



# AGV-Aktuell

Mitteilungsblatt des Arbeitergesangvereins  
„Frohsinn“ Freistett

3. Jahrgang

Dez. 1985

Nr. 12

*Durch Lied und Sang  
begeistern wir  
und öffnen weit der  
Freiheit Tür.*

*Zum Kampf, du freie  
Sängerschar!*

*Und hoch die Freiheit  
immerdar!*

*Sängerspruch*



*Sing  
mit!*

# Am Weihnachtsbaum die Lichter brennen ...

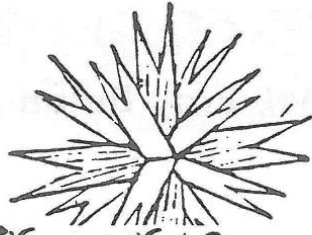


Es ist ein weiter Weg vom hell erstrahlenden Weihnachtsbaum mit allerlei Backwerk, Naschereien, silbernen und goldenen Äpfeln, Holzspielzeug, Engelshaar und glitzernden Kugeln geschmückt, bis hin zur ausklappbaren Kunststofftanne aus Hongkong ...

W u ß t e n S i e s c h o n . . . ?

Kirchenjahr und Weihnachtsfestkreis beginnen mit der Adventszeit, den letzten vier Sonntagen vor Weihnachten. Sie hat als Vorbereitungszeit auf das Fest der Geburt des Herrn vielfältige Volksbräuche meist weltlichen Ursprungs hervorgebracht, die altgermanischer und christlicher Vorstellungswelt entstammen.

Das Mitteilungsblatt „AGV aktuell“ erscheint in zwangloser Folge und wird an die aktiven und passiven Mitglieder kostenlos geliefert.  
Herausgeber: AGV „Frohsinn“ Freistett – Verantwortlich: 1. Vors. Manfred Aukthun  
Druck: Roland Felder, 7597 Rheinau-Honau



## Das Weihnachtsevangelium

Es begab sich aber zu der Zeit / daß ein Gebot vom Kaiser Augustus ausging / daß alle Welt geschätzt würde. Und diese Schätzung war die allererste und geschah zu der Zeit / da Cyrenius Landpfleger in Syrien war. Und jedermann ging / daß er sich schätzen ließe / ein Jeglicher in seine Stadt. Da machte sich auch auf Joseph aus Galiläa / aus der Stadt Nazareth / in das jüdische Land / zur Stadt Davids / die da heißt Betlehem / darum daß er von dem Hause und Geschlecht David war / auf daß er sich schätzen ließe mit Maria / seinem vertrauten Weibe / die war schwanger. Und als sie daselbst waren / kam die Zeit / daß sie gebären sollte. Und sie gebar ihren ersten Sohn und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe / denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge. Und es waren Hirten in derselben Gegend auf dem Felde bei den Hürden / die hüteten des Nachts ihre Herde. Und siehe / des Herrn Engel trat zu ihnen / und die Klarheit des Herrn leuchtete um sie / und sie fürchteten sich sehr. Und der Engel sprach zu ihnen: Fürchtet Euch nicht / siehe / ich verkündige Euch große Freude / die allem Volk widerfahren wird / denn Euch ist heute der Heiland geboren / welcher ist Christus / der Herr / in der Stadt Davids. Und das habt zum Zeichen: Ihr werdet finden das Kind in Windeln gewickelt / und in einer Krippe liegen. Und alsobald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen / die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe / und Friede auf Erden / und den Menschen ein Wohlgefallen! Und da die Engel von ihnen gen Himmel fuhren / sprachen die Hirten untereinander: Laßt uns nun gehen gen Betlehem / und die Geschichte sehen / die da geschehen ist / die uns der Herr kundgetan hat. Und sie kamen eilend und fanden beide / Maria und Joseph / dazu das Kind in der Krippe liegen. Da sie es aber gesehen hatten / breiteten sie das Wort aus / welches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war. Und alle / vor die es kam / wunderten sich der Rede / die ihnen die Hirten gesagt hatten. Maria aber behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen. Und die Hirten kehrten wieder um / priesen und lobten Gott um alles / was sie gehört und gesehen hatten / wie denn zu ihnen gesagt war.

