

Männergesangverein Dansenberg e. V.

Mitglieder-Information Nr. 16

Juli 2004

Liebe Mitglieder,

die Sommerzeit ist angebrochen. Das ist die Zeit, wo überall die Sommerfeste stattfinden. So auch bei uns. Der Vereinsring Dansenberg wird auch in diesem Jahr wieder ein Dorffest veranstalten (s. Voranzeige u. Einladung rechts). In Anbetracht dessen, werden wir in diesem Jahr auf unsere traditionelle Sängerkorwe verzichten. Leider beteiligen sich nicht alle Dansenberger Vereine. Mit dabei sind:

- Ortsverwaltung
- Männergesangverein
- Freiwillige Feuerwehr
- Obst- u. Gartenbauverein
- CDU-Ortsverband
- SPD-Ortsverein

Bitte unterstützen Sie den **MGV** mit Ihrem Besuch an seinen Verkaufsständen.

Auch möchte ich heute nochmals an unsere Aktion

„Mitglieder werben Mitglieder!“
erinnern.

10 gute Argumente fürs Singen:

1. Wer singt, macht Musik mit dem einzigen Instrument, das jeder besitzt - mit der eigenen Stimme. Die ist das Urinstrument, und der Hang zum Singen kommt noch vor dem Sprechen. Mit dem Singen ist dem Menschen ein Medium gegeben, um seine Emotionen auszudrücken, seinen Geist und Körper wahrzunehmen. Daraus resultiert Selbsterfahrung, sogar heilende Kraft.

2. Wer singt, macht aktiv Musik - das ist der Anfang, Kultur nicht nur zu konsumieren. Wer singt, gestaltet Kultur mit.

3. Wer selbst gestaltet, entdeckt dabei, was sich „besser“ oder „schlechter“ anfühlt - Singen macht sensibel. Es hilft also, die eigene Erlebnis- und Ausdrucksfähigkeit auszubilden.

Fortsetzung Seite 2

Voranzeige und Einladung

zum

Dansenberger Dorffest am 10. + 11. Juli 2004, Festzelt auf dem großen Parkplatz Ortsmitte

Programm:

Samstag, 10.07.04

- 15:00 Uhr Öffnung und Besichtigung von Dansenberger Gärten; Treffpunkt: Auf der Rott 2
- 17:00 Uhr Fest-Eröffnung mit Fassanstich
- 18:00 Uhr Männerchor singt
- 19:00 Uhr Tanz- u. Unterhaltungsmusik mit „Los Caballeros“
- 20:00 Uhr Vorführung der Turngruppe des TUS 04
- 22:00 Uhr Männerchor singt
- 24:00 Uhr Ausklang

Sonntag, 11.07.04

- 09:30 Uhr Frühschoppen mit „Bauerches“- Kartenturnier (Startgeld 2,50 €)
- ganztägig Führung durch die Obstwiese des OGBV
- 12:00 Uhr Mittagessen an allen Ständen
- 14:00 Uhr Judit's Reitschule
- 15:00 Uhr - Männerchor singt
- Geselliges Beisammensein bei Musik, Kaffee + Kuchen
- 18:00 Uhr Veranstaltungsende

**Für Ihr leibliches Wohl ist reichlich gesorgt.
Auf Ihren Besuch freuen sich die Sänger des
MGV, sowie die ehrenamtlichen Helferinnen
und Helfer.**

In dieser Ausgabe:

- 1 Vorwort des Vorsitzenden
Einladung zum Dansenberger Dorffest 2004
- 2 Aktuelles über Verein und Chor
- 3 Aktuelles über Verein und Chor
- 4 Mitgliederseite

Aktuelles über Verein und Chor

Fortsetzung v. Seite 1:

4. Wer beim Singen im Chor Musik selbst gestaltet, ordnet sein eigenes Gefühl und seine eigenen Wünsche ein in die Äußerungen der Gruppe. Man verfolgt ein gemeinsames Ziel - und so entwickelt sich soziales Verhalten u. Teamfähigkeit.

