

mal herhören

Die Tomatis-Methode verbessert Konzentration und Koordination. Harmonisiert Körper und Seele. Das Medikament heißt Mozart.

Von Miriam Gebhardt



Machen wir einen Versuch. Lesen Sie sich diesen Text einmal laut vor. Versprechen können wir nichts, aber es ist gut möglich, dass es Ihnen danach richtig gut geht. Sie sind konzentrierter, Ihr Gedächtnis wird besser, Ihr Körper richtet sich auf, Sie fühlen sich wach und angeregt. Vielleicht schlafen Sie heute Nacht sogar ein bisschen fester. Sollte all das wirklich passieren, dann machen Sie aber nicht unseren Artikel dafür verantwortlich. Danken Sie nur Ihrem Ohr.

Das Ohr ist ein Kraftwerk. Bei angenehmer Akustik wird es quicklebendig und lädt unser Gehirn mit Energie auf. Was wir hören, ist der Spiegel unseres Befindens. Wer gut hört, lebt gut. Aber es gibt auch eine schlechte Nachricht: Die Stimme einer bösen Mutter oder eines grantelnden Ehemanns kann im Gehör genauso viel Schaden anrichten wie eine explodierende Bombe. Und in unserer Seele.

HÖREN KANN HEILEN

Der Mann, der davon seit langem überzeugt ist, heißt Alfred Tomatis. Er ist Franzose und achtzig Jahre alt. Seine Methode, die Tomatis-Methode, ist auch nicht mehr die jüngste. Seit über vierzig Jahren arbeitet er daran, forscht, publiziert, unterrichtet. Lange Zeit stieß er damit buchstäblich auf taube Ohren. Nicht bei seinen Patienten, aber in der Öffentlichkeit, bei den Schulmedizinern. Das ändert sich allmählich. Immer mehr Tomatis-Institute wachsen aus dem

Durch das Ohr



Boden. Anfang der 80er-Jahre waren es 20, jetzt gibt es über 200. In Deutschland zwölf, in Österreich vier, in der Schweiz zwei, dazu Institute außerhalb Europas, alle unter Aufsicht des französischen Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Berühmte Leute haben sich von Tomatis helfen lassen: Maria Callas zum Beispiel und Gérard Depardieu. Sie haben sich einer Methode anvertraut, die auf die Ohren

körperliche Traumen, sei es durch seelische Verletzungen oder durch aktives Ausblenden. Sie hören einfach weg. Wer kennt das nicht: Kinder, die „auf den Ohren sitzen“, Partner, die „auf diesem Ohr taub“ sind, oder Leute, die an der Eisenbahn wohnen und den vorbeiratternden Zug anscheinend mühelos „ausblenden“.

GEHÖR WIRKT AUF GEFÜHL

Die eingeschränkte Hörwahrnehmung hat Folgen, denn das Gehör ist wichtiger, als wir uns bewusst machen. Es ist das Sinnesorgan schlechthin. Hier, in dem labyrinthischen System, laufen alle Außenreize zuerst zusammen, werden unprogrammiert ins Gehirn weitergeschickt. Das kleine, unschuldige Ohr ist zuständig für den gesamten Körper. Ein Teil des Innenohrs, das Gleichgewichtsorgan (Vestibularapparat), sorgt für Balance, Koordination, dirigiert die Augenmuskeln, steuert das Selbstbild unseres Körpers. Ein anderer Teil, die Schnecke (Cochlearsystem), analysiert Klänge und ermöglicht uns so, auch Sprachen zu lernen. Es ist bekannt, dass Menschen, die ihr Gehör verlieren, wesentlich schlechter dran sind als Menschen, die erblinden. Sie werden häufiger depressiv, setzen sogar ihrem Leben ein Ende. Denn auch unsere Gefühlswelt ist von der Musik in den Ohren abhängig. Menschen mit besonders musikalischem Gehör leiden seltener unter Depressionen und Kraftlosigkeit.

Was aber hat Mozart damit zu schaffen? Die Audio-Psychophonologie, so der wissenschaftliche Name dieser Disziplin, geht davon aus, dass es bei gestörter Hörwahrnehmung zu neuronalen Fehlschaltungen im Gehirn kommen kann, die sich auf den ganzen Menschen auswirken. Einfach gesagt: Wenn wir uns aus welchen Gründen auch immer taub stellen, müssen wir das büßen. Etwa mit Gleichgewichtsproblemen, Unsicherheit in der Motorik oder mit Motivationsverlust und Konzentrationsstörungen. Umgekehrt stimmt: Positive akustische Stimulanz greift positiv in die Psychologie ein. Deshalb werden U-Bahnhöfe beschallt: Man glaubt, so könne man Drogenkonsum und Aggressionen bekämpfen.

geht. Sie haben sich einer Hörkur unterzogen.

