



CHORVERBAND der
DEUTSCHEN POLIZEI

POLIZEI

GESANG & MUSIK

Forum der Chöre
und Orchester
in der Polizei

***Informationen zum 97. Delegiertentag
des Chorverbandes der Deutschen Polizei
in Hameln***

65. Jahrgang
Ausgabe 2
März/April 2026



CHORVERBAND der
DEUTSCHEN POLIZEI

65. Jahrgang Ausgabe 2 März/April 2026

Informationen zum Ablauf des 97. Delegiertentages des Chorverbandes der Deutschen Polizei:

Informationen/Anreise

Tagesordnung

Programm

Kultur- und Ausflugsprogramm für Gäste

Chorverband der Deutschen Polizei

Shanty-Chor der
Wasserschutzpolizei Brandenburg

Polizeichor Bruchsal

Polizeichor Dresden

FrauenPolizeiChor Frankfurt am Main

Polizeichor Kassel

Polizeichor Magdeburg

Präventionen

Singen ist gesund



BESTATTUNGEN

KLING

...selig nach eigener Fasson.

Akazienweg 143 • 50827 Köln
www.bestattungen-kling.de
Immer erreichbar: 0221-544 355

POLIZEI GESANG & MUSIK

Forum der Chöre
und Orchester
in der Polizei

Herausgeber

Chorverband der Deutschen Polizei e. V.
Bundesorganisationsleiter
Polizeihauptkommissar a. D. Rolf Holz
Röttgenweg 39 a, 47228 Duisburg
Mobil: (0170) 5 14 84 98
Mail: info@verlag-pgm.de

Anschrift Verlag

Polizei – Gesang und Musik
Verlagsgesellschaft mbH
(auch Anzeigenleitung)
Maelostraße 1
45894 Gelsenkirchen-Buer
Telefon (02 09) 3 28 20
Telefax (02 09) 39 54 41
E-Mail: info@verlag-pgm.de

Redaktionsschluss

Jeweils der 15. jedes ungeraden Monats.

Für eingesandte Berichte besteht keine
Verpflichtung zur Veröffentlichung. Die
Redaktion behält sich vor, Berichte zu
ändern und zu kürzen.

Datenerstellung

- ▶ Der Text des Artikels ist in einem Office-Programm wie z. B. Word zu erstellen (.docx).
- ▶ Umfang **3.200 bis 3.500 Zeichen** (entspricht Zeichen für eine Seite und den Raum für ein großes Foto).
- ▶ Gesondert abgespeicherte Bilder (1-2 Stück) sollten nach Möglichkeit nicht komprimiert sein, eine Größe von 13 x 18 cm haben bei einer Auflösung von 300 dpi.

WICHTIG!

Wir benötigen zu jedem Bericht das ausgefüllte **DSGVO-Formblatt** (zu finden auf unserer Homepage unter <https://verlag-pgm.de/mediadaten/>)

Im Zweifelsfall rufen Sie uns an:
Telefon (02 09) 3 18 70 80

PGM erscheint sechs Mal im Jahr

Nachdruck oder fotomechanische Wiedergabe von Texten und Anzeigen (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung der Redaktion oder des Verlages.

97. Delegiertentag 2026 in Hameln

Informationen & Anreise

Organisation & Durchführung:

Thomas Schrell

Chorverband der Deutschen Polizei,
Bundesschatzmeister
Mobil: 0151 41937831

Rolf Holz

Chorverband der Deutschen Polizei,
Bundesorganisationsleiter
Mobil: 0170 5148498

Anmeldung, Änderungen und sonstige Hinweise im Zusammenhang mit dem Delegiertentag sind nur an folgende Adresse zu richten: delegiertentag@chorverband-polizei.de

Unterkunft & Tagungsort:

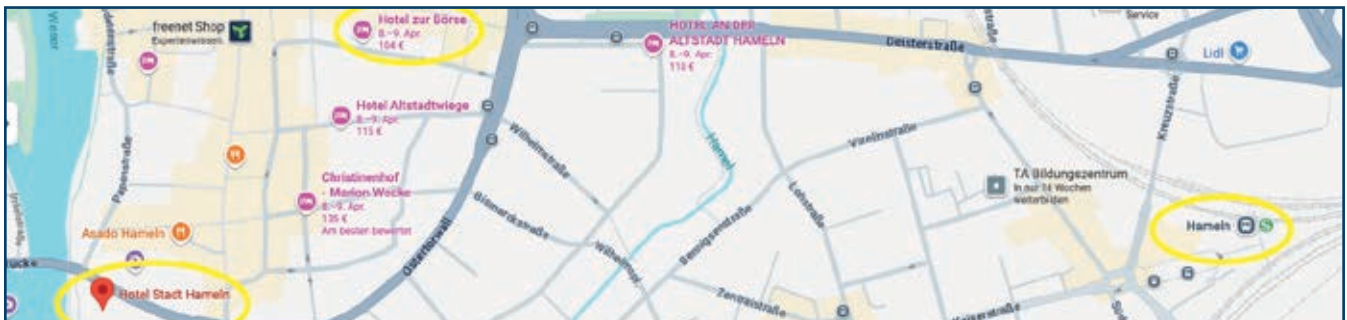
Hotel Stadt Hameln, Münsterwall 2, 31787 Hameln

Anreise:

ÖPNV: Ab Hannover Hbf S5 Richtung Hameln bis Hameln Hbf. Alle Buslinien Richtung Citybahnhof bis „Papenstraße“ oder „Münsterwall“. Das Hotel liegt direkt gegenüber der Haltestelle!

PKW: Über die B217: diese mündet in die B1 und wird zur Deisterallee, am Ende an der großen Kreuzung (ggü. der Fußgängerzone) links abbiegen und nach der 2. Kreuzung befindet sich das Hotel auf der linken Seite (vor der Münsterbrücke).

Über die B83: der Pyrmonter Straße folgen, nach der Westfalen-Tankstelle rechts an der Brückenauffahrt vorbei auf die B1, das Hotel liegt rechts hinter der Münsterbrücke



Unterkunft:

Hotel zur Börse, Osterstraße 41 A, 31785 Hameln

Anreise:

ÖPNV: Ab Hannover Hbf S5 Richtung Hameln bis Hameln Hbf. Alle Buslinien Richtung Citybahnhof bis „Bürgergarten“ oder „Ostertorwall“. Das Hotel liegt in der Altstadt. Fußweg ca. 3 Minuten.

PKW: Über die B217: diese mündet in die B1 und wird zur Deisterallee, am Ende an der großen Kreuzung (ggü. der Fußgängerzone) links abbiegen und dann gleich wieder rechts in die Zielstraße „Kopmanshof“.

Über die B83: der Pyrmonter Straße folgen, nach der Westfalen-Tankstelle rechts an der Brückenauffahrt vorbei auf die B1, dem Straßenverlauf folgen und dann links in die Zielstraße „Kopmanshof“.

Der Hoteleingang ist schräg gegenüber der Haus-Nr. 13!

