BDG Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen

Durchatmen®

Regenerationsbegleitung bei Long Covid

www.bdg-online.org

Durchatmen®
Regenerationsbegleitung bei Long Covid

KONZEPT ZUR INITIATIVE DES BDG

Im August 2021 fand das erste ***Durchatmen***® Intensivseminar des Bundesverband Deutscher Gesangpädagogen e.V. (BDG) statt.

Das Alleinstellungsmerkmal unserer Initiative ist, dass nur ausgebildete und erfahrene Gesangslehrende sich durch ihre Teilnahme am Seminar für die Regenerationsbegleitung qualifizieren dürfen. Aufbauend auf ihrer Expertise und Erfahrung, Menschen eine bewusste Atmung und eine gesunde Tongebung zu erklären und weiterzugeben, werden Teilnehmende zusätzlich darin geschult, diese Fähigkeiten bei Long Covid Betroffenen kompetent einzusetzen. Mit der durch das Seminar erlangten Zusatzqualifikation, können Absolventen und Absolventinnen der Initiative ***Durchatmen***® des BDG diese sehr spezielle Arbeit im Rahmen ihres Unterrichts anbieten und dürfen als solche werben.

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

SEMINARINHALTE

- Aufgezeichnete Vorträge von Fachexperten (u.a. Dr. med. Jördis Frommhold, Prof. Dr. Clemens Wendtner, Dr. med. Marcus Berkefeld)
- Grundlagen faszialer Theorie und Praxis
- Atempädagogische Theorie und Praxis
- Relevante Theorie und Praxis aus Qigong und TCM
- Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Grundlagen klientenzentrierter Kommunikation
- Sensibilisierung auf Bedürfnisse der Betroffenen
- Pacing und der Umgang mit PEM (Post-Exertionelle Malaise)
- Praktische und notwendige Organisationshilfen und Konzeptionserstellung

QUALITÄTSMANAGEMENT: VORAUSSETZUNGEN ZUR TEILNAHME AM SEMINAR

Ordentliche Mitglieder des BDG bezeugen diese Qualifikation durch ihre Mitgliedschaft; Nicht-Mitglieder müssen gesangpädagogische Kompetenz und Erfahrung durch Zeugnisse oder Fortbildungszertifikate nachweisen.

HOSPITATION

Für Interessierte ohne gesangspädagogische Ausbildung wird eine hospitierende Teilnahme angeboten. Das sind z.B. Long Covid Betroffene, ihre Angehörigen, Menschen mit Atemwegserkrankungen, Genesende nach Krebsbehandlung, Menschen mit Stress, Chorleiter, Ensembleleiter, Physiotherapeuten oder Bläser.*

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.

Hospitierende hören alle Vorträge, lernen alle Übungen und bekommen das 120-seitige Skript. Weil der BDG für ihren gesangspädagogischen Hintergrund nicht bürgen kann, dürfen sie die Übungen für sich und ihr persönliches Umfeld, jedoch nicht in Form von professioneller Einzelarbeit und/oder den Namen ***Durchatmen***® verwenden. Genauere Informationen: siehe Ausschreibung.

ZERTIFIZIERUNG FÜR BDG MITGLIEDER

Die Teilnahme am Seminarwochenende wird durch den BDG mit **22 Fortbildungspunkten** zertifiziert. Der BDG ist seit Mai 2021 als Bildungsträger nach AZAV durch die CERTQUA zugelassen.

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG UND ZERTIFIKAT MIT GÜTESIEGEL

Eine Teilnahmebestätigung wird am Ende des Seminars ausgehändigt. Qualifizierte Absolventen dürfen danach das Qualitätssiegel für Regenerationsbegleitung verwenden. Zusätzlich haben Absolventen des Aufbauseminars die Möglichkeit, durch Ablegung einer schriftlichen Prüfung ein entsprechendes Zertifikat mit Gütesiegel zu erwerben.

GRUSSWORT ZUM SEMINAR

Liebe Durchatmende,

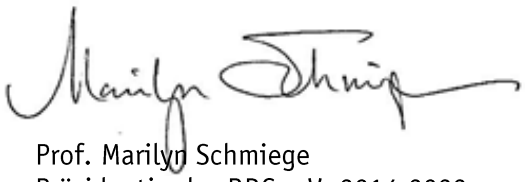
***Primum non nocere* –** erstens: nicht schaden. Auf dieser Weisheit des Arztes Scribonius Largus basiert unser ganzes Bemühen seit Februar 2021, dieses Intensivseminar zu konzipieren und auszugestalten. *Secundum cavere* – zweitens: vorsichtig sein, bildet den Grundtenor der Arbeit mit Long Covid Betroffenen, nämlich deren spezielle Bedürfnisse immer im Auge zu behalten und zu berücksichtigen.

Wir überlassen bewusst das *tertium sanare* – drittens: heilen – den medizinischen Berufen. Long Covid Ambulanzen und Rehabilitationszentren, ausgestattet mit gebündelten Kräften von Pulmologen, Psychotherapeuten, Kardiologen und Physiotherapeuten, sind wichtige Anlaufstellen für Rat- und Hilfesuchende.

Flankierend dazu aber können und wollen wir sehr wohl die Betroffenen durch den Gesang ein Stück weit auf ihrem Weg in eine hoffentlich verbesserte Lebensqualität begleiten. Eine bewusste Atemführung, gesundes Tönen, leichtes Singen und eine ganze Reihe Beruhigungstechniken sind das, was wir ihnen mit unserer gesangpädagogischen Expertise und Erfahrung mitgeben können.

