

ENO ATMEN, “Die Kunst der Medizin und die Wissenschaft der Künste”



Dr. Harry Brunjes, Vereinigtes Königreich
Vorsitzender von ENO [und Arzt]

ENO ATMEN [ENO = English National Opera = englisches nationales Opernhaus – Anm.d.Übers.]

Soziales Verschreiben ist eine aktive Partnerschaft zwischen der Gemeinschaft und den Hausärzten. Es ist in dem Gemeinplatz begründet, dass die Gesundheit letzten Endes von genetischen und sozialen Faktoren sowie der Umwelt bestimmt wird. Soziales Verschreiben ist eine Disziplin, die in den letzten Jahren in Großbritannien an Status gewonnen hat, zunehmend anerkannt wird und nun sowohl Unterstützung als auch finanzielle Zuschüsse von der Regierung erhält. Es stellt einen integrierten Zugang zur Behandlung dar, und manche betrachten das Konzept als die Art umfassender Betreuung, die Ärzte früher einmal anbieten konnten, als der Druck noch nicht so groß war wie heute. Wir finden zunehmendes Verständnis für das Verhältnis zu den Künsten und für deren Fähigkeit, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu verhindern und die Genesung nach Krankheiten zu beschleunigen.

ENO Atmen ist ein Gemeinschaftsprojekt zwischen der englischen Nationaloper und der Medizinischen Hochschule, die Teil von Imperial College und deren Klinik Teil des nationalen Gesundheitsdienstes ist. Das Projekt befasst sich mit der

Behandlung von Atmungsstörungen von Patienten, die Covid überstanden haben, mit drei bestimmten Schwerpunkten. Zuerst, die Genesung und das Wohlbefinden des Patienten zu verbessern. Zweitens, die Wirkung des Projektes zu bewerten und unter Beweis zu stellen. Schließlich wollen wir ENO Atmen im ganzen Land einsetzen. Das Projekt ist Teil der umfassenden Bemühungen von ENO, sich als tonangebender Beiträger von Kunst für das soziale Verschreiben zu etablieren, führend, wo sich Kunst und Gesundheit überschneiden, indem es die Kunstform Oper in einem integrierten, ganzheitlichen Rehabilitationsprogramm einsetzt, das sowohl Körper als auch Geist unterstützt.

ENO bringt Opern sowohl auf der Hauptbühne in ihrem eigenen Gebäude, dem London Coliseum, als auch anderswo zur Aufführung, aber das Ensemble unternimmt noch viel mehr. ENO Baylis ist das Programm, mit dem wir unterrichten und zur aktiven Teilnahme ermutigen, indem wir Menschen aller Altersgruppen eine Reihe Gelegenheiten anbieten, sich mit Oper zu beschäftigen. Das gesamte Konzept beruht auf dem sozial engagierten Wirken der Gründerin von ENO, Lilian Baylis, die davon überzeugt war, dass Oper und die Künste im allgemeinen einen positiven Einfluss auf das Leben der Bevölkerung ausüben können. Deshalb ist die moderne ENO (in Weiterführung des Themas und der Ziele der Gründerin) der Ansicht, dass sie das soziale Verschreiben sowohl ermöglichen als auch einsetzen kann mit dem Ziel, das Leben von Menschen und Gemeinschaften zu transformieren. In Abwandlung eines Spruches – "frage, was die Oper für das Land tun kann, und nicht nur, was das Land für die Oper tun kann!". Lilian Baylis war in der Tat eine frühe Protagonistin des sozialen Verschreibens.

Die Krankheit, die vom Coronavirus verursacht wird (Covid-19) entwickelte sich 2020 in eine weltweite Pandemie mit nie-dagewesenen Auswirkungen auf die Gesundheit des Individuums, auf die Widerstandskraft der Gesundheitssysteme und weitester Bereiche des Wohlbefindens der unabhängigen Nationen. Eine

