

Den reichlichen Beifall haben sie sich verdient

Benefizkonzert | Der Stuttgarter Vesperkirchenchor »rahmenlos und frei« und der Gospelchor Ebhausen treten gemeinsam auf

Es war ein besonderes Konzert besonderer Chöre in einer besonderen Atmosphäre. »Rahmenlos & frei« sowie der Ebhausener Gospelchor sangen bei der siebten Nagolder Vesperkirche.

■ Von Jacqueline Geisel

Nagold. Die Plätze rund um die Tische in der Nagolder Stadtkirche waren allesamt besetzt, als die Sänger die ersten Noten anstimmten. Und es dauerte nur wenige Sekunden, schon stimmten die Zuhörer aus vollen Kehlen mit ein, klatschten und lachten. Der Stuttgarter Vesperkirchenchor mit Band, »rahmenlos & frei«, strahlte einfach eine unglaubliche Freude beim Musizieren aus.

Choristen tanzen beim Singen und zeigen ihre Leidenschaft mit Gestik

Die Männer und Frauen standen nicht einfach in Reih und Glied, sie tanzten beim Singen auf der Stelle, zeigten ihre Leidenschaft deutlich in Mimik und Gestik. Das steckte sofort an und ließ einen kaum ruhig auf dem Stuhl sitzen. Besonders beeindruckend ist diese spürbare Begeisterung angesichts des Hintergrunds des Chores. Es handelt sich um ein soziales Projekt, das bereits seit zehn Jahren existiert. Personen, die Schicksalsschläge erlitten haben, finden hier zusammen. Dazu kommen Ehrenamtliche der Vesperkirche und eine gemischte Gruppe Freiwilliger. Das macht »rah-



Der Gospelchor Ebhausen sowie »rahmenlos und frei« aus Stuttgart sangen auch gemeinsam.

Foto: Geisel

menlos & frei« zugleich bunt und stabil.

Unter Leitung von Beatrix Steinhübl stimmte der Chor einige eingängige Songs an. Dazu gehörten »Country Roads«, »I am sailing«, »Rote Lippen«, »Don't worry« und »Über den Wolken«. Gemeinsam mit dem Gospelchor Ebhausen gaben »rahmenlos & frei« zum großen Finale »You'll never walk alone« und »Oh happy day« zum Besten. Der Applaus fiel tosend aus.

Der Gospelchor unter Leitung von Peter Eisele gestaltete einen eigenen, begeisterten Konzertteil. Das Programm war gewohnt stimmungsvoll, mal beschwingt, mal nachdenklich. Den Inhalt der vorgetragenen Songs transportierte der Chor nicht nur mit seinen Sängerstimmen und seiner einfühlsamen Vortragsweise. Lesungen versetzten den Zuhörer gleich in die richtige Stimmung und zeichneten einen fließenden

Übergang zwischen den einzelnen Liedern.

Im Gepäck hatte der Gospelchor unter anderem Stücke vom Oslo Gospel Choir, beispielsweise die freundliche Aufforderung »Come, let us sing«. Diana Ross' »If we hold on together« verursachte sicher bei einigen Zuhörern eine kribbelnde Gänsehaut. Auch die durch Popsängerin Lady Gaga bekannte Ballade »Shallow« gehört zum Repertoire des Gospelchors. Kom-

plettiert wurde das Programm unter anderem von dem traditionellen Spiritual »Who will be a Witness?« und Carole Kings emotionalem »You've got a friend«.

Kerstin Brenner, Helene Rinderknecht und Rainer Feuerbacher als Solisten

Als Solisten konnten Kerstin Brenner, Helene Rinderknecht und Rainer Feuerba-

cher das Publikum begeistern. Feuerbacher begleitete den Gospelchor zudem instrumental am E-Piano, während Jeremias Viehweg Rhythmusgefühl am Schlagzeug bewies.

Beim Publikum kamen beide Auftritte wie auch der gemeinsame sehr gut an. Beide Chöre verdienten sich ihren Beifall redlich. Und mit diesem Konzert taten sie gleich noch etwas Gutes, denn der Erlös geht an die Vesperkirche.

Coaching für Eltern und Lehrer

OHG-Förderverein | Seminar mit Corinna Schmidt

Nagold. Der Förderverein des Otto-Hahn-Gymnasiums Nagold bot für Mitglieder und für Lehrer des OHG ein Abendseminar zum Thema Resilienz an. Im Mittelpunkt des Seminars mit Trainerin Corinna Schmidt stand die Frage »Was macht uns resilient?«

Der Begriff Resilienz bezeichnet allgemein die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen. Das 90-minütige Seminar beleuchtete die Grundlagen der menschlichen Resilienz und ging auf die Resilienzfaktoren ein. Ebenso fanden praktische Tipps für den persönlichen Energiehaushalt, eine Einschätzung des eigenen Energiemanagements sowie Übungen zum Thema Work-Life-Balance Raum in dem Workshop. Die Teilnehmenden wurden angeleitet, zu ihren eigenen Res-

ourcen zurückzufinden – auch in stressigen Situationen oder unter Druck.

»Mein Lebensrad hat viele Dellen!« – »Meins gleicht eher einem Stern!« – So die verblüffenden Erkenntnisse zweier Teilnehmer, nachdem die Referentin des Workshops, Corinna Schmidt, die Anwesenden dazu aufgefor-

»Mein Lebensrad hat viele Dellen!«

dert hatte, in einem Kreis (dem Lebensrad) einzutragen, wie zufrieden mit den ihm wichtigen Dingen im Leben jeder Einzelnen derzeit ist. Die Ergebnisse dieser praktischen Übung seien ein gutes Instrument, um sich selbst zu »coachen«. Denn Ziel des Abends war, sich kritisch zu betrachten und so die Energie-Batterie nie leer werden zu lassen.

