

*„Singen spült  
den Staub von  
der Seele“*

TATÄÄ! – Ein Fest am Platz  
22. September 2024

## Infos und Zeitplan:

Unsere Stimmen erklingen unter freiem Himmel am Vorplatz des Tiroler Landestheaters, beim Haus der Musik Innsbruck und auch im Hofgarten-Pavillon schwingen Chor-Melodien. Das Landestheater und Haus der Musik Innsbruck bieten weiters ein tolles Programm mit Führungen, Kostümverkauf, Bücherstand, Kreativatelier, Maskensalon, Riesenspiele aus Holz, Sonderausstellung Tiroler Volksmusikverein und vieles mehr.

**13:00 bis 18:00 Uhr:** Besucht uns gerne an unserem Infostand beim Haupteingang Haus der Musik Innsbruck. Dort singt für euch das Vokalensemble Cantilena Tyrolensia.

**15:30 bis 16:15 Uhr:** Kurzkonzert MGV Liederkranz Telfs, Pavillon Hofgarten

**16:30 bis 17:15 Uhr:** „Komm' sing mit!“ Wir laden euch alle herzlich zum gemeinsamen Singen beim Leopoldsbrunnen ein. Begleitet werden wir dabei von einer grandiosen Band (Ltg. Brigitte Luftensteiner).

**17:30 bis 18:00 Uhr:** Kurzkonzert Jazzchor StimmenHören, Vorplatz TLT

## Liederliste:

Barbar' Ann.....	Seite 2
Bauernmadl .....	Seite 3
Dancing Queen .....	Seite 4
Hey Jude.....	Seite 5
I am from Austria .....	Seite 6
Jenseits von Eden.....	Seite 7
Let's twist again.....	Seite 8
Mein kleiner grüner Kaktus .....	Seite 9
Mit 66 Jahren .....	Seite 10
Solang man Träume noch leben kann .....	Seite 11
Thank you for the music .....	Seite 12
Über den Wolken .....	Seite 13
Und iatz gang i zum Peterbrünndele.....	Seite 14
Wenn des Singen net war .....	Seite 14

## **Barbar' Ann** *The Beach Boys*

(Ba-) Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann  
Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann  
Barbara Ann  
take my hand  
Barbara Ann,  
You got me rockin' and a rollin',  
rockin' and a reelin'  
Barbara Ann  
Ba-Ba-Ba-Barbara Ann

Went to a dance,  
looking for romance,  
saw Barbara Ann, so I thought I'd  
take a chance to  
Barbara Ann,  
(Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann)  
take my hand  
(Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann)  
You got me rockin' and a rollin',  
rockin' and a reelin'  
Barbara Ann  
(Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann)

(Ba-) Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann  
Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann  
Barbara Ann  
take my hand  
Barbara Ann,  
You got me rockin' and a rollin',  
rockin' and a reelin'  
Barbara Ann  
Ba-Ba-Ba-Barbara Ann

Tried Peggy Sue.  
Tried Peggy Lou.  
Tried Mary Lou,  
but I knew she wouldn't do to  
Barbara Ann  
(Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann)  
take my hand.  
(Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann)  
You got me rockin' and a rollin',  
rockin' and a reelin'  
Barbara Ann  
(Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann)

(Ba-) Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann  
Ba-Ba-Ba-Ba-Barbara Ann  
Barbara Ann,  
take my hand  
Barbara Ann  
You got me rockin' and a rollin',  
rockin' and a reelin'  
Barbara Ann  
Ba-Ba-Ba-Barbara Ann

## **Bauernmadl**

1. Bauernmadl, Bauernmadl, Spielleut mach'n auf.  
Bauernmadl, Bauernmadl, tanz' ma no oan drauf!  
Bauernmadl hin, Bauernmadl her, juche, gibt's denn auf der ganz'n  
Welt koa Bauernmadl mehr?

2. Bauernmadl, Bauernmadl, schiane Ringl tragn's,  
Bauernmadl, Bauernmadl, alle Buabn sagn's!  
Bauernmadl hin, Bauernmadl her, juche, gibt's denn auf der ganz'n  
Welt koa Bauernmadl mehr?

3. Bauernmadl, Bauernmadl, Dirndl'n seins' recht schiane,  
Bauernmadl, Bauernmadl, schad, dass gibt so wianig!  
Bauernmadl hin, Bauernmadl her, juche, gibt's denn auf der ganz'n  
Welt koa Bauernmadl mehr?