beträchtliche Minderheit der Covid-Patienten leidet noch über einen Monat nach Einsetzen der Symptome an anhaltenden Symptomen. Am häufigsten hören wir von Atemlosigkeit und Ermüdung. Andere Symptome sind Kopfschmerzen, Husten, Gelenkschmerzen, Brustschmerzen, Verdauungsstörungen, Beschwerden beim Schlucken, Verlust des Geruchssinnes, Unruhe und Depression. Atemlosigkeit ist häufiger und problematischer Teil des "langen" Covid. Wenn dies weiter untersucht wird, finden wir klinische Anomalitäten – eine Mischung von Entzündung und faserigen Gewäxsen. Untersuchungen der Lungenfunktion zeigen die Vorherrschaft von restriktiven Mustern und verringerter Kapazität der Lunge, Sauerstoff zu verteilen. Im Zusammenhang mit Covid hören wir auch oft von verringerter Gerinnungsfähigkeit des Blutes, die aber mit schwerer Erkrankung und Venenthrombose einhergehen kann.

Das Gesundheitsdienst-Krankenhaus, das der Medizinischen Hochschule von Imperial College angeschlossen ist, setzt bereits das Singen ein als Teil einer umfassenden Versorgung von Patienten mit chronischen Atmungsbeschwerden, besonders solchen im Zusammenhang mit Rauchen und Asthma. Imperial war der Ansicht, dass ENO ATMEN auch bei der Atemlosigkeit von Patienten helfen könnte, die sich von Covid erholen. Die physiologischen Atmungsprobleme werden vervielfacht durch die psychologischen Komplikationen, die sich in ängstlichem flachen, panikartigem Atmen zeigen, im Gegensatz zu tiefem Einatmen.



BTS ENO Breathe lullaby filming, Alexandra Oomens © Karla Gowlett, courtesy of ENO (75)

Head photo: BTS ENO Breathe lullaby filming, ENO Orchestra, Soraya Mafi © Karla Gowlett, courtesy of ENO (9)

Ein sorgfältig geplantes sechswöchiges Pilotprojekt wurde konstruiert, mit einstündigen Sitzungen einmal in der Woche, in denen es um Singen, Atmen und Wohlbefinden ging. Die Sitzungen zielten darauf hin, die Genesung von Patienten zu fördern, die nach der eigentlichen Covid-19 Erkrankung immer noch Symptome zeigten. Patienten wurden von der Medizinischen Hochschule Imperial College an das Projekt überwiesen. Alle Patienten waren mit Covid im Krankenhaus gewesen und waren entlassen worden, litten aber 8-12 Wochen später immer noch an Atemlosigkeit, trotz normaler Röntgenbilder. Zum Programm gehört Fernlern-Technologie, um ein digitales Programm zu entwickeln (über Zoom), das Patienten voll zugänglich ist, auch wenn sie sich isolieren müssen. Die Sitzungen wurden von ENO Stimmbildnern und Gesangsspezialisten geleitet. Das digitale Material für die Teilnehmer enthielt vielerlei

elektronische Anweisungen, die für ENO ATMEN geschaffen worden waren, darunter Atmungstechniken, Stücke zum Mitsingen und maßgeschneiderte und verfilmte Wiegenlieder zum Zuhören und Ansehen, um Ruhe und Entspannung auszustrahlen. Im Mittelpunkt des Projekts stehen Körperhaltung, körperliche Bereitschaft und Atmungsbewusstsein. Jede Sitzung hat ihr eigenes besonderes Thema und Ziele. Die Teilnehmer bewegen und strecken sich in körperlichen Aufwärmübungen, was dazu beiträgt, dass sie "Raum zum Atmen" finden. Sie lernen Übungen, die sie auch außerhalb der Sitzungen benutzen können, um die Atmung zu regulieren, wenn sie Panikanfälle oder Atemlosigkeit erleiden sollten. Patienten mit *Long Covid* leiden auch manchmal an stimmlichen Ermüdungserscheinungen im Zusammenhang mit ihrer Atemlosigkeit, und gründliches stimmliches Ankurbeln hilft bei der Unterstützung der Stimme.

