

# FAK TUM



**Sängerkunst 1867 Schweinfurt**

# FAKTOTUM

DER SÄNGERLUST 1867 SCHWEINFURT  
MITGLIED DES FRÄNKISCHEN SÄNGERBUNDES  
IM DEUTSCHEN CHORVERBAND  
„Es lebe die Liebe zu gutem Gesang,  
gemeinsam mit Freunden ein Leben lang!“


---

## IMPRESSUM SÄNGERLUST 1867 SCHWEINFURT

### Vorstandschaft

<b>1. Vorsitzende:</b> Heike Bauer, W.-v.-d.-Vogelweide-Str. 68, 97422 SW	 43960
<b>2. Vorsitzende:</b> Annemarie Lindner, Eibenstr. 188, 97456 Dittelbrunn	 43151
<b>Chorleiter:</b> Bernhard Oberländer, Brückenstr. 5, 97421 SW	 24564
<b>Schatzmeister:</b> Andreas Schabel, Burggasse 11, 97421 SW	 188944
<b>Stellvertreter:</b> Heinz Bauer, W.-v.-d.-Vogelweide-Str. 68, 97422 SW	 43960
<b>Schriftführerin:</b> Birgit Hofmann, Hainleinstr. 100, 97464 Niederwerrn	 43960
<b>Notenwartin:</b> Elfriede Brückner, Weidenweg 20, 97456 Dittelbrunn	 471102
<b>Vergnügungswartin:</b> Elfriede Krämer, M.-Grünewald-Ring 28, 97422 SW	 24972
<b>Archivarin:</b> Dietmute Göb, Wiesengasse 9, 97424 SW	 87618

---

**FAKTOTUM Layout:** Daniela Lang, W.-v.-d.-Vogelweide-Str. 23, 97422 SW  7380924  
**FAKTOTUM E-Mail:** redaktion.faktotum@web.de

**Sängerlust Internet:** [www.saengerlust-sw.de](http://www.saengerlust-sw.de)  
**Sängerlust E-Mail:** [home@saengerlust-sw.de](mailto:home@saengerlust-sw.de)  
**Sängerlust Bankverbindung:** Sparkasse Schweinfurt-Haßberge  
**IBAN:** DE69 7935 0101 0760 7118 53  
**BIC:** BYLADEM1KSW

**Liebe Sängerinnen und Sänger,  
liebe Sangerlustfamilie!**

„Nun will der Lenz uns grüßen, von Mittag weht es lau; aus allen Ecken sprieen die Blumen rot und blau ...“ – und wer erwartet ihn nicht sehnsüchtig nach diesen kalten und dunklen Wintertagen? Mit dem ersten zarten Grün und den knospenden Zweigen, mit den bunten Farben der Frühlingsblumen und den wärmenden Sonnenstrahlen bluhst doch auch die Seele auf. Nach mittlerweile zwei Jahren Pandemie und den neuen Hiobsbotschaften aus aller Welt haben wir das bitter nötig!

Was gibt es Neues von der Sängerlust zu berichten? Trotz aller Einschränkungen konnten wir am 3. Februar die Hauptversammlung mit der turnusmäßigen Neuwahl des Vorstandes abhalten. Zwei Posten mussten neu besetzt werden: das Amt des ersten Schatzmeisters – nach dem Tod von Hermine Hillenbrand – und der ersten Schriftführerin, und ich bedanke mich ganz herzlich bei Andreas Schabel und Birgit Hofmann, die sich dazu bereit erklärt haben und heiße sie herzlich willkommen im Vorstandsteam. An dieser Stelle möchte ich mich im Namen des Vereins ganz herzlich bei Gerda Krappmann bedanken, die seit 1984 als erste Schriftführerin tätig war und auch weiterhin als Stellvertreterin zur Verfügung steht. Allen anderen Kolleginnen und Kollegen danke ich für das bisherige Engagement und hoffe auf weiterhin gute Zusammenarbeit.

Da wir Sängerinnen und Sänger nicht nur im stillen Kämmerlein proben wollen, sind für dieses Jahr endlich wieder Auftritte geplant. Das Dreikonigskonzert musste ja coronabedingt leider abgesagt werden, das soll aber am 1. Advent als Abschlusskonzert des Jubiläumsjahres des Sangerkreises Schweinfurt nachgeholt werden.

Am 19. Juni möchten wir beim Sängertag am Kreuzberg dabei sein, ebenso bei „Schweinfurt singt und klingt“. Wichtig für unsere Jubilare: Die Ehrungen werden wir am 2. Juli in Form eines „Bunten Nachmittags“ in der Spinnmühle durchführen. Außerdem soll auch das traditionelle Grillfest wieder stattfinden.

