

## DREI FRAGEN AN...

**Barbara Hesse-Bachmaier,**  
Leiterin der Opernwerkstatt



Seit fünf Jahren organisieren Sie bereits die Opernwerkstatt Freyung. Sind in den Jahren Veränderungen erkennbar?

Ja, es sind viele Veränderungen erkennbar. Es sind Verbesserungen in der Dozentenmannschaft erkennbar und auch bei der Organisation der Opernwerkstatt. Des Weiteren nahm das Verständnis und die Bereitschaft der Teilnehmer an der Opernwerkstatt in den letzten Jahren zu. Dies alles hat zur Folge, dass das Niveau anstieg.

Wie schaffen Sie es, aus Laien Sänger zu machen, die eine Oper aufführen können?

In erster Linie hilft es den Teilnehmern der Opernwerkstatt enorm weiter, dass wir professionelle Dozenten bestehend aus Opern-Profis haben. Das „Training“ dieser Dozenten ist sehr effektiv. Die Zusammenarbeit aus Laien und Dozenten ergibt ein sehr hohes Niveau.

Wird es auch in Zukunft die Opernwerkstatt noch geben?

Die Opernwerkstatt wird auch in Zukunft noch bestehen. Die Aufführungen kommen im Bayerischen Wald sehr gut an. Dieses Jahr sind wir auch in Österreich, in Windhaag bei Freistadt haben wir eine Aufführung.

– hew/Foto: Weigerstorfer

Siehe Bericht unten „Von der Unterwelt hinauf auf den Olymp“

**Freyung, Redaktion:** ☎ 0 85 51/57 89 21  
Fax: 57 89 42, E-Mail: red.freyung@pnp.de  
**Geschäftsstelle/Anzeigen:** ☎ 57 89 11 – Fax: 57 89 41  
**Öffnungszeiten:** Mo. bis Do. 8–12.30 u. 13–16 Uhr,  
Fr. 8–13 Uhr

## Klassisches Konzert in der Schlosskirche Fürsteneck

**Fürsteneck.** Ein klassisches Konzert findet am Freitag, 14. August, um 19.30 Uhr in der Schlosskirche in Fürsteneck statt. „Piccolo coro und orchestra“ aus Prag, bereits vom Chorfestival 2008 bestens bekannt, führen Werke tschechischer und europäischer Komponisten auf. Der Eintritt ist frei. Freiwillige Spenden werden gerne entgegengenommen. – pnp

## Orgelkonzert zum Fest Mariä Himmelfahrt

**Freyung.** Unter dem Motto „Joseph Haydn trifft W. A. Mozart“ findet am Samstag, 15. August, in der Freyunger Stadtpfarrkirche Mariä Himmelfahrt um 19.30 Uhr ein schon zur Tradition gewordenes Festkonzert statt. Es gastiert der bekannte Organist Prof. Norbert Düchtel dieses Jahr zusammen mit Streichern des „Piccolo orchestra“ aus Prag, die Sonaten und Konzerte für Orgel und Streicher der beiden großen österreichischen Klassiker aufführen. Veranstalter sind die Pfarrei Freyung, das Bildungswerk sowie der Musikförderverein. Schon am Vormittag des Mariä-Himmelfahrts-Festes gestaltet um 8.30 Uhr der „Piccolo coro“ aus Prag mit dem „Piccolo orchestra“ den Festgottesdienst in der Stadtpfarrkirche. Die Sänger und Instrumentalisten traten schon öfters in der Kreisstadt auf und zeichnen sich durch ein außergewöhnliches musikalisches Ausdrucksvermögen aus. – hm



Ein rotes Band bedeutet: Diese Laterne wurde ausgeschaltet. – Foto: Annette Nigl

## Unter roten Laternen schaut's schwarz aus

620 Lampen abgeschaltet – Stadt prüft kritische Stellen

Von Annette Nigl

**Freyung.** Quasi als Nachwächter unterwegs sind derzeit Mitarbeiter der Freyunger Stadtverwaltung. Nachdem vor drei Wochen jede zweite Laterne im Stadtgebiet abgeschaltet wurde, muss nun in verschiedenen Bereichen geprüft werden, ob die Bürger dort tatsächlich ohne Licht auskommen können.

