

CHOR *Tirol*

tsb 

CHORMAGAZIN DES
TIROLER SÄNGERBUNDES
AUSGABE 3 | 2020

WWW.TSB.TIROL



SCHWERPUNKT

SINGE SEELE

SEI GESUND

Rund um das Thema Gesundheit und Gesang.
Experteninterviews: Singen in Coronazeiten.

Singen als Medizin – Dr. Berka-Schmid

Chorleiterwoche in Coronazeiten

Demenz und Singen

tsb-Website in neuem Look



Experteninterview mit Univ. Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

4 Gastkommentar:
Brigitte Jaufenthaler

5 Neue Website

12 Wo man singt, da lass dich ruhig nieder.

16 Sing- & Chorleiterwoche 2020

18 Literaturempfehlung

19 Hörgenuss – Das sollte man kennen.

20 Händels Occasional Oratorio

22 Nachlese tsb-Chöre

25 Deligiertenversammlung

25 Gute Gründe, warum jeder Mensch singen sollte



Singen ist Medizin



Demenz und Singen

IMPRESSUM

Chor Tirol
Chormagazin des
Tiroler Sängerbundes
Ausgabe 3/2020

Inhaber und Sitz der Redaktion:
Tiroler Sängerbund
Universitätsstraße 1
6020 Innsbruck
ZVR:865651825

Für den Inhalt verantwortlich:
Landesobmann Manfred Düringer

Redaktion:
Gerlinde Gassler, Viktor Schellhorn

Grafik / Layout:
Raphael Perle, hello@raphael-m.at

Fotos:
Tiroler Sängerbund, Larissa Rödlach, Uwe Müller, Target Group Springer, Gabriele Grießenböck, franz Johann Morgenbesser, Kary Wilhelm, pexels.com

Die Redaktion behält sich eventuelle Kürzungen und sprachliche Abänderungen der zugesandten Berichte vor.

Sprechstunden:
Landesobmann und Landeschorleiter: Nach Vereinbarung

Blattlinie:
Aktuelle Informationen zum nationalen und internationalen Chorwesen; erscheint viermal jährlich

Nächste Ausgabe:
Dezember 2020

Redaktionsschluss:
10. November 2020

Kontaktadresse:
Tiroler Sängerbund
Universitätsstr. 1
6020 Innsbruck
T 0512 588801
M sekretariat@tsb.tirol
www.tsb.tirol

SINGE SEELE, SEI GESUND!

Wir, als Sängerinnen und Sänger in den Chören und Ensembles, aber auch wir im Team des Dachverbandes, sind in den letzten Monaten wirklich stark „gebeutelt“ worden! Alle, weit vorgeplanten Aktivitäten wurden mit einem Schlag gestoppt! Der Lock-down verbannte uns zum „Hände in den Schoss legen“, nichts ging mehr!

Das tsb- Büro war auch während der letzten Monate immer erreichbar, teilweise waren wir im Homeoffice, aber durch die vielen, leider notwendigen Absagen oder Verschiebungen von Veranstaltungen wurde auch die Arbeit nicht weniger, sodass an Kurzarbeit nicht zu denken war. Danke an alle Chorverantwortlichen, die sehr diszipliniert diese Corona- Monate bewältigt haben, trotzdem es manchmal sicher nicht leicht war, diese sonst so choraktive Zeit ohne Proben, Zusammenkünfte, Konzerte, Konzertreisen und Messen zu überstehen!

Die ersten zaghaften Versuche der Kultur in Richtung „Normalität“ wurden gleich wieder vom „Aufflackern“ einzelner Corona- Cluster gedämpft, sodass eine totale Beruhigung auch im Chorwesen derzeit noch nicht absehbar ist. Es wird aber bereits, unter Auflagen, bei manchen Chören geprobt und für mögliche Auftritte in nächster Zukunft geplant und das ist richtig und wichtig!



Manfred Düringer
Landesobmann

WARUM SINGE ICH IM CHOR? NATÜRLICH WEIL ES MIR SPASS MACHT! ABER AUCH:

- > Singen ist gut für Herz, Lunge und allgemeine Fitness,
- > Singen stärkt die Abwehrkräfte, also Singen ist gesund
- > Stimmungsschwankungen ade, Singen macht glücklich
- > Chorsingen kann man nur nach bestimmten Regeln und Vorgaben, daher: Singen fördert die Disziplin

Chorsingen in der Gruppe verbindet, es fördert die Gemeinschaft und dabei entstehen Freundschaften weit über den eigenen Chor hinaus. Wir Chorsänger*innen schauen vorwärts, denken positiv und lassen uns nicht unterkriegen! Planen wir für die nächsten Monate und darüber hinaus, denn auch dieser Virus kann uns nicht ewig stumm machen!

Alles Gute und bleibt gesund
Der Landesobmann

DER TIROLER SÄNGERBUND BEGEHT IN DIESEM JAHR SEIN 160-JÄHRIGES JUBILÄUM!

Auch wenn groß feiern nicht angesagt ist, wollen wir doch der sehr positiven Entwicklung des Tiroler Chorwesens und der Protagonisten der Vergangenheit gedenken. Bei diesem Dank- und Bitt- Gottesdienst wollen wir auch an die Opfer der Pandemie denken und dafür bitten, dass diese „Geisel“ rasch vorüber geht!

Dazu eignet sich ganz besonders unser Chortag am Nationalfeiertag 26. Oktober 2020. In einer feierlichen Messe um 11,00 Uhr laden wir in die Jesuitenkirche (Achtung Corona-Auflagen) zur Festmesse, musikalisch gestaltet vom Tiroler Sängerbund mit der Krönungsmesse KV 317 von W. A. Mozart!



GASTKOMMENTAR



**Brigitte
Jaufenthaler**

Schauspielerin, Singer-
Songwriter, Autorin

Ich singe seit ich denken kann ... was für ein Glück!

Ich bin mit Gesang aufgewachsen, mit Liedern, die mir an der sprichwörtlichen Wiege gesungen wurden, mit Kinderliedern, die ich selbst schon sehr früh mit kräftiger Stimme geschmettert habe, mit Schlagern, die ich mir am Plattenspieler meiner Eltern angehört habe - mit Volksmusik, Klassik, Kirchenmusik - mit der ganzen Palette, die die Menschen rund um mich herum gesungen, gepfiffen, gehört haben. In meiner Familie wurde zu jedem Anlass „musiziert“. Mein Vater piffte bei der Arbeit vor sich hin, meine Mutter sang, wenn sie etwas bedrückte, mein Opa war „Polizeisänger“ und die Cousins meines Vaters waren „Vollblutmusikanten“. Musik und Gesang waren für mich das Selbstverständlichste auf der Welt. - Auch in meinem Beruf, in dem ich lernen musste alles was dazugehört mit harter Arbeit und Disziplin auszuführen, hat mich das Singen immer getragen. Es gibt mir Sicherheit und Leichtigkeit, weil es mir, wie in meiner Kindheit, ein Gefühl der Geborgenheit und Freude vermittelt. Einem Menschen die unbeschwernte Lust an Musik und Gesang zu schenken heißt ihm GLÜCK zu schenken!

VORWORT



Thorsten Weber
Landeschorleiter

SING MAL WIEDER

Liebe Chorleiterinnen und Chorleiter,
liebe Sängerinnen und Sänger!

In dieser Ausgabe der Chor Tirol spielt das Thema Gesundheit und Gesang eine große Rolle. Es ist wohl in Sachen Corona und Covid 19 sicher schon viel und gefühlt auch alles gesagt worden, aber wie sagt man so schön, nur noch nicht von jedem.

Deshalb werde ich mich daran heute nicht beteiligen, sondern auf ein paar Liedzeilen der bekannten Kölner A-cappella-Band „Wise Guys“, die es in der Form leider nicht mehr gibt, zurückgreifen und euch allen hoffentlich zukunftsweisend ans Herz legen: Sing mal wieder!

Euer Landeschorleiter Thorsten

„Wenn die Luft aus der Lunge Richtung Kehlkopf fließt, wenn das Stimmbandsystem alles gut verschließt, wenn die Stimmlippen mitwippen, bis sie richtig schwingen, bezeichnet man den Vorgang allgemein als ‚Singen‘. Der Kehlkopf ist dabei der Tongenerator, die Stimmbänder sind gewissermaßen der Vibrator. Über sechzig Muskeln geben Gas, doch das Allerbeste: Singen macht Spaß!“

Sing! Sing mal wieder -
Bach-Choräle, Pop oder Kinderlieder!
Sing (Sing mit)! Band oder Chor,
oder sing dir in der Dusche selbst was vor.
Sing! Sing wenn du verlierst!
Singen hilft immer. Aber nur wenn du's probierst.
Sing (Sing mit)! Auch, wenn du gewinnst,
sing auch dann, wenn alle Leute denken, dass du spinnst.

„Wer nicht schön singen kann - na, der singt halt laut, denn die Hauptsache ist, dass man sich was traut. Nur mit Scheuklappen rumtappen? Was soll das denn bringen? Mach' dich einfach locker und fang an zu singen! Wer singt, bei dem kann man ohne Sorge pennen, weil böse Menschen eben keine guten Lieder kennen. Das Singen, das öffnet dir Tor und Tür. Und manche Leute kriegen sogar Geld dafür...“

