

# „MIT LONG COVID SIEHT DIE WELT ANDERS AUS“

Während die Pandemie vorbei ist, kämpfen immer noch viele Menschen mit den Folgen: Bei Sängern kann **Long Covid** dabei existenzbedrohend werden. Wie erleben die Betroffenen diese Situation? Und welche Hilfe gibt es?

Von Georg Kasch

**W**as macht ein Sänger, dem die Stimme wegbleibt? Und zwar nicht nur kurz, für einen Moment, sondern über Wochen und Monate? Kerstin Stöcker ist genau das passiert. Die Altistin sang in renommierten Ensembles wie dem Balthasar-Neumann-Chor, dem Rundfunkchor Berlin und dem VocalConsort Berlin, hatte zudem Solo-Engagements als Konzert- und Opernsängerin. Bis sie im März 2022 an Corona erkrankte. Zwei Monate lang litt sie an neurologischen Ausfällen und teils unerträglichen Nervenschmerzen. Vor allem aber blieb die Stimme weg – das rechte Stimmband war komplett gelähmt, nicht einmal die Sprechstimme funktionierte.

Covid – war da was? Im Sommer 2024 scheinen die Angst vor einer Ansteckung, die Lockdowns, die Zeit ohne Live-Aufführungen weit weg – und damit eine Krankheit, die sich für die meisten Menschen heute auch dank der Impfung wie eine Grippe anfühlt. Aber eben nicht für alle. Ein Teil der Erkrankten entwickelt im Anschluss Symptome, die unter dem Begriff Long Covid zusammengefasst werden und in unterschiedlichster Schwere und Kombination auftreten können. Dazu zählen das Fatigue-Syndrom, also extreme Erschöpfung und eingeschränkte Belastbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme (der so genannte „brain fog“) sowie Kurzatmigkeit und nicht abklingender Husten. Von Post Covid unterscheidet sich Long Covid durch die Dauer, oft auch durch die Schwere der Symptome: Wer länger als drei Monate davon betroffen ist, zählt dazu.

In Deutschland geht man derzeit von einer halben Millionen Erkrankten aus. Die Dunkelziffer dürfte höher sein. Wie viele Sänger darunter sind, darüber gibt es keine Statistik. Was es aber gibt, sind Einzelfälle. Und sie sind durchaus prominent. So musste Jonas Kaufmann im Juni 2022 wegen einer Covid-Erkrankung und „den Auswirkungen auf seine Stimme“ die Londoner Premiere von *Cavalleria rusticana* und *Pagliacci* absagen. Vermutlich gibt es weitere Beispiele. Aber in einer derart wettbewerbsorientierten Branche wie der klassischen Musik kann allein schon das Gerücht karriereschädigend sein, mit der Stimme sei nicht mehr alles in Ordnung. Also erfährt man von Erkrankungs- und Ausfallgründen oft nur durch Andeutungen.

Zumal insbesondere bei Long Covid die Symptome sehr individuell ausfallen können. Bei Stöcker traten sie auf, nachdem die eigentlichen Covid-Symptome abgeklungen waren und sich kurz eine Besserung eingestellt hatte. „Plötzlich litt ich an absoluter Erschöpfung, hatte tausend Symptome“, sagt sie. Und die Stimme war weg. „Parallel musste ich irgendwie mit dem Leben klarkommen. Das war eine wirklich anstrengende Zeit, körperlich, aber auch seelisch.“ Stöcker hat einen kleinen Sohn, der versorgt werden musste. Familie und Freunde halfen über die erste Zeit. Außerdem hatte Stöcker das Glück, seit 2021 fest als Stimmbildnerin an der Hochschule der Künste in Bremen angestellt gewesen zu sein. Das bedeutete Lohnfortzahlung und Krankengeld. Zumindest finanziell also war Long Covid kein Sturz ins Bodenlose.

Wie in vielen anderen Fällen tappte allerdings auch bei ihr die Medizin lange im Dunkeln. Zwar hatte sie eine Hausärztin, die sie grundsätzlich ernst nahm. Aber in der Suche nach Behandlungsmethoden fühlte sie sich alleingelassen, recherchierte selbst, suchte mögliche Methoden zusammen. Als frustrierend erlebte sie, dass der Erste-Hilfe-Koffer, den Sänger üblicherweise zur Hand haben, um Stimmbeeinträchtigungen zu begegnen – etwa Atem- und Aufwärmübungen – bei ihr nicht funktionierte.

Ihre Rettung war das Freiburger Institut für Musikermedizin, eines der größten Zentren, die auf Stimm- und Sprechstörungen insbesondere bei Sängern und Lehrern spezialisiert sind. Professor Bernhard Richter ist einer der beiden Leiter des Instituts. Der Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Phoniatrie und Pädaudiologie ist zugleich ausgebildeter Sänger. Im Gespräch weist er darauf hin, dass Corona eine noch junge Krankheit ist. „Deshalb können wir über Langzeitverläufe noch nicht viel sagen.“ In Freiburg habe man es einerseits mit Individuen zu tun, andererseits mit dem Gesamtsystem der Singkultur, insbesondere auch mit den Chören. Das umfasst auch die psychologischen Auswirkungen der drastischen Lockdown-Maßnahmen, die während der Pandemie erlassen wurden.

