

bisch zwäg

vitaswiss
volksundheit



■ Januar 2004
96. Jahrgang ■ www.vitaswiss.ch ■ 69. Jahrgang bewusster leben

Kommunikation
Anthroposophische Medizin

Besser horchen hilft, sich besser auszudrücken

Das Ohr erschliesst uns die Welt: Als Gleichgewichtsorgan verhilft es uns zur aufgerichteten Haltung und zu harmonischen Bewegungsabläufen. Als Hörorgan gibt es uns Orientierung im Raum und bestimmt die Entwicklung unseres sprachlichen und stimmlichen Ausdrucks.

Das Tomatis-Horchtraining stimuliert dieses Wahrnehmungssystem gezielt und individuell.

Alfred Tomatis wurde 1920 in Nizza geboren und lebte bis 2001. Er studierte Medizin und spezialisierte sich auf Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten. Als Initiator diverser Forschungen erbrachte er den Nachweis über die wechselseitigen Wirkungen zwischen Ohr und Stimme. Seine Erkenntnisse wurden unter der Bezeichnung «Tomatis-Effekt» veröffentlicht und bildeten den Ausgangspunkt zur Behandlung von auditiven Wahrnehmungsproblemen und Kommunikationsschwierigkeiten.



Die Tomatis-Gesetze

1. Die Stimme enthält nur das, was das Ohr hört.
2. Gibt man dem beeinträchtigten Ohr die Möglichkeit, korrekt zu hören, verbessert sich augenblicklich und unbewusst die stimmliche Mitteilung.
3. Es ist möglich, die stimmliche Äusserung mit Hilfe einer klanglichen Stimulation, die über einen bestimmten Zeitraum aufrechterhalten wird, dauerhaft zu verändern.

«So hör mir doch mal zu!»

Unsere Ohren sind scheinbar immer geöffnet. Dennoch horchen wir nicht unablässig, sondern nur dann, wenn wir es wollen. So ist Horchen im Gegensatz zum Hören ein aktiver, willentlicher, zielgerichteter Vorgang. Horchen bedeutet Präsenz, Aufmerksamkeit, Wachheit. Es zentriert den Körper, die Wirbelsäule richtet sich auf, die Ohren spitzen sich, die Gesichtszüge werden gespannt und wach.

Manchmal ist die Fähigkeit oder der Wille zum Horchen beeinträchtigt. Dies kann in jedem Alter einschneidende Auswirkungen haben. Der horchgeschädigte Mensch kann dann seiner Umwelt nur noch schlecht folgen. Seine Wahrnehmungen sind verzerrt. Seine Aufmerksamkeit lässt rasch nach. Er ist überempfindlich für bestimmte Töne und missversteht Bemerkungen und Fragen, was wiederum Ängste auslösen kann. Auch Wort- und Lautverwechslungen können auftauchen.

Ist das Horchen beeinträchtigt, so bekundet der Mensch Mühe, Gehörtes zu ordnen und wiederzugeben. Die Stimmqualität kann flach und eintönig sein. Das Sprechen wirkt vielleicht stockend und zögernd. Der

Wortschatz mag schwach sein, oder es tauchen Leseprobleme auf. Störungen im Horchen auf den eigenen Körper äussern sich beispielsweise in einer schlechten Haltung. Die Körperbewegungen wirken unkoordiniert, unruhig oder unbeholfen. Das Schriftbild ist schwer leserlich. Der Mensch bekundet Mühe, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen oder auszudrücken.

Sprachliche und motorische Fähigkeiten steigern

Menschen mit unterschiedlichsten Anliegen absolvieren das Horchtraining. Natürlich kann auch bei dieser Therapieform kein allgemeines Heilversprechen abgegeben werden, doch gelingen erstaunliche Fortschritte. Am deutlichsten sind die Verbesserungen im Bereich der Sprache und der Kommunikation sichtbar. Schüler und Studenten berichten auch, dass sie sich besser konzentrieren können und länger aufmerksam sind. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird allgemein gesteigert. Menschen, die äusserst sensibel auf ihre Umwelt reagieren (sowohl emotional wie auch durch Geräuschempfindlichkeit) weisen nach dem Horchtraining eine grössere Toleranz auf. Sie können sich besser abgrenzen und ihre Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen zu kommunizieren, nimmt zu.