Ganz unterschiedlichen Menschen werden wir begegnen: von betroffenen professionellen Opernsängerinnen über Hobby-Chorsänger bis zu Personen, die bisher nichts mit Singen zu tun hatten. Dafür brauchen wir eine große, vielfältige Werkzeugkiste: einschlägiges Wissen um Long-Covid, einfache und doch effektive Übungen, unterstützende Vorgehensweisen, hilfreiche Kommunikationstechniken und praktikable Konzepte.

Wir sind überzeugt, dass die Seminarinhalte nicht nur Long Covid Betroffenen, sondern auch vielen, denen wir in unseren Gesangstudios und überhaupt im Leben begegnen werden, zugutekommen werden – auch uns selbst. Letztendlich wollen wir alle, weltweit, nach der Pandemie wieder gut *Durchatmen*.



Prof. Marilyn Schmiege
Präsidentin des BDG e.V. 2014-2022

Grußwort zum ersten Intensivseminar im August, 2021

SEMINARINHALTE

WAS IST UNSERE AUFGABE? WAS DÜRFEN WIR, WAS DÜRFEN WIR NICHT? KORREKTER GEBRAUCH VON TERMINOLOGIE "WENIGER IST MEHR" – VOM UMGANG MIT EINEM ANDEREN "LEISTUNGSNIVEAU"

Genja Gerber

Der Aufgabenbereich von Gesangslehrenden bei der Begleitung von Long Covid Betroffenen wird kurz erläutert. Ich gehe auf die Terminologie ein, die von nicht medizinisch ausgebildetem Personal auch nicht benutzt werden sollte und darf – und gebe Vorschläge für alternative Begriffe. Besonders werde ich auf die Grundlagen therapeutisch wirkender Arbeitsweisen eingehen, die sich auf die Funktionsweise des Autonomen Nervensystems beziehen (Vagus-Arbeit). Die wichtigsten allgemeinen Ansätze werden in einem kleinen Modell skizziert, welches als Basis für die Arbeit mit Long Covid Betroffenen dienen kann.

ATMUNG: ANATOMISCHE GRUNDLAGEN

Christine Leyser

Unsere Atmung setzt mit der Geburt ein und begleitet uns bis an unser Lebensende.

Durch die Einatmung gelangt der Sauerstoff, lebenserhaltend, aus der Umgebung über die oberen und unteren Atemwege in die Lungen und weiter in unsere Zellen. Das „Abfallprodukt" Kohlendioxid (CO^2) wird vom Körper über die Lungen und Atemwege wieder nach außen abtransportiert und ausgeatmet.

Das dies alles so reibungslos funktioniert, ist unserem Atemapparat, bestehend aus Brust- und Bauchhöhle, den jeweils dazugehörigen Organen und der Atemmuskulatur zu verdanken. Eine entscheidende Rolle spielt dabei der größte Atemmuskel, das Zwerchfell, welches wie ein zweiseitiges Klebeband die beiden Höhlen gleichzeitig trennt und verbindet.

Eine Wiederauffrischung oder Intensivierung des Basiswissens über die Anatomie und Physiologie der Atmungsorgane ist für eine Regenerationsbegleitung unserer Long Covid Betroffenen sehr hilfreich, da fast alle nach der Erkrankung an einer erheblichen Beeinträchtigung ihrer Atemfunktion leiden.

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden.
Die Luft einzuziehn, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
(J. W. von Goethe)

ATMUNG: THEORIE UND PRAXIS

Marilyn Schmiege

Als aktive Gesangslehrende haben wir schon Expertise und Erfahrung darin, den Atmungsvorgang anzuleiten und zu trainieren. Nach kurzer Rekapitulation der schon bekannten physiologischen Grundlagen wird der Fokus auf eine mögliche Vereinfachung für die Arbeit mit Long Covid Betroffenen gelenkt. Statt mit leistungsorientierten, motivierten Sangeslustigen haben wir es hier oft mit Menschen zu tun, deren Körpergefühl weniger gut entwickelt ist und die außerdem mit kognitiven und physischen Beeinträchtigungen sowie einer Belastungsinsuffizienz zu kämpfen haben. Der praktische Teil enthält spezielle Atemübungen, die für unser neues Klientel geeignet und effektiv sind.

GENESEN IST NICHT GESUND - EFFIZIENZ DER POST-COVID REHABILITATION

Dr. Jördis Frommhold (aufgezeichneter Vortrag)

Bei einer neuen Erkrankung wie Covid-19 ist das Gesundheitssystem stark gefordert. Es muss flexibel auf die neuen Anforderungen reagieren. Im Vortrag stellt Frau Dr. Frommhold die Herangehensweise bei der Entwicklung von Therapie-Formen und das Konzept der Long Covid Rehabilitation der Median-Kliniken vor. Die Hauptbestandteile der Therapie werden erläutert und es wird herausgestellt, worauf besonders geachtet werden muss. Frau Dr. Frommhold führt in ihr 3-Gruppen-Prinzip ein, in das sie Covid-Patienten einteilt. Die Unterschiede in Bezug auf Symptomatik, Verlauf und Therapie werden durch Fallbeispiele verdeutlicht.

