



# Quint 1-05

In dieser Ausgabe finden wir:

- ▶ Historischer Weihnachtsmarkt Seite 01
- ▶ Weihnachtsfeier bei den Kinderchören der Harmonie Seite 02
- ▶ Purzelchor bei Weihnachtsfeier der ev. Senioren Seite 02
- ▶ Fröhliche Weihnacht ... bei den Harmonie Frauen Seite 02
- ▶ Geschichte aus der Mappe vom Frauenchor Seite 03
- ▶ Bremen, Bremen – ein Rückblick Seite 03
- ▶ Fasching bei den Kinderchören Seite 05
- ▶ Fasching im Bürgerhaus Seite 05
- ▶ Jahreshauptversammlung Seite 06
- ▶ Bush lädt zum Frühstück ein Seite 07
- ▶ Vizedirigent feiert runden Geburtstag Seite 08
- ▶ Strahlende Ingeborg Seite 08
- ▶ Gesundes Singen Seite 08
- ▶ Finanzielle Situation Seite 10
- ▶ Termine Seite 11
- ▶ In eigener Sache Seite 11

## ▶ Historischer Weihnachtsmarkt in Delkenheim; 1204 – 2004, 800 Jahre Ersterwähnung

Von Rittern und Bauern war zwar nicht mehr viel zu sehen, aber die anderen ehrbaren Leute feierten im Zeichen der 800-jährigen urkundlichen Ersterwähnung Delkenheims das letzte Fest in diesem Jahr. Der Weihnachtsmarkt im historischen Rahmen am 1. Adventssonntag zog viele Besucher an die hübschen „historischen“ Stände und nach dem Gottesdienst füllte sich der Rathausplatz. Nicht zuletzt aufgrund der Erfolge beim diesjährigen Rathausplatzfest und der Kerb unter historischem Motto, war die Besucherschar recht groß. Schön

dekoriert und beleuchtet konnte die Adventsstimmung bei allerlei Köstlichkeiten genossen werden.



*Adventsstimmung beim Weihnachtsmarkt*

Nützlich und Dekoratives für die Vorweihnachtszeit wurde ebenfalls dargeboten. Die Ortsvereine, die Kirchengemeinde und die Kindergärten hatten sich hierzu wieder einiges einfallen lassen, was den Geschmack der Gäste voll traf. Auch unser Stand mit Glühwein, heißem Amaretto und Spießbraten lag in der Gunst der Besucher. Musikalisch unterstrichen wurde das Ganze durch das



*Nauroder „Bläsersyndikat“*

Bläsersyndikat aus Wi-Naurod, die es wunderbar verstanden, weihnachtliche sowie moderne Klänge zu präsentieren. Auch Tante Frieda sorgte wieder mit ihrer Drehorgel für vorweihnachtliche Stimmung. Bis in die Abendstunden

nutzten die Besucher die Gelegenheit, sich zu unterhalten und zu amüsieren. Ein gelungener Ausklang im historischen Jubiläumsjahr. AB

### ► Weihnachtsfeier bei den Kinderchören der Harmonie

Wenn's Weihnachten wird... findet die Weihnachtsfeier der Harmonie-Kinder statt. So auch in diesem Jahr im weihnachtlich geschmückten Saal mit der großen, festlich leuchtenden Tanne im Bürgerhaus. Die Betreuerinnen der Chöre hatten ein schönes und abwechslungsreiches Programm vorbereitet, und es wurde natürlich auch fleißig gesungen. Mädchen des Kinderchores führten aus dem Musical „Der König der Löwen“ wunderschöne Stücke auf, eine Weihnachtsgeschichte vom „kleinen Stern“ wurde vorgetragen und mit Dias unterstrichen. Und da, ein lautes Klopfen an der Tür, der Nikolaus hatte wohl das lauthals gesungene „Lasst uns froh und munter sein“ gehört und war herbei geeilt. Er wusste sogar einiges aus den Chören zu berichten und durfte sich wieder viele schöne Gedichte und Geschichten anhören. Belohnt wurden alle Kinder, Betreuer und die Chorleiter mit Weihnachtsgeschenken und in diesem Jahr konnten 11 Kinder für eine 3-jährige Mitgliedschaft geehrt werden.