„Es gibt einzelne Bereiche, in denen womöglich noch Nachbesserungsbedarf besteht“, erklärt Bürgermeister Dr. Olaf Heinrich. „In dieser Woche wird die Verwaltung nach 22 Uhr die Stellen besichtigen, an denen es kritische Rückmeldungen gibt.“ Wo es erforderlich ist, soll die Beleuchtung verändert werden. Ziel sei es dennoch, den Stadtratsbeschluss konsequent umzusetzen. Das heißt: „Für jede zusätzlich wieder eingeschaltete Laterne muss an einer anderen Stelle eine abgeschaltet werden.“

Beschlossen wurden die Abschaltpläne in der Bauausschusssitzung, seit zirka drei Wochen leuchten nur noch 680 der insgesamt 1300 Lampen im Stadtgebiet. 620 Laternen wurden mit einem roten Band markiert – das bedeutet, dass diese ausgeschaltet wurden. „Aufgrund der Verkehrssicherheit war darauf zu achten, dass die Brennstellen an Kreuzungen und Einmündungen in Betrieb bleiben.“ Die Abschaltung wurde laut Heinrich nach einer Einweisung durch die E.on von Bauhofarbeitern übernommen. „Das Abschalten ist ohne größeren Aufwand möglich.“

Neben den kritischen Rückmeldungen gebe es laut Bürgermeister Heinrich aber auch viel Verständnis von Seiten der Bürger – vor allem wegen der hohen Einsparung an Stromkosten. „Die Einsparung beläuft sich auf rund 25 000 Euro pro Jahr, bei dem zu erwartenden Anstieg der Stromkosten wird die Einsparung mittel- und langfristig deutlich höher werden.“

# Mit fremder Hilfe schon 365,6 Kilo abgenommen

Positive Ergebnisse des Optifast-Kurses der Psychosomatik vorgestellt

Von Caroline Strang

**Freyung.** 365,6 Kilo haben die 13 Frauen und Männer aus den Landkreisen Freyung-Grafenau und Passau, die am ambulanten Programm der Psychosomatischen Abteilung der Kliniken gGmbH in Freyung teilnehmen, in der Fastenphase zusammen abgenommen. Optifast nennt sich die Gruppentherapie, die Menschen mit Adipositas (starkem Übergewicht) über ein ganzes Jahr lang begleitet und mit deren Hilfe sie einen neuen Lebensstil finden sollen.

Mit dem Programm Optifast habe man die dritte große Gruppe mit Essstörungen in das Spektrum des Zentrums für Psychosomatik und Essstörungen mit aufgenommen: die Übergewichtigen. „Das ist ein Problem, das sich nicht in einem sechswöchigen stationären Aufenthalt lösen lässt“, erklärt Dr. Vitus Irrgang, Chefarzt der Psychosomatik. Es ginge darum, adipösen Menschen, also Menschen mit

Nach langen Recherchen sei man auf das Programm Optifast gestoßen. „Die vier wichtigen Säulen Verhaltenstherapie, Bewegungstherapie, Ernährungsberatung und medizinische Begleitung sind bei diesem Programm gleichwertig“, so Irrgang. Zielgruppe seien Menschen mit einem Bodymassindex (BMI) von mindestens 30 und medizinischen Begleiterkrankungen, die auf das Gewicht zurück zu führen sind.

Den Ablauf des Programms erklärt Projektleiter Christian Hofbauer: „Nach einer einführenden Sitzung beginnt die Fastenphase mit der Formula-Diät, in der die Teilnehmer jeden Tag fünf Beutel einer Trinkdiät zu sich nehmen. Darauf folgt die Umstellungsphase von sechs Wochen, in der langsam auf eine gesunde, normale Ernährung gewechselt wird und die restlichen 33 Wochen nennen sich Stabilisierungsphase, in der die gesunde neue Lebensart trainiert wird.“ Die Diät am Anfang habe auch Motivationscharakter: „Da nehmen die Teilnehmer relativ schnell ab ohne zu hungern“, berichtet Ursula Weigel, die psychologische Leiterin.

