



Der Bach-Händel-Chor braucht für sein Sängerglück nur ein Wohnzimmer.

Chor macht *glücklich*

Ich bin bald vier“, trällert Pauli in hellen Tönen. Er liebt es, vor sich hin zu singen, manchmal leise, gleich darauf fortissimo. Singend prägt er sich Wörter ein, sucht nach der passenden Tonlage für Geschichten, vertieft sich summend in sein Spiel.

Erwachsene können über solch natürlich-stimmige Ausdruckskraft oft nur staunen. Sie brauchen schon Selbstmotivation, um mit einem Lied auf den Lippen durchs Leben zu gehen. Dabei haben WissenschaftlerInnen herausgefunden, dass uns Singen – erst recht in einer Chorgemeinschaft – zu glücklicheren Menschen macht. „Wir sind unsere Stimme“, sagt Gertraud Berka-Schmid, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeutin, Opernsängerin und Gesangslehrerin. Wenn wir singen, stehen wir mit uns selbst und mit der Welt, die uns umgibt, in enger Wechselwirkung. „Sobald wir unsere Stimme zum Klingen bringen, schwingt

Kinder tun es intuitiv, Zehntausende Erwachsene mit Absicht: Sie singen. Am liebsten gemeinsam, denn dann vervielfachen sich alle positiven Effekte. Zwei, drei, vier – los geht's!

TEXT: Romana Klär

der ganze Körper mit. Wir beschwingen uns selbst.“ Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, der Darm wird regelrecht massiert. Durch die tiefe Atmung steigt die Sauerstoffsättigung im Blut an, die Pumpleistung des Herzens wird unterstützt und der Kreislauf auf Touren gebracht. Sogar eine Stärkung des Immunsystems wurde festgestellt. Wir sind hellwach, können uns besser konzentrieren, Gefühle finden ein Ventil. „Der Mensch ist Musik, der Körper sein Instrument, die Stimme das hörbare Ergebnis“, weiß Berka-Schmid. „Körper, Geist und Seele werden zu Rhythmus, Melodie

und Klang.“ „Je mehr ich singe, desto mehr spüre ich die Kraft, die es mir gibt“, erzählt Elisa Vass, deren Stimme vielen Ö1-HörerInnen aus der Sendereihe „Journal-Panorama“ vertraut ist. Die Sendeverantwortliche ist leidenschaftliche Hobbysängerin, der Dienstagabend für ihr Frauenvokalensemble „die.Jazz“ reserviert – und heilig. „Direkt nach dem Singen bin ich meist aufgedreht und kann, selbst wenn ich einen anstrengenden Tag hatte, nicht gleich einschlafen.“ Das mehrstimmige Singen und Aufeinanderhören macht den „Jazzies“ Freude. Sie sind ein fest zusammengeschweißtes Team. „Beim Singen geht es eben nur ums Singen, es ist für mich die ideale Möglichkeit, total abzuschalten, weil man sich beim Erlernen neuer Stücke sehr konzentrieren muss und an nichts anderes denken kann. Das ist einerseits anstrengend, andererseits total entspannend.“ Natürlich sei es auch wichtig, auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten, zum Beispiel >>

Welt der Frau

Ein Geschenk, das lange Freude bereitet:



Ein Jahr „Welt der Frau“

Erholung pur im Kurhaus Schärding gewinnen!

SchenkerInnen gewinnen mit etwas Glück vier Tage Halbpension mit erholsamen Anwendungen im Kurhaus Schärding!
 4 Tage/3 Nächte mit Halbpension inklusive Ganzkörpermassage, 2 vitalisierende Kneippgüsse, 1 Luftperl-Fichtenbad, Gymnastik (Mo.–Fr.), Nordic Walking, Bademantel, Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Fitnessraum, Fahrräder, Vorträge.
www.kurhaus-schärding.at



Unser Dankeschön für jedes neue Geschenkabo!

Zwölf Impulskarten mit Frauengrafiken sowie Motivationsprüchen, die in speziellen Frauenseminaren ausgearbeitet wurden, zeichnen die „Welt der Frau“-Impulse für wahre Königinnen aus, dazu ein „Welt der Frau“-Lesezeichen für besondere Lesemomente!



Ein „Welt der Frau“-Abo schenken und gewinnen – bequem per Telefon:

0732 77 00 01-14,

per E-Mail:

aboservice@welt-der-frau.at

oder auf

www.welt-der-frau.at

Welt der Frau

Ja, ich schenke ein Jahr lang „Welt der Frau“ zum Preis von € 39,- (Ausland € 41,-) und erhalte zusätzlich die Dezemberausgabe inklusive Geschenkbillet zur persönlichen Übergabe an die Beschenkte. Die Beschenkte erhält ab Jänner 2015 ihre „Welt der Frau“ direkt zugesandt. Bitte bestellen Sie bis 12. Dezember 2014, damit Sie Ihre Geschenkausgabe der „Welt der Frau“ rechtzeitig erhalten. Als Geschenk erhalten Sie das Impulskartenset, ein Lesezeichen und nehmen am Gewinnspiel teil. Rechtsweg und Barabläse ausgeschlossen.

