

Eine Werkstatt für die Stimmbänder: „Wer singt, ist dem Himmel näher“

Im Bildungshaus Schloss Puchberg kann jeder seinen eigenen Ton finden

Von Barbara Rohrhofer

Selbstbewusster, freier und fröhlicher werden – wie das funktionieren kann? „Singen Sie! Finden Sie Ihren eigenen Ton und Ihre Lebenslust wird garantiert größer“, sagt Catarina Lybeck, ausgebildete Opernsängerin und Gründerin der „Chorwerkstatt“ im Schloss Puchberg bei Wels. Seit im Bildungshaus einmal monatlich zu dieser Werkstatt geladen wird, kommen Menschen aus ganz Österreich und sogar aus Deutschland, um eines zu tun: Zu singen, obwohl sie ihr ganzes bisheriges Leben geglaubt haben, dass sie keinen geraden Ton herausbringen könnten.

Eine echte Erfolgsgeschichte

Acht Jahre lang bringt die gebürtige Schwedin die Stimmbänder zum Schwingen. „Unsere Chorwerkstatt ist eine echte Erfolgsgeschichte“, sagt Gabriele Hofer-Stelzhammer, stellvertretende Direktorin des Bildungshauses. Was mit einer kleinen Gruppe begann, ist 2015 ein großes Projekt geworden – vier Chorgruppen, jährliche Chor-Reisen nach Schweden und im kommenden Jahr erstmals nach Frankreich.

Die 48-jährige Stimm- und Gesangsspezialistin Lybeck ist überzeugt, dass jeder Mensch singen kann. „In der Chorwerkstatt hab' ich schon viele Dinge erlebt – es



Singen ist Lebenslust – das garantiert Catarina Lybeck.

Foto: Volker Wehbold



Singen erhöht die Genussfähigkeit und die Lebendigkeit.“

■ Catarina Lybeck, ausgebildete Opernsängerin und Stimmtrainerin

gab da zum Beispiel eine 80-jährige Dame, die seit ihrem zwölften Lebensjahr nicht mehr gesungen hat und es im geschützten Rahmen wieder wagte“, erzählt sie. Gemeinsam würde man sich in der Werkstatt in Puchberg behutsam ans Singen machen. „Viele Menschen haben richtige Angst davor. Mit einer ganzheitlichen Methode schaffe ich es aber, die richtigen Kanäle zu öffnen.“ Funktioniert es, sei es „wie im Himmel“. Man ahne gar nicht, welche verschüttete Lebensenergien beim Singen frei würden. „Natürlich haben wir keinen Perfektionsanspruch. Es geht um die Freude, um Freundschaften und um Gemeinschaft.“

Das ganze Leben in der Stimme

Singen sei ein echtes Allheilmittel. „Es erhöht die Genussfähigkeit, die Lebendigkeit, schenkt Mut und Vertrauen, durchlüftet die Lungen, lässt uns wieder richtig ausatmen und die Glückshormone sprudeln“, sagt die Expertin.

Zudem werde man lockerer und Verspannungen könnten sich singend lösen. „Manchmal ist es so, als würde man einen Schatz heben“, sagt Catarina Lybeck, die behauptet, dass sich in der Stimme des Menschen sein ganzes Leben widerspiegeln würde – von der Leichtigkeit bis hin zur Schwere.

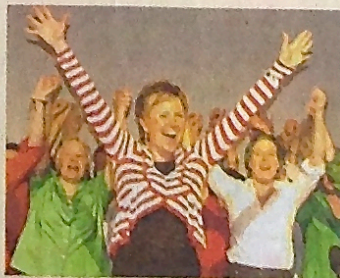
■ DREI ÜBUNGEN FÜR DIE STIMME

Stimme verrät Stimmung: Tragen Sie Wohlfühlkleidung und entspannen Sie sich. Jede Verspannung wirkt sich auf den Stimmklang aus. Lassen Sie Ihre Lippen öfters wie ein schnaubendes Pferd flattern.

Stimme stärken: Ahmen Sie Tierstimmen nach: leise miauen, winseln, jaulen wie ein Wolf. Lachen Sie auf die Vokale a, e, i, o, u.

Stimme pflegen: Trinken Sie genügend Wasser, damit Ihnen nicht so schnell die Spucke wegbleibt. Vorsicht: zu viel Kaffee, Cola und Energy-Drinks ruinieren die Stimme.

Mehr Infos auf www.stimme.at und im Bildungshaus Schloss Puchberg unter 07242/47537 oder unter www.schlosspuchberg.at



Singen befreit!

Foto: Puchberg