

# AGV *aktuell*



*Singen ist unser Leben.*

Der Arbeitergesangverein „Frohsinn“ Freistett informiert

27. Jahrgang

Okt. 2009

Nr. 107



Ausgedient

Liebe Mitglieder,

die Sommerferien sind nun schon wieder seit ein paar Wochen vorbei und wir stecken bereits mitten in den Vorbereitungen für unsere Weihnachtsfeier am 19.12.2009 um 20.00 Uhr in der Stadthalle Freistett.

Was ist seit der letzten Ausgabe von AGV Aktuell alles geschehen und was erwartet uns noch im letzten ¼ des Jahres 2009?

Noch vor den Sommerferien veranstalteten wir am 20.06. gemeinsam mit dem Gemischten Chor Freistett den zweiten Sängerkhock auf dem Marktplatz. Auch in diesem Jahr konnten wir an den Erfolg von 2008 anknüpfen. Erneut fand unsere Einladung zu einem gemütlichen Hock mit Chorvorträgen auf dem Marktplatz eine sehr gute Resonanz. Bei den Sängerinnen und Sängern des Gemischten Chores bedanke ich mich an dieser Stelle für die erneut reibungslose und harmonische Zusammenarbeit.



Die Unterstützung unter den Chören wird in Zukunft mehr gefragt sein denn je. Wir haben uns daher auch sofort bereit erklärt, mit einem Teil unserer Aktiven (insbesondere den Sängern von AGVocalis) den Projektchor des Gemischten Chores, welcher anlässlich des 110jährigen Bestehens des Chores gegründet wurde, zu unterstützen. Gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Projekte werden in der Zukunft vermehrt auf die Vereine zukommen, ohne dass der Einzelne hierbei jedoch seine Eigenständigkeit verliert. Bereits in absehbarer Zeit werden die alten Vorbehalte endgültig der Vergangenheit angehören. Die Zusammenarbeit unter den Vereinen, insbesondere unter den Gesangsvereinen, muss verstärkt werden. Hierzu zählt beispielsweise auch, dass wir die Zusammenarbeit der Rheinauer Männerchöre innerhalb des letzten Jahres durch gemeinsame Proben, die mindestens zweimal jährlich stattfinden, ausgeweitet haben. Der erste öffentliche Auftritt dieses Chorverbundes ist vermutlich am Sängerkhock 2010.

Am 24.07. führte uns unser Sängerkamerad Josef Roth zum Sängerkhock in seine alte Heimat nach Oppenau-Ibach, wo wir im Springhansenhof bei einem zünftigen Bauernvesper ein paar schöne Stunden erleben durften. Da auch der Vorsitzende des MGV Ibach auf eine Stippvisite zu uns kam, konnten neue Kontakte geknüpft werden. Wir erhielten bereits eine mündliche Einladung zur Teilnahme am Jahreskonzert 2010. Unseren Sängerkameraden Josef und Bruno an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für die Organisation.

Am Vorabend des 4. Advents werden wir auch in diesem Jahr unsere Weihnachtsfeier in der Stadthalle Freistett durchführen. Hierzu lade ich Sie, liebe Mitglieder, bereits heute sehr herzlich ein. Die vergangenen Jahre haben leider gezeigt, dass das Interesse an chorischen Veranstaltungen immer mehr nachlässt. Trotz zum Teil hochkarätiger Gastchöre hat das Zuschauerinteresse Jahr für Jahr abgenommen. Ohne zwei bis drei Gastchöre ist unsere Stadthalle nicht mehr zu füllen. Man kann nun darüber philosophieren, ob es an der Termindichte vor Weihnachten, am Desinteresse am Chorgesang, an einem nicht ansprechenden Programm, am fehlenden Theaterstück oder an was auch immer liegt. Fakt ist, dass die Anzahl an Zuhörern drastisch zurück geht und wir uns Gedanken über die Zukunft dieser Veranstaltung machen werden. Es würde mich freuen, wenn Sie mich in diesem Jahr Lügen strafen würden und wir uns wieder über ein größeres Interesse unserer Mitglieder an ihrem Verein erfreuen dürften.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen schöne Herbsttage und freue mich bereits heute auf unsere Weihnachtsfeier am 19.12.2009

Ihr Frank-Ulrich Lacker

Das Mitteilungsblatt "AGV aktuell" erscheint in zwangsloser Folge und wird an die aktiven und passiven Mitglieder kostenlos geliefert.

