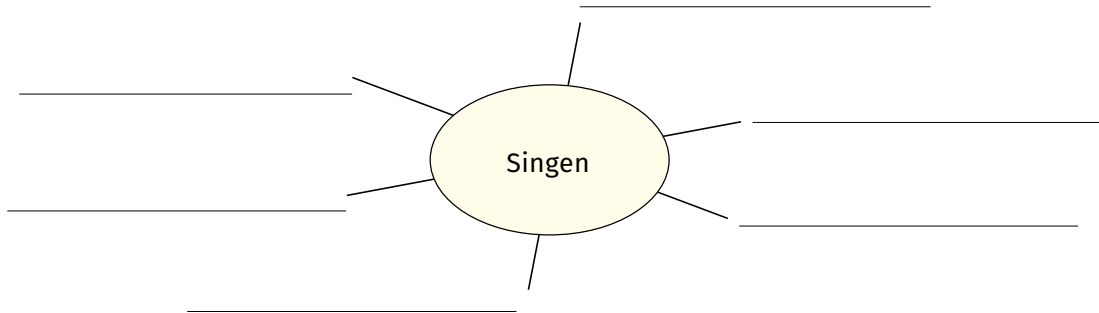


Kaum ein anderes Fest verbinden wir so sehr mit Liedern wie Weihnachten. Singen gehört einfach dazu, und dass wir das gern zusammen mit anderen tun, ist nicht nur eine schöne Tradition: Es wirkt sich auch positiv auf Gesundheit und Gemeinschaft aus.

1 SINGEN

a Was fällt Ihnen zu dem Begriff Singen ein?



b Singen Sie gerne? Wenn ja, in welchen Situationen? Erzählen Sie.

2 CHORSINGEN

a Was ist ein Chor? Kreuzen Sie an. Mehrfachnennungen sind möglich.



b Was unterscheidet das Singen in einem Chor vom „normalen“ Singen? Überlegen Sie gemeinsam.

c In Deutschland gibt es rund 61.000 Chöre. Warum singen wohl so viele Menschen in Chören? Was macht den Reiz aus? Kreuzen Sie an. Mehrfachnennungen sind möglich.

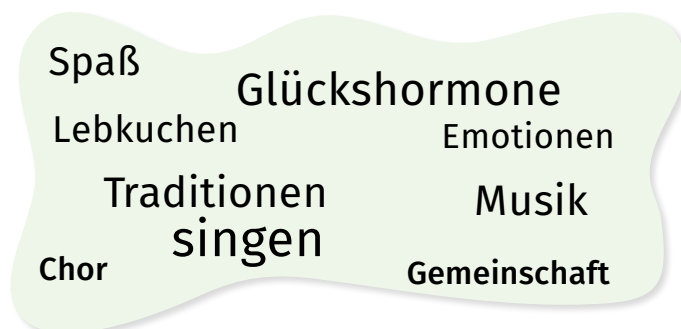
- ☐ fördert Freundschaften und soziale Bindungen
- ☐ verbessert Gedächtnis und Konzentration
- ☐ reduziert Stress
- ☐ stärkt das Immunsystem
- ☐ verbessert die körperliche Fitness
- ☐ schafft ein starkes Gemeinschaftsgefühl
- ☐ verlängert das Leben

d Haben Sie selbst schon einmal in einem Chor gesungen? Falls nein, würden Sie es gerne einmal ausprobieren? Warum? Erzählen Sie.



3 MIT MUSIK GEHT ALLES BESSER

- a Folgende Begriffe und Phrasen stammen aus dem Text unten. Stellen Sie Vermutungen über den Inhalt des Textes an. Recherchieren Sie unbekannte Vokabeln bei Bedarf im Internet.



- b Lesen Sie nun den Text. Er enthält neun Lücken, (1) bis (9).
Setzen Sie in die Lücken die Ausdrücke aus Aufgabe 3a ein.