Lukas 2/1-20

---

Wir danken allen Inserenten recht herzlich für die freundliche Unterstützung und empfehlen ihre Angebote der besonderen Aufmerksamkeit unserer Leser.

## NEUES IN KÜRZE



### Wir gratulieren:

Unsere herzlichen Glückwünsche gelten allen Mitgliedern, die in der Zeit vom 02.12.85 bis 02.03.86 Geburtstag haben.

Besondere Gratulation an unsere Jubilare:

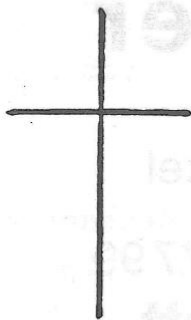
26.12.85	- Hans Bauer, Tiefentalstraße 9	65 Jahre
05.01.86	- Adolf Siehl, Hauptstraße 92	75 Jahre
30.01.86	- Rosine Steinmann, C-F-Klotterstraße 6	65 Jahre
02.03.86	- Friedrich Schmidt, Kronenstraße 19	85 Jahre

### Aktiven-Geburtstage:

Am 02.01.86 feiert Rolf Wahl seinen 50. Geburtstag. Rolf Wahl ist seit dem 01.01.80 aktiver Sänger in unseren Reihen. Er ist immer für uns da, wenn wir seine Dienste als Küchenchef brauchen.

Am 23.01.86 feiert Albert Stauer seinen 60. Geburtstag. Er ist seit dem 01.01.79 aktiver Sänger in unseren Reihen.

Beiden Sängern herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, verbunden mit einem Dankeschön für die geleistete Vereinsarbeit.



### Wir gedenken:

Am 16.09.85 verstarb unser Ehrenmitglied Ludwig Keck. Herr Keck war seit dem Jahre 1929 Mitglied beim AGV "Frohsinn". Er hat unseren Verein nach besten Kräften unterstützt.

Am 09.10.85 verstarb unser Mitglied Frida Welti. Wir werden unseren Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

### R ü c k b l i c k :

14.09.85 - 30 Jahre Handharmonika-Orchester Jockers, Kork.  
Teilnahme beim Festbankett mit Liedvorträgen.

03.11.85 - Herbstjahrmarkt

Die AGV-Spezialitäten zogen auch dieses Jahr wiederum viele Besucher an. Die UNGARISCHE GULASCHSUPPE nach altem ungarischem Rezept, deftig-scharf, fand reißenden Absatz. Aber auch unsere übrigen Spezialitäten unserer Angebotspalette waren sehr gefragt.

# NEUES IN KÜRZE

- 09.11.85 - Geburtstag: 90 Jahre Ludwig Lubitz, Achern  
Die Sänger des AGV "Frohsinn" waren am Samstag nach -  
mittag nach Achern gefahren, um ihrem Ehren Dirigenten,  
Herrn Ludwig Lubitz, zu seinem 90. Geburtstag zu gra-  
tulieren. Herr Lubitz war über 45 Jahre AGV-Dirigent.  
Seinem Einsatz als musikalischer Leiter für den  
Chor, getragen als Mensch und Kamerad, verdankt  
der AGV "Frohsinn" noch heute sein beachtliches  
Niveau als Männerchor.
- 10.11.85 - 75 Jahre MGV "Frohsinn" Honau: Freundschaftssingen  
An diesem Nachmittag trafen wir erstmals in der  
Öffentlichkeit mit unserem neuen Dirigenten,  
Herrn Helmut Mink, auf. Wir haben an diesem Nach-  
mittag bei den anwesenden Vereinen und Zuschauern  
mit unseren Chorvorträgen einen guten Eindruck  
hinterlassen.

Schriftführer Klaus Martens.

## Schmunzelecke:

"Was ist der Unterschied zwischen einem schlechten Sänger  
und einem Hund?" "Der Hund kommt, wenn man pfeift,  
der Sänger geht!"

Im Konzert: "Vata, warum droht denn der Mann der Frau mit  
dem Stock!" "Sei still, das ist doch der Dirigent, der  
droht doch gar nicht." "Und warum heult se?"

## Weihnachtszeit, du schönste Zeit

Weihnachtszeit, du schönste Zeit,  
wenn's vom Himmel tüchtig schneit.  
Komm heraus, mein neuer Schlitten,  
rasch den Berg hinabgeglitten.

