

 Artikel teilen Newsletter abonnieren

«Singen gibt ein Gemeinschaftsgefü hl, das uns gerade so fehlt»

Julia Schiwowa ist ausgebildete Sängerin – und hat gemeinsam mit einer Kollegin mit «Einsingen um 9» auf YouTube den Nerv getroffen: Mittlerweile üben morgens um 9 bereits weit über tausend Menschen mit.

Singen tut gut – sogar messbar. Es verringert körperlichen und psychischen Stress, lindert Angst und Schmerz. Singen fördert die tiefe Atmung. Es wirkt ähnlich entspannend wie eine Meditation. Und es fördert das Gemeinschaftsgefühl: Beim gemeinsamen Singen beginnen die Herzen im Gleichtakt zu schlagen. All das hatte die 37-jährige Sängerin Julia Schiwowa jedoch erst einmal gar nicht im Sinn, als eines Samstags gemeinsam mit ihrer Kollegin Barbara Böhi die Idee entstand, sich auch einzubringen in der Coronakrise: Vielleicht könnte es ja Spass machen, Menschen mit einem Live-Streaming über YouTube zu gemeinsamen Stimmübungen und Singen zu bewegen? Zwei Tage später, am Montag, starteten sie einen ersten Versuch. Und hatten auf Anhieb schon 450 Teilnehmer.

450 Menschen beim ersten «Einsingen um 9»: Wie überrascht wart ihr?

Julia Schiwowa: Sehr! Wir hatten ja eigentlich beschlossen: Wenn nach zehn Tagen immer noch nicht mehr als zehn Leute mitmachen, hören wir wieder auf. Und dann waren es schon am dritten Tag über 1000 und wurden immer mehr. Mittlerweile singen während der Woche täglich zwischen 1600 und 1700 Menschen live mit. Mindestens nochmal so viele schauen sich dann später die Videos an.



1 / 3

Körperübungen sind ein wichtiger Bestandteil des Einsingens.

Wisst ihr, wer mit euch singt?

Wir haben diverse Chorleiter informiert. Entsprechend sind es viele Menschen, die in Chören singen und die derzeit nicht proben können. Viele davon machen auch aus Österreich oder Deutschland mit. Hinzu kommen Schauspieler, die mit uns üben, oder Gesangskolleginnen und -kollegen. Darüber hinaus sind aber auch sehr viele Menschen dabei, die einfach gerne singen und uns zum Teil auch bewegende Geschichten erzählen.

entgegen, dass sie einfach für sich im Wohnzimmer mitüben können.

Julia Schiwowa

Kannst du eine nennen?

Es hat sich beispielsweise eine ehemalige Krebspatientin bei uns bedankt. Sie dachte, sie könne wegen ihrer Erkrankung niemals mehr singen und hat sich auch nicht mehr getraut. Nun stellte sie fest: Es geht doch! Vielen Menschen kommt der Umstand entgegen, dass sie einfach für sich im Wohnzimmer mitüben können, ohne dass ihnen jemand zuhört.

Wir bekommen überhaupt viel schönes Feedback – rund 30 E-Mails pro Tag. Viele schreiben uns, dass ihnen das Einsingen um 9 wieder einen Grund gibt, morgens aufzustehen. Der Termin bringt wieder ein wenig Struktur in ihren Alltag. Das rührt uns wirklich. Auch Postkarten, richtige Kunstwerke oder Kanonsammlungen erreichen uns. Und ganz viele Fotos: Ich habe beispielsweise einmal erzählt, dass ich Blumen so mag, aber keinen Garten habe. Da habe ich ganz viele Bilder von Blumensträußen bekommen.

