

0123456789

Jahrgang 18 – Nummer 3



Regenbogen PRESSE

Regenbogenchor Bad Nauheim e. V. seit 1986

Oktober 2012

Termine

STAND 21. SEPTEMBER 2012

Feststehende Termine 2012

Mittw. 31. Okt.	19.30 Konzert vom Jazzchor Freiburg	Trinkkuranlage
Samstag 15. Dez.	15.30 Adventsauftritt Kurpark-Klinik	Bad Nauheim
Samstag 15. Dez.	18.00 Adventsauftritt auf Bad Nauheimer Christkindlmarkt	Sprudelhof Bad Nauheim
Sonntag 16. Dez.	15.00 Adventsauftritt AGO-Seniorenheim	Rosbach
Sonntag 16. Dez.	18.00 Adventskonzert in der Burgkirche	Friedberg

Feststehende Termine 2013

Freitag 12. April	18.00 Probenwochenende	Herbstein
Sonntag 14. April	ca.17.00 Ende Probenwochenende	Lich
Sonntag 9. Juni	12.00 Matinee in der Bezalel-Synagoge	Trinkkuranlage
Samstag 22. Juni	abends Großes Sommerkonzert vom Regenbogenchor	

Geplante Termine 2012

Mittwoch 19. Dez.	19.30 2. Adventskonzert	Ort noch offen
-------------------	-------------------------	----------------

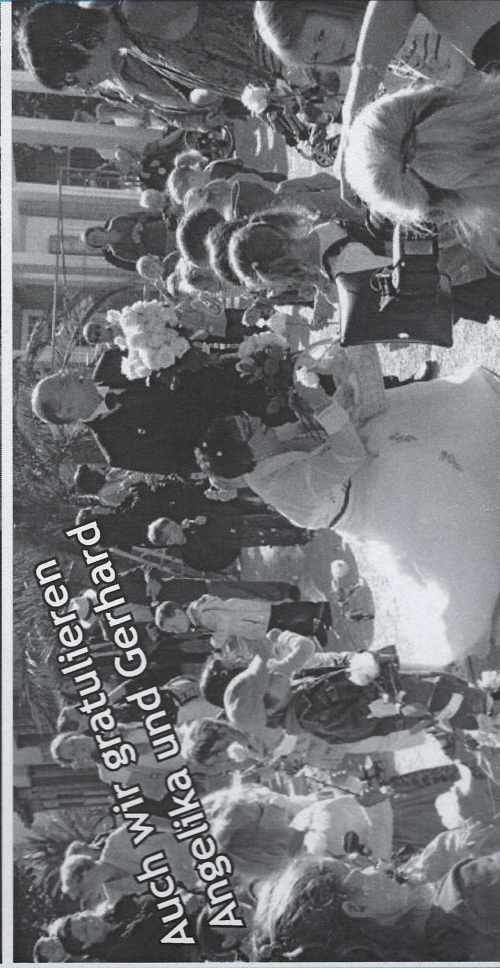
Geplante Termine 2013

Samstag 2. März	19.30 „Pop trifft Chor“ – Konzert vom Chor „After Work“ mit mehreren Chören	Bürgerhaus Gambach
Donnerst. 3. Okt.	abends „Parallelkonzert“ mit zwei oder drei Chören	Friedberg

Erfolgreiches Frühkonzert im Konzertsaal der Trinkkuranlage



Musik mit gratulieren Angelika und Gerhard



Hallo Freunde!

Der Sommer neigt sich dem Ende zu und die Proben für unser Weihnachtsprogramm laufen auf Hochtouren. Bevor wir als Presse uns aber Weihnachtsprogrammen zuwenden, wollen wir euch in dieser Ausgabe noch einmal einen Blick auf den Sommer und unsere vielfältigen Aktivitäten in dieser Zeit gönnen. Obwohl wir dieses Jahr wieder eine Sommerpause eingelegt haben, so war die Zeit doch auch erfüllt mit zahlreichen Auftritten. Da sind die kleineren Auftritte zu nennen, an erster Stelle natürlich – ganz besonders erfreulich für uns – die Hochzeit von Angelika und Gerhard, aber auch die goldene Hochzeit in Karben. Als großes Konzert muss natürlich unsere Matinee in der Trinkuranlage hier Platz finden: Ein schönes Konzert in einem schönen Raum. Von all diesen Aktivitäten findet ihr Berichte in diesem Heft. Aber damit noch nicht genug. Endlich hatten wir auch mal Platz für andere Themen. So könnt ihr euch über Anti-Aging für die Stimme genauso informieren, wie über Beat-Boxen (mal schauen, wer uns demnächst mit seiner Kunst erfreuen wird). Für alle die schon immer wissen wollten, was in den geheimen Bassproben so passiert, haben wir exklusiv den Bericht eines Bassängers eingeholt. Wir blicken natürlich nicht nur zurück, sondern auch nach vorn und haben deshalb den Vorstand gebeten, uns über die nähere Zukunft zu informieren. Ihr werdet lesen: Da kommt Interessantes auf uns! Es ist es ein wirklich buntes Heft geworden, passend zum Sommer eben.

In diesem Sinne, viel Spaß beim Lesen

Euer Presse-Team

GIB DEM REGENBOGEN- CHOR DEINE STIMME

KONTAKTADRESSEN:

Internet: <http://regenbogenchor.org>

Hartmut Jegodzinski (Vorsitzender)

Gebrüder-Lang-Straße 39a

61169 Friedberg

Tel./Fax: 0 60 31 / 9 29 16

E-Mail: 1.vorsitzender@regenbogenchor.org

Martin Schubert (Chorleiter)

Stresemannstraße 30

61231 Bad Nauheim

Tel./Fax: 0 60 32 / 58 75

E-Mail: chorleiter@regenbogenchor.org

IMPRESSUM:

Die "Regenbogenpresse" erscheint in der Regel vierteljährlich in einer Auflage von mindestens 80 Exemplaren.

REDAKTION: Bernd Arand, Martina Werner-Ritzel, Anita Seebach, Dieter Schön, Klaus Schnur – Nicole Günther. FOTOS I. D. AUSGABE: Gerhard Rudolph, Dieter Schön, Martina und Lutz Werner-Ritzel, Peter Hudel, Foto-Stöber, Bad Nauheim, Team der Kita Am Hochwald

VERANTWORTLICH I.S.D.P.: Anita Seebach

ANSCHRIFT DER REDAKTION: Anita Seebach, Am Steinfurther Weg 1b, 61231 Bad Nauheim, Tel. 06032/9252580

E-MAIL: regenbogenpresse@regenbogenchor.org

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 14. Januar 2013.