SchenkerIn:

Name/Vorname	
Straße/Hausnummer/Stiege/Tür	
PLZ/Ort	
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	

Beschenkte/r:

Name/Vorname	
Straße/Hausnummer/Stiege/Tür	
PLZ/Ort	
Telefon	Geburtsdatum
E-Mail	

Datum/Unterschrift

Ich möchte über weitere Angebote und Aktionen informiert werden (wenn unzutreffend, bitte streichen). Rücktritt vom Kauf innerhalb von 6 Tagen möglich.

>> auf das Jahreskonzert, bei dem die Frauen ihren Familien, FreundInnen und Bekannten vorführen, was sie ein Jahr lang geübt haben. Ehemann und Kinder hat Vass mit ihrer Begeisterung angesteckt. Ihr Partner singt ebenfalls in einem Chor, die Kinder besuchen ein musikalisches Gymnasium. Singen sei in der Schule mindestens so wichtig wie Mathematik, ist Elisa Vass überzeugt, die selbst als Kind viel mit ihrer Mutter gesungen hat.

IM WOHNZIMMER

Vor fünf Jahren hat Barbara Bohle, Biotechnologin am AKH Wien, aus dem Freundeskreis heraus den Bach-Händel-Chor mit initiiert. Sie schätzt die befreiende Wirkung des gemeinsamen Singens. Frauen und Männer, die beruflich so eingespannt sind, dass sie nicht oft Zeit für Proben finden, schlagen alle drei Wochen bei einem anderen Chormitglied ihre gut sortierten Notenmappen auf. Diesmal ist das Haus der Psychotherapeutin Maria Göritzer-Schwaighofer dran. „Das gemeinsame Singen tut mir einfach gut“, erzählt sie. Weil dieser Chor genauso gerne isst und trinkt, wie er singt, hat die Gastgeberin auf dem dezent geblühten Tischtuch Feigen bereitgestellt, frischen Salat angerichtet, eine feine Pastete duftet verlockend. Edler Wein und frisches Wasser stehen für die trockenen Kehlen bereit. Bässe und Tenöre, die gerade Pause haben, machen sich schon einmal über Brot, Schinken und Käse her, während Alt und Soprane unter fachkundiger Leitung zum zehnten Mal einen Molldreiklang in Ken Kraintz' „Goodbye Love“ einstudieren. Die Laune könnte trotzdem nicht besser sein. Nach der Probe tischt Göritzer-Schwaighofer köstliches Risotto und eine Mohntorte auf.

Guter Geschmack beschränkt sich beim Bach-Händel-Chor nicht auf Musik und Essen allein. Andrea Roedig, Autorin bei „Welt der Frau“, singt und isst hier ebenfalls regelmäßig mit, und ihre Augen strahlen, wenn sie von ihren Erfahrungen erzählt: „Gesang stellt eine ganz eigentümliche Sympathie her. Gerade in derselben Stimmlage

Gemeinsames Singen tut Körper und Seele gut. Der „Wiener Beschwerdechor“ (Foto oben) singt gekonnt und mit Humor gegen verspätete U-Bahnen, Hundstrümmerl, Baustellen, öffentliche Überwachung, Gratiszeitungen an.

Das Frauenvokalensemble „die.Jazz“ (Foto unten) genießt seinen Auftritt, zum Beispiel mit dem Programm „Black & White“.



entsteht ja ein Gleichklang, oft lachen die Sängerinnen einander automatisch an. Man mag sich einfach, weil man miteinander singt, auch wenn man eigentlich sehr verschieden ist.“ Das Anlachen kann aber auch andere Folgen zeitigen: So manches Paar hat sich beim Singen gefunden, so manches wegen einer anderen Stimme getrennt, die sie oder ihn unverhofft im Herzen getroffen hat. Chöre sind auch eine Art Umschlagplatz für Gefühle. „Die Stimme ist etwas sehr Intimes, man steht mit ihr nahezu nackt da“, meint eine Sängerin. Da könne man sich schon sehr nahekommen.