4. Bauernmadl, Bauernmadl, drah di schian im Kreis;  
Bauernmadl, Bauernmadl, zu der alten Weis'  
Bauernmadl hin, Bauernmadl her, juche, gibt's denn auf der ganz'n  
Welt koa Bauernmadl mehr?

## **Dancing Queen** ABBA

You can dance, you can jive,  
having the time of your life.  
Oh, see that girl, watch that scene,  
diggin' the dancing queen.

Friday night and the lights are low.  
Looking out for a place to go.  
Where they play the right music  
getting in the swing.  
You've come to look for a king.

Anybody could be that guy.  
Night is young and the music's  
high.  
With a bit of rock music  
everything is fine,  
you're in the mood for a dance.  
And when you get the chance...

You are the dancing queen, young  
and sweet, only seventeen.  
Dancing queen, feel the beat from  
the tambourine.  
You can dance, you can jive  
having the time of your life.  
Oh, see that girl, watch that scene,  
diggin' the dancing queen.

You're a tease, you turn 'em on.  
Leave 'em burning and then you're  
gone.  
Looking out for another,  
anyone will do,  
you're in the mood for a dance.  
And when you get the chance...

You are the dancing queen, young  
and sweet, only seventeen.  
Dancing queen, feel the beat from  
the tambourine.  
You can dance, you can jive  
having the time of your life.  
Oh, see that girl, watch that scene,  
diggin' the dancing queen.

## **Hey Jude** *The Beatles*

Hey Jude, don't make it bad.  
Take a sad song and make it better.  
Remember to let her into your heart,  
then you can start to make it better.

Hey Jude, don't be afraid.  
You were made to go out and get her.  
The minute you let her under your skin,  
then you begin to make it better.

And anytime you feel the pain, hey Jude, refrain,  
don't carry the world upon your shoulders.  
For well you know that it's a fool who plays it cool  
by making his world a little colder.

Hey Jude, don't let me down.  
You have found her, now go and get her.  
Remember to let her into your heart,  
then you can start to make it better.

So let it out and let it in, hey Jude, begin,  
you're waiting for someone to perform with.  
And don't you know that it's just you, hey Jude, you'll do,  
the movement you need is on your shoulder.

Hey Jude, don't make it bad.  
Take a sad song and make it better.  
Remember to let her under your skin,  
then you'll begin to make it  
Better better better better better better, oh.  
Na na na nananana, nannana, hey Jude.

## I am from Austria *Rainhard Fendrich*

Dei' hohe Zeit is lang vorüber, und  
a die Höll' host hinter dir,  
von Ruhm und Glanz ist wenig  
über, sag' ma, wer ziagt no den  
Huat vur dir.... außer mir!

I kenn' die Leut', i kenn' die Ratten,  
die Dummheit, die zum Himm'l  
schreit. I steh' zu dir bei Licht und  
Schatt'n jederzeit.

Da kann ma' machen was ma' will  
da bin i her da g'her i hin  
da schmülzt das Eis von meiner  
Seel'  
wie von am Gletscher im Aprü  
auch wenn ma's scho vergess'n  
hab'n  
i bin dei' Apfel du mei Stamm

So wie dei Wasser talwärts rinnt  
unwiderstehlich und so hö'  
fast wie die Tränen von am Kind  
wird auch mein Bluat auf einmal  
schnö'  
sag' ich am End' der Welt voll Stolz  
und wenn ihr wollt's a gonz alla  
I am from Austria  
I am from Austria

Es war'n die Störche oft zu  
beneiden,  
heut' flieg' i no vü' weiter fort  
i seh' di meist nur von der Weiten,  
wer kann versteh', wie weh des  
manchmal tuat

Da kann ma' machen was ma' will  
da bin i her da g'her i hin  
da schmülzt das Eis von meiner  
Seel'  
wie von am Gletscher im Aprü  
auch wenn ma's scho vergess'n  
hab'n  
i bin dei' Apfel du mei Stamm

So wie dei Wasser talwärts rinnt  
unwiderstehlich und so hö'  
fast wie die Tränen von am Kind  
wird auch mein Bluat auf einmal  
schnö'  
sag' ich am End' der Welt voll Stolz  
und wenn ihr wollt's a gonz alla  
I am from Austria  
I am from Austria

## **Jenseits von Eden** *Nino de Angelo*

Wenn selbst ein Kind nicht mehr  
lacht, wie ein Kind,  
dann sind wir jenseits von Eden.