25.08.2012

Die Katze im Sack

Die Stimme im Telefon meldete sich: „Hier ist Irmgard Hämmlmann. Ich wollte mal fragen, Thomas, ob dein Chor nicht bei unserer Goldenen Hochzeit singen könnte?“

Hämmlmann? Der Name sagt einem natürlich etwas als „ingeplagter“ Norddeutscher in Karben, als Schwiegersohn vom Inhaber des örtlichen Gasthofes, also der frühzeitlichen, ländlichen Nachrichtenzentrale, also jemandem, der schon wissen sollte „Who is who!“ Kurt Hämmlmann ist Freund und Kegelbruder meines Schwiegervaters und hat auch früher mit ihm zusammen beim KSV Klein Karben in der Offensive gekickt und ist daher langjähriger Weggefährte.

Also die Irmgard hatte mich nun an der Strippe und wollte von mir, mit sympathi-

schem hessischen „Schlappmaul“, wissen, ob ein so bekannter Chor aus Bad Nauheim überhaupt in der Klein Kärber Kirche für sie singen würde? Wir plauderten ein wenig!

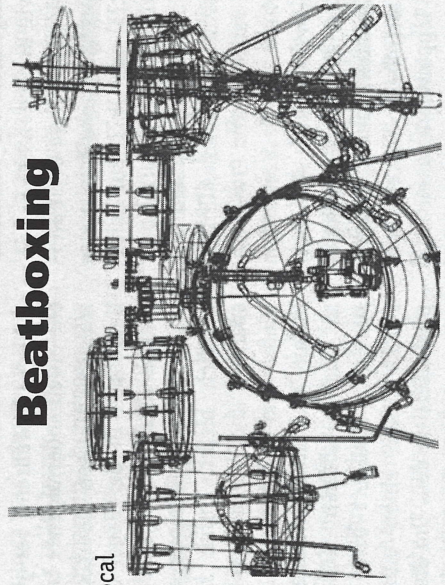
„Wie bist Du denn auf uns gekommen?“ frage ich, nicht ganz im Klaren darüber, ob sie mich mit den Lobeshymnen über den Regenbogenchor beeindruckten wollte oder ob wir tatsächlich eine so respektable Reputation im Ort haben.

„Na ja, ich habe halt gehört, dass Du da in so einem tollen Chor singst, und dass ihr auch schon mal hier in der Kirche ward. Und ich wollte den Kurt überraschen, der doch so gern ‚La Montanara‘ hört!“

La Montanara!? Wie komme ich nur aus der Ecke wieder heraus?



Bis die Zähne klappern: Beatboxing



Beatboxing (Vocal Percussion) Workshop Beatboxen oder besser Vocal Percussion ist in aller Munde – das Sahnehäubchen für manchen Chor! ...bei uns im Regenbogenchor machen wir

Begriff / Ursprung:
Bei den folgenden Ausführungen habe ich mich an den Beschreibungen von Wikipedia orientiert.

Der Begriff Beatboxen ist abzuleiten von den zuleiten von den in den 1980er Jahren populären Drumcomputern mit denen die instrumentelle Musik von Hip Hop Stücken erstellt wurde.

Hierbei werden in erster Linie Drum Computerbeats, gelegentlich auch Scratches oder Schlagzeug- und andere Perkussionsrhythmen, manchmal auch andere Instrumente und Klänge mit Mund, Nase und Rachen imitiert. Anders als herkömmlicher Gesang erfüllt Beatboxing in der Regel musikalische Funktionen, die sonst mit denen von Rhythmus- oder Effekt-Instrumenten vergleichbar sind. Beatboxing wird oft mit Vocal Percussion gleichgesetzt, bezeichnet aber genau genommen nur eine spezielle, im Hip Hop entwickelte Form davon.

Technik / Ausprägungen:

Beim Beatboxen geht es grundsätzlich darum, mit dem Vokaltrakt perkussive Rhythmen zu erzeugen. Im Unterschied zu herkömmlichen Gesangstechniken, die sich verstärkt mit stimmhaften Lauten (wie Vokalen) befassen, liegt beim Beatboxen der Fokus in wesentlich stärkerem



das ja schon lange „bm bow doo doo doo...t(e) k(e)“ dies ist kein außerirdisches Morsealphabet, sondern Vocal Percussion aus dem „Parkplatzregen“. Mit dem kommen wir noch ganz gut zurecht wie sich auf Angelika und Gerhards Hochzeit zeigte. Wie sieht es da mit den entsprechenden Passagen in „Words“ aus?

Das Schlüsselwort hierzu heißt immer wieder „Vocal Percussion“ und ist für viele Musiker der Einstieg ins eigene Klang- und Rhythmusgefühl. Gerade im Chor bieten die gesungenen Rhythmen eine bereits anerkannte musikalische Disziplin. Hier profiliert jeder einzelne Sänger, jede Stimme unseres Vokalensembles durch den deutlich hörbaren Rhythmus und die besser gelungene Auftritte. Gute Ansätze zur Entwicklung unseres Rhythmusgefühls waren während der letzten Chorwochenenden spürbar. Mit einem Workshop Beatboxen / Vocal Percussion ließen sich Rhythmik / Atmung und Artikulation noch mehr entwickeln und die perkussiven Elemente in unseren Stücken verbessern.

„die Katze im Sack“ zu kaufen und mahnte mit mütterlichem Unterton, dass die Überraschung für Kurt ihr sehr am Herzen läge und dass es dann schon einzigartig sein müsse. „Das machen wir, vertraue mir“, versicherte ich gleich mehrmals um ihr endlich die Sorgen zu nehmen.

Na ja, verstehen konnte ich Irmgard schon; denn einfach so – aufgrund dörrflicher Unterhaltung eine Entscheidung zu treffen, einen ihr unbekanntem Chor, für ein, für sie so wichtiges persönliches Ereignis, zu engagieren – war schon eine tatsächlich gewaltige Herausforderung.