*Ehrungen bei den Harmonie Kindern*

Stolz nahmen Julia Bücher, Franziska Herden, Beatrice Rückert, Louisa van Echten, Patricia Klieber, Laura Nemeth, Ann Katrin Wiemer, Selina Zauner, Hannah Eichmann, John Philip Bucka und

Alina Skrinjar eine Urkunde und eine silberne Nadel entgegen. AB

### ► Purzelchor singt auf der Weihnachtsfeier des Seniorenkreises der Ev. Kirche

Bereits seit vielen Monaten stand der Termin für den Auftritt am 8. Dezember 2004 im evangelischen Gemeindehaus fest. Frau Ostermann, Leiterin des Seniorenkreises, hatte den Purzelchor schon lange im voraus „gebucht“. Die kleine Gruppe von nur 13 Kindern erfreute das aufmerksame Publikum mit 3 Weihnachtsliedern und sang sich regelrecht in die Herzen der Senioren.



*Die „Purzel“ singen für die Senioren*

Ganz besonders freuten sich die Senioren über die kleinen Geschenke, die von den Kindern gebastelt worden waren. Mit einem herzlichen Applaus wurden die Purzel von den Senioren belohnt und alle Kinder und auch die Betreuer erhielten als Dankeschön von Frau Ostermann ein hübsches Weihnachtsgeschenk. I.S.

### ► Fröhliche Weihnacht . . . bei den Harmonie Frauen

Heiter, lustig und beschwingt war die Weihnachtsfeier der Frauen. Im liebevoll dekorierten, stimmungsvoll beleuchteten mit duftenden Gerüchen durchzogenen Saal, empfing die Chorsprecherin ihre Sängerinnen. Am reichhaltigen Buffet mit vielen selbst gemachten Köstlichkeiten und einem gelungenen Programm wurde ein sehr kurzweiliger Abend von allen sichtlich genossen. Bei Spiel, Spaß und Tanzvorführungen wurden die

Lachmuskeln manchmal arg strapaziert



*Engelchen, Nikolaus und Knecht Ruprecht*

und als dann noch der Nikolaus mit lauten Ho, Ho, Knecht Ruprecht und ein Engelchen erschienen, schwappte die Stimmung sozusagen über. Das anschließende Tauschspiel passte wie das i-Tüpfelchen zum Programm an diesem Abend. Ebenso das Gedicht über den Inhalt der Chormappe, wie z. B. das „Heidenröslein“ bei „Dat du meen Leevsten bist“ an seinen Guy denkt und vieles mehr (siehe weiter unten). Zum Jahresausklang wurde natürlich allen für ihr Engagement gedankt und der Chorleiter erhielt auch eine kleine Überraschung.



*Alle Deine Sünden seien Dir vergeben*

Im Nu vergingen die Stunden bei dieser wunderschönen Weihnachtsfeier, an die alle sicher sehr gerne zurückdenken werden.

AB

## ► Geschichte aus der Mappe vom Frauenchor

Nachts um 1:00 Uhr nach der Sendung mit Gottschalk "Wetten Dass" bei der in einer 4-minütigen Rede 140 Schlagertitel verarbeitet wurden, dachte Irmgard Cramer: Das kann ich auch! Sie setzte sich an den Tisch und schrieb nieder, was ihr zu den Titeln einfiel. Schließlich hatte sie es auf 23 Chorlieder gebracht, die sie auf der Weihnachtsfeier des Frauenchores am 16. 12. vorgetragen hat.

**Das verlassene Mägdelein** wollte nicht länger am Herde stehen, nahm **Abschied vom Walde**, reiste nach Ungarn, um schnell drei Fässer Wein (**Harom Hordo**) zu ersteigern, noch einmal **die Schwalben, den Sonnenuntergang** und den **Mondaufgang** zu sehen. Bevor es dann zum **Heideröslein** ging, da hatte gerade der **Fuchs die Gans gestohlen**. Jetzt gab es keine **heilige Nacht**. Man einigte sich auf **Chiquita Banana. Da unten im Tale** war der Morgen angebrochen (**Morning has broken**) da wurde zu Halali geblasen – **auf, auf zum fröhlichen Jagen** und alle sangen **das Jägerlied**. Da kam **Danny Boy** von den **Blankenstein Husaren. Erlaube mir**, ich habe **the Rose** mitgebracht. Da rief sie **My Guy** und flüsterte ihm ins Ohr: "**dat Du min Leevsten bist**". **One Hand one Heart** gingen sie zu **Saatengrün und Veilchenduft** und suchten die **fünf wilden Schwäne**.

I. C.

## ► Bremen, Bremen – ein Rückblick

Da hingen sie nun an einer langen Wäscheleine – große und kleine T-Shirts, allesamt schwarz mit dem weißen ThreeToOne-Logo als sichtbares Zeichen unserer Teilnahme an der Chor Olympiade in Bremen. Auch rundherum an den Wänden war klar zu erkennen, worum es am 28. Januar im Bürgerhaus ging – Bremen und die Chor Olympiade. Für die Dekoration hatte das Bremer Tourismusbüro mit großzügig gespendeten Plakaten und Kalenderfotos bekannter Motive von den Stadtmusikanten bis zum Rathaus gesorgt.