Abschlussabend:

Mittendorf Gastronomie GmbH, Buchhagen 2, 37619 Bodenwerder

Anreise:

Von den Hotels mit dem Busunternehmen „Herter-Reisen“

97. Delegiertentag 2026 in Hameln

Tagesordnung des Chorverbandes der Deutschen Polizei e. V. 10. bis 12. April 2026

1. **Begrüßung und Totenehrung** Bundesvorsitzende Heike Gehrmann
2. **Wahl der Versammlungsleitung**
3. **Feststellung der stimmberechtigten Delegierten**
4. **Verlesen und Bestätigen der Tagesordnung**
5. **Entgegennahme**
 - a) Geschäftsbericht 2025 Bundesgeschäftsführerin Heike Orlowski
 - b) Kassenbericht 2025 Bundesschatzmeister Thomas Schrell
 - c) Bericht der Kassenprüfer Claudia Glaser / Hartmut Seebach
6. **Aussprache zu den Berichten**
7. **Entlastung des Vorstandes**
8. **Wahl einer Kassenprüferin / eines Kassenprüfers gem. § 19 der Satzung**
9. **Festlegung des Jahresbeitrages** Bundesschatzmeister Thomas Schrell
10. **Neuformulierung der §§ 2 und 23 unserer Satzung (Anmerkungen Finanzamt)** Bundesvorsitzende Heike Gehrmann
11. **Behandlung vorliegender Anträge**
12. **Regionalkonzerte 2025/2026** Bundesorganisationsleiter Rolf Holz
13. **Delegiertentag 2027 in Saarbrücken**
(Wahlen: Neubesetzung Funktionen BuVo) Bundesorganisationsleiter Rolf Holz
14. **Geplante Delegiertentage ab 2028:** Bundesorganisationsleiter Rolf Holz
 - a) 2028 – Frauenchor der Münchner Polizei
 - b) 2029 – Polizeichor Lahr
 - c) 2030 – ...
15. **Beratung und Beschlussfassungen**
16. **Verschiedenes – Sonstiges**

– Änderungen vorbehalten –



97. Delegiertentag 2026 in Hameln

Programm

Mittwoch, 8. April 2026

bis 14:00 Uhr Eintreffen des geschäftsführenden Bundesvorstandes

15:00 - 18:00 Uhr Sitzung des geschäftsführenden Bundesvorstandes

19:00 Uhr Abendessen mit dem Vorstand des Polizeichores Hameln

Donnerstag, 9. April 2026

09:00 Uhr Sitzung des geschäftsführenden Bundesvorstandes

11:00 Uhr Empfang beim Oberbürgermeister im Hochzeitshaus

anschließend Fortsetzung der Sitzung des geschäftsführenden Bundesvorstandes

bis 14:00 Uhr Eintreffen der Beisitzer

15:00 - 18:00 Uhr Sitzung des Gesamtbundesvorstandes

19:00 Uhr Abendessen in der IPA-Tagungsstätte Hameln

Freitag, 10. April 2026

09:00 - 12:00 Uhr Fortsetzung der Sitzung des Gesamtbundesvorstandes

bis 12:00 Uhr Eintreffen der Delegierten und Gäste in den Hotels

12:30 - 13:30 Uhr Imbiss für alle im Hotel „Stadt Hameln“

14:00 Uhr Feierliche Eröffnung der Delegiertenversammlung, anschl. Arbeitstagung

15:00 - 18:00 Uhr Ausflugsprogramm Gäste

19:30 Uhr Abendessen im Hotel „Stadt Hameln“

Samstag, 11. April 2026

10:00 Uhr Dampferanleger – Abfahrt zur Schifffahrt auf der Weser (für alle) mit Möglichkeit zum Imbiss (Selbstkosten)

15:30 - 16:45 Uhr Konzert des Polizeichores Hameln im Hamelner Münster St. Bonifatius

18:30 Uhr Abfahrt von den Hotels zum Abschlussabend

ab 22:30 Uhr Rückfahrt per Bus-Shuttle zu den Hotels (ca. alle 60 Minuten)

Sonntag, 12. April 2026

ab 07:30 Uhr Frühstück im Hotel

bis 11:00 Uhr Check-out und individuelle Abreise

Kultur- und Ausflugsprogramm

Stift Fischbeck –

Geschichte erleben & genießen

Mit dem Bus geht es gemütlich durch das Weserbergland zum über 1.000 Jahre alten Stift Fischbeck – einem Ort voller Geschichte, Stille und Charme. Das eindrucksvolle Damenstift erzählt von Jahrhunderten gelebter Tradition, Glauben und Gemeinschaft. Zwischen alten Mauern, blühenden Gärten und dem Klang der Stiftingsglocken spürt man die besondere Atmosphäre dieses geschichtsträchtigen Ortes.

Bei einer spannenden Führung erfahren Sie mehr über das Leben der Stiftsdamen und die bewegte Vergangenheit des Stifts. Anschließend genießen Sie duftenden Kaffee und hausgemachten Kuchen im Café am Stift – mit Blick auf das ehrwürdige Gemäuer des romanischen Stifts.



Hameln entdecken –

Märchen, Geschichte & Lebensfreude

Hamelns Altstadt ist wie ein Märchenbuch aus Fachwerk, Kopfsteinpflaster und Geschichten. Begleiten Sie uns auf einen Rundgang durch enge Gassen, vorbei an prächtigen Fassaden der Weserrenaissance, und lassen Sie sich vom Zauber der Rattenfängersage gefangen nehmen. Unsere Stadtführung öffnet Türen zu vergangenen Zeiten und kleinen Geheimnissen, die Hameln so besonders machen.

Im Museum wird die berühmte Legende lebendig – mit Musik, Bildern und Geschichten, die noch lange nachklingen. Ein Erlebnis voller Atmosphäre, Kultur und Magie – mitten im Herzen einer Stadt, die Geschichte atmet.



Chorverband der Deutschen Polizei

Mitsing-Abend für den guten Zweck

Am 6. März 2026 war es wieder soweit: Wir haben nach dem erfolgreichen (Neu-)Start 2025 in diesem Jahr mit dem Künstler-Duo Melanie Arnold und Klaus Klaas wieder einen Mitsing-Abend für den guten Zweck in Miermanns Scheune in Bottrop ausgerichtet. Dieses Mal haben wir als Begünstigten den Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst Emscher-Lippe mit Sitz in Gladbeck (AKHD) ausgewählt. Mit dieser Einrichtung hatten wir bei unseren Mitsing-Abenden vor Corona schon gute Erfahrungen gemacht.



Im Vorfeld hat unser Verlag bereits ein halbes Jahr vorher mit der Werbung begonnen, um für dieses Event ein schönes Programmheft erstellen zu können. Die Eintrittskarten für dieses Event waren optisch den Plakaten und dem Programmtitel angepasst und gingen dann in der Adventszeit in den Verkauf. Parallel dazu wurden die Plakate verteilt. Außerdem haben wir die Veranstaltung bei Facebook beworben, um den Kartenvorverkauf zu beleben.

Der Kartenvorverkauf lief richtig gut und mit knapp 200 Gästen durften wir eine fast ausverkaufte Scheune beschallen!



Am Veranstaltungstag selbst waren wir, Rolf Holz als Bundesorgaleiter des Chorverbandes der Deutschen Polizei, Sylvia Ingler und Neil Sadhwani vom Verlag „Polizei – Gesang und Musik“, bereits um 17 Uhr vor Ort, um noch genug Vorlauf zu haben. So konnten wir das Künstler-Duo noch in Ruhe begrüßen, ggf. beim Aufbau unterstützen, die Programmhefte verteilen und uns im Eingangsbereich einrichten, um eventuelle Abendkassen-Tickets zu verkaufen und die zurückgelegten Tickets für einige Gäste herauszugeben.

