

## Zukunftsweisend und chancenreich: BDG Durchatmen®

Durchatmen® ist einer der neuesten Lehrgänge der BDG-Akademie. Schon seit August 2021 werden bundesweit in extra konzipierten Seminaren unsere Mitglieder darin geschult, ihre gesangspädagogische Expertise und Erfahrung bei Long Covid Betroffenen kompetent einzusetzen.

Das Alleinstellungsmerkmal unserer Initiative ist, dass nur ausgebildete und erfahrene Gesangspädagogen und -pädagoginnen an den Seminaren teilnehmen dürfen. Dieses ist gleichzeitig Grundlage unseres Qualitätsmanagements, wie es sich für einen durch AZAV zugelassenen Bildungsträger wie den BDG gehört.

Der Begriff **Regenerationsbegleitung** soll deutlich machen, dass wir, flankierend zu ärztlicher, psychologischer oder physiotherapeutischer Expertise unser Wissen auf dem Gebiet der gesangsbasierten Atmung, leichten Tongebung, Wahrnehmung und Achtsamkeit in der Arbeit mit Long Covid Betroffenen einbringen.

Wie andere weltweite Programme wurden auch wir anfangs von „ENO Breathe“ (English National Opera) inspiriert: Ein kostenloses sechswöchiges Online-Programm, finanziell unterstützt durch die ENO Supporters and Members und medizinisch betreut von den über 80 Kliniken des National Health Systems. Dieses Onlineprogramm wurde gleichzeitig als Studie begleitet, deren Ergebnisse in Lancet (April 2022) publiziert wurden. **An online breathing and wellbeing programme (ENO Breathe) for people with persistent symptoms following COVID-19: a parallel-group, single-blind, randomised controlled trial - The Lancet Respiratory Medicine**

Unser BDG Durchatmen® erfolgt aber unter ganz anderen Voraussetzungen, die wir in den Seminaren verpflichtet sind, zu erfüllen. Das war von Anfang an ein Hauptkriterium für uns. Das deutsche Gesundheitssystem unterscheidet sich sehr stark von dem englischen; wir sind nicht in der privilegierten Situation direkt aus Kliniken bereits diagnostizierte Betroffene zugewiesen zu bekommen. Nichtsdestotrotz gibt es bereits erfolgreiche Zusammenarbeit mit Pneumologen und Hausärzten. Die Arbeit unserer Absolventen und Absolventinnen läuft ausschließlich privat und freiberuflich. Bis heute konnte erfolgreich gezeigt werden, dass gerade mit Summen, Tönen, Singen und deren emotionaler Anbindung an bekanntes Liedgut und dem großen Thema Zuhören eine Brücke zwischen dem rein medizinischen Bereich und der im weitesten Sinne psychischen Gesundheit gebaut werden kann.

Die Seminarinhalte und die Teilnahmeerlaubnis für ausschließlich ordentliche Mitglieder des BDG oder



erfahrene Gesangspädagogen und -pädagoginnen mit äquivalenter Ausbildung und Erfahrung sollen unseren professionellen Bildungsauftrag unterstreichen.

Unsere Ziele und die Seminarinhalte haben sich bewährt, auch wenn das Organisations- und Dozententeam sich im Laufe der Zeit geändert hat. Da wir darauf zählen können, dass ordentliche Mitglieder des BDG in der Lage sind, eine gute Atmung anzuleiten und wirksame Entspannungstechniken, Achtsamkeit und Wahrnehmung zu lehren, konzentrieren wir uns auf die Sensibilisierung der besonderen Bedürfnisse von Long Covid Betroffenen: Fatigue, Erschöpfung, Atembeeinträchtigungen, Konzentrationsschwäche und ein bei Betroffenen anderes, häufig vermindertes, Leistungsniveau.

*„Der BDG hat sich frühzeitig auf den Weg gemacht, um herauszufinden, welchen Beitrag Ihre Berufsgruppe bei der Regenerationsbegleitung von Long Covid Patienten leisten kann.“*

*Stephan Weil, Ministerpräsident  
des Landes Niedersachsen, Schirmherr  
BDG-Kongress 2022 Osnabrück*

Praktische Hinweise zur Konzeptionserstellung, Grundlagen klientenzentrierter Kommunikation, Notfallpläne und Selbsthilfetechniken sind in der Qualifikation genauso wichtig wie eine Kenntnis des aktuellen Standes von Forschung und Therapie. Letzteres bauen wir ständig aus, durch Teilnahme an den Long Covid Kongressen 2022 und 2023, durch ein persönliches Treffen zweier Teammitglieder im Oktober 2022 mit Dr. Jördis Frommhold im von ihr gegründeten Institut Long Covid in Rostock, durch Austausch mit Fachärzten, und durch fortwährendes, aufmerksames Studium seriöser, einschlägiger Medien wie dem Deutschen Ärzteblatt u.v.m.

Aber vor allem ist es immer wieder notwendig für uns, unsere im Gesangsunterricht sonst übliche und notwendige Leistungsorientierung komplett beiseitezulegen.

Die Wichtigkeit von Pacing und einem konstanten Fokus auf PEM können nicht oft genug betont werden.

Diese beiden Faktoren wurden in mehreren Beiträgen beim 2. Long Covid Kongress 2023 in Jena sogar als die zwei wichtigsten Aufgaben bei der Anpassung von Rehabilitationszentren benannt, die sich auf Long Covid spezialisieren.

