

Corona: Das Auf und Ab erfordert starke Nerven

## Unterstützung bietet die Tomatis-Hörkur

Die Corona-Wellen sind wie ein Tsunami über uns gerollt. Der Ausbruch der Pandemie und die Auswirkungen der verordneten Infektionsschutzmaßnahmen haben eine Krise mit weitreichenden und bisher noch unüberschaubaren Folgen ausgelöst. Ob Unternehmer\*innen, Beschäftigte, Familien, Singles oder Kinder – jeder ist betroffen. Durch Einschränkungen, Schließungen, Ungewissheiten, ständig neue Auflagen, Homeoffice und Homeschooling, Lieferengpässe, Kurzarbeit, finanzielle Sorgen, die Angst vor Erkrankung ...

Wie sich Krisen durch Pandemien auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung auswirken, ist bisher noch nicht erforscht. Fachleute gehen aber davon aus, dass Depressionen, Angststörungen sowie Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit zunehmen werden. Es wird sogar vermutet, dass die Selbstmordrate steigt.<sup>1</sup>

### Neue Wege schaffen Perspektiven

Um es nicht so weit kommen zu lassen, ist es wichtig, rechtzeitig dagegenzusteuern. Wenn sich Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen breitmachen, wenn Kraft und Freude nachlassen, wird es höchste Zeit, neue Wege zu gehen.

Eine effektive Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die der französische HNO-Arzt Professor Alfred Tomatis entwickelt hat. Sie kann helfen, sich wieder aufzubauen oder gar neu zu positionieren, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, die gesunde Work-Life-Balance herzustellen und zu sich selbst zu finden.

### Die Hörkur hat weitreichende Wirkung

„Bei der Tomatis-Methode handelt es sich um eine Hörkur für Erwachsene und Kinder“, erläutert Claudia Krüger vom Tomatis-Institut Papenburg. „Sie wird bei Erschöpfung, Konzentrationsstörungen und Leistungsschwächen genauso eingesetzt wie bei Hör- und Stimmproblemen, Tinnitus und Verhaltensauffälligkeiten. Das Anwendungsspektrum ist so vielfältig, dass

Das Ohr spielt eine tragende Rolle im gesamten Körpersystem. Es ist ein kleines Organ mit weitreichender Bedeutung und folgenden Funktionen:

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



Tomatis-Trainerin Claudia Krüger: „Die ausgefeilte Technik erlaubt es, Klänge aus der Musik so zu filtern, dass das Hörtraining auf die persönlichen Anforderungen jedes einzelnen Menschen abgestimmt werden kann.“

es sich fast übertrieben anhört. Wenn man allerdings bedenkt, welche umfangreichen Funktionen das Ohr bzw. das Gehör übernimmt, lässt sich das nachvollziehen“, so die lizenzierte Tomatis-Trainerin.

### Wie funktioniert die Tomatis-Methode?

Professor Tomatis entwickelte vor zirka 70 Jahren auf der Basis umfangreicher Forschungen für seine Methode eine besondere Technik: Herzstück ist das „elektronische Ohr“ mit der integrierten Klangwippe. Durch elektronische Steuerung verändert diese Klangwippe die Klangfarbe von Musik individuell je nach Hörvermögen des Nutzers, indem Klänge gefiltert werden. 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. Diese Musikklänge werden per Kopfhörer mit einem Klang-Vibrator über den Schädelknochen und mit einem Lautsprecher über Hörmuschel, Trommelfell und Gehörknöchelchen ins Innenohr übertragen.

### Ausgewählte Klänge dynamisieren Körper und Geist

Das Wechselspiel von Klang-Qualität und

Klang-Intensität verursacht alternierende An- und Entspannung. Das trainiert die kleinsten Muskeln des Körpers: Hammer- und Steigbügelmuskel im Mittelohr. Denn das Gehör wird sowohl durch Wiederholungen als auch durch dynamische Veränderungen über einen längeren Zeitraum stimuliert und mobilisiert. So überträgt sich die Hörinformation besser ans Gehirn. Das ist vergleichbar mit dem Training im Fitness-Studio, nur dass anstelle von Gewichten Musik eingesetzt wird.

Durch diesen unerwarteten Wechsel tieferer und höherer Töne sowie der Lautstärke kommt laut Norman Doidge, Forscher an der Universität von Toronto, „ein Gefühl für Neues in das Hörerlebnis – und Neuigkeiten haben einen starken Einfluss auf die Plastizität des Gehirns“.<sup>2</sup> Neue sensorische Erfahrungen wecken Gehirnbereiche, die maßgeblich an Munterkeit, Wachsamkeit und anhaltender Aufmerksamkeit beteiligt sind. Die Überraschung durch die vielfältigen Variationen der Klänge „ist der Schlüssel zu Änderungen des Gehirns“.<sup>3</sup> Der Vorgang energetisiert, dynamisiert und begünstigt regulierende Mechanismen.

<sup>1</sup> Vgl. [https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/08/2020-08-17\\_BPTK-Hintergrund\\_Corona-Pandemie-und-psychische-Erkrankungen.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/08/2020-08-17_BPTK-Hintergrund_Corona-Pandemie-und-psychische-Erkrankungen.pdf), S. 16, Stand: 25. Mai 2021

<sup>2</sup> Norman Doidge, Wie das Gehirn heilt – Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, Frankfurt 2015, S. 361

<sup>3</sup> Ebenda



Erwachsene Hörgäste genießen zwei erholsame Hörstunden im gemütlichen Ambiente des Instituts. Während die Ohren durch gezielt aufbereitete Tonfrequenzen stimuliert werden, kommen viele Prozesse über die Verbindung Ohren – Gehirn – Vagus auf psychischer und physischer Ebene in Gang.