Voraussetzung für all unsere Planungen ist allerdings, dass möglichst alle Sängerinnen und Sänger wieder zu den Chorproben kommen. Darum bitte ich inständig, auch im Namen unseres Chorleiters.

Nun wünsche ich allen eine wunderschöne Frühlingszeit und ein gesegnetes Osterfest. Und vor allen Dingen – bleiben Sie gesund!

Ihre/Eure

Heike Bauer

**ACHTUNG!**

Chorprobe  
jeden Donnerstag  
um 19:30 Uhr



Blumen  
und mehr ...

**Blumen Lehfer**

- ✦ Blumen
- ✦ Zierpflanzen
- ✦ Geschenkartikel
- ✦ Friedhofsgärtnerei
- ✦ Fleurop-Service
- ✦ Tiziano-Keramik

Inh.: Anita Lehfer e. Kfr.      Friedhofstraße 25  
97421 Schweinfurt  
Telefon 097 21 - 21080  
Telefax 097 71 - 74978  
blumen-lehfer@gmx.de  
www.blumen-lehfer.de

# Gemeinsam erreichen wir mehr.



**Ihr Spendencode im Wert von 2 €  
liegt in Ihrer Filiale bereit.  
Sie entscheiden, welches Projekt  
von der Sparkasse unterstützt wird.  
Abholen, einlösen und spenden!**

**Die Spendenplattform der  
Sparkasse Schweinfurt-Haßberge  
für IHR gemeinnütziges Projekt.**

Starten Sie Ihr Vereinsprojekt, finden Sie mit  
uns Unterstützer und sammeln Sie Spenden.

Jetzt direkt anmelden  
und Projekt hochladen  
unter:



[gemeinsam-erreichen-wir-mehr.de](https://gemeinsam-erreichen-wir-mehr.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Schweinfurt-Haßberge**

## Weihnachtliche Überraschung

Es sollte eine Chorprobe wie jede andere, unter Einhaltung der 2G-Regeln, sein.

Die Sänger\*innen probten Weihnachtslieder und bemühten sich sehr. Es war ja bekannt, dass uns unsere Vorsitzende aufgrund des 100-jährigen Jubiläums des Sängerkreises Schweinfurt zum Eröffnungskonzert am 6. Januar 2022 angemeldet hat.

Leider sollte es anders kommen. Die Veranstaltung wurde wegen der andauernden Pandemie abgesagt. Gesundheit ist auf jeden Fall für alle Menschen ein wichtiges Gut.

Unsere Vorsitzende Heike Bauer ließ es sich nicht nehmen, alle Sänger\*innen zu überraschen. Sie hatte mich kurzfristig benachrichtigt und auch ich war ihrer Meinung, wir sollten die Sänger\*innen, die zuletzt immer zur Chorprobe erschienen sind, am letzten Probenabend des Jahres überraschen. Als die Sänger\*innen so nach und nach am 9. Dezember 2021, unter Einhaltung der 2G-Regeln, eintrafen, waren sie sichtlich überrascht. Es roch nach Plätzchen, Lebkuchen, Glühwein und Kinderpunsch. Wir waren eine kleine Runde von 12 Personen. Im Hintergrund hörten wir Weihnachtslieder, unter anderem auch Lieder, die unser Chor selbst einmal gesungen hatte, da ja aus pandemischen Gründen nicht mehr gesungen werden durfte.

Bei dieser Gelegenheit bedankte sich Heike im Namen aller Sängerlustler mit einem kleinen Geschenk bei unserem Chorleiter Bernhard Oberländer für die geleistete Arbeit im Jahr 2021. Er war immer da, wenn es die Coronalage zuließ, um mit uns zu proben. Auch wenn es zeitweise nicht möglich war, so versuchte er, Lieder für zuhause über WhatsApp aufzunehmen und zu senden.

Auch ich habe den Abend dazu genutzt, um mich im Namen aller Sänger\*innen bei unserer Heike für die geleistete Arbeit im letzten Jahr mit einem kleinen Präsent und einem Blumenstrauß zu bedanken.

Wir saßen an einem großen Tisch mit Abstand zu unserem Nebenmann, um ja die Coronaregeln nicht zu unterlaufen. Wir unterhielten uns recht gut und besinnlich und dachten an alle unsere Sänger\*innen, die nicht anwesend sein konnten. Auch an unsere früheren Auftritte wurde erinnert, wie schön es doch immer war vor Corona. Alle hoffen auf eine bessere Zeit nach der Pandemie, auf unsere wöchentlichen Chorproben und auch wieder gemeinsame Auftritte.

