



MEINE WOCHE

Susanne Flachmann
Weltenbumlerin

BEWEGEN

Immer alleine unterwegs

Zurzeit ist die Weltreisende Susanne Flachmann in heimischen Gefilden unterwegs. „Im Winter vor allem in Deutschland und Österreich.“ Autoinspektion, Pflege des Reise-Blogs und Camping-Shops auf www.roadtriplove.de, Besuche von Reisemessen und Auftritte bei Veranstaltungen stehen an. Am vergangenen Wochenende war die Münchnerin auf dem German Camper Festival und erzählte bei einem Vortrag von ihren letzten Roadtrips: Iran (2021), Zentralasien bis Tadschikistan (Sommer 2022 und 2023, Foto) und mit dem Motorrad rund um Nepal. Aktuelles Gefährt ist seit kurzem ein Pick-up mit Campingkabine, getauft auf den Namen „Prinzessin“.

Auf Reisen komme ich zur Ruhe

Die Winterwochen, in denen Susanne Flachmann meist zu Hause in München ist, gehören für die 55-Jährige in die Kategorie der etwas lästigen, aber leider unumgänglichen Pflichterfüllung – wie beispielsweise Steuererklärung machen und Behördenkram erledigen. Frei und entspannt ist sie zusammen mit Familie und Freunden, vor allem aber wenn sie unterwegs auf ihren Reisen ist. Obwohl sie auch dann ganz normal arbeitet. „Ich bin Autorin und Grafikdesignerin und kann unterwegs sehr diszipliniert arbeiten.“ Sobald ein guter, schöner und sicherer Stellplatz für die Nacht gefunden sei, könne sie ganz entspannt mit zufälligen Menschen ratschen, Fotos bearbeiten, Mails beantworten und Instagram & Co. pflegen.



ENTSPANNEN



GENIESSEN

Gespräche verbinden Menschen

„Wenn ich andere Menschen treffe, und es macht klick, dann sind dies für mich Herz-Begegnungen“, sagt Susanne Flachmann, „ich connecte mich Stück für Stück mit der Welt.“ Und aus diesen Treffen zieht sie den Genuss. Das sei ihr wichtigstes Thema und quasi ihre Triebfeder, warum sie auf Reisen geht. Und sie genießt die Tage und Nächte in ihrem neuen Fahrzeug: „Das ist mein Nest. Ich fühle mich unendlich wohl, beschützt und genieße das unendlich gemütliche Bett im Alkoven.“ Es ist ihr dabei gar nicht mal so wichtig, wo ihre Prinzessin abgestellt ist – derzeit parkt sie oft auf der Straße vor ihrer Wohnung in München, die sie momentan untervermietet hat.

Ich lasse mein Leben würfeln



SPIELEN

„Ich verspiele mein ganzes Leben“, sagt Susanne Flachmann mit einem Lachen. Und erklärt ihre ungewöhnlich klingende Einstellung: „Mein Leben sehe ich als spielerischen Zufall.“ Eine übergeordnete Macht wirft die Würfel, und sie weiß dann, wohin sie ihr nächster Schritt, ihre nächste Etappe führen wird, was kommt.

„Ich lasse es einfach laufen. Es passiert dann – oder auch nicht.“ Die vielen positiven Erfahrungen, die sie dank dieser Einstellung auch und gerade in Ländern wie Albanien, Iran, Türkei oder Georgien sowie Zentralasien gemacht hat, bestärken sie in dieser Vorgehensweise.

VP/FOTOS: SUSANNE FLACHMANN, DPA/WILLNOW

So klingt die Welt im Chor

Am Sonntag wird der Gesang gefeiert

1956

gründete Gerhard Schmidt-Gaden den Tölzer Knabenchor, der aus dem Singkreis einer Pfadfindergruppe in Bad Tölz entstanden war.