Dankbar registrierte ich dann an jenem sommerlichen Samstagmorgen in der St. Michaelis Kirche ihr zustimmendes Zinkern während unserer Liedvorträge, womit sie warmherzig signalisierte: „Es ist alles gut, es kommt gut an, meine Überraschung für Kurt ist mir geglückt!“

Dennoch bin ich mir auch heute noch nicht sicher, ob alle Lieder wirklich passend waren und damit meine ich dann speziell „Weit, weit weg“. Allerdings wurde mir auch deutlich bewusst, dass ich, nach meinen anschließenden Glückwünschen an das Jubelpaar und der Begrüßung einiger Kärber, wieder Gelegenheiten haben könnte, wieder mal eine solche „Katze im Sack“ anzubieten. Wiederum liegt es an jedem Einzelnen im Chor, wie wir uns weiter bekannt machen, weiter einen guten Ruf aufbauen und damit letztendlich Freude unter Menschen bringen können.

Das „Goldene Paar“ Hämmelmann hat von uns eine CD geschenkt bekommen und ich frage mich, welches Echo der Regenbogenchor in der stüffisanten, dörrflichen Geschwätzigkeit Klein Karbens erzeugt haben könnten?“

THOMAS



Offensichtlich wusste Irmgard nicht, was wir singen und woraus unsere Chor-Philosophie besteht. Schnell erzählte ich ihr von unseren verschiedenen Liedern, und dass wir doch eigentlich, trotz vieler kirchlicher, madrigaler und auch moderner Stücke, keinen solchen Ohrwurm parat haben.

„Aber irgend etwas in dieser Richtung!“ hielt sie mir entgegen, mit der versteckten Aufforderung, doch noch „La Montanara“ kurzfristig in unser Repertoire aufzunehmen. Ich stellte mir gleich förmlich vor, diesen Vorschlag Martin zu unterbreiten und dann in sein verdutztes Gesicht zu sehen.

Mit diesem Bild vorm geistigen Auge entschied ich schnell, es lieber zu lassen und stattdessen Irmgard vorzuschlagen, auf konservative Art und Weise, ihr unsere CD heimlich vorbei zu bringen, damit sie diese im geeigneten Moment, unbemerkt von Kurt, anhören könne, um dann zu entscheiden, was von dem vorhandenen Liedgut passen könnte.

Nach einigen Tagen rief mich Irmgard wieder an und stellte klar, dass sie bis auf „Over the Rainbow“ nichts von unserer CD kannte und ob wir nicht mehr deutsch singen, vor allem doch noch etwas allgemein Bekannteres vortragen könnten?

Nun war ich gefragt und gefordert! Das Thema lautete „Vertrauen schaffen“, auf Neudeutsch: Selbstmarketing!

Ich versicherte, dass wir, ausgestattet mit der Erfahrung aus unzähligen, ähnlichen und erfolgreichen Auftritten, es schon bestens richten werden! Mittlerweile hatten wir auch über den Unkostenbeitrag gesprochen und ich konnte سپüren, dass da etwas „Substanz“ vorhanden ist.

Zum Schluss lenkte Irmgard ein, ganz bestimmt allerdings mit dem Verdacht,

Maße auf den klanglichen Möglichkeiten stimmloser Laute (wie Konsonanten).

Ausgehend von gängigen Drum Computer-beats werden als Basisklänge beispielsweise [pʔ], [pʔf], [pʔs], [tʔʔ] oder [kʔʔ] zur Imitation der Snare Drum, [b], [bʔʔ], [bʔ:m] oder [ʔ] für die Bass Drum und [tʔ:s], [t] oder [kʔ] für die Hi-Hat verwendet. Ein solches Grundrepertoire lässt sich variieren und erweitern. So kann mit dem Mund, der Nase und dem Rachen, - beispielsweise durch Gesangs- oder Sprachfragmente, durch Zungenschlagen, Pfeifen oder Summen, durch kontrolliertes Atmen, Schnarchen, Husten oder Schlucken, durch Lippenvibrationen und schließlich durch Kombinationen diverser Techniken - ein weites Spektrum von Klängen erzeugt werden.

Hierzu wird zur Abnahme des Tons meistens ein Mikrofon benutzt. Darüber hinaus gibt es viele Spielarten des Klanginstrumentes Körper.

Die Geräusche finden sowohl bei der Imitation von perkussiven Klangfarben (wie Becken, Tomtoms, Cowbells oder Congas), Trommelwirbeln, Rhythmus-, Melodie- oder Basismstrumenten, Synthesizersounds, Vocals, Samples, Scratches, Cuts, Audioeffekten oder Alltagsgeräuschen Verwendung, als auch gelegentlich als eigenständige Klanggestalten ohne spezifisches instrumentales Vorbild.

Hier möchte ich auf den Altmeister Bobby McFerrin hinweisen, der neben ungläubigen Brustkorb mit der Hand trommelnd als Rhythmusinstrument benutzt. Dabei moduliert er den Impuls durch Variationen des Vokaltraktes in erstaunlicher Vielfalt.

Die einzelnen Laute werden zu Rhythmen arrangiert. Während bei gesprochener Sprache aufeinanderfolgende Laute einander oftmals beeinflussen (Koartikulation), ist beim Beatboxen in der Regel die staccatohafte, präzise Artikulation jedes einzelnen Lautes deutlich, so dass sein spezifischer Klang deutlich bleibt. Durch kontrolliertes Anspannen und Bewegen von Zunge, Wangen-, Kiefer- und Halsmuskulatur, eine ausgefeilte Stimm- und Atemkontrolle sowie ein genaues Timing können mehrere Instrumente synchron simuliert bzw. komplexe Musikstücke durch einen einzigen Interpreten produziert werden. Um die begrenzten Möglichkeiten des Vokaltraktes voll auszunutzen, machen sich die Musiker hierbei zuweilen spezielle psychoakustische Phänomene zunutzen und erzeugen so die Illusion, der Zuhörer höre anstelle eines Klanges mehrere.



