

# Männergesangverein Dansenberg e. V.

## Mitglieder-Information Nr. 17

September 2004

Liebe Mitglieder,

die heutige Info erscheint aus gegebenem Anlass in etwas verkürzter Form.

Das für Juli geplante Dorffest musste bekanntlich wegen des schlechten Wetters abgesagt werden. Die Veranstalter haben sich nun auf einen neuen Termin geeinigt und die Wiederholung auf den 11.+12. Sept. gelegt. Wir hoffen, dass uns Petrus an diesem Wochenende besser gesinnt ist.

Ich lade Sie hiermit nochmals herzlich ein mit der Bitte, den MGV durch Ihren Besuch zu unterstützen, denn der Verein ist auf die Einnahmen aus solchen Veranstaltungen angewiesen. (Programm siehe rechte Spalte).

Bei dieser Gelegenheit möchte ich Sie auf unser

### **„Musikalisches Schlachtfest“**

hinweisen, das erstmals **am 30.10.2004 ab 18:00 Uhr** im Kath. Pfarrheim stattfindet. Wir werden - zusammen mit dem Elschbacher Gesangverein - einen gemütlichen Abend bei Schlachtfestspezialitäten, umrahmt mit Musik und Gesang ausrichten. Auch hierzu sind Sie herzlich eingeladen.

### **Übrigens:**

Unsere Internetseite ist zum größten Teil fertig. Sie können bereits die Fotos von unserem diesjährigen Vereinsausflug anschauen oder herunterladen. Hier nochmals die Internet-Adresse:

**[www.mgv-dansenberg.de](http://www.mgv-dansenberg.de)**

Schauen Sie doch mal rein und tragen Sie sich ins Gästebuch ein. Auch würde uns Ihre Meinung zur Web-Seite interessieren. Natürlich können Sie uns auf diesem Wege auch Ihre Wünsche, Anregungen und das, was Ihnen nicht gefällt, mitteilen. Also, machen Sie regen Gebrauch davon. Ich würde mich darüber sehr freuen.

Einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Ihr

**Hermann Diem**

### **In dieser Ausgabe:**

- 1 Vorwort des Vorsitzenden  
Einladung zum Dansenberger Dorffest 2004
- 2 Mitgliederseite

## Voranzeige und Einladung

zum

### **Dansenberger Dorffest**

**am 11. + 12. Sept. 2004**

**Festzelt auf dem großen  
Parkplatz Ortsmitte**

### Programm:

#### Samstag, 11.09..04

- 17:00 Uhr Fest-Eröffnung mit Fassanstich
- 18:00 Uhr Männerchor singt
- 19:00 Uhr Tanz- u. Unterhaltungsmusik mit „Los Caballeros“
- 20:00 Uhr Rope-Skipping-Gruppe des TUS 04
- 22:00 Uhr Männerchor singt
- 24:00 Uhr Ausklang

#### Sonntag, 12.09.04

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

Eine Gemeinschaftsveranstaltung von:

**Ortsverwaltung  
Männergesangverein  
Freiwillige Feuerwehr  
CDU-Ortsverband  
SPD-Ortsverein**

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

# 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 Gesangsproben 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](http://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

**August:**

Alfred Benkel                      65 Jahre

**September:**

Hans Grub                              70 Jahre



Wir nahmen Abschied von unserem aktiven Sänger,  
der uns plötzlich und unerwartet verlassen hat.

**Gerd Wuest † 19.07.2004**  
Heltersberg

sowie von unserem langjährigen passiven Mitglied:

**Otto Jörg † 09.08.2004**  
Am Mühlpfad 1