Herausgeber: AGV "Frohsinn" Freistett - Verantwortlich: Joachim Zimmer

Druck: Roland Felder, 77866 Rheinau-Honau, info@felder-druck.de

# NEUES IN KÜRZE



## Wir gratulieren:

Unsere herzlichen Glückwünsche gelten allen Mitgliedern, die in der Zeit vom **01.10.2009** bis **31.12.2009** Geburtstag haben. Besondere Gratulation den **Jubilaren**:

### Aktive Mitglieder

31.12.2009 - Horst Ross Hauptstraße 41 65 Jahre

### Passive Mitglieder

28.10.2009 - Günther Fischer Austraße 19 70 Jahre  
28.10.2009 - Minna Meier Auf der Höhe 7 90 Jahre  
20.11.2009 - Lorenz Weiss Turnhallenstraße 11 75 Jahre  
12.12.2009 - Raymond Hommel 1er Rue Meierhof, F-Kilstett 70 Jahre  
23.12.2009 - Lina Kientsch Im Kirchfeld 18 85 Jahre  
28.12.2009 - Inge Diebold Bleichstraße 9 75 Jahre

### Wir gedenken unserer verstorbenen Mitglieder:



+ 18.09.2009 Anna Urban, Krämerstraße 6 (88 Jahre)

Wir werden unserer Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

### Die nächsten Termine:

10-11.10.2009 Leistungsschau Rheinau / Vereinsgemeinschaft  
So/ 08.11.2009 Herbstjahrmarkt  
So/ 06.12.2009 Alternachmittag in Offendorf / Elsaß  
Sa/So 12-13.12. 110 Jahre Gemischter Chor Freistett in der Stadthalle  
Sa/ 19.12.2009 AGV-Weihnachtsfeier in der Stadthalle



## **Tanzabend kommt bei Senioren an**

**Rheinau-Freistett.** Das war ein richtig gelungener Abend. lautete das Urteil der Heimbeiratsvorsitzenden Ingeborg Pott zum Tanzabend im Freistetter Seniorenzentrum Hanauerland. Gut 40 Bewohner aus dem haus hatten sich am Freitagabend im Foyer des Hauses eingefunden, um den Akkordeonklängen von Friedbert Ostermann zu lauschen oder ein Tanzrunde zu drehen. Der Musiker hatte auch einige Bewegungslieder im Gepäck, die von den Bewohnern, die an den Rollstuhl gebunden sind oder nicht mehr tanzen können, begeistert angenommen wurden. Der AGV Freistett präsentierte mit 20 Sängern einen bunten Liederstrauß in drei Blöcken.

## Sängerabschluss 2009 im Renchtal

Den Sängerabschluss 2009 machte der AGV mit den Angehörigen im schönen Renchtal.

Es ist die Heimat vom aktiven Mitglied Josef Roth.

Zunächst fuhren wir mit dem Schulz-Bus nach Oppenau. Zwei Drittel der Mannschaft wanderte mit Josef bei idealem Wetter im schattigen Wald. Wir gingen ca. 45 Minuten vom Ottersberg (Oppenau) über Erles-Hoferles-Kreuz bis nach Hinter-Ibach, wo auch unser Ziel, der Springhansenhof lag.

Die anderen sind mit dem Bus direkt dorthin gebracht worden, und haben es sich bei Kaffee und Kuchen gemütlich gemacht.

Der Springhansenhof wird von der Familie Springmann geführt. Als Voll-Erwerbshof hat eine Brennerei, bewirtschaftet eigene Waldflächen, betreibt Viehzucht und vermietet Fremdenzimmer.



Martin Springmann ist gleichzeitig auch noch Ortsvorsteher und singt natürlich im Männergesangsverein Ibach.

Die Wanderer sind inzwischen auch angekommen und haben sich zu ihren Kameraden gesellt.

