

# Die Tomatis-Methode

Systemische Hilfe für Kinder durch Stimulation des Gehörs:  
körperlich – seelisch – mental | Petra Müller und Claudia Krüger

*Das Gehör erschließt uns unsere Welt und ist ein Leben lang für die Wahrnehmung und Verarbeitung sämtlicher Lern- und Lebensprozesse entscheidend. Es ist für den Menschen und seine Entwicklung das wichtigste Sinnesorgan. Wer nicht gut hört, kann viele Defizite und Beschwerden haben. Sie reichen von Sprech- und Stimmproblemen über Bewegungseinschränkungen bis hin zu Konzentrations- und Lernschwächen wie Legasthenie und Dyskalkulie. Mit der Tomatis-Methode können bei Kindern (und Erwachsenen) viele Fehlleistungen des Gehörs und deren Folgen korrigiert werden.*

In ihrem Institut „EinKlangRaum“ in Papenburg setzt die lizenzierte Tomatis-Trainerin Claudia Krüger das von Professor Alfred Tomatis entwickelte Hörtraining seit vielen Jahren erfolgreich für Kinder mit Lernproblemen, Aufmerksamkeitsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten etc. ein. Inzwischen kommen auch Kinder, die durch die Corona-Krise unter Angst, Unsicherheit und Isolation leiden, sich zurückziehen oder durch hohe Aggressivität auffallen. Nicht zuletzt kommen Eltern mit ihren Kleinkindern, die zu früh oder durch schwierige Geburten zur Welt kamen und Entwicklungsverzögerungen aufweisen.

Das Tomatis-Hörtraining arbeitet meist mit speziell aufbereiteter Musik von W. A. Mozart und gregorianischen Gesängen; bei Kindern und Heranwachsenden oft zusätzlich mit der Mutterstimme. Der Ablauf erfolgt in der Regel folgendermaßen: Nach einem Vorgespräch mit den Eltern und, je nach Alter, auch mit dem Kind folgt ein qualitativer Hörtest, der sogenannte Tomatis-Listening-Test. Damit werden Hörfähigkeit und Hörverarbeitung im gesamten Frequenzspektrum getestet: Die Empfindlichkeit von Luft- und Knochenleitung, die Tonhöhenunterscheidung, die Unbehaglichkeitsschwelle und die auditive Lateralität. Anhand dieser Daten wird ein Hörprofil erstellt, das den körperlichen und emotionalen Zustand sowie das akustische Differenzierungsvermögen darstellt. Daraus lässt sich folgern, ob die Tomatis-Methode für das Kind zu diesem Zeitpunkt das richtige Mittel der Wahl ist und was mit dem Training erreicht werden könnte.



Abb.: Das Wechselspiel von Klang-Qualität, Klang-Intensität und Tempi verursacht alternierende An- und Entspannung.  
Foto: Tomatis Developpement S.A

Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, wird das Hörtraining gestartet. Das Kind hört täglich zwei Stunden über besondere Kopfhörer Musik. In dieser Zeit darf es Bilderbücher schauen, malen oder puzzeln.

## Besondere Technik für Geist und Körper

Für das Training entwickelte Tomatis ein spezielles Gerät: Das sogenannte Elektronische Ohr. Es überträgt Musikklänge mit einem Klang-Vibrator über den Schädelknochen und mit einem Lautsprecher über die Hörmuschel, das Trommelfell und die Gehörknöchelchen ins Innenohr.

Dabei wird über eine elektronische Steuerung die Klangfarbe der Musik individuell, je nach Hörbedürfnis, verändert, indem das Gerät Klänge filtert. Abwechselnd sind bekannte (meist niederfrequente) Töne, die keine besonderen Anforderungen an das Gehör stellen, und neue (meist hochfrequente) Töne, die vom Ohr größere Anpassungsleistungen erfordern, zu hören. Das heißt: Die Frequenzbereiche, die das Kind gut wahrnimmt, werden „bestätigt“, seine nicht gut verarbeiteten Frequenzbereiche getriggert und „geloockt“.

## Wechselspiel aus Tönen und Klängen

Das Wechselspiel von Klang-Qualität, Klang-Intensität und Tempi verursacht alternierende An- und Entspannung. Das Gehör wird sowohl durch Wiederholungen als auch durch dynamische Veränderungen über einen längeren Zeitraum stimuliert und mobilisiert. Das trainiert die kleinsten Muskeln des Körpers – Hammermuskel und Steigbügelmuskel im Mittelohr. Außerdem ist die ausgewählte Musik besonders reich an Obertönen mit vielen hohen Frequenzen. Dadurch wird die Hirnrinde energetisch aufgeladen und das Gehirn dynamisiert. Gleichzeitig wird eine beruhigende und ausgleichende Wirkung erzielt.