Zum Schluss bedankte sich Heike bei allen Anwesenden mit einer Sängertasche mit weihnachtlicher Füllung und wünschte uns allen schöne Feiertage und ein gutes neues Jahr 2022.

Annemarie Lindner



The image shows a business card for 'Blumen Gillich'. The card has a light background with a faint map of a cemetery in the upper left corner. The map labels include 'Friedhof Haupteingang', 'Am Friedhof', and 'Am Friedhof'. A bouquet of flowers is positioned in the center of the card. The text on the card is as follows:

**Blumen  
Gillich**

Inh. Dieter Belger  
Am Friedhof 7  
97422 Schweinfurt  
Telefon: 09721 212 80

GRABPFLEGE  
TRAUERFLORISTIK  
TISCHDEKORATION  
HOCHZEITSFLORISTIK





## Hoffnungslicht

Das Leben bremst, zum dritten Mal,  
die Konsequenzen sind fatal,  
doch bringt es nichts wie wild zu fluchen,  
bei irgendwem die Schuld zu suchen,  
denn solch wütendes Verhalten,  
wird die Menschheit weiter spalten.

Viel zu viel steht auf dem Spiel,  
Zusammenhalt, das wär' ein Ziel,  
nicht jeder hat die gleiche Sicht,  
nein, das müssen wir auch nicht.

Die Lage ist brisant wie selten,  
trotzdem sollten Werte gelten  
und wir uns nicht die Schuld zuweisen,  
es hilft nicht, wenn wir uns zerreißen.

Keiner hat soweit gedacht,  
wir haben alle das gemacht,  
was richtig schien und nötig war,  
es prägte jeden, dieses Jahr.

Für alle, die es hart getroffen,  
lasst uns beten,  
lasst uns hoffen,  
dass diese Tage schnell vergeh'n  
und wir in bess're Zeiten seh'n.

Ich persönlich glaube dran,  
dass man zusammen stark sein kann.

Für Wandel, Heilung, Zuversicht  
zünd' an mit mir ein Hoffnungslicht.

Verfasser unbekannt

*Wir empfehlen für alle Festlichkeiten  
unsere Gasträume  
bei Spanferkel, Trutbahn,  
Schweinfurter-Schlachtschüssel usw.*



Gasthaus und Metzgerei

**Partyservice**

**Geißler**

**97456 Hambach**

Hauptstraße 41  
Tel. 09725/4471  
Fax 09725/3329

Seit über 40 Jahren  
*täglich frische Backwaren*  
aus Ihrer Brot- und Feinbäckerei



**BÄCKEREI**

**RUSS**

Damaschkestraße 4  
97421 Schweinfurt  
Telefon 0 97 21 / 8 48 26

Filiale: Dittelbrunner Str. 41 • 97421 Schweinfurt • Telefon 0 97 21 / 74 66 77

**BLUMEN BAUMBACH**

**Schweinfurt, Hennebergstraße 2**

(am Leopoldina Krankenhaus) - Telefon: 3 28 23

# Geburtstage

Mai, Juni, Juli und August 2022

07.05.	Arnold Irmgard	80 J.	Schönerstr. 13 Schweinfurt
14.05.	Schäfer-Gärdes Hannelore	75 J.	Kiliansberg 12 Schweinfurt
25.05.	Heller Hannelore	80 J.	Drosselstr. 17 Schweinfurt
08.06.	Pickel Karin	80 J.	Konrad-Wagner-Str. 18 Sennfeld

---

01.05.	Wilckens Heiko	09.07.	Then Wolfgang
14.05.	Knoblach Georg	11.07.	Krämer Elfriede
20.05.	Bernhardt Edgar	14.07.	Kestler Hilger
		18.07.	Hopp Wilfried
06.06.	Albert Hedwig	19.07.	Meixner Gertrud
06.06.	Engelbrecht Gerlinde		
12.06.	Waker Ursula	06.08.	Hassmann Otto
17.06.	Rieger Jürgen	15.08.	Wehnert Anny
26.06.	Schäfer Fritz	23.08.	Piller Renate
		26.08.	Dr. Roscher René
06.07.	Knoblach Gunda	29.08.	Hörl Marianne
07.07.	Oberländer Lieselotte		

Wir gratulieren recht herzlich mit guten Wünschen für beste  
Gesundheit, Glück und Wohlergehen im neuen Lebensjahr!  
Unseren Kranken wünschen wir frohen Mut und gute Besserung!

Datenschutzhinweis: Falls Sie eine Veröffentlichung Ihres Geburtstages nicht möchten, informieren Sie uns bitte.