Bobby McFerrin und Chick Corea

Beim Sprechen oder Singen wird in der Regel während des Ausatmens artikuliert, eine seltene Ausnahme stellt der Ober- oder unterer Teil des Vokaltraktes dar. Beim Beatboxen werden jedoch diverse Klänge inhalierend erzeugt. Zum einen hat dies den Vorteil, dass der Beatboxer seinen Vortrag nicht mit Atempausen unterbrechen muss und einen kontinuierlichen Rhythmus beibehalten kann. So können einige Techniken - beispielsweise die Artikulation eines [t] zur Imitation einer geschlossenen Hi-Hat - bei Bedarf sowohl ein- als auch ausatmend durchgeführt werden. Zum anderen lassen sich bestimmte Klänge einzig durch inhalierete Luftströme erzeugen, so beispielsweise die sogenannte inward clap snare, ein handclapartiger

Sound, bei dem einatmend ein [kʔ] im Rachenbereich artikuliert wird oder auch sogenannte inward click rolls, trommelwirbelartige Folgen von Klicklauten, bei denen die Zunge durch inhalierete Luftströme in Schwingung versetzt wird. [Ende Wikipedia]

Bedeutung für uns:

Ein interessanter Workshop hierzu, zu dem sich vielleicht ein paar Sänger aus allen Stimmen zusammen bereithalten, wird den Teilnehmern das Rhythmusgefühl, die Atemtechnik und Artikulation verbessern. Die in unser Chorliteratur häufig anzutreffenden perkussiven Elemente können dann noch ausdrucksstärker vorgetragen werden.

Vocal Percussion entspricht einer aktuellen Jugendkultur und fördert den Nachwuchs (junge Mitsänger).

Erste Übungen und Beispiele:

Anleitungen: YouTube Robeat - Cartoon Network BEATBOX - Wes Carroll - Mouthdrumming - Vocal Percussion

Beispiele: Bobby McFerrin in YouTube (V-Blackbird, Sing! Day of song, Ave Maria, demonstriert die Macht der Pentatonik etc.)

Gruppen: Bauchklang, Teardrop -Shlomo und die Vocal Orchestra, Kenny Muhammad El Hombre Orchestra. YouTube: Bester Beatboxer ever! KLAUS

Die Überraschung von Paray-le-Monial

Wenn der Regenbogenchor Ferien macht ist Reisezeit. Mit voll gepacktem Fahrrad zog es Lutz und mich im Juli in die kulturell, landschaftlich und kulinarisch reizvolle Bretagne. Als Ausgangspunkt wählten wir Never sur Loire. Von dort erkundeten wir einen Abschnitt vom Euro Velo 6 mit Ziel Basel. Jeder Tag der Radreise führte zu einem neuen Ort, der entdeckt werden wollte. Am Morgen rauf auf das Gefährt, beim Radeln die Landschaft genießen und den Tag vollenden mit gutem Essen und Wein, das gefällt.

So machten wir es auch am Freitag dem 27. Juli. Unsere Route führte uns in das Pilgerstädtchen Paray-le-Monial. Der warme Sommerabend lud zum Flanieren ein. Die untergehende Sonne und die Leuchten der Stadt tauchten die Altstadt in ein entzückendes warmes Licht. Das Restaurant am Marktplatz bot uns köstliche Steaks vom Charolles Rind. Ein süffiger Rosewein verwöhnte dazu

unseren Gaumen. Abgelenkt vom Anblick eines Mannes sagte Lutz plötzlich: „Den kenne ich“, „Ich auch“, meine Antwort. Doch wer ist es? Und woher? Und schon fiel im nächsten Moment der Groschen: Christof vom Regenbogenchor aus Fricktal. Gemeinsam mit seiner Frau Marlies und den beiden Töchtern, hier in Paray-le-Monial - was für eine Überraschung und Freude! Noch vor einem halben Jahr waren wir uns fremd. Unsere Chorreise nach Fricktal im Mai diesen Jahres hat uns insbesondere Christof näher gebracht. Er war unser Wander- und Stadtführer und ist sicher noch allen Sängerinnen und Sängern als Conferencier während des gemeinsamen Konzerts in der Kirche vor Augen. An diesem Abend in Paray-le-Monial beendete die Familie ihren gemeinsamen Urlaub und Lutz und ich hatten die Gelegenheit ein Wiedersehen mit unseren Freunden aus Fricktal zu feiern. MARTINA



16. 09. 2012

Geglückte Heimkehr in die Trinkkuranlage



Bild: Peter Huelzel
kontakt@hs-wo-foto.de

Hoffe, niemand nimmt mir übel, dass mein Beitrag über unsere Matinee im Konzertsaal der Trinkkuranlage gleich mehrfach mit dem negativen Adjektiv „schade“ beginnen muss: Schade, dass nicht mehr Zuhörer gekommen sind. Schade, dass das Konzert so schnell vorbei war. Schade, dass wir dort nicht häufiger auftreten können.

Das ist unser idealer Konzertsaal, sehr gute Akustik, man hört an jeder Stelle auf der Bühne alle seine Mitsänger, man kann also davon ausgehen, dass auch die Zuhörer alle Stimmen so hören, wie sie Martin aus uns heraus kitzelt. Martin wiederum hat keine Probleme, alles aus uns herauszuhebeln, was wir zu geben fähig sind, weil jeder von seinem Platz aus immer den Martin im Auge hat, wenn diese nicht an den Noten kleben.

Daraus entwickelte sich ein richtig gut gelungener Auftritt, bei dem zwar nicht alles hundertprozentig klappte, aber unsere Zuhörer die kleinen Patzer kaum registriert haben dürften. Schon der Auftakt mit „Viva

la musica“ lockte strahlende Zustimmung in die Gesichter unseres Publikums und man konnte von der Bühne aus schon das eine oder andere „Bravo“ hören.

Natürlich hatten wir davon geträumt, dass uns die Premiere vom „Words“ so gelingt, wie es sich der Komponist und Martin vorgestellt haben. Der Herr Edenroth kann es verschmerzen und hoffentlich hat auch der Martin diesen Teil der Matinee gut verdaut. Wir können allerdings zuversichtlich sein, dass nur wenigen Zuhörern die klanglichen und rhythmischen Unreinheiten in diesem Stück tatsächlich aufgefallen sind.

Ich wurde angesprochen von einer Zuhörerin, die meinte, sie finde es gut, dass wir auch „moderne Sätze mit Anspruch“ singen.

Wir hatten zu dieser frühen Stunde allerdings auch einige wirklich beeindruckende Höhepunkte im Programm. So war das „ach wie schön“ aus dem Publikum sogar noch deutlich zu hören, als nach dem „MLK“ fast tosender Applaus aufbrauste. Das hat wirklich mal gepasst. Sicher auch deshalb, weil

durch Martins neue Auftritt-Ordnung ein plastisches und wechselndes Klangbild entstand ist.