LONG- UND POST-COVID: AKTUELLE LAGE UND AUSBLICK

Prof. Dr. med. Clemens Wendtner (aufgezeichneter Vortrag)

Aus dem Vortrag, der weitgehend den Anfang der Pandemie sowie aktuelle Entwicklungen bis Mitte Mai 2022 behandelte, werden hauptsächlich Empfehlungen für immer noch relevante Maßnahmen beim Gesangsunterricht beleuchtet.

ARBEIT MIT LONG COVID BETROFFENEN AUS DER PERSPEKTIVE DES PNEUMOLOGEN

Dr. med. Marcus Berkefeld (aufgezeichneter Vortrag)

Dr. Marcus Berkefeld berichtet über die aktuelle Situation und Entwicklung mit Long Covid Betroffenen, die er in seinem Praxisalltag erlebt. Darüber hinaus gibt er Einblicke in die aktuellen Erkenntnisse aus seiner Fachschaft.

GRUNDLAGEN FASZIALER THEORIE UND PRAXIS

Gabriele Eder

Die bindegewebsartige Struktur der Faszien mit ihrer netzartigen Anordnung umhüllt, verbindet und durchzieht alle Bestandteile des Körpers. Die aktuellen Erkenntnisse der Faszienforschung können für die Rehabilitation bei Lungenproblematiken unterstützend eingesetzt werden. Wir werden eines der größten Sinnesorgane des Körpers, unser Fasziensystem, kennenlernen und die Zusammenhänge der Funktionalität von Zwerchfell, Zwischenrippenmuskeln und Lungengewebe betrachten.

Verändert sich die fasziale Gewebearchitektur aufgrund entzündlicher Prozesse, wie es bei einer Covid Erkrankung der Fall sein kann, können diese pathologischen, bindegewebigen Veränderungen langfristig zu hartnäckigen Fibrotisierungen, Adhäsionen und Verklebungen führen, mit weitreichenden Folgen für die Atmung, das Kreislaufsystem und die körperliche Belastbarkeit.

Das theoretische Wissen wird durch praktische Übungen ergänzt. Die Faszien lieben es trainiert zu werden. Dazu gehören schmelzende Dehnungen, federnde Bewegungen, belebende Selbstbehandlungstechniken wie Massagen und Blackroll-Training, sowie Fühlen, Spüren und bewusstes Wahrnehmen der Bewegung.

In drei Einheiten geht es darum, das Wissen über das geniale Fasziensystem zu erweitern und einen besseren Zugang zu diesem sensorischen und emotionalen Organ zu bekommen.

QIGONG UND TCM

Marilyn Schmiege

Qigong – Pflege der Lebensenergie – ist, zusammen mit Akupunktur und Kräutertherapie, eine der drei Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie existiert seit ca. 4.000 Jahren. Die Übungen wurden ursprünglich den Bewegungen der Tiere abgeschaut, um deren Geschmeidigkeit, Eleganz, Kraft und Ausdauer für uns zu gewinnen.

Das Wort „qi" (ausgesprochen [tʃi]) kann als Lebensenergie, Atem oder Odem übersetzt werden. Qigong-Übungen sind Atemübungen, können aber noch viel mehr: Die bewussten, langsamen Bewegungen im Stehen oder Sitzen aktivieren auf besonderer Weise die Lebenskräfte. Auch die Selbstmassage bestimmter Akupunkturpunkte gehört zum Qigong.

Es werden in diesem Seminar gezielt wenige Übungen angeleitet, die in der Arbeit mit Long Covid Betroffenen nützlich sein können. Auch werden für jede Übung verschiedene, abgestufte Variationen angeboten, um sie der individuellen körperlichen Verfassung der Betroffenen flexibel anpassen zu können.

In drei Einheiten wird Qigong übend erfahren.

1 - Eine kurze Erklärung der Energieleitbahnen oder Meridiane soll helfen, die Wirksamkeit von deren Aktivierung zu verstehen. Begriffe wie Yin und Yang und die Fünf Elemente oder Fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) werden erläutert. In Übungen und durch Selbstmassage kommen wir ins Erfahren und Spüren. Dies begünstigt Tonisierung, Öffnung der Atembereiche, Entspannung und Immunstärkung.

2 - Die Wiederholung und die Vertiefung der Übungen werden ergänzt durch weitere Anregungen und Übungen. Hier werden hauptsächlich innervierende, belebende und sammelnde Übungen, aber auch solche für die Erholung der Sinne angeboten.

3 - Die bisher angeleiteten Übungen und angesprochenen Akupressur-Punkte werden bewusst wiederholt, damit die Teilnehmenden sie gut und sicher mitnehmen und in der Arbeit anwenden können. Zusätzlich kommen einige einfache Übungen für Beweglichkeit von Wirbelsäule und Nacken dazu.

KÖRPERARBEIT, WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN UND MENTALE ARBEIT

Bettina Kerth

Im Rahmen des Intensivseminars beschäftigen wir uns mit den Möglichkeiten, die mit den Long Covid Betroffenen im Rahmen einer körperzentrierten Arbeit möglich sind. Gerade das Problem, dass das „hier und jetzt" sicher deutlich anders aussieht als vorher, ist für viele Betroffene eine schwer zu akzeptierende Tatsache. Hier sind wir mit viel Fingerspitzengefühl gefragt, ein Bewusstsein für das bereits Erreichte zu entwickeln und Wege der positiven Verstärkung aufzuzeigen.

