ermutigung zum Entstehen neuer Lieder wesentlich beigetragen hat.

Dankbar bin ich aber vor allem den Bewohnern des Johanniterhauses, ohne deren positive Reaktion und ohne deren spürbare Lust am Singen nichts geworden wäre.

Ein letzter Dank gilt Herrn Friedemann Strube sen., der sich dafür begeistern ließ, neue Lieder für alte Menschen an die Öffentlichkeit zu bringen, als erst drei Lieder fertig waren. Er hat den Prozess der Entstehung dieser Lieder damit erheblich beschleunigt.

Im Sommer 2007

Eberhard Malitius

Inhalt

Freude am Singen

- 1 Wir sind die Alten mit den vielen Falten
- 2 Wir sind zwar alt, doch nicht dumm
- 3 Damit genug, liebe Leute

Alltag

- 4 Guten Morgen, liebe Leute
- 5 Der alte Mensch braucht reichlich Vitamine
- 6 Tablettensong
- 7 Lied von der Vergesslichkeit
- 8 Lied vom Zettelkasten
- 9 Wenn ich meinen Rollator nicht hätt
- 10 Komm, wir tanzen mal den Rollstuhltanz
- 11 Oma ist ne tolle Frau
- 12 Um das Denken zu trainieren
- 13 Lob des Alters
- 14 Wenn eine über siebzig

Gymnastik

- 15 Wer rastet, der setzt Rost an
- 16 Gymnastikkanon

Geburtstag

- 17 Käthe, mach die Hundert voll
- 18 Wir sind gespannt auf dieses Kind

Jahreszeiten

- 19 Frühlingskanon
- 20 Sommerlied
- 21 Herbstlied
- 22 Winterlied

Das Kirchenjahr

- 23 Freut euch (Advent)
- 24 Wir brauchen das Licht (Advent)
- 25 Ein Kind ist geboren (Weihnachten)
- 26 Zum neuen Jahre (Jahreswechsel)
- 27 Kyrielied
- 28 Worauf denn sollen wir warten (Ostern)
- 29 Macht Platz (Pfingsten)
- 30 Tischkanon
- 31 Der Bauer fährt die Ernte ein (Erntedank)

Zukunft

- 32 O nein, o nein, o nein
- 33 Wenn Menschen die Fehler der anderen
- 34 Wer bringt den Fischen das Schwimmen bei

Abschied

- 35 Kommen, Bleiben und Gehen
- 36 Meine Zeit vergeht mir wie im Flug

Eberhard Malitius

Das Alter kommt in Schüben

Neue Lieder für Senioren



EDITION 5126

Fotokopieren und sonstige Vervielfältigung
– außer mit Genehmigung des Verlages – verboten.

Copyright 2010 by Strube Verlag GmbH, München

Umschlag: Petra Jerčić, München
Druck und Verarbeitung: Strube Druck, München

– a –

www.strube.de

Vorwort

Gut drei Jahre Erfahrung mit dem Seniorensingen im Johanniterhaus in Dannenberg liegen hinter mir. Erstes Fazit: Die neuen Lieder haben sich gut eingesungen. Die Liederhefte "Käthe, mach die Hundert voll" weisen mittlerweile deutliche Gebrauchsspuren auf. Dass ältere Menschen sich neues Liedgut so gut aneignen können, hat sicher auch etwas mit dem Inhalt der Lieder und der Melodiegestaltung zu tun. Da, wo in den Texten Probleme und Erfahrungen älterer Menschen zur Sprache kommen, steigt die Bereitschaft, sich solche Lieder anzueignen. Wenn die Melodien auch noch ein gewisses Maß an Redundanz haben und – wenn auch nur entfernt – anklingen an Bekanntes, dann fällt ein Einstimmen leicht.

Immer wieder haben BewohnerInnen des Johanniterhauses mir "Material" für neue Lieder geliefert oder mich mit Bemerkungen oder Aktionen angeregt, neue Texte zu schreiben und zu vertonen. Nicht zuletzt verdanke ich meiner Mutter, die mittlerweile 95 Jahre alt geworden ist, viel "Stoff". Auch wenn jetzt 27 neue Lieder erscheinen, habe ich nicht das Gefühl, dass das "Fass damit ausgeschöpft" wäre. Das Leben – auch das Leben älterer Menschen! – bleibt vielfältig und steckt voller Überraschungen.