Lebkuchen • Traditionen • singen • Gemeinschaft •
Emotionen • Glückshormone • Musik • Chor • Spaß

Die Tage werden kürzer, der Duft von _____ (1) und Plätzchen liegt in der Luft und an jeder Ecke sind vertraute Advents- und Weihnachtslieder zu hören – nicht nur in Kirchen, auf Weihnachtsmärkten oder in Kindergärten und Schulen: Mancherorts füllen sich ganze Fußballstadien und Eishallen mit tausenden Menschen, die gemeinsam _____ (2). Ob Klassiker wie „Alle Jahre wieder“ oder moderne Popsongs: Lieder gehören einfach zur Weihnachtszeit, oft sogar für jene, die sonst das ganze Jahr über nichts vom Singen wissen wollen. Und es ist kein Wunder, dass wir so gern gemeinsam singen, denn das tut Körper und Seele besonders gut und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

An Weihnachten denken viele von uns über das vergangene Jahr und die Zukunft nach. Gerade dann kann Musik uns Mut machen: Advents- und Weihnachtslieder geben uns mit ihren Inhalten Hoffnung auf Frieden und Sicherheit. Außerdem finden wir durch das Singen einfacher Zugang zu unseren Gefühlen und können _____ (3) ausdrücken, die sonst vielleicht schwer in Worte zu fassen sind. Melodien wecken manchmal schöne Erinnerungen, etwa an unsere Kinderzeit, in der Weihnachten noch einen ganz besonderen Zauber hatte und wir uns geborgen fühlten. Oder an liebe Menschen, mit denen wir an Weihnachten unvergessliche Momente erleben durften. Sich auf den eigenen Gesang zu konzentrieren, kann fast wie Meditation wirken und etwas Ruhe einkehren lassen in der oft stressigen Vorweihnachtszeit. So kommen wir leichter in die richtige Stimmung für das besinnliche Fest.

Singen ist gesund, so die Forschung. Wir atmen dabei tiefer und häufiger, sodass unser Körper mehr Sauerstoff erhält. Der Rhythmus der Musik regt den Kreislauf an, ähnlich wie leichter Sport. Das ist gut für den Blutdruck und entspannt die Muskeln. Wer singt, hält sein Gehirn leistungsfähiger, baut Stress ab und stärkt seine Abwehrkräfte, wird fröhlicher und zufriedener. Der Körper schüttet dabei _____ (4) wie Endorphine und Serotonin aus. Auch bildet er vermehrt das sogenannte „Kuschelhormon“ Oxytocin, das unter anderem dafür zuständig ist, Angst zu reduzieren und zwischenmenschliche Bindungen zu stärken.

Gemeinsam zu singen kann Brücken bauen zwischen Generationen, Sprachen und Kulturen. Es geht beim Singen nicht darum, wer die oder der Stärkere ist: Wer zusammen singt, hört aufeinander, atmet gleichzeitig, folgt einem gemeinsamen Rhythmus – und fühlt sich dadurch einander näher. Das ist in unserer digitalisierten Welt, die immer weniger Gelegenheiten für den direkten Kontakt zu anderen bietet, umso wichtiger. Besonders auch in der Weihnachtszeit, in der viele nach Nähe und Zusammenhalt suchen. Ein _____ (5) braucht keine langen Reden, um Gemeinschaft zu schaffen. Ein Blick, ein Einsatz, und schon haben alle ein gemeinsames Ziel: einen harmonischen Klang zu finden. Musik schafft Verbindung – egal, ob man immer alle Töne korrekt trifft oder nicht. Da erklärt sich schon fast von selbst, was Studien belegen: Menschen, die viel mit anderen singen, fühlen sich emotional stabiler und seltener einsam.

Es lohnt sich, die _____ (6) des gemeinsamen Singens zu bewahren. Zu ihrer Magie trägt sicher auch bei, dass sie keine besondere Ausrüstung verlangen und keine Altersgrenze kennen. Jede Stimme, egal wie geübt, zählt. Und je mehr Menschen sich trauen, desto beeindruckender die Wirkung. Dieses Gefühl, gemeinsam etwas Größeres zu erleben, empfinden viele als sehr berührend. Ein Lied zur richtigen Zeit kann eine Menge Gutes bewirken: Freude, Liebe, Hoffnung und Trost schenken, Trauer und Schmerz ausdrücken, Geschichten erzählen, beruhigen und vieles mehr. Wer in der Weihnachtszeit singt, schenkt sich selbst und anderen ein Stück gelebte _____ (7). Genau das macht diese Wochen so besonders.