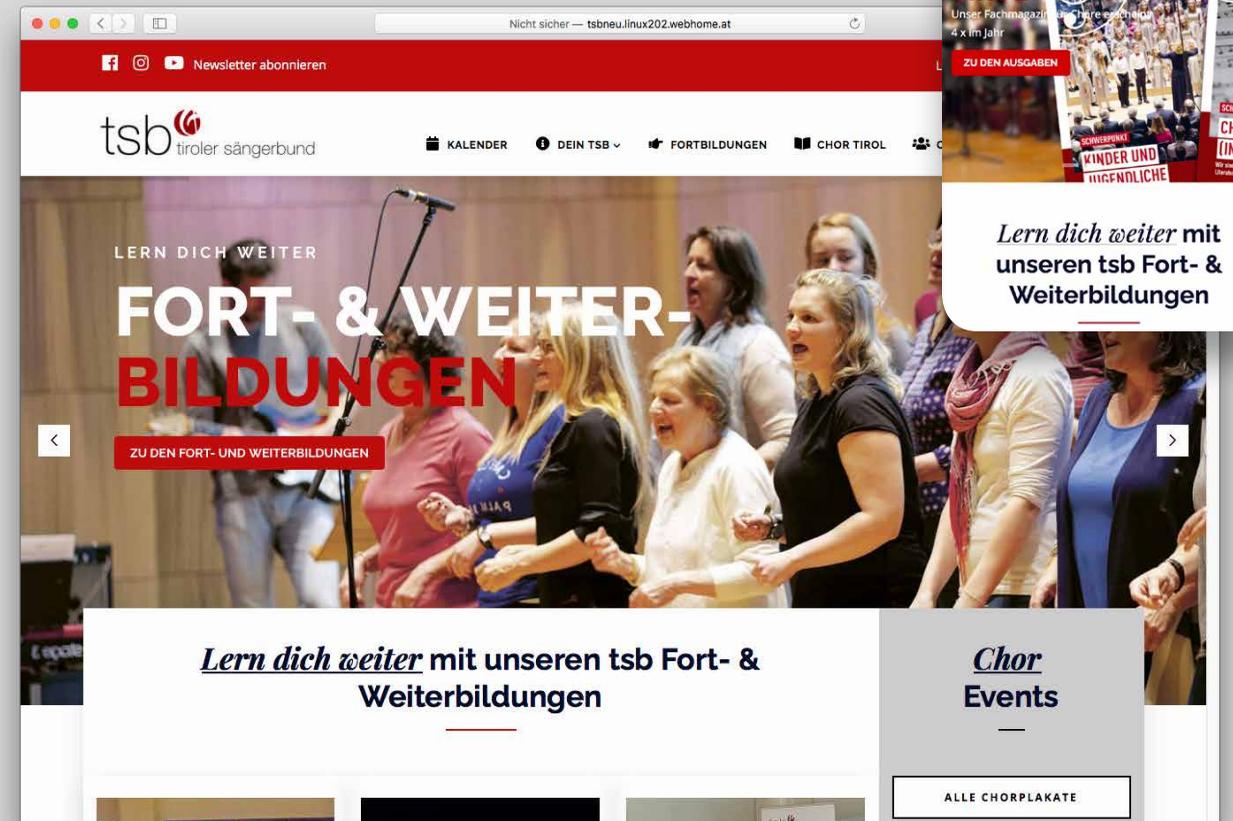
Sing! Sing mal wieder -
Rock, Punk, Soul oder Weihnachtslieder!
Sing (Sing mit), Singen ist gesund!
Sperr die Ohren auf und benutz deinen Mund.
Sing! Sing wenn du gewinnst!
sing, wenn alle Leute denken, dass du spinnst.
Sing (Sing mit)! Auch, wenn du verlierst,
Sing deinen Frust weg, bevor du explodierst.

Text & Musik: Daniel „Dän“ Dickopf

NEWS

Neue Website

DIE TSB-SEITE ERHÄLT EIN NEUES AUSSEHEN.



Lern dich weiter mit
unseren tsb Fort- &
Weiterbildungen

Unsere Website ist etwas in die Jahre gekommen, deshalb wurde sie im Laufe des Jahres - teilweise unter erschwerten Corona-Bedingungen - überarbeitet. Es gibt altbekannte Features, wie die Chorseiten oder das Notenarchiv. Ab sofort wird es z.B. aber auch eine Audiothek geben, in der Aufzeichnungen von interessanten Interviews oder auch die ORF-Vielstimmig-Beiträge zu finden sein werden.

Die Seite ist auch responsiv - also für die mobile Anwendung optimiert. Auch im Bezug auf die sozialen Medien können nun sämtliche Inhalte bequem auf den gängigen Plattformen geteilt werden. Die Seite ist somit noch interaktiver.

Für den Blick über tsb-interne Veranstaltungen hinaus, gibt es noch mehr Platz für Chorkonzerte (Chorplakate) und nationale und internationale Highlights.

Jeder Chor wird auch wieder die Möglichkeit haben, seine Chorbeiträge selbst zu warten und zu aktualisieren.

Die Website ist somit noch flexibler geworden und entspricht grafisch den Ansprüchen unserer heutigen, digitalen Zeit.

Hier geht's zur neuen Website:
WWW.TSB.TIROL

GANZ ODER GAR NICHT

„
... KÖRPER UND SEELE SIND ALS
EINE EINHEIT ZU BETRACHTEN

UNIV. PROF. DR. DR. CHRISTIAN SCHUBERT
IM INTERVIEW



Univ.-Prof. Dr. Dr. Christian Schubert im
Gespräch mit GF Viktor Schellhorn rund
ums Thema Singen und Gesundheit.

TSB: Ist diese Aussage nicht ein Problem in unserer nördlich – westlichen Hemisphäre? Kann unser analytischer Geist das überhaupt verstehen?

S: Wir haben es in der Tat mit einer, wir nennen es, maschinenideologischen Ausrichtung in unserer westlichen Welt zu tun. Nicht nur die Medizin ist seit über 300 Jahren von einem Menschenbild geprägt, das den Menschen wie eine Maschine sieht, mit all den erkenntnistheoretischen Irrtümern wie Dualismus, Reduktionismus u.s.w. Tatsache ist auch, dass wir in unserer gesamten gesellschaftlichen Haltung maschinenideologisch ausgerichtet sind.

Das kann man an verschiedenen vermeintlich positiven Werteaspekten sehen, die unsere westliche Gesellschaft bestimmen. Zum Beispiel geht es allzu oft um Leistung, Härte und Quantität; immer jünger muss der Mensch sein, wenn er etwas erreichen will; schneller, höher, weiter gelten als Leistungsvorgaben. Und im Gegenzug wird Emotional- oder Empfindsam-Sein in der Regel als Schwäche bzw. Nachteil und negativ gesehen. Auch Alter ist ein Aspekt, bei dem die „Maschine Mensch“ als schwach angesehen wird. Vielfach lesen wir „was uns nicht umbringt, macht uns stärker“ oder, dass im Zusammenhang mit den Maßnahmen gegen das neuartige Corona-Virus „die Schrauben wieder fester angezogen werden müssen“ – auch solche Formulierungen spiegeln das Maschinendenken wider. Das sind also alles Hinweise dafür, dass eine gewisse Auffassung von Natur und Lebensphänomenen in unserer Gesellschaft existiert. Wobei die maschinenideologische Ausrichtung zeitlich weit zurückgeht – es

hat unter anderem zu tun mit der frühen Spaltung von Körper und Seele in der Kirche und dann mit René Descartes (Philosoph, 17.Jhdt), der dem Dualismus in der Philosophie den Weg geebnet hat. So konnte sich die Maschinenideologie über Jahrhunderte aufrechterhalten und auch erfolgreich mit Industrialisierung, Technisierung und Kapitalismus verbinden.

Die Medizin des Westens ist aus ihrer maschinenideologischen Haltung nie herausgetreten. In anderen Wissenschaftsbereichen wie beispielsweise der Physik kam es jedoch zu einem Paradigmenwechsel, sichtbar in modernen physikalischen Konzepten wie der allgemeinen Relativitätstheorie und der Quantenphysik.

DIE PSYCHOLOGIE HÄNGT AM GÄNGELBAND DER MEDIZIN UND KANN SICH NICHT BEFREIEN.

Auch die Psychologie, konnte sich dem Sog der maschinenparadigmatischen Haltung nicht entziehen. Dass man in der modernen Psychologie vor allem Sichtbares und Beobachtbares als bedeutsam erachtet, ist für mich Ausdruck der Maschinenideologie. Dabei ist psychisches Erleben meiner Meinung nach doch per se individuell, subjektiv und zum Teil unbewusst. Und das alles ist hochkomplex, viel komplexer als in der Maschinenideologie veranschlagt. Diese Komplexität wird in unserer Gesellschaft nicht anerkannt, unsere Kinder lernen nicht, was Komplexität ist, sie lernen die euklidische Geometrie, Kreise, Quadrate, Dreiecke, Linearität! Ein Bruchteil unserer Existenz

hat mit Linearität zu tun, das Meiste von Leben und Natur ist „nicht – linear“. Denaturierung, Naturzerstörung und übermäßiger Konsum kann in einer maschinenideologisch ausgerichteten Gesellschaft dann leichter die Folge sein. Wer nicht weiß, was die Natur ist und sie nicht gelernt, gespürt und erlebt hat, wird sie leichter kaputt machen. Unsere Kinder, die so gerne durch die Natur gehen und sich durch Erfahren von Komplexität in Entwicklung bringen, werden in der Schule leider viel zu oft auf maschinenideologisches Denken getrimmt, beispielsweise, wenn Linearität und euklidische Geometrie dominieren. Dazu passt, dass, wenn es um Krisen wie die COVID-19-Krise geht, zu den ersten Fächern, auf die in der Schule verzichtet wird, der Musikunterricht zählt.

ES PASST ZUR MASCHINENIDEOLOGIE, DASS IN DER COVID-19-KRISE DIE KULTUR ALS ERSTES ZUSPERREN MUSS UND ALS LETZTES WIEDER AUFSPERREN DARF – DAS HÖCHSTKOMPLEXE DER MENSCHLICHEN EXISTENZ, DIE KUNST, WIRD UNS ZUERST GENOMMEN.

TSB: Gibt es das gesunde Ganze? Wenn ja, ist das gesunde Ganze nicht nur ein Näherungswert an ein 100% Output, das nie erreicht werden kann? Was ist eine gesunde Seele – was ein gesunder Körper? Kann das zusammenspielen?

S: Beim Ausdruck „Das perfekte gesunde Ganze“, wäre ich sehr, sehr skeptisch. Das klingt mir schon wieder zu sehr nach Zweckoptimierung, also nach Maschinenideologie. Meiner Meinung nach besteht im Zusammenhang mit dem Begriff „Gesundheit“ ein Kontinuum, wir sind nicht entweder krank oder gesund. Eher existiert eine weite Bandbreite, innerhalb derer wir „mehr krank“ oder „mehr gesund“ sind. Körper und Seele sind dabei untrennbar verbunden: Ganz oder gar nicht! Wir sind GANZ im Sinne unserer Personalexistenz, streng genommen müssten wir diese Ganzheit von Körper und Seele erweitern und sagen, Gesundheit betrifft auch unsere Beziehungen. Denn würden wir sagen „wir sind gesund“ wenn wir viele konfliktgeladene, bösartige Beziehungen um uns herumhaben, die Unzufriedenheit fördern? Geht eigentlich nicht!

DIE TRENNUNG KÖRPER – SEELE GIBT ES NICHT, DAS IST DAS ALTE PARADIGMA, DIESES MASCHINENDENKEN, IN DEM WIR ALLE SOZIALISIERT SIND.

Es gibt, auch in der Medizin, ein neues Paradigma: das biopsychosoziale Paradigma, welches auf ein paar Grundaussagen beruht.

Unsere menschliche Existenz besteht aus vielen verschiedenen Entitäten, von ganz kleinen atomaren Bestandteilen, über Moleküle, Zellen, Gewebe, Organe, Gehirn – jetzt beginnt der nichtstoffliche Teil – Psyche, soziale Beziehung, Familie, Gemeinde, Gesellschaft, Kultur, Biosphäre. Das biopsychosoziale Modell geht davon aus, dass alle Entitäten miteinander interagieren und nicht trennbar sind. Wir reden nicht nur von körperlichen und seelischen Einwirkungen auf unsere Existenz, sondern auch vom Einwirken sozialer Beziehungen, von Familie, Gesellschaft und Kultur – und natürlich von der Biosphäre, wie man aktuell an der COVID-19-Krise sieht.