Weihnachtszeit, du liebste Zeit  
für uns Kinder weit und breit.  
Selbst der Dackel und das Kätzchen  
essen gerne Weihnachtsplätzchen.

Weihnachtszeit, du beste Zeit.  
Überall ist Fröhlichkeit.  
Doch das kann man nicht beschreiben.  
Ach, so könnt' es immer bleiben!



# UNSER KNABENCHOR



Neues vom Knabenchor?

Im Juni legte der bisherige Dirigent Fritz Kunle sein Amt auch im Knabenchor nieder. Die verwaiste Dirigentenstelle übernahm dankenswerterweise unser Sängerkamerad Reinhard Dold, der ja aus den Reihen des Knabenchors in den Männerchor übergewechselt war.

Für Reinhard Dold war es eine große Belastung, zumal er zeitweise auch noch den Männerchor leiten mußte. Ich möchte es nicht versäumen, mich an dieser Stelle – auch im Namen der Chorknaben und meines Sängerkameraden Dieter Walter – für das große Engagement zur Weiterführung des Knabenchors in dieser schwierigen Zeit bei Reinhard Dold recht herzlich zu bedanken.

Alle Beteiligten waren dann froh zu hören, daß wir mit Herrn Helmut Mink einen neuen Mann als Chorleiter verpflichten konnten. Mit Herrn Mink kam auch wieder frischer Schwung in die Singstunde, und ich glaube im Namen aller zu sprechen, wenn ich sage, daß es Herr Mink nach dieser kurzen Zeit verstanden hat, die Buben und auch uns Männer für die Chormusik wieder neu zu begeistern.

Große Sorgen dagegen bereitet uns zur Zeit die geringe Anzahl der jugendlichen Sänger. Der 1. Knabenchorsprecher Thomas Siehl wechselte in den Männerchor über, zwei weitere Buben verließen den Chor aus anderen Gründen. Dem stehen 4 Neuzugänge gegenüber, aber mit der momentanen Mitgliederzahl von 18 Sängern im Knabenchor kann man leider keine großen Sprünge machen. Mein Stellvertreter Dieter Walter und ich sind deshalb ständig auf der Suche nach neuen Sängern. Wir bitten auch Sie, liebe Mitglieder, uns dabei nicht im Stich zu lassen. Schicken Sie Ihre Kinder und Enkel zu uns in die Singstunde. Wir werden auch weiterhin bemüht sein, den jungen Sängern eine angenehme Freizeitgestaltung sowie eine hervorragende gesangliche Ausbildung zu bieten.



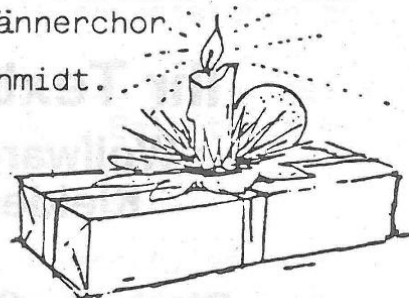
# SINGEN UND DIRIGIEREN

Nach dem Ausscheiden von Thomas Siehl aus dem Knabenchor stand die Neuwahl der Knabenchorsprecher an. Gewählt wurden aus dem Kreis der Sänger: 1. Chorsprecher Mario Feit, 2. Chorsprecher Eric Röhl. Ich wünsche den beiden viel Glück und Spaß bei ihrer Aufgabe und hoffe auf eine gute Zusammenarbeit.

Nächster Auftritt des Knabenchors: am 21. Dezember '85 bei der Weihnachtsfeier, zusammen mit dem Männerchor.

Mit freundlichen Grüßen

Peter Schmidt.



## GESUND SCHNAUFEN ?

Der Atem ist unsere elementarste Verbindung mit der Außenwelt. Er hält uns am Leben, versorgt Blut, Gehirn und Gewebe mit lebensnotwendigem Sauerstoff. Wir alle atmen jedoch viel zu flach. Mangel an Vitalität, Fehlhaltungen und verschiedene Gesundheitsstörungen sind die Folge. Die Atemtherapie lehrt richtiges Atmen, hilft heilen und ist eine hervorragende Gesundheitsvorsorge.

