

Erwachsenenbildung I Trommeln kennenlernen

SCHAAN Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und jene, die das Trommeln bereits für sich entdeckt haben, gerne jedoch ihre ersten Erfahrungen festigen möchten. In ungezwungener Atmosphäre erzeugen die Teilnehmenden den Rhythmus selbst und nehmen sich dabei neu wahr. Das miteinander Spielen geniessen und vom Alltag loslassen. Trommeln lässt auf spielerische Art den Selbstaussdruck erfahren. Leichtigkeit, Freude und Spass stehen im Mittelpunkt. Der Kurs 1B09 unter der Leitung von Silvia Geul Kühn beginnt am Mittwoch, den 30. Oktober, um 18.15 Uhr (3 Abende insgesamt) im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta in Schaan (Telefonnummer: 232 48 22; E-Mail-Adresse: info@steinegerta.li). (pr)

Erwachsenenbildung II Atem-Rhythmus

SCHAAN Den eigenen Rhythmus im Leben finden: Durch achtsames Üben in verschiedenen Positionen werden Körper und Atem bewusster, spontan und frei eingestellt. Das Bewusstsein für die natürliche Veränderung im Grundrhythmus von Einatmen, Ausatmen und der Atempause wird erlebbar. Die frei fließenden Bewegungsübungen ermöglichen ein Ausbreiten der Atembewegung. Der Körper, eingebunden im vegetativen Nervensystem, reagiert mit Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs 7A13 unter der Leitung von Ute Blapp beginnt am Montag, den 21. Oktober 2019, 18 bis 19.15 Uhr im Seminarzentrum Stein Egerta in Schaan. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefonnummer: 232 48 22; E-Mail-Adresse: info@steinegerta.li). (pr)

Grenzenlos aus voller Kehle

Vorschau Der Chor We are Family und der Sängerbund Buchs singen heute gemeinsam im Triesner Saal. Mehr als ein Konzert: Ein Chorprojekt ohne Orts- und Landesgrenzen.

VON KORNELIA PFEIFFER

Die Truppe in Bluejeans und weissen Hemden hat keine bestickte Fahne aus Samt. Stattdessen schwenkt Sepp, der Tenor aus Mels, beim Festumzug eigenwillig ein kleines Liechtenstein-Fähnchen. Was irgendwie passt. Im Chor We are Family, kurz WaF, singen Frauen und Männer aus ganz Liechtenstein - und aus dem St. Galler Rheintal. Das nun schon seit zehn Jahren.

So sperrt Jutta am Montagabend ihr Goldschmiedeatelier in Ruggell zu, Vivianne, die Krankenschwester, rauscht aus Balzers an, und Madeleine aus Sevelen stellt ihre Gitarre ins Eck. Mit dem Ziel: Chorprobe in der Alten Weberei in Triesen. Rund fünfzig Chormitglieder - im Alter zwischen 20 bis 60 plus - zählt der WaF heute. Geleitet von Marco Schädlar, Komponist und Dirigent. Mit Feingefühl statt vieler Worte hat er die bunt gewürfelte Truppe in den vergangenen Wochen auf zwei Konzerte eingeschworen. In Buchs und in Triesen.

Ein Projekt über die Rheingrenze hinweg, mit dem «Sängerbund Buchs», einem Traditionsverein seit über 160 Jahren - in Anzügen mit gestreifter Krawatte. Am Freitag war Premiere in Buchs, unter dem Titel «Grenzenlos» im doppelten Wortsinn. Heute Samstag treffen die beiden ungleichen Chöre im Triesner Saal zusammen. Wo WaF «Dust in the Wind» singt, den Softrock, den

«Kansas» 1977 in der Diskothek «Studio 54» in New York herausbrachte, erinnert der Sängerbund an Udo Jürgens' Welthit von 1982 «Ich war noch niemals in New York».

Wo WaF den Carpenter-Hit «Sing a Song» trällert, macht der Sängerbund mit «Weit, weit weg» von Hubert von Goisern Lust zum Mitsingen. Gemeinsam schweben die rund 80 Sänger der beiden Chöre unter anderem nach Reinhard Mey «Über den Wolken» und Sopran, Alt, Tenor und Bass lassen Nenas «99 Luftballons» fliegen. Geleitet von Christian Büchel, Gesangslehrer, Konzert- und Opernsänger. Die Sache mit den Luftballons übrigens ruft dann auch die WaF-Kids auf die Bühne.

Wo Kinder singend nach Hause kommen, kann das auch die Eltern anstecken. So fördert der Chor seit 2011 gleich noch den WaF-Kids-Chor, auch der Kinderchor singt in verschiedenen Sprachen. Wächst die Begeisterung fürs Singen wieder? «Da, wo Neues entsteht, sicher», sagt Elke Kindle. Ob das am «Bierchen danach» liegt? «Das allein ist es heute nicht mehr», rückt die WaF-Präsidentin zurecht: «Wir sind auf eine positive Art ehrgeizig.» Dazu gehören immer wieder auch Projekte mit dem Sängerbund Buchs, wie die Konzertreihe «Carmina Burana 2016».

Singen im Chor macht glücklich

Wer einmal gesehen hat, wie sich fremde Menschen in den Armen liegen, weil sie zusammen gesungen



Singt heute mit dem Sängerbund Buchs: Der Chor We are Family. (Foto: ZVG)

haben, dem braucht niemand den Wert des Singens zu erklären. Das war neulich beim Bundessängerfest in Vaduz so. Und das gilt auch für den WaF-Chor. «Sobald ich singe, ist alles vergessen», sagt Brigitte, die von Anfang an dabei ist und früher in einer Band gesungen hat, «wenn für mich einmal ein Termin nicht geht, fehlt mir etwas».

Übrigens: Die Wissenschaft hat mittlerweile herausgefunden, warum Singen im Chor tatsächlich glücklich macht: Neben dem sogenannten Kuschelhormon Oxytocin schütten wir

Endorphine, die klassischen Glückshormone aus. Ausserdem bilden wir Immunglobulin - das heisst: Singen stärkt die Abwehrkräfte. Und wer einmal versucht, mit einem vollgefüllten Brustkorb und erhobenem Kopf Angst zu haben, der merkt: Das geht gar nicht.

Die Chorprobe also gewissermassen eine stressfreie Zone? Für alle, die das herausfinden wollen, bietet We are Family Schnupperproben an. Zuerst aber heisst es: «Spotlight on» am Samstag, den 28. September, um 19.30 Uhr im Triesner Saal.