Es ist nach diesem Modell kein valider Untersuchungsansatz – so wie es derzeit Usus ist –, im Labor, abgeschottet vom Gesamtleben, eine Zelle zu erforschen und mit Laborexperimenten zelluläre Reaktionen zu messen. Als Vertreter des biopsychosozialen Modells gehe ich davon aus, dass diese Zelle in einer „Eins-Einheit“ zum Menschen steht und ich diese Zelle erst verstehe, wenn das „Außen herum“ und die sozialen Beziehungen dieser Person, vielleicht sogar die Kultur, in der sich quasi der Inhaber dieser Zelle, die Person, bewegt, verstehe.

„DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME SEINER EINZELTEILE“ (ARISTOTELES, PHILOSOPH, 4. JHDT.V.CHR) VERANSCHAULICHT DAS BIOPSYCHOSOZIALE MODELL DEUTLICH.

Zwei Menschen gehen miteinander in Beziehung und man wird das, was diese beiden Menschen in ihrer Gemeinsamkeit

auszeichnet, niemals auf der Einzelebene dieser Menschen verstehen und erklären können. Das geht nur, wenn man die beiden Menschen zusammengenommen betrachtet. Dieses Phänomen, das man als Emergenz bezeichnet, also das Neuauftauchen von Qualitäten durch die Verbindung und Wechselwirkung von weniger komplexen Seins-Stufen, findet sich in allen Bereichen unserer Existenz. Von Molekülen zu Zellen zu Geweben bis zur Psyche, zum Sozialen und Kulturellen. Die Schulmedizin oder Maschinenmedizin begeht hier einen entscheidenden Fehler. Sie geht davon aus, dass, wenn sie die Einzelteile des Menschen in Forschung und Klinik bis ins kleinste Detail anschaut, das Darüberliegende, Höherkomplexe erklären kann. Das ist ein erkenntnistheoretischer Irrtum, wir nennen es Reduktionismus. Die biologische Psychiatrie zum Beispiel sagt: wenn wir das Gehirn ganz genau studieren, es quasi in seine Einzelteile zerlegen, in seine Synapsen, Neurotransmitter usw., dann werden wir die Psyche verstehen. Das ist die Idee von Mechanikern – oder eben von Maschinenideologen. Die biologische Psychiatrie ist eine Pseudowissenschaft, die versucht, die menschliche Existenz von „unten nach oben“, bottom-up zu begreifen. Biopsychosoziale Mediziner denken hingegen von „oben nach unten“, top-down: Sie studieren das soziale Leben und das psychische Erleben der Person und können dadurch auch auf die weniger komplexen Einzelteile (z.B. Neurotransmitter) zurückschließen.

WIR KÖNNEN UNSERE LEBENSPROZESSE NUR VERSTEHEN, WENN WIR UNTERSUCHEN, WAS UNSERE SOZIALE UMGEBUNG MIT UNS MACHT UND WIE WIR AUF SIE WIRKEN.

Das ist fundamental und deswegen ist einer der wesentlichen Erkenntniszugänge zum Menschen seine soziale Beziehung. Das heißt salopp, so wie ich mit anderen interagiere, so geht´s mir in meinem Inneren. Und wenn ich funktionsgestörte Beziehungen mit emotional bedeutsamen Personen (eigene Eltern, Lebenspartner, Kinder...) habe, dann hat das mitunter einen starken, krankmachenden Einfluss auf meine Biologie, also z.B. mein Immunsystem. Vieles, was in den persönlich relevanten Beziehungen passiert, ist dem Menschen jedoch gar nicht bewusst und es wäre Aufgabe einer neuen Medizin, die unbewusste Seite unserer Existenz und dessen Einflüsse auf Gesundheit und Krankheit besser zu verstehen.

DAS BIOPSYCHOSOZIALE MODELL POSTULIERT, DASS HÖHER KOMPLEXES WENIGER KOMPLEXES BEDINGT.

Wenn man zum Beispiel ein schwerwiegendes Problem mit einer nahestehenden Person hat, dann kann sich das beispielsweise darin äußern, dass man beginnt, sich traurig oder enttäuscht zu fühlen, dauernd zu grübeln, Schlafstörungen zu haben, sich nicht mehr gesund zu ernähren und zu bewegen,...

das kann in die tiefsten Ebenen des Seins gehen und sich mit der Zeit auch in psychischer und körperlicher Krankheit äußern, wobei diese Trennung eine künstliche ist, denn Körper und Seele lassen sich ja nicht auseinander dividieren.

Aber, es gibt auch die Gegenrichtung in der Wechselwirkung zwischen Körper und Seele. Es gibt eine „Wirkrichtung“ sehr wohl auch von „unten nach oben“, vom Körper auf die Psyche. Wenn man sich beispielsweise mit einem Virus infiziert, wird ein immunologischer Prozess in Gang gesetzt. Dieser immunologische Prozess hat Auswirkung auf die Gehirnaktivität und damit auf die Psyche. Dies zeigt sich in Form von Mattigkeit, Müdigkeit, Inaktivität, sozialem Rückzug, schlechter Stimmung, Appetitlosigkeit,...– man weiß nun, dass man krank ist. Wir bezeichnen das Erleben und Verhalten im Rahmen einer entzündlichen oder Infektionserkrankung als Sickness Behaviour.

ZIEL VON „SICKNESS BEHAVIOUR“ IST ES, ENERGIE EINZUSPAREN, UM WIEDER GESUND WERDEN ZU KÖNNEN – EIN VON DER NATUR VORGEGEBENER SCHUTZPROZESS.

Kommt es in unserem Organismus zu einem Anstieg der zellulären Immunaktivität, sei es im Zusammenhang mit Infektions- oder Wundheilungsprozessen, dann wird über die immunologische Aktivierung von zentralnervösen Prozessen unser Erleben und Verhalten verändert. Wir fühlen uns dann eben krank, sind erschöpft, müde, appetitlos, gereizt und schränken unsere sozialen Kontakte auf jene ein, denen wir vertrauen. Dieses Erleben und Verhalten dient in erster Linie dazu, die Energie in Richtung Heilung zu lenken.

Das Ignorieren dieses Schutzmechanismus ist leider oftmals Realität, man wirft einfach ein Aspirin ein und macht sich damit schnell wieder fit für den Alltagsstress. Das ist gefährlich, da der Grund für die immunologische Aktivität und damit das Sickness Behaviour nicht beseitigt ist. Das kann damit einen schwerwiegenden Krankheitsverlauf begünstigen.

Zwischen Körper und Geist bestehen vielfältige Verbindungen. Ein Virus infiziert uns zum Beispiel, die Immunologie wird aktiviert und wir regulieren unser Erleben und Verhalten, damit wir mit dieser Virusinfektion angemessen umgehen können. Wir sollten also in der Medizin biopsychosozial denken und handeln lernen und die komplexen Funktionskreisläufe zwischen außen und innen untersuchen! Der Mensch ist mit seiner Außenwelt untrennbar verwoben, seine Existenz wird dauernd von Außenfaktoren beeinflusst und so reagiert er ständig regulativ-anpassend auf diese Außeneinflüsse.

TSB: Was wäre ein gesunder Mensch?

S: Ein gesunder Mensch ist auf jeden Fall ganzheitlich gesund! Der Mensch ist ganzheitlich zu sehen und als Mediziner würde ich zuerst auf die Art und Weise schauen, wie ein Patient seine sozialen Beziehungen lebt und mit sich selbst und Anderen umgeht. Um das beurteilen zu können, sollte ich

aber selbst zuerst wissen, wer ich bin. Daher ist es für einen guten Behandler wichtig, über ausreichend Selbsterfahrung zu verfügen. Dasselbe gilt auch für den Patienten, für den die Selbsterfahrung als Schlüssel für eine ganzheitliche Gesundheit gesehen werden kann.

TSB: Beethoven, Händel, Stevie Wonder, Ray Charles...sind bzw. waren das gesunde Menschen?

S: Das kann ich nicht beurteilen. Die genannten Persönlichkeiten können aber nicht a priori als gesund angesehen werden, nur weil sie fantastische Kunst machen bzw. machten. Jedenfalls kann es eine große Ressource sein, ein Talent oder besonderen Zugang zur Kunst zu haben und künstlerisch erfolgreich zu sein. Auch kann es sein, dass emotionaler Schmerz durch Komponieren und Musizieren in künstlerische Energie umgewandelt bzw. durch Musik ausgedrückt werden kann.

KUNST GEHÖRT ZU HOCHKOMPLEXEN KULTURLEISTUNGEN UND IST IN DER „TOP-DOWN – BOTTOM-UP“ THEMATIK“ GANZ WEIT OBEN ANGESIEDELT.

Kunst und Kultur haben positive Effekte auf die Gesundheit des Menschen und können bis ins Innere der Zelle wirksam werden. Es stellt sich die Frage ob sie sogar heilsam sein, also Traumata und tiefsitzende seelische Konflikte auflösen können. Diese Frage stellt sich für mich auch beim religiösen Glauben: Reicht der Glaube, der ja ebenfalls eine hochkomplexe Leistung ist, aus, um Heilung zu bewirken? Muss ich in Psychotherapie, um meine tiefsitzenden Konflikte zu bearbeiten, oder reicht es, dass ich glaube? Und damit auch die Frage: Reicht es, dass ich singe, dass ich einen wunderbaren Zugang zu einem Chor habe, einer Gemeinschaft, die mich trägt und mir ein Gefühl von Sicherheit gibt? Reicht Chorsingen, um zu heilen oder führt es zum Beispiel nur dazu, schlechte Stimmungen unten zu halten? Dient Singen dazu, Probleme unten zu halten, oder hat es in der Tat Heilungskraft? Ich kann das nicht beurteilen. Auf alle Fälle dürfte es aufgrund seiner Komplexität die Gesundheit enorm fördern.

TSB: Immer wieder hört man von SängerInnen, dass sie sich ihr Leiden von der Seele singen. Ist das möglich?

S: Singen bewirkt auf alle Fälle gesundheitlich gesehen Positives im Menschen und es gibt unzählige Studien dazu. Das Problem liegt aber darin, dass in den Studien sehr undifferenziert vorgegangen wird, z.B. selten unterschieden wird, ob jemand aufgeregte, ruhige, leise oder laute Musik hört und wie er auf die Musik emotional reagiert. Wir wissen jedenfalls, dass sowohl aktives Musizieren (z.B. Singen) als auch passives Rezipieren von Musik (Hören) psychische und körperliche Veränderungen im Menschen hervorruft. Das gilt auch für die positive Wirkung von Musik auf das Immunsystem. Außerdem wissen wir, dass das Ausdrücken von Emotionen sich psycho-

neuroimmunologisch positiv auswirkt. Ob Singen per se aber ganzheitlich heilend sein kann, stelle ich in Frage. Ich bin überzeugt, dass Heilung letztlich vor allem über Beziehung funktioniert, die wiederum in einer Chorgemeinschaft, in einem Orchester oder auch in einer Musiktherapie durchaus wirksam sein kann.