Das war wohl nicht jedermanns Sache, dieser Auftritt als „mobiler Regenbogen“. Interessant aber wird sein, Stimmen aus dem Publikum zu hören. Zum Glück waren ja viele Familienangehörige, Freunde und andere Verwandtschaft unter den Zuhörern, die wir über ihre Eindrücke befragen können. Also bitte Feedback an die Regenbogenpresse. Ich gestehe, ich war eigentlich nie hundertprozentig im Bilde, ob ich gerade „meinen Platz“ gefunden hatte, oder wieder mal eine schubsende Hand brauchte, die mir auf die richtige Position half.

Fest steht: unser Chor ist auf einem sehr guten Weg. Das haben wir bei diesem Auftritt deutlich bewiesen. Martins beharrliches Arbeiten am „Klang“ trägt hörbare Früchte. Es macht Spaß in dieser Truppe mitzumachen und am Ergebnis mitzuwirken. Das ist zwar mein ganz persönliches Resümee von dieser „Heimkehr in die Trinkkuranlage“, aber sie wird offensichtlich geteilt. Anscheinend passen wir sehr gut dort hin, denn ich erinnere mich an Berichte aus den Anfängen des Regenbogenchores, wo ebenfalls von erfolgreichen Auftritten in der Trinkkuranlage berichtet wurde.



Wenn ich mich nicht getäuscht habe, dann hat es Bürgermeister Häuser genau so gut gefallen, wie seinem Kulturamtsleiter Lenz, der Hartmut gegenüber voll des Lobes gestand, dass „er selten so ein gutes Konzert von einem so guten Chor mit einem so abwechslungsreichen, spannenden und anspruchsvollen Programm gehört hat.“ Vielleicht möchte unser Bürgermeister uns nun häufiger in der Trinkkuranlage hören und sorgt dafür, dass wir den Raum öfter zu realisierbaren Bedingungen mieten können.

Übrigens, die Idee, die Moderation dem attraktiven und redengewandten Duo Anita und Nicole zu übertragen, war schlicht überzeugend und als Zugabe einen ausgeprägten und konzentrierten Dirigenten. Ich denke, der Chor hat es ihm gedankt und wir hätten auch noch genug Power gehabt, noch die „eine oder andere Schippe“ aufzulegen.

Bei neun Euro Eintritt für ein Konzert, welches nach 70 Minuten schon zu Ende ist (einschließlich zwei Zugaben), stellt sich auch die Frage nach dessen Wert und man darf sich nicht wundern, wenn diese Frage zu unseren Ungunsten beantwortet wird. Schade!
DIETER





Alle Fotos: Gerhard Rudolph

Nur wenige langjährige Mitglieder des Regenbogenchores werden eine Ahnung davon haben, warum dieser Nachruf in der Regenbogenpresse Platz gefunden hat. „Karl“ Michel war nie Mitglied des Regenbogenchores und hat trotzdem einen nicht unbedeutenden Anteil an dessen Existenz.

Karl Michel schwang einst als letzter Chorleiter des Frohsinn Bad Nauheim den Dirigentenstab, ehe der Chor sich auflöste, nachdem die Zahl der Sänger im uralten, einst stolzen Bad Nauheimer Gesangsverein immer weiter zurückging und der Versuch über den „Jungen Chor Frohsinn“ neue, vor allem eben junge, Mitsänger zu finden, gescheitert war. Dieser „Junge Chor Frohsinn“ war sozusagen die Keimzelle unseres Chores.

Nicht überraschend, dass der Regenbogenchor sich auch später immer wieder seiner erinnerte, wenn in den Anfängen des Chores mal wieder kein Chorleiter für Auftritte oder Übungsabende zur Verfügung stand, sprang „Karl“ rettend ein und wenn er selbst keine Zeit hatte, dann schickte er seinen Sohn Volker mit dem Dirigentenstab.

Der ehemalige Beamte der Deutschen Post stand immer zur Verfügung, wenn es um Musik ging. Dabei spielte es auch keine Rolle, ob die Musik gesungen, geblasen oder gezupft werden sollte. „Karl“ konnte das auf mehr als einem Dutzend Instrumente. Gerne überraschte er Zuhörer mit seiner eigenen Zeitrechnung, wenn er stolz berichtete, dass er „108 Jahre Chorleiter“ sei, wie er es den verdutzten Repor-

tern der Hessenschau verriet, als diese kurz nach seinem 76. Geburtstag, über ihn berichteten. Dem erstaunten Einwand, „wie das funktionieren könne, wo er doch gerader erst . . .“ entgegnete er: „Zehn Jahre den Chor, 51 Jahre den Chor, das macht schon 61, dann noch 14 da, neun dort . . .“ Und da ist dann noch „sein Shantychor“. Den hat er vor 30 Jahre gegründet, international bekannt gemacht und bis zu seinem plötzlichen Tod geleitet.

So konnte es nicht überraschen, dass so viele Menschen ihm am 22. August auf dem Bad Nauheimer Friedhof das letzte Ge-

leit geben wollten und alle Trauergäste davon überrascht wurden, wie vielfältig und weitreichend sein Wirken nicht nur für die Musik sondern speziell für das deutsche Lied war. In seinem Nachlass befindet sich eine Datensammlung mit 74.000 deutschen Liedern, die er nach und nach mit akribischem Fleiß aus der ganzen Welt zusammen gesucht und in seinen PC zusammen getragen hat. Mit allen Informationen zu den Dichtern, Komponisten und Quellen sowie Hinweisen darauf, wo die Originale zu finden sind. Eine erstaunliche Fleißarbeit mit wissenschaftlicher Präzision, die weltweit Anerkennung gefunden hat.

Das Land Hessen hat sein Wirken mit dem Ehrenbrief des Landes gewürdigt.

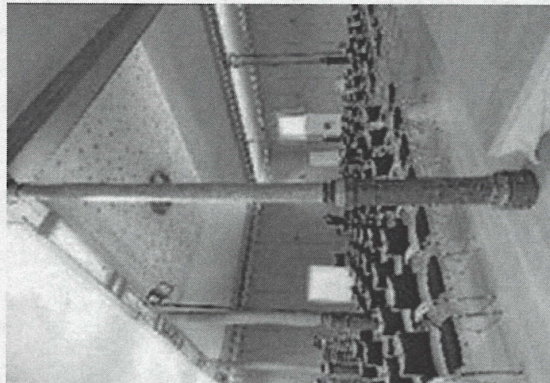
Der großen Zahl seiner Freunde wird das kein Trost sein. Sie haben einen Menschen verloren, der, wie an seiner letzten Ruhestätte immer wieder zu hören war, kaum zu ersetzen ist.