Wenn wir nicht fühlen, die Erde sie  
weint, wie kein anderer Planet:  
dann haben wir umsonst gelebt.

Wenn eine Träne nur Wasser  
noch ist, dann sind wir jenseits  
von Eden.

Wenn man für Liebe bezahlen  
muss, nur um einmal zärtlich  
zu sein,  
dann haben wir umsonst gelebt.

Lass' uns jeden Tag das Leben  
endlos spüren.  
Und uns niemals unsere Ehrlichkeit  
verlieren.  
Wenn uns gar nichts mehr  
zusammenhält,  
verlöscht vielleicht das letzte Licht  
der Welt.

Wenn unser Glaube nicht mehr  
siegen kann,  
dann sind wir jenseits von Eden.

Wenn jede Hoffnung nur ein  
Horizont ist, den man niemals  
erreicht,  
dann haben wir umsonst gelebt,  
dann haben wir umsonst gelebt.

Ich will mit Dir eine neue Liebe  
spüren,  
wenn wir uns auch in Gedanken  
nur berühren,  
irgendwann muss ich für immer  
gehen,  
dann will ich sagen: Diese Welt war  
schön.

Wenn selbst ein Kind nicht mehr  
lacht, wie ein Kind,  
dann sind wir jenseits von Eden.

Wenn wir nicht fühlen, die Erde sie  
weint, wie kein anderer Planet:  
dann haben wir umsonst gelebt.

Wenn eine Träne nur Wasser  
noch ist, dann sind wir jenseits  
von Eden.

Wenn man für Liebe bezahlen  
muss, nur um einmal zärtlich  
zu sein,  
dann haben wir umsonst gelebt.



## **Let's twist again** *Chubby Checker*

Come on everybody,  
clap your hands.  
Awww, you're looking good.  
I'm gonna sing my song and it  
won't take long,  
we're gonna do the Twist and it  
goes like this:

Come on let's Twist again like we  
did last summer,  
yeah, let's Twist again like we did  
last year.  
Do you remember when things  
were really hummin'?  
Yeah, let's Twist again, Twistin'  
time is here. Yeah!

A..round and round and up and  
down we go, again,  
oh, baby, make me know you love  
me so, and then..

Let's Twist again like we did last  
summer,  
come on, let's Twist again like we  
did last year.

Who's that flyin' up there?  
Is it a bird? (Nooo!)  
Is it a plane? (Nooo!)  
Is it the Twister? (Yeah!) Yeah!

Come on let's Twist again like we  
did last summer,  
yeah, let's Twist again like we did  
last year.  
Do you remember when things  
were really hummin'?  
Yeah, let's Twist again, Twistin'  
time is here. Yeah!

A..round and round and up and  
down we go, again,  
oh, baby, make me know you love  
me so, and then..

Come on let's Twist again like we  
did last summer,  
yeah, let's Twist again like we did  
last year.  
Come on, let's Twist again,  
Twistin' time is here!

## Mein kleiner grüner Kaktus *Comedian Harmonists*

Mein kleiner grüner Kaktus  
steht draußen am Balkon.  
Hollari, hollari, hollaro  
Was brauch' ich rote Rosen?  
Was brauch' ich roten Mohn?  
Hollari, hollari, hollaro  
Und wenn ein Bösewicht  
was Ungezogenes spricht,  
dann hol' ich meinen Kaktus  
und der sticht, sticht, sticht.  
Mein kleiner grüner Kaktus  
steht draußen am Balkon.  
Hollari, hollari, hollaro

Blumen im Garten, so zwanzig Arten  
von Rosen, Tulpen und Narzissen -  
leisten sich heute die kleinsten Leute,  
das will ich alles gar nicht wissen.

Mein kleiner grüner Kaktus  
steht draußen am Balkon.  
Hollari, hollari, hollaro  
Was brauch' ich rote Rosen?  
Was brauch' ich roten Mohn?  
Hollari, hollari, hollaro  
Und wenn ein Bösewicht  
was Ungezogenes spricht,  
dann hol' ich meinen Kaktus  
und der sticht, sticht, sticht.  
Mein kleiner grüner Kaktus  
steht draußen am Balkon.  
Hollari, hollari, hollaro

Man find't gewöhnlich die Frauen  
ähnlich, den Blumen, die sie gerne  
tragen.