Die Scheune fasst knapp 200 Menschen und war teilbe-stuhlt. Dem Bürgermeister Herrn Göddertz wurde in dem Bereich ein Platz reserviert. Der Rest der Scheune war mit Stehtischen versehen. Die große Leinwand hinter Melanie und Klaus sollte dem Publikum dann die jeweiligen Liedtexte anzeigen. Wie auch 2025 schon, hatten wir von Klaus Klaas diesen QR-Code bekommen und im Programmheft abgedruckt. Darüber konnten die Gäste weiter hinten dann per Smartphone die Texte direkt auf dem Bildschirm in der eigenen Hand ablesen und mitsingen.



Einlass war an diesem Abend ab 18 Uhr, allerdings hatten wir schon eine gute halbe Stunde früher die ersten Gäste in der Tür stehen, die wir leider noch einmal vertrösten mussten, da wir ja die Zeit für Aufbau, kleinen Soundcheck, etc. nutzten. Um 18 Uhr waren wir dann aber alle bereit für den Einlass und so füllte sich die Scheune recht schnell. An der Theke hatte das Hauspersonal genug zu tun, um die Gäste mit Bier, Wein, Wasser, Softdrinks und kleinen Speisen wie Laugenbrezeln, Currywurst mit Brötchen und Schnitzel- oder Leberkäs-Brötchen zu versorgen.

Um 19 Uhr begrüßte erst Rolf Holz das Publikum und richtete ein paar Worte an die Menge. Dann übergab er das Mikrophon an den Bürgermeister Herrn Göddertz, der sich für die Veranstaltung, den caritativen Zweck und diesen Einsatz bedankte. Dem Publikum hatte er, während



plötzlich die Scheunenbeleuchtung viel zu früh ausging, ans Herz gelegt, dass Singen ja bekanntlich gesund hält, die Laune bessert und die Atmung stärkt, bevor er uns einen schönen und erfolgreichen Abend wünschte. Das AKHD stellte sich dem Publikum erst in der Pause kurz vor, sodass Melanie nun die Gäste begrüßte und direkt mit den ersten Songs begann. Die Scheune hatte sich richtig schnell aufgeheizt und Melanie hatte die singende Masse sicher im Griff. Diese Souveränität kannten wir tatsächlich schon aus dem Vorjahr von beiden Künstlern. Mit Klassikern von Ben King, Billi Joels „Uptown girl“, Bonnie Taylors „I need a hero“ oder Stings „English man in New York“ (mit ein paar deutschen Textzeilen von Otto



Waalkes „Friesenjung“) ging der erste Teil des Abends richtig schnell um. In der Pause hatte sich der AKHD auf der Bühne dem Publikum vorgestellt, von seiner wertvollen Arbeit im Hospizbereich berichtet und sich für diesen Abend bei Rolf Holz und Sylvia Ingler bedankt. Melanies Aufforderung, den beiden Damen nun genauso viel Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, wie ihr während des ersten Teils, hat das Publikum perfekt umgesetzt. Nach etwa 20 Minuten Pause, es wurden gefühlt auch 30 Minuten daraus, begann Melanie dann mit dem zweiten Teil. Auch hier wurden Hits gesungen, die alle von Partys oder ähnlichem kennen und mitsingen können: so etwa Westernhagens „Weil ich Dich liebe“, Grönemeyers „Bochum“, das „Steigerlied“ (gerade hier im Ruhrgebiet bei vielen ein Gänsehautmoment, da viele Menschen in dieser Region direkt oder indirekt dem Berg-



bau verbunden sind!). Mit Songs wie De Boores „Rut sin de Ruse“, Doris Days „Que sera“ oder der ursprünglichen Partisanen-Hymne „Bella ciao“ gab es sogar die ein oder andere Sprachexkursion.

Zum Abschluss, um auch auf den Abschied einzustimmen, hatte Melanie die Gäste gegen 21:30 Uhr mit dem Kinderliedklassiker „Der Mond ist aufgegangen“ besinnlich und beruhigend in die Nacht und das anstehende Wochenende entlassen. Bei allen Gästen, dem Team in Miermanns Scheune, dem AKHD und uns, dem Chorverband der Deutschen Polizei und unserem Verlag „Polizei – Gesang und Musik“ bedanke sich Melanie noch im Namen der beiden sehr herzlich.

Dieser Abend hat uns gezeigt, dass es definitiv genug Potenzial hat, um dieses Event als eine kleine Eventreihe auszubauen. Vielleicht schon dieses Jahr in der Vorweihnachtszeit, ansonsten mit Sicherheit im kommenden Jahr wieder in Miermanns Scheune – solange das Publikum nicht nach einer größeren Location ruft, denn die Begeisterung über diesen erfolgreichen und nahezu ausverkauften Abend war auch von Seiten des Publikums zu spüren!



Text und Fotos: Neil Sadhvani



Shanty-Chor der Wasserschutzpolizei Brandenburg

Leinen los und an den Wind: Kurs zu den neuen Zielen 2026 aufgenommen

Mit einem dreitägigen Chorsemnar begannen im Januar unsere Choraktivitäten für 2026. Neben einem anspruchsvollen Programm hatten wir Zeit für ein stimmungsvolles Miteinander. So wurde Stimme und Stimmung gestärkt. Schon im Februar dann das erste Konzert. Und im März dann die Mitgliederversammlung auf der durch den Vorstand Rechenschaft zur Arbeit im vergangenen Jahr abgelegt wurde.

Was sind die Höhepunkte und worauf freuen sich unsere Sängerinnen und Sänger? Da ist sicher das Shanty-Chor-Treffen im September in Zingst auf dem Darß zu nennen. Von Freitag bis Sonntag unmittelbar am Ostseestrand mit vielen anderen Shantychören – das ist schon ein ganz besonderes Erlebnis. Dazu dann noch ein gemeinsames Konzert mit dem Shantychor Ribnitz-Damgarten. Daneben sind wir für eine ganze Reihe von Hafenkonzerten gebucht worden. Einige Termine führen uns auch in die Hauptstadt, nach Berlin. Ob Wasserfest, Parkfest oder Treidelfest am Schiffshebewerk in Niederfinow, es sind wieder vielfältige Orte und Anlässe. Dazu zählen auch traditionelle Feste in der Region, wie das Tulpenfest in Potsdam, das Fischerfest in Ketzin im Havelland oder das Havelfest in Brandenburg an der Havel. Im Mai begleiten wir das Ansegeln des Potsdamer Segelclubs mit unseren Liedern. Auch die musikalische Umrahmung des Fahrradsonntags in Caputh ist Teil unseres Veranstaltungskalenders. Gern folgen wir der Einladung nach Bredow im Havelland. Dort gibt es ein Konzert in der Kirche, die von einem aktiven Verein wieder zu altem Glanz erweckt wird. Mit unserem Programm unterstützen wir das Anliegen der engagierten Mitglieder Spenden zu sammeln. Nicht vergessen werden darf in der Aufzählung die Unterstützung unserer Brandenburger Polizei hinsichtlich der Öffentlichkeitsarbeit. An zwei Terminen leisten wir unseren musikalischen Beitrag dazu.



