

# Singen wir uns ins Glück!

Töne bilden, Summen und Singen wirken erwiesenermaßen befreiend und zugleich verbindend mit anderen. In einer Coaching-Stunde bei Opernsängerin und Stimmtrainerin Catarina Lybeck sind Freude, Kraft und gute Laune garantiert.

TEXT: Petra Klikovits

**S**ie sagen, die Beschäftigung mit der eigenen Stimme sei mit einer Reise zu sich selbst verbunden. Verraten Sie uns eine Übung, die uns näher zu uns selbst bringt?

Catarina Lybeck: Gerne, lassen Sie uns summen! Das kann jeder. Legen Sie Ihre Lippen sanft aufeinander und stimmen Sie dann in einer für Sie bequemen Tonlage ein feines „Mmm“ an. Zwischendurch kauen Sie leicht, dann bleibt alles locker. Wenn die Lippen vibrieren oder kitzeln, sind Sie gut unterwegs. Gerne können Sie den Summton in die Tiefe und wieder in die Höhe gleiten lassen und zur Unterstützung Ihre Hände auf Ihre Brust oder die Wangen legen. So nehmen Sie die Schwingungen über den Knochen wahr und lernen Ihr eigenes Instrument besser kennen.

---

**Catarina Lybeck** (49) ist gebürtige Schwedin und gelernte Elektrotechnikingenieurin. Sie unterrichtete Physik, Mathematik und Chemie, bevor sie Klassischen Gesang studierte und in unterschiedlichsten Opernhäusern der Welt auftrat, unter anderem auch als Solistin bei den Salzburger Festspielen. Inzwischen arbeitet sie als Stimmtrainerin und Gesangscoachin und vermittelt in Seminaren den ganzheitlichen Zugang zur Stimme.  
[www.sprechlust.at](http://www.sprechlust.at), [www.stimme.at](http://www.stimme.at)



können Sie sich währenddessen mit locker hängendem Kiefer auch bewegen oder schütteln, so wie Kinder das tun. Der Impuls zum Tönen wird meist über Freude oder in der Bewegung ausgelöst.

*Was ist, wenn mich diese Lust in einer Arbeitssitzung oder im Supermarkt überkommt?*

Wenn Sie das Gefühl haben, diesem Impuls folgen zu können, ohne mehr Aufmerksamkeit zu wecken, als Ihnen lieb ist, nur zu! Die Lust zum Singen hängt oft mit starken Gefühlsimpulsen zusammen. Immer rauslassen, wenn es möglich ist. Ich stand einmal durstig in einem Tankstellenshop. Als ich den „Happy Day“-Orangensaft sah, begann ich spontan „O Happy Day“ zu trällern. Plötzlich stimmte ein Mann neben mir laut mit ein. Es war köstlich.

*Was bewirkt Summen oder Singen in einem Menschen – und bei anderen?*

Dazu gibt es etliche Chorstudien. In der Gemeinschaft zu singen macht zufriedener und fördert die Intelligenz, weil sich dabei Synapsen im Gehirn neu verbinden. Auch die Lebenserwartung steigt signifikant. Singen ist generell immunsystemstärkend. Schon zehn Minuten bringen das Herz-Kreislauf-System auf Trab. Die Atmung intensiviert sich, der Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Nach 30 Minuten produziert das Gehirn größere Mengen des sogenannten „Glückshormons“ Serotonin und schmerzstillende Beta-Endorphine. Auch eine Senkung des Stresshormons Cortisol sowie eine erhöhte Ausschüttung des Bindungshormons Oxytocin beim Singen sind erwiesen. Kennen Sie den schwedischen Film „Wie im Himmel“? Er zeigt, wie sehr Singen seelisch befreien kann. Ich muss nur die TeilnehmerInnen bei meiner Chorwerkstatt auf Schloss Puchberg beobachten. Sie gehen leicht und erfüllt nach Hause. Manche berichten, dass diese Empfindungen sogar einige Tage anhalten.