WENN MAN SICH METAANALYSEN ANSCHAUT, ÜBER ALL DIE STUDIENERGEBNISSE HINWEG, KANN MAN ALS ZUSAMMENFASSUNG SEHR WOHL SAGEN, DASS MUSIK PSYCHE UND IMMUNSYSTEM POSITIV BEEINFLUSST.

Ein Faktor der Immunologie, der sich konsistent positiv beim Musik machen oder Musik hören verändert, ist Immunglobulin A! IgA ist ein Protein, ein Immunfaktor, der auf den Schleimhäuten ausgeschüttet wird, sie sozusagen benetzt und dazu da ist, Erreger auf den Außenflächen des Organismus zu neutralisieren. IgA ist der einzige immunologische Marker, der in Musik-Studien, die bis dato in der Psychoneuroimmunologie durchgeführt wurden, konsistent ansteigt. Dieses wichtige Ergebnis deutet darauf hin, dass Musik die Ansteckungs- und Erkrankungsrate im Zusammenhang mit dem neuartigen Corona-Virus reduzieren kann. Ziemlich paradox, wenn man bedenkt, dass in Hinblick auf die Maßnahmen gegen COVID-19 Singen als so ansteckend dargestellt wird. Singen ist komplexer wie die reine Abgabe von Aerosolen!

TSB: Was kann man tun, um Menschen zum Umdenken zu bringen?

S: Der tsb gehört zu den Kulturvereinen, die auf sehr hoher menschlicher Existenz-Ebene versuchen, die Menschen gesund zu halten. Biopsychosozial gesehen, rangiert der Sängerbund damit ganz weit oben, wenn es um die Gesundheit der Menschen geht.

Das Gespräch führten Kerstin Schaffenrath und Viktor Schellhorn.

”

„NORMALERWEISE ATMEN WIR 16 - 20 MAL IN DER MINUTE. WENN WIR ABER MEDITATIV ‚AH‘ ODER ‚OH‘ SINGEN, DANN VERRINGERT SICH UNSER ATEMRYTHMUS AUF 3–6 ATEMZÜGE IN DER MINUTE.“

Wolfgang Bossinger, Musiktherapeut

Von der Weisheit des Singens

SINGEN MACHT NICHT NUR GLÜCKLICH UND ENTSPANNT, SONDERN KANN AUCH UNSERE GESUNDHEIT POSITIV BEEINFLUSSEN.

Kennen Sie das gute Gefühl, das man nach einer gelungenen Chorprobe, einem gemeinsamen Adventsingen, beim Solo-Trällern unter der Dusche oder im Auto oft hat? Dann wissen Sie etwas über die heilsame Wirkung des Singens, einer Kulturleistung, die uns immer schon begleitet. Die Ärztin, Psychotherapeutin und Gesangspädagogin Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid weiß: „Der Mensch ist in allen Kulturen und zu allen Zeiten bei seinen rituellen Handlungen als ein singendes, tanzendes, rhythmisches Wesen in Erscheinung getreten, um sich mit sich selbst, seiner Umgebung und dem Kosmos zu verbinden. So kommt er in Resonanz und wird eins mit sich selbst und seiner Mitwelt. So kommt er in Harmonie. So kann er sich heil und ganz, also gesund fühlen.“ Sie hat Gesang studiert und sich auf wissenschaftlicher Basis mit diesem Thema befasst. Den Menschen versteht sie als Musik, den Körper als sein Instrument und die Stimme als das hörbare Ergebnis:

„DER MENSCH IST EIN DURCH UND DURCH MUSIKALISCHES WESEN, DAS AUCH AUS MUSIKALISCHEN PARAMETERN BESTEHT, UND ZWAR AUS RHYTHMEN, KLÄNGEN UND MELODIEN...“

Rhythmus ist strukturgebend und entspricht verdichtet dem Körper, die Klänge in ihrer differenzierten Ausdrucksvielfalt entsprechen der Seele, und die Melodie dem frei fließenden, gestaltenden Geist.“ So gesehen ist Musik für den Menschen und sein Wohlbefinden

unabdingbar, und Rhythmen, die wir auch aus Biologie und Medizin kennen, sind entscheidende Parameter für unsere Gesundheit. „Die psycho-physische Gesundheit steht in direktem Verhältnis zur Fähigkeit des Organismus, biologische Rhythmen zu synchronisieren. Diese stehen miteinander in Verbindung und sind aufeinander bezogen. Sind diese Bezüge gestört, so ist der Organismus und damit die Basis für den ständigen Balanceakt des Gesunderhaltens gestört“, sagt Berka-Schmid.

„JEDE KRANKHEIT IST EIN MUSIKALISCHES PROBLEM, DIE HEILUNG EINE MUSIKALISCHE AUFLÖSUNG“ (NOVALIS)

Und: „Die Atmung ist der stärkste biologische Rhythmusgeber.“ Apropos Atmung: Wenn wir singen, koordinieren wir nach einer gewissen Zeit automatisch Atmung, Haltung und Bewegung. Wir sind dabei gleichzeitig aktiv und passiv, denn wir bringen uns über muskuläre Aktivität zum Schwingen und werden gleichzeitig durch die so erzeugten Klänge „beschwungen“. Deshalb macht uns Singen so beschwingt. „So können wir uns mit uns selbst und den anderen synchronisieren, unsere biologischen Rhythmen in Harmonie bringen und viel emotionalen Stress loswerden, ohne darüber reden zu müssen“, erklärt Berka-Schmid. Kein Wunder also, dass Singen enorme Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat. Das wusste auch schon der deutsche Dichter und Philosoph Novalis im 18. Jahrhundert: „Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung“. meinte er. Tatsächlich kann etwa

regelmäßiges Singen sehr viel für uns tun: Es unterstützt die Atemtätigkeit, stärkt das Herz, kurbelt die Darmaktivität an, bringt den Kreislauf in Schwung, reguliert den Blutdruck, erhöht die Sauerstoffsättigung im Blut, löst Verspannungen, hält das Gedächtnis in Schwung, hebt die Stimmung und regt die Selbstheilungskräfte an.

„EINE GEZIELTE KÖRPER- UND STIMM-ARBEIT KANN SOWOHL THERAPEUTISCH ALS AUCH PÄDAGOGISCH PRÄVENTIV SINNVOLL UND ERFOLGREICH EINGESETZT WERDEN.“

In zahlreichen Studien ist zudem nachgewiesen, dass Singen auch gegen Depressionen wirkt, man kann Schmerzpatienten mit Rhythmisierung entscheidend helfen und ihre Pein lindern, und selbst bei dementen Menschen entfaltet das Singen seine heilsame Wirkung. Was bei Alt funktioniert, sollte auch bei Jung klappen. Tut es auch. Gertraud Berka-Schmid hat das etwa in Niederösterreich mit „Musikpädagogik als Prävention“ in Schulen ausprobiert und beforcht. „Eine gezielte Körper- und Stimmarbeit kann sowohl therapeutisch als auch pädagogisch präventiv sinnvoll und erfolgreich eingesetzt werden. Das funktioniert zum Beispiel sehr gut bei Jugendlichen, die unter Aggressivität leiden. Mit unseren Methoden dauert es nicht lange, bis sie sich über Bewegung und Stimme rhythmisieren und die Aggressionen so auf kreative Weise loswerden.“ Außerdem fördere das Konzept die Konzentrationsfähigkeit der Kinder, und die Gesangspädagogin berichtet auch von einer ganz erstaunlichen Erfahrung mit einem autistischen Kind, das nach einiger Zeit sogar den Wunsch äußerte, berührt werden zu wollen. Man sieht also wieder: Singen weckt die Selbstheilungskräfte, fördert die Hilfe zur Selbsthilfe, hilft Defizite nachzuentwickeln und Eigenkompetenz zu erwerben. Außerdem kann Singen auch den zahllosen Eindrücken, denen wir in unserer Zeit ständig ausgesetzt sind, adäquat Ausdruck verleihen.

„ES GEHT DARUM, AUF DEN KÖRPER ZU HÖREN UND VON IHM ZU LERNEN, DENN SEINE WEISHEIT ARBEITET VON SELBST, WENN MAN IHN NICHT STÖRT ODER BLOCKIERT.“



Prof. Dr. Gertraud Berka-Schmid

Stellt sich noch die Frage, welche Arten des Singens am wirksamsten für die Gesundheit sind. Ist es das Chorsingen, doch eher der Sologesang, oder wirkt etwa auch das Trällern unter der Dusche? „Gesund ist Singen immer dann, wenn die physiologischen Abläufe ungestört ablaufen können, und das kann überall passieren“, sagt Gertraud Berka-Schmid: „Es geht darum, auf den Körper zu hören und von ihm zu lernen, denn seine Weisheit arbeitet von selbst, wenn man ihn nicht stört oder blockiert.“ Dies zu berücksichtigen bedeutet wohl auch, sich auf unsere Ursprünge als singende, tanzende, rhythmische Wesen zu besinnen. Gerade in der bald beginnenden Adventszeit haben wir eine große Chance dazu. Die schönen Adventrituale sind gesellschaftliche Ereignisse, die wir nicht vergessen sollten. Das Singen von Weihnachtsliedern gehört dazu, nicht nur weil es wie das Amen im Gebet ist, sondern auch, weil wir dadurch unsere eigene Identität genauso erfahren wie unsere Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Machen Sie also mit und genießen Sie das wunderbare Lebens- und Gesundheitselixier des Singens.

Gabriele Vasak: „Von der Weisheit des Singens“ (Gesund & Leben in Niederösterreich 11/2017)

WO MAN SINGT, DA LASS DICH RUHIG NIEDER

SINGEN ALS BALSAM FÜR DIE SEELE

AUTOR **Josef Aigner**

Dass Singen, respektive Chorsingen „gesund“ sein soll, also vielerlei heilsame organische Wirkungen zeitigt, wird immer wieder berichtet und braucht nicht länger ausgeführt zu werden. Aber auch psychosoziale und gruppenbezogene Wohlfühlfaktoren sind laut Alltagserfahrungen, aber auch in den seltenen wissenschaftlichen Studien dazu immer wieder bestätigt worden: von emotionaler Entspannung und Gefühlen des sozialen Aufgehobenseins bis hin zu „antidepressiven“ Stimmungserhellungen ist häufig die Rede. Dass Männer, die in Chören ja auch seltener (etwa 2:1) als Frauen vertreten sind, sich beim Erleben (oder Mitteilen?) dieser Gefühle offenbar schwerer tun, sei am Rande auch erwähnt.

