

## Long Covid und Singen-geht das überhaupt?

Mein Name ist Stephanie Sterzinger. Ich arbeite seit 15 Jahren als Physiotherapeutin in einer Rehaklinik für Psychosomatik und Pneumologie. Eine Hospitantin hat mich vor 9 Jahren zu den Singenden Krankenhäusern gebracht. Es brauchte nur wenige Minuten, in denen ich mehr als begeistert war, was Singen mit mir und in mir auslöst und bewirkt. Als Singleiterin begann ich mit meinen Atempatient:innen regelmäßig zu tönen, zu summen, zu singen. Obwohl sie anfangs oft mit wenig Luft kamen, waren sie voller Elan und Freude dabei. Zu sehen und zu spüren, wie sie in Bewegung kommen und somit zu neuer Atemluft, ist unbeschreiblich.

Mit dem Thema Covid wurde Singen für meine Patient:innen und mich in den letzten 2,5 Jahren unmöglich. Es passierte das mit uns, was auch Symptom der Coronaerkrankung sein kann: Erstarrung!

Um selbst wieder in Singfluss zu kommen, nehme ich regelmäßig an Online-Seminaren der SiKra teil. So auch am 26.11.2022 zum Thema Singen und Long-Covid. Wir waren eine 14-köpfige, sehr interessierte Gruppe und wurden von Dr. Mareike Schwed über ihre Arbeit zum Thema Long Covid informiert.

Natürlich wissen wir alle, was Singen bewirkt, aber wie genau ist es mit den „neuen“ Symptomen von Long Covid zu verknüpfen? Was heißt eigentlich Long Covid und welche unterschiedlichen Symptome sind dominant auftretend nach bisheriger Erfahrung? Ich erlebe selbst täglich Patient:innen, die mit Erschöpfung, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Verspannungszuständen, schnellem Puls und Schwindel,... zu mir kommen. All das haben sie schon seit mehr als 4 Wochen durch. Oft schon über 1 bis 2 Jahre. Sie sind ratlos, machtlos, existenzbedroht und verzweifelt, wie sie ihr bisheriges Leben weiterführen können. Sie wollen so gern, aber nichts geht mehr.

Die Theorie, dass es nicht nur ein autonomes Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) gibt, sondern der N. Vagus (=Eingeweidenerv) auch sehr großen Einfluss auf all diese Symptome hat, ist eine Erleuchtung für mich gewesen. Mareike Schwed zeigte auf, wie betroffene Menschen im pathologischen Ablauf von sozialer Verbundenheit, zur Flucht oder Kampf bis in der Erstarrung landen können. Der Körper ist nicht mehr im Fluss; wie unterversorgt, auf Stand-by geknipst und vollkommen erstarrt. Je nach dem, wo dieser Fluss gestört ist, kann es zu verschiedenen ausgeprägten Symptomen kommen.

Das klingt sehr traurig. Was kann die Lösung sein?

Glücklicherweise haben alle Menschen die Möglichkeit zu singen. Wir lieben es. Es klingt sehr simpel, aber was passiert beim Singen? Singen lädt den Akku wieder auf, lässt Gewebe zurück in Fluss kommen, reguliert den Herzschlag, lässt uns atmen und mit schon kleinen Bewegungen in Kombination tauen wir unsere Erstarrung langsam wieder auf.

Wichtig ist, je nach Erschöpfungszustand auf die Regeln des sogenannten „Pacings“ zu achten. Sich wirklich Zeit zu nehmen, Pausen zu machen, die unbedingt notwendig sind, um das tun und erleben zu können, was Freude macht und wieder ins Leben zurückbringt.

So kann „Ein kleines Lied, ein klitzekleines Lied jeden Tag“ alle Betroffenen auf den Weg bringen.

Vielen Dank an SiKra und Mareike Schwed! Ich bin mit neuen Blickwinkeln, Verknüpfungen, Ideen und Motivation beseelt, meinen Patient:innen zu helfen und sie auf ihrem Weg zum Schwingen zu bringen.