Im Rahmen der Zusammenarbeit mit dem Team vom Wünschewagen des Arbeiter-Samariter-Bundes in Potsdam sammeln wir bei unseren Konzerten Spenden für dieses wichtige Projekt. Es ermöglicht Menschen in ihrer letzten Lebensphase die Fahrt an einen ihrer Lieblingsorte. Bei vielen ist es die Fahrt ans Meer, nochmal die Ferne sehen, das blaue Meer, wie schön das wär'. So lautet auch der Titel eines unserer Lieder. Für uns eine Herzenssache.

Im Oktober dann eine musikalische Lesung mit dem Schriftsteller Landolf Scherzer und dem Lyriker Hendrik Neukichner. Beide schreiben Geschichten und Gedichte, die vom Meer und Menschen auf See erzählen. Dazu unsere Shantys – das wird bestimmt ein stimmungsvoller Abend.

Den Abschluss machen wieder unsere Weihnachtskonzerte. Auch in diesem Jahr u. a. wieder in der Kulturkirche Petzow. Es erwarten uns also wieder tolle Erlebnisse, bei denen wir mit unserem Spaß am Singen vielen Menschen eine Freude machen können.

Karsten Röbbke, Vorsitzender des Shanty-Chores der Wasserschutzpolizei Land Brandenburg e. V. | Foto: Susanne Draber-Pauluhn



Polizeichor Bruchsal

Polizeichor Bruchsal übergibt Spendenscheck an das Hospiz Arista Nord

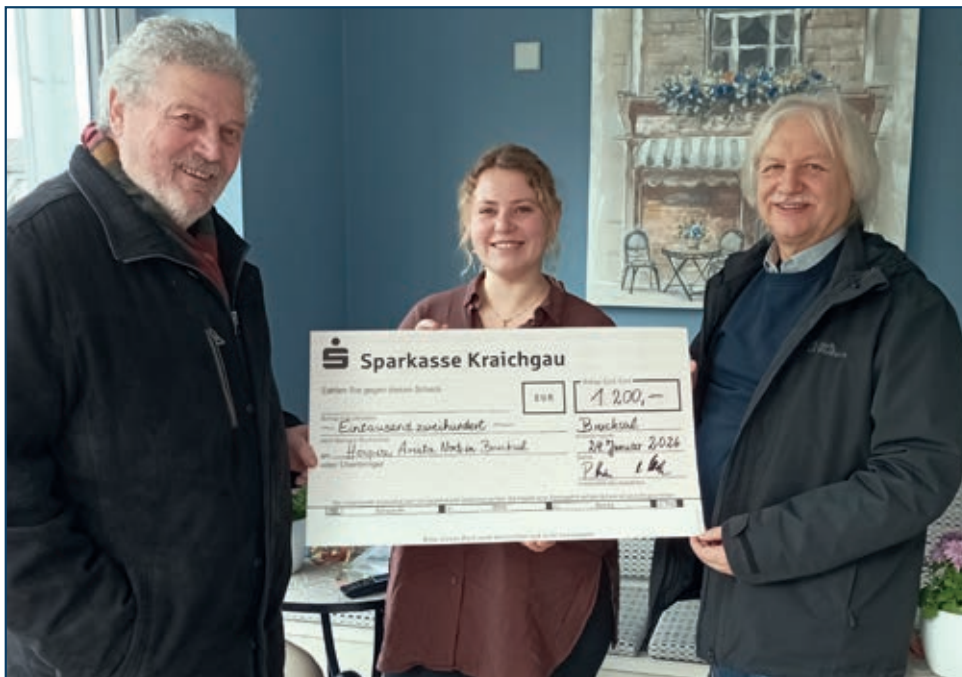
Bruchsal. Mit der offiziellen Spendenübergabe an das Hospiz Arista Nord wurde der Erlös des Benefizkonzerts nun seiner Bestimmung übergeben.

Veranstaltet wurde der Klavierabend „Zwischen Himmel und Erde – Töne der Hoffnung“ vom Polizeichor Bruchsal. Ziel der Veranstaltung war es, musikalische Schönheit mit einem sozialen Anliegen zu verbinden und Hoffnung weiterzugeben. Über dem Abend stand der Leitgedanke: „Wo Worte enden, beginnt Musik.“ Gerade dort, wo Sprache an ihre Grenzen stößt, kann Musik Trost, Nähe und Zuversicht vermitteln – Werte, die auch die Hospizarbeit prägen.

Das Duo Hayashizaki–Hagemann gestaltete den Abend mit einem eindrucksvollen Klavierprogramm und nahm die Gäste mit in besondere Klangwelten. Die Spenden kamen vollständig dem Hospiz zugute, das schwerst- kranke und sterbende Menschen sowie deren Ange-

hörige mit Würde, Wärme und Menschlichkeit begleitet. Bei der Übergabe des symbolischen Spendenschecks bedankten sich die Vertreterinnen und Vertreter des Hospizes herzlich für das Engagement. Die Veranstalter betonten, es sei ihnen ein besonderes Anliegen gewesen, mit Musik nicht nur zu berühren, sondern auch ganz konkrete Hilfe zu ermöglichen.

Text: Polizeichor Bruchsal | Foto: R. Brauch



Samira Boubou, stellvertretende Leiterin des Hospiz Arista Nord, mit Vertretern des Polizeichores Bruchsal (Frieder Rudy links und Chorleiter Rigobert Brauch rechts).



Hilfe für Flüchtlinge Jetzt spenden!

Weltweit sind mehr als 100 Millionen Menschen auf der Flucht. Aktion Deutschland Hilft steht geflüchteten Familien zur Seite. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie den Menschen jetzt – mit Ihrer Spende!**

Spendenkonto:
DE62 3702 0500 0000 1020 30
[Aktion-Deutschland-Hilft.de](https://www.aktion-deutschland-hilft.de)

 **Aktion Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen



**Tinte gibt's
im Kaufhaus –
Blut nicht.**



**SPENDE
BLUT**
BEIM ROTEN KREUZ

Polizeichor Dresden

Festliche Klänge



Am 14. Dezember lud der Polizeichor Dresden traditionell zu seinen zwei Weihnachtskonzerten in die Martin-Luther-Kirche Dresden ein. Vor dem stimmungsvoll gefüllten Kirchenraum erklangen festliche Klänge, die das Publikum auf eindrucksvolle Weise auf die Weihnachtszeit einstimmten.

Wir, der Polizeichor Dresden, präsentierten ein abwechslungsreiches Programm aus traditionellen und modernen Weihnachtsliedern. Klassiker wie „Tochter Zion“ trafen auf zeitgemäße Arrangements, darunter das schwungvolle „Hark! the herald angels sing“. Die musikalische Leitung lag in den Händen von Hannes Rauschelbach, der zugleich die Gesamtleitung der Konzerte innehatte sowie unserer zweiten Chorleiterin Tatiana Boguta, die den Chor ebenfalls dirigierte und stimmlich unterstützte.

Unsere Gäste waren dieses Mal Sonic Blue, der Jazz- und Popchor des Heinrich-Schütz-Konservatoriums Dresden. Unter der Leitung von Sabine Helmbold bereicherten die Sängerinnen und Sänger das Programm mit vorwiegend englischsprachigen und modernen Weihnachtsliedern.