5. Wer im Chor singt, stellt sich selbst in einen gemeinsamen Kulturzusammenhang - das erleichtert es, den eigenen Platz im globalen Konzert der Kulturen und Identitäten zu finden.

6. Wer singend musiziert, stellt bei zunehmender Leistungsfähigkeit fest, dass Leistung zufrieden stimmt. Gutes Singen macht selbstbewusst, wie guter Sport.

7. Wer im Chor Leistung bringt, schult seinen Verstand - am auswendig gelernten schwierigen Text ebenso wie an den Feinheiten der Partituren.

8. Wer im Chor gut singt, bereitet anderen (den Chormitgliedern, dem Chorleiter, dem Publikum) Freude - und der verdiente Beifall ist ein Lohn, den jeder gern empfängt.

9. Wer in einem aktiven Chor singt, trifft andere aktive Musiker, andere Chöre und Musiker auch aus anderen Ländern. Das schafft Freundschaften, überwindet Grenzen.

10. Wer singt, zumal und besonders im Chor, hat das Zeug zum Vorbild. Bildung zur Musik tut Not. Vorbild und Beispiel überzeugen den Nachwuchs am leichtesten. Schließlich ist Musik unser Metier.

Vielleicht wird auch Sie der eine oder andere Punkt überzeugen. Kürzlich war auch in der „Rheinpfalz“ ein Artikel über eine Studie zu lesen (s. rechte Spalte), die besagt, dass Singen in jeder Hinsicht gesundheitsfördernd ist.

Also, was hindert Sie noch daran, aktiv in unserem Chor mitzuwirken?

Ihr

Hermann Diem

Singen stärkt Immunsystem und hilft gegen Ängste

Studien belegen positive Effekte auf Herzleistung

► Yehudi Menuhin sagte einmal: „Singen ist die natürliche Muttersprache des Menschen.“ Doch das Singen ist zu einer Randerscheinung geworden: Es gibt weit mehr Mitglieder in Fußball- als in Gesangsvereinen, und derjenige, der in der Öffentlichkeit singt, zieht befremdende Blicke auf sich.

Dabei ist Singen, wie aktuelle Studien belegen, ähnlich gesund wie regelmäßiger Sport. Denn es ist mehr als nur eine bloße Stimmbandaktion, sondern eine Aktivität, die den ganzen Körper einschließt. Lunge, Herz, Zwerchfell, ja sogar die Bauchdecken-, Bein- und Gesäßmuskulatur sind daran beteiligt, mit entsprechend positiven Effekten auf Herz und Kreislauf. Das Zusammenspiel der unterschiedlichen Organe, kombiniert mit dem musikalischen Sich-Gehen-Lassen und dem Gefühl, aus eigener Kraft kreativ etwas in die Welt einbringen zu können, hilft außerdem dabei, psychische Spannungen abzubauen. Mit anderen Worten: Singen ist eine Stressbewältigung, ähnlich wie autogenes Training. Der Münsteraner Musikpsychologe Karl Adamek hat diesen Effekt in mehreren Studien und Therapieeinheiten beobachtet. Sein Resümee: „Durch Singen bewältigen viele Menschen Angst, Trauer und Stress.“ Wer singt, hat also deutlich bessere Chancen auf psychisches Wohlbefinden.

Adamek betrachtet den Gesang durchaus als Möglichkeit, mit schweren psychischen Wunden aus der Kindheit klar zu kommen. Hilfreich seien vor allem die „Come-together-songs“ aus den verschiedenen Kulturen, also

nicht das einsame Solo, sondern das gemeinschaftliche Singen im Chor.

Darüber hinaus zeigt Singen aber auch konkrete körperliche Effekte. So fand das Stockholmer National-Institut für Gesundheit und psychosoziale Faktoren bei Berufssängern eine Herzmuskelleistung, die man sonst von Dauerläufern gewohnt ist. Amateursänger zeigten hingegen in erster Linie Hormonveränderungen. So wurden während und nach den Gesangsproufen vermehrt entzündungshemmende Stoffe ausgeschüttet, sowie eine Substanz namens Oxytocin. Dieses Hormon wird sonst bei Frauen während der Schwangerschaft ausgeschüttet, um das Mutterschaftsverhalten auszulösen, und es wird beim Sex aktiviert, um für eine Mischung aus Euphorie und Beruhigung zu sorgen.