Vielleicht ist der Fall Gérard Depardieu besonders eindrucksvoll. In seiner Biographie gesteht der Schauspieler: „Bevor ich Tomatis kennen lernte, konnte ich keinen Satz zu Ende führen. Er half mir, meinen Gedanken Kontinuität zu verleihen, gab mir die Fähigkeit, das, was ich dachte, zu einem Ganzen zusammenzufügen und zu verstehen.“ Das klingt, als habe der Pariser Professor dem jungen Talent, das fast verzweifelt ist an seinem mangelhaften Sprachvermögen, einfach eine Sprecherziehung verpasst. Doch das Gegenteil passierte. Sprechen lernte der heutige Weltstar über das Hören. Vor der Therapie konnte sich Depardieu keine zwei Sätze merken. Er war labil, depressiv, aggressiv. Nach wenigen Stunden bei Tomatis veränderte sich seine Körperhaltung, seine Konzentrationsfähigkeit und sein Erinnerungsvermögen verbesserten sich. Am Ende der Kur war aus einer misstönenden, stockenden Stimme ein grandioses Schauspielerorgan geworden. Und seine Freunde und Kollegen lernten einen neuen, ausgeglichenen Gérard Depardieu kennen. Das alles erreichte der Mediziner mit einem anscheinend simplen Verfahren: Er setzte dem Schauspieler Kopfhörer auf und ließ ihn 60 Stunden Musik hören, nur Mozart.

WARUM GERADE MOZART?

Man muss etwas über das Ohr wissen, um den „Mozart-Effekt“ zu verstehen. Tomatis hatte am Anfang seiner Medizinerlaufbahn Patienten mit berufsbedingten Hörschäden behandelt, wie Sänger und Luftwaffenpiloten. Seine erste Entdeckung: Stimme und Gehör sind untrennbar verbunden. Fehlten bestimmte Sequenzen in der Hörfähigkeitskurve, die der Forscher und Arzt mithilfe eines besonderen Hörtests erstellte, so fehlte auch der Stimme etwas. Kurz gesagt: Nur was man hört, kann man auch singen. Zweite Erkenntnis: Auch ein tadelloses Gehör übermittelt nicht alles, was ankommt, an das Gehirn. Hören ist ein komplexer Vorgang, der sich nicht automatisch auf organischer Ebene abspielt. Unsere Sprache hat Ausdrücke für den aktiven Hörwahrnehmungsvorgang, um den es Tomatis geht. Etwa die Aufforderung: „Spitz die Ohren!“ oder die Klage „Ich kann das nicht mehr hören!“ Das gezielte, aufmerksame Hin-hörenkönnen ist bei vielen Menschen gestört. Sei es durch

Infos zur Tomatis-Methode

Die Tomatis-Hörkur verläuft normalerweise in zwei Abschnitten: 15 Tage hintereinander jeweils 2 Stunden Hörtraining, dann 3 Wochen Pause, dann 8 Tage jeweils 2 Stunden Hörtraining. Die Erstuntersuchung kostet 280 Mark, eine Hörtrainingseinheit von 30 Minuten 38,50 Mark. Für eine vollständige Kur kommt man auf ca. 4000 Mark. Außer Kindern mit Entwicklungs- und Lernstörungen und stressgeplagten Erwachsenen werden auch schwangeren Frauen Behandlungen angeboten. Auch beim Erlernen einer Fremdsprache hat sich die Tomatis-Methode bewährt. Weitere Infos: Tomatis-International GmbH, Holstenwall 10, 20355 Hamburg, Tel. 0 40-35 76 99 00, Fax 0 40-35 76 99 10 oder www.tomatis.de

Hören und Fühlen



Hella Kraus zum Beispiel findet es schwierig, bei einer bestimmten Geräuschkulisse konzentriert zu bleiben. Wenn mehrere Stimmen gleichzeitig auf sie einströmen, besonders in Lokalen, in denen zudem Musik läuft, verliert sie den Faden. Als sich die Heilpraktikerin entschloss, am Münchner Tomatis-Institut eine Hörkur zu machen, erfuhr sie, dass ihre Hörkurve ein Spiegelbild ihres Innenlebens ist. So wie sich die verschiedenen Geräusche in ihrem Ohr überlappten, so hatte sie generell das Problem, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Als Heilberuflerin fiel es ihr oft schwer, sich abzugrenzen. Die Tomatis-Expertin versprach Abhilfe. Therapie: 15 Tage Mozart, täglich zwei Stunden.