Besonderes Augenmerk legen wir auf Alternativen zur eigenen Körperwahrnehmung, und zwar mit Partner- und Wahrnehmungsübungen. Dabei steht die Außenwahrnehmung im Focus, da die Wahrnehmungsarbeit bezogen auf den eigenen Körper u.U. für die Betroffenen zu Stress führen kann. Kleinste Übungseinheiten und deren Variationen werden vorgestellt.

Viele der angebotenen Übungen, sind mit Sicherheit bekannt; lediglich der Umgang mit diesen, deren Reduzierung und Variabilität werden vorgestellt. In der Einheit „Mentale Arbeit" geht es um die Themen Zuversicht, Vertrauen, Selbstbewusstsein und die inneren Ressourcen und deren Schulung. Man kann das Selbstbewusstsein durch Affirmationen stärken. Die Übungen greifen fast alle ineinander und schulen bisweilen zwei verschiedene Aspekte, wie etwa Selbstvertrauen und Körperwahrnehmung gleichzeitig.

LIFE KINETIK: BEWEGUNG + WAHRNEHMUNG + KOGNITION = MEHR LEISTUNG

Christine Leyser

Viele Long Covid Betroffene leiden neben einer eingeschränkten Atemfunktion, chronischer Erschöpfung und körperlichen Schmerzen auch unter einer Beeinträchtigung ihrer Konzentrationsfähigkeit, des Gedächtnisses, der Koordination und des Gleichgewichts. Sie verlieren ihr Selbstvertrauen und setzen sich gleichzeitig unter Druck, mit dem verständlichen Wunsch ihre ursprüngliche Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen.

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben (auditive, visuelle, somatosensorische) mit kognitiven Herausforderungen und wechselnden, ungewöhnlichen Bewegungsabläufen koppelt, ohne dass der Leistungsgedanke dabei im Vordergrund steht. Möglichst viele Gehirnareale werden in eine Bewegungsaufgabe involviert, um neue Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen und somit im Alltag wieder leistungsfähiger zu werden. Um das Prinzip von Life Kinetik zu veranschaulichen, werden verschiedene einfache Übungen vorgestellt.

ERFAHRUNGSBERICHTE

Moderation: Durchatmen Team

Long Covid Betroffene berichten in aufgezeichneten Gesprächen von ihren Erfahrungen. Sie erzählen, wie sich das Leben mit Long Covid anfühlt, welche Einschränkungen sie wahrnehmen und wie sich das auf ihren Beruf auswirkt.

PRAKTISCHES AUS DEM KOFFER DER GESANGSPÄDAGOGIK

Bettina Kerth

Alle am Seminar teilnehmende Gesangspädagogen haben einen großen Erfahrungsschatz und damit verbunden ein großes Repertoire an sehr persönlichen Übungen für ihre Gesangsschülerinnen. In dieser Einheit geht es darum herauszuarbeiten, welche dieser Übungen möglicherweise für Long Covid Betroffene sinnvoll sind und warum. Wo genau muss der Ansatz sein oder wie viel ist den Betroffenen zuzumuten? Dabei kam die Idee, die möglichen Übungen in ein aufeinander aufbauendes System zu bringen und Bereichen zuzuordnen, die im Laufe dieser Einheit vorgestellt werden.

Diese Einteilung ermöglicht uns, eine Struktur für unsere Regenerationsbegleitung zu bilden. Man soll jedoch in der eigenen späteren Arbeit mit Betroffenen entscheiden, ob die Bereichseinteilung für einen selbst sinnvoll erscheint oder ob man eine eigene Struktur finden möchte. Dennoch halte ich es für nötig, für sich ein aufeinander aufbauendes System zu finden, dass einerseits fordert und andererseits nicht überfordert. Der Leistungsgedanke aus dem Bereich des Profigesangs hat hier selbstverständlich keinen Platz. Dennoch darf der Koffer der Gesangspädagogik durchaus eingesetzt werden. Kreativität im Umgang mit den Betroffenen und den Inhalten ist sowohl eine Herausforderung als auch eine Bereicherung.

KONZEPTION UND ZIELSETZUNG IN DER ARBEIT MIT BETROFFENEN

Bettina Kerth

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit dem besonderen Umgang mit den Betroffenen und der eigenen inneren Haltung als Unterrichtende. Wir als ausgebildete Sängerinnen und Gesangspädagogen sind es gewohnt, sehr leistungs- und zielorientiert zu arbeiten. Das ist bei dieser Klientel nicht zielführend und fordert von uns selbst viel Eigenreflektion. Die mentale Ausrichtung innerhalb des Regenerationsprozesses kann mit den Betroffenen besprochen und ausgearbeitet werden und als wichtige Grundlage für den grundsätzlichen Übungsaufbau herangezogen werden. Es muss den Unterrichtenden klar sein, dass es Konzentrationsschwächen, eingeschränkte Merkfähigkeit und Koordinationsprobleme bei den Betroffenen geben kann. Auch die Möglichkeit, dass sich einzelne Betroffene aus der Übungseinheit zurückziehen oder Übungen abbrechen, weil sie sich überfordert fühlen, selbst bei Übungen, die uns völlig leicht vorkommen, muss uns immer bewusst bleiben. Geduld und Zugewandtheit sind

wichtige Voraussetzungen für eine gelungene Übungseinheit. Hier gibt es zunächst einige Fragen zu klären, um dann eine genaue Aufstellung einer Übungseinheit zu gestalten. Allerdings müssen bestimmte Dinge berücksichtigt und detailliert betrachtet werden, die für unser sonstiges Umfeld nicht von Bedeutung sind. Der Aufbau einer Übungseinheit gestaltet sich in viel kleineren Schritten und Einheiten und beinhaltet viel mehr Pausen als wir das aus unserer gewohnten Arbeit kennen. Gerade unsere emotionale und künstlerische Arbeit kann für die Betroffenen sehr wertvoll sein.

