



© Foto: Tomatis-Institut Papenburg

lösungen gefunden«, so die Mutter – fühlbar gestärkt – nach dem ersten Hörtraining.

Phase 1: An zehn aufeinanderfolgenden Tagen (Das Wochenende ist meistens ›hörfrei‹, sollte aber in der erholsamen Atmosphäre des Emslandes verbracht werden.) kommen die Hörgäste ins Institut und erhalten das zweistündige ›Training‹. Während der Klient die Kopfhörer trägt und die auf seinen Bedarf abgestimmte Musik hört, kann er schlafen, malen, handarbeiten oder puzzeln. Lesen, arbeiten und essen sind nicht erlaubt; das würde den Hörer überlasten. Nach der ersten und auch zweiten Woche wird der Trainingsfortschritt mit einem Test überprüft und in einem Gespräch erörtert. Am Ende der ersten Phase führt Claudia Krüger ein Abschlussgespräch mit jedem ›kleinen‹ und ›großen‹ Hörgast. Bei stark eingeschränkten Kindern wird selbstverständlich das Gespräch mit den Eltern geführt.

Phase 2: Einige Wochen später startet der nächste Hörblock. Am Anfang und Ende der Einheit erfolgt ein Test und abschließend ein weiteres Gespräch.

Phase 2: Nach einer Trainingspause, in der sich alles gut setzen und festigen soll, erfolgt der nächste Hörblock von zehn Tagen. Auch er wird durch regelmäßige Tests und Gespräche begleitet. Anschließend vergeht mindestens ein halbes Jahr. Mit einem weiteren Test wird festgestellt, ob das Training fortgesetzt werden sollte. In der Regel gibt es nicht mehr als drei bis vier Trainingseinheiten.

Erfahrungen einer Klientin mit dem ersten Tomatis-Hörblock

Auch die 45-jährige Martina Liebig (Name geändert) aus Düsseldorf fühlte sich von Beruf, der Betreuung ihrer pflegebedürftigen Mutter und den täglichen Haushaltsarbeiten so ausge-

brannt, dass sie morgens gar nicht mehr aufstehen wollte. »Mit den Psychopharmaka rettete ich mich noch gerade über den Tag und funktionierte, aber ich war total leer und spürte, dass ich das Pensum nicht mehr lange stemmen können würde«, berichtet sie über die Auswirkung täglicher Überforderung. »Per Zufall erfuhr ich von der Tomatis-Methode. Ich vereinbarte mit Frau Krüger einen Termin für ein Erstgespräch und einen Hörtest. Ich konnte zwischen Köln und Papenburg wählen«, erzählt sie.

Das Ergebnis des Hörtests war für Martina Liebig so aufschlussreich und die Not war so groß, dass sie sich zur 10-tägigen Hörkur im Tomatis Institut Papenburg anmeldete. Sie nahm Urlaub, sorgte für eine gute Kurzzeitbetreuung der Mutter und fuhr von Düsseldorf in zweieinhalb Stunden nach Papenburg – eine gute Entfernung, um auch im Notfall schnell wieder bei der Mutter sein zu können.

Sie hörte täglich zwei Stunden über Kopfhörer die für ihren Zustand aufbereitete Musik. Mozart und Gregorianische Gesänge waren zunächst für Martina Liebig äußerst gewöhnungsbedürftig und diese vielen Klangvariationen ebenfalls. »Meine Gehörmuskeln sind zuvor noch nie so intensiv trainiert worden«, berichtet die Düsseldorferin. »Ich hatte sogar Muskelkater!«

»Am Anfang war ich so aufgewühlt, dass ich während des Hörens gar nicht schlafen konnte«, erzählt sie. »Ich war aber auch zu erschöpft und lustlos, einen Malstift oder Puzzle-Teile in die Hand zu nehmen, was parallel zum Hören erlaubt ist. Nach zwei, drei Tagen ging es schon besser. Da habe ich geschlafen wie ein Murmeltier. Später – als ich mich schon deutlich erholt fühlte – habe ich eher gekritzelt als gemalt und mit Knetmasse hantiert. Langsam erwachten meine Geister wieder, und ich hatte sogar – wider Erwarten – ein bisschen Lust, die nähere Umgebung zu erkunden.«

Papenburg: Ort der Erholung für Geist und Seele

Dazu eignet sich Papenburg übrigens hervorragend. »Die Stadt bietet alles, was man sich vorstellen kann«, schwärmt Martina Liebig. »Eine schöne Fußgängerzone am Kanal entlang mit vielen schönen Geschäften und netten Cafés, ein Kino, einen schönen Stadtpark, ein Freilichtmuseum, die Möglichkeit zu Bootstouren, Moorwanderungen, die Besichtigung der Meyer-Werft...«, fährt sie fort. »Ich habe bei der ersten Hörkur sogar einen Ausflug an die Nordsee gemacht. Da war ich recht schnell, sogar mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wenn ich im Frühjahr die zweite Auszeit nehme, bringe ich mein Fahrrad mit, denn hier lässt sich herrlich Rad fahren. Auch ein Besuch der niederländischen Stadt Groningen steht noch aus,

und die Meyer-Werft schaue ich mir auch noch an. Aber ich komme ja auch noch zur dritten und zunächst letzten Hörkur im Sommer. Darauf freue ich mich schon.«

»Viele Hörgäste melden sich nach einer therapeutischen Odyssee und finden mit der Tomatis-Methode endlich Unterstützung«, so die erfahrene Tomatis-Trainerin, die seit über zehn Jahren mit viel Herz, Know-how und Engagement ihr eigenes Tomatis-Institut betreibt. »Immer mehr Menschen kommen inzwischen aber auch nach Papenburg, um mit der Hörkur in der erholsamen Atmosphäre des Instituts vorbeugend etwas Gutes für sich zu tun. Das freundliche Städtchen Papenburg und sein wunderschönes Umfeld laden zu einem erholsamen Aufenthalt ein«, freut sie sich über den schönen Standort.

Anwendungsfelder des Hörtrainings

- Auditive Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörungen
- Allgemeine Erschöpfungszustände (Schlafstörungen, Nervosität, Burnout)
- Konzentrationsschwierigkeiten, Ablenkbarkeit, herabgesetzte Lern- und Merkfähigkeit
- Teilleistungsstörungen, wie Legasthenie (Lese-/Rechtschreibschwäche), Dyskalkulie (Rechenschwäche)
- Autismus/Asperger Syndrom
- Sprach- und Stimmprobleme
- Herabgesetzte Merkfähigkeit
- Motorische Probleme (Grob- und Feinmotorik)
- Gleichgewichtsstörungen
- Haltungfehler
- Tinnitus und gewisse Formen der Schwerhörigkeit
- Unterstützung in der Rehabilitation, z.B. nach einem Schlaganfall.

Quellen:

- 1) <https://tinyurl.com/twyw97w>
Stand: 12.2.2020
- 2) Norman Doidge, Wie das Gehirn heilt – Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, Frankfurt 2015, S. 361
- 3) ebenda

Kontakt:

EinKlangRaum **EinKlangRaum**
Tomatis-Institut Papenburg
Claudia Krüger
Hauptkanal rechts 58 – 60
26871 Papenburg



Tomatis Institut
Papenburg
Telefon +49 4961 7686406
info@tomatis-papenburg.de

www.tomatis-papenburg.de