Am besten stimmen wir also mit ein, wenn das nächste Adventslied ertönt! Und alle, die am liebsten das ganze Jahr über mit anderen singen möchten, finden zum Beispiel in Deutschland genügend Gelegenheiten – von offenen Chören über Karaoke-Events bis zu Großveranstaltungen wie dem sogenannten „Rudelsingen“: Bei diesen moderierten Mitsing-Events treffen sich zum Teil tausende Menschen, um gemeinsam bekannte Lieder zu singen. Es geht dabei ausschließlich um den _____ (8), niemand muss gut singen können. Musiker*innen begleiten das Publikum, die Liedtexte liest man von einem Bildschirm oder einer Leinwand ab. So kann jede und jeder leicht mitmachen. Ähnliche Veranstaltungen gibt es auch in anderen Ländern. In Schweden etwa ist „Allsång på Skansen“ in Stockholm sehr beliebt. In Kanada und den USA singen viele bei den Shows von „Choir! Choir! Choir!“ mit. In Großbritannien trifft man sich beispielsweise zu „Pub Choirs“, Mitsing-Abenden in Kneipen, oder zu Film-„Sing-Alongs“ ... Wie auch immer man solche Veranstaltungen nennt, am Ende geht es überall um dasselbe: _____ (9) verbindet Menschen. Und wer einmal mitgesungen hat, merkt schnell, wie viel Freude das macht.

Probieren Sie es einfach mal aus!

Wir wünschen fröhliches Singen, frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr!



c Warum ist gemeinsames Singen so positiv? Notieren Sie Stichpunkte.

**d Entscheiden Sie, welche der Antworten a, b oder c korrekt ist, und markieren Sie diese.
Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung.**

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1 Singen ... | 2 Musik ... |
| a ist anstrengend. | a ist nur für manche Menschen schön. |
| b tut Körper und Seele gut. | b drückt oft Wut aus. |
| c ist vor allem für alte Menschen wichtig. | c kann schöne Erinnerungen wecken. |
| 3 Gemeinsames Singen ... | 4 Gemeinsames Singen ... |
| a verursacht oft Streit. | a hat Tradition. |
| b erzeugt ein gemeinsames Ziel. | b ist eine Modeerscheinung. |
| c nervt. | c kommt nur in Deutschland vor. |
| 5 Beim „Rudelsingen“ ... | |
| a singt man immer dieselben Lieder. | |
| b gibt es eine feste Anzahl von Sängerinnen und Sängern. | |
| c geht es darum, Spaß zu haben. | |

e Was bedeutet Musik für Sie? Erzählen Sie.

4 IHR MUSIK-ELFCHEN

**Schreiben Sie ein Gedicht mit elf Wörtern darüber, was Musik für Sie bedeutet.
Gehen Sie dabei nach folgendem Schema vor.**

Zeile	Anzahl Wörter	Thema	Musik
1	ein Wort	Ein Gedanke, ein Gegenstand, eine Farbe, ein Geruch o. ä.	<u>Singen</u>
2	zwei Wörter	Was macht das Wort aus Zeile 1?	<u>glitzernder Klang</u>
3	drei Wörter	Wo oder wie ist das Wort aus Zeile 1?	<u>laut und leise</u>
4	vier Wörter	Was meinen Sie?	<u>Stern in der Dunkelheit</u>
5	ein Wort	Fazit: Was kommt dabei heraus?	<u>Leben</u>

Und jetzt Sie!

LÖSUNGEN

2a A und D sind Chöre.

2c Alle Aussagen treffen zu, nur die lebensverlängernde Wirkung wurde noch nicht explizit nachgewiesen.

3c 1 Lebkuchen 2 singen 3 Emotionen 4 Glückhormone 5 Chor

6 Traditionen 7 Gemeinschaft 8 Spaß 9 Musik

3d 1b 2c 3b 4a 5c