Ein großer Teil der Lieder versucht die Lebenssituation älterer Menschen auf humorvolle Weise aufzunehmen. Denn das ist gewiss: Mit Humor lässt sich Vieles, das einen im Alter beschwert, leichter ertragen. Wahr ist aber auch, dass nicht alles mit Humor zu nehmen ist. Darum sind in diesem Band auch Lieder wie das nach einem Gebet von Michelangelo Buonarotti entstandene "O Herr, das Brot der alten Tage . . ."

Ich danke allen, die mich angeregt und mit mir neu entstandene Lieder ausprobiert haben. Die gelegentlichen positiven Rückmeldungen haben mir gut getan und mich bestärkt, weiter zu machen. Meiner Frau, die wieder viel Nachsicht angesichts meiner Unansprechbarkeit gezeigt hat, wenn es mich wieder mal "gepackt" hatte, danke ich besonders. An ihrem kritischen Urteil aus gewisser Distanz war und ist mir immer gelegen.

Noch ein paar Bemerkungen zum Gebrauch der Liederhefte. Ideal wäre es, wenn man die Lieder wie Medizin verwenden würde nach dem Motto: "3 x täglich". Für jene, die Notenkenntnisse haben und vom Blatt singen können, ist das kein Problem. Allen anderen möchte ich empfehlen, eins der beiden Liederhefte zur Hand zu nehmen, die dazugehörige CD in den Player zu schieben, die jeweilige Nummer zu drücken – und los geht's. Die Aufnahmen sind so gestaltet, dass sie zum Mitsingen animieren.

Im Frühjahr 2010

Eberhard Malitius

Inhalt

(Die Liednummern entsprechen den Nummern auf der CD)

Die Facetten des Älterwerdens

- 1 Das Alter kommt in Schüben
- 2 Nachruf auf den letzten Zahn
- 3 Das Virus kommt ins Altersheim
- 4 Charlottes Blasenblues
- 5 Mit reichlich über 90
- 6 Damals war man jung an Jahren
- 7 Lene-Polka
- 8 Oma im Supermarkt
- 9 Oma Beate hat Implantate
- 10 Lied von der Alterseitelkeit
- 11 Der Latfännermurz
- 12 In memoriam
- 13 Wir machen mit beim Antiagingprogramm
- 14 Für einen werdenden Ruheständler
- 15 Geburtstagslied
- 16 Wenn ich 100 werd'
- 17 Früher
- 18 Bremer Stadtmusikanten
- 19 Singe, wem Gesang gegeben

Von der Kunst und der Schwierigkeit alt zu werden

- 20 Litanei der Terese von Avila
- 21 Mancher Große hat schlecht Lachen
- 22 Wer gut alt werden will
- 23 Sag, was hast du gelernt
- 24 Es fragt sich mancher voller Bangen
- 25 O Herr, das Brot der alten Tage
- 26 Behüte mich (zu Psalm 23)
- 27 Gute-Nacht-Lied

Eberhard Malitius

Faschingsball im Seniorenheim

Neue Lieder für Senioren



EDITION 5133

*Fotokopieren und sonstige Vervielfältigung
– außer mit Genehmigung des Verlages – verboten.*

Copyright 2013 by Strube Verlag GmbH, München

Umschlag: Petra Jerčić, München

Druck und Verarbeitung: Strube Druck, München

www.strube.de

Vorwort

Das Alter ist von allen Lebensabschnitten wahrscheinlich der am schwierigsten zu bewältigende. Und je weiter die letzte Phase des Lebens sich dehnt, desto schwieriger wird es. Kindheit, Adoleszenz, frühes und spätes Erwachsensein – in allen diesen Phasen kann man noch mit einer Zukunft rechnen, einem oder mehreren folgenden Lebensabschnitten. Das Alter hat keine Zukunft. Spätestens jetzt muss man sich mit seiner Endlichkeit, mit der Begrenztheit des Lebens auseinandersetzen. Vieles, was da auf einen zukommt, ist schwer zu ertragen. Gebrechlichkeit, Behinderungen, Verschleiß der körperlichen und geistigen Kräfte – all das ist beinahe täglich, wenn nicht gar in jedem Augenblick spürbar. Ertragen kann man das alles nur mit einer gehörigen Portion Humor, der sich, wenn es gar nicht anders geht, auch mal in seiner galligen Form, dem Galgenhumor, äußern kann. Wilhelm Busch hat dem mit seinem Gedicht vom Vogel, der auf dem Leim sitzt und den Kater auf sich zukommen sieht, einen großartigen Ausdruck verliehen:

