

KMC-Spiegel

Kern'scher Männerchor
1843 Salmünster e. V.
47. Ausgabe, Dezember 2016



*Der Kern'sche Gemischte Chor und der
Kern'sche Männerchor Salmünster
wünscht allen Sängern und
Sängerinnen, Vereinsmitgliedern,
Freunden und Bekannten ein gesegnetes
und friedvolles Weihnachtsfest, viel
Glück, Gesundheit und Zufriedenheit für
das neue Jahr 2017.*

Kern'scher Gemischter Chor und Kern'scher Männerchor Salmünster auf Einladung zum 10-jährigen Jubiläum von „Sound of Wäddem“

Der Gemischte Chor des Gesangvereins Einigkeit Wirtheim „Sound of Wäddem“ feierte am 15.10.2016 sein 10-jähriges Bestehen. Auch der Kern'sche Gemischte Chor und der Kern'sche Männerchor Salmünster waren zu diesem Jubiläum eingeladen und konnten die gesanglichen Glückwünsche überbringen.

Der Jubiläumsliederabend bot jedem Zuhörer/in einen bunten Reigen an traditionellen Chorliedern, englischsprachiger Literatur, Schlagerhits sowie Gospeln und Spirituals. Das Publikum war vom ersten Moment mit Begeisterung dabei, fieberte erwartungsvoll jedem weiteren Liedbeitrag entgegen und bedankte sich bei allen teilnehmenden Chören mit minutenlangem Applaus für einen Liederabend der schönen Klänge.

Der Kern'sche Männerchor wartete an diesem Abend mit zwei neu einstudierten Liedbeiträgen auf, welche in das bestehende Repertoire mitaufgenommen wurden: das erzgebirgische Volkslied „s'ist Feierabend“ und „Küssen kann man nicht alleine“ von Max Raabe. Auch der Kern'sche Gemischte Chor begeisterte mit zwei neuen Liedvorträgen: „Too Much Heaven“ von den Bee Gees und „Für Frauen ist das kein Problem“ ebenfalls von Max Raabe. Der Abend klang aus mit gemütlichen Beisammensein in froher Sängerrunde. Ein großes Lob an die Veranstalter in Wirtheim für einen überaus gelungenen Abend, an dem sich alle Sängerinnen und Sänger des KMC sehr wohlgefühlt haben.

Chorprobentag in Gelnhausen



unseren 1. Vorsitzenden, Bernd Juraschek, ging's gleich los.

Dirigent Alexander Zahn probte mit uns zunächst intensiv alle Lieder, die wir für den Auftritt beim Jubiläum des Gesangvereins „Sound of Wädde“ in Biebergemünd-Kassel vortragen wollten (Für Frauen ist das kein Problem von Max Raabe, Too much heaven von den Bee Gees, You raise me up von Roger Emerson, Halleluja von Leonard Cohen). Natürlich standen noch einige Lieder mehr auf dem Programm. Souverän wie immer, vermittelte er uns die Feinheiten der Lieder oder wie er es manchmal ausdrückt, die „Gewürze“ eines jeden Liedes, bis alles zu seiner Zufriedenheit funktionierte.



In den Pausen konnten wir uns bei Kaffee und Kuchen und erfrischenden Getränken von den keineswegs anstrengenden Proben „erholen“. Mittags gab es ein gutes Essen. Der Verein hatte also weder an Kosten noch Mühen gespart, den Sängerinnen und Sängern einen angenehmen Probenstag zu verschaffen.

Der Probenstag wurde noch mit einer Besonderheit abgerundet, indem die Stimmbildnerin und Opernsängerin, Frau Natascha Jung, für die einzelnen Stimmlagen Tipps und Tricks zur Verbesserung des Singens vermittelte. Dazu gehörte z.B. die Atemtechnik mit Unterstützung des Zwerchfells, die Körperhaltung beim Singen und vieles mehr.



heimwärts führen.

Offensichtlich hatte dies den Sängerinnen und Sängern so gut gefallen und geholfen, dass mehrfach der Wunsch nach einer Wiederholung der Stimmbildung geäußert wurde.

Trotz der konzentrierten Proben und Stimmbildung war die Stimmung während des ganzen Tages sehr gut, so dass die Zeit wie im Fluge verging und wir mit dem guten Gefühl, etwas erreicht und gelernt zu haben,

Text: Benno Grotenbreg / Fotos: Wolfgang Kutzner

Warum Singen gesund ist



Wir singen nur noch selten. Dabei hebt Gesang nicht nur die Stimmung, sondern tut auch der Gesundheit gut. Sicher gibt es einige Lieder, deren Texte Sie inzwischen auswendig können. Dennoch singen wir nur selten mit. Schade, denn Singen macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch positiv auf unser Wohlbefinden aus.

Immunsystem wird gestärkt

Um mit dem Singen anzufangen, sei es nie zu spät, sagt Gunter Kreutz. Der Professor für systematische Musikwissenschaft erforscht an der Universität Oldenburg den Einfluss von Musik auf den Körper. Gemeinsam mit Psychologen entwarf er eine Studie mit dem Ziel, die Wirkung des gemeinsamen Singens auf das lokale Immunsystem der oberen Atemwege, die Stimmung und das Stresshormon Kortisol darzustellen. Er untersuchte die Veränderungen vor und nach einer Stunde aktiven Singens im Vergleich zum bloßen Anhören von Musik. Das Resultat: Nach dem Singen ließ sich im Speichel eine größere Menge Abwehrweiß nachweisen, welches eine bedeutende Rolle bei der Bekämpfung von Krankheitserregern im Bereich der oberen Atemwege spielt. Laut Kreutz kann das eventuell an der stärkeren Durchblutung der Schleimhäute liegen. Sie rege die Bildung von Abwehrweiß an und beeinflusse die Körperabwehr nachhaltig positiv.