*T-Shirts auf der Leine, Essen auf dem Tisch – so lässt sich's prächtig feiern.*

Freundschaften muss man pflegen und Erinnerungen muss man von Zeit zu Zeit hervorholen, damit beides lange frisch und lebendig bleibt. Das dachte sich das Team von d'accord und damit war die Idee für einen Bremen-Abend geboren. Schließlich haben wir, die TonArt aus Schwabenheim/Saulheim und d'accord, im vergangenen Juli zusammen eine wunderschöne, aufregende und unvergessliche Woche bei der Chor Olympiade in Bremen verbracht und die wollten wir noch einmal Revue passieren lassen.

Unsere Idee: Ein geselliger Abend sollte es werden, mit einem leckeren Buffet, Film- und Dia-Schau, mit Zeit und Gelegenheit zum Austausch von Erinnerungen und zum Singen natürlich. Gesagt, geplant, organisiert, getan. Bereits bei den Vorbereitungstreffen hatte das Team viel Spaß (hm, was wollen wir denn so essen?), die Organisation klappte hervorragend (wem drücken wir was aufs Auge?). Am Freitagabend dann halfen beim Auf- und Abbau im Bürgerhaus viele aus dem Chor mit. Ruck-zuck war die Wäscheleine voll, Tische und Stühle aufgestellt, die Plakate aufgehängt, die Anlage eingerichtet, das Buffet vorbereitet, die Tische gedeckt. Die Sängerinnen und Sänger von d'accord haben ein leckeres Büffet von Vorspeisen bis zu Desserts „gekocht“ - schließlich waren wir von unserem alljährlichen letzten Treffen vor Weihnachten im Turnerheim noch gut in Übung. An dieser Stelle sollen alle, die mitgemacht haben, einmal gelobt werden. Allen hat es hervorragend geschmeckt, das haben auch unsere Gäste aus

Schwabenheim und Saulheim später noch einmal ausrichten lassen.

Nach ein paar kurzen Begrüßungsworten an die Gäste von der TonArt sowie an unseren Vorstandsvorsitzenden Peter Gleisberg mit Frau Ingrid servierte Willi als „Vorspeise“ eine technisch aufwändige und lebendig gestaltete Dia-Schau mit Eindrücken von der Fahrt und dem Aufenthalt in Bremen. Da gab's schon das erste Gelächter und das erste „weißt Du noch..?“ Dann haben wir den ersten Hauptgang am Büffet genommen. Noch mehr Freude brachte später ein Film von den Tagen und Nächten in Bremen, von three to one und anderen Mitwirkenden. Auch hier hat Willi sämtliche technischen Register gezogen – super gemacht! Zwischendurch wieder am Buffet gestärkt und versorgt mit gutem Schwabenheimer Wein haben wir dann zu vorgerückter Stunde unser Olympiade-Repertoire gesungen.



*Three to one in Aktion: Echte Tenöre stehen immer zusammen...*



*echte Soprane auch, zu vorgerückter Stunde immer noch hoch konzentriert.*



*Da nehmen's die Bässe schon etwas lockerer, wie es sich beim Java Jive gehört.*

Und siehe da, wir konnten es noch, ohne Notenblätter und Textspicker, gelernt ist gelernt (den Rest verschluckte das Kerzenlicht). Weil es so gut gefiel, hat Willi seine Dia-Schau noch ein zweites Mal gebracht und so vergingen die Stunden wie im Fluge.



*Die TonArt hat sich wohl gefühlt bei uns.*

Allen hat es so viel Spaß, dass wir gerne sagen: Bis zum nächsten Mal! es

### ► Fasching bei den Kinderchören des GV Harmonie Delkenheim

Zauberhafte Prinzessinnen, kleine Kätzchen, verschleierte Haremsdamen, süße Spinnendamen, große Zauberer, dunkle Hexen, farbenfrohe Indianer und Piraten tummelten sich bei der Faschingsfete im Delkenheimer Bürgerhaus und wuselten gut gelaunt und lustig umher. Der Limbo forderte schon akrobatisches Talent und bei den Mitmach-Liedern, dem Schokoladen-Song und fetziger Musik kam die energiegeladene Truppe so richtig in Schwung.



*Limbo? ---- kein Problem für uns!*

Bei soviel Bewegung und Tatendrang war natürlich auch der Hunger und der Durst groß, der durch erfrischende Getränke und Kreppel gestillt werden konnte. Die Kinder verstanden es prächtig, sich jetzt schon auf das nächste Faschingswochenende einzustimmen.

