

Audio-Psycho-Phonologie – Hören, horchen, körperliches und seelisches Gleichgewicht

Wie wichtig das Ohr mit seinen vielfältigen Funktionen für das körperliche und seelische Wohlbefinden und Gleichgewicht ist, ist uns oft zu wenig bewusst. Das Ohr in seiner Ganzheit steht im Zentrum des Lebenswerks von Prof. Alfred A. Tomatis. Sie sollen hier einen Einblick in seine Forschungsarbeit und in die Entwicklung der Audio-Psycho-Phonologie als Therapiemethode bekommen.

► Marianne Zimmermann

«Die Hauptaufgabe des Ohres ist, das wissen wir heute, eine Energiezentrale zu sein. Die zweite Aufgabe ist es, die Aufrichtung des Menschen abzusichern. Und danach alles, was mit Bewegung zu tun hat. Es gibt keinen einzigen Muskel im Körper, der nicht vom Innenohr abhängt. Darauf können wir Hören, Sprache und alle Fähigkeiten der Kommunikation aufbauen.» Prof. Alfred A. Tomatis

Prof. Alfred A. Tomatis (1920-2001), französischer Facharzt für Hals – Nasen – Ohrenmedizin und Phoniatrie

Ab Mitte der 1940er Jahre beschäftigte sich Tomatis mit den wechselseitigen Beziehungen zwischen Gehör und Stimme. Er stellte fest, dass die Hörkurven von psychischen Faktoren mit beeinflusst sind, d.h. vom Hören und Nicht-Hören-Wollen. Er konnte nachweisen, dass jede Art stimmlicher Äußerung durch die Aktivität der Ohren gesteuert wird. Seine 1957 an der Akademie der Wissenschaften und an der Medizinischen Akademie von Paris unter dem Namen "Tomatis – Effekt" veröffentlichten Entdeckungen standen am Anfang der Entwicklung von Technologien zur Behandlung auditiver Wahrnehmungsprobleme und Kommunikationsschwierigkeiten. In zahlreichen Schriften und Büchern veröffentlichte Tomatis seine Forschungsergebnisse und ihre Bedeutung in Pädagogik, Psychologie, Linguistik und

Philosophie. Einige Bücher sind auch in deutscher Sprache erhältlich.

Die Audio-Psycho-Phonologie (abgekürzt APP) ist ein psychopädagogisches Training, das vorbeugend und heilend auf die komplexen Funktionen des Ohres einwirkt und sie mit bleibender Veränderung verbessert.

Elektronisches Ohr

Um Gehör und Stimme zu korrigieren, entwickelte Tomatis einen Apparat, der in seinen Funktionen dem menschlichen Ohr nachgebildet ist und den er deswegen «elektronisches Ohr» nannte. Es ist das wichtigste Hilfsmittel im Horchtraining, das Herzstück unserer Therapie. Im Verlauf der letzten 40 Jahre wurde der Apparat immer differenzierter und leistungsfähiger.

Durch auditive Stimulation über das «Elektronische Ohr» wird, mittels eines Systems von Filtern, dem Ohr die «ideale Hörweise» vermittelt. So ist es möglich, das Hören entscheidend zu beeinflussen und bleibend zu verändern. Das Ohr wird darin geschult, bisher vernachlässigte Frequenzen besser wahrzunehmen und in anderen, zu intensiv empfundenen Frequenzbereichen weniger sensibel zu reagieren.

Für das Horchtraining werden spezielle Kopfhörer verwendet, mit denen das Ohr gleichzeitig über Luftleitung und Knochenleitung stimuliert werden kann. Dazu



werden hauptsächlich Werke von W. A. Mozart, gregorianische Gesänge und die Mutterstimme verwendet. Das Klangmaterial wird teilweise gefiltert und immer über das «elektronische Ohr» in die speziellen Kopfhörer geleitet.

Hören – Horchen

Unsere Ohren sind – im Unterschied zu den Augen – scheinbar immer geöffnet. Wir hören immer. Dennoch nehmen wir nicht alles bewusst wahr, was Tag und Nacht in unsere Ohren dringt, denn wir hören längst nicht immer zu. Wir horchen nicht unablässig, sondern nur dann, wenn wir es wollen.