Titel wie „Carol of the Bells“ oder „De King is born today“ sorgten für klangliche Vielfalt und begeisterten das Publikum.

Auch die Orgel trug zur besonderen Atmosphäre der Konzerte bei. Emelie Walther ließ sie mit weihnachtlichen Klängen erklingen und interpretierte unter anderem den aktuellen Weihnachtssong der Popikone Ed Sheeran, der die Zuhörerinnen und Zuhörer auf besondere Weise berührte.

Charmant und souverän führte unsere Moderatorin Lydia Schlenkrich durch das Programm, die mit ihren Worten den musikalischen Darbietungen einen passenden Rahmen verlieh und das Publikum durch die Konzerte begleitete.

Alles in allem waren es zwei wundervolle Konzerte, die nicht nur musikalisch begeisterten, sondern auch im Zeichen der Nächstenliebe standen: Die Kollekte in Höhe der Rekordsumme von 2.800 Euro kommt dem Sonnenstrahl e.V. zugute. Der Dresdner Verein kümmert sich um krebserkrankte Kinder und Jugendliche sowie deren Familien während und auch nach der Erkrankung. Wir freuen uns sehr über die große Spendenbereitschaft und danken allen Besucherinnen und Besuchern herzlich für ihre Unterstützung.

Mit diesen beiden Konzerten blicken wir dankbar auf einen stimmungsvollen musikalischen Höhepunkt der Adventszeit zurück und freuen uns schon jetzt auf kommende musikalische Begegnungen in diesem Jahr.

Christin Fetter | Foto: Tom Wiedemann

GlücksSpirale
VON DER LOTTO

caritas MACH DICH STARK FÜR GENERATIONENGERECHTIGKEIT

**WIE SCHWEISSEN WIR
ALLE GENERATIONEN
FÜR EINE GUTE ZUKUNFT
ZUSAMMEN?**

starke-generationen.de
#generationengerecht

FrauenPolizeiChor Frankfurt am Main

10-jähriges Jubiläum des weihnachtlichen Benefizkonzerts „Frauen helfen Frauen“

Am 16. Dezember 2025 erlebte die Frankfurter Katharinenkirche einen besonderen Abend. Kerzenlicht, Stille und fast ausverkauft – das weihnachtliche Benefizkonzert des FrauenPolizeiChors Frankfurt e.V. zugunsten von „Frauen helfen Frauen e.V.“ feierte sein 10-jähriges Jubiläum. Seit einem Jahrzehnt steht das Konzert für Solidarität, Haltung und die verbindende Kraft der Musik. Der FrauenPolizeiChor Frankfurt e.V., unter der Leitung von Musikdirektor Damian H. Siegmund, gestaltete den Abend. Mitglieder des Chors der Oper Frankfurt, Joonhee Lee am Klavier und die Komponistin und Sängerin Eva Kumant bereicherten das Programm. Unter der Schirmherrschaft von Prof. Dr. Roman Poseck (Hessischer Innenminister), Gerhard Bereswill (Polizeipräsident a. D.), Björn Gutzeit (Polizeipräsident Westhessen), Stefan Müller (Polizeipräsident Frankfurt am Main), Dr. Walter Seubert (Präsident der HÖMS) und Mike Josefs (Oberbürgermeister der Stadt Frankfurt) spiegelte das Konzert die enge Verbindung zwischen Polizei, Zivilgesellschaft und den Einrichtungen zum Schutz von Frauen wider. Passend zum Thema begann das Konzert mit „Ich gehör nur mir“ – ein starkes, selbstbewusstes musikalisches Statement. Es folgten weihnachtliche Klassiker und überraschende Akzente wie z. B. das harmonisch schwebende „Angels' Carol“, ein mitreißendes „Rocking Around the Christmas Tree“ und das feierliche „Christmas Sanctus“. Immer wieder wechselten sich Chor und Solistinnen ab, wodurch das Programm lebendig und abwechslungsreich blieb.

Antje Eschmann, neue Vorsitzende des FrauenPolizeiChors Frankfurt, Heike Gehrmann, Bundesvorsitzende des Chorverbands der Deutschen Polizei e. V., Rebecca Stolz von der Oper Frankfurt und Marianna Moor vom Verein „Frauen helfen Frauen“ dankten in ihren Grußworten für Engagement und Kooperation. Sie betonten, dass die Unterstützung von Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind, eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist.

Besondere Glanzpunkte setzten die Solobeiträge: Zoë Dieringer begeisterte mit einer stimmlich wie interpretatorisch beeindruckenden Version von „Santa Baby“. Sabine Weidlich und Sonja Thelen rissen das Publikum mit „Baby Please Come Home“ mit – kraftvoll und leidenschaftlich. Mitglieder des Chors der Oper Frankfurt verzauberten mit bestens ausgebildeten Stimmen und anspruchsvollen Arrangements. Barock, Klassik sowie deutsche und amerikanische Weihnachtslieder wurden chorisch geschlossen dargeboten. Eva Kumant zeigte erneut ihr vielfältiges musikalisches Können sowohl als Pianistin als auch als Sängerin und berührte mit einem fein komponierten Medley aus eigenen Stücken und bekannten Pop-Songs.

Am Ende war die Resonanz des Publikums eindeutig: Begeisterung, Dankbarkeit, anhaltender Applaus. Oder, wie es Gerhard Bereswill augenzwinkernd formulierte: „Dumm gelaufen für diejenigen, die nicht dabei waren... Nun kann Weihnachten kommen.“ Ein Satz, der blieb – wie dieser Abend selbst.

Emma Smith, Vera Puetz | Foto: Sonja Thelen



Polizeichor Kassel

Traditionelle Winterwanderung

Sangesfreund und Orgaleiter Adolf Eckhardt regte an, einmal wieder die Beine zu vertreten und frische Winterluft zu schnappen. Dieser Anregung folgte der Vorstand des Polizeichores Kassel gerne und lud für den 22. Januar zu einer Winterwanderung ein. Treffpunkt war um 10.30 Uhr an der Landbrauerei in Dörnhagen, einem Ortsteil von Fuldabrück im Landkreis Kassel. Die Brauerei wurde am 15. Dezember 1995 gegründet und braut ihr Bier bis heute nach alter Tradition und streng nach dem deutschen Reinheitsgebot von 1516. Aus regionalen Zutaten, hochwertigem Malz, feinem Hopfen, gutem Wasser und Hefe entsteht so das unbehandelte naturtrübe Fuldabrücker Landbier, das rund vier Wochen reift. Gründer Harald Hess übergab die Leitung des Unternehmens im Jahr 2015 an seinen Sohn Daniel Hess. Seit 2004 werden zudem eigene Brände wie Birnen-, Apfel- oder Kirschschnaps hergestellt, ergänzt durch den 2017 kreierten Märchen-Gin. Nach Eintreffen der Teilnehmer servierte Elke, die Ehefrau von Adolf Eckhardt, bei strahlendem Sonnenschein, aber frostigen minus fünf Grad, hochprozentige Heißgetränke.