AB

### ► Fasching im Delkenheimer Bürgerhaus

#### *Kinderfasching am Samstag*

Super Stimmung und einen voll besetzten Saal zum Kinderfasching konnten die Fußballer und die Harmonie als Veranstalter verzeichnen. Schon vor dem eigentlichen Beginn der Feier versammelten sich zahlreiche närrische Gäste vor dem Bürgerhaus in ihren entzückenden Kostümen. Wie üblich, rannten die Kinder erst einmal so richtig umher und die „Animateurin“ hatte alle



*Volles Haus beim Kinderfasching*

Hände voll zu tun, die energiegeladene Truppe zu beschäftigen, was ihr und ihrem

Team allerdings sehr gut gelang. Auch die Leistungen der Tanzgruppe wurde mit etlichen Helau-Rufen und Zugaben honoriert. Selbst getanzt, getobt und geschossen wurde natürlich auch. Die Pommes, die Kreppel und die Getränke fanden reißenden Absatz, denn bei so viel Bewegung tut eine Stärkung hin und wieder ganz gut. Die tolle Stimmung der kleinen Besucher schwappte an diesem Nachmittag auch auf die Erwachsenen über, so dass alle sichtlich gut gelaunt und beschwingt in die närrischen Tage starten konnten. AB

### **Lumpenball Total**

Am Dienstagabend wurde dann traditionell der Lumpenball gefeiert. Die erstklassige Band „Vis A Vis“ spielte und sang sich sofort in die Herzen der Besucher, welche die Tanzfläche gar nicht mehr verlassen wollten. Bei manchen Stücken herrschte fast Konzertstimmung und so ließen sich die Gäste auch gerne zu dem einen oder anderen Spielchen animieren. In den Pausen legte dann DJ Matthias auf, so dass es nie zu einer „musikalischen Lücke“ kam und ständig getanzt, geswingt und gesungen wurde.



*Bar-Damen am Cocktailstand*

Die Stimmung war fabelhaft, denn auch die Gäste hatten sich etwas einfallen lassen und so konnte man phantasievolle und witzige Kostüme von Gruppen und auch von Einzelpersonen bewundern. Bis in die frühen Morgenstunden wurde hier ausgelassen gefeiert. AB

### **► Jahreshauptversammlung**

Die Begrüßung der anwesenden Vereinsmitglieder sowie die Eröffnung der Versammlung übernahm am Freitag, den 18.02.05 der 1. Vorsitzende Peter Gleisberg in der Delkenheimer Turnhalle. Die Abhandlung der Tagesordnung erfolgte nach dem Gedenken an die verstorbenen Ehrenmitglieder Wilhelm Fein und Kurt Pinkel. Herr Gleisberg zog ein Resümee des vergangenen Jahres, hob dabei die wichtigsten Punkte hervor und dankte allen Mitgliedern für die gute Zusammenarbeit im 1. Jahr seiner Amtszeit. Eine kritische Betrachtung erfolgte über den Informationsaustausch der 5 Chorgruppen untereinander, die noch effektiver gestaltet werden sollte. Die Vereinszeitung „Quint“ sei hier ein wichtiges Podium, die auch weiterhin regelmäßig erscheinen werde. Die Kassenprüfer bestätigten eine solide und korrekte Kassenführung und beantragten die Entlastung der 1. Kassiererin, Ingrid Gleisberg, und des Vorstandes, nachdem der Kassenbericht verlesen worden war. Die Entlastung erfolgte einstimmig. Da die Einnahmen aus Veranstaltungen rückläufig sind, schlug Frau Gleisberg vor, bei einer Mitgliederversammlung auf dieses Problem aufmerksam zu machen und nach Lösungen und Ideen zu suchen, um diese Situation wieder zu verbessern. Wie bereits in den vergangenen Jahren wurden die **Jahresberichte** der Schriftführerin, der 5 Chorgruppensprecher und der Pressesprecherin verlesen. Angefangen von der jüngsten „Purzel“ über die Kinder hin zu den Erwachsenenchören - d'accord, Frauen und Männer - mit all ihren verschiedensten Aktivitäten. Besonders hervorzuheben waren hierbei die Teilnahme der „Purzel“ am Wertungssingen in Auringen; 4 neue Sängerinnen beim Frauenchor, viele interessante Eindrücke und Anregungen während der internationalen Chorolympiade in Bremen 2004 für d'accord sowie der Erfolg des Männerchores beim Wettbewerb in Saulheim.