Doch ich sag' täglich, das ist nicht  
möglich. Was soll'n die Leut' sonst  
von mir sagen?

Mein kleiner grüner Kaktus  
steht draußen am Balkon.  
Hollari, hollari, hollaro  
Was brauch' ich rote Rosen?  
Was brauch' ich roten Mohn?  
Hollari, hollari, hollaro  
Und wenn ein Bösewicht  
was Ungezogenes spricht,  
dann hol' ich meinen Kaktus  
und der sticht, sticht, sticht.  
Mein kleiner grüner Kaktus  
steht draußen am Balkon.  
Hollari, hollari, hollaro

Heute um viere klopft's an die Türe.  
Nanu, Besuch so früh am Tage?  
Es war Herr Krause vom Nachbar-  
hause. Er sagt: „Verzeihen Sie, wenn  
ich frage:  
Sie hab'n doch einen Kaktus  
auf ihrem kleinen Balkon?  
Hollari, hollari, hollaro  
Der fiel soeben runter.  
Was halten Sie davon?  
Hollari, hollari, hollaro  
Er fiel mir aufs Gesicht,  
ob S's glauben oder nicht.  
Jetzt weiß ich, dass ihr kleiner grü-  
ner Kaktus sticht.  
Bewahr'n Sie Ihren Kaktus  
gefälligst anderswo.  
Hollari, hollari, hollaro“

## **Mit 66 Jahren** *Udo Jürgens*

Ihr werdet euch noch wundern,  
wenn ich erst Rentner bin,  
sobald der Stress vorbei ist, dann  
lang ich nämlich hin. Oho,oho,oho.  
Dann föhn ich äußerst lässig, das  
Haar, das mir noch blieb,  
ich ziehe meinen Bauch ein und  
mach auf heißer Typ. Oho,oho,oho.  
Und sehen mich die Leute ent-  
rüstet an und streng, dann sag ich  
„Meine Lieben, ihr seht das viel zu  
eng!“

Mit 66 Jahren, da fängt das  
Leben an. Mit 66 Jahren, da hat  
man Spaß daran. Mit 66 Jahren,  
da kommt man erst in Schuss.  
Mit 66 ist noch lang noch nicht  
Schluss.

Ich kauf' mir ein Motorrad und  
einen Lederdress und fege durch  
die Gegend mit 110 PS, o-ho, o-ho,  
o-ho. Ich sing' im Stadtpark Lieder,  
dass jeder nur so staunt.  
Und spiel' dazu Gitarre mit einem  
irren Sound, o-ho, o-ho, o-ho.  
Und mit den andern' Kumpels vom  
Pensionärsverein,  
da mach' ich eine Band auf und wir  
jazzen ungemein.

Mit 66 Jahren, da fängt das  
Leben an. Mit 66 Jahren, da hat  
man Spaß daran. Mit 66 Jahren,  
da kommt man erst in Schuss.  
Mit 66 ist noch lang noch nicht  
Schluss.

Und abends mache ich mich mit  
Oma auf den Weg,  
da gehn' wir nämlich rocken, in  
eine Discothek,  
o-ho, o-ho, o-ho.  
Im Sommer bind' ich Blumen um  
meine Denkerstirn  
und tramp' nach San Francisco,  
mein Rheuma auskuriern',  
o-ho, o-ho, o-ho.  
Und voller Stolz verkündet mein  
Enkel Waldemar:  
„Der ausgeflippte Alte, das ist  
mein O-papa!“

Mit 66 Jahren, da fängt das  
Leben an. Mit 66 Jahren, da hat  
man Spaß daran. Mit 66 Jahren,  
da kommt man erst in Schuss.  
Mit 66 ist noch lang noch nicht  
Schluss.

## **Solang man Träume noch leben kann**

*Münchner Freiheit*

Ein Jahr ist schnell vorüber,  
wenn der Regen fällt,  
ein Meer voller Fragen.  
Ich steh' dir gegenüber  
in Erinnerung vergangener Tage.

