

# Heil werden durch Harmonie – Hörtherapie in der Tinnitusklinik in Chur

von Elisabeth Sigron-Krause

„Wie kann man so schnell ein Klima erzeugen, Emotion? Wie kann man in wenigen Sekunden so viel sagen?“ Diese Frage stellt Eric Emmanuel Schmitt in seinem Buch „Mein Leben mit Mozart“ auf sehr eindrückliche, zu Herzen gehende Weise.

Es ist eine innige Liebeserklärung an den einzigartigen Musiker und Komponisten und dessen Musik die so geheimnisvoll auf viele Menschen eine ganz eigene, heilende Wirkung hat.

„Heilung durch Schönheit...Zweifelloos wäre kaum je ein Psychologe auf die Idee gekommen, eine solche Therapie bei mir anzuwenden.

Mozart hat sie erfunden und mir verabreicht. Wie eine Lerche, die zum Himmel auffliegt, löste ich mich aus dem Dunkel und stieg auf ins Blau. Dort suche ich oft Zuflucht.“

Was bei Schmitt in einer leidvollen Lebenssituation Lebensgeister und Staunen zurückkehren liess: „Adieu Verzweiflung! Adieu Niedergeschlagenheit! Ich wollte leben. Wenn es so herrliche Dinge gab auf der Welt, von solcher Fülle und Intensität, dann lockte mich das Dasein.“, berührt auch viele andere Menschen sei es bewusst oder eher unbewusst in ihrem tiefsten Inneren.

Seit Frühling dieses Jahres begleite ich Menschen, die schwergradig von Tinnitus oft in Verbindung mit Hyperakusis, Schwerhörigkeit und Schwindel betroffen sind, als Hörtherapeutin in der Tinnitusklinik in Chur. Das Leben und Erleben dieser Menschen wird durch ihr Leiden beinahe vollständig in Anspruch genommen. Der Tinnitus mit all seinen Begleiterscheinungen steht im Mittelpunkt ihres Wahrnehmens, ihrer Achtsamkeit und wird somit zur drückenden Last für Körper und Seele.

All die Schönheit dieser Welt, „das Wunder zu leben“ die sich in den vielen „Alltäglichkeiten“ unseres Lebens offenbaren können, bleiben diesen Menschen zunehmend verborgen.

Sie ziehen sich zurück von Situationen, die sie als unangenehm „lärmend“ empfinden, von Begegnungen mit anderen Menschen, geben nicht selten Dinge auf, die sie eigentlich erfreut, interessiert und bereichert haben. Es ist oft ein Rückzug, der mit den Ohren beginnt, nach und nach beinahe alle Sinne und Bereiche des täglichen Lebens erfasst und am Ende alles noch viel schlimmer werden lässt.

Die Aussicht, mit diesem „Störenfried“ nun leben zu müssen, beeinträchtigt das seelische Befinden zusätzlich. „Das kann ich schaffen, aber wie?“, ist eine häufige, oft mit ungläubigem Unterton gestellte Frage.

Viele Patienten kommen mit der Hoffnung, man könne ihnen den Tinnitus nehmen oder doch zumindest etwas mit ihnen tun, um ihr Leiden deutlich zu lindern.

Doch die oben erwähnte Frage kann bereits Ausdruck der Hoffnung auf einen heilsamen Weg aus dem Leiden sein und beinhaltet zugleich die Erkenntnis, dass nur der Patient selbst, diese Schritte der inneren Heilung gehen kann. In der Hörtherapie kann ich ihn leiten und begleiten. „Gehen“ muss er selbst.

**Was ist das Ziel**, was meine ich als Hörtherapeutin, wenn ich von heilenden Schritten oder gar „innerer Heilung“ spreche, wenn ich doch niemandem meiner Patienten den Tinnitus nehmen kann!?

„**Heilsein**“ ist das Ziel unseres Lebens. Die vielen heilenden Schritte sind der immer währende Weg dahin. Wir alle suchen Wohlbefinden, Freude, Liebe, wir alle wünschen uns glücklich zu sein. Doch keinem von uns gelingt es immerfort. Wir werden krank, müssen Unfreundlichkeiten anderer aushalten, fühlen uns manchmal kraftlos und traurig, müssen Dinge loslassen, die uns wichtig waren...

Wir alle erfahren Leidvolles, manchmal mehr, manchmal weniger.

Doch **ebenso gibt es das Licht- und Kraftvolle, gibt es Schönheit und Freude in unserem Leben**, welches sich – und das ist das Wunderbare – oft im Kleinen und Unscheinbaren unverhofft zeigt.

**Nehmen wir es wahr?** Diese, für mich ganz wichtige Frage steht im **Mittelpunkt** meiner **Hörtherapie**.

**Ich kann auch mit Tinnitus wunderschöne Dinge hören!** Sei es wie eingangs erwähnt Mozart, ein Lied als Erinnerung an das erste Verliebtsein, sei es der Gesang der Vögel, das Rauschen des Windes in den Bäumen, seien es die fröhlichen Stimmen meiner Kinder, das „reinigende“ Geräusch des Wassers ....