ENO Harewood ist ein Programm, das begabten Sängern am Anfang ihrer Karriere Vollzeit-Training und Auftrittsmöglichkeiten bietet. Es gestattet ihnen, ihre technische Entwicklung im Rahmen der professionellen Umgebung eines Opernhauses fortzusetzen. E-Musik-Sänger verbringen viele Jahre damit, die vielschichtigen physiologischen Aufgaben, die das Singen benötigt, unter einen Hut zu bringen. Viel Zeit wird damit verbracht, diese Aufgaben zu "destillieren", bis sie nur noch ein einziges Gefühl oder ein einziger Gedanke sind. ENO ATMEN benutzt dieselbe Methode und setzt sie dafür ein, mit Menschen zu arbeiten, die sich von *Long Covid* erholen. Emotionale Verbindungen und Engagement sind Kern der Arbeit. Das im Programm eingesetzte musikalische Material ruft emotionale Reaktionen hervor und könnte nicht besser für diese Gruppe geschaffen sein, weil es bewusst zur Beruhigung geplant ist. Teilnehmer brauchen nicht unbedingt begeisterte Sänger zu sein. Das Ziel des Programms will sowohl für die, die gern singen, als auch für die, die in dieser Hinsicht nicht so sicher sind, von Wert sein.

Warum Wiegenlieder? Wiegenlieder sind kurz und eingängig, und

es liegt in der Natur der Dinge, dass sie allen zugänglich sind. Wiegenlieder gibt es schon länger als das geschriebene Wort, und sie sind in Liebe, Zärtlichkeit und Vorsorge verwurzelt. Es gibt sie in allen Kulturen und auf allen Kontinenten. Viele Wiegenlieder sind friedlich und hypnotisch, und meist passt ihr Tonumfang bequem in jenen von Leuten, die nicht viel singen, und so sind überlieferte Wiegenlieder ideal für diese Gruppe und dies Programm. Es gibt auch eindrucksvolle Momente, wo Wiegenlieder in Opern vorkommen. Jedes der Wiegenlieder in ENO ATMEN ist mit einem Gegenstück aus einer Oper verbunden. Diese sollen angeschaut und angehört werden, und man soll sich in sie vertiefen. Das Singen von Wiegenliedern schafft emotionale Verbindungen mit den anderen Aktivitäten und Übungen des Programms. Die Teilnehmer verlassen jede Sitzung mit einem beruhigenden Wiegenlied im Herzen und, was ausschlaggebend ist: dies schafft eine positive emotionale Verbindung zu einer Vielzahl von Werkzeugen und Übungen, mit denen sie ihrer Symptome Herr werden können.

Der English National Opera ist die Arbeit von ENO Baylis genauso wichtig wie die Arbeit auf der Bühne. Es gibt keine Hierarchie. Das Schaffen der Wiegenlieder für ENO ATMEN genoss dieselbe Aufmerksamkeit, dieselben Ressourcen, dieselbe Fachkunde, und ihre Aufführungen wurden extra für die Teilnehmer des Programms auf Tonträgern aufgenommen. Die Aufführungen und Aufnahmen dieser Wiegenlieder wurden im Laufe von drei Tagen von Mitgliedern des ENO Orchesters, ENO SolosängerInnen, KünstlerInnen aus dem ENO Harewood Projekt und technischem und Bühnenpersonal erstellt.

Nach Abschluss der Pilotphase des Projektes wurde im November eine unabhängige Bewertung veröffentlicht. Zu deren Methodologien gehörten Interviews mit Teilnehmergruppen und Selbstbeurteilungen der Patienten, vor und nach Teilnahme am Programm, unter Einsatz von beglaubigten Werten wie dem *RAND-36 General Wellbeing Index*, dem *GAD-7 Anxiety Index* und

Messungen der Atemlosigkeit. Die Teilnehmer berichteten von unbestreitbaren Verbesserungen in Bezug auf Atemlosigkeit und allgemeines Wohlbefinden. 90% gaben an, dass sich ihre Atemlosigkeit verbessert hatte, und dass sie weniger ängstlich und unsicher waren. Es gab zunehmendes Selbstbewusstsein in Bezug darauf, wie sie mit ihren Symptomen zu Rande kamen. Das Pilot-Projekt wurde als verwaltungstechnisch robustes Unternehmen eingestuft, aus dem ENO und Imperial wertvolle Lehren für die Verbreitung eines zukünftigen, ausgeweiteten Programms ziehen können.

