



„Hören heißt am Leben teilhaben“

Tomatis Institut Köln ermöglicht systematisches Hörtraining

Ein Hörtraining nach der Tomatis-Methode regt das Wahrnehmungssystem des Menschen systematisch an. Mithilfe der speziellen Klangtherapie können Hör-, Sprech- und Stimmstörungen beseitigt, physische und psychische Probleme gelöst sowie Hörwahrnehmung und Kommunikation verbessert werden. Wir haben mit Claudia Krüger vom Kölner Tomatis Institut „EinKlangRaum“ über die noch wenig bekannte Methode gesprochen.

bonn gesund: Was ist das Besondere am Hörsinn?

Claudia Krüger: Das Ohr ist das erste Sinnesorgan, das bei der menschlichen Entstehung

vollständig ausgebildet ist – bereits im fünften Schwangerschaftsmonat. Es bindet den Menschen in sämtliche Lebensprozesse ein und trägt zu einem guten Gleichgewicht und harmonischen Bewegungsabläufen bei. Als Hörorgan sorgt es dafür, dass Kommunikation überhaupt erst gelingen kann. Und es bestimmt die Entwicklung der sprachlichen und stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Aber das Ohr hat auch energetisierende Funktion, denn die über das Sinnesorgan aufgenommenen Reize regen die Gehirntätigkeit an.

bonn gesund: Wie funktioniert die Tomatis-Methode?

Claudia Krüger: Der französische HNO-Arzt Professor Alfred Tomatis (1920 – 2001) hat in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen schon frühzeitig die zentrale Bedeutung des Sinnessystems für eine gesunde physische und psychische Entwicklung erkannt und eine Klangtherapie entwickelt, die Störungen der genannten Funktionen des Hörorgans beseitigen kann. Zum Beispiel wenn wir aus der Flut von Reizen, die uns umgeben, die relevanten Informationen nicht (mehr) herausfiltern können. Die Grunderkenntnis von Tomatis war, dass eine Verbesserung der Hörfähigkeit viele andere positive Effekte mit sich zieht. Hörtraining kann deshalb gezielt genutzt werden, um die Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit sowie die psychische Verfassung eines Menschen zu verbessern.

bonn gesund: Wie läuft so ein Training ab?

Claudia Krüger: Nach einem speziellen Hörtest und einem ausführlichen Vorgespräch, das ein bis anderthalb Stunden dauert, erstelle ich einen individuellen Trainingsplan. Das Hörtraining selbst findet dann in 10-Tage-Blöcken täglich zwei Stunden lang in unseren Räumen statt. Mit Hilfe eines speziellen Geräts, dem „Elektronischen Ohr“, werden in erster Linie die Ohrmuskeln trainiert und damit die Funktionen gestärkt. Dabei hören die Patienten zunächst in „passiven Sitzungen“ über einen Kopfhörer und in entspannter Atmosphäre Musik, die auf ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist – das sind meistens Mozart-Klänge, Gregorianische Gesänge, bestimmte Kinderlieder. Bei Bedarf verwenden wir auch schon einmal eine Stimmaufnahme der eigenen Mutter. Die Musik wird zuvor gefiltert, so dass Klänge, die normalerweise nicht so deutlich wahrgenommen werden, stärker her-

vortreten – und umgekehrt. In den darauffolgenden aktiven Sitzungen wird dann auch die Stimme in das Training eingebunden.

bonn gesund: Wem nutzt diese Methode?

Claudia Krüger: Unser spezielles Hörtraining ist prinzipiell für fast jeden Menschen geeignet, der nicht gerade an einer akuten Mittelohrentzündung leidet oder z.B. durch einen Unfall kein Trommelfell mehr hat. Zu uns kommen Menschen aus ganz unterschiedlichen Motiven. Zum einen diejenigen, die professionell mit der Stimme arbeiten, also zum Beispiel Sänger, Politiker, Schauspieler, Dolmetscher, Lehrer, Geistliche oder Moderatoren. Aber auch Eltern von hyperaktiven Kindern oder solchen, die nur schwer Lesen, Schreiben und Rechnen lernen. Denn diese haben häufig das Problem, Stimmen, Töne und Geräusche nicht richtig filtern zu können. Sie hören also alles nahezu gleich laut und reagieren deshalb mit Abschottung oder sie versuchen, die Umgebung zu übertönen. Wir trainieren bei ihnen gezielt die für das Filtern zuständigen sehr feinen Muskeln im Mittelohr und können oft schon nach einigen Sitzungen erstaunliche Verbesserungen erleben. Außerdem trainieren wir mit älteren Menschen, die unter Schwerhörigkeit oder Gleichgewichtsstörungen leiden. Denn im Laufe des Hörtrainings wird das Hören differenzierter und präziser und das Gefühl für das Gleichgewicht immer sicherer. Die meisten Menschen empfinden das Training auch als sehr entspannend und stressabbauend. Sie kommen buchstäblich ins Gleichgewicht.

Mehr Infos:
www.ein-klang-raum.de