Dörnhagen, mit rund 2.900 Einwohnern, Sitz der Gemeindeverwaltung von Fuldabrück, liegt am Westhang der Söhre. Teile des Geo-Naturparks Frau-Holle-Land (Werratal-Meißner-Kaufunger Wald) erstrecken sich über diese landschaftlich reizvolle Region. Die Wandergruppe machte sich zunächst auf den Weg Richtung Waldrand. Erster Halt war das Naturdenkmal „Dicke Eiche“, deren Alter auf etwa 1.000 Jahre geschätzt wird. Der imposante Baum war 2016 in Brand geraten und ist seitdem halbseitig hohl. Adolf Eckhardt informierte hier über Persönlichkeiten, die mit Fuldabrück verbunden waren – unter anderem den früheren hessischen Minister und SPD-Politiker Dr. Herbert Günther sowie den Leichtathleten Ludwig Müller, der im September 1958 als „Held von Augsburg“ gefeiert wurde. Im Augsburger Rosenaustadion gewann er damals beim Länderkampf gegen die UdSSR überraschend sowohl die 5.000- als auch die 10.000-

Meter-Läufe. Anschließend trugen die mitgewanderten Sänger an der „Dicke Eiche“ passend zum kühlen Morgen das „Morgenrot“ vor. Der musikalische Beitrag unter freiem Himmel fand trotz der frostigen Temperaturen großen Anklang und sorgte für einen stimmungsvollen Moment während der Wanderung. Der Weg führte anschließend leicht ansteigend zu einer kleinen Anhöhe am Ortsrand. Von dort bot sich ein weiter Blick auf die umliegenden Ortschaften. Bei klarerer Sicht wäre sogar ein Ausblick bis zum etwa 13 Kilometer Luftlinie entfernten Schauenburg-Hof möglich gewesen – an diesem Tag ließ die diesige Luft den Ort jedoch nur erahnen.



Rundbogenförmig ging es zurück, vorbei am zugefrorenen Dörnhagener See. Während der etwa anderthalbstündigen Wanderung über 3,5 bis 4 Kilometer kam die Geselligkeit nicht zu kurz: Viele Gespräche und ein herzliches Miteinander begleiteten die Bewegung an der frischen Luft. Am Ausgangspunkt angekommen, warteten bereits die Nicht-Wanderer. Nach einem gemeinsamen Fotoshooting und der Begrüßung untereinander nahmen insgesamt 49 Teilnehmer im gemütlich engen, kaminbeheizten Speiseraum Platz. Für eine chorische Aufstellung reichte der Raum zwar nicht aus, dennoch ließen es sich die Sänger nicht nehmen, unter dem Dirigat von Manfred Nemeth, einige Lieder vorzutragen – jeder von seinem Platz aus. Vor dem gemeinsamen Mittagessen bedankte sich der erste Vorsitzende Reinhold Schreiber bei Adolf Eckhardt und seiner Frau für die hervorragende Organisation, ließ das vergangene Jahr Revue passieren und informierte über anstehende Termine und geplante Veranstaltungen. Er freute sich über die rege Teilnahme und betonte, wie wichtig Gemeinschaft und Geselligkeit für das Vereinsleben seien. Der beliebte Winterspaziergang erwies sich einmal mehr als gelungene Veranstaltung und bildete einen schönen und stimmungsvollen Auftakt in das Vereinsjahr 2026.

Text und Fotos: Brigitte Weikert

Polizeichor Magdeburg

Jetzt gibt's was auf die Ohren...

... aber keine Sorge, nicht im wahren Sinne des Wortes, eher etwas Schönes, Besinnliches. Ich meine die Lieder unseres Weihnachtskonzertes vom Polizeichor Magdeburg.

Begonnen haben wir mit gleich zwei von drei Konzerten am Vortag des 1. Advents. Traditionell durften wir vor gut gefüllten Reihen unser 1. Weihnachtskonzert in der Johanniskirche zum Besten geben. Die Kirche befindet sich in unmittelbarer Nähe des Weihnachtsmarktes, auf dem 2024 ein fürchterlicher Anschlag verübt wurde und der noch allen in Erinnerung ist. Umso wichtiger war es, durch unser Konzert den Menschen ein wenig inneren Frieden zu schenken.

„Markt und Straßen stehn verlassen“, ein schöner Auftakt zu unserem Weihnachtsprogramm. Durch das Programm führte uns, wie auch schon in den vergangenen Jahren, Agnes Bryja. Ihre Moderation ist für unser Stammpublikum unverzichtbar.

Es war ein vielfältiges Programm. Und vielsprachig. Sei es ein Auszug aus „The Gospel Mass“ in Latein, „Schedrik“ in ukrainischer Sprache, „Feliz Navidad“ auf Spanisch und natürlich noch einige englischsprachige Lieder, wir haben sie alle voller Freude gesungen. Die traditionellen deutschen Weihnachtslieder durften selbstverständlich auch nicht fehlen. Und wenn ich „wir“ sage, dann meine ich all unsere Frauen und Männer unterschiedlichen Alters. Unser jüngstes aktives Chormitglied ist knapp unter 20, die Älteste unter uns über 80 Jahre alt. Singen hält einfach jung, ich kann das immer wieder bestätigen. Und dann gibt es da noch unseren heimlichen Star, unseren Leo. Der kleine Trommler aus dem „Trommellied“ und so ganz zufällig ist er auch noch der Enkel unserer Chorleiterin Tatjana und Leonid Schemetow. Wird Musikali-

tät eigentlich vererbt? Es sieht auf jeden Fall ganz danach aus. Unsere Chorleiterin bekam aus diesem Anlass die „Silberne Stimmgabel“ verliehen, eine Anerkennung für 30 Jahre Chorleitung. Das ist eine lange Zeit mit viel Erfahrung. Von ihrem Können überzeugte sie das Publikum gleich doppelt, zum einen mit einem Solo in „Chwalite“, zum anderen mit „Wenn ich ein Glöcklein wär“, wobei der gesamte Chor sie tatkräftig unterstützte.

Auch unser Kammerchor konnte wieder beim Publikum punkten, besonders bei „Auf geht's Weihnachtszeit“ von voXXclub gab es kein Halten mehr.

Und dann gab es natürlich noch unsere Solosänger, welche stimmlich überzeugen konnten. Unter anderem beim „Ave Maria“ oder bei „Grown-Up Christmas List“ beeindruckten unsere „alten Bekannten“ wie Katja Morgenstern, Sophie Zäper und Torsten Ahnelt. Aber es gab auch zwei Neulinge: Andrea Daries und Katrin Jordan. Ich würde mal behaupten, dass es nicht das letzte Mal gewesen sein wird, dass die beiden solistisch in Erscheinung treten.

Zum Abschluss war es eine Herzensangelegenheit unserer Chorleiterin Tatjana, noch ein paar Worte an uns und unser Publikum zu richten. So beschrieb sie nach unserem letzten Konzert in einer evangelischen Gemeinde noch einmal das schöne Gefühl, welches uns alle durch das Singen verbindet. Und sie sprach uns allen aus dem Herzen, als sie den Frieden als höchstes Gut hervorhob, gerade in Anbetracht der aktuellen politischen Situation.

Die Worte haben das Publikum und auch uns berührt, es war schön, mit diesem Gefühl gemeinsam in die Weihnachtszeit zu gehen.