**Ich kann mit Tinnitus spüren** – der kühle, sanfte Wind, die Strahlen der Sonne im Gesicht, die Rinde eines grossen, kräftigen Baumes, die zarte Haut eines mir nahe stehenden Menschen ....

Mit Tinnitus kann ich den Duft blühender Rosen und Veilchen, des Lavendels oder eines frisch gebrühten Kaffees wahrnehmen.

Ich kann mit Tinnitus den Kaffee schmecken und das Sahnehäubchen darauf auch sehen. Mit den Augen kann ich all die Farben und Formen meiner Umgebung wahrnehmen und in Dankbarkeit über diese Vielfalt staunen.

Ich kann mich mit all meinen Sinnen bewusst all dieser „Schönheit“, dieser „Harmonie“ zuwenden, Schritt für Schritt. Und da unser Geist in seiner Aufnahmefähigkeit begrenzt ist, tritt während ich mich bewusst einer Sache zuwende, anderes in den Hintergrund, gerät aus dem Zentrum meiner Wahrnehmung. **Hörtherapie ist nicht Ablenkung, sondern ganz bewusste Hinwendung zu den heilenden Dingen des Lebens, Hinwendung zu Kraftvollem und damit verbunden ist auch ein Stück Dankbarkeit und die schrittweise Erfahrung, dass die eigene Art zu denken und wahrzunehmen das Befinden ebenfalls beeinflussen.**



Elisabeth Sigron-Krause am Monochord

Die Erfahrung, mit Tinnitus nach und nach wieder andere, angenehme Dinge wahrnehmen und Schritt für Schritt sich auch daran freuen zu können, gibt den schwergradig von Tinnitus Betroffenen zunehmend Kraft, Hoffnung und auch Hörgenuss und Lebensfreude zurück. Der „Störenfried“ der in das „Haus“ Patient eingezogen ist und alle anderen „Bewohner“ auf den engen Dachboden verdrängt hat, bekommt nur noch ein Zimmer, an dessen Tür der Patient mit der Zeit vielleicht das Namensschild „helfende, innere Stimme“ anbringen kann.

Hörgenuss, Lebendfreude, die sich in so vielem ausdrücken können wie z.B. dem Kontakt zu Freunden, genussvollen Erlebnissen wie einem guten Dessert und vielem anderen....werden aus dem Dachgeschoss geholt und erhalten wieder ihren eigenen, wichtigen Platz im Leben.

Den Weg dahin beschreite ich mit den Patienten durch Übungen, die die Wahrnehmung aller Sinne neu wecken und anregen.

Gezielte Hörübungen schulen, trainieren und erhalten vorhandenes Hörvermögen.

Nicht ohne Grund habe ich zu Beginn meines Beitrages E. E. Schmitt über sein Erleben mit Mozartmusik zu Wort kommen lassen.

Musik ist eine unverzichtbare Welt unseres Lebens und Erlebens. Musik begleitet jeden von uns von der Wiege an. Auch in der Hörtherapie ist sie ein ganz wichtiger, tragender Bestandteil. Ja, ich liebe die Musik Mozarts auch und Schmitt spricht mir aus dem Herzen wenn er sagt: **„Mozart, das bedeutet Lebendigkeit, schnelle Beine, ein pochendes Herz, summende Ohren, Sonnenwärme auf unseren Schultern, das Wunder zu leben. Du lehrst uns Glück, indem Du den Dingen Geschmack, indem Du selbst dem kleinsten Augenblick etwas von der Süsse einer Frucht abgewinnst. Eine kleine Nachtmusik? Nein, eine grosse heitere Lichtmusik, Du erneuerst unser Dasein, machst es zu einem Jubelgesang, in den selbst Schmerz und Leid einstimmen, denn glücklich sein bedeutet nicht, dass man das Leid ablehnt, sondern es annimmt.“**

Die Patienten hören regelmässig Musik. Die Musik sollte ihnen angenehm sein und möglichst viel „Heilpotential“ enthalten, das heisst: natürliche Klänge mit einem breiten Frequenzspektrum und natürlich vielen „nährenden“ Obertönen.

Sie hören „ihre“ mit ihnen und für sie ausgewählte Musik täglich, bewusst und nur

so laut, dass sie ihr Ohrgeräusch noch immer gut hören können.