Veränderungen treten auch im Bereich der Motorik ein: Die Betroffenen können ihren Körper besser kontrollieren, wobei sich neben einem gesteigerten Reaktionsvermögen oft geschicktere Bewegungen zeigen. Es gelingt rascher, neue Fertigkeiten einzuüben. Bei Kindern mit einer allgemeinen Entwicklungsverzögerung beobachtet man häufig grosse Fortschritte in ihrem Gesamtausdruck.

Der Erfolg der Horchtherapie geschieht unbewusst – spielen ist erlaubt.

Mozart und Gregorianik – gefiltert eingespielt

Nach einer ausführlichen Abklärung stellt die Therapeutin ein individuelles Horchtraining zusammen. Kinder bis 14 Jahre werden von Mutter und/oder Vater begleitet, die das Training aktiv mitmachen. Durch das Mithören können die Eltern besser nachvollziehen, welche Veränderungen beim Kinde vorgehen. Das Horchprogramm besteht aus mehreren Phasen über mehrere Wochen. In der Praxis bewährt sich die Regel, acht- bis zwölfmal in Folge mindestens viermal wöchentlich zu «hören». Eine Horchsitzung dauert zwei Stunden. Der Hörende bekommt die Musik über einen Spezialkopfhörer abgespielt, welcher gleichzeitig das Ohr und den Knochen akustisch stimuliert. Zudem regen spezielle, individuelle Frequenzfiltrierungen den Horchprozess an. Das Klangmaterial beinhaltet Musik von Mozart, gregorianische Gesänge und bei Bedarf die Mutterstimme. Der belebende Einfluss von Mozart-Musik und seine therapeutischen Erfolge sind unbestritten und nachhaltig. Die gregorianische Musik zielt auf einen möglichst obertonreichen Klang. Das gesamte Skelett beginnt zu schwingen. Der energiereiche Klang richtet den Körper auf und wirkt stark beruhigend auf die Atem- und Herzaktivität des Zuhörers.

Während des gesamten Trainings finden immer wieder Gespräche und Zwischentests statt, um das Horchprogramm optimal anzupassen. Es wird von den meisten Krankenkassen aus der Zusatzversicherung mitfinanziert.

Justin findet seinen Weg

Justin, ein 3½-jähriger Knabe, kommt mit seiner Mutter ins Tomatiscenter, weil er kaum spricht. Sein Ausdruck beschränkt sich auf einige Laute, die das Kommunizieren mit andern praktisch verunmöglichen. Die klinische Abklärung ergibt eine Verschleimung

der Mittelohren beidseitig, sein Hörvermögen wird aber als normal eingestuft. Zweimal pro Woche besucht er den Logopädie-Unterricht. Sein Verhalten ist unruhig und nervös, sein Spiel ohne Ausdauer. Er bekundet Mühe, mit feinen Materialien zu spielen, auch zeichnen will er nicht.

Justin beginnt mit dem Horchtraining. Die ersten Tage mit ihm gestalten sich intensiv. Er will sich nicht von seiner Mutter trennen, läuft viel umher, setzt den Kopfhörer ab. Mit andern Kindern spielt er nicht, er bleibt in seiner gewählten Ecke. Mit jeder Horchsitzung wird sein verändertes Verhalten sichtbarer. Er spielt ruhiger oder verzieht sich unter den Tisch und schläft. Seine Wangen sind gerötet, und er wirkt entspannt. In der zweiten Phase akzeptiert er die räumliche Trennung von seiner Mutter. Er spielt konzentrierter, sucht mehr Kontakt zu den Assistentinnen. Sein Blick wirkt ausgeglichener, er versucht vermehrt, sich sprachlich auszudrücken. Zuhause bildet er plötzlich einfache Drei-Wort-Sätze. Seine Sprache gestaltet sich deutlicher. Nach der dritten Hörphase vereinbaren die Beteiligten eine Pause. In dieser Zeit beginnt Justin, längere korrekte Sätze zu bilden. Er fühlt sich nun auch mit andern Kindern wohler, weil er sich verständigen kann. Er hat mehr Selbstvertrauen und wirkt offener. Seit diesem Sommer besucht er den Sprachheilschule-Kindergarten und fühlt sich dort wohl.

GISELA SCHNELL

■ BILD

Tomatiscenter Biel

■ INFO

Tomatiscenter Biel
Tel. 032 323 54 57
www.tomatis.ch

■ LITERATUR

Alfred A. Tomatis:
Das Ohr – die Pforte
zum Schulerfolg
222 Seiten
kartoniert
Fr. 29.80
ISBN 3-8080-0414-2

■ VITASWISS- BESTELLSERVICE

Tel. 01 456 30 10
info@vitaswiss.ch
www.vitaswiss.ch