Eine Studie der Universität Frankfurt belegt, dass Singen auch das Immunsystem mobilisiert. Die Wissenschaftler untersuchten die Immunparameter eines Laienchors. Die Sänger zeigten nach ihrer Probe deutlich verbesserte Immunparameter, wie etwa einen Anstieg der Immunoglobuline im Speichel, was für eine verbesserte Abwehrleistung gegenüber grippalen Infekten steht. Beim Anhören von Musik zeigten die Chormitglieder kaum Veränderungen in ihrer Immunleistung. Ein Hinweis darauf, dass Singen das Immunsystem trainiert, nicht aber das Hören von Musik. (zit)

IM INTERNET

— www.karladamek.de

Humor im Chor

Der völlig unbegabte Bariton sagt: „Und nun singe ich
`Am Brunnen vor dem Tore` .”

Ein genervter Zuhörer daraufhin: „Das ist auch gut so, hier
drinnen hört Ihnen ja sowieso keiner mehr zu!”

Aktuelles über Verein und Chor

Vereinsausflug 2004

Unter dem Motto „*Edle Steine - Edle Weine*“ lud der MGV zu einer Tagesfahrt *Hunsrück - romantisches Bernkastel-Kues* Mitglieder und Nichtmitglieder ein. Der Ausflug war abwechslungsreich und informativ. Wir besuchten eine der schönsten und informativsten Edelsteinbetriebe der *Deutschen Edelsteinstraße* in Kirschweiler. Danach wurden wir im Restaurant „*St. Michael*“ in Morbach mit kulinarischen Hunsrücker Spezialitäten verwöhnt. Im *Weingut Hubertushof* in Lieser lernten wir in einem schönen Ambiente die unterschiedlichen Rebsorten des Anbaugebietes Bernkastel-Kues kennen. In Bernkastel-Kues wurden wir anschließend von einem sachkundigen Führer erwartet, der uns die mittelalterliche Stadtanlage mit ihren historischen Fachwerkhäusern näher brachte. Die Fahrt rundete sodann im *Landgasthof „Zum Remigiusland“* in Altenglan ab. Alles in allem war es ein gelungener Ausflug, zumal es Petrus mit dem Wetter ebenfalls gut mit uns meinte.



Ankunft der Reisegruppe am Hotel-Restaurant „St. Michael“ in Morbach im Hunsrück, um sich für die anschließende Weinprobe die nötige Unterlage zu verschaffen.



In der Edelsteinschleiferei Erwin Hess in Kirschweiler konnten wir dem Meister beim Arbeiten über die Schulter sehen und auch selbst mit Hand anlegen.



Ausgelassene Stimmung mit Gesang bei der Weinprobe im Weingut Hubertushof in Lieser



Interessierte Zuhörer bei der Führung durch die historische Innenstadt von Bernkastel-Kues

Die Mitgliederseite

Wir gratulierten unseren
Mitgliedern zum Geburtstag

März:

Kurt Weißmann	75 Jahre
Klaus Zahn	60 Jahre

Juni:

Erich Dilger	70 Jahre
Hans Seitz	65 Jahre
Helga Wiesmann	65 Jahre
Martha Lambrecht	65 Jahre

Juli:

Gerd Wüst	60 Jahre
Helmut Möller	60 Jahre



Wir begrüßen unser Neumitglied:

Trude Koch (passiv)	04/2004
---------------------	---------

Achtung ! Achtung! Achtung! Achtung!

Wir gehen mit der Zeit und sind gerade dabei, eine Web-Seite im Internet aufzubauen.

Sie erreichen uns bereits über die Seite

www.mgv-dansenberg.de

Schauen Sie doch mal ab und zu rein. Wir halten Sie auf dem Laufenden.

Achtung ! Achtung! Achtung! Achtung!