DAS „BINDUNGSHORMON“ OXYCOTIN IM CHOR

Verbesserte Stimmungslagen und emotionales Wohlbefinden stellen sich dabei sehr rasch und ohne direkten Bezug zum Liedgut ein; auch traurige Lieder bewirken dies, wenn auch weniger als freudige. Wichtig bei diesem Erleben ist vor allem die erlebte Synchronizität, also das Zusammenspiel und aufeinander Hören der einzelnen SängerInnen und Register, was Gefühle der Vertrautheit und des Angewiesenseins aufeinander schafft – und dies wiederum eine besondere Art von Nähe und Zuneigung (nicht umsonst kommt es innerhalb von Chören auch häufig zu Beziehungsanbahnungen). Untersuchungen haben bei Chorsängerin-

nen und –sängern nicht nur erhöhte Verbundenheit untereinander nachgewiesen, sondern auch erhöhte Oxytocin-Werte festgestellt. Und Oxytocin gilt als das „Bindungshormon“ und ist auch aus Forschungen über familiäre oder Paar-Beziehungen als Indikator von Zusammenhalt bekannt.

Über diese emotionalen Wirkungen hinaus gibt es sogar Hinweise auf eine Förderung der kognitiven Entwicklung durch Singen, insbesondere der Sprachentwicklung bei Kindern, was u.a. in einer Untersuchung an Kindern des berühmten Leipziger Thomanchores nachgewiesen wurde (Literatur siehe Buchempfehlung rechts).

„SINGEN DIENT AUCH DER VERTIEFUNG VON SPIRITUALITÄT,...“

Singen kann auch Selbstbewusstheit und ein positives Selbstbild fördern. Beim Chorsingen Teil eines kreativen Ganzen zu sein, stabilisiert die Persönlichkeit. Das geht so weit, dass sogar immer wieder versucht wird, Singen im Bereich der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung einzusetzen. Singen dient aber auch der Vertiefung von Spiritualität, was am deutlichsten in unseren Kirchengesängen zum Ausdruck kommt, aber auch in anderen Religionen und Kulturen, etwa im Bereich der buddhistischen Mantras oder schamanischer Tänze. Erstaunlich ist in diesem Zusammenhang übrigens auch, wie genau sich viele von uns an die einst in Gottesdiensten gesungenen Kirchenlieder samt Texten erinnern können.

Freilich kann die mit Singen verbundene Emotionalität auch für politische Zwecke und nationalistische Selbstverherrlichung missbraucht werden, wie die Geschichte zeigt (sodass „böse Menschen“ sehr wohl auch ihre Lieder haben...). Das tut aber den persönlichen Erfahrungen und den Ergebnissen der wenigen, aber recht überzeugenden Studien von nachhaltig positiven Wirkungen für das körperliche und auch seelische Wohlbefinden keinen Abbruch.



Buchempfehlung

Warum Singen glücklich macht.

Psychozial-Verlag,
Gießen 2014



JOSEF CHRISTIAN AIGNER

Jg. 1953, geb. Grieskirchen/OÖ, aufgewachsen in Neumarkt i. Hausruckkreis, Matura 1971 am Stiftsgymnasium Kremsmünster, im dortigen Konvikt aktiv in zwei Chören und Orchester (Pauke); Studium der Psychologie und Pädagogik in Salzburg. Seit 1984 verheiratet mit einer Musik-AHS-Lehrerin, zwei mittlerweile erwachsene Kinder; 1982 - 1994 wohnhaft in Bregenz, seit 1994 in Tirol (bis 2006 Telfs/seither Innsbruck); 2005 bis 2017 Professor für Psychoanalytische Pädagogik und Psychosoziale Arbeit an der Universität Innsbruck, seit Oktober 2017 Pensionist.

Die Erinnerung kommt mit dem Singen

MENSCHEN MIT DEMENZ SCHÄTZEN ALTE LIEDER IM RAHMEN EINER VERLÄSSLICHEN BEGLEITUNG IHRER PERSON, ABGESTIMMT AUF IHRE INDIVIDUELLE BIOGRAFIE. DAS TSB-ENSEMBLE HEIM@KLANG SINGT IN WOHN- UND PFLEGEHEIMEN MIT BEWOHNER*INNEN, IHREN BETREUER*INNEN UND IHREN AN- UND ZUGEHÖRIGEN LIEDER, SCHLAGGER, OPERETTEN UND KIRCHENMUSIK, DIE IN DEN 50ER UND 60ER JAHREN POPULÄR WAREN. DAMIT WERDEN JUGENDERINNERUNGEN DER HEIMBEWOHNER*INNEN GEWECKT UND POSITIVE GEFÜHLE GESTÄRKT.

AUTORIN **Angelika Faccinelli**

Das tsb Ensemble HEIM@Klang v.l.n.r.
Brigitte, Edith, Georg, Angelika, Anna,
Helga, Ursula

Gemeinsames Musizieren macht Sinn: es trägt dazu bei, die Wachheit und Kontaktfähigkeit zu erhöhen, in schöne Erinnerungen einzutauchen und miteinander selig zu sein. Musizieren mit alten Menschen hat sich in den letzten Jahren zu einem wichtigen Bestandteil der Beschäftigung in Sozialzentren und Altenwohnheimen entwickelt. Musik kann die eigene Vergangenheit und kulturelle Herkunft in Erinnerung rufen und das Gefühl der Verwurzelung und bleibenden Geborgenheit stärken.

Hochbetagte Menschen sind in einer Zeit aufgewachsen, in der Musik nicht allgegenwärtig war, es gab kaum Tonträger. So war Singen als einfache musikalische Betätigung im Alltag selbstverständlich: Es begleitete Arbeit und Freizeit, umrahmte wichtige Stationen im Verlauf eines Menschenlebens und es stand für innige und lebenslang prägende Situationen, etwa das Singen einer Mutter an der Wiege oder das Singen in der Kirche.

BESONDERS IN DER ARBEIT MIT DEMENZIELL VERÄNDERTEN MENSCHEN LASSEN SICH DURCH MUSIK ERSTAUNLICHE RESSOURCEN ENTDECKEN UND FÖRDERN.

So sind Liedtexte, wenn sie auf die Individualität der Personen Bezug nehmen, meist bis auf die letzte Strophe problemlos in Erinnerung, was zu einer Steigerung des Selbstbewusstseins und zur Stimmungsaufhellung der Betroffenen führen kann.

Umsichtig ausgewählte und gezielt eingesetzte Musik ermöglicht einen intensiven Kontakt ohne Sprache. Der Rhythmus ordnet ein Lied. Das Tempo der Musik unterstützt sinnliche Reaktionen und beeinflusst kognitive Prozesse. Die Melodie erweckt Emotionen und Erinnerungen an schöne Zeiten. Aus der Forschung wissen wir, dass die Wahrnehmung akustischer Reize nicht notwendigerweise komplexe Fähigkeiten des Gehirns als Voraussetzung braucht. Musik kann somit auch kognitiv eingeschränkte Menschen erreichen. Vor allem das gemeinsame Musizieren löst und drückt Emotionen aus, fördert Kontakt und Kommunikation und hat eine haltgebende Struktur. Sie schafft sinnvolle Zusammenhänge und regt zur Bewegung an.

„MITKLATSCHEN, MITSINGEN, TRÄNEN DER FREUDE UND RÜHRUNG IN DEN AUGEN DER ZUHÖRER*INNEN...“

Einige Erfahrungen in den Singcafés: „An einer der ersten Veranstaltungen nahm ein älterer Herr teil, der mit zusammengesunkenem Körper im Rollstuhl saß. Sein Blick schien starr und leer. Wir starteten unsere musikalische Zeitreise, eine Weile geschah nichts. Plötzlich richtete er sich langsam auf, sah sich neugierig um und fing an mitzusingen. Sein freudiger Gesichtsausdruck und seine strahlenden Augen haben mich sehr berührt (Helga)“. „Die Resonanz ist großartig: zuerst das Mitwippen der Fußspitzen, manchmal zaghaftes Rhythmusklappen auf einem Wasserglas, dann mutiger: Mit-



klatschen, Mitsingen, Tränen der Freude und Rührung in den Augen der Zuhörer*innen, Taschentücher herauskramen, frohes Kopfnicken beim Erkennen der Melodien - eine schönere Belohnung gibt es nicht (Edith)“.

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, regelmäßige Aktivitäten am Nachmittag mit bestehenden Singgruppen in Wohn- und Pflegeheimen im Raum Innsbruck zu planen, vorzubereiten und umzusetzen. Wenn wir mit alten Menschen, ihren Betreuer*innen und ihren An- und Zugehörigen singen, fühlen wir uns mit ihnen verbunden und können in dieser Zeit gemeinsam die Sorgen und Lasten des Alltags in den Hintergrund stellen. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Musizieren, denn was von Herzen kommt, verlangt nicht an Perfektion.

Wir suchen engagierte Sänger*innen mit oder ohne Begleitinstrument, die bereit sind, an dieser Initiative des tsb mitzuwirken, einen ehrenamtlichen Beitrag für das Wohlbefinden von Heimbewohner*innen zu leisten und etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun.

Kontakt:
heimklang99@gmail.com
0512/588801
Universitätsstraße 1
6020 Innsbruck



TSB Sing- & ChorleiterInnenwoche 2020

Was für eine Freude, wieder miteinander zu singen!

AUTORIN Mechthild Thalhammer

Knapp 50 Musikbegeisterte fanden sich von 9. bis 14. August am Bildungsinstitut Grillhof ein, um an der Sing- und Chorleiterwoche 2020 des Tiroler Sängerbundes teilzunehmen. Den OrganisatorInnen und dem Leiter des Grillhofes war es ein Anliegen gewesen, diese Veranstaltung auch in Zeiten von Corona durchzuführen. Wie sehr man gemeinsames Singen und die musikalische Arbeit mit Chören vermisst hatte, drückten die beiden Referenten Andreas Gassner und Jean Kleeb in ihren einleitenden Worten aus. Sie sprachen damit einigen TeilnehmerInnen aus der Seele, die Chortätigkeiten seit mehr als fünf Monaten nicht oder nur eingeschränkt ausüben konnten.

Das Sicherheitskonzept, unter anderem mit Mund-Nasen-Schutz beim Betreten und Verlassen des Gebäudes, gebührendem Abstand beim Singen und bestmöglicher Lüftung der Räume, wurde von den TeilnehmerInnen während der gesamten Woche diszipliniert eingehalten. Die sommerlichen Temperaturen luden außerdem dazu ein, das Einsingen und eine der Proben im Freien zu abzuhalten. In den stündlichen Pausen und der freien

Zeit genoss man den Garten sowie den phantastischen Ausblick von der Terrasse auf Innsbruck und die Nordkette.

