

Mit Gesang gegen Schlafprobleme

31.01.26

Hans Werner Schneider verhilft Menschen in seinen Kursen zu einer Stimme – und zu mehr Atem. Summen und Brummen sind dafür ganz wichtig.

Annette Kreikenbohm

Witten. Singen im Chor macht glücklich und ist gerade schwer angesagt. Doch da geht noch mehr. Singen kann auch zur Gesundheit beitragen. Vor allem bei Atemwegserkrankungen ist es förderlich, ein Liedchen zu trällern. Noch wirksamer ist es, die speziellen Gesangsangebote eines Witteners zu nutzen. Seit Jahren bietet Hans Werner Schneider seine Hustifex-Brummer-Kurse an. Selbst Fernseh-Arzt Doc Esser hat sich schon davon überzeugt, wie Singen und Summen bei Asthma und Schnarchen helfen kann. Neue Kurse starten in Kürze.

Hans Werner Schneider freut sich. Gerade ist wieder ein positives Feedback im Netz aufgeplopt. „Zu mir kommen Leute, die wollen singen lernen oder Krankheiten loswerden“, fasst er zusammen. Regelmäßig berichten Teilnehmer, dass sich ihre Atmung vertieft und ihre Gesichtsmuskulatur gelockert hat. Andere fühlen sich nach dem Singen körperlich erfrischt.

Eine Frau, die ihren Mann einfach angemeldet hat, ist begeistert, weil er nun nicht mehr schnarcht. Ein Mann mit Schlafapnoe stellt eine deutliche Verringerung der Aussetzer und eine Erhöhung der Sauerstoffsättigung fest. Doch wie geht das? Klar ist, Wunder vollbringt Schneider nicht. Im Youtube-Video auf der Homepage des Musikers ist zu sehen,

wie er für den WDR mit Doc Esser über seine Arbeit spricht - Grimassen inklusive.

Der 71-Jährige wendet Übungen an, die aus der Anthroposophie stammen. Er trainiert Gaumensegel, indem er die Zunge aus dem Gesicht hängen lässt. Er bläst Vokale kräftig durch die Lippen aus. Die übertriebene Atmung, sagt Schneider, mobilisiert Kräfte, massiert die Bronchien und vertreibt den Schleim aus der Lunge - vereinfacht ausgedrückt. Das kostet manchen Überwindung. Denn: Schön sieht man dabei nicht aus.

Musiker hatte selbst Heuschnupfen

Hans Werner Schneider hatte selbst „Heuschnupfen ohne Ende“. Da lernte er 1985 einen Bommeraner Waldorflehrer und jene speziellen Techniken kennen. „Ich habe sofort gemerkt, dass es mir besser geht“, erinnert sich der Wittener, der im Hammertal wohnt. Er trommelte sieben Freunde zusammen, die alle an Pollenallergien litten. Mehrere Wochen trainierte er mit ihnen. „Allen ging's besser.“

Weil der gelernte Industriekaufmann ohnehin längst gemerkt hatte, dass ihm Musik mehr lag als sein Beruf, verband er irgendwann Gesang und Therapie - mit anthroposophischen Aspekten. Auch eine Ausbildung zum Waldorflehrer schob er noch hinterher. Und merkte: „Ich unterrichte für mein Leben gern.“ Statt „Chorsingen für



Musiker, Gesangstherapeut, Chorleiter und Pianist: Hans-Werner Schneider am Klavier im heimischen Arbeitszimmer im Wittener Hammertal.

Walter Fischer / FUNKE Foto Services

Anfänger“ wählte er bald den Titel „Brummer“-Kurse“. „Das klingt freundlicher.“ Dazu gesellten sich etwas später die „Hustifex“-Kurse. Beide Begriffe ließ sich Schneider patentieren.

Zunächst gab er Kurse an Kliniken von Hamburg bis Herdecke, erzählt der Musikbegeisterte. Jetzt finden seine Angebote in der Waldorfschu-

le Langendreer statt. Und online. Dass Singen auch prima am Bildschirm funktioniert, habe er während Corona festgestellt. Seitdem gibt es seine Kurse live, via Zoom und hybrid, also beides gemischt.

Auch im von Schneider gegründeten Chor „Euharmostia“, in dem ebenfalls Zeit für Übungen bleibt, können die Teilnehmenden am

heimischen Laptop oder vor Ort mitsingen. Bei Bedarf begleitet der Chorleiter die Singenden gern am Klavier. Ob Klassik, Pop, Jazz oder Rock - der Wittener ist auf keine Musikrichtung festgelegt. Auch alle Berufsgruppen - vom Arzt bis zur Kammersängerin - seien im Chor vertreten, sagt Schneider.

Wie schnell es sich nun positiv

Neue Kurse starten in Kürze

Im Hustifex-Brummer-Kurs lernen die Teilnehmenden das Singen und entwickeln ihre Stimme weiter. Gleichzeitig fördern die Kurse durch bestimmte Übungen die Gesundheit. Ein Kurs startet am Montag, 2. Februar, um 19.30 Uhr in der Waldorfschule Langendreer sowie online. Ein weiterer Kurs findet ab Donnerstag, 5. Februar, 19.30 Uhr nur via Zoom statt. Anmeldungen sind noch möglich. Der Euharmostia-Chor trifft sich dienstags um 19.45 Uhr ebenfalls in der Bochumer Waldorfschule oder vor dem Bildschirm. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Auch Schnuppern ist erlaubt. Info bei Hans Werner Schneider, 01577 3831710, hustifex-brummer.de oder euharmostia.de.

auf die Gesundheit auswirkt, in seinen Hustifex-Brummer-Kursen mitzusingen, das hänge von verschiedenen Faktoren ab: Wie viel kann jemand üben? Effektiv sei es auch, regelmäßig zu Hause vor dem Spiegel Grimassen zu schneiden. „Das mag nicht jeder.“ Doch auch hier gilt: „Viel trainieren lohnt sich.“