Das Institut von Ingrid König sieht aus wie ein Tonstudio. Ein Turm von Abspielgeräten mit Reglern, Mikrofonen, Kopfhörern, dazu gemütliche Sessel für die Zuhörer. Der von Tomatis entwickelte Soundapparat nennt sich „elektronisches Ohr“. Damit bekommt Hella Kraus Musik eingeflößt. Ein spezieller Kopfhörer leitet den Schall nicht nur über das Ohr, sondern auch über die Schädeldecke. Das Medikament heißt Mozart, jedenfalls klingt es so. Was der Patientin hineinrieselt sind Mozart'sche Klänge, aber ohne Bässe, sodass die ohnehin schon hochfrequenzige Musik noch höher wird. Es sind nämlich speziell die hohen Töne, fand Tomatis heraus, die uns über das Gehirn mit Energie versorgen. Nach einigen Tagen spuckt das „elektronische Ohr“ immer höhere Frequenzen aus. Das klingt gar nicht so schön, aber es scheint zu wirken. Schon nach der ersten Therapiephase, die 15 Tage dauert, fühlt sich Hella Kraus anders. Ihr vegetatives Nervensystem spricht offensichtlich an, denn ihr Schlaf-

Wach-Rhythmus und ihr Appetit verändern sich. „Da passiert etwas in meinem Gehirn. Ich bin konzentrierter und gelassener.“ Passiert war folgendes: Bestimmte Frequenzbereiche ihres Gehörs wurden durch das Training über Kopfhörer wieder einbezogen und damit Funktionsstörungen der neuronalen Schaltungen im Gehirn behoben.

UNSER ÄLTESTES SINNESORGAN

Das Ohr wird schon im vierten embryonalen Monat ausgebildet. Ein Großteil der zerebralen, also der Gehirnernergie speist sich aus dem Hören. Das Ohr ist unser Dynamo, sagt Tomatis. So liegt es nahe, schon den frühen akustischen Wahrnehmungen im Mutterleib Bedeutung beizumessen. Das war die Pioniertat des französischen HNO-Fachmanns. Lange bevor das Hören im Uterus zum beliebten Thema werdender Eltern wurde, versuchte Tomatis mit Hilfe einer Unterwasserapparatur festzustellen, wie sich die Klangwelt eines Ungeborenen anhört. Seine nicht unumstrittene Überzeugung ist: Nur die hohen Frequenzen, also vornehmlich die Mutterstimme, kommen im Bauch an. Wenn aber die hohen Töne das Erste sind, was wir hören, haben sie zur Entwicklung unseres Gehirns Wesentliches beigetragen. Und so erklärt sich Tomatis' Entscheidung für Mozart'sche Klänge. Nach dem ersten Durchgang der Hörtherapie wird eine mehrwöchige Pause eingelegt. Bei stärkeren Beschwerden geht es in die zweite Phase: die Rückführung der Hörwahrnehmung in ein embryonales Stadium. Dafür wird, wenn möglich, die Stimme der Mutter aufgezeichnet, während sie ein Märchen vorliest. Sie wird so verzerrt, wie sie sich im

im Einklang

Fruchtwasser angehört haben könnte. Der Effekt ist oft spektakulär. „Den Patienten ist deutlich anzumerken, dass sie sich in den Mutterbauch zurückversetzt fühlen. Sie verstehen die Texte, obwohl eigentlich nur Wortfetzen hörbar sind“, sagt Ingrid König. Die Tomatis-Therapeutin hat mit dieser Methode bei ihrem eigenen behinderten Kind Entwicklungsfortschritte erzielt, die ihm die Schulmedizin nie zugetraut hätte. Aber auch Erwachsene können von der akustischen Wiedergeburt offenbar profitieren. Indem sie die Phasen der Gehörentwicklung bis zur Geburt noch einmal durchlaufen, werden Verarbeitungsstörungen im Gehirn behoben. Auf diese Weise sind viele Leiden behandelbar, glauben die Tomatis-Therapeuten.

ZUM BEISPIEL ESSSTÖRUNGEN

Die Vorstellung, die man vom eigenen Körper hat, entsteht nämlich im vestibulären System. Magersucht, Brechsucht und Fettsucht haben viel mit dem verzerrten Bild der Körpersilhouette im eigenen Kopf zu tun. Hier setzt auch die Hörkur an. Zum Beispiel Stress: Wer sich ständig überlastet fühlt, kann es mit einer Hörkur versuchen – sie kann Störungen in der Informationsaufnahme beheben. Davon profitiert am Ende auch das Selbstbewusstsein: Schließlich hängt das entscheidend davon ab, ob wir uns in einer Kommunikationssituation sicher fühlen.