## KEIN FALL IST WIE DER ANDERE

Die Sänger, die bei Richter nach einer Corona-Erkrankung um Hilfe suchen, lassen sich grob in drei Symptomgruppen einteilen: Neben Kehlkopfproblemen gibt es den chronischen Husten und die chronische Fatigue. Grundsätzlich gilt: Kein Fall ist wie der andere. Deswegen steht bei jeder Erstbegegnung mit einem Patienten die gründliche Diagnostik im Vordergrund. Richter untersucht seine Patienten stimmärztlich, etwa den Kehlkopf und die Stimmlippen, setzt sich aber auch ans Klavier und hört sich die Stimme genau an: „Hört man eine Heiserkeit? Wie klingt die Stimme in den Übergangszonen, wie beim Wechsel der Register? Wie funktioniert die Stimmtechnik? Gibt es Atemprobleme? Ist die Atem-Stützfunktion beeinträchtigt?“

Danach gehe es darum, auf Augenhöhe mit den Patienten eine sinnvolle Therapie zu entwickeln, also Ressourcen zu finden, mit denen man die alte Leistungsfähigkeit wiedererlangen könne. „In aller Regel gelingt das“, sagt Richter. „Aber natürlich gibt es auch Einzelfälle, bei denen die Karriere endet.“ Allerdings habe es auch vor Corona schon Stimmkrisen, Behandlungsnotwendigkeiten und den krankheitsbedingten Abbruch von Karrieren gegeben. So kann es also auch sein, dass Patienten ihre Stimmprobleme der medial sehr gegenwärtigen Krankheit zuschreiben, selbst wenn andere Ursachen dafür verantwortlich sind.

Den Gedanken, dass mit ihrer Long-Covid-Erkrankung auch ihre bisherige Karriere endete, hat Stöcker anfangs von sich weggeschoben, auch, weil sie sich nicht vorstellen konnte, etwas zu verlieren, das sie im Kern ausmachte: ihre Singstimme. Als sie Ende 2022 eine Reha machte, wurde sie von einer Ergotherapeutin gefragt: „Was ist, wenn Sie nicht mehr singen können?“ Noch heute setzt manchmal für den Bruchteil einer Sekunde ihr rechtes Stimmband aus. Damit sind öffentliche Auftritte unmöglich geworden. Nach der Frage der Therapeutin setzte bei Stöcker ein Trauerprozess ein, der nicht abgeschlossen ist: „Ich kann kaum ein Konzert besuchen, ohne dass ich bei den ersten Tönen zu weinen beginne.“

Gibt es auch etwas Gutes an der Erkrankung? „Ich werde in diesem Jahr 48“, sagt Stöcker. „Jetzt beginnt die Zeit, in der man als Sänger allmählich ausgetauscht wird. Vielleicht war Long Covid auch ▶



Long Covid-Betroffene:  
die Altistin Kerstin Stöcker.

**Bei Long Covid können die Symptome sehr individuell ausfallen. Bei Kerstin Stöcker traten sie auf, nachdem die eigentlichen Covid-Symptome abgeklungen waren und sich kurz eine Besserung eingestellt hatte. „Plötzlich litt ich an absoluter Erschöpfung, hatte tausend Symptome“, sagt sie. Und die Stimme war weg.**

der Impuls, meinen Weg woandershin zu lenken.“ Sie unterrichtet Gesang an der Hochschule. Wenn da die Stimme beim Vorsingen einer Phrase aussetzt, ist das schmerzlich, aber für die Schüler unerheblich. Außerdem hat sie beim Bundesverband Deutsche Gesangspädagogen (BDG) die Weiterbildung „Durchatmen – Regenerationsbegleitung bei Long Covid“ absolviert, um mit den dort gelernten Werkzeugen anderen Menschen mit Long Covid zu helfen. Denn das ist die vielleicht überraschendste Erkenntnis der Pandemie: Ausgerechnet Sänger, die während der Lockdowns finanziell und karrieretechnisch oft in den Abgrund blickten, besitzen Fähigkeiten, um den teils diffusen Folgen einer Long-Covid-Erkrankung zu begegnen. Dass die Atem- und Stimmübungen des Programms Wirkung zeigen, hat auch die Weltgesundheitsorganisation WHO anerkannt. Erstmals ausprobiert wurde es übrigens an einem Opernhaus, der English National Opera mit ihrem „ENO-Breathe“-Programm.