Horchen oder Zuhören ist – im Gegensatz zum Hören – ein aktiver, willentlicher Vorgang, vergleichbar mit dem Auge, wenn es gezielt fokussiert. Horchen bedeutet Präsenz, Aufmerksamkeit, Wachheit. Es zentriert den Körper und führt zu Konzentration. Beim Horchen richtet sich die Wirbelsäule auf, die Ohren spitzen sich, die Gesichtszüge werden gespannt, der Ausdruck wird wach. Horchen setzt den ganzen Menschen in Bereitschaft.

Zuhören bezeichnet die zielgerichtete Konzentration des Ohres auf bestimmte akustische Reize und die Fähigkeit, störende Geräusche auszublenden oder zu überhören. Dank der Mittelohrmuskeln (musculus tensor tympani und musculus stapedius) können wir die Ohren spitzen und wie Objektive auf bestimmte Geräusche



sche richten. Die Anpassung an ungeübte oder ungeübte Frequenzbereiche erfordert ein Training.

Hören = passiv, akustische Reize aufnehmen
Horchen = aktiv, gezielt Reize auswählen (Mittelohrmuskeln spannen sich)

Im Laufe des Horchtrainings werden die erwähnten Mittelohrmuskeln mittels der Kippschalter des «elektronischen Ohres» intensiv geschult.

Horchstörungen

Manchmal ist die Fähigkeit oder der Wille zum Horchen beeinträchtigt oder aus emotionalen Gründen blockiert. Dies kann in jedem Alter, in jeder Lebensphase tief greifende Auswirkungen haben.

Horchprobleme, die sich nach aussen richten

Ist das Horchen nach aussen betroffen, auf das, was jemand sagt, so kann der «horchgeschädigte» Mensch nicht folgen. Er nimmt schlecht oder verzerrt wahr, ist leicht ablenkbar und hat eine kurze Aufmerksamkeitsspanne. Er ist überempfindlich auf bestimmte Töne und missversteht Bemerkungen und Fragen. Er verwechselt ähnlich klingende Wörter und Laute und kann komplexen Anweisungen schlecht folgen. Dies kann sehr verunsichern, ermüden und auch grosse Ängste verursachen.

Horchprobleme, die sich nach innen richten

Richtet sich die Horchstörung nach innen, auf sich selbst, so kann der Mensch Gehörtes schlecht ordnen und wiedergeben. Die eigene Stimme und der Ausdruck sind mit betroffen: Die Sprechqualität ist flach und monoton, das Sprechen ist zögernd und lässt Fluss und Rhythmus vermissen. Der Wortschatz ist eingeschränkt, die Satzstruktur stereotyp und armselig, das Singen unrein, Leseprobleme tauchen auf.

Störungen im vestibulären Bereich

Bezieht sich die Horchstörung auf das Gleichgewichtsorgan (Vestibulum), so spürt der Mensch den eigenen Körper schlecht oder hat kein sicheres «Körperbewusstsein», was sich in schlechter, schlaffer Haltung, in unkoordinierten Bewegungen, in Rhythmus- oder Balanceproblemen ausdrücken kann. Ein Unwohlsein im eigenen Körper wird spür- bzw. sichtbar durch nervöse Unruhe, Unbeholfenheit, schlechte Regulierung von Nähe und Distanz. Es kann auch sein, dass dieser Mensch die Körpersprache nicht beherrscht, d.h. er kann Signale weder unmissverständlich aussenden noch sicher deuten, was zu grossem Unbehagen und Missverständnissen in der «non-verbalen Kommunikation» führen kann.

Da das Vestibulum auch das Zusammenspiel von Augen- und Handbewegun-

gen steuert, wird die Feinmotorik zum Problem: Die Schrift wird ungenau und schwer leserlich.

Anwendungsgebiete von APP Schulschwierigkeiten und Lernprobleme

Sprachentwicklungsverzögerungen, Lese-, Rechtschreibschwäche, Störungen im Redefluss, funktionell bedingte Stimmstörungen, psychogen bedingte Hör-, Sprech- und Stimmstörungen, Schulängste. Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Verhaltensstörungen, Aggressivität, erhöhte Ermüdbarkeit, innere Unruhe, mangelnde Vitalität oder Kreativität. Gewöhnung an Hörgeräte, Förderung des Hörvermögens.

Während der Schwangerschaft

Harmonisierung der Gefühle der Mutter, Abbau von Ängsten, Entspannung, Förderung der Kommunikation Mutter-Kind

Verhaltensauffälligkeiten

Soziale Unangepasstheit, Ängste, fehlendes Selbstbewusstsein, niedrige Frustrationstoleranz, mangelnde Motivation, Unreife, emotionaler Rückzug, Hyperaktivität.