## Anwendungsbeispiele aus dem Institut

### Konzentrationsmangel

Der 10-jährige Julian S. litt unter starker Konzentrationsschwierigkeiten. Seine Mutter kam mit ihm zum Hörtraining ins Institut, und Julian hörte täglich zwei Stunden individuell an sein Hörvermögen angepasste Klänge. „Das Elektronische Ohr mit der integrierten Klangwippe erzeugte Klang-Kon-

traste, sodass das Gehirn ständig überrascht wurde“, erklärt Claudia Krüger den Vorgang. „Das Gehirn wurde stimuliert und bekam Energie. Diese ‚kortikale Erregung‘ wirkte sich positiv auf Julians selektive Aufmerksamkeit aus. Ziel war es, im Gehirn neue Mechanismen zu automatisieren, um solche Wechsel besser wahrnehmen zu können.“

Schon nach kurzer Zeit fiel es Julian leichter, relevante von unwichtigen Informationen zu unterscheiden. Er wurde ruhiger und aufmerksamer. Außerdem erfuhr er durch Lehrer wie Mitschüler positive Reaktionen auf sein verändertes Verhalten. Solche Veränderungen lassen sich während und nach dem Hörtraining auch bei Kindern mit Aufmerksamkeitsdefiziten wie ADS und ADHS beobachten.

### Lernschwierigkeiten

Wenn das Erlernen der Muttersprache schwer fällt, Wörter nicht korrekt ausgesprochen werden können, Lese- oder Schreibprobleme vorhanden sind, kann das Tomatis-Training helfen. „Klang-Kontraste werden so arrangiert, dass sie das Gehirn auf natürliche Weise triggern und auf seine Plastizität wirken“, erklärt Claudia Krüger. „Es entwickelt neue Mechanismen, um Veränderungen treffender zu analysieren und aufmerksam auf Ereignisse zu reagieren. Neue Informationen werden besser integriert, das Lernen fällt leichter“, fährt sie fort.

„Meistens können Kinder mit Lernschwierigkeiten Nervenverbindungen oder gewisse Areale des Gehirns nicht richtig zum Einsatz bringen. Die Tomatis-Methode soll das Kind in die Lage versetzen, ‚Ersatzverknüpfungen‘ aufzubauen. Lernbehinderungen können kompensiert werden, indem das Gehirn angeregt wird, andere neuronale Netze zu nutzen.“

### Emotionale Störungen

Kinder, die ein traumatisches Erlebnis erlitten haben, entwickeln – wie Erwachsene auch – einen Schutzmechanismus. Die 7-jährige Clara M. hat das lange Sterben und schließlich den Tod des Vaters erleben müssen. Sie wurde zu Hause immer verschlossener und in der Schule überaus aggressiv gegenüber dem Lehrpersonal und anderen Schulkindern. Ihre Mutter war verzweifelt, als sie mit ihr ins Institut kam. Claudia Krüger wusste aus Erfahrung, dass bei Kindern mit Schockerlebnissen die sensorische Stimulation des Gehirns beeinträchtigt sein kann. Außerdem schützt sich das Gehirn bei Stress und Reizüberflutung.

Clara wurde bereits im ersten Hörblock zugänglich und redete. Später beobachtete die Lehrerin, dass sich das Mädchen wieder am Unterricht beteiligte und weniger reizbar war. Nach drei Hörblöcken beschrieb die Mutter

## Die Tomatis-Methode: Gehör stimulieren = Gehirn trainieren

Die Tomatis-Methode ist ein besonderes Hörtraining, das vom französischen HNO-Professor Alfred Tomatis entwickelt wurde. Der Mediziner und Wissenschaftler erforschte die Wechselwirkung von Gehirn, Sprache, Stimme und Psyche und ging davon aus, dass das Ohr der Hauptkanal des Körpers für die Übermittlung sensorischer Informationen ist. Tomatis spricht vom Ohr als sensorischen Apparat und nennt es „ein externes Anhängsel des zerebralen Kortex“. [1] „Er gab dem Hören eine Schlüsselrolle, das das menschliche Gehirn über sensorische Informationen stimuliert und es in die Lage versetzt, energetisch aufzuladen und zu entspannen. Hören war für ihn eine passive Wahrnehmung, die das Ohr betraf. Das Hörverständnis hingegen war etwas Aktives, bei dem es um die Frage ging, was das Gehirn aus dem, was vom Ohr ankam, herausholen und entziffern konnte“. [2]

Er fand heraus, dass das Gehör für die Wahrnehmungsverarbeitung und folglich beim Spracherwerb, bei der Kommunikation, für Stimme, Gleichgewicht, Motorik und Konzentration eine entscheidende Rolle spielt. Es steuert viele umfangreiche Funktionen im Körper und bindet Menschen in sämtliche Lebensprozesse ein. Es spielt eine tragende Rolle im gesamten Körpersystem:

1. Es dient als Kommunikationsorgan.
2. Es sorgt für das Gleichgewicht des Menschen.
3. Es energetisiert das Gehirn.

Im Zuge langjähriger wissenschaftlicher Forschung entwickelte er das Tomatis-Hörtraining, das auf einer ausgefeilten Technik basiert und Kindern von klein auf helfen kann, Entwicklungsschritte voranzutreiben oder Entwicklungsverzögerungen auszugleichen.