Nun standen **Neuwahlen** an: Als 1. Kassiererin wurde Frau Gleisberg und als 2. Kassierer wurde Bernd Bücher wiedergewählt, ebenso wurde als Pressesprecherin Andrea Brehm in ihrem Amt bestätigt und d'accord stellte die neuen Mitglieder des „Sprecherteams“ vor. Ilona Scheringer und Ingrid Jankowiak wurden als Kassenprüfer gewählt.



*Vorstandsmitglieder nach den Neuwahlen*

Die **Ausblicke für 2005** ergaben ein buntes Bild. So wird d'accord am internationalen Chorwettbewerb in Lindenholzhausen teilnehmen und einen Gastchor aufnehmen, mit dem am 7. Mai 05 ein Konzert im Bürgerhaus in Delkenheim unter Mitwirkung aller Chorgruppen der Harmonie stattfinden wird. Weiterhin stehen für den Kinderchor im Juni das „Fröhliche Kinderchorsingen“ und das Adventssingen im November in der Marktkirche an. Der Frauen- sowie der Männerchor werden an Wettbewerben teilnehmen und für den 1. Adventssonntag ist wieder ein Weihnachtskonzert in der ev. Kirche in Delkenheim geplant. Unter dem TOP „Verschiedenes“ wurde noch der Vorschlag gemacht, ev. einen Auftritt in der Kurhausmuschel in Wiesbaden zu planen, die allen Chören wieder kostenlos zur Verfügung stehe. Peter Gleisberg schloss danach die Versammlung und dankte dem Turnverein für dessen Gastfreundschaft und die gute Bewirtung. AB

### ► **Bush lädt zum Frühstück ein ...**

Mittwoch, 23. Februar, Rhein-Main-Gebiet:  
A66 gesperrt, A671 gesperrt, A60  
gesperrt, A634 gesperrt, um Mainz –

Wiesbaden ist mit schweren Behinderungen auch im öffentlichen Verkehr zu rechnen ... So lauten die Nachrichten; und warum: Mr. President ist im Anmarsch und wir mittendrin. Kurz entschlossen nutzen ein paar Frauen des Frauenchores, die Ihre Arbeitsstätte sowieso nicht erreichen konnten, diese Situation zum netten Beisammensein bei der Familie Herden in Delkenheim.



Ab 9.00 Uhr beherbergte uns Kerstin für den gesamten Vormittag. Nachdem jeder etwas zum Frühstück mitbrachte, konnte die Tafel sich schnell mit sämtlichen 5 Sterne Hotels messen. Eier, frische Brötchen, etliche Marmeladen (aus eigener Herstellung versteht sich!), Lachs und Lachscreme, eine große Schinken- und Käseplatte, Grapefrucht, Kirsch-Quark mit Schokostücken und Mokkabohnen und nicht zu vergessen: Neben Kaffee, Tee und Saft wurde natürlich mit Sekt angestoßen. Die lustige Runde gab eine perfekte Plattform zum Austausch sämtlicher Neuigkeiten und so etliche Schmankerln aus mach' einem Leben ließen uns so viel lachen, dass die ein oder andere kaum zum Essen kam! Für die Verdauung sorgten die Kinder der Familie: Erst mussten wir uns bei "Twister" ganzkörperlich verrenken und zu guter letzt bei Karaoke noch die Stimmbänder und Lachmuskulatur einsetzen. Der rundherum super gelungene Vormittag klang gegen 13.30 Uhr aus. Fazit der Frauen: Mr. Bush kann öfters kommen ... S.G.

## ► Vizedirigent feiert runden Geburtstag

Unser Ehrenmitglied Walter Sparwasser wurde am 26. 02. 2005 siebzig Jahre alt. Man müsste aber eher sagen 70 Jahre jung!

Von diesen siebzig Jahren hat Walter jetzt schon über 50 Jahre für die Harmonie alles gegeben.

Fünzig Jahre aktiv als Sänger, Helfer, Organisator und Vorstandsmitglied. Langjähriger 1. Vorsitzender.

Sein jetzt noch ausgeübtes Amt ist aber das wichtigste für den Männerchor. Walter ist unser beliebter und geschätzter Vize-Dirigent.

Was wären wir ohne ihn? Viele schöne und unvergessene Auftritte mit ihm durften wir erleben. Er hat stets mit Begeisterung vor seinem Männerchor gestanden und dirigiert. Wir hoffen, dass Walter noch viele Jahre dirigieren kann und wir mit ihm singen dürfen.



*Glückwünsche vom Verein für unseren Vizedirigenten*

Lieber Walter, der Verein und der Männerchor wünschen Dir alles Gute, viel Gesundheit und noch viele schöne Jahre.