Das große Ziel war viel zu weit,  
für uns're Träume zu wenig Zeit.  
Versuchen wir es wieder,  
so lang' man Träume noch leben  
kann.

Ein Jahr ist schnell vorüber,  
wenn der Nebel kommt  
mit silbernem Schweigen.  
Du stehst mir gegenüber,  
und es fällt mir schwer,  
dir Liebe zu zeigen.

Das große Ziel war viel zu weit,  
für uns're Träume zu wenig Zeit.  
Du weißt genau, dass irgendwann  
einmal ein Wunder geschehen  
kann.  
Versuchen wir es wieder,  
so lang' man Träume noch leben  
kann.

Ich brauch' dich,.....das weißt du.....  
Versuchen wir es wieder,  
so lang' man Träume noch leben  
kann.

Das große Ziel war viel zu weit,  
für uns're Träume zu wenig Zeit.  
Du weißt genau, dass irgendwann  
einmal ein Wunder geschehen  
kann.

Das große Ziel war viel zu weit,  
für uns're Träume zu wenig Zeit.  
Du weißt genau, dass irgendwann  
einmal ein Wunder geschehen  
kann.  
Versuchen wir es wieder,  
so lang' man Träume noch leben  
kann.

Versuchen wir es wieder,  
so lang' man Träume noch leben  
kann.  
Versuchen wir es wieeedeeer,  
so lang' man Träume noch  
leeeebeeeeen kaaaann.

# Thank you for the music

ABBA

I'm nothing special,  
in fact I'm a bit of a bore  
If I tell a joke, you've probably  
heard it before  
But I have a talent,  
a wonderful thing  
'Cause everyone listens  
when I start to sing  
I'm so grateful and proud  
All I want is to sing it out loud

So I say:  
Thank you for the music,  
the songs I'm singing.  
Thanks for all the joy they're  
bringing.  
Who can live without it?  
I ask in all honesty  
What would life be?  
Without a song or a dance,  
what are we?  
So I say thank you for the music, for  
giving it to me.

Mother says I was a dancer  
before I could walk.  
She says I began to sing long  
before I could talk.  
And I've often wondered,  
how did it all start?  
Who found out that nothing can  
capture a heart  
like a melody can?  
Well, whoever it was,  
I'm a fan

So I say:  
Thank you for the music,  
the songs I'm singing.  
Thanks for all the joy they're  
bringing.  
Who can live without it?  
I ask in all honesty  
What would life be?  
Without a song or a dance,  
what are we?  
So I say thank you for the music, for  
giving it to me.

I've been so lucky,  
I am the girl with golden hair  
I wanna sing it out to everybody  
What a joy, what a life,  
what a chance!

Thank you for the music,  
the songs I'm singing.  
Thanks for all the joy they're  
bringing.  
Who can live without it?  
I ask in all honesty  
What would life be?  
Without a song or a dance,  
what are we?  
So I say thank you for the music,  
for giving it to me.

So I say thank you for the music,  
for giving it to me.

## Über den Wolken *Reinhard Mey*

Wind Nord-Ost Startbahn null-drei,  
bis hier hör' ich die Motoren.  
Wie ein Pfeil zieht sie vorbei,  
und es dröhnt in meinen Ohren.  
Und der nasse Asphalt bebt,  
wie ein Schleier staubt der Regen  
bis sie abhebt und sie schwebt  
der Sonne entgegen.

Über den Wolken  
muss die Freiheit wohl  
grenzenlos sein.  
Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man,  
blieben darunter verborgen, und  
dann würde was uns groß und  
wichtig erscheint,  
plötzlich nichtig und klein.

Ich seh' ihr noch lange nach,  
seh' sie die Wolken erklimmen.  
Bis die Lichter nach und nach,  
ganz im Regengrau verschwimmen.  
Meine Augen haben schon  
jenen winz'gen Punkt verloren,  
nur von fern klingt monoton  
das Summen der Motoren.

Über den Wolken  
muss die Freiheit wohl  
grenzenlos sein.  
Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man,  
blieben darunter verborgen, und  
dann würde was uns groß und  
wichtig erscheint,  
plötzlich nichtig und klein.

Dann ist alles still, ich geh',  
Regen duchdringt meine Jacke.  
Irgendjemand kocht Kaffee  
in der Luftaufsichtsbaracke.  
In den Pfützen schwimmt Benzin,  
schillernd wie ein Regenbogen.  
Wolken spiegeln sich darin.  
ich wär' gern mitgeflogen.