## Engagiert für Ihre Gesundheit

Unser freundliches Team ist gerne für Sie da – mit großem Einsatz und vielfältiger Kompetenz.

Ganz gleich welches Anliegen Sie rund um Gesundheit, Medikation und Wohlbefinden haben, sprechen Sie uns einfach an. Gerne kümmern wir uns um Sie und tun alles, um Ihre Wünsche zu erfüllen.

### Viele Leistungen für Sie:

- Blutuntersuchungen Blutzucker, Blutfettwerte
- Verleih Milchpumpen, Blutdruckmessgeräte
- Herstellung in der Apotheke Individuelle Rezepturen
- Messungen Blutdruck, Körperfett, Kompressionsstrümpfe
- Umfassende Beratung zu Arzneimitteln und Medizinprodukten
- Alternative Heilmethoden Phytotherapie, Homöopathie/Biochemie, TCM
- professionelle Kosmetikberatung
- Lieferservice, Treuepass und vieles mehr!

Bleiben Sie gesund!  
Ihr Team der  
Kreuz Apotheke



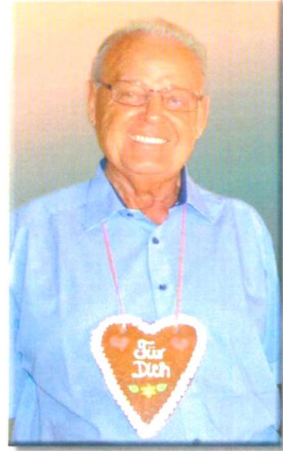
Zehntstraße 1 · 97421 Schweinfurt  
kreuzapo-schweinfurt.de  
info@kreuzapo-schweinfurt.de

Tel. 09721 28862 · Fax 09721 28578  
Service-Tel. 0800 5738927 (kostenfrei)  
Inh.: Apothekerin Anna Bantschukowa

Öffnungszeiten: Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8.30-13 Uhr



Das Leben  
ist wie eine  
PustebLume.  
Wenn die Zeit  
gekommen ist,  
muss jeder  
alleine fliegen.



Für immer in unseren Herzen  
**Gerhard Brückner**

\*24.09.1938 † 26.11.2021

Die Sängerkunst 1867 Schweinfurt trauert um ihr förderndes Mitglied

### **Gerhard Brückner.**

Im Jahre 1987 trat er dem Verein bei und hielt ihm bis zuletzt die Treue. Darüber hinaus war er über 30 Jahre lang für die Gestaltung des Vereinsheftes „Faktotum“ verantwortlich, bevor er es 2015 aus gesundheitlichen Gründen in jüngere Hände gab. Für sein Engagement danken wir ihm von Herzen und werden sein Andenken stets in Ehren halten.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie,  
der wir viel Kraft wünschen, mit diesem Verlust zu leben.

**LEIMEISTER®**

... nur echt mit der Wäscheleine



**Sie feiern,  
wir sorgen für den passenden Rahmen!**

Wir liefern Ihnen Hussen in verschiedenen Designs, perfekt darauf abgestimmt Tischdecken, Servietten und Platzdecken. Natürlich übernehmen wir nach Ihrem Fest auch die Abholung und Reinigung der Textilien, sprechen Sie mit uns, Sie werden begeistert sein.

Auch für den professionellen Gastronomie- und Hotelleriebedarf bieten wir Services und Produkte der Spitzenklasse!

Rudolf Leimeister Wäscherei GmbH & Co. KG  
Telefon 0 97 21 / 89 0 89 • Telefax 0 97 21 / 89 0 94  
Email: leimeister@leimeister.de • www.leimeister.de



## Termine 2022

**Do. 28.04. Chorprobe entfällt!**

**Do. 05.05. Chorprobe entfällt!**

**So. 19.06. Sängertag am Kreuzberg**  
mit Fahnenabordnung  
Näheres wird bekannt gegeben

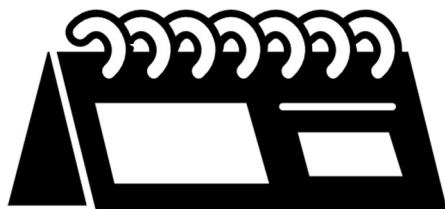
**Sa. 02.07. „Bunter Nachmittag“ mit Ehrungen**  
in der Spinnmühle **15:00 Uhr**

**Sa. 23.07. „Schweinfurt singt und klingt“**

**Sa. 30.07. Grillfest**  
beim Familienverband „An der Pfanne“ **14:00 Uhr**

**So. 27.11. 100 Jahre Sängerkreis Schweinfurt**  
**Abschlusskonzert**  
Kirche St. Bartholomäus in Bergrheinfeld **17:00 Uhr**

Änderungen werden rechtzeitig bekannt gegeben!



