

Wenn mutige Männer trommeln

Der Männerabend 50+ vom letzten Freitag war speziell: Für einmal wurde wenig geredet, dafür viel gemacht: getrommelt, gesungen und getanzt. Musiktherapeut Manuel Oertli zeigte den Männern ganz neue Welten.

MALINI GLOOR

Im reformierten Kirchgemeindehaus Otelfingen trafen sich zehn Männer, die sich vom Motto des Abends «Rhythm is it» nicht abschrecken liessen. Ueli Aldorfer vom Organisationsteam Männer 50+ erstaunte dies nicht: «In der Vorankündigung hiess es, man solle Hände, Beine und Stimme mitbringen, und falls man hat, eine Trommel. Es braucht Mut, vor anderen selbst aktiv zu sein – und den Mumm, einfach vorbeizukommen und zu singen und zu tanzen, haben leider nicht so viele gehabt für den heutigen Abend.»

«Kann ich auch das Radio nehmen?»

Die Männer, die hier waren, erlebten allerdings einen genialen Abend. Manuel Oertli, Musiktherapeut und Musiker, führte sie durch den Anlass und hatte ein ganzes Arsenal an Instrumenten dabei. Nebst afrikanischen Djembe-Trommeln gab es Congas, Bongos, Triangel, Rasseln, Schellentambourins, Rahmentrommeln und vieles mehr. Als es darum ging, sich ein Instrument auszusuchen, meinte ein Teilnehmer augenzwinkernd: «Darf ich



Musiktherapeut Manuel Oertli (stehend) trommelte, sang und tanzte mit den Männern 50+. Bild: Malini Gloor

auch das Radio in der Ecke nehmen?» – was natürlich verneint wurde, denn es ging ja darum, selbst Töne zu erzeugen. In einem Kreis sitzend hielten die Männer zum ersten Mal eine Trommel in den Händen. «Es gibt tiefe Töne, die man von der Mitte aus erzeugt, und Randtöne, die am Rand der Trommel geschlagen werden. Mit zwei Tönen kann man bereits Musik machen. Mit nur einem Ton ist es etwas schwierig», erklärte Manuel Oertli. Er gab auf der brasilianischen Surdo-Trommel den Herzton an, sozusagen als Leitton für die anderen Spielenden. Der

tiefe Ton hallte markant durch den Raum und gab den Männern Mut, ihre Instrumente ganz nach eigenem Gutdünken zu spielen.

Von Konzentration zu Kommunikation

Konzentrierte Gesichter wurden mit der Zeit zu kommunizierenden Gesichtern, denn während des Spielens wurde nicht geredet, sondern mit Augenkontakt und Mimik abgemacht, wer aufhörte zu spielen oder wer nun seinen Einsatz hatte. Das Trommeln ergab je länger je mehr eine einflussende Einheit, die klang, als

spazierte man an einem Sommerabend am Zürichsee entlang, wenn überall getrommelt wird. «Mit der Zeit kann man über die Instrumente kommunizieren, man fragt und erhält eine Antwort», sagt Manuel Oertli.

Rasanter Paartanz

Es wurde aber nicht nur getrommelt, sondern auch gesungen und getanzt. Mit dem Kribbel-Krabbel-Lied wurde man zum Bewegen angeregt, und beim rasanten Tanz mit wechselnden Partnern kam man ins Schwitzen und gehörig zum La-

chen: Vier Schritte vor, zwei Mal aufstampfen, vier Schritte vor, drehen – und zack, neuen Partner suchen, und ja nicht den gleichen zweimal. Man spürte, dass die körperliche Aktivität sich auch auf die Psyche auswirkte: Die Männer wirkten locker, lustig und glücklich – so fühlt es sich an, wenn man Mut hat, an einem 50+-Abend etwas Neues zu erleben.