Im Anschluss werden die Themen Werbung, Management und Vernetzung kurz zur Sprache kommen.

INFORMATIONSBOGEN ZUR REGENERATIONSBEGLEITUNG BEI LONG COVID PROTOKOLLFÜHRUNG DER STUNDEN

Genja Gerber

Um den Einstieg in die Arbeit zu erleichtern, sodass man sofort in der Lage ist, den Betroffenen im ersten Gespräch strukturiert, klientenzentriert und professionell zu begegnen, haben die Mitglieder der BDG-Arbeitsgruppe ***Durchatmen***® einen Informationsbogen zur Regenerationsbegleitung bei Long Covid entwickelt. Darin werden der individuelle Status Quo (Atmung, Gesundheitszustand, Belastbarkeit, etc.) der Betroffenen erfragt sowie erste Übungen mit diesen dokumentiert, um deren Leistungsfähigkeit einschätzen und einen entsprechend ausdifferenzierten Betreuungsplan erstellen zu können. Darüber hinaus wird in dieser Seminareinheit auf die Wichtigkeit der Dokumentation der Einheiten eingegangen.

SENSIBILISIERUNG AUF BEDÜRFNISSE DER BETROFFENEN

Moderation: Durchatmen Team

Bezugnehmend auf die Erfahrungsberichte der Betroffenen wird noch einmal auf mögliche Symptome und Schwächen hingewiesen, um für den gesundheitlichen Zustand der Betroffenen und die Verantwortung unserer Arbeit zu sensibilisieren.

In Gruppen aufgeteilt erarbeiten die Seminarteilnehmenden mögliche Arbeitsansätze bei vorgegebener Symptomatik. Jede Gruppe präsentiert ihre Ergebnisse am nächsten Tag im Plenum.

PACING

Genja Gerber

Pacing ist eine Selbstmanagementstrategie, die zum Ziel hat, eine Verschlimmerung der Symptome nach einer Anstrengung zu vermeiden. Pacing erfordert einen neuen und anderen Umgang mit den eigenen individuellen Grenzen und Ressourcen. Im Vortrag wird erklärt, wie individuelle Überlastungsgrenzen und Belastungsintoleranzen (PEM) erkannt werden können. Es werden Hilfsmittel zur Selbstbeobachtung gegeben und besprochen, was beim Lernen von Pacing wichtig ist.

GEFÜHRTE DISKUSSION

Moderation: Durchatmen Team

In der Diskussion geht es um die Klärung von Fragen und Inhalten zur Einheit „Sensibilisierung auf Schwächen der Betroffenen“ und weiteren möglichen Fragen, die im Laufe des bis dahin durchgeführten Seminars aufgetreten sind.

WAS IST EIN NOTFALL?

Miriam Wentz (Aufzeichnung)

Wie erkenne ich einen Notfall? Wie verhalte ich mich am besten? Was kann ich tun? Diesen Fragen wird nachgegangen, um kritische Situationen bestmöglich einschätzen und ihnen souverän begegnen zu können.

BERUHIGUNG/ENTSPANNUNGSÜBUNGEN ZU ZWEIT

Bettina Kerth

Es werden zunächst kurz die Symptome, die wir als Gesangslehrende mit unserer Expertise handhaben können, vorgestellt. Danach die bekannten Methoden, wie Jacobsen-Muskelentspannung oder Autogenes Training angerissen, sowie die Meditation als mögliche Unterstützung und als variabler Aspekt in der Regeneration angesprochen. Der Themenkomplex Stress ist von großer Wichtigkeit, da Stress Panikattacken bei den Betroffenen auslösen kann und deshalb besonders vermieden bzw. bewusst gemindert werden sollte.

Für die Selbstfürsorge hat sich eine angeleitete Partnerübung als besonders wertvoll erwiesen.

ERGÄNZENDE SELBSTHILFETECHNIKEN

Genja Gerber

In einem "Notfall-Koffer" werden Sofort-Selbsthilfe-Techniken für akute Krisen vorgestellt, die aus den Bereichen Neurologie (Vagus-Arbeit), Kinesiologie, Meridian-Energie-Techniken, dem Japanischen Heilströmen und den Herz-Kohärenz-Techniken kommen.

Darüber hinaus haben sich diese Techniken als wirksam und hilfreich im Bereich der Selbstfürsorge (z.B. bei Gesangslehrenden) erwiesen. Einzelne Elemente aus den vorgestellten Techniken werden praktisch erprobt.

EINFÜHRUNG IN DIE KLIENTENZENTRIERTE KOMMUNIKATION - THEORIE UND PRAXIS

Bettina Kerth

Die klientenzentrierte Kommunikation kommt zwar aus der Psychotherapie, kann uns aber in vielen Punkten im Umgang mit einer nicht gewohnten Klientel helfen. Sie geht zurück auf Carl Rogers und ist empathisch und auf den Betroffenen zentriert und ermöglicht so, auf Augenhöhe zu kommunizieren. Grundsätzlich fokussiert man sich auf das Zuhören, gibt keine Ratschläge, spricht keine Vermutungen aus und urteilt nicht über das vom Betroffenen geäußerte. In der Einheit wird zunächst grundsätzlich das Thema Kommunikation erläutert und dann die Methode der personenzentrierten Kommunikation anhand von Beispielen näher vorgestellt. Wir lernen, die eigene Kommunikation zu überprüfen, um sie zu verbessern.