## **Jahreshauptversammlung der Sängerlust 1867 Schweinfurt am 3. Februar 2022**

Im Probenraum der Spinnmühle konnte die Vorsitzende Heike Bauer 23 Mitglieder zur Jahreshauptversammlung begrüßen, coronakonform mit Abstand, Maske und unter Einhaltung der 2G-plus-Regel. Diese Vorgaben sind bereits im dritten Jahr unsere ständigen Begleiter, die auch entsprechende Spuren im Vereinsleben hinterlassen haben. So waren Chorproben in dieser Zeit nur eingeschränkt oder gar nicht möglich. Viele ältere Sängerinnen und Sänger kamen aus Vorsicht gar nicht mehr. An Auftritte oder gesellige Veranstaltungen, wie Grillfest oder Weihnachtsfeier, war überhaupt nicht zu denken. Deshalb fielen auch die geplanten Ehrungen langjähriger Mitglieder der Pandemie zum Opfer. Nun liegt die Hoffnung auf dem Jahr 2022, dass endlich einigermaßen Normalität zurückkehrt und damit auch das unbeschwerte Singen in der Gemeinschaft wieder möglich sein wird. Der Dank galt Allen für ihr Durchhaltevermögen und besonders dem Chorleiter Bernhard Oberländer für seinen nimmermüden Einsatz trotz aller Widrigkeiten.

Beim Totengedenken erinnerte man sich der im vergangenen Jahr verstorbenen Mitglieder Hermine Hillenbrand, langjährige Schatzmeisterin des Vereins, Gerhard Müller, Erich Giebner und Gerhard Brückner, der viele Jahre für die Erstellung des Vereinsheftes zuständig war.

Die beiden Revisoren bescheinigten dem stellvertretenden Schatzmeister eine einwandfreie Kassenführung. Ebenso wurde die Arbeit des gesamten Vorstandes gewürdigt, die trotz Pandemie angefallen ist, und einstimmig Entlastung erteilt.



Die anschließende Neuwahl brachte, jeweils einstimmig, folgendes Ergebnis:

1. Vorsitzende Heike Bauer, stellv. Vorsitzende Annemarie Lindner, Schatzmeister Andreas Schabel, stellv. Schatzmeister Heinz Bauer, Schriftführerin Birgit Hofmann, stellv. Schriftführerin Gerda Krappmann, Archivarin Dietmute Göb, Vergnügungswartin Elfriede Krämer, Revisorin Renate Roscher, Revisor Georg Knoblach, Notenwartinnen Elfriede Brückner und Gertrud Meixner, Stimmführerinnen Renate Roscher und Marianne Hörl, Stimmführer Wilfried Hopp.

Der Sängerkreis Schweinfurt feiert in diesem Jahr sein 100-jähriges Bestehen mit vielen Veranstaltungen und Chören aus Stadt und Land. Die Sängerkreis möchte beim Sängertag auf dem Kreuzberg am 19. Juni dabei sein und das Abschlusskonzert am 27. November in der Kirche St. Bartholomäus in Bergtheimfeld mitgestalten. Ebenso ist die Mitwirkung bei „Schweinfurt singt und klingt“ des Stadtverbandes Musik geplant. Voraussetzung ist natürlich, dass wieder alle Sängerinnen und Sänger zu den Chorproben kommen können. Sehr freuen würden wir uns aber auch über neue Singfreudige jeden Alters zur Verstärkung. Treffpunkt ist immer donnerstags (außer in den Ferien) um 19:30 Uhr im Jugend- und Kulturhaus Spinnmühle. Info: [www.saengerlust-sw.de](http://www.saengerlust-sw.de) oder [home@saengerlust-sw.de](mailto:home@saengerlust-sw.de).

Heike Bauer



Foto von Gertraud Wilckens

vorne von links: Dietmute Göb, Elfriede Krämer, Annemarie Lindner,  
Gerda Krappmann

hinten von links: Heike Bauer, Andreas Schabel, Marianne Hörl,  
Georg Knoblach, Wilfried Hopp, Heinz Bauer



## **Klavier- und Flügelstimmungen**

**Susanne Kreuzinger**

**Klavierbauerin**

**09721-18301 oder 0162-9420861**

**[susanne@musik-kreuzinger.de](mailto:susanne@musik-kreuzinger.de)**

## **Auf zu neuer Singfreude**

Konzerte – abgesagt. Proben mit Abstand oder Maske? 2G, 2G-plus? Fragen, Unsicherheiten, Missverständnisse, unterschiedliche Bedürfnisse. Bei all den Unwägbarkeiten der aktuellen Situation kann einem wirklich schon mal die Freude am Singen abhandenkommen. Dabei ist es das Singen, das uns eigentlich bei Laune halten sollte.