**Wenn man sieht, dass gerade 1500 Leute
zuschauen, ist das fast wie ein Auftritt und
meine Aufregung und der Adrenalinpiegel
steigen entsprechend.**

Julia Schiwowa

Überraschenderweise überhaupt nicht! Durch den Chat entsteht ein Live-Gefühl, das sozusagen liver als live ist: Ein Konzert ist ja einstudiert, ich weiss genau, was aufeinander folgt. Vor der Kamera ist aber viel mehr Improvisation, und alle hören alles. Wenn man sieht, dass gerade 1500 Leute zuschauen, ist das fast wie ein Auftritt und meine Aufregung und der Adrenalinpiegel steigen entsprechend.

Gleichzeitig entsteht durch den Chat und das Singen aber auch ein Gemeinschaftsgefühl, das so fehlt im Moment. Es ist schön, etwas so Simples, das ich sowieso täglich alleine mache, jetzt gemeinsam zu tun und zu geniessen.

Wie vielen anderen Künstlern sind auch dir durch den Lockdown deine Aufträge verloren gegangen. Gibt dir das Einsingen um 9 auch selbst wieder Perspektive?

Es ist auf jeden Fall ein Grund, sich jeden Morgen ordentlich anzuziehen, bevor man vor die Kamera tritt (lacht). Es ist ganz lustig, denn auch dafür bedanken sich die Menschen bei uns. Die Konzerte ersetzen die Videos zwar nicht, aber tatsächlich haben sich für mich dank dieser neuen Erfahrung neue Möglichkeiten erschlossen: Verschiedene Schüler haben mich schon gefragt, ob ich sie weiterhin online unterrichten würde.

Wie lange macht ihr weiter mit dem Einsingen um 9?

Wir haben versprochen, so lange dabei zu bleiben, bis die Chöre wieder proben dürfen. Wir wissen nicht, wie lange das noch dauern wird. Und wer weiss: Vielleicht machen wir ja auch danach noch weiter?



Julia Schiwowa hat in Zürich klassischen Gesang studiert und abgeschlossen. Zwar sind ihre Konzerte bis auf Weiteres der Coronakrise zum Opfer gefallen. Ein Grund, die Hände in den Schoß zu legen, ist das für sie jedoch nicht: Jeden Morgen bietet sie im Wechsel mit zwei Kollegen via YouTube das **Einsingen um 9** an – 20 bis 30 Minuten voller Körper-, Atem- und Stimmübungen sowie einem gemeinsam gesungenen Kanon.

Sie lebt mit ihren beiden Kindern und ihrem Mann in Thalwil.

Artikel teilen



Innovative Angebote für herausfordernde Zeiten

Verbringen Sie gerade viele Stunden zu Hause? Nutzen Sie diese doch, um Ihre Ernährung zu analysieren, wirkungsvoller zu entspannen und ganz besonders auf Ihre Gesundheit zu achten. Zudem lassen sich jetzt viele Dinge bequem von zu Hause aus erledigen. Bleiben Sie gesund.

[Zu den Angeboten](#)

Diese Artikel könnten Sie ebenfalls interessieren:



10 Tipps gegen Ängste und Sorgen

Gut durchatmen, lockern, den Off-Button drücken. Für diese Anti-Angst-Rezepte ist garantiert kein Anstehen in der Apotheke notwendig.



Gesunde Ernährung im Homeoffice

Das Coronavirus zwingt uns, zu Hause zu bleiben. Tipps, wie Sie sich jetzt gesund ernähren – und dabei in Form bleiben und das Immunsystem stärken.



Kinder im Lockdown: «Mir ist soo langweilig!»

Der Lockdown ist auch für Kinder ein Ausnahmezustand. Langeweile! Warum ein bisschen wohldosierte Ödtheit Kindern guttun kann.

Alle Dossiers auf einen Blick:

[Aktiv in der Schwangerschaft](#) [App Check](#) [Digitales Leben](#) [Ernährung](#) [Feiern und geniessen](#)



Login



[Kontakt](#)

[Jobs](#)

[Newsletter](#)

[Rechtlicher Hinweis](#)

[Impressum](#)