Es waren sechs intensive Tage, gefüllt mit stimmlichen, rhythmischen und textlichen Herausforderungen, an denen die TeilnehmerInnen zu einem harmonisch schwingenden und wohlklingenden Chor zusammenwuchsen. Trotz unterschiedlicher Ansätze und Schwerpunkte ergänzten sich Andreas Gassner und Jean Kleeb bestens und waren fortwährend entweder in leitender Rolle oder als Sänger aktiv. Beide vermittelten, dass ein hoher musikalischer Anspruch und Lockerheit kein Widerspruch sein müssen. Sie sorgten mit unerschöpflicher Energie und Humor dafür, dass die nach den reichlichen Mahlzeiten aufkommende Müdigkeit verflog und bei der sehr konzentrierten Probenarbeit immer Freude und Spaß dabei waren. So lernte man mit vollem Einsatz, als SängerIn und ChorleiterIn, und staunte selbst über die beachtlichen Fortschritte.

Im heurigen Jahr wurden zu einem wesentlichen Teil Eigenkompositionen der beiden Referenten einstudiert. Andreas Gassner, in bescheidener Eigendefinition

ChorleiterInnen und StimmbildnerInnen des tsb, die sich um die Stimme in Coronazeiten bemühen.



ein "Pongauer Kleinmeister", vertraute dem Chor eine vielfältige Auswahl seines umfangreichen Werkes an. Das gute Vorankommen zeigte sich daran, dass man an jedem (Halb-)Tag ein neu ausgeteiltes Notenblatt in Händen hielt. Jean Kleeb, geborener Brasilianer, zauberte mit mitreißenden Rhythmen im Herzen von Tirol Gedanken an Zuckerhut und Sandstrand herbei. Nicht nur die Damen, auch die Herren schwangen mit Begeisterung ihre Hüften. Kompetente stimmtechnische Unterstützung kam von Ulrike Wetzel und Drummond Walker, die mit Einheiten tagsüber einen wesentlichen Beitrag fürs stimmliche Wohlbefinden leisteten. Ulrike

Wetzel sorgte zudem mit ihren abwechslungsreichen morgendlichen Einsingen im Grünen für einen gelungenen Start in den Tag. Ursula Oberwalder begleitete als Vertreterin des Tiroler Sängerbundes die gesamte Veranstaltung, motivierte zur Einhaltung der Sicherheitsmaßnahmen und kümmerte sich um alles Organisatorische. Zusammen mit dem stets hilfsbereiten Team des Grillhofes hatte sie wesentlichen Anteil am reibungslosen Ablauf und der ausgezeichneten Stimmung. Im Rahmen des zusätzlichen Angebotes ließ man unter der Anleitung von Veronique Santeler beim Qui Gong den Atem fließen, Thomas Waldner lud zum Volksliedersingen und Wolfram Wieser führte ins Obertonsingen ein.

Im Vergleich zu den Vorjahren war eine der aktuellen Situation geschuldete Änderung, dass das traditionelle Abschlusskonzert nicht in gewohnter Art und Weise vor Familienangehörigen und Freunden stattfinden konnte. Als ZuhörerInnen waren nur Mitglieder des Vorstandes des Tiroler Sängerbundes

sowie der Leiter des Grillhofes vor Ort. Es sorgte deshalb für herzliches Lachen, als sich zu Beginn der Aufführung die drei DirigentInnen eines Strophenliedes zunächst vor dem zahlenmäßig überlegenen Chor und erst dann vor dem Publikum verbeugten. Den berührenden Abschluss bildete eine Vertonung des "Vater unser", die Andreas Gassner während des Lockdowns komponiert hatte.

Was uns von der Sing- und Chorleiterwoche 2020 in Erinnerung bleiben wird? Wunderschöne Klänge und mitreißende Rhythmen, neue Kenntnisse und Erfahrungen, bereichernde Begegnungen, das rücksichtsvolle und harmonische Miteinander, tiefgehende und lustige Momente, kulinarische Genüsse, eine traumhafte Bergkulisse - und - dass Chorsingen auch in Zeiten des Abstandhaltens Menschen einander näher bringt.

LITERATUR EMPFEHLUNG

Zum Thema SINGEN und GESUNDHEIT könnte man eigentlich jedes Chorlied empfehlen, da ja Singen grundsätzlich gesund und anregend ist. Aber emotional sicher eine sehr bewegende Phase im Chorjahr ist die Advent- und Weihnachtszeit, für die sich unsere Chöre schon bald vorbereiten werden. Natürlich gibt es dazu unzählige Veröffentlichungen, aus denen ich einige Empfehlungen ausgewählt habe, die euch hoffentlich gefallen werden!
Euer Thorsten

Christmas Carols of the World



Das Chorbuch, herausgegeben von Volker Hempfling, bereichert das Weihnachtsrepertoire für Chöre mit vielen spannenden Chorarrangements zu einer Auswahl von 85 internationalen Weihnachtsliedern. Es enthält Arrangements von Komponisten aus 23 Ländern..

Carus Verlag

Bringt mit sich lauter Freud und Wonn



Das Chorbuch für 3-stimmigen Chor (SAM) von Johannes Matthias Michel enthält alles in einem Band, was für Gottesdienste und Advents- und Weihnachtsliedersingen gebraucht wird.

Strube Verlag

Die Freude der Weihnacht



Diese Sammlung bietet sieben traditionelle Weihnachtsklassiker und drei neue Kompositionen aus der Feder Egon Ziesmanns. Neben kompakten Strophenliedern finden sich abwechslungsreicher gestaltete Arrangements mit variierten Strophen.

Helbling

Stille-Nacht-Messe



Johannes Matthias Michel hat mit dieser kleinen Weihnachtsmesse eine leicht singbare Messvertonung für gemischten Chor geschaffen. In der Orgel- bzw. Klavierbeglei-

tung sind bekannte Weihnachtslieder zitiert, die zusätzlich von einem Kinderchor oder einem Soloinstrument mit musiziert werden können.

Helbling

Alpenländische Chorweihnacht



Diese Sammlung von Siegfried Singer bietet überlieferte geistliche Volkslieder und Lieder im Volkston aus Nord-, Süd- und Osttirol sowie Salzburg und Bayern. Die stimmungsvollen, melodisch

eingängigen und schlichten Chorlieder können sowohl a cappella als auch mit akkordischer Begleitung aufgeführt werden.

Helbling

Chor together



Passende Literatur, wenn Chöre zusammentreffen: Alle Lieder in Chor together stehen für alle Besetzungen in derselben Tonart und können sowohl vom gemischten Chor als auch vom Frauen- oder

Männerchor gesungen werden.

SCHOTT MUSIC

Hör Genuss

DAS SOLLTE MAN KENNEN.

AUTOR **Dr. Franz Gratl**
Kustos der Musiksammlung Tiroler Landesmuseen



Capella Claudiana

Marian Polin

CD musikmuseum 47
Tiroler Landesmuseen 2019

O mirandum mysterium

SAKRALWERKE VON GIOVANNI LEGRENZI AUS DEM MUSIKARCHIV DES BENEDIKTINERKLOSTERS MARIENBERG IN SÜDTIROL

Giovanni Legrenzi war Kapellmeister in Bergamo, Ferrara und Venedig, wo er an San Marco eines der prestigeträchtigsten kirchenmusikalischen Ämter überhaupt bekleidete. Legrenzis einstige Berühmtheit steht noch immer in auffälligem Gegensatz zu seiner heute eher geringen Bekanntheit. Seine Werke wurden auch im Südtiroler Benediktinerkloster Marienberg gepflegt. Im dortigen Musikarchiv hat sich zum Beispiel ein vollständiges Exemplar von Legrenzis repräsentativer Sammlung "Sacri e festivi concerti" (Venedig 1667) erhalten. Doppelchörige Psalmen aus dieser Sammlung stehen im Mittelpunkt einer sehr farbigen und jugendlich frischen Einspielung von Werken Legrenzis mit der Capella Claudiana unter Marian Polin, einem Ensemble von international tätigen Spezialistinnen und Spezialisten mit viel Gespür für diese großartige und feinsinnige Musik.



Melanie Hirsch

Maria Bernius

Matthias Helm

Vita & Anima

Peter Waldner

CD musikmuseum 32
Tiroler Landesmuseen

O anima mea

MOTETTEN UND INSTRUMENTALMUSIK VON GEORG ARNOLD UND INGENUIN MOLITOR

Sowohl Ingenuin Molitor (ca. 1610-1669), der als Organist im Franziskanerkloster Bozen wirkte, als auch Georg Arnold (1621-1676), der in Bamberg als fürstbischöflicher Hoforganist tätig war, ließen Werksammlungen bei Michael Wagner in Innsbruck drucken. Aus diesen Innsbrucker Notendruckten des Barock wurde in dieser Einspielung eine feine und repräsentative Auswahl zusammengestellt. Melanie Hirsch und Maria Bernius (Sopran), Matthias Helm (Bass), Jolanta Sosnowska und Cecilia Bernardini (Barockviolin), Arno Jochem (Viola da Gamba und Violine), Andreas Arend (Theorbe) und Peter Waldner (Orgelpositiv) lassen diese lebensfrohe, affektreiche Musik in ihrem barocken Glanz erstrahlen.

CDs erhältlich an der Museumskassa Ferdinandeum, im Handel, auf amazon und jpc.

Musik für das Land

€ 5,-

RABATT FÜR TSB MITGLIEDER*

Gutschein

* Beim Kauf ab einem Wert von € 30,- bei Pro Musica Notenhandel!

Die Aktion ist nur für die auf dieser Seite angeführten Bücher gültig. Bestellungen über schellhorn@tsb.tirol

EINE GUTE GELEGENHEIT

HÄNDELS OCCASIONAL ORATORIO

ALS EUREGIO-PROJEKT IN FORDERNDEN ZEITEN

AUTOR Prof. Mag. art. Wolfgang Kostner PhD

EUREGIO KONZERT 20. 02. 2021 Haus der Musik | G. F. Händel Occasional Oratorio

Wenn am 20. Feber 2021 – fast auf den Tag genau 275 Jahre nach der Uraufführung – Händels „Occasional Oratorio“ im Innsbrucker Haus der Musik erklingen wird, dann verfolgt die Aufführung gleich mehrere Ziele.

Der Tiroler Sängerbund hegt seit Jahren den Plan, die drei befreundeten Chor-Dachverbände der Region exemplarisch in einem Gemeinschaftsprojekt zusammenzuführen. Nach langen Planungen haben nun der Südtiroler Chorverband den Kammerchor VokalArt Brixen, der Trentiner Verband den Coro Antares und Nordtirol das vokalensemble NovoCanto entsandt, um mit einem repräsentativen Chorwerk in allen drei Regionen zu konzertieren. Die Solisten kommen ebenso aus allen drei Regionen, auch das Orchester der Tiroler Barockinstrumentalisten vereint Spezialisten aus Nord wie Süd.