So wird ENO ATMEN seit dem 28. Januar 2021 landesweit eingesetzt. An dieser Phase sind 1000 Patienten aus einer ganzen Reihe Krankenhäusern in ganz England beteiligt, darunter London, Cheshire und Merseyside [Gegend von Liverpool – Anm.d.Übersetzerin], Newcastle und Manchester. ENO ist dabei, das Material, das den Teilnehmern online verfügbar ist, auszuweiten, und besondere Gruppen werden bereitgestellt für NHS Personal, das selbst an Covid erkrankte und sich nun davon erholen muss. Darüber hinaus werden die Teilnehmer vom ersten Programm von 2020 weiterhin unterstützt. Diese Phase wird weiterhin streng überwacht, und ein Bewertungsprogramm wird auch diese Phase beaufsichtigen. Pläne für einen Versuch mit noch mehr Tiefgang sind schon im Aufbau.

Das soziale Verschreiben deckt sich voll mit dem, worum es ENO geht, und es verstärkt das Streben der Belegschaft, nicht nur künstlerisch Hervorragendes auf der Bühne zu leisten, sondern auch sicher zu stellen, dass Oper und die anderen darstellenden Künste auf lange Sicht von echtem, andauerndem Nutzen für die Gemeinschaft sein können – und all das untermauert von voller Bewertung und Veröffentlichung. Sowohl ENO als auch die Medizinische Hochschule von Imperial College sind davon überzeugt, dass ENO ATMEN eine einmalige Gelegenheit darstellt, sowohl Unterstützung als auch Heilung von den physiologischen und psychologischen Folgen von *Long Covid* zu liefern.

Quellen:

1. Younan, Junghans, Harris, Majeed, Gnani; *Maximising the impact of social prescribing on population health in the era of COVID – 19*, JRSM 2020 Vol 113(10) 377 – 382
2. Brunjes; *Ladies and gentlemen, there will now be a long interval – theatre in the covid-19 era*, BMJ November 2020
3. *Imperial College Healthcare working with English National Opera on singing programme for Covid-19 patients*, <https://www.imperial.nhs.uk>, August 2020
4. Dixon; *The Role of Social Prescription*, Westminster Insight's Tackling Loneliness and Social Isolation in Older People Conference, December 2020
5. Pitini, Adamo, Gray, Jani; *Resetting priorities in precision medicine: the role of social prescribing*, JRSM 2020 Vol 113(8) 310 – 313
6. *ENO Breathe with Imperial College Healthcare NHS Trust*; <https://eno.org/news/eno-breathe-with-imperial-college-healthcare-nhs-trust/>, August 2020
7. Pillay, Kondratiuk, George, Park, Onn Min Kon, Lalvani; *Literature Review of the long-term health impacts of COVID – 19*, Imperial College London, October 2020
8. Dixon, Everington, Lalvani, Brunjes; *English National Opera launches ENO Breathe*, September 2020



Dr Harry Brünjes begann seine Laufbahn mit dem Studium an der Universität London und seiner weiteren medizinischen Ausbildung am Guy's Hospital, ebenfalls London. 1995 gründete er zusätzlich zu seiner Privatpraxis in der Harley Street die Premier Medical Group. 2010 wurde Premier Medical von

Capita aufgekauft, aber 2016 kaufte Harry sie zurück und führte sie unter dem neuen Namen Kuro Health weiter. Von 2009 bis 2019 Harry war Vorsitzender des Trägervereins von Lancing College [christliches Privatinternat für Jungen in Südengland – Anm. d. Übersetzerin]. Seit 2015 ist er Vorsitzender des Trägervereins von ENO und deren Hauptquartier, dem Londoner Coliseum. Harry hat sich sein ganzes Leben lang für Musik und Theater interessiert. Mehrere Jahre lang arbeitete er als professioneller Pianist, mit Auftritten im Fernsehen und im Theater, was zu Einladungen als Redner bei festlichen Dinern führte. Harry veröffentlicht häufig Texte, spricht im Radio und Fernsehen und hält Vorträge. In den letzten paar Jahren trug er zum Edinburgh Festival bei mit der Aufführung von "Ihr müsst die Telefonnummer für Medizin benutzen, wenn ihr Mord haben wollt" – eine Produktion, die dann auch landesweit auf Tournee ging. Harry ist mit der bekannten Tänzerin und Choreografin Jacquie Storey verheiratet, und sie haben vier Kinder.

Übersetzt aus dem Englischen von Irene Auerbach, UK