Wohlbefinden, Energie, Re-Dynamisierung

Stressabbau, erhöhte Ermüdbarkeit, Gleichgewichtsstörungen, Gedächtnisschwäche.

Auditive Wahrnehmungs-, Verarbeitungs- und Differenzierungsschwierigkeiten

Nicht-Hören-Wollen, Ablenkbarkeit, Irritierbarkeit, Lärmempfindlichkeit.

Entwicklungsstörungen

Entwicklungsverzögerungen: im Allgemeinen im Bereich der Sprache und der Motorik.

Fremdsprachenintegration

Auditive Sensibilisierung für Fremdsprachen.

Stimme, Musik, Gesang

Lampenfieber, allgemeine Probleme in den Bereichen von Rhythmus, Intonation, Ausdruck.

Bewegung, Sport, Störungen im vestibulären Bereich

Koordination, Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit, Körperbild, Haltung, Grobmotorik, Feinmotorik.

Als begleitende Therapie bei

Autismus, Impfschäden, cerebralen Bewegungsstörungen, Down-Syndrom, geistiger Behinderung, Schwindelzuständen, Ménière'sche Krankheit, Hörsturz, Schlafstörungen, Altersdepression, Hirnverletzungen.

Praktisches Vorgehen – Behandlungsablauf

Nach einer ausführlichen Abklärung (Anamnese, Horchtest, Lateralitätstest) wird ein individuelles Horchprogramm zusammengestellt. Kinder werden in der Regel von einem oder beiden Elternteilen begleitet.

Basis-Intensivprogramm

Jede/r KlientIn durchläuft eine individuelle Intensiv-Horchschulung mit dem "elektronischen Ohr" und wird von einer pädagogisch-therapeutischen Fachperson begleitet. Dauer: 10 – 15 aufeinander folgende Tage à 2 Stunden.

Fortsetzungsprogramme

Nach einer Ruhephase von jeweils 3 – 4 Wochen, die als Nachreifung verstanden wird und in der die Veränderungen assimiliert werden, wird das individuelle Horchprogramm fortgesetzt. Nach einem Kontroll-Horchtest werden die Fortschritte besprochen und das weitere Vorgehen geplant. Dauer: 5 – 10 aufeinander folgende Tage à 2 Stunden.

Die Anzahl der notwendigen Fortsetzungsprogramme hängt von der persönlichen Entwicklung und der individuellen Fragestellung ab.

Horchtests und Besprechungen

In regelmässigen Abständen werden Kontrolltests durchgeführt und besprochen. Sie erlauben es, Entwicklung und Fortschritte zu messen und das Horchprogramm entsprechend anzupassen.

Bemerkungen zum Ablauf

Während des Horchtrainings kann sich der/die KlientIn ausruhen oder kreativ betätigen. Kindern steht eine reichhaltige Palette von Spielen und Beschäftigungsmög-



lichkeiten zur Verfügung. Kinder werden in der Regel von beiden Eltern oder einem Elternteil begleitet, damit diese die Wirkung der Methode auf ihr Kind verstehen und nachvollziehen können. Das ist wichtig, weil das Kind in seiner Entwicklung stark nachreift. Seine Veränderung wirkt sich auf die Dynamik der ganzen Familie aus.

Zu Beginn des Trainings steht die rein auditive Stimulation (rezeptive Phase) im Vordergrund. Zu einem späteren Zeitpunkt kommen je nach Fragestellung audio-vokale Übungen am Mikrofon dazu (expressive Phase). Es können Sing-, Sprech- oder Leseübungen sein. Auch andere Aktivitäten können das Training ergänzen.

Die Grenzen der Audio-Psycho-Phonologie

In einigen Therapiemethoden, auch teilweise in jenen des alternativmedizinischen Bereichs, werden sehr breite, unspezifische Anwendungsbereiche aufgeführt, was bei Patienten einerseits falsche Hoffnungen auslösen kann, in medizinischen Fachkreisen aber andererseits Skepsis über die Seriosität der Methode auslöst.

Wenn wir auf der Website des schweizerischen Berufsverbandes für APP (www.a-p-p.ch) nachschauen, erscheint uns die Liste der Anwendungsbereiche auch relativ breit gefasst, doch lassen sich die dort erwähnten Problembereiche alle auf die verschiedenen Funktionen des Ohres mit seinen vestibulären, auditiven und hirndynamisierenden Funktionen zurückführen.