Das „Gelegenheitsoratorium“ des deutsch-englischen Barockmeisters ist in seiner Struktur ein großes Chororatorium, das einen Doppelchor, drei Solisten und ein farbiges Barockorchester verlangt. Die Partitur wirkt dabei wie ein Kompendium der Chorkomposition, so als habe Händel zeigen wollen, welche alten und neuen Kompositionsformen ein Doppelchor umsetzen konnte: homophone Abschnitte stehen neben kunstvollen polyphonen Sätzen, barocke Fugen neben liedhaften Sätzen und Sätzen im alten Stil der strengen Vokalpolyphonie des 16. Jahrhunderts. Die dramaturgische Notwendigkeit für den überhäufigen Einsatz des Chores besteht in der Feierlichkeit des Inhalts. Nicht weniger attraktiv die Sinfoniae zu den drei Teilen und die besonders ausdrucksstarken Soloarien.

Es war die Eile, die den 60jährigen dazu trieb, in der Erstellung des abendfüllenden Werks einmal mehr auf frühere Werke zurückzugreifen. Die Partitur ist dennoch kein willkürliches Nebeneinander von Einzelwerken, sondern stimmig nah am Text parodiert.

Die „Gelegenheit“ für das „Occasional Oratorio“ bot sich Händel in einer für London bedrohlichen Zeit, in der King

George II. von der Jakobiten-Armee des Bonnie Prince Charlie bedroht war. Tatsächlich herrschten zu Beginn des Jahres 1746 Angst und Panik in den Straßen der Hauptstadt des Empire. Jedenfalls wollte Händel mit dem mächtigen Werk Optimismus und Vertrauen evozieren und die Gemeinschaft stärken. Ob geschicktes Politikum oder ehrlicher Patriotismus Motivation waren, ist nicht recherchierbar. Vermutlich beides. Vielleicht kann die Musik Händels, weniger das für heutige Ohren überholte Libretto von Newburgh Hamilton, Zuversicht in der Bewältigung der weltumspannenden Covid-Krise und ihren Auswirkungen sein. Auch dahingehend soll das Projekt – unter konsequenter Berücksichtigung aller nötigen Auflagen – Optionen aufzeigen.

Musikalisches Zusammenführen von verschiedenen Ensembles bedarf einer akribischen Vorbereitung. Abgesehen von logistischen und organisatorischen Herausforderungen, die nur durch stringente Planungen bewältigbar sind, braucht es eine musikalische Arbeit, die letztlich einen homogenen – und damit für alle Beteiligten zufriedenstellenden – Output garantiert. Das Einrichten des Notenmaterials ist gerade in der sogenannten Alten Musik unerlässlich, da Lesearten von Partituren, die kaum Phrasierungs- oder Tempoangaben, weder dynamische noch agogische Hinweise geben, unterschiedlich sein können. Insbesondere bei der Musik des Barocks gibt es häufig verschiedene Fassungen der zyklischen Werke. Händel hat, wie viele andere auch, seine Oratorien situationsflexibel an unterschiedliche Aufführungsgegebenheiten angepasst: Hier eine Arie (für so manch allürenbehafteten Solisten) ausgetauscht, dort die Taktart oder die Tonart geändert, da Instrumente ganz pragmatisch hinzugenommen oder weggelassen, dann Sätze gestrichen. Diese Praxis soll auch für die Gegenwart Gültigkeit haben. Das bedeutet, dass jeder künstlerische Leiter „seine“ Fassung für den Anlass erstellen muss.

Vielleicht gelingt durch das ehrgeizige Vorhaben, nicht nur „schöne Konzertabende“ zu generieren, sondern nachhaltige Impulse mit Mehrwert zu setzen: Eine regionenspannende Zusammenschau, die Begegnung mit einem epochalen Werk unter Berücksichtigung aufführungspraktischer Aspekte, das Vorstellen eines selten interpretierten Werkes im Gesamt- Œuvre eines Großmeisters und vieles mehr.

Harmonisieren kann jedenfalls nur, was zusammenpasst – und das gilt wohl auf allen Ebenen des gemeinsamen Musizierens. Dann garantieren ambitionierte Konzertprojekte Erlebniswerte.

IN JEDER AUSGABE DER NEUEN CHOR TIROL WIRD EIN TIROLER VOLKSLIED PRÄSENTIERT, DAS KOPIERT WERDEN DARF. VIEL VERGNÜGEN BEIM SINGEN!

DER JODLER

Worte: Anni Kraus

Weise und Satz: Siegfried Singer

Sopran
Alt

1. A Lia - dl, wenn's koan Jod-ler hätt', dös wurd' ver-leg'n und roat, dös
2. A Lia - dl muaß an Jod-ler hab'n, der's auf - lupft und der's nimmt und
3. A Lia - dl muaß an Jod-ler hab'n, der iahm a Kran - zl, fein und g'ring auf's

Tenor

A Lia - dl, wenn's koan Jod-ler hätt', dös wurd' ver-leg'n und roat, dös
A Lia - dl muaß an Jod-ler hab'n, der's auf - lupft und der's nimmt und
A Lia - dl muaß an Jod-ler hab'n, der iahm a Kran - zl, fein und g'ring auf's

Bass

stand ja split-ter - na - ckat da und scha - mat sich halb - toat.
weit über al - le Gip - fl' tragt, wo der Wind sei' Or - g'l stimmt. A Lia - dl muaß an
fri - sche, jun - ge Köp - fl' setzt. So jetz', mei' Lia - dl spring!

stand ja split-ter - na - ckat da und scha - mat sich halb - toat.
weit über al - le Gip - fl' tragt, wo der Wind sei' Or - g'l stimmt. A Lia - dl muaß an
fri - sche, jun - ge Köp - fl' setzt. So jetz', mei' Lia - dl spring!

Jod-ler hab'n, sonst fah-lat iahm wohl all's. Es war, als wenn's a Sup-p'n gab, a Sup-p'n oh-ne
Jod-ler hab'n, sonst fah-lat iahm wohl all's. Es war, als wenn's a Sup-p'n gab, a Sup-p'n oh-ne

Salz! Hul-di - jo-i - ri - di - ri-tu-i-o, hul-di - jo-i - di-a-du-i - jo-i - ri. jo-i - di-a-du-i - ri.
Salz! Hul-di - jo-i - ri - di - ri-tu-i-o, hul-di - jo-i - di-a-du-i - jo-i - ri. jo-i - di-a-du-i - ri.

NACHLESE TSB-CHÖRE

Coronabedingt gibt es in dieser Ausgabe der Chor Tirol leider nur wenige Chorberichte. Die ausführlichen Berichte kann man wieder auf der Homepage – Dein tsb – Chor Tirol nachlesen.

Innsbruck Land Ost



Obmann Thomas Sturm mit dem Geehrten Klaus Wagner und Klaus Schimana als Vertreter der Gemeinde

Jakob Stainer-Chor

Grandioses Magdalenen-Fest trotz Covid19
Fast hätte der Corona-Virus das diesjährige Magdalenen-Fest zum ersten Mal in der Geschichte des Jakob Stainer-Chors seit der Gründung im Jahre 1922 (ausgenommen davon ist selbstverständlich die NS-Zeit) nicht stattfinden können.

Nur der überlegten und gut durchgedachten Planung des Vereinsvorstandes ist es zu verdanken, dass diese Traditionsveranstaltung nicht nur reibungslos, sondern sogar aussergewöhnlich schön und stimmungsvoll wurde.

Innsbruck Land Ost

Sängervereinigung Wolkensteiner

Tages-Chorausflug in Kufstein

Die Sängervereinigung Wolkensteiner wurde eingeladen, eine Gedenkmesse in Kufstein musikalisch zu umrahmen. Diese Chance nutzte man, um daraus einen Tages-Chorausflug mit den Sängerfrauen zu unternehmen. So reiste man ganz bequem mit dem Zug in die Festungsstadt. Die Hl.Messe wurde mit Teilen aus der Deutschen Messe von Franz Schubert, russischen Kirchenhymnen und sonstigen geistlichen Chorwerken musikalisch umrahmt.



Sängervereinigung Wolkensteiner nach einem gelungenen Auftritt



Die ausführlichen Berichte können Sie unter www.tsb.tirol/chortirol nachlesen.

← Mit dem QR Code geht's noch schneller



Chor.Art Sistrans

Chor.Art Sistrans

Ein Weg durch die Corona-Krise

Am Höhepunkt der Pandemie in Österreich, fassten wir den Entschluss, wenn es wieder möglich sein sollte, eine „Open-Air“-Messe in Sistrans, am Veranstaltungsplatz „Tigls“ zu gestalten. Unser Pfarrer Adrian war sofort von dieser Idee begeistert. Am 5. Juli 2020 war es dann so weit. Die Nicolai-Messe von Haydn stand auf dem Programm, junge Solisten und Musiker (Kammerorchester) des Landeskonservatoriums Innsbruck unterstützten uns. Unter strengen Corona-Bedingungen war es eine Freude für uns, diese herrliche Messe für die Besucher zu singen.

Kufstein

Vergoldete Stimmen in der Landesmusikschule Kufstein

Zum allerersten Mal gab es in der Gesangsklasse der Landesmusikschule Kufstein und Umgebung am 9. Juli 2020 gleich 3x Gold mit Auszeichnung im Fach Sologesang. Sehr zur Freude des tsb ist auch eine Chorleiterin dabei! Stephanie Fanderl-Mitterer, Gesangspädagogin der LMS durfte sich über die außergewöhnlichen Leistungen ihrer Schülerinnen freuen. Die Zusammenarbeit und der rege Kontakt der Musikschule mit den Vereinen liegt Stephanie Fanderl-Mitterer besonders am Herzen, in ihrer Klasse unterrichtet sie sehr gerne Chor- und Theatermitglieder.



v.l.n.r. Stephanie Fanderl-Mitterer, Astrid Egger, Birgit Kröll und Christine Raggl (Chorleiterin Kirchenchor Landl)

”

„ES IST EGAL WIE, SCHLIMM IST, WENN
MAN NICHT SINGT!“

Wolfgang Ambros



Delegierten- versammlung

IN CORONAZEITEN

Obfrauen und Obmänner haben es derzeit wirklich nicht leicht! Neben der Frage der neuen Probenmöglichkeiten und Auftrittsmöglichkeiten, dem Einhalten aller Reglements u.v.m. sollte ja auch das Vereinsleben gemäß den Statuten zumindest in seiner Grundform stattfinden. Vor dem Problem stand auch der Tiroler Sängerbund bei der Abhaltung seiner jährlichen Delegiertenversammlung, die im März hätte stattfinden sollen. Coronabedingt musste sie verschoben werden, aber mit den Auflagen vom 29. Mai war es dann möglich am 4. Juli eine gut besuchte DV abzuhalten. Bereits im Vorfeld wurden die Delegierten über das Tragen eines MNS, über die Möglichkeiten des Desinfizierens informiert. Das Eintragen in die „Contact Tracing“ Liste war genauso selbstverständlich wie das Abstand halten beim Eintreten und während der Sitzung. Die Bestuhlung war fix vorgegeben und die großen Flügeltüren blieben während der Sitzung für ein besseres Durchlüften geöffnet. Zu Beginn der Sitzung wurde noch einmal auf die Maßnahmen hingewiesen und die Sitzungsteilnehmer*innen hielten sich vorbildlich an dieselben.