Also tief durchatmen und mit folgenden Übungen neue Singfreude tanken:

### **Singen mit dem ganzen Körper**

Schütteln, Wippen, Federn oder das Räkeln im vorgestellten Taucheranzug erlauben deiner Stimme, sich mehr mit dem Körper zu verbinden. Wenn dann der ganze Körper von der Fußsohle bis zu den Haarspitzen zum Klangkörper wird, fühlen wir uns durch und durch lebendig. Herrlich!

### **Nerven beruhigen**

Summen, brummen und das Erspüren von Vibrationen, vor allem im Kopf, Hals und Nackenbereich, stimulieren den Vagusnerv, der wiederum für die gute Balance unseres autonomen Nervensystems zuständig ist. Wir fühlen uns sicher und kommunikationsfreudig. Die perfekte Voraussetzung zum Singen.

### **Zähne zusammenbeißen war gestern**

Mach doch mal Übungen zur Lockerung von Lippen, Zunge und Kiefer. Wenn wir weniger mit Halten und Quetschen beschäftigt sind, können die Töne sich freier entfalten. Weniger Mühe, mehr Klang, mehr Freude. Ganz einfach.

### **Spielerisches Üben macht Spaß**

Spielzeug bringt neuen Schwung in die Chorprobe und in dein eigenes Üben. Bälle, Ballons und Bewegungen lenken dich vom „ernsthaften“

Singen ab. Plötzlich ist es egal, ob ein Ton richtig oder falsch ist. Das Spiel steht im Vordergrund. Und damit die Lust am Tun.

### **Mach mal was anderes**

Pack deine stimmliche Abenteuer- und Experimentierlust aus und probier mal was Neues. Einwärtssingen zum Beispiel oder Meckern wie eine Ziege. Spiel mit verschiedenen Klängen herum, wie Kinder das tun. Der dicke Riese, der kleine Zwerg, die gute Fee. Du hast sie alle in dir. Wie sie wohl klingen?

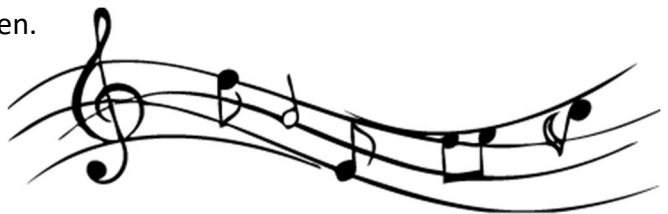
### **Sing, wie dir der Schnabel gewachsen ist**

Schmeiß die Noten weg und sing einfach drauflos. Dein Lieblingslied – spontan mit Verzierungen versehen – oder eine kleine Improvisation im Duett mit dem Rhythmus deiner eigenen Füße beim Spazierengehen. Das hat jede und jeder von uns gemacht, als wir noch Kinder waren. Freude pur.

### **Verbinde dich mit anderen**

Am schönsten ist Singen immer noch gemeinsam mit anderen Menschen. Und wenn es nicht der ganze Chor sein kann, dann vielleicht in kleiner Runde. Genieß mal ganz bewusst den Zusammenklang, tauch ein in die Harmonien und erfreu dich an den Reibungen. Kannst du sie fühlen, die musikalische Umarmung? Das gemeinsame Pulsieren im Groove? Lustwandeln in verschiedenen Klangwelten? Das muss das Paradies sein!

Anna Stijohann ist Sängerin, Gesangspädagogin und Chorleiterin aus Köln. Auf dem You-Tube-Kanal „Stimmsinn“ teilt sie ihre Lieblingsstimmübungen.



## OSTERN

Leise schwingt sich auf ein Lied  
aus dem tiefsten Grund.  
Und wohin es kommt, da blüht  
Frühling auf zur Stund'.

Und wohin es kommt, da singt  
eine Amsel, hoch vom Baum.  
Und ihr Sang beglückend klingt,  
wie ein längst vergess'ner Traum.

Krokusflammen gluten auf,  
schmelzen letzten Schnee.  
Wo ist unser Jammer hin?  
Wo ist unser Weh?

Osterglocken geh'n durchs Land,  
sanfte Winde weh'n ...  
Komm, wir wollen Hand in Hand  
zu den Blumen geh'n.