Der Einladung des Fördervereins waren 35 Personen in den Nebenraum des Hotels Adler in Nagold gefolgt und lauschten den Anregungen und kritischen Fragen der Referentin. Diese führte auf launige und unterhaltsame Art durch das vielschichtige Thema. Die Teilnehmer waren zum Mitmachen aufgefordert, zum Nachdenken, zum Beantworten eben dieser kritischen Fragen. Und das taten sie dann auch, begleitet von eifrigen Diskussionen.

Die Erkenntnis, dass es einem gelingen sollte, »dass das Wichtigste am wichtigsten bleibt«, war nur eine von vielen nachvollziehbaren und jedem bekannten Tatsachen, die nur allzu oft in Vergessenheit geraten, in aller Hektik verdrängt werden. Denn Zeitmanagement verlangt eine ordentliche Portion Disziplin, fern von den Ablenkungen der sozialen Medien und des

»Wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren«

digitalen Alltags.

Ein wesentlicher Aspekt ist auch der des Auf-sich-selbst-Achtens. Dazu kam ein weiteres Rad zum Einsatz: das Werte-Rad. Auch hier sollte jeder Einzelne sich fragen, ob er nach den ihm wichtigen Werten lebt und in welchem Verhältnis diese zur aufgewendeten Energie stehen. Denn dann ergebe sich automatisch



Corinna Schmidt sprach zum Thema Resilienz.

die Frage, die man nicht nur sich selbst, sondern auch ehrlich gemeint seinen Mitmenschen stellen sollte: »Wie geht es Dir gerade?«

Und so bekamen die Teilnehmer im Laufe des Abends weitere Hausaufgaben, denn dieser Workshop konnte nur der Auftakt, der Impuls dazu sein, die eigene Resilienz zu erkennen, zu bewerten und am Ende mit den Worten von Stefan Zweig – »wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren« – noch mehr zu sich selbst zu finden. Auch nach Ende des Vortrags, nach Verhallen des kräftigen Beifalls und nach dem Überreichen einer kleinen Aufmerksamkeit durch die erste Vorsitzende des Fördervereins, Jutta Palzhoff, waren die Teilnehmer noch lange im Gespräch mit der Referentin und blätterten interessiert in den mitgebrachten Büchern zu diesem spannenden Thema.

Starke Frauen in Nagold

VHS | Veranstaltung mit Agentur-Chefin

Nagold. In der Weltfrauenwoche bildet das Thema »Ausbildung und Arbeit für Frauen in Nagold« den Schwerpunkt eines VHS-Abends der Reihe »Starke Frauen in Nagold« am Mittwoch, 4. März, der mit einem stadtgeschichtlichen Streifzug um 17 Uhr mit Stadtführerin Cornelia Hildebrandt-Büchler beginnt. Am Ende des Spazierganges durch die Historie steht ein Treffen mit einer starken Frau der Gegenwart: Martina Lehmann, Vorsitzende der Agentur für Arbeit Nagold-Pforzheim.

Eine gute Ausbildung ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Berufsausübung. Bei den Bildungschancen waren Mädchen und junge Frauen lange Zeit benachteiligt. Wie sich Bildung für Mädchen in Nagold über die Jahrhunderte entwickelt hat und wie die eine oder andere Frau in dem Bedingungsfeld befähigt wurde, Herausragendes zu leisten – sei es im Einsatz für das Gemeinwohl, in der Gesundheitsfürsorge oder auch im Bildungsbereich – erfahren die Teilnehmer bei einem kleinen Rundgang. In der Agentur für Arbeit wartet dann eine Frau, die es geschafft hat, eine Führungsposition in einer wichtigen Institution innezuhaben: Martina Lehmann, in deren Händen auch das Management des Nagolder Arbeitsmarktes liegt, deren Verantwortungsbereich allerdings den gesamten Nordschwarzwald umfasst. Besondere Führungs-

qualitäten, unternehmerisches Geschick und soziale Verantwortung bestimmen ihr Handeln. Sie kennt sich aus mit den Problemen am Arbeitsmarkt, bietet Unterstützung in vielfältiger Form – Chancengleichheit ist dabei immer ein Thema.

Die Teilnehmer haben die Gelegenheit, die Frau hinter allen Angeboten und Projekten, Vermittlungen, Förderungen und Zahlen kennenzulernen und zwar zunächst durch ein Interview, dann in entspannter Atmosphäre bei Getränken und Snacks.



Im Rahmen der Reihe »Starke Frauen in Nagold« können die Teilnehmer am 4. März Martina Lehmann, Chefin der Agentur für Arbeit Nagold-Pforzheim, kennenlernen. Foto: Arbeitsagentur

Treffpunkt ist am 4. März um 17 Uhr in der ehemaligen Gewerbeschule (heute OHG II) in Nagold, Eingang Calwer Straße 13.

Anmeldeschluss ist am Donnerstag, 27. Februar, unter www.vhs-nagold.de oder Telefon 07452/93150.



Mitglieder der OHG-Fördervereins und Lehrer der Schule lauschten beim Coaching-Workshop im »Adler« den Anregungen und kritischen Fragen der Referentin. Fotos: OHG-Förderverein