## 75% des Gehirns sind mit dem Ohr verbunden

Für das Hörtraining werden speziell bearbeitete Musik von Mozart oder Gregorianische Gesänge eingesetzt. „Klänge sprechen das gesamte Gehirn an. Circa 75% des Gehirns stehen mit dem Ohr in Verbindung. Somit wird alles mit Klang durchflutet und angeregt, was anzuregen ist. Verstärkt wird die belebende Wirkung durch einen Ent-

spannungseffekt auf der Körperebene, was sich positiv auf die Bewältigung von Stress und Angst auswirkt“, erklärt Claudia Krüger. „Außerdem sind die Ohren direkt mit dem Vagusnerv verbunden. Er ist daran beteiligt, die Tätigkeit fast aller inneren Organe zu regulieren. Er gilt als Selbstheilungsnerv, der Körper und Psyche in Balance bringt und zur Stabilität des Nervensystems beiträgt.“

Bereits nach wenigen Trainingseinheiten sind positive Veränderungen bei den Anwendern zu erkennen. „Die Hörgäste wirken sichtlich ausgeglichener, fühlen sich wohler und gelangen zu neuer Aktivität“, so Claudia Krüger, die inzwischen mehr als 15 Jahre mit der Methode arbeitet. ■

## Zu den Personen

Claudia Krüger ist Geschäftsführerin des Tomatis-Instituts in Papenburg. Sie ist eine vollständig lizenzierte Tomatis-Trainerin, ehem. Mitglied im internationalen Ausbilder-Team, Klangmasseurin nach Peter Hess, NLP Master, Coach, MindFlow Expert und Trainerin (ausgebildet bei Tom Mögele), Konferenzdolmetscherin und Musikerin. Der Artikel wurde von Petra Müller geschrieben, Geschäftsführerin von PR Kompakt in Neuss. [www.tomatis-papenburg.de](http://www.tomatis-papenburg.de) [www.prkompakt.de](http://www.prkompakt.de)

## Tomatis-Hörkur

### Wahrnehmungsschulung, Energieaufbau, Stimmtraining

Es geht nicht nur darum, gestressten Menschen schnell Entspannung zu verschaffen, sondern ihre Wahrnehmung zu schulen. Durch das Hörtraining gelingt es ihnen besser, erforderliche Strategien zur emotionalen und geistigen Stressbewältigung zu entwickeln und genügend Energiereserven zu haben bzw. zu erhalten. Richtige Entscheidungen können nur in einem guten Zustand getroffen werden. Wer unter Druck, mit Sorge oder Angst entscheidet, wird häufig mit dem Ergebnis nicht zufrieden sein. Das ist gerade für Unternehmer\*innen und Führungspersonal bedeutsam.

Auch die Stimme verbessert sich, denn sie enthält nur das, was das Ohr hören kann. Gleichzeitig werden auch Artikulation, Haltung, Hörposition modelliert – wichtige Aspekte, will man als Chef, Manager, Referent etc. „gehört“ werden und Aufmerksamkeit erzielen.

### Der Ablauf der Hörkur

Angenehm für die Klienten und Klientinnen ist es, wenn das Hörtraining im Tomatis-Institut in Papenburg stattfindet. Ruhe im Institut und die Urlaubsatmosphäre des Emslandes bringen zusätzlich Entspannung ins Leben eines jeden Hörgastes. Hier ist es möglich, den (Corona-)Stress zu vergessen. Aber auch die Anwendung zu Hause ist dank mobiler Technik möglich.

In Köln oder Papenburg erfolgt ein ausführliches Vorgespräch sowie ein qualitativer Hörtest. Er gibt Aufschluss über Hörqualität und -verarbeitung und zeigt auf, wie das Training für den Einzelnen sinnvoll genutzt werden kann.

An zehn aufeinanderfolgenden Tagen kommen die Hörgäste ins Institut und erhalten das zweistündige „Training“. Während der Hörgast die Kopfhörer trägt und seine individuell abgestimmte Musik hört, kann er schlafen, malen oder puzzeln. Lektüre und Arbeit sind in dieser Zeit tabu.

Um den Trainingsfortschritt festzustellen, erfolgen weitere Tests und Gespräche. In der Regel werden drei Hörblöcke in zeitlichen Abständen absolviert. Im zweiten Hörblock kommt das für Unternehmer\*innen nicht zu unterschätzende Stimmtraining am Mikrofon hinzu.

### HörUrlaub im Emsland: Ideales Ziel in Corona-Zeiten

Ins Institut kommen viele verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Problemen und Vorstellungen: Unternehmer\*innen, die eine Auszeit brauchen, um sich zu regenerieren und neu aufzustellen. Arbeitnehmer, die sich vom Alltagsstress erholen und ihre Energiereserven auftanken wollen. Eltern, die am Limit sind und Unterstützung benötigen. Kinder mit Lern- und Entwicklungsproblemen oder Verhaltensauffälligkeiten. In den Schulferien kommen häufig auch Familien nach Papenburg. Sie verbinden die Hörkur mit stressfreiem Urlaub im Emsland. Gerade in Corona-Zeiten bietet sich Papenburg als Reiseziel an: Radtouren, Schifffahrten, Ausflüge zu Moor und Meer laden ein.

### Anwendungsgebiete:

- allgemeine Erschöpfungszustände/Burnout
- Tinnitus
- auditive Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörungen
- Sprach- und Sprechprobleme
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten (ADS/ADHS, Dyskalkulie/Legasthenie)
- motorische Probleme/Gleichgewichtsstörungen
- Formen der Schwerhörigkeit