In den  
schwersten Stunden  
des Lebens -  
Hilfe rund um die Uhr

Telefon SW 1330

Galgenleite 12  
97424 Schweinfurt

Bestatter - Meisterbetrieb  
[www.trauerhilfemueller.de](http://www.trauerhilfemueller.de)

TrauerHilfe  
**Kalli Müller**

- ❖ Partyservice
- ❖ Kalte Platten
- ❖ Spanferkel

**Metzgerei und  
Brotzeitfachgeschäft**

**Rudolf Geeb**

Würzburger Straße 3  
97424 Schweinfurt

☎ 8 24 72

*Ihr Servicepartner in  
Energie- und Gebäudetechnik*



**keil**

Elektro-Keil GmbH Deutschhöfer Str.65  
97422 Schweinfurt ☎ 28270

## Wenn das Fundament stimmt

Kein Gebäude kommt ohne ein tragbares Fundament aus. Und so ist es auch beim Singen. Landläufig wird dieses Fundament als „Stütze“ bezeichnet, aber der Begriff kann missverständlich ankommen, denn im Deutschen ist Stütze etwas Festes, Unbewegliches. Und nur darum geht es beim Singen nun wirklich nicht. Wir wünschen uns eine freie, bewegliche Stimme, und das in jedem Alter und in jeder Tonlage.

Wenn wir in andere Sprachen schauen, wird der Begriff klarer: Die Engländer benutzen den Begriff „Support“, also Unterstützung. Das klingt schon viel besser. Die Italiener nennen es sogar „appoggiare la voce“, also die Stimme anlehnen. Wenn wir alle drei Sprachen zusammenfassen, dann benötigen wir für das Fundament unserer Stimme Kraft, Unterstützung und Bewegung in einem. Anders ausgedrückt, brauchen wir einen fließenden, kraftvollen Spannungsaufbau. Denn ohne Spannung können wir nicht singen. Wichtig ist nur, dass wir sie an den richtigen Körperstellen aufbauen und sie nie statisch wird, sondern fließend bleibt.

Nur, wie macht man das? Ein einfaches Bild kann uns dabei helfen: die Badehose. Stell dir vor, du hast eine sehr schmale Badehose an und spannst überall, wo der imaginäre Stoff sitzt, deinen Körper an: den Bauch unterhalb des Bauchnabels, den Beckenboden und den unteren Rücken (den Po dabei nicht anspannen). Halte die Spannung ein paar Sekunden an und löse sie wieder. Dann baue die gleiche Spannung langsam auf (über zehn Sekunden). Das fühlt sich ein bisschen so an, als ob man eine Zitrone ausdrückt, die Spannung geht Richtung Bauchmitte. Halte die Spannung in der Endposition einige Sekunden und löse sie wieder. Das darf nach mehrmaliger Wiederholung ruhig ein bisschen anstrengend sein – also Pause machen, um die Muskulatur kurz zu lösen.

Verbinde als Nächstes den langsamen Spannungsaufbau mit einer gleichmäßigen Ausatmung, zum Beispiel auf einem langen „fff“. Achte darauf, dass du deinen Atem gleichmäßig und großzügig abgibst und das „f“ nicht zu viel Widerstand an den Lippen hat. Im letzten Schritt ersetze das „f“ mit einem langen Ton und später mit einer Tonfolge. Von jetzt an wird jede Stimmgebung mit dieser Spannung unterfüttert. Das ist dein Fundament!

Übrigens: Je höher du singst, desto mehr Spannung brauchst du.

Ihr könnt die Atemunterstützung auch live mit mir üben. Alle Stimmbildungsvideos im Überblick findet ihr unter [www.kirchenchorwerk-nordkirche.de/schoener-singen](http://www.kirchenchorwerk-nordkirche.de/schoener-singen).

Christiane Hrasky ist Chorleiterin, Hochschuldozentin und als Landeskantorin der Nordkirche für Chorsingen in allen Altersstufen, Aus- und Weiterbildung sowie Notenpublikationen verantwortlich.





Um auf dem Laufenden zu sein,  
sollten Sie bei uns ...