Antje Klein | Foto: Peter Reisse



Präventionen

Abzocke durch falsche Gewinnversprechen

Sie haben gewonnen! Wer freut sich nicht, das zu hören. Wer aber eine solche Nachricht bekommt, per Telefon, E-Mail oder Post, sollte vorsichtig sein. Denn dabei kann es sich um einen Betrugsversuch handeln.

Das Versprechen angeblich hoher Gewinne ist eine Masche, die Betrüger in den unterschiedlichsten Varianten anwenden. Die Methode ist immer die gleiche: Vor einer Gewinnübergabe werden die Opfer dazu aufgefordert, eine Gegenleistung zu erbringen, zum Beispiel „Gebühren“ zu bezahlen, eine kostenpflichtige Hotline (Telefondienst) anzurufen oder an Veranstaltungen teilzunehmen, auf denen minderwertige Ware zu überhöhten Preisen angeboten wird.

Gewinn nur gegen eine „Bearbeitungsgebühr“

Häufig melden sich die Betrüger per Telefon – manchmal auch per E-Mail – bei ihren Opfern und behaupten, diese hätten bei einem Gewinnspiel eine hohe Summe, einen hochwertigen Pkw oder anderen Sachwert gewonnen. Allerdings könne der Gewinn nur nach Zahlung einer „Bearbeitungsgebühr“ übergeben werden. Zielgruppe sind zumeist ältere Menschen.

Anrufer geben sich u. a. als Rechtsanwälte aus

Die Anrufer sind in Gesprächsführung gut geschult und wirken überzeugend. Um ihre Opfer in falscher Sicherheit zu wiegen, geben sie vor, im Auftrag von Rechtsanwälten und Notaren anzurufen und teilen den angeblichen Gewinnern eine Rückrufnummer für die weitere Gewinnabwicklung mit. Melden sich die „Gewinner“ daraufhin bei den „Notaren“ oder „Rechtsanwälten“, werden sie dazu aufgefordert, angeblich angefallene Kosten zu zahlen,



bevor sie den Gewinn entgegennehmen können, zum Beispiel Rechtsanwalts-, Notar-, Bearbeitungs- oder Zollgebühren, Transport- oder Versicherungskosten.

Täter täuschen seriöse Rufnummern vor

Die Täter verwenden für ihre Anrufe eine spezielle Technik, die es ermöglicht, auf der Rufnummernanzeige der Telefone ihrer Opfer eine andere Nummer anzuzeigen, zum Beispiel die Telefonnummer eines Rechtsanwalts, einer Behörde oder der Polizei.

Täter geben klare Zahlungsanweisungen

Die Täter geben klare Zahlungsanweisungen: Sie schicken ihre Opfer beispielsweise zur Post, um die angeblichen Kosten – häufig eine Summe von mehreren Hundert bis über Tausend Euro – zu überweisen, zum Beispiel per Bargeldtransfer. Empfänger sind überwiegend Personen in der Türkei (Istanbul). Oder sie fordern ihre Opfer dazu auf, Prepaid-Karten für Online-Käufe, wie zum Beispiel paysafecard zu erwerben, mit denen man auch Geld ins Ausland überweisen kann. Diese Karten gibt es als Gutscheine an vielen Tankstellen sowie in Einzelhandelsgeschäften. Mit dem paysafecard-Gutschein erhält der Käufer eine individuelle Nummer. Diese Nummer ist quasi Bargeld, denn wer sie hat, kann damit im Internet einkaufen. Deshalb erfragen die Betrüger unter einem Vorwand die Gutschein-Nummer bei ihren Opfern, um damit im Internet auf Einkaufstour gehen zu können.

Drohung mit einer Strafanzeige

Ist der Angerufene kritisch und nicht so leicht zu überzeugen, üben die Täter massiv Druck aus und drohen nicht selten mit „Konsequenzen“ wie zum Beispiel einer Strafanzeige, wenn das Opfer nicht zahlen will. Zahlt das Opfer dagegen, melden sich die Täter immer wieder erneut, um unter verschiedenen Vorwänden weiter Geld zu fordern. Den versprochenen Gewinn allerdings bekommen die Opfer nie zu Gesicht. Und das Geld, das sie überwiesen haben, ist weg.

Vorgetäuschte Szenarien sind vielfältig

Mit immer neuen vorgetäuschten Szenarien versuchen die Täter an das Geld ihrer Opfer zu kommen. So geben sie sich beispielsweise auch als Polizeibeamte, Staatsanwälte oder Richter aus und behaupten, die Angerufenen spielten in einem Ermittlungsverfahren der Polizei eine wichtige Rolle. Um die Polizei bei einer Festnahme zu unterstützen, sollten sie per paysafecard Geld überweisen. Oder die Betrüger kontaktieren im Namen der Staatsanwaltschaft ihre Opfer und behaupten, dass angeblich ein Strafverfahren wegen einer Betrugsanzeige gegen sie laufe, weil sie ein Gewinnspiel abgeschlossen, aber nicht bezahlt hätten. Die Anklage könne jedoch zurückgezogen

werden, wenn sofort ein Betrag von mehreren Hundert Euro bezahlt werde.

Einladung zur „Gewinnübergabe“

Auch per Post melden sich die Betrüger: Sie schicken Briefe an ihre Opfer, in denen sie hohe Geldgewinne versprechen, die sie angeblich für den „glücklichen Gewinner“ erstritten hätten. Um das Geld zu erhalten, müssten sich die Gewinner lediglich zu einer Veranstaltung anmelden, auf der das Geld ausgezahlt werde. Darüber hinaus gebe es dort auch kostenlos Speisen und Getränke, ebenso sei der Bustransfer zur Veranstaltung umsonst. Auch mit Zusatzpräsenten wird gelockt. Auf diese Weise versuchen die Betrüger, die „glücklichen Gewinner“ auf eine Verkaufsveranstaltung zu locken, auf der minderwertige Ware zu überhöhten Preisen angepriesen wird.

Vorsicht vor kostenpflichtiger Telefonschleife

Ebenfalls per Post fordern kommerzielle „Gewinnspielbetreiber“ ihre Opfer in amtlich wirkenden Briefen dazu auf, eine bestimmte Telefonnummer zu wählen, um sich einen angeblichen Gewinnanspruch zu sichern und das möglichst schnell. Oder sie werden von einem Anrufer dazu aufgefordert, eine bestimmte Ziffer oder Ziffernfolge zu drücken. Wer das macht, landet zunächst in einer langen Warteschleife und wird dann in ein Gespräch verwickelt, das in der Regel nur ein Ziel hat: den Anrufer so lange wie möglich in der Leitung zu halten, damit hohe Telefongebühren anfallen. So manches Opfer hat auf diese Weise schon mehrere Hundert Euro „vertelefoniert“. Meistens enden die Gespräche mit dem Hinweis „Sie hören von uns“. Doch darauf wartet der vermeintliche Gewinner vergeblich. Wer hinter den Briefen steckt, ist schwer feststellbar, denn häufig benutzen die Betrüger falsche Straßen- und Ortsangaben.

Ändern oder löschen Sie Ihren Telefonbucheintrag

Wenn Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch abkürzen lassen (statt Elfriede Müller nur E. Müller) oder ihn ganz weglassen, fällt es den Betrügern schwer, Sie ausfindig zu machen. Zum Ändern wenden Sie sich an Ihren Telefonanbieter wenden.