*Es sitzt ein Vogel auf dem Leim.
Er flattert sehr, er kommt nicht heim.
Ein schwarzer Kater schleicht herzu,
die Krallen scharf, die Augen gluh.
Am Baum hinauf und immer höher
kommt der dem armen Vogel näher.
Der Vogel denkt: Weil das so ist
und weil mich doch der Kater frisst,
so will ich keine Zeit verlieren,
will noch ein wenig quinquilieren
und lustig pfeifen wie zuvor.
Der Vogel, scheint mir, hat Humor.*

Alte Menschen zum „Quinquilieren“ anzustiften ist mein Anliegen. Singen stärkt die Lebenskräfte. Es hat therapeutische Wirkung, umso mehr, wenn da die eigene Lebenssituation besungen – und manchmal sogar das, was schlecht daran ist, damit bezwungen – wird.

Seit sechs Jahren mache ich im Johanniterhaus in Dannenberg die Erfahrung, dass Singen und Musizieren den Bewohnern guttut. Neues Liedgut aufzunehmen ist mit den Jahren zur Gewohnheit geworden. Längst mussten die ersten Exemplare von „Käthe, mach die Hundert voll“ und „Das Alter kommt in Schüben“ durch neue Liederhefte ersetzt werden, teils weil sie vom häufigen Gebrauch unbenutzbar geworden waren, teils aufgrund von geheimnisvollem Schwund, was ja auch für eine gewisse Beliebtheit spricht.

Erstaunt hat mich, welche Resonanz Lieder wie „O nein, o nein, o nein“ (Nr. 32 in „Käthe, mach die Hundert voll“), die sich kritisch mit unserer Lebensweise befassen, gefunden haben. Mir scheint, dass die Generation der heute über Siebzigjährigen durchaus ein Gespür dafür hat, dass da in ihrer Lebenszeit etwas verkehrt gelaufen ist. Darum sind in dem hier vorliegenden dritten Liederheft vier weitere Lieder dieser Art aufgenommen (Nr. 23–26).

Die zu dem Heft gehörige CD ist wieder so aufgebaut, dass jedes Lied mit einem kurzen Vorspiel beginnt, damit man beim Mitsingen gut einsteigen kann.

Den Bewohnern des Johanniterhauses, die montags beim Singen und donnerstags beim elementaren Musizieren mitmachen, danke ich herzlich. Sie sind eine permanente Quelle der Inspiration.

Dannenberg, im Frühjahr 2013

Eberhard Malitius

Inhalt

(Die Liednummern entsprechen den Nummern auf der CD)

- 1 Hallo, wir fangen an
- 2 Das ist der Rhythmus, bei dem man mit muss (Kanon)
- 3 Faschingsball im Seniorenheim
- 4 In unserm Altersheim
- 5 Heute feiern wir ein Gartenfest
- 6 Opa wachsen Haare aus den Ohren
- 7 Für Anna, Lea, Paul und Maximilian
- 8 Oma Wupp
- 9 Oma auf'm Sofa
- 10 Zehn alte Damen sitzen im Café
- 11 Wenn erst der Haushaltsauflöser
- 12 Alt und fit
- 13 Eine Osteoporose ist keine Rose
- 14 Mein Rollstuhl, wenn er Düsen hätt
- 15 Wenn's drauf ankommt, red ich wie ein Buch
- 16 Heidruns Lachen (Lied zur goldenen Hochzeit)
- 17 Morgenlied
- 18 Erntedanklied
- 19 Adventslied
- 20 Vierundneunzig Jahre (Geburtstagslied)
- 21 Wenn ich sterbe
- 22 O Gott, mein kleines Dorf
- 23 Immer wenn der Castor kommt
- 24 Ist genug denn nicht genug
- 25 Lied der „Turmbauer“
- 26 Papa Noah
- 27 Wer lässt die Flüsse talwärts fließen
- 28 Gib niemals auf
- 29 Was in Raum und Zeit besteht ... Freunde, ich sag „Ade“