DAS DURCHATMEN TEAM

Genja Gerber

Was ist unsere Aufgabe? Was dürfen wir, was dürfen wir nicht?
Korrekter Gebrauch von Terminologie
"Weniger ist mehr“: Vom Umgang mit einem anderen „Leistungsniveau"

Informationsbogen zur Regenerationsbegleitung bei Long Covid - Protokollführung der Stunden

Ergänzende Selbsthilfetechniken

Pacing lernen und lehren

Genja Gerber studierte von 1981-85 Germanistik, Anglistik/Amerikanistik für das Höhere Lehramt. 1992 beendete sie das Studium für Operngesang und Gesangpädagogik jeweils mit dem Abschluss Diplom.

Danach war sie angestellt und freiberuflich tätig in den Bereichen Oper, Konzert, Musical, Liederabende, Musik-Comedy (beides mit eigenen Konzepten).

Von 1993-2005 war sie Dozentin für Gesang an der Hochschule für Musik, Theater und Medien in Hannover (HMTMH) im Bereich Gesang/Pflichtfach. 2001 hatte sie einen Lehrauftrag an der FH-Hannover, Fachbereich Informations- und Kommunikationswesen - Bereich Geisteswissenschaften. Von 1998-2003 hatte sie Gast-Lehraufträge am Seminar für Deutsche Literatur und Sprache der Universität Hannover in Kooperation mit Prof. Dr. G. Dischner zum Thema: Musik und Dichtung. Sie arbeitet seitdem als Autorin/Lektorin im Bereich Literatur.

Sie hat Ausbildungen im NLP (NLP-Practitioner), in Kinesiologie in den Bereichen: Touch for Health, Three-in-one-concepts, Brain-Gym, Formel-8-System, Musikkinesiologie – und M.E.T. Meridian-Energie-Techniken. Außerdem absolvierte sie Ausbildungen im Bereich Energiearbeit: 1995 machte sie ihren Abschluss als Reiki Meisterin/Lehrerin und 2008 erhielt sie für die Methode 'Bioenergetische Meditation nach V. Philippi' ihr Zertifikat (Diplom) zum Biosens-Extrasens. Seit 2005 ist sie privat als selbständige Gesangpädagogin tätig.

www.genja-gerber.de

Bettina Kerth

Körperarbeit, Wahrnehmungsübungen und mentale Arbeit

Beruhigung/Entspannungsübungen zu Zweit

Praktisches aus dem Koffer der Gesangspädagogik

Zielsetzung für die kommende Arbeit mit Betroffenen und persönliche Konzeption

Einführung in die klientenzentierte Kommunikation - Theorie und Praxis

Bettina Kerth ist ausgebildete Opern-Sängerin, Gesangspädagogin und Kulturmanagerin. Sie hat Operngesang an der Musikhochschule Karlsruhe, Kulturmanagement an der Fernuniversität Hagen und Musik und Sport auf Lehramt in Köln an der dortigen Universität und Deutschen Sporthochschule studiert. Seit dem Jahr 2000 ist sie selbstständig als Gesangspädagogin und Sängerin tätig. Mit dem Ensemble „Ladies Classic Quartett“ (Klavier, Harfe, Violine und Gesang) und einem Einpersonenstück über die Sorgen einer alternden Diva, trat sie deutschlandweit auf.

Von 2014-2022 war sie im Vorstand des BDG e.V. für die Bereiche der verbandsinternen Akademie (PPG, GPZ, GPZ Spezial, ***Durchatmen***®) und der europäischen und internationalen Zusammenarbeit (EVTA/ICVT) zuständig.

Ihr Berufsleben beinhaltete auch das Unterrichten der Sprechtechnik für Führungskräfte in der Führungsakademie Baden in Karlsruhe und die sprechtechnische Arbeit mit Lehrer:innen und Erzieher:innen.

Neuerdings hält sie erfolgreich Seminare an deutschen Musikhochschulen (u.a. Folkwang Hochschule Essen, Musikhochschulen Dresden und Karlsruhe) und u.a. an der Landesmusikakademie Rheinland-Pfalz zum Thema „Die Kunst der Selbstständigkeit - Berufsfeld Stimme“ zusammen mit der Resilienztrainerin Martina Stoll (Universität Stuttgart), wo es um berufliche Alternativen und deren professionelle Umsetzung nach der Ausbildung im Operngesang geht.