MÄNNER 50+

Nächster Anlass

Der nächste Männerabend findet am Freitag, 11. April, um 20 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus Otelfingen statt. Das Thema ist: «Was man mit Geld nicht kaufen kann». Für Geld kann man vieles kaufen und verkaufen. Was ist es, was man mit Geld nicht kaufen kann oder nicht kaufen können soll? Warum soll es einem etwa nicht erlaubt sein, sein Stimmrecht zu verkaufen? Darf man für ein Entgelt die Luft weiterhin mit CO₂ oder anderen Schadstoffen belasten? Wie kommt in einer Gesellschaft ein Konsens über solche Fragen zustande? Wie sollen der Marktwirtschaft Grenzen gesetzt werden? Die Wirtschaftsethikerin Jeanette Behringer wird mit den Männern diesen Fragen nachgehen. (mg)

Das Recht nutzen, nein zu sagen

Beim Fraue-Morge am letzten Samstag im reformierten Kirchgemeindehaus Otelfingen referierte Ursula Mettler unter dem Titel «Lebst du schon oder rennst du noch?» über die Zeit und wie man davon genug für sich selbst hat.

MALINI GLOOR

OTELFINGEN. Die 55-jährige Ursula Mettler ist Mutter von drei erwachsenen Kindern, engagiert sich bei der Heilsarmee und arbeitet als Pflegefachfrau im Spital – Voraussetzungen genug, um selbst erfahren zu haben, wie wichtig es ist, über Zeit für sich selbst zu verfügen. «Ich erzähle heute nichts Neues, aber vielleicht kann das eine oder andere ein Denkanstoss sein. In diesem Sinne begrüsse ich Sie heute zum 1. Tag Ihres neuen Lebens!» Dieser spezielle Anfang wurde mit einem Lächeln der rund 30 Frauen

im Publikum kommentiert. Tiefgründig wurde es, als Ursula Mettler einen Text vorlas: «Sag, wann lebst du, wann? Wann hast Du Zeit zu sehen, was um dich herum geschieht, Zeit auch Dinge zu verstehen, die das Auge übersieht? Abgehakt und abgelegt wie Terminkalender schmeisst Du Deine Jahre fort ...»

Dies brachte die Besucherinnen zum Nachdenken, und es passte, dass die Referentin sagte, sie habe manchmal das Gefühl, es sei doch erst gerade Silvester gewesen, und nun sei schon wieder Weihnachten. «Früher lebte man mit dem Sonnenauf- und Untergang. Heute haben wir gutes Licht und sind nicht mehr auf den natürlichen Tagesverlauf angewiesen. Wenn ich nicht schlafen kann, habe ich die Freiheit, morgens um zwei Uhr meine Rechnungen im Internet zu erledigen.» Ob das gut oder schlecht ist, muss jeder für sich selbst entscheiden. Wichtig sei, sich nicht selbst zu verleugnen – denn dies tue man eventuell, wenn man sich so viel aufhale und seinen Ter-

minalender so sehr fülle, dass man keine Zeit mehr für sich selber habe. «Will man so die Begegnung mit sich selbst vermeiden? Wer von Termin zu Termin hetzt, muss sich nicht mit sich selbst auseinandersetzen», sagte Ursula Mettler in die Runde.

«Du hast Zeit? Seltsam!»

Interessant sei es doch auch, dass man meist komisch reagiere, wenn jemand sage «Ich habe Zeit» – denn eigentlich erwarte man ja schon fast, zu hören «Ich habe keine Zeit». «Dabei ist es doch so schön, wenn jemand mir sagt, ja, ich habe Zeit, Zeit für dich – auch dies selbst sagen zu können, gibt ein schönes Gefühl.» Da jeder Mensch nur 100 Prozent Zeit habe, sei es wichtig, auch einmal abzuschalten und aufzutanken. «Es ist wie bei einem Auto: Wenn der Motor dauernd laufen würde, würde er heiss und gäbe den Geist auf. So ist es auch bei uns Menschen. Deshalb müssen wir rechtzeitig abschalten.» Dies geschehe, in dem man

sich selber Grenzen setze: «Innerhalb dieser Grenzen bin ich die Gestalterin meines Lebens, meiner Zeit – und habe somit jedes Recht, nein zu sagen.» Nach dem herzlichen Applaus wurde auf dem Nachhauseweg noch über das Gehörte diskutiert.