Es ist kein Scherz: Viele namhafte Ärzte und Forscher empfehlen heute ihren Patienten neben Atemübungen, Zwerchfellgymnastik, systematisch trainiertem tiefen Luftholen und gründlichem Ausatmen den Beitritt zu einem Gesangsverein. Sie betrachten allen Ernstes das Singen und die Tonbildung, bei der die Spannung in der Lunge erhöht wird, für das ideale Leistungstraining der Lunge.

Überraschend an dieser Feststellung mag für viele sein, daß nicht etwa die Sportler als große Vorbilder in puncto Atmung herausgestellt werden, nicht die Wettkämpfer, die sich bis zur Atemlosigkeit verausgaben, sondern die viel weniger auffälligen Sänger. Wenn sie nämlich Töne bilden, öffnen sich ihre Luftwege optimal weit, und die Stimmbänder reagieren auf die Befehle des Gehirns mit äußerster Präzision. Der Atemstrom findet im Kehlkopf den Widerstand, der die Luft verdichtet, dem Stimmklang Intensität gibt und durch die Kompression auf die Lunge zurückwirkt.

## HIER SPRICHT DER VORSTAND

Gesund durch richtiges Atmen?

Eine sehr häufige Fehlform bei vielen Erwachsenen ist der flache "Hochatem", bei dem der Brustkorb aufgebläht wird ohne Einbeziehung des unteren Körperbereichs. Sie haben verlernt, was sie als Baby automatisch richtig gemacht haben: tief mit dem Zwerchfell zu atmen und den Bauch beim Einatmen wie einen Ballon aufzublasen. Auch atmen wir zuviel durch den Mund statt durch die Nase. Dadurch kommt zu trockene und vor allem unreinigte Luft in unsere Lungen. Die Schleimhäute der Atemwege trocknen aus, werden gereizt, Husten und Halsweh entstehen gerade im Winter.

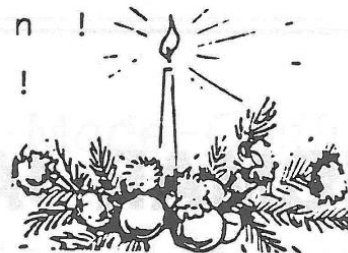
Jeder Sänger aber lernt im Chor wieder richtig zu atmen, seinen "Schnaufer" zu führen und zu kontrollieren. Bald tritt Erfrischung ein, Nervosität wird abgebaut, Streß gemildert, ein Zustand der Ruhe und Entspannung umfängt den Menschen.

Wohl keiner von uns singt, um nicht krank zu werden, sondern aus Freude am gemeinsamen Musizieren. Doch ist Singen, um gesund zu bleiben, ein willkommener Nebeneffekt, eine Therapie, die man sich angenehmer und billiger gar nicht vorstellen kann!

A u s p r o b i e r e n !

Mit herzlichen Grüßen !

Ihr Helmut Mink.



### Beflügelung

Wer traurig ist, des Glückes fern, verzagt und ohne Mut,  
der musizier, schreib ein Gedicht und schon wird alles gut!  
Oskar Stock.

Nun, unter die Poeten brauchen Sie, liebe Mitglieder nicht gleich zu gehen. Aber es hat mit der Musik schon etwas fürsich: sie kann beflügeln, und sie kann über manche triste Stunden hinweghelfen. Ist es Ihnen nicht selbst schon oftmals so ergangen: mit einem Lied auf den Lippen ging alles wieder besser?!!! Liebe Sangesfreunde, halten Sie Ihre Herzenstür weit auf, denn Weihnachten mit all seiner Freude und seinen hoffnungsfrohen Liedern will Einzug halten. In diesem Sinne darf ich Sie recht herzlich zu unserer Vereins-Weihnachtsfeier einladen. Vergessen Sie für ein paar Stunden den grauen Alltag und lassen Sie sich vom AGV und seinem neuen Dirigenten so richtig weihnachtlich einstimmen, lassen Sie sich "beflügeln"!

Termin: Samstag, 21.12.85 um 20,00 Uhr in der Turnhalle des TB.  
Ihnen und Ihren Angehörigen wünsche ich besinnliche Weihnachtstage und ein friedvolles und gesundes 1 9 8 6 !

Ihr 1. Vors. Manfred Aukthun.