Was liegt näher, als den Chorgesang genau im Advent zu feiern? Schließlich wird spätestens an Heiligabend in Millionen Haushalten Deutschlands mehr oder weniger freiwillig gesungen. Vor oder nach der Bescherung. Zum Welttag der Chöre, immer am zweiten Advents-Sonntag, gibt es mehr Spektakuläres, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Das können Sie laut singen! Rund um den Globus finden (Mitsing-)Konzerte, Chorseminare und Workshops rund um Harmonien in der Gemeinschaft statt. Kräftiger Gesang hält Leib und Seele zusammen.



Der Tölzer Knabenchor in der Stadtpfarrkirche Bad Tölz. Ansässig ist der Chor in Unterföhring. ARP

1809

gründete Carl Friedrich Zelter (1758-1832) den ersten organisierten Gesangsverein – in Berlin. Die „Zeltersche Liedertafel“ war auf 25 Sänger beschränkt. Frauen durften nicht mitmachen. Die Herren mussten entweder singen, komponieren oder dichten können. Oder alles. Mit dem Singen dürfte es nicht gehapert haben, schließlich rekrutierten sich die Mitglieder aus der Berliner Sing-Akademie. Alle einte, dass die Männer, „verschieden in Beruf und Stellung, einig waren in idealer Gesinnung, besonders in begeisterter Liebe zum Gesang“, so eine Quelle. Mit Zelter wurde eine Lawine losgetreten. In der Folge entstanden etliche organisierte Chöre.

2,2

Millionen Menschen gehören einem Chorverband an, teilt der Bundesmusikverband mit. Zwei Drittel von ihnen sind in weltlichen Chören aktiv, ein Drittel im kirchlichen Bereich. Selbstverständlich gibt es im Repertoire in der Regel Überschneidungen. Die evangelischen Chöre haben die Nase vorn, was die Mitgliederzahl angeht.

121440

Menschen versammelten sich am 30.1.2011 im indischen Perungalathur zum größten Chorgesang der Welt. Das bescherte den Goldkehlchen einen Eintrag ins Guinness-Buch der Rekorde. Gesungen wurde weniger spektakulär: rund fünf Minuten unisono, also alle dieselben Noten vom Bass bis zum Sopran. Den Massengesang machten 2429 Helfer möglich.



Knifflige Chorstellen: Queen, „Bohemian Rhapsody“ (Cover). ARCHIV

975

n. Chr. wurde der älteste Knabenchor der Welt gegründet – in Regensburg. Die „Domspatzen“ bestanden bis vor zwei Jahren ausschließlich aus Knaben- und Männerstimmen. Seitdem nimmt das dazugehörige Gymnasium auch Mädchen auf.

209000

Amateurmusiker engagierten sich im Jahr 2022 in Deutschlands Kirchenchören – besonders zu Weihnachten haben sie wieder viele Auftritte.

6

Kantaten umfasst das wohl berühmteste Chorstück der Weihnachtszeit, Bachs Weihnachtsoratorium. Es wird in Konzerten oft in einem Stück aufgeführt, was theologisch unsinnig ist. Bach hatte die einzelnen Kantaten (die erste beginnt mit dem berühmten „Jauchzet, frohlocket!“) für sechs Gottesdienste an sechs Tagen komponiert.

10

Minuten Singen genügen, um das Herz-Kreislauf-System ordentlich in Schwung zu bringen. Wichtig ist dabei die Tiefenatmung in den Bauch hinein. Außerdem macht Singen glücklich, weil reichlich Glückshormone (Endorphine, Serotonin, Dopamin) freigesetzt werden.

2013

hat eine Studie der Uni Oxford nachgewiesen, dass Chormitglieder beim Singen nicht nur ihre Stimmen, sondern sogar ihren Herzschlag synchronisieren. Die Herzfrequenz wird von der Melodie der Musik beeinflusst.