Im Kern geht es bei dieser Therapieform darum, mit Atem- und Stimmübungen, Wahrnehmung und Achtsamkeit die eigene Atmung und Ausdauer zu stärken, den Energiehaushalt besser einschätzen und auf ihn reagieren zu können. „Kommen Betroffene mit ihren Atemproblemen zu uns, können meine Kolleginnen und Kollegen und ich schon beim ersten Treffen einen beruhigenden und vertiefenden Einfluss auf die Atmung der Betroffenen nehmen“, sagt Beate Gracher-Strodthoff. „Damit lassen sich Hyperventilierung oder

Panikattacken vorbeugen.“ Die Gesangspädagogin aus Berlin hat ebenfalls die „Durchatmen“-Weiterbildung abgeschlossen. „Schon beim Durchgehen des Anamnese-Bogens haben die Betroffenen oft das Gefühl, nach einer Odyssee angekommen zu sein, endlich ernst genommen zu werden“, sagt Gracher-Strodthoff.

### AN DIE NEUE LEBENSITUATION ANPASSEN

Die Herausforderung von schweren Long-Covid-Symptomen: An einem Tag hat man mitunter überschaubare Beschwerden, kann ein nahezu normales Leben führen – am nächsten kann zum Beispiel die Erschöpfung die einfachsten Dinge unmöglich machen. Gracher-Strodthoff hat Ähnliches selbst erfahren müssen, als sie vier Monate lang mit den Folgen einer Covid-Erkrankung konfrontiert war. Zwar fühlte sie sich durch ihre Weiterbildung gut vorbereitet; auch ihre Stimme war trotz entzündeter Stimmbänder nicht ernsthaft in Gefahr. Überrascht aber war sie davon, dass sie keine Verbindung mehr zu ihrem Körper spürte, ihrem Instrument. Erst allmählich kehrte ihr geschultes Körpergefühl zurück. Nicht singen zu können, rief zudem eine depressive Verstimmung hervor.

Gracher-Strodthoffs wichtigste Erkenntnis aus dieser Zeit: „Nach Long Covid sieht die Welt anders aus. Die meisten müssen sich an ihre neue Lebenssituation anpassen. Man sollte auf keinen Fall zögern, sich Hilfe zu suchen.“ Ihr großes Glück war, dass sie die Tools und Strategien ihrer Weiterbildung anwenden konnte. Dazu gehört vor allem das Pacing, das Erlernen eines Lebensstils, in dem man an seine körperliche und psychische Erschöpfungsgrenze nicht einmal herankommen darf – weil jedes Überschreiten zu Rückfällen in extreme Fatigue bedeuten kann. So macht sie heute zwischen zwei Unterrichtsterminen grundsätzlich eine halbe Stunde Pause, geht zur Physiotherapie, meditiert und praktiziert täglich Qi Gong.

In der Arbeit mit den Betroffenen sei vor allem ein grundsätzliches Umdenken nötig, so Gracher-Strodthoff. „Sänger und Sängerinnen sind Hochleistungssportler, pädagogische Bemühungen gehen meist vom Leistungsprinzip aus. Das Wichtigste, was man in der Weiterbildung zur Regenerationsbegleitung lernen muss, ist davon abzurücken“, sagt sie. Leistungsdruck könne Fatigue-Patienten auf ihr ursprüngliches Niveau zurückwerfen. „Erfolg ist für mich zunächst, Selbstbewusstsein und Freude zurückkehrt und sie zuversichtlicher in die Zukunft sehen können.“

Einen Haken hat „Durchatmen“ bislang: Die Regenerationsbegleitung ist noch keine Kassen-, sondern Selbstzahlerleistung, wobei sich der BDG hier um eine Lösung bemüht. Zugleich hat sich herausgestellt, dass die „Durchatmen“-Techniken auch bei anderen Krankheitssymptomen als denen von Post Covid helfen. Es kann also gut sein, dass sich hier in Zukunft ein wichtiges zusätzliches Standbein für Sänger mit pädagogisch-therapeutischen Fähigkeiten entwickelt. Und das wäre dann vielleicht wirklich eine gute Nachricht. ■



FOTO: © STOCK.ADOBE.COM – SCHIZARTY



# SITA

## URAUFFÜHRUNG

Oper in drei Akten von Gustav Holst

Libretto vom Komponisten | In englischer Sprache mit deutschen und französischen Übertiteln

Ab 12. Oktober 2024 im Saarländischen Staatstheater

Musikalische Leitung Stefan Neubert | Inszenierung Jakob Peters-Messer  
Bühnenbild Markus Meyer | Kostüme Sven Bindseil | Dramaturgie Benjamin Wäntig

COMPOSER  
IN FOCUS



Pünktlich zum Gustav-Holst-Jahr hebt das Saarländische Staatstheater ein ganz besonderes Projekt aus der Taufe: Holsts bislang noch nie aufgeführte Oper »Sita«. Das Originalmanuskript aus der British Library London wird exklusiv für die Saarbrücker Uraufführung transkribiert.

Außerdem im Spielplan: Holsts Kammeroper »Savitri« sowie diverse Orchesterwerke, die eher selten im Konzert zu hören sind.