Der tsb möchte für all seine Chöre mit gutem Beispiel vorangehen und aufzeigen, dass Corona nicht nur Stillstand bedeuten muss, sondern dass mit einem flexiblen Handeln das Eine oder Andere durchaus möglich ist.



SINGE SEELE - SEI GESUND

Gute Gründe, warum jeder Mensch singen sollte!

Richtig singen heißt ordentlich Sport betreiben

Gute Sänger*innen beherrschen die Tiefatmung, atmen hauptsächlich „in den Bauch“ hinein, also in den unteren Teil der Lunge. Dadurch werden die Lungenbläschen belüftet, die Sauerstoffsättigung erhöht und das wiederum regt den Kreislauf an. Beim Ausatmen entsteht durch die Bewegung des Zwerchfells eine Sogwirkung, die dem Herz beim Zurückpumpen des Blutes aus den unteren Körperregionen hilft.

Bei Stress singen entspannt

Im vegetativen Nervensystem gibt es zwei Gegenspieler, den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus ist immer dann aktiv, wenn wir unter Stress und Druck stehen - dann wird die Atem-, Herzfrequenz und der Blutdruck erhöht. Der Parasympathikus sorgt als Gegengewicht für Beruhigung und Entspannung. Singen aktiviert den Parasympathikus und sorgt für Ruhe und Entspannung im Körper.

Immunglobuline A – die „Army“ für SängerInnen

Immunglobuline A (IgA) sind Eiweiße, die zum Immunsystem des Körpers gehören. IgA kommen sowohl im Blut als auch in den Schleimhautsekreten vor. Sie bilden an den Schleimhäuten eine Schutzbarriere gegen Krankheitserreger, damit diese möglichst nicht weiter in den Körper eindringen können und werden beim Singen verstärkt produziert. So stärkt Singen das Immunsystem und schützt vor Erkältung und anderen Krankheiten. (s. Interview Dr. Schubert)

Glückshormonausschüttung beim Singen

Die Hormone Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin werden freigesetzt und verbessern den Gefühlszustand. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Weiters produziert der Körper nach dreißig Minuten Singen das Bindungshormon Oxytocin. So bauen Sänger*innen eine „innige Beziehung“ untereinander auf. Das erklärt auch warum Singen im Chor eine noch stärkere Wirkung auf die Seele hat als alleine singen. Last but not least wird beim Singen die Zirbeldrüse stimuliert und Melatonin ausgeschüttet. Melatonin bewirkt besseren Schlaf, Krebsprophylaxe und hat einen tumorhemmenden Effekt.

AUFARBEITUNG DER TSB GESCHICHTE NUN AUF SCHIENE!

„Der Tiroler Sängerbund kann nun bereits auf stolze 160 Jahre zurückschauen. Diese lange Geschichte wird, wie bei den anderen Dachverbänden Tirols, auch für den tsb und seine Vororganisationen professionell aufgearbeitet“ zeigt sich Landesobmann Manfred Durringer erfreut. „Unsere Bemühungen reichen bis 2014 zurück als wir mit dem Historiker Dr. Michael Wladika aus Wien in Kontakt traten und erste Gespräche führten. Seit ein paar Jahren wird die Erinnerungskultur aller relevanten Dachverbände vom Land Tirol finanziert und koordiniert. Unsere Chöre sind eingeladen, das Historikerteam zu unterstützen indem sie uns aus ihren Chroniken Wissenswertes und Interessantes betreffend Erinnerungskultur zur Verfügung stellen. Chöre, die schon auf ein stolzes Alter zurückblicken können, sind besonders aufgerufen. Die nunmehrigen wissenschaftlichen Betreuer Dr. Thomas Nussbaumer und Maga Andrea Sommerauer freuen sich auf alle Arten von Unterlagen. Mit dieser Aufarbeitung ist nun auch eines meiner ganz großen Anliegen für den TSB realisiert!“



**DIE WAHRE GESCHICHTE
KÄSE ÄNDERT DEN GESCHMACK BEI MUSIK!**

Findige Geister der Schweiz haben Erstaunliches herausgefunden! Käse, der mit Musik beschallt wird, ändert den Geschmack! Die These, die dahinter steckt: Auf Käse leben Bakterien und man wollte herausfinden, ob sie sich durch Musik beeinflussen lassen! Mit acht Emmentaler – Laiben schritt man an der Hochschule der Künste Bern zur Beweisführung. Die Laibe wurden über sechs Monate in speziellen Reifeboxen mit Musik, von Led

Zeppelins „Stairway to Heaven“, Technobeats, Hip-Hop, Mozarts „Zauberflöte“... beschallt. Zwei Jurys, eine Forschungsgruppe der Zürcher Hochschule und Vertreter der Kunst – und Gastroszene, verkosteten dann die einzelnen beschallten Laibe und das Ergebnis überraschte alle. Der „Hip-Hop-Käse“ wurde süßer, cremiger und fruchtiger im Geschmack wahrgenommen, der klassische, der eher „spröde und trocken“ geschmeckt wurde, wurde schon mehrfach als „Mozartkäse“ bestellt.

”

„DIE STIMME IST EIN KÖRPEREIGENES INSTRUMENT. JE NACHDEM, WAS WIR DEM KÖRPER ZUMUTEN SCHLÄGT DAS AUCH AUF DIE STIMME – ALSO FALSCHER ERNÄHRUNG, ZU VIEL MEDIKAMENTE ODER BEWEGUNGSMANGEL. UMGEKEHRT KANN DAS SINGEN EBEN AUCH POSITIV AUF DEN KÖRPER ZURÜCKWIRKEN.“

Prof. Dr. Gunter Kreutz, Musikwissenschaftler, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Brigitte Luftensteiner, Chorleiterin Chor Cantiamo Lans

...für den Chor Cantiamo aus Lans kamen die Einsing-Übungen per Whatsapp. :) Ich habe als Chorleiterin Übungen aufgenommen, einzelne Stimmen eingesungen zum Üben und die Noten dazu verschickt. So war montags 19:30 eine kleine Aufmerksamkeit im „virtuellen Postfach“ anstelle der persönlichen Chorprobe. Im Sommer hat sich ein Sommerchor gefunden und wir freuen uns die geprobt Lieder beim Platzkonzert mit der Musikkapelle zum Besten zu geben.

**WIE IST ES DEN
SÄNGERINNEN
WÄHREND CORONA
ERGANGEN?**

Kathi Kitzbichler, Chorvereinigung Erl

Ohne Chorgesang
Wie ist es uns ergangen ganz ohne Chorgesang?
Die Zeit war schrecklich öde, begegnungslos und lang!

Die Zeit war für die Seele nicht labend und gesund, es kamen keine Lieder aus unserm Sängermund.

Jetzt freuen wir uns wieder auf Probe und Konzert, weil uns im Chor das Singen die Lebenslust beschert!

Roswitha Haselwanter, Singkreis Grinzens

Lieber Viktor,
...wir haben uns in einer WhatsApp Gruppe vernetzt und uns Tag für Tag liebe Aufmerksamkeiten zugeschickt. Es war wirklich spürbar, dass jeder Sehnsucht nach den Chorproben, nach Gemeinschaft und Singen gehabt hat. Ab Juni haben wir uns zu Teilproben getroffen, unsere Patroziniumsmesse am Kirchhof gesungen, eine Messe in Götzens und eine zum 100- Geburtstag eines ehemaligen Chorsängers gestaltet.

In diesen Monaten hat sich ganz klar gezeigt, wie innig und stark eine 37- jährige Chorgemeinschaft verbindet. So hoffen wir, dass wir im Herbst wieder auf gewohnte Weise unser Programm (Ausflug mit Messgestaltung, Adventsingen, Rorate) einstudieren können.

Klaus, Teilnehmer Sing – und Chorleiter*innenwoche 2020

Lieber tsb,
zu Beginn der Corona-Zeit hätte ich zwei ehrliche Gelegenheiten gehabt, mich zu infizieren, wenn die Chorproben im März nur noch ein zwei Wochen länger gelaufen wären. Im Braunschweiger Kammerchor venti voci war es ein Mitbassist, von dem ich dann im Juli erfahren habe, dass Abstand halten zwischen uns zwei nicht vonnöten sei, weil er nicht mehr infektiös sei aber noch Antikörper habe. Auf der Arbeit treffen wir uns mittwochs für die Asse-Band, und unsere Altsängerin hatte ihre infektiöse Nebensitzerin im Gospelchor nur deswegen verpasst, weil sie groggy nach einem Arbeitstag auf genau jene Chorprobe am Abend verzichtet hatte.
Mein alter Chor in Hessen, mit dem ich mich seit einem Jahr nur noch sporadisch treffen kann, hatte wegen der Besetzung Sopran, Alt, Tenor in Frauenstimmen mich Chorleiter gefragt, ob ich ein paar Bass-Stimmen einsingen könne. Sie hatten wieder angefangen, in einer Waldhütte mit Dach aber frischer Luft rundum zu singen. Beim Aufnehmen haben mir das hohe c' und d' schon Arbeit gemacht, wo ich vor Corona in diesen Höhenlagen die Töne ohne Mühe gepflückt hatte. Mehrere Monate ohne Training zeigten ihre Auswirkung.
Im März hätte ich einen Männerchor als Chorleiter übernehmen sollen, die Vorstellungprobe war schon zur beiderseitigen Zufriedenheit verlaufen. Jetzt nach der Sommerpause können wir aber nun vielleicht starten.

”

„SINGEN AKTIVIERT EINE REIHE VON KÖRPERLICHEN SYSTEMEN. DAS HÄNGT AUCH VON DAUER, INTENSITÄT UND EMOTIONALITÄT BEIM SINGEN AB.“

Prof. Dr. Gunter Kreutz, Musikwissenschaftler, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg



DRUCKEREI
PIRCHER

Ihr Partner
für Druckprodukte
aller Art

40
Jahre

perfekt
prompt
persönlich

pircherdruck.at

05266/8966

info@pircherdruck.at

Ötztal-Bahnhof

Österreichische Post AG
SP18Z041503 S

Wenn unzustellbar zurück an:
Tiroler Sängerbund, Universitätsstraße 1, 6020 Innsbruck