Diese Fastenphase hat der jetzige Kurs gerade geschafft. Mit guten Ergebnissen, wie Hofbauer bilanziert. „Im Durchschnitt haben die Männer 40 und die Frauen 22,8 Kilo abgenommen.“ Die Differenz sei darin begründet, dass Männer tendenziell schneller abnehmen, erklärt der Projektleiter. Auch der BMI und einige medizinische Parameter hätten sich schon deutlich verbessert.

Einmal pro Woche treffen sich die Teilnehmer seit April für drei Stunden, um zusammen mit Bewegungs- und Verhaltenstherapeuten, betreuenden Ärzten und einer Ökotrophologin einen ge-

sunden Lebensstil zu lernen. Dabei gebe es keine Verbote, wie Dr. Irrgang betont. „Das Schlagwort ist ‚flexible Kontrolle‘. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel, es geht nicht um Verzicht, sondern um eine normale Mischkost, bei der sich die Zufuhr von Kalorien und der Verbrauch ausgleicht.“ Das Grundprinzip sehe vor, sich satt zu essen. Langfristig gehe es schlicht um ein völlig anderes Verhalten und ein völlig anderes Bewusstsein des eigenen Körpers. Es werde ihnen auch klar gemacht, dass sie die einzigen seien, die etwas an der Lage ändern könnten.

## Lernen mit Rückfällen umzugehen

So lernen die Teilnehmer des Kurses nicht nur, sich gesund zu ernähren, sondern auch, wie man mit Rückfällen umgeht und wie man sich Möglichkeiten zur Bewegungsverhaltenstherapie etabliert. „Und wenn es nur darum geht, die Treppe statt dem Aufzug zu nutzen, die Möglichkeiten zur Bewegung werden erkannt und aktiv in den Alltag eingebunden“, meint Ursula Weigel. Die Bewegungslust solle wieder entdeckt und gefördert werden.

Der nächste Kurs soll im Oktober beginnen. Melden können sich Interessierte allerdings jederzeit, versichern die Verantwortlichen. Die Kursgebühren werden teilweise von den Krankenkassen bezuschusst, in welcher Höhe, das hänge allerdings von der Krankenkasse und den Erkrankungen ab, so Hofbauer. Geplant ist außerdem ein Kurzprogramm, bei dem Menschen mit einem BMI von unter 30 in 16 Wochen lernen sollen, ihr Verhalten zu ändern.

## Seelenhunger ist nicht gleich Körperhunger

starkem Übergewicht, einen anderen Lebensstil zu lehren. Dabei sei nicht nur eine bewusste und fettarme Ernährung wichtig, sondern auch Bewegung und das „grundsätzliche Verhalten der Übergewichtigen.“ Oft interpretieren die Patienten Seelenhunger als Körperhunger und gehen deshalb an den Kühlschränken, beschreibt er die Problemlage. Stress, Bewegungsmangel und ein Übermaß an Essen führten dann zum Übergewicht – „und das mit Diäten zu behandeln ist kontraproduktiv, die Übergewichtigen werden so nur noch immer dicker“.



Die Ergebnisse des Optifast-Kurses erläutern die Verantwortlichen Dr. Vitus Irrgang (von rechts), Andrea Weißhäupl, Ursula Weigel und Christian Hofbauer. – Foto: Strang

# Von der Unterwelt hinauf auf den Olymp

5. Freyunger Opernwerkstatt probt „Orpheus in der Unterwelt“ – Aufführungen am Wochenende

**Freyung** „Mein Traum war es, dass es in Freyung auch Opern gibt“, diese Worte von Barbara Hesse-Bachmaier beschreiben ihre Begeisterung für Opern. Seit einer Woche üben Schauspieler, ein Pianist und vier Personen in der Regie fleißig am Werk „Orpheus in der Unterwelt – komische Oper“ von Jacques Offenbach.