Singen hebt die Stimmung

Der Wissenschaftler betont, dass sich das Singen nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die seelische Gesundheit auswirkt. „Mehrere Studien, die sich mit den psychischen Wirkungen des Singens im Laienchor befasst haben, kommen zu dem gleichen Schluss: Die stimmungsaufhellende Wirkung ist deutlich ausgeprägt“, fasst Professor Kreutz die Ergebnisse zusammen. Allerdings zeigte sich, dass die Konzentration des Stresshormons Kortisol beim bloßen Anhören von Musik stärker sank als beim Singen. Die Stimmung jedoch verbesserte nur das Chorsingen. Wenn sich Chorsänger lediglich unterhalten, so das Ergebnis einer Vergleichsstudie, lässt sich diese Wirkung nicht beobachten. „Reden ist Silber, Singen ist Gold – zumindest in manchen Situationen“, lautet Kreutz' Fazit. **Singen ist also durchaus eine empfehlenswerte Beschäftigung.**

Dr. Karl Adamek, Musikpsychologe von der Universität Münster und Begründer der Methode „Heilsames Singen“ glaubt zu wissen, woran das liegt. „Das gemeinsame Singen ist weitgehend aus Kindergärten und Schulen verschwunden. Vielen, die nicht singen, wurde auch gesagt, dass sie es nicht könnten.“ An dieser Situation werde sich nur etwas ändern, wenn Singen für jeden wieder ganz selbstverständlich werde. „Es gehört zur Natur der Menschen“, so Adamek. Es lohne sich für jeden, dieses Potenzial zu entfalten. „Schließlich ist Singen ein wahrer Gesundheitserreger.“

Sabine Pusch, Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Apotheken Umschau

Haben Sie den o.g. Artikel aufmerksam gelesen und festgestellt, dass auch einige Anmerkungen auf Sie zutreffen? Dann sollten Sie doch einmal die Überlegung in Betracht ziehen, mit dem Singen anzufangen. Die beste Gelegenheit bietet sich in einem unserer beiden Chöre.

Am **12. Januar 2017** starten der Kern'sche Gemischte Chor und der Kern'sche Männerchor Salmünster in die neue Saison. Also – stärken Sie Ihr Immunsystem, bauen Sie Stress ab und verbessern Sie Ihre Stimmung; kommen Sie zu den Kern'schen Chören Salmünster. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie in unseren Sängerreihen begrüßen können.

Adventsmarkt Salmünster am 03. Dezember 2016

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Um Sie liebe KMC-Freunde in den Weihnachtszauber zu versetzen, sind auch in diesem Jahr beide Chöre des KMC wieder auf dem Adventsmarkt im Schleifraschhof Salmünster vertreten und laden Sie herzlich zu einem Besuch ein. Die KMC-Buben haben ihren beliebten Weihnachtsstand aufgebaut und werden wie immer leckere Speisen und Getränke reichen. Der Gemischte Chor und der Männerchor singen um 17.15 Uhr

KMC-Nikolausfeier am 06. Dezember 2016

Auch in diesem Jahr hat der Nikolaus wieder zugesagt, den KMC zu besuchen und die Großen und Kleinen auf die vorweihnachtliche Zeit einzustimmen. Wir laden hierzu herzlich ein, gemeinsam mit dem Nikolaus einen schönen Nachmittag in friedvoller und besinnlicher Runde zu verbringen. Der Nikolaus wird um **18.00 Uhr, im Vereinslokal Gasthaus „Zum Hirsch“** erwartet. Wer Geschenke für die Kleinen beim Nikolaus abgeben möchte, möge diese vor der Feier mit den entsprechenden Namensschildchen den Vorstandsmitgliedern zukommen lassen, damit diese an den Nikolaus weitergereicht werden können.



Adventliches Singen

Menschen eine Freude bereiten, die nicht im alltäglichen Leben stehen, liegt dem KMC schon seit vielen Jahren sehr am Herzen. Der Chor singt für sie am **Sonntag, den 18. Dezember 2016, um 10.45 Uhr** im Seniorenheim Quellenhof und anschließend gegen **11.00 Uhr** im Seniorenheim Haus am Park im Stadtteil Bad Soden.

Christmette in der Kath. Kirche St. Peter und Paul Salmünster am 24. Dezember 2016

In diesem Jahr wird der KMC wieder die Christmette an Heiligabend gesanglich mitgestalten. Um 23.00 Uhr beginnt die Heilige Messe. Der Männerchor freut sich auf diesen ganz besonderen Abend, um mit Ihnen gemeinsam die Geburt Jesu zu feiern.



Impressum:
Kern'scher Männerchor Salmünster
Goethestraße 1, 63628 Bad Soden-Salmünster
<http://www.kmc-salmuenster.de>

Redaktion und Layout:
Bernd Juraschek, Andrea Hill