Referentin Ursula Mettler. Bild: mg

Russische Vokalmusik

REGENSDORF. Das russische Vokalensemble «Vivat» interpretiert Chorwerke der orthodoxen Liturgie und volkstümliche Lieder aus Russland. Das Ensemble ist eine Vereinigung von Solisten, die in St. Petersburg leben. Sie sind Absolventen des berühmten Konservatoriums und dort inzwischen auch als Dozenten sowie als Solisten an den führenden Theatern tätig. Bei Tourneen in Deutschland und anderen europäischen Ländern wird von Rezensenten insbesondere ihre Stilsicherheit, Homogenität und Nuancierung, verbunden mit beeindruckender Klangfülle, hervorgehoben. Das Repertoire von «Vivat» umfasst geistliche Werke der orthodoxen Liturgie vom 14. Jahrhundert bis zur Moderne sowie kirchliche und weltliche Musik vom Barock bis hin zu Jazz- und Volksliedern.

Das Konzert wird vom Musikkollegium Regensdorf organisiert. Es findet am Montag, 31. März, um 20 Uhr in der reformierten Kirche Regensdorf statt (Türöffnung um 19.30 Uhr). Der Eintritt ist frei, es wird eine Kollekte erhoben. Anschliessend offeriert die Kirchgemeinde einen Apéro. (e)

Die Regensdorfer Musikwoche rückt näher

Traditionsgemäss fand die diesjährige Generalversammlung des Vereins «Pro Regensdorfer Musikwoche» im Schützenhaus Regensdorf statt.

REGENSDORF. Für eine aufgeräumte Stimmung sorgte bereits der von Richi Bosello und seinem Team wie immer tadellos zubereitete Apéro mit den sehr leckeren Häppchen. Die Zufriedenheit der Gäste zeigte sich auch in der Behandlung der statutarischen Geschäfte, die problemlos und speditiv abgewickelt werden konnten. Da wunderte es niemanden, dass dem Vorstand und dessen Präsidenten, Bernhard Fanger, das uneingeschränkte Vertrauen bei deren Wiederwahl zuteil wurde.

Im Zentrum des Interesses stand die Frage nach dem Gedeihen des mit Spannung erwarteten Grossanlasses der Musikwoche im kommenden Mai, dem Musical «ReWaAd». Beruhigt durften die



Der Verein bereitet sich auf die Musikwoche im Mai vor. Bild: pd

Anwesenden erfahren, dass die Teilnehmenden wie die Verantwortlichen und

Mitarbeitenden aller Ressorts gut unterwegs sind. In allen Formationen – beim

Accordissimo des Harmonika-Clubs, bei den Alphornbläsern, dem Musikverein Regensdorf, der Steelband Frangipani sowie dem Muwo- und dem Schülerchor – wird eifrig und mit viel Hingabe geprobt.

Premiere im Mai

Im April werden die musikalischen Puzzleteile an mehreren gemeinsamen Proben unter der kundigen Leitung von Jana Thürlemann und Fabienne Schwarb zu einem harmonischen Ganzen gefügt. Und wer mag es den auf der Bühne und wo immer im Hintergrund Agierenden verargen, dass sie, schon jetzt unruhig auf den Stühlen hin und her rutschend, leidenschaftlich auf den 11. Mai, den Premiere-Abend brennen? Übrigens: Der Vorverkauf startet am 24. März.

Verein Pro Regensdorfer Musikwoche

Reservierungen: bei Ehrensperger Optik Regensdorf oder via Internet www.regensdorfer-musikwoche.ch.

Kulturabend Mauritius

REGENSDORF. Heute Freitag, 21. März, 19.30 Uhr lädt die Katholische Kirchgemeinde zur Einstimmung auf das 40-Jahr-Jubiläum der Kirchweihe St. Mauritius ein. Ein Abend mit Imbiss und Impuls, moderiert von Pfarrer Remo Eggenberger und Beat Näf, Geschichtspräsident in Zürich, sowie Fachleuten aus Orten, an denen Mauritius und seine legendäre Legion verehrt werden: Verena Füllemann, Verena-Stiftung Zurzach, Mons; Wilfried Schumacher, Münsterpfarrer Bonn; Reinhard Sentis, Pressereferent und Leiter Münster-Carré Bonn. Gemeinsam mit dem Publikum begeben sie sich auf die Spuren des Heiligen Mauritius und seiner Gefährten – dem Soldatenheiligen, dem Kommandanten einer römischen Legion.

Fundamental in dieser Nachforschung ist das Wort Begegnung; der heilige Mauritius, geprägt von Gott, hat die göttlich beschenkten Menschen bewegt und erreicht. (e)