Clara als fröhlich, lebenslustig, an vielen Dingen interessiert und überaus ausgeglichen.

Der Erfolg lässt sich folgendermaßen erklären: Die Tomatis-Methode wirkt auf das limbische System und den präfrontalen Cortex im mittleren Teil des Gehirns. Er ist mit dem Hörsystem verbunden und u. a. verantwortlich für die Gefühlsregulation. So kann das Hörtraining auch auf emotionaler Ebene unterstützen und wieder zu seelischer Balance führen.

### Probleme mit Gleichgewicht, Motorik und Koordination

Auch für Kinder mit motorischen Störungen eignet sich das Hörtraining. Das „Vestibulum“ im Innenohr ist maßgeblich an Motorik und Koordination beteiligt. Es informiert das Gehirn über die kleinsten Körperbewegungen. Fehler im vestibulären System verzögern oftmals das Erlernen von Bewegungsmustern. Kinder lernen nur schwer zu gehen, springen, laufen, klatschen, schreiben. Selbst die Augen können betroffen sein, denn der Augapfel hängt an jeweils sechs Muskeln, und die sind mit dem Gleichgewichtsorgan verknüpft.

Durch die Übertragung von tiefen, rhythmischen Tönen direkt auf das Vestibulum hat die Tomatis-Methode einen positiven Effekt auf motorische Funktionen, die Muskeltonus-Regulation und die körperliche Aufrichtung (Vertikalität).

## Anwendungsgebiete

- Konzentrationschwierigkeiten (Ablenkbare, herabgesetzte Lern- und Merkfähigkeit)
  - Teilleistungsstörungen (z. B. Legasthenie, Lese-/Rechtschreibschwäche, Dyskalkulie verursacht durch zentrale Hör- oder Gleichgewichtsstörungen)
  - Sprach- und Stimmprobleme
  - Motorische Probleme (Grob- und Feinmotorik, Haltungsfelder, Tonus-Regulationsstörungen und zentrale Gleichgewichtsstörungen)
  - Gewisse Formen der Schwerhörigkeit
  - Zur Unterstützung einer Rehabilitation, z. B. nach einem Schlaganfall.
- Neben diesen Anwendungsgebieten wird das Hörtraining auch für Menschen mit z. T. stressbedingten Symptomen genutzt:
- Nervosität
  - Allgemeine Erschöpfungszustände
  - Schlafstörungen
  - Vegetative Dysbalancen
  - Tinnitus
  - Burnout

## Trainingsablauf

Das zweistündige Hörtraining erfolgt an zehn aufeinanderfolgenden Tagen. In dieser Zeit werden im Papenburger Tomatis-Institut auch regelmäßige Tests gemacht, um die Trainingsfortschritte zu überprüfen. Am Schluss des ersten Blocks steht ein Abschlussgespräch. Nach drei bis sechs Wochen wird das Hörtraining über einen acht- bis zwölf-tägigen Zeitraum fortgesetzt. Wieder erfolgen Tests. Nach einer deutlich längeren Trainingspause erfolgt der dritte Block.

## Für Kinder und Eltern

Claudia Krüger legt großen Wert darauf, dass bei Kindern immer ein Elternteil in das Hörtraining eingebunden ist. Das schafft eine vertraute, sichere Atmosphäre. Im Papenburger Institut hören Kinder in Kleingruppen (max. vier Kinder) unter fachlicher Betreuung in einem gemütlichen Spielraum die Musik. Währenddessen sind die Erwachsenen in einem Ruheraum nebenan, hören ebenfalls aufbereitete Musik, können schlafen, malen oder puzzeln. Lesen, essen, Unterhaltungen führen oder ähnliche Aktivitäten sind nicht erlaubt, um zur Ruhe zu kommen und das Gehirn zu fokussieren. In dieser Zeit können auch die Erwachsenen entspannen, was wiederum positiv auf das gesamte Familiensystem wirkt.