Die Audio-Psycho-Phonologie behandelt somit Probleme, die mit den Funktionen des Ohres und den damit verbundenen Hirnfunktionen zusammenhängen, klammert aber gleichzeitig alle rein medizinischen Probleme aus, die in die Hän-

Eine offene Gesprächskultur zwischen Klient und Therapeut ist von grosser Wichtigkeit.

de eines erfahrenen ORL-Arztes gehören. Schon bei der Anmeldung zu einer APP-Abklärung legen wir Wert darauf, dass keine aktuellen medizinischen Probleme (Mittelohrentzündung, Tubenkatarrh, Entzündungen des äusseren Hörkanals, chronische Erkältungen, allergische, den HNO-Bereich beeinträchtigende Erkrankungen, Missbildungen im Bereich der Mittelohrknöchelchen, etc.) vorliegen. Hingegen kann es hilfreich sein, nach einer weitgehend ausgeheilten Mittelohrproblematik die Funktionen des Ohres wieder anzuregen und eine übersensible Knochenleitung mit damit verbundener Hyperakusie mittels eines APP-Horchtrainings zu desensibilisieren.

Wenn es um eine Kombination verschiedener schul- und alternativmedizinischer Methoden geht, ist eine gute Zusammenarbeit mit den involvierten Fachleuten von immenser Wichtigkeit und die Grundbedingung für einen stabilen Therapieerfolg mit einem Mindestmass an notwendigen Konsultationen und Therapiesitzungen. Dies entspricht auch den wachsenden Forderungen der finanziell gebeutelten Krankenkassen.

Bei schweren psychischen Erkrankungen (auch bei Suchterkrankungen) ist mit vielen Therapiemethoden absolute Vorsicht geboten. Die APP-Fachleute sind sich bewusst, dass während des APP-Horchtrainings psychodynamische Vorgänge ausgelöst werden können, die einer intensiveren Betreuung (z.B. Ganztagesstruktur, medikamentöse Behandlung)

ERFAHRUNGSBERICHT

**Horchtraining nach A. Tomatis
Mit der Arbeit an Ohr, Stimme und
Atem zurück zur Mitte**

In der Zeit von Februar bis Juli 2010 habe ich drei Trainingsblocks à 8 und 10 Tagen im Tomatis-Horch-Atelier bei Frau Claire Blättler und Frau Marianne Zimmermann in Luzern gemacht.

Ein Blick auf die Vorgeschichte aus meiner heutigen Warte aus betrachtet

Beruflich arbeite ich viel mit Kindern zusammen. Für Kinder hatte ich immer ein offenes Ohr und konnte dort ganz «mich selbst» sein. In der Zusammenarbeit und im Zusammensein mit Erwachsenen war ich vorsichtig, nicht wirklich wortgewandt und oft sehr nervös. Ich lebte in einem häufigen inneren Konflikt – etwas sagen zu wollen, mitreden zu wollen, die Worte nicht zu finden oder dann zu «burschikos» zu reden, die Stimme entsprechend gehemmt und wenig kontrolliert einzusetzen, was bewirkte, dass ich wie eine Gefangene meiner Ängste war. Kam dann noch leiseste Kritik an meiner Person, meinen Ideen, meinen Worten, verletzte dies mich unverhältnismässig, machte mich mundtot und total traurig. Ich war dadurch sehr angreifbar, geschwächt doch hochkonzentriert und Migräne war mein ständiger Begleiter. Eine anstrengende Zeit.

Vor einem Jahr bewarb ich mich, aufgrund von Erschöpfungszuständen, täglichen Migräneattacken und Ohrengeräuschen für eine achtwöchige Auszeit in Form eines Projektkurses. Ich bekam dadurch die Möglichkeit, an einem eigenen Projekt und parallel dazu an der Gesundheit zu arbeiten. Diese «Gesundheits-Zeit» nutzte ich für die

Horchtrainings. Bereits seit einigen Jahren kenne ich die Methode von A. Tomatis aus Erzählungen und Schriften. Für mich, als lange allein erziehende, berufstätige Mutter war es aber nie wirklich realistisch, täglich den weiten Weg ins nächstgelegene Tomatis-Institut in Zug zu gehen, so blieb es beim Interesse daran. Ich staunte nicht wenig, als ich nun über das Internet feststellte, dass seit ein paar Jahren in Luzern ein Horchtraining nach A. Tomatis möglich ist.