II: Über den Wolken  
muss die Freiheit wohl  
grenzenlos sein.  
Alle Ängste, alle Sorgen, sagt man,  
blieben darunter verborgen, und  
dann würde was uns groß und  
wichtig erscheint,  
plötzlich nichtig und klein. :II

## **Und iatz gang i zum Peterbrünndele**

Und iatz gang i zum Peterbrünndele und da trink i an Wein und da hör i an Guggu aus der Mostflaschn schrein.

Ho-la-di, hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria – ho.

Und der Adam hat d'Liab erdacht und der Noah den Wein und der David des Zitherschalg, ,s miasn Tisolter gwesn sein.

Ho-la-di, hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria – ho.

Kafts ma o mein grian Jangger, kafts ma o mein grian Huat! Kafts ma o mei liabs Diandl, weil i einruckn muas.

Ho-la-di, hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria – ho.

Zwischn Ostern und Pffingstn geiht der meiste Schnee weck, und da heirat mei Diandl und i ha an Dreck.

Ho-la-di, hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria, hollara-gugu; hollaradiria – ho.

## **Wenn des Singen net war**

Wenn des Singen net war,  
war die Welt wohl lei laar.

Il: Wia a Tag ohne Sunn, ohne Wasser a Brunn. :Il

Wia Nacht ohne Stern  
Und a Liab ohne Gern,

Il: wia a Schlaf ohne Tram, koane Blüah auf die Bam. :Il

Erst des Singen des macht,  
dass es Herz wieder lacht.

Il: Gibt dem Leb'n an Sinn, isch die ganze Freid drin. :Il

# Singen spült den Staub von der Seele



Text:  
Landeschorleiterst.v.in  
Brigitte Luftensteiner

*... und beim gemeinsamen Singen macht das „Abstauben“ noch mehr Spaß. Auch wenn wir es oft anders erfahren haben – beim Singen geht es nicht immer um Perfektion. Singen ist Freiheit, Singen macht glücklich und das Singen in einer Gemeinschaft verbindet.*

## **Eine besondere Erfahrung**

In einem Chor zu singen, ist eine besondere Erfahrung, man lernt verschiedene Menschen kennen, trifft dort Bekannte, man tauscht sich aus und noch vieles mehr. Jede und jeder kommt aus dem Alltag in die Probe. In dieser Gemeinschaft werden alle eins, man verbindet sich in den Stimmgruppen und im ganzen Chor.

**Es gibt Studien, die unterschiedlichste positive Effekte des Chorsingens belegen.** Angefangen bei der Stärkung des Immunsystems über bessere Atmung und Stimmführung bis hin zu angepasster Atem- und Herzfrequenz während des Singens, findet man die unterschiedlichsten Vorzüge.

Es bleibt keine Zeit, darüber nachzudenken, was beispielsweise in der Arbeit noch liegengelassen ist, oder dass zu Hause die Waschmaschine warten würde. Sobald die ersten Töne den Raum erfüllen, der Blick auf das Notenblatt fällt, verbindet Musik Menschen und lässt sie dem Alltag entfliehen.

## **Der Chor:**

### **eine gemeinsame Klangwolke**

In jeder Probe darf ich diese Erfahrung wiederholt machen. Trotz voller Konzentration und Anleitung für meinen Chor gibt es mir ein Gefühl von Freiheit und im Moment sein. Auch ich, als Mama von zwei Kindern, komme oft mit „fliegenden Fahnen“ bei der Chorprobe an. Mir bleibt nur kurz Zeit, mich zu sammeln, es gibt Fragen und Organisatorisches, doch **schon nach kürzester Zeit stellt sich ein besonderer Zustand ein, den ich nur als „Flow“ beschreiben kann.** Oft habe ich überlegt, welches deutsche Wort das so beschreiben kann, aber ich habe noch keines gefunden: **Eine Phrase ergibt die nächste, eine Schwierigkeit führt zur befreienden Lösung und die gemeinsame Klangwolke erfüllt den Raum.** So gibt es tatsächlich Chorproben, nach denen ich zwar sagen kann, an welchen Liedern wir geprobt haben, aber ich mich nur mit viel Mühe daran erinnere, was genau bearbeitet wurde.