1975

erschien die „Bohemian Rhapsody“ der englischen Pop-Legenden Queen, die u. a. mit einem kniffligen Chorgesang prunkt. Geschrieben wurde der Song von Frontmann Freddie Mercury (1946-1991). Die ungekrönten Meister des mehrstimmigen Pop-Gesangs sind allerdings The Eagles mit ihren legendären fünfstimmigen Songs.

300

Gesangsvereine gibt es ungefähr in München vom Polizeibis zum Kneipenchor. Dem Repertoire sind keine Grenzen gesetzt. Mehr Infos: stadt.muenchen.de/service/info/choere-zum-mitsingen/1054479/n216/

12000

Menschen aller Altersgruppen nahmen schwedische Forscher in der 1990er-Jahren unter die Lupe. Das Fazit der Wissenschaftler: Chormitglieder haben eine höhere Lebenserwartung. Zudem sollen die Gehirne von Sängerinnen und Sängern im Vergleich zu Gleichaltrigen jünger sein. MBI

› Gewinnen Sie einen Hotelaufenthalt

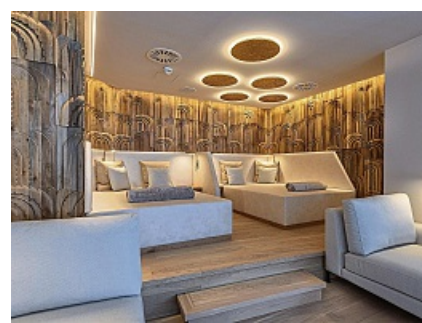
Endlose Winterfreuden

„Von allem ein bisschen mehr“: Das ist Motto des inhabergeführten 4-Sterne-Superior-Verwöhnhotels Bismarck in Bad Hofgastein. Ergänzend gibt's im Gasteinertal unendlich Skigenuss bei der neuen „Infinity Loop“: Das innovative Konzept auf der Skischaukel Schlossalm-Angertal-Stubnerkogel verbindet zwei Berge, vier fordernde Pisten und über 4000 Höhenmeter. Garniert mit modernsten Bergbahnen und einer gewohnt hohen Event-Dichte! Tipps, die nicht jeder kennt, geben zudem die Gastgeber tages- und witterungsaktuell. Auch für alle, die Winterwandern wollen. Das vierblättrige Kleeblatt mit Herz, Christina und Uli Wendler mit Alexandra und Robert, schafft mit dem Bismarck-Verwöhnsteam etwas, was

heute sehr selten geworden ist: eine stets individuelle Servicequalität auf höchstem Niveau dank der Hausphilosophie „HERZwärts“ So sind im Bismarck alle Generationen glücklich: (Groß-)Familien ebenso wie Paare und Alleinreisende. Vier In- und Outdoor-Thermalpools mit warmen 32 Grad, getrennt in Ruhe- und Family-Thermalpools. Resultat: entspannter Urlaub für alle. Das Geheimrezept „perfekter Sitzplan“ in den verschiedenen Restaurant-Stuben sorgt für Harmonie. Dazu kommen die Meisterleistungen aus der Bismarck-Küche: Ob österreichisch oder in fantasievollem Crossover, ob leicht und vital oder kindgerecht. Kein Wunder, dass der „Falstaff“ die Bismarck-Kulinarik Jahr für Jahr wieder prämiert!



Wir verlosen zwei Nächte für zwei Personen mit Halbpension im Verwöhnhotel Bismarck.



So spielen Sie mit – viel Glück!

Wer zwei Übernachtungen gewinnen will, schreibt oder ruft an – bitte mit Name, Adresse, Telefon und dem Lösungswort.

Merkurz Redaktions GmbH & Co. KG, Marketing
Lösungswort:
Bismarck

Postfach, 81010 München, Tel.: 0137 / 800 28 10 (telemedia-interactive GmbH, 50 Cent/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abw. Preise aus Mobilfunknetz.)
Einsendeschluss: Dienstag, 10. Dezember

Die Gewinner vom letzten Mal werden benachrichtigt.