Karl Michel

* 2. 12. 1933
† 5. 8. 2012

Vorstandsmeldung „Highlights 2013“



Für alle, die gerne schon einmal in die Zukunft blicken, hier ein kleiner Überblick geplanter Events in 2013.

Im April 2013 (vom 12.04. - 14.04.2013) dürfen wir uns wieder auf unser Probenwochenende in Herbstein freuen.

Am 9.6.2013 treffen wir uns zu einer Matinee in Lich. Veranstaltungsort wird die dortige Synagoge sein. Wir verlassen das Einzugsgebiet Bad Nauheim und werden hoffentlich viele neue Zuhörer für uns gewinnen. Wir haben so die Möglichkeit unser einstudiertes Liedgut ein zweites Mal zu singen.

Am 22.06.2013 findet ein großes Konzert in Bad Nauheim in der Trinkkuranlage statt. Hier wird es sich um eine Abendveranstaltung handeln. Im Rahmen dieser Veranstal-

tung, die wir ohne fremde Chöre bestreiten werden, feiern wir das 20 jährige Chorjubiläum unseres Chorleiters.

Am 3.Oktober haben wir was ganz anderes geplant: ein Konzert in den Vorlesungsräumen der Technischen Hochschule Mittelhessen (Friedberg). Geplant ist ein „Parallel-Konzert“ vom Regenbogenchor und 1 - 2 weiteren Chören / Gesangsgruppen. Die Konzerte finden in 2 Vorlesungsräumen gleichzeitig statt.

Die Zuhörer/innen haben die Möglichkeit zwischen 2 Orten zu wechseln. Sie sitzen dort, wo sich sonst

die Student/innen befinden, und der Chor wird mit seinem Gesang den Standort des Dozenten/ der Dozentin einnehmen. Ganz neue Perspektiven für uns als Sänger/innen! Man darf gespannt sein!

Vertraute Ziele wie Herbstein (unten) aber auch eine ganz neue Herausforderung: die Bezalet-Synagoge in Lich



Wir hatten alle daran kaum geglaubt ...

... als im Frühsommer diesen Jahres eine Email von Hartmut uns erreichte, dass Angelika und Gerhard heiraten. Wir kennen sie alle Beide nun schon so lange – im Grunde gehören beide zum „Inventar des Regenbogenchors.“

Nun sollte die Hochzeitsfeier am 8. September im Bürgerhaus in Bönstadt stattfinden und der Regenbogenchor sollte gegen 19 Uhr ein „Highlight“ dieser Feier sein. Genau dieses Wochenende hatte ich eine Ausstellung zugelegt. Wie sollte ich innerhalb einer

So trafen wir uns bei spätsommerlichen Wetter auf dem Bönstädter Spielplatz zum



Einsingen. Oh die „Grasmücken“ haben diverse unpassende Töne und Tempi gesungen. Aber den spielenden Kindern hat es gefallen. Nachdem die Schals verteilt waren, startete unser kleines Konzert. Ich denke, dass es nicht nur Angelika und Gerhard, sondern auch den anwesenden Gästen gefallen hat. Jedenfalls, Beifall gab es genug, so dass wir noch unser „Amezaliwa“ und „Evening rise“ als Zugaben liefern mussten.

Nach einer kurzen Stärkung und einem netten Plausch überließen wir Angelika und Gerhard wieder ihrer Feier... **BERND**



halben Stunde von Mannheim in Bönstadt sein? Der liebe Gott hatte ein Einsehen und so fand die Ausstellung aus organisatorischen Gründen nicht statt. So konnte ich ohne Stress mitsingen.

Da eine Woche später unsere Matinee stattfinden sollte, hatte sich Angelika ein „kleines Minikonzert“ gewünscht.



Zukunftswerkstatt – und was ist daraus geworden?



Hallo, ihr Lieben, wie ihr sicher schon festgestellt habt, ist es um unser Thema Zukunftswerkstatt sehr ruhig geworden. Nicht dass der Vorstand das Interesse verloren hat, nein, auch die Beteiligung von Seiten der Mitglieder ist von großer Zurückhaltung geprägt. Nachdem aus den Reihen des Chores die Resonanz groß war, dass die erarbeiteten Themen noch mal einzeln vertieft werden sollten, hatten wir hierzu ein erstes Treffen im April anberaumt, bei dem immerhin 14 Mitglieder incl. Vorstand anwesend waren. Thema war „Wünsche vom Chor an den Chor“.

Einige der erarbeiteten Punkte haben wir auch im Verlauf des Chorlebens bereits in die Tat umgesetzt. Eine Interessenabfrage im Frühsommer ergab, dass nach erstellten Aufzeichnungen nur 4 Nichtvorstandsmitglieder

uneingeschränkt für die Fortsetzung plädierten. Das hat den Vorstand veranlasst sich mit dem Thema Chorwerkstatt zu einem späteren Zeitpunkt wieder zu beschäftigen, da sich der ursprüngliche Ansatz, mit einer deutlichen Mehrheit des Chores Chortheemen zu erörtern, so nicht umsetzen lässt.

Wir werden natürlich wie auch bisher an der Weiterentwicklung des Chores arbeiten und uns im Herbst mit den Interessierten aus der Umfrage wegen eines gemeinsamen Termins abstimmen. Wie auch schon in der Vergangenheit sind wir jederzeit für Gespräche offen und freuen uns immer über Anregungen aus den Reihen der Sänger und Sängerinnen.

Soweit der kurze Informationsstand zur Zukunftswerkstatt mit dem Wunsch auf ein weiteres erfolgreiches Miteinander. **ANITA**

Anti-Aging für die Stimme

Auch vor der Stimme macht das Alter nicht Halt. Sie unterliegt wie alle anderen Organe dem ganz normalen Alterungsprozess und muss stets gefordert werden, damit sie nicht langsam verstummt. Professor Elisabeth Bengtson-Opitz hat ein Anti-Aging-Konzept für die Stimme entwickelt, damit diese auch im Alter gesund und schön klingt.