Wir saßen an weiß eingedeckten Tischen in einem halb offenen Schuppen, komplett überdacht, und dennoch schön offen. Nach dem „Landkaffee“ gab es eine kurze Zeit um sich den Hof anzusehen und die Kinder spielten auf dem Hofgelände. Doch als die ersten Brotkörbe zum Schuppen getragen wurden, waren alle gleich wieder am Platz. Ein wunderbares Bauernvesper wurde uns geboten. Im Anschluss konnte man sich von der hauseigenen „Medizin“ überzeugen. Weil es uns Sängern gut ging, haben wir in fröhlicher Runde viele Lieder gesungen. Schließlich gab es noch Gelegenheit bei einer kleinen Hofführung selbst gebackenes Brot, Schnaps oder Wurst einzukaufen.



Die 46 Erwachsenen und 12 Kinder haben einen sehr schönen Nachmittag verbracht und einige davon werden bestimmt noch einmal zum Springhansenhof kommen, um sich mit selbstgemachten Lebensmitteln einzudecken. Danken möchte ich an dieser Stelle unserem Sängerkameraden Josef Roth. Er hat die Tour organisiert, den Kontakt hergestellt und uns vieles über seine Heimat erzählt. Gerne fahren wir wieder einmal ins obere Renchtal.

(unter [www.springhansenhof.de](http://www.springhansenhof.de) stellt sich der Hof im Internet vor)

Joachim



## SÄNGER-GIPFELSTÜRMER IM WALLIS UNTERWEGS

Jedes Jahr im September treffen sich Säger vom „AGV-Frohsinn“ Freistett, der MGV, Renchen und dem Chor St. Cecile aus F-Kilstett zu einer Berg-Hütten-Wanderung.

Dieses Mal ging es in den Wallis durch das Turtmantal mit dem Ziel über das Barrhorn nach St. Niklaus.

Bei früher Anfahrt über Bern, vorbei am Thunersee und einer Bahnfahrt ab Kandersteg durch den Löschbergtunnel, wurde nach ca. 4,5 Std. Turtmann erreicht. Nach einem Liedvortrag „Sancta-Maria“ in einer kleinen Kapelle in Oberems waren die Säger gut vorbereitet zur Wanderung nach Gruben auf 1847 m. Vorbei am Ergishorn (2533) mit dem Blick auf das Schwarzhorn (3202) gaben die ersten Eindrücke, was den Sägern in den nächsten Tagen erwarten könnte.

Nach einem gemeinsamen Matratzenlager in einer Pension in Gruben, ging es am nächsten Morgen weiter durch's Turtmantal zum nächsten Etappenziel Turtmannhütte auf 2519 m. Energiegeladen mit Freude und Ehrgeiz wurde dieser Tag angegangen. Unermüdlich am Meidhorn vorbei, die erste Rast am Staussee des Turtmanngletschers. Von dort sah man auf steiler Höhe die Turtmannhütte, welche nach ca. 5 Std. erreicht wurde. Beeindruckend das Panorama, welches die Säger erfahren durften.

Von hier aus schweift der Blick zum markanten Bishorn (4153) dem Brunegghorn (3833) über Les Diablons (3592) zur eindrucklichen Zunge des Turtmanngletschers. In fröhlicher Runde fand ein gemütlicher Hüttenabend sein Tagesende.

Am nächsten Tage wurde der höchste Bergwanderweg Europas in Angriff genommen. Ein steiler Höhenunterschied von 1100 m war zu bewältigen. Das Barrhorn mit einer Höhe von 3610 Metern, war mehr als beeindruckend. Hier befindet man sich nun wirklich im Hochgebirge.

Von hier aus hat man eine wunderbare Rundschau zur Mischabelkette dem Weisshorn (4508) und zu den nördlichen Walliser- und Berneralpen.

Mit Stolz und voller Zuversicht ging es am Schöllhorn bei 3.500 Metern an den Respektvollenden Abstieg. Mit Hilfe von 2 Seilen ging es 120 m steil bergab, wo es sicher bei Einigen den Puls höher schlagen lies. Nach dem weiteren anstrengenden Abstieg kamen die Säger nach insgesamt 8 Std. erschöpft an die Topalihütte (2579). Ein kameradschaftlicher Hüttenabend mit Singen und Kartenspielen fand gegen 22 Uhr sein frühes Ende, musste doch noch ein Abstieg von über 1200 Metern bewältigt werden.

