

Glück gibt's auch in schweren Zeiten

VON KRISTIN HILBINGER UND MEIKE HINZE

Was macht uns glücklich? Vor allem in einer Zeit, die von Sorgen, Ängsten und Verzicht geprägt ist, in der es eben nicht die feste Umarmung von Freunden sein kann oder das große Essen mit der gesamten Familie. Zum internationalen Tag des Glücks erzählen Menschen aus der Region, was sie glücklich macht – und geben Tipps, die zuweilen schnell und einfach nachzumachen sind.

Der Internationale Tag des Glücks wurde

im Juli 2012 von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen und am 20. März 2013 zum ersten Mal begangen. Der Aktionstag soll die Bedeutung des Glücks für Menschen überall auf der Welt deutlich machen. 2015 verabschiedeten die UN dafür 17 Ziele, um Armut und Ungleichheit zu bekämpfen und den Planeten zu schützen – drei Grundsätze, die zur Lebensqualität und Glück unerlässlich sind.

Die Vereinten Nationen wollen mit dem Aktionstag zudem auf die Bedeutung eines glücklichen Lebens für die Menschen aufmerksam machen. Viel zu oft stünden im politischen Diskurs andere Dinge im Mittel-

punkt. Dabei sei es der Wunsch und das Ziel eines jeden Menschen, glücklich zu sein. Die Politik und Gesellschaft müssten Rahmen schaffen, um das ermöglicht zu werden.

Auf dieser Doppelseite soll es allerdings nicht um politische Zusammenhänge gehen, sondern darum, was wir selbst tun können. Jeder kann jeder für sich selbst tun, um einen kleinen Moment des Glücks in den Alltag einzubauen? Die Vereinten Nationen geben auf ihrer Internetseite dazu einige Tipps. Heute soll jeder einem anderen Menschen eine kleine Freude machen – und so auch selbst ein bisschen Glück verspüren.

„Meine Tochter Lisa hat mir einen wunderschönen Kuller zu Weihnachten geschenkt. Ich habe mir ein Stückchen davon angehenkt von der Seele“, steht da philosophisch vor. Zufuhr? „Glücklich sein kommt nicht von ungefähr“, denke ich. Mein Glücksrezept heißt „Singen“. Ja, Singen macht glücklich, ich spüre es täglich.

Denn seit 30 Jahren unterrichte ich Gesang und bekomme von meinen Schülerinnen und Schülern einstimmig dieses Feedback. Zu mir kommen nicht nur Profis. Die meisten haben ein Problem mit ihrer Gesundheit: Stimmbanddefekte, Körperliche Behinderung, Atemwegserkrankungen, Depressionen, Ängste – vor allem in diesen schweren Zeiten. Für sie ist das Singen eine Tür raus aus Problemen und Schmerzen rein in eine andere Welt, in der sie Freiheit spüren, die sie im Alltag nicht haben. Singen ist vor allem eines: Klanggebendes, tiefes, sich Raum nehmendes Ausatmen. Das Atmen ist existenziell – wir können mehrere Wochen nichts essen, mehrere Tage nichts trinken, aber nur wenige Stunden nicht atmen! Dennoch vorgewaschen vom stressigen Alltag das tiefe und gleichmäßige Ein- und Ausatmen. Das Gehirn wird nicht ganz so gut mit Sauerstoff versorgt, Krankheiten können begünstigt werden. Effektive Atemübungen mit Elementen aus Tai Chi und Qi Gong und eine Haltung nach der Alexander-Methode dienen nicht nur meinen Schülerinnen und Schülern, um die Lungenfunktion zu verbessern, eine bessere Haltung (und somit weniger Rückenschmerzen) zu erlangen und vom ersten bis zum letzten Ton quasi körperlich und geistig ins Jetzt auszutreten. Wie können nicht atmen? Doch! Hier mein Tipp: Stellen Sie sich hüftbreit auf und verlagern das Gewicht auf die Fersen. Kreiseln Sie nun auf den Füßen viermal in die eine, dann in die andere Richtung. In der ersten Runde atmen Sie langsam durch einen imaginären Strohhalm ein, in der zweiten Runde atmen Sie mit weit geöffnetem Mund über ein gedachtes „haaa“ aus. Das wiederholen Sie ein paar Mal. Als nächstes versuchen Sie es beim Ausatmen in großer Mundöffnung mit dem Vokal „a“. Trauen Sie sich einfach. Ihre Lieblingslieder im Radio mitzusingen oder werden Sie Mitglied in einem Chor. Denn Singen macht glücklich!

Ulrich Bröckel, Konzert- und Opernsänger, Gesangslehrer