Durch langjährige professionelle Erfahrungen mit Middendorf-Atemtherapie, Eutonie, Feldenkrais, Meditation, Entspannungstechniken wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Alexandertechnik, Rosen-Methode, der Trainerlizenz für Life Kinetik (bei Horst Lutz), Pilates (Dr. Nici Heneka, Karlsruhe) und ihrer im Jahr 2023 erworbenen Zusatzqualifikation in der B2B®-Methode nach Frau Dr. Claudia Croos-Müller stellt sie den Zusammenhang zwischen Körper, Stimme und Psyche her. Das Wissen um diese Zusammenhänge ist in der Begleitung von Long- und Post-Covid Betroffenen besonders wertvoll.

www.bettinakerth.de

Christine Leyser

Atmung: Anatomische Grundlagen

Life Kinetik

Im Alter von 16 Jahren erhielt sie den ersten Gesangsunterricht bei ihrer langjährigen Lehrerin Hannah Lynd. Bereits wenig später bestritt sie erste Konzerte mit dem SWR-Rundfunkorchester unter Emmerich Smola. Während des Studiums an der Hochschule für Musik in Freiburg erhielt sie ihr erstes Engagement als lyrische Soubrette am Staatstheater am Gärtnerplatz in München. Dort sang sie Mozartpartien (Zerlina, Despina, Papagena, Cherubino), Partien der deutschen Spieloper, der Operette und des Musicals. Nach 6 Jahren wurde sie freischaffend und wechselte ins Mezzofach mit Partien wie Hänsel, Komponist, Niklaus, Magdalena, Fricka, Waltraute und der Hexe aus Hänsel und Gretel. Sie gastierte in beiden Fächern an zahlreichen deutschsprachigen Bühnen und Konzerthäusern (u.a. Staatstheater Stuttgart, Komische Oper Berlin, Staatstheater Mannheim, Goetheplatztheater Bremen, Staatstheater Braunschweig, Gärtnerplatztheater, Landestheater Salzburg, Theater St. Gallen.)

Über viele Jahre erarbeitete sie ihr Repertoire mit dem langjährigen Studienleiter der Bayerischen Staatsoper, Richard Trimborn. Mit dem amerikanischen Pianisten und Liedbegleiter Prof. Anthony Spiri entwickelte und sang sie klassische Liedprogramme und gestaltete genreübergreifend Chanson-und Literaturabende mit den Schauspielern Lambert Hamel und Horst Sachtleben. Der Satiriker und Schriftsteller Ephraim Kishon engagierte sie für die Hauptrolle der musikalischen Version seines Stückes „Es war die Lerche“. Nach einer dreijährigen Auszeit, bedingt durch einen familiären Krankheitsfall, setzte sie ihre Karriere mit konzertanten Auftritten in unterschiedlichen Genres fort. Als Interpretin von Jazz- und Swingklassikern aus dem Great American Songbook sang sie mit verschiedenen Bigband - und Jazzformationen, bestehend aus Musikern der SWR-, WDR- und der Thilo Wolf-Big Band. Sie ist in vielen Synchronproduktionen als Sprecherin und Sängerin zu hören, wie z.B. als singende Mutter Gothel im Disney-Kinofilm „Rapunzel, neu verföhnt“.

Seit 2006 unterrichtet sie als Gesangs- und Sprechcoach in München. Sie ist Mitglied des BDG e.V. und des deutschen Tonkünstlerverbandes. Absolventin des Durchatmen® Basis- und Aufbauseminars und nach einer Ausbildung bei Horst Lutz, dem Entwickler von LifeKinetik seit 2022 lizensierter Life Kinetik-Coach mit den Schwerpunkten: Kindertraining, Seniorentraining (Demenzprävention) und Individualcoaching.

www.christine-leyser.de

Corinna Reynolds

Organisation

Prüfungsvorbereitung

Corinna Reynolds, deutsch britische Sopranistin, studierte Gesang und Klavier und schloss ihr Studium mit dem künstlerischen und pädagogischen Diplom an der Musikhochschule Würzburg ab. Sie war Stipendiatin der Richard-Wagner-Stipendiumstiftung Bayreuth.

Seitdem ist sie als freischaffende Künstlerin und Musikpädagogin tätig.

Engagements im Konzert - und Oratorienfach sowie im Musiktheater führten sie durch Deutschland und Österreich.

Seit einigen Jahren widmet sie sich nun besonders kammermusikalischen Projekten verschiedenerlei Stile: im Duo mit Klavier oder Gitarre, im Trio mit Klavier und Querflöte sowie im Quartett mit Klaviertrio. Ganz besonders am Herzen liegen ihr thematische Konzertprojekte in Verbindung mit Literatur und den bildenden Künsten mit namenhaften Künstlern und Autoren.

Neben ihrer sängerischen Tätigkeit arbeitete sie als Vocal Coach und Bühnenmusikerin für die Bremer Shakespeare Company, als Sprachcoach für das Theater Bremen, als Stimmbildnerin diverser Kirchenchöre und Kantoreien, als Leiterin eines Kinderchores für das Musical Theater Bremen und für das Zukunftslabor der Deutschen Kammerphilharmonie Bremen. Sie ist Mitglied im BDG e.V. und Deutschen Tonkünstlerverband. Darüber hinaus lehrt sie seit Jahren bis heute in ihrem eigenen Musikstudio in Bremen.

www.corinna-reynolds.de

Prof. Marilyn Schmiege

Qigong/TCM

Atmung: Theorie und Praxis

Marilyn Schmiege, 1948 in Milwaukee (USA) geboren, sang über dreißig Jahre lang auf internationalen Opernbühnen und Konzertpodien bis sie 2001 begann, am Richard-Strauss-Konservatorium Gesang zu unterrichten, ab 2008 an der Hochschule für Musik und Theater München, wo sie im Mai 2010 zur Honorarprofessorin ernannt wurde.

