

Sing, Glöckchen, sing! Mit Abstand die gesündesten Sing-Tipps

Opernsängerin Catarina Lybeck weiß, wie man in der Vorweihnachtszeit seine Stimme sicher zum Klingen bringt

VON BARBARA ROHRHOFER

„Es war ein Jahr, in dem auch das Singen fast verstummt ist“, sagt Opernsängerin Catarina Lybeck, die in normalen Zeiten im Bildungshaus Schloss Puchberg die Chorwerkstatt leitet.

Die gebürtige Schwedin weiß aus eigener Erfahrung, dass Singen die Dunkelheit vertreiben kann. „Dabei wird der kindliche Anteil in unserem Innersten wie von Zauberhand angeknipst. Wir fühlen uns in jene Jahre zurückversetzt, als Weihnachten noch ganz geheimnisvoll und märchenhaft war. Das ist ein Stück vom Lebensglück.“ Auch die moderne Forschung hat die gemütsaufhellende Wirkung

des Singens nachgewiesen. Schon nach dreißig Minuten produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin und Noradrenalin.

Stresshormone wie zum Beispiel Cortisol werden praktischerweise gleich abgebaut. Und weil das derzeit in Gemeinschaft nicht möglich ist, hat Catarina Lybeck sichere Sing-Tipps entwickelt.

■ **Sing along!** Karaoke ist nicht nur in asiatischen Ländern ein Hit. Auf YouTube findest du zahlreiche Karaoke-Versionen von Advent- und Weihnachtsliedern. Von White bis zu Last Christmas. Sorgen wegen falscher Töne? Einfach Musik lauter drehen.



Catarina Lybeck

Foto:privat

■ **Beweg dich!** Singen mit theatralischer Bewegung: Das geht perfekt allein oder auch wunderbar zu zweit oder in der Familie. Lied ausuchen und mit erzählenden Bewegungen während des Singens begleiten.

■ **Gib den Takt an!** Stell dir vor, du bist berühmt und „dirigierst“ den Weihnachtssong während des Singens. Lockert den Körper, gibt dem Atem mehr Raum und man „vergisst“, dass man singt. Ist manchmal hilfreich.

■ **Tanz dich fröhlich!** Das Tanzen um den Baum – Vorsicht Schwindelfahrt! – ist ein typisch schwedischer Brauch. Und fast eine Notwendig-

keit nach dem üppigen Weihnachtessen. In Schweden gibt es dafür eigene Tanzlieder, doch man kann jedes Weihnachtslied nehmen, das einem unterkommt.

■ **Sprich es aus!** Wer achtet schon auf die Texte der alten Weihnachtslieder? Einige haben gar wunderbare Inhalte: herzerwärmend, bildstark und von Nächstenliebe erzählend ...

„Wenn du keine Muße zum Singen hast, lies einfach die Texte laut wie ein Gedicht. Dieses Gedicht kannst du auch gerne aufnehmen und jemandem senden, der dir am Herzen liegt“, sagt Catarina Lybeck.