H. S.

## ► Strahlende Ingeborg

Man sieht es ihr wirklich nicht an; strahlend und jugendlich wirkte unsere Ingeborg Schulz an ihrem 70. Geburtstag. Im feierlichen Ambiente des Nordenstadter Ramada Hotels hatten sich ihre Gäste eingefunden, um mit ihr gemeinsam ihren „runden“ Geburtstag zu feiern. Wir

gratulierten ihr auch mit einigen Stücken, die sie sich besonders gewünscht hatte.



*Glückwünsche für eine strahlende Ingeborg*

Claudia übergab dann Geschenke und Blumen und Ingeborg freute sich sehr über unser Kommen. Von dieser Stelle nochmals alles erdenklich Gute und noch viele glückliche Jahre bei bester Gesundheit und strahlendem Aussehen.

AB

## ► Gesundes Singen - Singen macht glücklich

Jeder kann die Kraft der Musik für sich nutzen: Wer seine Stimme erklingen lässt, stärkt Körper, Geist und Seele. Wer regelmäßig singt, profitiert gesundheitlich in mehrfacher Hinsicht.

**Gehirn:** Gesang wird von anderen Regionen kontrolliert als gesprochene Sprache. Das langsame Artikulieren kann Sprachstörungen wie Stottern lindern.

**Nebenhöhlen:** Sänger nutzen die Nebenhöhlen des Kopfes als Resonanzraum und lassen sie schwingen. Das stärkt die Abwehrfunktion der Schleimhäute.

**Kehlkopf:** Die Durchblutung wird gesteigert, das Gewebe bleibt elastisch. Das hält den Stimmklang jung.

**Atmung:** Der Einsatz der Zwerchfellatmung verbessert die Belüftung der Lungen.

Sänger sind anfällige Wesen, der kleinste Windhauch lässt sie heiser werden und schadet ihrer Stimme? Dass das so nicht stimmt, ergab eine Studie des Musikwissenschaftlers Dr. Gunter Kreutz,



Dozent am Lehrstuhl für Musikpädagogik (Leitung: Prof. Hans Günther Bastian) von der Universität Frankfurt am Main. Kreutz untersuchte, wie sich Befinden und Immunsystem von Chorsängern durch eine einstündige Probe veränderten, und verglich die Ergebnisse mit denen einer Kontrollgruppe, die eine Stunde lang Musik nur angehört hatte. Resultat: Die Sänger hatten mehr IgA im Speichel, ein Abwehrweiß, das eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Krankheitserregern auf den Schleimhäuten spielt. Außerdem stellte der Forscher günstige Auswirkungen auf das emotionale Befinden fest.

Dieser positive Effekt lässt sich auf ganz unterschiedliche Art erklären. Studienautor Gunter Kreutz interpretiert ihn ganz nüchtern: „Womöglich werden die Schleimhäute kräftiger durchblutet und so die Bildung des Immunglobulins angeregt. Das kann dazu beitragen, dass die Infektanfälligkeit abnimmt.“ Für den Psychologen – und Sänger – Peter Keller, der in Bad Schussenried ein Institut für Persönlichkeitsentfaltung und Stimmbildung betreibt, harmonisiert der Gesang Körper, Geist und Seele. „Das kann stressbedingte Anfälligkeit für Infekte verringern“, meint Keller in Übereinstimmung mit vielen Fachkollegen. Für Professor Martin Ptok, Leiter der Klinik für Phoniatrie und Pädaudiologie (stimm- und Sprachstörungen) der Medizinischen Hochschule Hannover, stehen dagegen Wirkungen im Vordergrund, die sich erst nach längerfristiger Stimmbildung einstellen: „Der ganze Stimmapparat verändert sich. Die Stimmbänder werden straffer und dicker.“ Der Resonanztrakt, also die Nebenhöhlen des Kopfes, die der Stimme ihren Klang verleihen, können besser mitschwingen. Das gibt der Stimme einen weicheren Klang. Die Muskeln, die den Kehlkopf nach unten ziehen, werden kräftiger. Diese Langzeiteffekte können die Stimmer sogar jung halten. „Wer singt, beugt der Entstehung der Greisenstimme vor. Vor allem Frauen profitieren davon“, weiß Ptok. Durch den Alterungsprozess nimmt die Muskulatur im Kehlkopf ab, Umfang und Dehnbarkeit der elastischen