Zu ihren wichtigsten Opernpartien zählen Dorabella (u.a. Dieter Dorn, München), Octavian (München, Semperoper Dresden, Wien), Kundry (Bayerische Staatsoper, Stuttgarter Staatsoper, Bayreuth), Venus (München, New York Met), Charlotte (Stuttgart) und Die Frau in Schönbergs *Von heute auf morgen* (Amsterdam, Leipzig). Prägend war ihre Arbeit mit Harry Kupfer (Schostakowitschs *Lady Macbeth von Mzensk* /Köln; Carmen und *Fidelio* Leonore/Komische Oper Berlin; Venus/ Hamburg, und Johanna von Orleans/München). Zu den Höhepunkten im Konzertbereich gehören Jan Nováks *Dido* mit Rafael Kubelik (München und New York), *Das Lied von der Erde* unter Sir Simon Rattle, und *Isoldes Liebestod* und *Drei Bruchstücke aus Wozzeck* (Münchner Philharmoniker). Lieder von Mahler, Schumann, Schönberg, Hindemith, Pfitzner, Poulenc und Ravel bilden einen kleinen Teil des Liedrepertoires, das sie zusammen mit dem Pianisten Donald Sulzen aufgeführt hat. Lieder von Fauré, Brahms und Liszt sind auf CD bei Orfeo erschienen.

Sie schloss ihre Studien 1970 mit Bachelor of Music (Kirchenmusik, Hauptfach Orgel) an der Valparaiso University, und 1977 an der Boston University mit Master of Music (Gesang) ab. Seit 2006 bildet sie sich regelmäßig in phoniatrischen und gesangpädagogischen Bereichen weiter, unter anderem bei den Jahreskongressen des BDG und bei der „Vortrags- und Gesprächsrunde - Stimmerkrankungen bei Schauspielern und Sängern" (VGRSSS) in Wien. Zur „Distinguished Alumna" wurde sie 2008 an ihrer Alma mater Valparaiso University ernannt.

Mitglied im BDG e.V. seit 2007, organisierte sie 2009 den ersten *BDG vor Ort-München* mit. Seit 2012 ist sie Mitglied beim ÖGLPP (Österreichische Gesellschaft für Logopädie, Phoniatrie und Pädaudiologie). Von 2014-2022 war sie Präsidentin des BDG, der 2018 Berufsverband und 2021 von der CERTQUA als Bildungsträger nach AZAV zugelassen wurde.

Qigong und Taijiquan unterrichtet sie in München seit 2008 und hat den Workshop *Qigong für Sänger* bei diversen Fortbildungen seit 2012 präsentiert. Energieheilung und Kinesiologie sind wichtige Ergänzungen ihrer künstlerischen und pädagogischen Tätigkeiten.

www.gesang-muenchen.de

Gastdozentin:
Gabriele Eder

Grundlagen faszialer Theorie und Praxis

Gabriele Eder ist zertifizierte BVQT-Ausbilderin für Qigong, Taijiquan und TCM, Fascial Fitness Trainerin, Deeskalationstrainerin, und Ausbilderin für Power-Response-Training. Ihre Aus- und Fortbildung in Qigong und Taijiquan absolvierte sie beim renommierten ASS-Institut in München.

Nachdem in jungen Jahren jeglicher Sport an erster Stelle stand, blieben die Verschleißerscheinungen nicht aus. Besonders in den acht Jahren aktiven Motorsports wurden ihre Wirbelsäule und der gesamte Körper sehr stark beansprucht. Somit suchte sie nach einer Möglichkeit, ihren Körper wieder schonend aufzubauen und zu stärken.

Seit 1979 war sie in Sportvereinen, Fitnessstudios und als Skilehrerin unterrichtend tätig. Im Jahr 2000 entdeckte sie Qigong und Taijiquan und merkte, dass diese Bewegungslehre und die damit verbundene Philosophie sie fasziniert und auf ihrem weiteren Weg begleiten würde.

Mittlerweile hat sie an weit über 3.000 Unterrichtseinheiten Aus- und Weiterbildungsseminaren bei verschiedensten Lehrern teilgenommen. Seit 2003 hat sie über 7.000 Unterrichtseinheiten an der VHS Landshut, bei eigenen Kursangeboten sowie im Fitnesscenter clever fit PREMIUM und in anderen Institutionen abgehalten. Jährlich kommen neue Fortbildungen und Unterrichtserfahrungen hinzu. Seit September 2016 ist sie als Ausbilderin für Qigong und Taiji am ASS-Institut tätig und seit August 2017 darf sie den Titel "Power-Response-Ausbilderin" tragen.

Im Januar 2015 hat sie eine Weiterbildung zur Fascial Fitness Trainerin abgeschlossen. Seit Mai 2017 ist sie bei mutz&pion als Trainerin für Behördensicherheits-, Gewaltpräventions-, Deeskalations- und Selbstverteidigungs-Trainings tätig.

www.gabriele-eder.info

INHALTSVERZEICHNIS

Konzept 1

Grußwort zum Seminar. 3

Seminarinhalte 4

Das Durchatmen Team. 10

Das Durchatmen® Team:	Genja Gerber, Bettina Kerth, Christine Leyser, Corinna Reynolds, Marilyn Schmiege
Ursprungsteam 2021:	Genja Gerber, Bettina Kerth, Tobias Schlosser, Marilyn Schmiege, Nathalie Senf, Miriam Wentz
Herausgeber Konzept:	Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen e.V.
Präsident:	Michael Müller-Kasztelan

BDG Bundesverband Deutscher Gesangspädagogen

www.bdg-online.org

MS/CL 2024-11-06