**Die Musik trägt uns alle und verbindet sich manchmal wie von selbst** und manchmal als Erfolg kleinteiliger Probenarbeit und hoher Konzentration aller Anwesenden.



### ***Singen im Chor beschreibe ich gerne als Hochleistungssport.***

Singen im Chor ist sehr komplex und ich beschreibe es gerne als Hochleistungssport: die eigene Stimme, der eigene Text, der eigene Rhythmus, das gleicht man der eigenen Stimmgruppe an und dann hört man noch drei bis vier weitere Stimmgruppen. Das braucht Zeit, Geduld und Einfühlungsvermögen, Selbsteinschätzung und -wahrnehmung sowie auch **Offenheit und Mut, sich auf die anderen einzustellen, oder besser gesagt, sich auf sie einzustimmen.**

Die Arbeitsphase schließt sich dann ab, wenn die Sängerinnen und Sänger so viel Freiheit und gleichzeitig Sicherheit haben, sodass sie aktiv hören und wahrnehmen können, was um sie herum im Raum passiert.

**Diese erfüllten Blicke, wenn man gemeinsam im Klang „badet“, sind unbeschreiblich und bescheren Gänsehaut.**

### ***Falsche Töne?***

Ich persönlich „kaufe gerne falsche Töne für viel Gefühl“. **Was nützt eine hochpräzise Darbietung, die doch seelenlos bleibt?** Dann kann man die Virtuosität bewundern, aber wird davon nicht berührt. Dagegen bin ich mir sicher, dass jede:r diese Momente kennt, wo die Zeit stillzustehen scheint, weil man von dem Gesang und der Musik tief berührt wird.

**Dieses Gefühl als Chor gemeinsam zu erleben und an das Publikum weiterzugeben, ist ein kostbarer Schatz, ganz gleich, ob es**

das große Gefühl eines Liebesliedes ist oder der Spaß an einem Gute-Laune-Hit – es überträgt sich auf die Zuhörerinnen und Zuhörer und berührt alle im Raum.

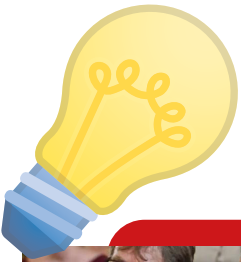
### ***Unsere Stimme. Unser Gesang.***

Gesang ist unser körpereigenes Instrument, stets greifbar und etwas sehr Ganzheitliches. **Singen stärkt das Vertrauen in uns selbst und schenkt uns Ruhe und Ausgeglichenheit.** In dem einen Moment genießt man einfach die Melodie und in einem anderen berührt der Text zutiefst, kann helfen und trösten, aufheitern und glücklich machen.

**Ein Leben ohne Musik ist unvorstellbar und schlichtweg unmöglich.** Das Singen im Chor ist ein besonderer Teil der großen, musikalischen Vielfalt.

**Ich lade alle ein und möchte euch ermutigen, einfach zu singen, ganz egal, ob alleine oder in der Gruppe, ob regelmäßig oder gelegentlich. Es ist gesund, macht Spaß und verbindet – mit sich selbst und mit anderen.**

**TIPP: Wer auf der Suche nach einem Chor oder anderen Möglichkeiten zum Singen ist, der kann gerne auf der **Website des Chorverband Tirol** vorbei schauen: [www.chorverband.tirol](http://www.chorverband.tirol)**



## Gut zu wissen: Singen im Chor macht gesund und glücklich



### Wusstet ihr, dass Musik den Geschmack von Käse ändert?

Die auf dem Käse lebenden Bakterien werden durch Beschallung dazu verleitet, den Geschmack von Käse zu ändern: „Hip-Hop-Käse“ wird süß, „Mozart-Käse“ trockener. Kein Scherz: wissenschaftlich untersucht.

### Wusstet ihr, dass man bei Stress singen sollte?

Der Parasympathikus im vegetativen Nervensystem wird durch Singen aktiviert und sorgt für Ruhe und Entspannung.

### Wusstet ihr, dass richtig Singen ordentlich Sport betreiben heißt?

Die notwendige Tiefatmung beim Singen bewirkt, dass die Sauerstoffsättigung erhöht und dadurch der Kreislauf angeregt wird.