Das Horchtraining und Erfahrungen

Die Ergebnisse der Hörtests und die daraus gedeuteten Zusammenhänge mit «mir in meinem Leben» waren überwältigend treffend und machten Vieles bewusst. Das Horchtraining empfand ich von Beginn weg als sehr angenehm. Die filtrierte Klänge von Mozart waren wie eine Massage für meine müden Ohren – eine Wohltat.

Anfänglich genoss ich es einfach, dass ich bequem dasitzen durfte, ohne dass etwas von mir erwartet wurde. Ich begann, wieder gerne zu hören. Die Wirkung der filtrierte Musik war erstaunlich. Ich empfand es als beruhigend, aber auch anregend. Ich schrieb in dieser Zeit ein Tagebuch mit Gedanken, Ideen und Skizzen voll.

Mit dem Horchtraining und den täglichen aktiven Trainings habe ich meine Stimme bewusst wahrgenommen. Ich liebte es, die gregorianischen Choräle mit- und nachzusingen. Ich hörte den «Sing-Sang» in der französischen Sprache neu und bewusst und genoss das «singende» Nachsprechen der französischen Wörter. Beeindruckend war für mich, meine Stimme direkt zu hören. Ich begann, meine Stimme zu mögen und merke rückblickend, dass die Unsicher-

heit darüber, wie mein Kommunikationsmittel «Stimme» beim vis-à-vis ankam, mich immer etwas gehemmt hatte. Mit dem Stimbewusstsein kam die Freude an der Kommunikation zurück.

Mit dem Stimbewusstsein und den anregenden Gesprächen kam das Selbstbewusstsein. Mit dem Stimbewusstsein, dem Selbstbewusstsein und der verbesserten, ausgeglichenen Hörfähigkeit kam in der Kommunikation die Fähigkeit, den Inhalt des Gesprochenen mehr zu gewichten, als die Stimmung in der Stimme. Dies macht mich diskussions- und auch konfliktfähiger, was ich seither im Alltag fest spüre. Ich erlebe mich, seit ich das Tomatis-Training gestartet und abgeschlossen habe offener, selbstbewusster, sicherer und ausgeglichener und denke, dass ich dadurch für meine Umwelt authentischer bin. Tomatis hat mich gestärkt.

Ich fühle mich stark genug, um im Leben auch in schwierigen, zwischenmenschlichen Situationen nicht mehr nur hilflos aufzuhören und «schnellschüssig» einen holprigen Monolog von mir zu geben, sondern zuzuhören und mitzureden. Seit ich wieder kommunizieren kann – als «ich» – nicht «als gefallen-wollendes-ich» – geht es mir mit meinem Kopf auch viel besser.

Ich möchte meinen beiden Therapeutinnen für die wohlwollende, denkanregende, respektvolle, stärkende Begleitung und die «offenen Ohren» in dieser für mich wichtigen Zeit von Herzen danken, danken. Es geht mir so gut! Ich bin durch die Arbeit an Ohr, Stimme und Atem zurück zur Mitte gekommen! Ich bin offen und stark für neue Taten!

bedürfen, als diese ein Institut für APP bieten kann. Auch in diesem Fall ist eine sorgfältige Abklärung vor Therapiebeginn, aber auch eine ständige einfühlsame Beobachtung und Begleitung im Therapiealltag von grösster Bedeutung. Bei der APP besteht der Vorteil, dass die Schwelle zu Beratungsgesprächen oft nicht so hoch ist wie der Schritt in eine eigentliche psychotherapeutische Behandlung («ich bin doch normal ...»). Es kann aber in der Folge vorkommen, dass diese Gespräche die

Motivation erhöhen, eine psychotherapeutische Massnahme bei einer entsprechenden Fachperson in Angriff zu nehmen. APP-Therapeuten sind auch gerne bei der Suche nach einer solchen Fachperson behilflich.

Dieser Beitrag hat nicht zum Ziel, sämtliche Grenzen der Audio-Psycho-Phonologie zu beleuchten. Vielmehr soll er die Leser (auch diejenigen, die im therapeutischen Bereich tätig sein) dazu sensibilisieren, jegliche therapeutische Mass-

nahmen sorgfältig zu prüfen und kritisch zu hinterfragen. Dabei ist eine offene Gesprächskultur zwischen Klient und Therapeut von grosser Wichtigkeit. ●

AUTORIN *Marianne Zimmermann*

APP-Therapeutin und Maja Schifftan, APP-Therapeutin und Hauptsitz des Schweizerischen Berufsverbandes für Audio-Psycho-Phonologie, Theaterstrasse 13, 6003 Luzern, Tel. 041-210 57 03, www.a-p-p.ch