*In letzter Zeit summe ich oft eine Melodie, die mir völlig unwillkürlich*

*in den Sinn kommt und die ich bisher nicht kannte. Sie klingt witzig und vergnügt. Wie geschieht das?*

Das sind Melodien des Lebens. Schön, dass Sie Ihre von innen kommende Musik zu- und herauslassen! Kinder tun das ganz selbstverständlich. So verarbeiten sie, was sie im Moment erleben. Da das Leben in ständiger Wandlung ist, verändern sich auch unsere Melodien.

## „In der Gemeinschaft zu singen macht zufriedener und fördert die Intelligenz.“

Catarina Lybeck

*Meine erste Chefin summt beim Arbeiten permanent. Mein Zahnarzt tut es beim Bohren.*

*Welche Wirkung hat Summen, Tönen oder Singen auf den Geist?*

Wir spüren uns besser, sind mehr in Kontakt mit dem eigenen Rhythmus, die Arbeit geht leichter von der Hand. Früher wurde in vielen Kulturen beim Arbeiten gesungen. So entstanden Seemannslieder und Negro-Spirituals. Gemeinsames Singen erleichtert auch die Zusammenarbeit. Den Sklaven auf den Baumwollfeldern in den Südstaaten Amerikas spendete es auch Trost.

*Apropos: Vor unserem Gespräch probierte ich etwas aus. Ich war melancholisch und summt so lange eine Moll-Melodie vor mich hin, bis daraus ein fröhliches Dur wurde. Ist Summen generell ein Mittel zur Stimmungsaufhellung und Verwandlung?*

Ja, ich bin davon überzeugt, dass man sich in eine andere Stimmung, sogar ins Glück singen kann. Das vorhande-

ne Gefühl wird dabei in Bewegung gesetzt, darf sich ausdrücken. Der Atemfluss wird angeregt, Glückshormone werden freigesetzt. Stimmarbeit ist immer transformativ.

*Viele Leute singen beim Autofahren und entwickeln eine zweite Stimme zu Liedern im Radio. Es ist faszinierend, wie harmonisch solche Duette klingen, wie ein Tanz.*

Es heißt auch: „Singen ist wie ein Tanz der inneren Organe.“ Eine zweite Stimme zu probieren ist ein super Training für das Gehör. Ich singe auch gerne im Auto. Und je schneller das Tempo des Liedes, umso schneller ist oft auch meine Fahrgeschwindigkeit. (lacht)

*Wie kann man seine Stimme hegen und pflegen?*

Mit einer gesunden Lebensweise. Drei Tipps sind daher: genug Flüssigkeit in Form von körpertemperiertem Wasser, Kräutertees oder ungesüßten Säften, regelmäßige Dehnungsübungen und Bewegung sowie leichte Stimmübungen zwischendurch durch Summen, Zungekreisen, Lippenflattern.

*Essenziell beim Singen ist die Atmung.*

*Was spüren Sie, wenn die Luft durch Ihre Nase einströmt und Ihren Bauchraum in einen Konzertsaal verwandelt?* Ich fühle mich mehr in meiner Mitte, ganzer, friedvoller, klarer, geordneter. Ich nehme andere Menschen intensiver wahr, darf sie mit meinem Gesang, meiner Schwingung berühren. Für mich ist es ein heiliges Gefühl, wenn ich mich im Singen mit allem verbunden fühle – es ist wie ein unsichtbarer Brückenschlag aus Liebe. Das klingt kitschig, aber es ist so. Ich glaube, dass das Göttliche sich freut, wenn wir singen, dass die gesamte Schöpfung auf dieser Schwingung aufgebaut ist. Das Logischste, was wir machen können, ist, uns tönend damit zu verbinden.

*Führen wir dann unsere Stimme oder führt die Stimme uns?*

Eine spannende Frage. Über unsere Emotionalität können wir beides lernen, also auch, uns der Führung zu überlassen. ❖