## Mobile Technik

Für Menschen, die aus gesundheitlichen oder organisatorischen Gründen nicht ins Institut kommen können, gibt es im „Ein-KlangRaum“ mobile Tomatis-Geräte. Sie sind einfach anzuwenden und können für die Trainingsblöcke ausgeliehen werden. Laut Erfahrungen von Claudia Krüger ist in manchen Fällen die Kombination mit anderen Methoden (z. B. Osteopathie, Kinesiologie, Homöopathie, Logopädie, Ergotherapie, Motopädie, Familientherapie) sinnvoll und mitunter unerlässlich. Alfred Tomatis selbst war ständig in Kontakt mit Vertretern anderer Fachrichtungen – ein befruchtender Austausch für alle Beteiligten.

## Tomatis: Wie das Gehirn heilt

Wie viele ganzheitliche Therapien und Methoden ist die Tomatis-Methode schulmedizinisch nicht anerkannt, obwohl sie inzwischen gut erforscht ist. Die Leistung wird von Kassen nicht übernommen. Aufgrund der vielen posi-

tiven Erfahrungen erhält sie aber inzwischen immer mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung. Der Psychiater und Psychoanalytiker Norman Doidge widmet Tomatis und seiner Methode in seinem Buch „Wie das Gehirn heilt – Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft“ ein umfangreiches Kapitel.

## Fazit

Die Tomatis-Methode kann Kindern und Erwachsenen bei unterschiedlichen körperlichen und psychischen Problemen helfen. Mit der speziell entwickelten Technik wird die Hörwahrnehmung und -verarbeitung trainiert. Der nichtinvasive Zugang über die Mittelohrmuskeln stimuliert und energetisiert das Gehirn. Professor Tomatis bezeichnete das Ohr, das als erstes vollständig ausgebildetes Sinnesorgan des Menschen gilt, als „Dynamo des Gehirns“. Darüber hinaus ist es mit dem Vagusnerv verbunden, der den gesamten Körper durchzieht. Das Training lässt sich sinnvoll mit anderen medizinischen Maßnahmen kombinieren. ■

**Keywords:** *Gehör, Ohren, Legasthenie, Dyskalkulie, Lernprobleme, ADS, ADHS, Konzentrationsschwäche, Gehirn, Nerven, Stress, Hörverarbeitungsstörungen, Tomatis*



Claudia Krüger

Claudia Krüger ist lizenzierte TOMATIS®-Trainerin, NLP Master Practitioner, Mindflow-Trainerin und Musikerin. Seit 1995 befasst sie sich mit der TOMATIS®-Methode. Sie absolvierte die Ausbildung in Paris, Wien und Luxemburg und machte diverse Praktika in verschiedenen Tomatis-Instituten. Seit 2008 hat sie ein eigenes Tomatis-Institut, früher in Köln, jetzt in Papenburg. Sie gehörte lange Zeit zum Ausbildungsteam für künftige Tomatis-Trainer.

### Kontakt:

EinKlangRaum Tomatis-Institut Papenburg  
Hauptkanal rechts 58–60  
26871 Papenburg  
Tel. 04961 7686406  
info@tomatis-papenburg.de  
www.tomatis-papenburg.de

## Literaturhinweis

- [1] Doidge N. *Wie das Gehirn heilt – Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft*. Frankfurt am Main: Cam pus; 2015, S. 354.  
[2] *Ebd.*, S. 346.

## Erfahrung eines Kinderarztes

Auch Dr. Jochen Ralph Schumann, niedergelassener Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin hat in seiner Kölner Praxis für Integrative Medizin bei seinen kleinen Patientinnen und Patienten mit der Tomatis-Methode Erfahrungen gesammelt.

„Bei Kindern mit auditiven Wahrnehmungsstörungen, also Kinder, die nicht filtern können, was wichtig und was unwichtig ist, hat die Tomatis-Methode oft sehr gut geholfen“, so Dr. Schumann. „Bei diesen Kindern ist oft alles gleich wichtig: Im Klassenraum ist es der Vogel, der draußen zwitschert, der Junge, der in der vorderen Reihe ein Gummibärchen isst, die Nachbarin, die gerade ihr Mäppchen rausholt und die Lehrerin, die gerade etwas erklärt.“

Außerdem hält er das Training für effektiv bei sehr geräuschempfindlichen Kindern. „Das Gehirn bei diesen Kindern macht mehr aus den Reizen, so dass sie in der Regel Schwierigkeiten haben, mit ihnen umzugehen“, erklärt er. „Instinktiv wollen sie sich vor den äußeren Attacken schützen, und die „unbewussten Strategien“ sind sehr unterschiedlich: Manche Kinder versuchen, den Situationen zu entkommen. Andere werden aggressiv und ergreifen Gegenmaßnahmen. Schließlich gibt es Kinder, die diese Situationen hinnehmen und mit psychosomatischen Beschwerden reagieren. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit sind die Folgen, was jedoch nicht ganz einfach zu diagnostizieren ist. Die Kinder haben inneren Druck und finden kein Ventil dafür.“