Der letzte Tag führte die Säger-Gipfel-Stürmer bei herrlichem schönem Wetter durch Schluchten, Gletscher und Wald. Ein anspruchsvoller Abstieg der es in sich hatte – sehr steil und äußerst Knieschadend.

Nach 5 Std. kam die Gruppe mit einem Für- u. Miteinander gut-gelaunt in St. Niklaus an.

Durch die gut geführte Organisation und Flexibilität von

Säger-Bergführer Bruno Stenzel fand dieses Wochenende seinen glorreichen guten Abschluss in Erlach im Gasthaus „Drei Könige

*Martin Friedmann*





## Heute: Heiserkeit nach der Probe:

Ein häufiges  
Störungsbild  
unserer  
Stimme ist die

**Dysphonie.** Rührt die Stimmstörung, also zum Beispiel Heiserkeit, von einem ungünstigen Gebrauch der Stimmlippenmuskulatur, spricht man von funktioneller Dysphonie.

Ursache von Heiserkeit sind aber auch Entzündungen, Stimmbandlähmungen und gutartige oder bösartige Tumoren. Eine länger währende Heiserkeit sollte unbedingt von einem HNO-Arzt, der im besten Fall Erfahrungen auf dem Gebiet Stimme hat, diagnostiziert werden. Organische Erkrankungen müssen vor einer Therapie bei mir ausgeschlossen werden.

Die funktionelle Dysphonie hat zumeist eine Ursache in muskulären Fehlspannungen der Stimmlippenmuskulatur. Eine Verspannung äußert sich in einer scharfen, kratzenden und gepressten Stimme, bei einer unterspannten, also schlaffen Stimmlippenmuskulatur klingt die Stimme verhaucht, leise und oft monoton.

Ist die Muskulatur über eine längere Zeitdauer verspannt, kann es zu einer Schleimhautveränderung kommen: Es bilden sich Knötchen. Nach meiner Erfahrung lassen sich auch die Knötchen mit einer konservativen Therapie zurückbilden. Ein operativer Eingriff ist also nicht zwingend notwendig, vor allem, da die Narben das Gewebe unelastisch machen.

Wichtig ist, Heiserkeit durch den physiologischen Gebrauch der Stimmlippenmuskulatur zu vermeiden.

Meine Empfehlungen an die Bav-Leserinnen und Leser lauten:

# Keine Chorproben, ohne sich zu Beginn eingesungen zu haben. Auch die Stimmlippenmuskulatur will vor der Belastung aufgewärmt werden. Vielleicht bezieht man auch ein „Abwärmen“ bzw. „Auslaufen“ ein. Etwas Ruhiges und Besinnliches zum Schluss singen, die auch der mentalen Entspannung.

# So wie mehrmaliges Trainieren in der Woche größere Erfolge aufweist als einmaliges, sollte auch die Stimme mehrmals in der Woche trainiert werden. Bei den Übungen mit dunklen Vokalen in angenehmer Tonlage beginnen, dabei sich seiner Artikulationswerkzeuge, also Lippen, Wangen und Kiefer, bewusst werden.

# Summen ist eine sehr schwere Stimmleistung. Doch Summübungen mit den Konsonanten „m“ und „n“ sind wichtig, um seine „Maske“ zu spüren. Erst summen, wenn die Stimme schon aufgewärmt ist.

# Ein Tipp: Wenn ich meine Stimme richtig einsetze, spüre ich im Hals nichts (mit der Hand von außen prüfen).

# Trinken ist nützlich bei trockener Raumluft. Auch ein mildes Lutschbonbon, zum Beispiel Salbei, ist zu empfehlen. Ein scharfes Pfefferminzbonbon schadet hingegen den Schleimhäuten auf den Stimmlippen. Auch die Einnahme von Milchprodukten vor der Probe ist schlecht, denn Milch verschleimt. Und Kaffee verursacht eine schlechtere Durchblutung – und damit eine Verschlechterung der Muskelarbeit.

# Flüstern ist übrigens keine Lösung, bei Heiserkeit. Denn Flüstern ist sehr anstrengend.

*Eva Auer*

*aus Baden-Vokal Nr. 8/09 (2009)*

## AGV Nostalgie: Schnappschüsse vom Sängeraufenthalt 1982 in Altglashütten