Quelle: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes. Weiteres umfangreiches Informationsangebot unter

www.polizei-beratung.de

So schützen Sie sich:

- Machen Sie sich bewusst: Wenn Sie nicht an einer Lotterie teilgenommen haben, können Sie auch nichts gewonnen haben!
- Geben Sie niemals Geld aus, um einen vermeintlichen Gewinn einzufordern, zahlen Sie keine Gebühren, wählen Sie keine gebührenpflichtigen Sondernummern (z. B. mit der Vorwahl 0900..., 0180..., 0137...).
- Machen Sie keinerlei Zusagen am Telefon.
- Geben Sie niemals persönliche Informationen weiter: keine Telefonnummern, Adressen, Kontodaten, Kreditkartennummern oder Ähnliches.
- Fragen Sie den Anrufer nach Namen, Adresse und Telefonnummer, um welche Art von Gewinnspiel es sich handelt und was genau Sie gewonnen haben. Notieren Sie sich alles.
- Weisen Sie unberechtigte Geldforderungen zurück.
- Sichern Sie sich ab, indem Sie einen angeblichen Vertragsabschluss widerrufen und wegen arglistiger Täuschung anfechten. Verbraucherzentralen bieten hierfür Musterschreiben in ihren Beratungsstellen sowie im Internet (www.verbraucherzentralen.de) an.
- Kontrollieren Sie mindestens einmal im Monat Ihre Kontoauszüge und Ihre Telefonrechnung.
- Lassen Sie unberechtigte Abbuchungen rückgängig machen. Abbuchungen können Sie innerhalb einer bestimmten Frist problemlos widersprechen. Wenden Sie sich dazu unverzüglich an Ihren Bankberater.
- Teilen Sie Ihrem Telefonanbieter schnellstmöglich mit, welche Forderung unberechtigt ist. Dieser kann dann eventuell noch den berechtigten Teil des Rechnungsbetrags einziehen. Wurde bereits der gesamte Betrag abgebucht, sollten Sie bei Ihrem Geldinstitut widersprechen und nur den berechtigten Teil der Telefonrechnung begleichen.
- Unberechtigte Lastschriftinzüge können den Tatbestand des Betrugs gemäß § 263 Strafgesetzbuch erfüllen. Erstellen Sie im Zweifel Anzeige bei der Polizei!

Und weg isses ...

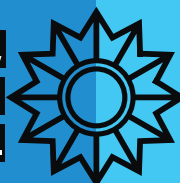
Wie Sie Ihr Eigentum vor Diebstahl schützen können, erfahren Sie bei uns.

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



www.polizei-beratung.de

Wir wollen,
dass Sie
sicher leben.



Ihre Polizei



www.polizei-beratung.de/startseite-und-aktionen

Singen ist gesund...



für den Körper

Das „Vegetativum“ ist jener Teil des Nervensystems, der nicht unserem Willen unterworfen ist, der für „autonome“ Vorgänge im Körper wie für die Atem-, Herz- und Verdauungstätigkeit zuständig ist. Hier sind die

beiden Gegenspieler Sympathikus und Parasympathikus am Werk.

Der Sympathikus ist bei Aktivität, bei Leistung und Stress im Spiel, das bedeutet: Erhöhung der Atem- und Herzfrequenz, Erhöhung des Blutdrucks – Symptome der modernen Leistungsgesellschaft. Der Gegenspieler, der Parasympathikus, sorgt für Beruhigung und Entspannung – kommt bei vielen Menschen, die ständig unter Druck stehen, also viel zu selten zum Zug.

Die Folgen des Ungleichgewichts zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen erhöhter Sympathikus-Aktivität und verringerter Parasympathikus-Aktivität, sind bekannt: Schlafstörungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Burn-out etc.

Singen bringt das vegetative Nervensystem ins Gleichgewicht, das gerade in unserer Zeit bei vielen Menschen aus dem Lot ist.

Beim Singen aktiviert man viele Parasympathikus-Anteile, der sonst so beanspruchte Sympathikus hat Pause – die Balance wird wiederhergestellt. Und ein Organismus, der in Balance ist, kann sich eher selbst gegen Krankheiten wehren, die Selbstheilungskräfte funktionieren besser.

Die Atmung intensiviert sich, die Sauerstoffsättigung im Blut wird erhöht, da der Körper besser mit Sauerstoff versorgt wird, das Herz-Kreislauf-System wird verbessert, die Darmaktivität angekurbelt, der Kreislauf angeregt.

Es regt die Selbstheilungskräfte an, stärkt das Immunsystem (die Anzahl der Immunglobuline A, die in den Schleimhäuten sitzen und Krankheitserreger bekämpfen, steigt).

für den Geist

Singen löst Verspannungen im Körper, sorgt für Ausgeglichenheit, baut Aggressionen ab, vertreibt Ärger und Stresssymptome.

Es hebt als „Anti-Depressivum“ die Stimmung (schon nach 30 Minuten singen, produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphine, Serotonin und Noradrenalin. Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol werden praktischerweise gleich mitabgebaut),

es kommt zu einer Zunahme der „Glücksindikatoren“ Serotonin, Noradrenalin und der Beta-Endorphine. Diese Glücksindikatoren sind Botenstoffe und Hormone, die uns in eine glückliche und gehobene Stimmung versetzen und gleichzeitig Angst- und Schmerzerleben reduzieren. Der Gedankenstrom wird unterbrochen und wir kommen innerlich zur Ruhe, in eine Art Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit.

Singen vermindert also Stress, schafft aber auch Verbundenheit und liebevolle Gefühle: Sowohl das Gehirn, als auch das Herz produzieren beim Singen das „Liebes- und Kuschelhormon“ Oxytocin – ein Hormon, das u. a. bei Geburt, Stillen und beim Sex ausgeschüttet wird und zu starken Gefühlen der Verbundenheit und Liebe führt. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit, macht kontaktfreudiger und selbstbewusster.



Mitglieder von Chören und Gesangsgruppen haben eine signifikant höhere Lebenserwartung als Menschen, die nicht singen.

Klangarbeit führt zu einer Verlangsamung der Atmung mit entsprechender Entspannungswirkung, der sogenannten „Relaxation Response“. Bei dieser Entspannungsreaktion – ausgelöst durch das längere Aushalten von Klängen – verlangsamen sich unsere Gehirnwellen von dem normalen schnellen Beta-Rhythmus in den Alpha-Bereich und der Parasympathikus wird aktiviert. Unser Strom der Alltagsgedanken wird hierbei unterbrochen und wir kommen in „Flow“ – einen stresslösenden Zustand des Fließens. Wir kommen in einen Zustand höchster Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit bei großer Gelassenheit.

Die Forscher sind sich einig über die positive Wirkung des Singens. Und um die zu nutzen, muss man kein professioneller Opernsänger sein oder jeden Tag zwei Stunden üben. Es reicht aber auch nicht, mal fünf Minuten unter der Dusche vor sich hinzuträllern. Zumindest in Deutschland gibt es keinen Mangel an Gelegenheit zum organisierten Singen: Laut Deutschem Chorverband singen mehr als drei Millionen Menschen in mehr als 60.000 Chören – Tendenz steigend.

UND: ES MACHT FREUDE !!!

Basistext: Michael Blume

www.klangkuenste.de, klangkuenste@sunrise.ch

