

Wahlfach : Chor

Abteilungen: Bez / Sek /Real 1. – 3. Stufe

Beschreibung: Eine Wochenlektion gemeinsames Singen. Von Kanon bis zum mehrstimmigen Chorsatz, von Rock/Pop bis Weihnachtslieder.

Ziel: 1 – 2 Aufführungen pro Schuljahr.

Voraussetzungen: Freude am Singen 😊



5 DINGE, DIE BEWEISEN, DASS DU IM OBERSTUFENCHOR SINGEN SOLLTEST

1. Es ist gesund.

Forscher der Universität Göteborg veröffentlichten einen Artikel in der Fachzeitschrift „Frontiers in Neuroscience“, in dem sie den positiven Einfluss des Chorsingens auf den Körper beschreiben. Demnach hat es nämlich eine ähnlich beruhigende Wirkung wie Yoga.

Das gemeinsame Singen synchronisiert sogar die Koordination von Muskeln und Nervenaktivitäten. Dies macht sich besonders in der kontrollierten, ruhigen Atmung und der Herzaktivität bemerkbar: Beim Ausatmen verlangsamt sich der Puls, beim Einatmen hingegen steigt er wieder an. So kommt es, dass die Herzen der Sänger nicht nur für die Musik, sondern auch im gleichen Takt schlagen.

2. Stimmungsschwankungen ade.

Diese gesundheitlichen Vorteile weiten sich sogar auf die Gemütslage aus. Man steckt seine Energie ins Singen, vergisst alles um sich herum, fühlt sich freier und lädt die Akkus auch gleichzeitig wieder auf. Das hat zur Folge, dass man mit Begeisterung dabei ist und die Probe genauso enthusiastisch verlässt.

3. Du wirst disziplinierter.

Wir alle kennen doch diesen Schlendrian, der uns verfolgt. Was du heute kannst besorgen, verschiebe ruhig auf morgen, oder so. Aber wer erst einmal angefangen hat, in einem Chor zu singen, wird so schnell nicht mehr davon loskommen. Dadurch wirst du auch gleichzeitig disziplinierter. Die regelmäßige Teilnahme an Proben ist stets mit dem Einüben der richtigen Töne verbunden, es geht um permanente Verbesserung, das Zusammenspiel der Stimmen zu optimieren.

4. Eine Gemeinschaft, die verbindet.

Die Proben sind ein Ereignis, bei dem ihr Freundschaften knüpft, zusammen etwas Neues lernen könnt, und eine Menge Spaß im Team habt. In der Leidenschaft für Musik fühlt ihr euch verbunden.

5. Es macht glücklich.

Nicht zuletzt ist natürlich die Emotionalität ein bedeutender Faktor. Musik berührt und lässt unseren Alltag in den Hintergrund treten. Beim Singen wird außerdem die Produktion von Serotonin angekurbelt, was als Glückshormon bekannt ist. Zusammen mit anderen macht es gleich noch viel mehr Spaß.