

Singen und Musizieren mit Long Covid

Haben Sie bei sich selbst oder bei Mitgliedern Ihres Ensembles gesundheitliche Einschränkungen nach einer Corona-Infektion beobachtet?

Diese können sich in unterschiedlicher Art und Intensität äußern und bis zum Fernbleiben führen. Ein achtsames Miteinander kann gemeinsames Musizieren und die Freude daran weiterhin ermöglichen.



1. Erkennen

*mögliche Symptome

Betroffene Personen*

- ... sind motivations- und antriebslos
- ... sind weniger konzentriert, aufmerksam oder aufnahmefähig
- ... halten keine ganze Probe durch, kommen später oder gehen früher
- ... tun sich schwerer beim Notenlesen
- ... haben motorische Schwierigkeiten
- ... können schnelle Musikfolgen nur mit Mühe oder nicht mehr spielen
- ... sind oft kurzatmig oder spüren Schmerzen bei der Atmung
- ... nehmen nicht mehr an (außer-musikalischen) Aktivitäten teil
- ... sind mit weniger Freude dabei



2. Thematisieren

Alle Ensemblemitglieder

- ... sind zum Thema Long Covid sensibilisiert
- ... ermöglichen Austausch und Gespräche, auch über eigene Einschränkungen
- ... sprechen Beobachtungen offen an
- ... gehen achtsam miteinander um
- ... bieten Unterstützung an



3. Erproben

Lösungsansätze finden

- ✓ positive Grundeinstellung beibehalten und Geduld haben
 - langsame Besserung ist mit der Zeit möglich
 - neuen Umgang mit den Einschränkungen lernen
- ✓ körperliche Grenzen ernst nehmen und respektieren
 - Anforderungen an die Leistungsfähigkeit anpassen
 - reduziertes Programm mitspielen/mitsingen
 - Probezeit verkürzen und Pausen einlegen
- ✓ Rahmenbedingungen anpassen und gegenseitig unterstützen
 - Fahrdienste einrichten, beim Tragen der Unterlagen und Instrumente helfen
 - größere Noten und bessere Beleuchtung anbieten
 - Noten anpassen (z.B. andere Stimme/Lage, vereinfachte Alternativen)



Weitere Informationen, sowie eine Auflistung von Anlaufstellen für Long Covid-Betroffene finden Sie unter frag-amu.de/long-covid