### Wusstet ihr, dass die Herzen beim Chorsingen synchron schlagen?

Eine Studie in Schweden hat ergeben, dass beim Chorsingen die Herzen synchron und der Puls im gleichen Takt schlagen können.

### Wusstet ihr, dass beim Singen Glückshormone ausgeschüttet werden?

Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin werden freigesetzt und verbessern den Gefühlszustand. Außerdem wird beim Singen die Zirbeldrüse stimuliert und Melatonin freigesetzt – das bewirkt besseren Schlaf und fördert die Krebsprophylaxe.

### Wusstet ihr, dass Immunglobuline A die „Army“ für Sänger:innen sind?

Diese Eiweiße bilden an den Schleimhäuten eine Schutzbarriere gegen Krankheitserreger und werden beim Singen verstärkt produziert.

Macht  
mit!

## Unsere nächsten Mitsingprojekte

**12. Oktober 2024 bis 02. März 2025**

Mitsingprojekt: Popchor Tirol „Queen - We will rock you“

5 Proben. 1 Konzert.

Mit Tanja Raich & Luc Nelissen

Haus der Musik Innsbruck

**26. Oktober 2024**

ab 13:00 Uhr: Platzl- und Tramsingen

16:00-17:00 Uhr: Offenes Singen vor dem Goldenen Dachl Innsbruck  
im Rahmen von „Innsbruck singt! Komm' sing' mit!“

*Kooperation: Stadt Innsbruck/Kulturamt*

**28. November 2024**

Offenes Singen Aktion „24h für Licht ins Dunkel“

18:00-19:00 Uhr

Theaterwagen Kiebachgasse Innsbruck

*Kooperation: ORF Radio Tirol, Christkindlmarkt/Bergweihnacht Innsbruck*

**20. Dezember 2024**

Offenes Singen im Rahmen der Aktion „Imst verbindet“

18:00 Uhr

Velly Arena Imst

*Kooperation: SC Sparkasse Imst 1933*

**08. März 2025**

Mitsingkonzert mit Howard Arman

09:30-13:00 Uhr Probe • 17:00 Uhr Konzert

Tiroler Landestheater, großes Haus

*Kooperation: Tiroler Symphonieorchester Innsbruck, Tiroler Landestheater*

Vor-  
schau

## Fortbildungs- & Veranstaltungstipps

27. Sept. 2024

**Konzert:** Vielstimmig Live, ORF Landesstudio Tirol Studio 3

27. - 28. Sept. 2024

**Workshop:** Fachtagung Singen mit Kindern und Jugendlichen

05. Okt. 2024

**Workshop:** Tag der Kirchenmusik

ab 15. Okt. 2024

**Workshops:** Impulse für gut singbare sakrale Literatur

27. - 30. Okt. 2024

**Workshop:** Kinder- & Jugendsingcamp

Nov. & Dez. 2024

**Konzerte:** Unsere Chöre singen am Christkindlmarkt Innsbruck

08. Nov. 2024

**Konzert:** Bezirkskonzert Kitzbühel, Kulturhaus Reith b. Kitzbühel

09. Nov. 2024

**Workshop:** Singen mit Kindern, Bärbel Weber, LMS Wörgl

16. Nov. 2024

**Workshop:** Singen mit Kindern, Bärbel Weber, LMS Landeck

21. & 22. Nov. 2024

**Konzert:** Beethovens 9. Sinfonie mit

Tiroler Symphonieorchester, Tiroler Landesjugendchor,  
Chor Stimmsalz & Chor des TLT, Congress Saal Tirol

22. - 23. März 2025

**Workshop:** Popchor-Wochenende mit Carsten Gerlitz

Änderungen vorbehalten

Tipp!

## Schon den Chorverband Tirol - Newsletter abonniert?

ca. 1-2x im Monat gibt's interessante Infos zu:

- Fortbildungen und Veranstaltungen
- Neuigkeiten aus der Chorwelt
- Mitsingprojekten
- Konzert-Tipps

Unverbindliche Anmeldung über unsere Website möglich.

### Chorverband Tirol

Haus der Musik Innsbruck, 2. Stock

Universitätsstraße 1, 6020 Innsbruck

Tel.: 0512 / 58 88 01

E-mail: sekretariat@chorverband.tirol

Web: [www.chorverband.tirol](http://www.chorverband.tirol)

Facebook & Instagram: @chorverband.tirol