*„Über die positiven Auswirkungen auf die Atmung und Stimmung hinaus geht Singen mit einer kardiorespiratorischen Aktivierung einher und ist damit ideal für den Einsatz bei Patient\*innen mit Post Covid geeignet.“*

*Prof. Dr. Anke Steinmetz*

Post-Exertionelle Malaise (PEM) bedeutet die Verschlechterung aller Symptome nach körperlicher oder geistiger Aktivität. Es gilt, sie auf alle Fälle zu vermeiden. Das Tückische daran ist, dass sich eine Überschreitung der Belastungsgrenze nicht sofort, sondern erst nach 1-3 Tagen in einem „crash“ bemerkbar macht. Ein dadurch entstandener Schaden kann einen Rückfall des Therapiefortschrittes bewirken und auch zu einer Chronifizierung der Symptome führen. Deswegen betonen wir in unseren Seminaren immer wieder, die Notwendigkeit uns in dieser Arbeit anzupassen: in der Länge der Einheiten, in der Häufigkeit von Pausen, in der Bereitschaft, bei Bedarf sofort eine Sitzung abbrechen, um einen „crash“ zu vermeiden. Die Arbeit erfolgt deswegen individuell und oft viel langsamer als in der normalen Gesangspädagogik.

Durchatmen® wurde im Oktober 2023 von Prof. Dr. Anke Steinmetz kontaktiert, Professorin für Physikalische und Rehabilitative Medizin der Universität Greifswald. Ein multizentrischer Förderantrag zur Gesangsbasierten Atemtherapie bei Post Covid befindet sich momentan in der Begutachtung. Bei erfolgreicher Annahme des Antrags könnten auch Absolventen des BDG Durchatmen® für eine von ihr konzipierte Studie zu gesangsbasiertem Atemtraining (GAT) eingesetzt werden.“

Anke Steinmetz: „Singen wird bereits in verschiedensten Bereichen als unterstützende Therapie- und Rehabilitationsmethode, z. B. bei chronischen Lungenerkrankungen eingesetzt. Über die positiven Auswirkungen auf die Atmung und Stimmung hinaus geht Singen mit einer kardiorespiratorischen Aktivierung einher und ist damit ideal für den Einsatz bei Patient\*innen mit Post Covid geeignet.“

Ein Problem für uns ist und bleibt die Tatsache, dass unsere Arbeit privat bezahlt werden muss. Deswegen ist das Durchatmen® Team jetzt schon dem deutschen Kompetenznetzwerk Social Prescribing beigetreten und nimmt aktiv daran teil. Wir verdanken diesen Kontakt der WHO Europe und der Unterstützung durch Prof. Dr. Philipp Caffier, der uns wiederum den Kontakt zu Prof. Dr. Wolfram Herrmann der Charité Berlin, Leiter des Kompetenznetzwerks, ermöglichte. Mittel- bis langfristig könnte „Kultur auf Rezept“ ein Weg sein, die Betroffenen tatkräftig finanziell zu unterstützen und auch uns für unsere Arbeit mit LC-Betroffenen eine finanzielle Sicherheit zu geben.

Diese beiden erfreulichen Entwicklungen bedeuten für alle, die das Basisseminar absolviert haben, einen Schritt Richtung wissenschaftlicher Anerkennung dieser speziellen gesangspädagogischen Arbeit. Das Aufbauseminar Durchatmen® PLUS in März 2024 soll eine noch intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema Regenerationsbegleitung ermöglichen, durch Mitwirkung mehrerer Gastreferenten und -referentinnen, sowie der Präsentation und Handhabung unseres Durchatmen® Übungskatalogs.

Inzwischen hat sich herausgestellt, dass eine Vielzahl von Symptomen, die durch Long Covid mehr Sichtbarkeit erhalten haben, bei vielen anderen Krankheiten und Beschwerden auch auftreten. Deshalb richtet sich das Angebot der Initiative Durchatmen® nicht mehr nur an Long Covid Betroffene.

Wir widmen uns der Arbeit an den Symptomen, die in unseren beruflichen Kompetenzbereich fallen, um die Beschwerden der Betroffenen zu lindern und sie auf dem Weg zu einer Verbesserung ihrer Lebensqualität unterstützend zu begleiten. Daher ist dieses Konzept zukunftsweisend, denn es ermöglicht einen Wirkungsbereich über die LC-Betroffenen hinaus. Die Rückmeldungen vieler Absolventen und Absolventinnen unserer Seminare zeigen darüber hinaus, dass der eigene Gesangsunterricht durch die Vielzahl der in den Seminaren angesprochenen Themen eine deutliche qualitative Steigerung des eigenen Unterrichts und der Selbstfürsorge zur Folge hat.

#### **Fazit:**

Die Not ist groß: in Deutschland allein gibt es eine halbe Million Long Covid Betroffene, die unsere Unterstützung gut brauchen können. Die Arbeit ist dankbar und immer sehr individuell. Sie lässt uns unsere gesangspädagogischen Fähigkeiten für ein besonderes, sozial ausgerichtetes Ziel einsetzen, in dem nicht nur das Singen, sondern auch das Menschliche und das Emotionale eine herausragende Qualität bieten.

*Das Durchatmen® Team  
Genja Gerber, Bettina Kerth, Christine Leyser,  
Corinna Reynolds, Marilynn Schmiege*