

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute schon gesungen? Falls nicht, sollten Sie es unbedingt tun! Denn es gibt viele gute Gründe, die dafür sprechen, die Stimme als körpereigenes Instrument öfter mal zu nutzen: Singen macht glücklich, verringert das Stressempfinden, stärkt die Abwehr, bringt den Kreislauf in Schwung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Und nicht zu vergessen: Es verbindet Menschen miteinander, gerade wenn sie im Chor zusammen singen. Forscherinnen und Forscher der Universität Göteborg haben sogar herausgefunden, dass sich die Herzfrequenzen von Chorsängerinnen und -sängern einander angleichen. Mittlerweile kommen tausende Menschen in Stadien zusammen, um gemeinsam zu singen, gerade in der Vorweihnachtszeit. „Singen stärkt den sozialen Zusammenhalt. Es kann Mut machen in beunruhigenden Situationen, zum Beispiel beim Gang in den dunklen Keller oder vor der Begegnung mit einer schwierigen Person“, schreibt Autorin Elisabeth Thérèse Winter in ihrem Beitrag (ab Seite 4). Und macht damit vielleicht auch Ihnen Mut, mal wieder zu singen, egal ob unter der Dusche, bei der Alltagsarbeit oder im Chor.



Foto: Katharina Kreische

Auch der Advent wäre nicht denkbar ohne das Singen – ebenso wie die diesjährige Adventsfeier, die Autorin Angelika Brunner für die „Mitarbeiterin“ entwickelt hat. Um kleine Lichter in dunkler Zeit geht es bei der Feier und um den wesentlichen Kern von Advent und Weihnachten, der manchmal unter allzu viel Weihnachtskitsch verschüttet zu werden droht. Angelika Brunner lädt Sie ein, sich gemeinsam auf den Weg zu machen und die Zeit der inneren Vorbereitung zu nutzen (ab Seite 14).

Um das Licht und seine Kraft geht es auch bei den Rorate-Feiern, die noch in vielen Regionen für Katholikinnen und Katholiken zum Brauchtum in der Adventszeit gehören. Sie werden bei Kerzenschein am frühen Morgen oder am Abend gefeiert. Autorin Claudia Brüser-Meyer, theologische Referentin beim kfd-Bundesverband, hat für die „Mitarbeiterin“ eine Rorate-Andacht entwickelt, in der die Symbole Wasser und Licht im Mittelpunkt stehen (ab Seite 22).

Zur Ruhe kommen, wieder Kraft tanken – das ist auch Ziel des Oasentages, den Autorin Brigitte Krings für Gruppen entworfen hat. Sie gibt zahlreiche Anregungen, wie sich die Stille im Alltag (wieder-)entdecken lässt. „Erleben Sie diesen Tag als Geschenk für sich selbst, lassen Sie den Alltag hinter sich und öffnen Sie sich für neue Erfahrungen“, lädt sie ein (ab Seite 30).

Ich wünsche Ihnen eine schöne Herbstzeit mit viel Zeit, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.

Ihre

Jutta Oster