Unsere Stimme ist ebenso einzigartig wie unser Gesicht, das oft mit viel Aufwand gepflegt wird. Die Stimme hingegen wird als etwas Selbstverständliches betrachtet. Doch auch um sie muss man sich kümmern und sie trainieren.

Die Alterung der Stimme macht sich dadurch bemerkbar, dass sie bei Frauen meist schriller und höher wird, bei Männern tiefer und brummeliger. Vom Greisendiskant spricht man bei einer sehr hohen Alt männerstimme. Frauen treffen beim Singen oft die hohen Töne nur noch schlecht und die vibriert im „schrecklichen Alters-vibrato“, wie Elisabeth Bengtson-Opitz es nennt.

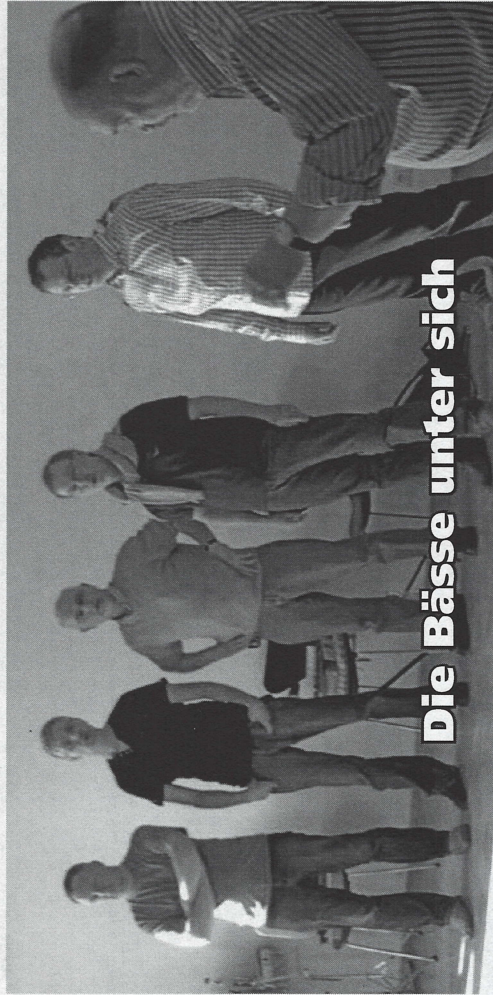
Diese Entwicklung muss man nicht hinnehmen. „Man kann ihr entgegenwirken, sie aufhalten und sogar rückgängig machen“, sagt Bengtson-Opitz, bis zu ihrer Pensionierung Professorin für Gesang und Gesangsmethodik an der Hamburger Musikhochschule.

Grundlegend ist die Atmung. „Bereits mit 55 Jahren fasst die Lunge einen Liter

weniger Luft als „mit 25 Jahren“, sagt die Gesangspädagogin. Und dieser Prozess geht immer weiter, bis - rein rechnerisch betrachtet - die Lunge im Alter von 120 Jahren ganz leer ist. Folge des Alterungsprozesses ist, dass man öfter nach Luft schnappt. „Dieses zischende Geräusch machen viele, die nicht Sänger oder Schauspieler sind“, sagt die Professorin, „weil sie falsch atmen.“

Atmung beachten

Das Hochatmen in den Brustkorb bringt nicht das erwünschte Mehr an Luft, sondern ein Gefühl von Enge. Es strapaziert das Herz. Die Schleimhäute trocknen aus, und damit steigt die Gefahr für Bronchialinfekte. Die Durchblutung im Kopf wird beeinträchtigt, Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden und ein schwerer Kopf mit Müdigkeit sind oft die Folge. Die erste Übung lautet also: die natürliche Bauchatmung wieder herzustellen. Der Druck in der Brust lasse nach und der Kopf werde leichter, so Bengtson-Opitz und erin-



Die Bässe unter sich

Es ist ein Kreuz mit den Bässen. Meistens singen sie zu leise, obwohl sie doch oftmals das Grundgerüst des Stückes bilden und zur Orientierung der anderen Stimmen unerlässlich sind. Sollen sie jedoch einmal leise singen, weil es das Stück verlangt, dann sind sie zu laut. Zumindest behauptet das der Chorleiter - die Bässe sehen das natürlich völlig anders. Aber das ist ein anderes Thema.

Um hier mehr Sicherheit und Routine zu schaffen, hat sich Martin mehrfach bereit erklärt, zusätzliche spezielle Bassproben einzubauen. Diese fanden zumeist am Wochenende und bei Lutz statt, denn dort gibt es nicht nur ein tolles Dachzimmer, welches zum Üben geradezu prädestiniert ist, sondern auch immer einen hervorragenden Kaffee zum Wachwerden.

Bei den Bassproben herrscht immer eine gemütliche Stimmung. Irgendjemand bringt immer Kuchen oder auch mal eine Käseauswahl mit, die dann nach der Probe noch in gemütlicher Runde im gemütlichen Ritzel'schen Wohnzimmer genossen werden.

Aber das ist natürlich nur nebensächlich. Wichtiger ist, dass diese dedizierten Proben in kleinerer Runde tatsächlich einen beacht-

lichen Effekt haben. Es besteht die Möglichkeit, die Bassstimme (schreibt man das eigentlich mit 3 „S“?) sehr eingehend und in allen Feinheiten kennenzulernen. Dabei legt Martin auch Wert auf die verschiedenen Lautstärken und Betonungen.

Dies hat beträchtliche Auswirkungen auf die Souveränität. Würde ich sonst in „normalen“ Proben oftmals durch andere Stimmen abgelenkt und in falsche Tonlagen gelockt, so helfen mir die Bassproben dabei, deutlich mehr Sicherheit zu gewinnen und die Basislinie der einzelnen Stücke geradezu zu verinnerlichen.

Eine Besonderheit der Bassstimme sind die Rhythmusanteile, die vielen Stücken erst ihren Groove geben. In letzter Zeit sind die groovigen Stücke zwar leider selten geworden, aber das kann sich ja wieder ändern. Jedenfalls ist es hier wichtig, dass der Rhythmus sauber und zeitgleich gesungen wird, was nicht einfach ist. Auch hier helfen die Bassproben immens.