Die Hörkur ist mit der Mutterstimme noch nicht vorbei. Danach wabern über das „elektronische Ohr“ tiefe Töne gregorianischer Choräle. Sie sollen die Balance wiederherstellen. Zum Abschluss runden Stimmübungen das nun gereinigte Gehör ab. Eine gut trainierte Stimme kann das Gehirn aktivieren. Deshalb hilft lautes Lesen der Konzentration.

Die Tomatis-Methode stößt, es lässt sich denken, in der Schulmedizin auf Skepsis. Da sich bei der objektiven Hörwahrnehmung der Tomatis-Patienten vor und nach der Kur kein Unterschied messen lässt, haben sich die deutschen HNO-Ärzte distanziert. Die offiziellen Berufsvertreter reklamieren einen hieb- und stichfesten Nachweis dafür, dass die Heilerfolge wirklich mit der Methode zusammenhängen und nicht nur mit der intensiven Zuwendung an den Patienten, was ja allein schon Beschwerden lindert. Die meisten Krankenkassen zahlen nur in Ausnahmefällen für die Hörkur. Andererseits gibt es reihenweise Experimente an Schulen, die beweisen, dass Konzentration, Aufmerksamkeit, Lern- und Merkfähigkeit tatsächlich mit der Tomatis-Methode positiv stimuliert werden. Auf dem Feld der Wissenschaft wird weiter gefochten. So lange müssen sich die Patienten auf ihr eigenes Gefühl und die guten Erfahrungen der Therapeuten verlassen. Aber das unterscheidet die Tomatis-Methode nicht von vielen anderen Gesundheitstechniken.

Interview mit Dr. Kunze

Joachim Kunze, früher Dirigent, war lange Jahre Assistent bei Tomatis in Paris. Heute leitet er von seinem Hamburger Institut die Tomatis-Ausbildung in Deutschland.



SHAPE Kritiker Ihrer Methode behaupten, es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Herausbildung des Hörvermögens beim Kleinkind und späteren körperlichen Beschwerden. Was sagen Sie den Zweiflern?

Kunze Wir sind überzeugt davon: Akustik geht in emotionale Verarbeitungsebenen hinein. Jeder kennt das: Marschmusik oder Technorhythmen wirken ganz verschieden auf unsere Stimmung. Ein kleines Kind kann durch Notsituationen wie Angst oder ein Schreckerlebnis an Verarbeitungsgrenzen stoßen. Dadurch entstehen Hilfsverknüpfungen im Gehirn, die sich später als physiologisch störend herausstellen. Sie bremsen die Verarbeitungsgeschwindigkeit im Gehirn und führen zu einer permanenten Überlastung, die sich als Stress, Lustlosigkeit oder als Gleichgewichtsstörungen niederschlagen.

SHAPE Wie kann eine Hörkur bei Stress helfen?

Kunze Stress hat häufig mit Störungen bei der Informationsaufnahme zu tun. Wenn etwa die Ohren qualitativ unterschiedlich hören, dann benötigt das Gehirn viel Kraft, um die Schallinformationen abzugleichen. Die Tomatis-Kur bietet die Möglichkeit, nicht nur die Verarbeitung im Gehirn zu dynamisieren, sondern beide Ohren so aufeinander abzustimmen, dass ein akustisch sauberes Erfassen des Gehörten möglich wird.

SHAPE Die Tomatis-Methode beansprucht für sich, die ungünstigen Verschaltungen im Gehirn aufheben zu können. Wo sind die Grenzen dieser Technik?

Kunze Patienten mit gravierenden psychischen oder körperlichen Leiden werden von uns zu Fachleuchten geschickt oder wir arbeiten mit Psychotherapeuten zusammen.

SHAPE 4000 Mark für eine Hörkur sind ein stolzer Preis, zumal die Kasse in der Regel nicht bezahlt.

Kunze Es stimmt, dass ein höherer Betrag zusammenkommt. Das liegt daran, dass die Tomatis-Therapie kurz und konzentriert abläuft. Bedenken Sie aber: Eine Stunde Krankengymnastik kostet auch 100 Mark und die Behandlung geht oft über einen langen Zeitraum.

SHAPE Nicht alle Menschen haben die Zeit, sich über mehrere Wochen hinweg jeden Tag zwei Stunden freizuhalten für die Hörkur. Gibt es da eine Lösung?

Kunze Es ist auch möglich, seinen Urlaub damit zu verbinden. Wer zum Beispiel auf Mallorca Ferien macht, kann dort eine Tomatis-Therapie besuchen.



SHAPE-Experte Joachim Kunze, deutscher Chefausbilder für die Tomatis-Methode beantwortet Ihre Fragen im Leserforum. Termin: 29.1. bis 5.2. 2001