Fasern verringern sich. Bei Frauen wird diese Veränderung beim Eintritt der Wechseljahre verstärkt. Die Stimme kann nicht mehr so gut schwingen und klingt dumpfer. Singen bremst die Gewebeumwandlung. Es beeinflusst aber nicht nur die körperliche Gesundheit positiv, es tut auch der Seele gut. Wer sich für Fußball interessiert, weiß: Wenn die Heimmannschaft führt, stimmen die Fans ihre Triumphgesänge an, weil durch das Hochgefühl ein Drang zum Singen entsteht. Dass auch der umgekehrte Prozess funktioniert – dass Singen aus tiefer Traurigkeit befreien kann –, darüber sind sich die Experten einig. Für Ptok liegt die Ursache auch in einer besseren Körperkontrolle: „Wer singt, schult seine Selbstwahrnehmung. Und er macht die Erfahrung, dass sich der Zustand des Körpers aktiv beeinflussen lässt. Als Sänger gebe ich mich nicht rückhaltlos meiner Wut oder Trauer hin, sondern ich versuche das so zu kontrollieren, wie ich meine Stimme kontrollieren kann.“ Bei so vielen guten Einflüssen stimmt es nachdenklich, dass die meisten von uns im Lauf des Lebens immer weniger singen. Auch die Kinder werden heute viel weniger dazu animiert als noch vor zwanzig Jahren. Doch vielleicht kommen sie ja wieder auf den Geschmack. Gelegenheiten, die Stimme erklingen zu lassen, gibt es sicher genug.

Trällern Sie einfach mit, wenn Ihre Lieblingsmusik aus dem CD-Spieler ertönt. Bei vertrauten Melodien fühlt sich die Stimme am wohlsten. Wer ein wenig Geld investieren möchte, kann sich eine Karaoke-CD kaufen, bei der die Stimme des Sängers ausgeblendet ist. Aber Vorsicht: Auch viele Popsänger haben ausgebildete Stimmen und erreichen Höhen, die für einen Amateur nicht zu schaffen sind. Wer ohne Stimmbildung mit Robbie Williams oder Anastacia mithalten will, kann seiner Stimme sogar schaden, hat eine koreanische Studie mit Karaoke-Sängern ergeben. Gesangstherapeuten empfehlen, sich ein Repertoire für verschiedene Stimmungslagen zurechtzulegen: ein Trostlied, ein Triumphlied und ein

beruhigendes Lied, das hält beispielsweise Psychologe Keller für eine gute Auswahl. Ob Ihre persönliche Wahl dann „Hoch auf dem gelben Wagen“ oder „We are the Champions“ heißt, ist reine Geschmacksache.

Hierzulande ist es selten geworden, in anderen Teilen der Welt passiert es immer noch oft: Wenn die Familie zusammensitzt, erhebt einer die Stimme, die anderen fallen ein, und man singt gemeinsam ein Volkslied. Diese Form des Musizierens ist für Gunter Kreutz so wichtig, weil es die Scheu vor dem Singen nimmt. Kinder erleben so, was wir kaum mehr wahrhaben wollen: Jeder kann singen, es ist das Natürlichste der Welt. Wie viele Menschen einem Chor angehören, kann niemand genau sagen. 700 000 sind im deutschen Sängerbund organisiert. Wenn Sie einen Chor suchen, sollten Sie sich nach dem Programm, der Qualifikation des Chorleiters und dem Zeitaufwand erkundigen. Wer sich noch nie intensiv mit Musik beschäftigt hat, wählt am besten eine Runde, die sich zwanglos trifft. Mögen Sie es beschwingt, sind Sie in einem Gospelchor gut aufgehoben. Laienchöre mit klassischen Repertoire bieten oft auch Stimmbildung, stellen aber zum Teil hohe Anforderungen und erfordern viel Zeit. Wer unsicher ist, ob er vom sängerischen Vermögen dazupasst, kann sich in vielen Städten an die Volkshochschule wenden: Hier gibt es Kurse, die einen auch ohne Vorkenntnisse auf das Singen im Chor vorbereiten. „Im Laienchor ist es kein Problem, an den hohen oder tiefen Stellen einmal auszusetzen, wenn Ihre Stimme noch nicht so weit ist“, beruhigt Kreutz. Wer wissen will, ob ihm des Chorsingen unter fachkundiger Anleitung Spaß macht, kann einen Stimmbildungs-Workshop belegen. Sie werden von Musik- oder Volkshochschulen angeboten. Einige dieser Kurse haben einen ausgesprochenen musikalischen, andere einen eher therapeutischen Ansatz, der auch die Persönlichkeitsbildung einbezieht. Bevor Sie sich anmelden, sollten Sie jedoch ein Gespräch mit dem Kursleiter führen und prüfen, ob die Chemie stimmt und ob die Kursinhalte mit