RAUNZEN AUF HOHEM NIVEAU

Beim Bach-Händel-Chor, sagt Matthias Heckmann, gehe es ihm mehr ums Proben. Er schätzt die alte Musik und das Ambiente. Die Montagabende hat der Techniker und leidenschaftliche Sänger aber für den „Wiener Beschwerdechor“ reserviert. Hier stehen sowohl angekündigte als auch spontane künstlerische Aktionen auf Straßen und Plätzen, in der U-Bahn, in Gasthäusern und Konzertsälen im Mittelpunkt. 40 bis 50 Sängerinnen und Sänger – vom Studenten bis zur Pensionistin – proben diszipliniert

den musikalischen Aufstand gegen Ärgernisse in der Stadt, die jede und jeder via Internet dem Chor mitteilen kann. Daraus entstehen künstlerisch anspruchsvolle Lieder und Performances, die weniger mit „ernster Verzweiflung, sondern mit Augenzwinkern, Humor und Kultur“ vorgetragen werden. Heckmann und seine MitstreiterInnen sind gut bei Stimme. Sie zeigen, dass man in der Welthauptstadt des Raunzens mit Spaß, Ironie und künstlerischem Anspruch auf Unrecht reagieren kann. 46 Auftritte hat der „Wiener Beschwerdechor“ seit seiner Gründung vor fünf Jahren absolviert. „Komm! Singraunz mit!“ lautet das Motto, wenn sich die Truppe über stinkende, verspätete U-Bahnen, Hundstrümmerl, Baustellen, öffentliche Überwachung, Gratiszeitungen, den Fremdenrechtvollzug sowie über Lug und Trug im Allgemeinen empört.

Hört man dem Beschwerdechor zu, spürt man hinter all dem Unmut eine große Herzlichkeit. Singen fördere eben auch die Herzensbildung, weiß Berka-Schmid um die wohltuenden Nebenwirkungen für die Seele und um das erfrischende Gefühl, etwas gemeinsam zu gestalten. ❖

„Du! Dein Leben hat noch einen tieferen Sinn. Es gibt einen Grund, warum du da bist. Es ist nicht zufällig, dass es dich gibt!“

Antworten auf die Not unserer Zeit



Sr. Beatrix Mayrhofer, Präsidentin der Frauenorden Österreich

Ordensfrauen erheben in vielerlei Berufen öffentlich ihre Stimme für jene Menschen, die sie selbst nicht erheben können. Sie schließen deren Anliegen in ihre Gebete ein. Und sie laden gerade in den kommenden Monaten dazu ein, alte Klischees zu hinterfragen. „Fragt mich doch!“, so lautet ein Motto für das Jahr 2015, das von Papst Franziskus zum Jahr der Orden ausgerufen wurde. Ordensfrauen wollen aus diesem Anlass ihre Türen noch weiter öffnen als sonst. Sie ermuntern uns, hinzugehen und nachzusehen, wo in unserer Nähe Ordensfrauen leben und wirken.

In Österreich gehören derzeit 3.950 Frauen einer von 115 Ordensgemeinschaften an. Als eigenständiger Teil der katholischen Kirche tragen sie weitreichende Verantwortung in der Seelsorge und in sozialen Einrichtungen. Sie unterhalten Kindergärten und Schulen, betreiben Krankenhäuser, halten kulturelles Erbe lebendig und sind wichtige Arbeitgeber in eigenen Wirtschaftsbetrieben.

Sie helfen Prostituierten, leiten Schutzhäuser für misshandelte Frauen, stehen Sterbenden bei. Sie kümmern

sich um vernachlässigte Kinder und Jugendliche, gehen in die Gefängnisse, kennen die Schiefen unserer Gesellschaft und stehen mit beiden Beinen mitten in der Welt.

Zunehmend wirken Ordensfrauen aber auch in selbstständigen Berufen, zum Beispiel als Künstlerinnen, Therapeutinnen und Organisationsentwicklerinnen. Oder aber sie stellen ihr Leben in einem kontemplativen Orden ganz in den Dienst der Anbetung und der Fürbitte. Hellwach für die Fragen der Zeit und die Sorgen der Menschen sind sie da wie dort.

Das Jahr der Orden ermuntert zum direkten Dialog: Besuchen Sie eine der zahlreichen Veranstaltungen in den Klöstern, Bildungshäusern und Begegnungsstätten.

Und wenn Sie spüren, dass Ihr eigener Weg an einer Gabelung ankommt, aber nicht wissen, wohin es gehen soll, wenn Veränderung nottut oder der Wunsch nach tiefer Spiritualität groß ist, dann leben Sie als Gast in einem Kloster mit.



www.jahrderorden.at
www.ordensgemeinschaften.at/wesentlich

Für Schwester Beatrix Mayrhofer ist gerade diese Vielfalt der Ordensgemeinschaften „ein Bild für die schöpferische Kraft des Heiligen Geistes, für Gott, der immer neue Antworten auf die Nöte der Menschen gibt und als Antwort auf eine Not immer ganz konkrete Menschen in seinen Dienst beruft, damit sie seine Liebe verkünden. Wir Ordensfrauen sind wie eine bunte Blumenwiese in der Kirche Gottes.“