

# Energie durch Gesang: Ein Chorprojekt für mehr Wohlbefinden

## Wie gemeinsames Singen unser emotionales Gleichgewicht stärkt und unsere Gesundheit fördert

20

NATHALIE MUSARDO SIGRIST

Energie ist das, was uns antreibt, aktiv zu sein, Neues zu erleben und das Leben mit Freude zu erfüllen. Doch was genau gibt uns diese Kraft? Oft sind es einfache, aber wirkungsvolle Dinge – und dazu gehört das Singen. Ob im Chor, alleine oder im Freundeskreis – gemeinsames Musizieren kann unsere Energie auf vielfältige Weise steigern.

Die Arbeit mit Stimme und Atmung aktiviert zahlreiche Bereiche unseres Gehirns und Körpers: Sie fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem, setzt Glückshormone wie Endorphine frei und kann den Stress abbauen – eine natürliche Energiequelle, die uns im Alltag unterstützt. Das gemeinsame Singen schafft dazu Verbundenheit und vermittelt ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Musik kann Brücken bauen – über Grenzen hinweg und zwischen Generationen. Derzeit entsteht im Quartier ein Chorprojekt, das verschiedene Gegensätze vereint: Das alte Europa und

die Neue Welt treffen sich in ergreifenden, tiefgründigen, dramatischen und meditativen Konzerten. Der argentinische Komponist und Chorleiter Martín Palmeri nutzt in seiner Misa a Buenos Aires (Misatango) die universelle Sprache des Tangos, insbesondere in dem von Astor Piazzolla entwickelten Stil.

Diese Musik, die ursprünglich zum Tanzen gemacht wurde, bietet Ausdrucksmittel, die Grenzen und Musikgenres überschreiten.

Im Zentrum dieser Fusion steht das Bandoneon, das mit dem Instrumentalensemble durch ausgefeilte Harmonien und Rhythmen wandert. Der Chor schwankt zwischen andächtigen und exaltierten Momenten, und der Sologesang des Mezzosoprans agiert als Vermittler unseres menschlichen Daseins, um es mit dem Ewigen zu verknüpfen.

---

**Die Arbeit mit Stimme und Atmung ist eine natürliche Energiequelle, die uns im Alltag unterstützt. Das gemeinsame Singen schafft dazu Verbundenheit und vermittelt ein Gefühl der Zugehörigkeit.**

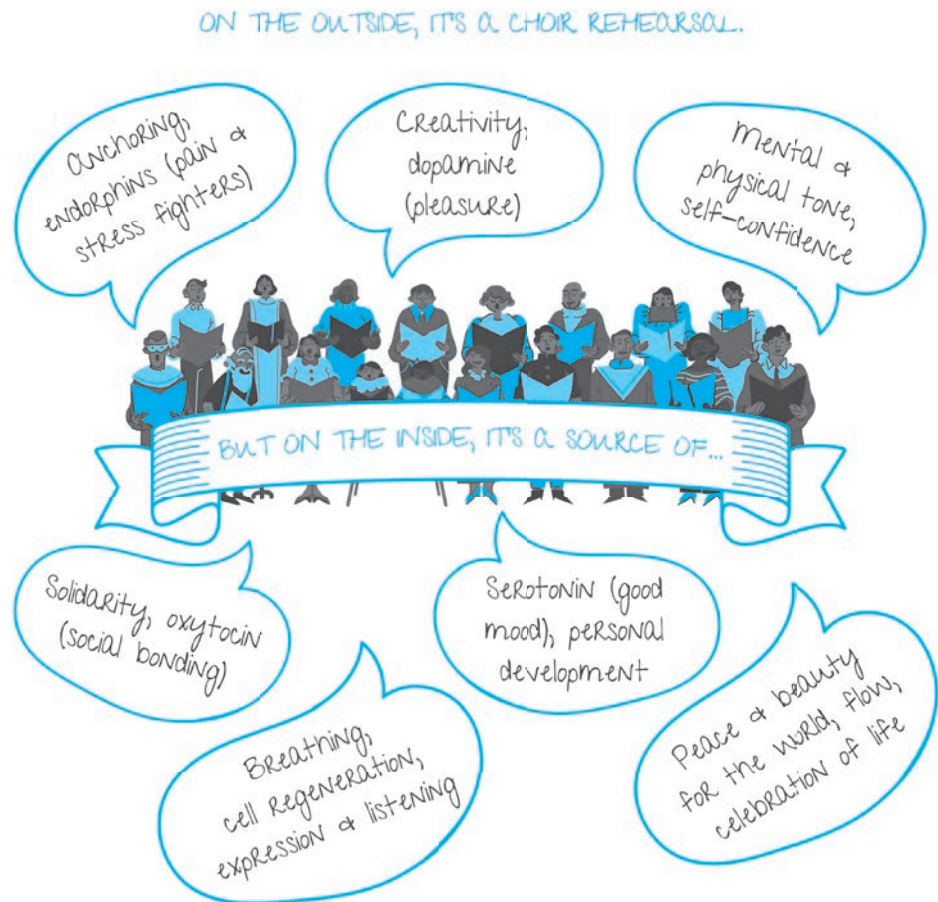
---



Foto: ©Hans Zürcher

Die Konzerte in Zürich und Yverdon am 30. und 31. Mai 2026 sind transnational und mehrgenerationell gestaltet, mit Sängerinnen mit verschiedensten Horizonten: Verein der Deutsch-Französischen Chöre Zürich, Kirchenchor Tägerig (AG), Gesangsstudentinnen, junge Semiprofis und Gastsängerinnen aus Deutschland, Zürich und der Westschweiz.

Wer Lust hat, diese besondere Erfahrung mizuleben, ist herzlich eingeladen, sich dem Chor PhoniXang, der jeden Dienstag in der Kirche Erlöser hier im Quartier übt, anzuschliessen. Es geht nicht nur um das Singen an sich, sondern um das gemeinsame Erleben, das uns alle bereichert und mit neuer Energie erfüllt. Besonders in einer Zeit, in der viele Menschen nach positiven Erlebnissen suchen, zeigt sich, wie kraftvoll Musik sein kann.



nathalie-musardo.com

**INFORMATIONEN**

Trägerchor: [www.phonixang.ch](http://www.phonixang.ch)  
Anmeldung: [chorphonixang@gmail.com](mailto:chorphonixang@gmail.com)  
Künstlerische Leitung: Nathalie Musardo Sigrist

**PROGRAMM**

Martín Palmeri, Misa a Buenos Aires (Misatango)  
Werke für Mezzo und Instrumentalensemble (Bandoneon, Klavier, Streicher)  
Zugabe: Astor Piazzolla, Libertango

**DATEN**

- Freiwillige Teilnahme an den PhoniXang-Proben am Dienstagabend
- Sa 18.-So 19. Okt 25: Probenwochenende im Kloster Kappel
- Feb 26: Probetag und Gottesdienst in der Kirche Erlöser Zürich
- März 26: Probetag und Gottesdienst in der Kirche Tägerig (AG)
- 29., 30., 31. Mai 26: Generalprobe in Zürich, Konzerte in Zürich und Yverdon (VD)