Ihren Vorstellungen übereinstimmen. „Allein einen guten Gesangslehrer zu finden ist schon schwierig“, meint Keller. Da die Arbeit an der Stimme auch immer zugleich eine Arbeit an der Persönlichkeit ist, sollte man darauf achten, dass die Qualifikation des Lehrers auf beiden Gebieten sehr hoch ist. Sonst besteht die Gefahr, dass die Bildung von Stimme und Persönlichkeit kein Ganzes ergeben. Die gründlichste Stimmbildung vermittelt individueller Unterricht bei einem Lehrer, der idealerweise ein abgeschlossenes Gesangsstudium haben sollte. Allerdings ist das nicht ganz billig. Für weniger als 30 Euro pro Stunde ist professioneller Unterricht kaum zu haben. Neben der fachlichen Qualifikation ist aber auch der menschliche Draht entscheidend. „Sie müssen ein Interesse an Ihrer Stimme und an Ihrer Person spüren, sonst entsteht kein gutes Verhältnis“, betont Keller. Eher zweitrangig ist es, ob der Lehrer selbst ein erfolgreicher Sänger ist. Gerade die großen Sänger sind von Natur aus so begabt, dass sie die Schwierigkeiten häufig gar nicht verstehen können, gegen die ein Mensch mit Durchschnittsstimme zu kämpfen hat. Aus diesem Grund geben die bekanntesten Sänger nicht unbedingt auch die besten Lehrer ab. Aus Apotheken-Umschau (Senioren-Bravo) Heft Januar 2005. I.S.

## ► **Finanzielle Situation**

Liebe Mitglieder, wer in der Jahreshauptversammlung war oder sich über den Inhalt informiert hat weiß, dass der Verein seine Geldsituation generell überdenken muss. Um den Verein in seiner momentanen Qualität fortführen zu können brauchen wir einfach einen besseren finanziellen Rückhalt. Ich sprach auch an, dass dieses Thema nicht nur ein Thema des Vorstandes ist sondern auch alle Mitglieder angeht und sich somit alle Mitglieder Gedanken um dieses Thema machen sollten. Um diese Gedanken aussprechen zu können hier der Termin einer Mitgliederversammlung um dieses Thema.

**Dienstag 12. April 2005 19 Uhr im Bürgerhaus.**

In der letzten Vorstandssitzung kamen schon mehrere Vorschläge zur Sprache sodass ich guter Hoffnung bin, dass wir auch weiterhin gute Vereinsarbeit leisten können. Ich freue mich auf Euer Kommen und eine rege Diskussion. I.G.

### ► Termine

12. 04.	Finanzielle Situation	alle
07. 05.	Teilnahme Chorfestival Lindenholzhausen	d'accord
07. 05.	Konzert im Bürgerhaus	alle
19. 06.	Wettbewerb Bodenheim Männerchor	
25./26. 06.	Rathausplatzfest	alle
26. 06.	Wettbewerb Hahnheim Frauenchor	
26. 06.	Kinderchorsingen Bierstadt Purzelchor	
10.07.	10-Jahr-Feier Hockenberger Mühle	d'accord
9.-11. 09.	Chorfreizeit	Frauenchor
18. 09.	Kerbeumzug	alle
19. 09.	Kerbefrühshoppen Bewirtschaftung im Bürgerhaus	alle

### ► In eigener Sache

Nachdem ich nun ab Januar 2005 nicht mehr berufstätig bin, hat sich einiges geändert. Ich kann die Quint nicht mehr wie gewohnt in der gleichen Art drucken und bin auch nicht mehr über meine Firmen E-Mail erreichbar. Zur Druckproblematik werde ich erstmalig die Quint an viele per E-Mail senden, damit sie dann vor Ort ausgedruckt werden kann. Diejenigen, die keine E-Mail Adresse haben oder es ausdrücklich wünschen, erhalten weiterhin eine gedruckte Version. Und es bleibt dabei, ich freue mich über Eure Manuskripte und Beiträge!

Bitte solche in den Briefkasten Römerstraße 71, an meine neue E-Mail [Peter@gleisberg.info](mailto:Peter@gleisberg.info) oder über einen der Chorsprecher zu mir. Schreibt einfach dann, wenn ein Ereignis anliegt oder die Idee zu schreiben anfällt.

Bis zum nächsten Mal Euer Peter

Beiträge von:

Andrea Brehm, Irmgard Cramer, Elke Sieper, Irmgard Schmitt, Herbert Strohkendl, Silke Gleisberg, Ingrid Gleisberg.

Gestaltung und Redaktion: P. Gleisberg