**ÖFTER MAL  
EINEN BLICK RISKIEREN**

**Leder WEISS**

**Schweinfurt - Spitalstraße 25**

**Telefon: 0 97 21 / 2 15 56**



*Gerhard Roscher*

Gold- und Silberschmiedemeister

97421 Schweinfurt  
Niederwerner-Straße 20

Telefon: 0 97 21 / 2 18 23

WERKSTÄTTE  
FÜR  
PREISWERTE  
JUWELIER-  
GOLD- UND  
SILBER-  
SCHMIEDE-  
ARBEITEN

Malergeschäft  
**M. POPP**

Ohne Hopp und Flopp hier kommt Maler Popp

auenstraße 9

97456 dittelbrunn

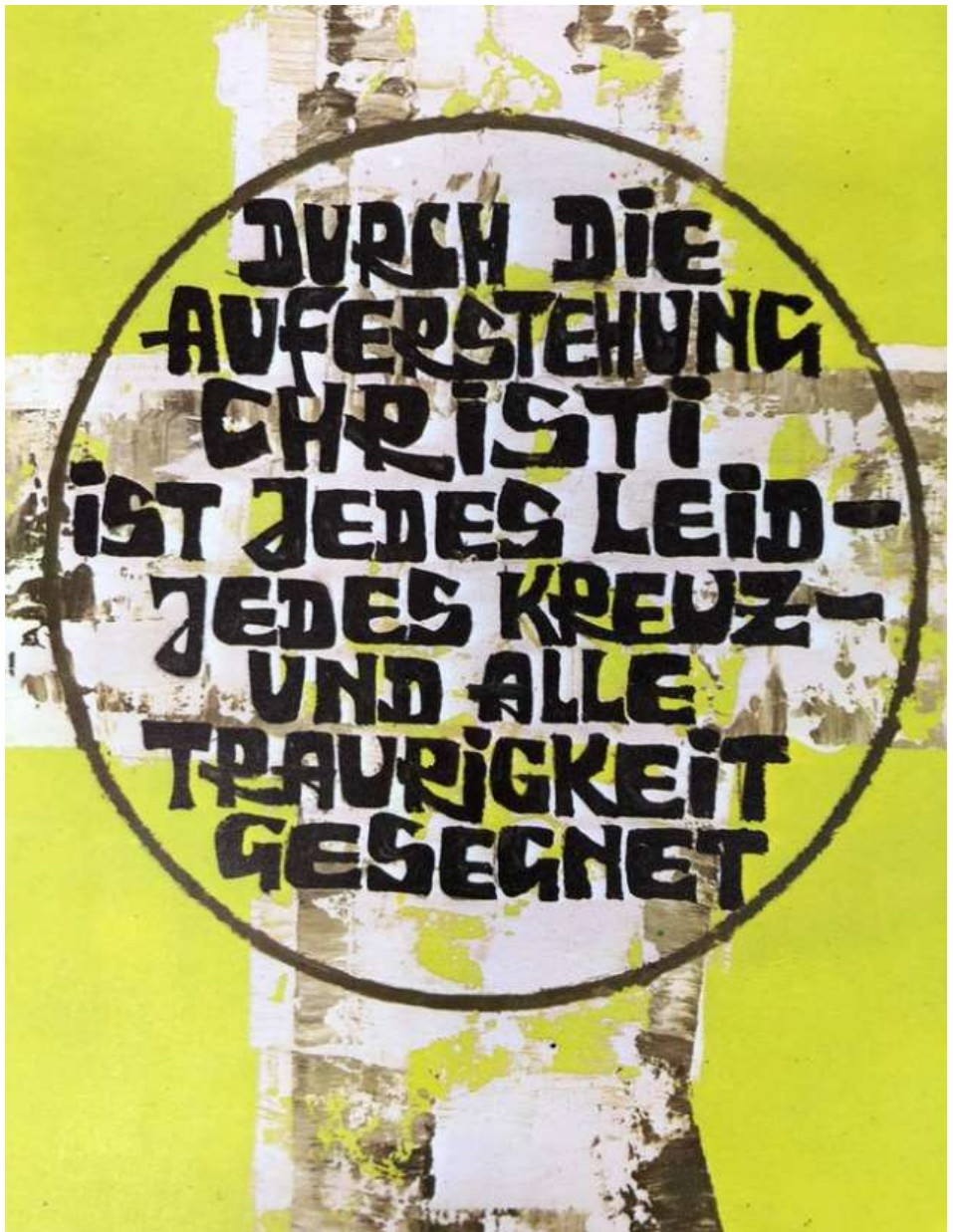
telefon: 0 97 21 / 4 10 43

telefax: 0 97 21 / 4 10 47

e:mail:

info@popp-maler.de

- ◆ Malerarbeiten
- ◆ Tapezierarbeiten
- ◆ Verputzarbeiten
- ◆ Lackierungen
- ◆ Bodenbeläge
- ◆ Kreative Wandgestaltung



**Die Sängerlust wünscht allen Leserinnen und Lesern  
ein frohes und gesegnetes Osterfest!**