Großer Dank geht an Martin für seine Bereitschaft, diese zusätzliche Zeit zu investieren und an Martina und Lutz, die immer wieder als hervorragende Gastgeber fungieren. Ich kann sagen: es lohnt sich! **CHRISTIAN**



nert sich an eine 70-jährige Dame, die mit schweren Atembeschwerden zu ihr in den Kurs kam. Bengtson-Opitz trainierte mit ihr die Bauchatmung, um die unter anderem durch das viele Sitzen abgeschlaffte Muskulatur zu stärken. Bald konnte die Dame die Medikamente absetzen und wieder durchatmen. Trainieren muss sie ihre Stimme allerdings weiterhin.

Da das Stimmorgan ein vielschichtiges Zusammenspiel aus verschiedenen Organ- und Muskelgruppen ist, hat das weitreichende Folgen. „Wenn ich nicht lerne loszulassen, verspannt sich der ganze Kiefer“, so die Pädagogin. Die Folgen sind eine verspannte Kopfgin. und Nackenmuskulatur, ein eingefallener Brustkorb bis hin zu Blockaden in der Wirbelsäule. Das heißt: Zähne auseinander und nicht zusammenbeißen. „Viele Ältere haben Riesenschwierigkeiten, den Mund richtig aufzumachen.“

Die gebürtige Schwedin arbeitet seit 1999 mit dem System „Anti-Aging für die Stimme“, um die Stimme lebenslang leistungsfähig zu erhalten und den Alterungsprozess mit gezieltem Training hinauszuzögern. In Kursen vermittelt sie die leicht zu erlernenden Übungen.

Anti-Aging für die Stimme ist ein Weg, die Stimmqualität zu verbessern. Voraussetzung sind tägliches Üben und die Bereitschaft, lebenslange, festgefahrene Muskelbewegungen zu ändern.

SABINE KOHLS

Übungen für die Stimme

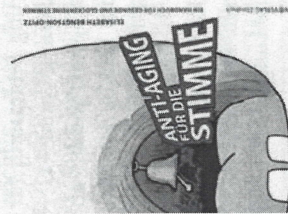
- Benutzen Sie Ihre Stimme, wann immer es möglich ist, sonst verlieren Sie sie. Singen Sie, wann immer Sie Gelegenheit dazu haben. Studien belegen, dass Singen Stresshormone und Ängste reduziert sowie die Produktion von Glückshormonen und die Immunabwehr ankurbelt. Es soll auch gegen Reizdarmsbeschwerden wirken, da die Produktion eines speziellen Enzyms der Bauchspeicheldrüse angeregt wird.

- Wer keinen Gesprächspartner hat, sollte sich täglich 20 Minuten Zeit für die Stimme nehmen. Aufrecht hinsetzen und sich selbst laut vorlesen. Dabei deutlich und etwas übertrieben artikulierend, lockere, präzise Mundbewegungen ausführen, den Mund beim „A“ so weit aufmachen, dass zwei Finger übereinander Platz haben.

- In den Bauch atmen. Beim Luft-holen Bauch loslassen und nach außen wölben, beim Sprechen und Singen nach innen ziehen. Mit der Hand auf dem Bauch kontrollieren.

- Hüftbreit hinstellen, Knie nicht durchdrücken, Rücken strecken, Brustbein anheben, Kopf hoch und Nacken nicht anspannen. Stellen Sie sich vor, ein Faden auf dem Scheitel zieht sie unsichtbar nach oben.

Buchtipps: Professor Elisabeth Bengtson-Opitz- Anti-Aging für die Stimme, Band 1, Ein Handbuch für gesunde und glückenreiche Stimmen, Timon Verlag, 18 Euro, ISBN 978-3-938335-208.



Regenbogen-Rezepte

Monikas Kräuter-Terrine

Für 20 Portionen: 400 g Doppelrahmfrischkäse – 500 g Schmand (Saure Sahne, 24%) – 6 Blatt Gelantine – 3 Bd. glatte Petersilie – 1 Bd. Basilikum – 4-5 frische Thymianzweige – 2 Bd. Schnittlauch, Salz, Pfeffer a. d. Mühle – ½ rote Paprikaschote (100 g) – 2 TL Tomatenmark – 2 TL Paprikapulver (edelsüß) – 2-3 Knoblauchzehen.

Frischkäse und Schmand glattrühren und in drei Teile teilen. Gelantine in kaltem Wasser einweichen. Die Hälfte der Kräuter waschen, trockenschütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Hälfte Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Vorbereitete Kräuter unter ein Drittel der Käsemasse rühren, salzen und pfeffern. Paprikaschote putzen, waschen und sehr fein würfeln, mit Tomatenmark und Paprikapulver unter das zweite Drittel Käsemasse rühren, salzen pfeffern.

Knoblauch pellen, durch die Presse an das letzte Käsedrittel drücken, salzen, pfeffern. Jeweils 2 Blatt Gelantine tropfnass bei milder Hitze auflösen und unter einen Teil gewürzte Käsemasse rühren und kalt stellen. Eine Kastenform (1,5 l) glatt mit einem Gefrierbeutel auslegen. Zuerst Knoblauch-, dann Paprika- und zuletzt die Kräutermasse einfüllen und jeweils glattstreichen, dabei die Form zwischendurch immer wieder fest aufstoßen um Luftblasen zu vermeiden. Terrine mindestens drei Stunden im Kühlschrank kaltstellen, dann stürzen. Die restlichen, kleingeschnittenen Kräuter als Mantel außen fest an die Terrine andrücken. In nicht zu dünnen Scheiben geschnitten zu Knäcke- oder Vollkornbrot reichen.

Die RegenbogenPRESSE gibt bekannt:

Geburtsstage:

Oktober

3. Lutz Ritzel
4. Peter Simon
5. Gerhard Rudolph
16. Angelika Rudolph
16. Grit Schäfer
16. Klaus Schnur

November

14. Hans-Joachim Dietze
21. Andreas Feuerbach
27. Anita Seebach
29. Felix Gerlach

Dezember

12. Danielle Radtke

Januar

13. Lucia Bitzer
14. Martina Werner-Ritzel
15. Tamara Krieg
18. Ingrid Gerstengarbe-Hartig
22. Tanja Atand
24. Monika Lesch

Februar

5. Hartmut Jegodzinski
14. Ulla Holtkamp
23. Nora Bopp
25. Gertrud Morgen