Der Proberaum ist der Musiksaal des Gymnasiums Freyung, über den die Beteiligten sehr froh sind. „Wir proben von 9.15 Uhr bis 13 Uhr und von 16 Uhr bis 21.30 Uhr“, berichtet Barbara Hesse-Bachmaier. Bei diesem Übungsmarathon bereiten sich die vorwiegenden Oper-Laien auf die Auftritte am Freitag, 14. August, im Bürgerhaus Waldkirchen, am Samstag, 15. August, in Windhaag/Freistadt und am 16. August im Freyunger Kurhaus gewissenhaft vor. Als Veranstalter fungiert das Musikforum Freyung e.V. (mff). Mitveranstalter



Das Stück „Orpheus in der Unterwelt“ proben die Laiendarsteller im Gymnasium Freyung. – Foto: Weigerstorfer

sind der Tonkünstlerverband (Regionalverband Passau), die Katholische Erwachsenenbildung Freyung-Grafenau e.V., der Kulturkreis Freyung-Grafenau, die Stadt Freyung, die Kreismusikschule sowie

die Euregio. Zweck der mff, die 100 Mitglieder hat, ist die Förderung der semiprofessionellen und professionellen Weiterbildung im Bereich der Kultur, insbesondere auf dem Gebiet der Musik.

„Mimik und Gestik müssen schärfer werden. Kein Blick auf den Boden, bitte“, diese Anweisungen aus der Regie beweisen das trotz Laien-Sänger hoch professionell gearbeitet wird. Barbara Hesse-Bachmaier berichtet, dass jeder, der an Opern interessiert ist, an der Opernwerkstatt teilnehmen kann. Die Rollen werden allerdings dann nach Können vergeben. Auch fortgeschrittene Opern-Sänger nahmen schon an der Opernwerkstatt teil. Die Dozenten, also Regisseure, Dirigenten, Sänger und Korrepetitoren, sind Profis. Sie vermitteln den Laien die „Grundvoraussetzungen“ um eine Oper aufzuführen zu können. Erst letztes Jahr schaffte es ein Hauptdarsteller ein Engagement beim deutschen Theater zu bekommen. Daran sieht man, dass man durch die Opernwerkstatt durchaus ins Blickfeld der Oper-Profis kommt.

– hew

# Hans Mindl bleibt an der Spitze des Musikfördervereins

Mitgliederversammlung mit Neuwahlen

**Freyung.** Hans Mindl bleibt der Vorsitzende des Musikfördervereins Freyung. Bei der Mitgliederversammlung wurden er und seine Stellvertreterin Gertraud Modes für die nächsten zwei Jahre in ihrem Amt bestätigt.

Beisitzer und Kassier ist wieder Helmut Stampka, neue Schriftführerin Heide-Marie Mindl und 3. Beisitzer bleibt Dr. Josef Schraml. Weitere Mitglieder in der Vorstandschaft sind wieder Eugen Sagmeister und Walter Bauer. Mindl bedankte sich bei der bisherigen Vorstandschaft und den Kassenprüfern für ihre gewissenhafte Arbeit.

Vor den Neuwahlen wurde der Kassenbericht vorgelegt und Hans Mindl gab einen kurzen Rechenschaftsbericht über Veranstaltungen und Sitzungen. Er ging auf die Vergabe von Zuschüssen, auf das

Jahresprogramm 2009 ein und verwies auf die jährliche Kulturfahrt zum Stadttheater Passau. Für das nächste Jahr ist eine Fahrt nach Passau zum Musical „My fair Lady“ geplant. Eventuell soll beim nächsten Bürgerfest durch Auftritte einzelner Gruppen der Kreismusikschule Werbung für den Förderverein gemacht werden.

Der Vorsitzende zeigte sich erfreut darüber, dass der Verein derzeit 100 Mitglieder hat und der Standort der Kreismusikschule in Freyung gesichert werden konnte, da im Gymnasium Freyung durch das Entgegenkommen der Schulleitung übergangsweise geeignete Räume zur Verfügung gestellt wurden. Zur aufgelockerten Atmosphäre der Versammlung trug die Musikgruppe „Zwergst“ mit ihrem abwechslungsreichen Repertoire bei. – hm