Nach und nach kommt für jeden Tag der Woche eine Höraufgabe hinzu. Ihre Erlebnisse mit den Klängen schildern die Patienten jeweils in der folgenden Hörtherapie. Immer wieder bin ich erstaunt über die Vielfalt und Freude in ihren Berichten. „Ich lasse jeden Ton in mir wirken. Mit ausgebreiteten Armen lege ich mich in eine Wiese voller Vergissmeinnicht, lausche dem Vogelgesang, genieße es und bin glücklich.“ Die Patientin erinnerte einen Ausflug aus jungen, glücklichen Tagen mit ihrem geliebten Mann. Ein Patient erzählte, dass ihn die Musik ans Meer getragen habe: „Ich spüre den angenehmen, warmen Sand. Es ist niemand da, nur Frieden, Ruhe und Stille. Nur die Musik und das Meer sind zu hören. Ich habe das Gefühl, fern ab der Realität zu sein, ein ganz anderer Mensch ohne Probleme.“

„Plötzlich spielte das Orchester in meinem Kopf. Es war ein schönes Gefühl. Klanglich ähnelte es dem Hören mit Kopfhörer, nur noch viel besser. Zunächst hatte ich Sorge, das Gefühl wieder zu verlieren. Doch es ist geblieben.“

Dieser Patient hatte bis zu Beginn der Hörtherapie mit Klassik „nichts am Hut“. Heute mag auch er Mozart.

Warum immer Mozart? Natürlich biete ich auch andere Komponisten und Stilrichtungen an. Doch Mozart spricht die meisten meiner Patienten am unmittelbarsten an. Seine Musik hat den besten „Heileffekt“. Oft kehren sie nach einem „Ausflug“ zu einem anderen Komponisten wieder zu ihm zurück.

Zusätzlich zum Hören kommt hin und wieder und immer häufiger auch das aktive Klanggestalten. Patienten ergründen ein Instrument und spielen, wenn sie mögen allein oder zusammen mit mir darauf. Hierfür nutze ich ein Monochord / Koto.

Das Monochord (griech: Einsaiter) war das wichtigste Messinstrument der griechischen antiken Musiktheorie. Die Lehre von Ton und Zahl, die die Pythagoräer durch Versuche mit dem Monochord fanden, wurde zu ihrem mathematischen Handwerkszeug mit dem sie Kosmos und Seele untersuchten.

Ein rechteckiger Resonanzkasten wurde ursprünglich mit nur einer Saite bespannt,

welche mit Hilfe verschiebbarer Holzstege nach Belieben geteilt werden konnte. Durch die Teilung der Saite in verschiedenen Lagen wurden unterschiedliche Tonhöhen spielbar und man fand heraus, dass jedes Tönen untrennbar mit einem messbaren und in Zahlen ausdrückbaren Schwingungsvorgang verbunden ist, dass die Intervalle von den Saitenlängen und den zahlenmässigen Fixierungen dieser Verhältnisse abhängig sind.

Mittels Zahlen Berechenbares erhielt plötzlich eine seelische Gestalt. Man konnte Zahlenverhältnisse „hören“.

Heute ist das Monochord meist mit 36 gleichtönig gestimmten Saiten versehen, was dem Instrument eine schwebende Klangfülle verleiht.

Durch das gleichmässige, sanfte Streichen der Saiten entsteht ein wohltuender Klangteppich in dem nach und nach unzählige Obertöne hörbar werden und den Menschen in seinem tiefsten Inneren berühren.

Meist nutze ich das Monochord in der Hörtherapie zur Tiefenentspannung mit Musik.

Einer verbal geführten Anleitung über Atem- und Körperwahrnehmung folgen die obertonreichen Klänge des Instruments. Patienten spüren oft schon bei der ersten Anwendung eine deutliche Wirkung in Form von Gelöstheit und Wohlgefühl, körperlicher Wärmeempfindung und angenehmem „Schweben“ in inneren Bildern.

Im Gegensatz zu Musik von Tonträgern werden hierbei neben dem Klang, auch die Schwingungen des Instrumentes viel besser spürbar. Die Klänge können mit dem ganzen Körper aufgenommen werden.

Die auf der anderen Seite befindliche Koto, eine japanische Zither ist mit mehreren unterschiedlich gestimmten Saiten versehen, welche alle mit einem verschiebbaren Einzelsteg unterlegt sind. Ein klarer, weicher, beruhigend meditativer Klang mit einem grossen Obertonspektrum zeichnet dieses Instrument aus.

Verschiedene westliche und östliche Stimmungen sind möglich. Die Stimmung in Ganztönen ermöglicht ein unbeschwer-

tes, als fehlerfrei empfundenen Musizieren und Improvisieren auch mit dem Patienten gemeinsam. Der Tinnitus kann beispielsweise umspielt und somit spielend integriert werden oder der Patient setzt dem Ton in seinem Ohr einen von ihm selbst bestimmten Ton sozusagen „als Antwort“ entgegen.

Worte des Abschieds von meinen Patienten wie die folgenden:

„Die Hörtherapie war für mich immer ein Ort der Ruhe und der Kraft. Ich habe mich sehr wohl gefühlt und werde zu Hause weiter regelmässig meine Musik suchen und hören und mich an die vielen hilfreichen Dinge erinnern, die ich hier gelernt habe.“ sind für mich als Hörtherapeutin der schönste Dank. Ausserdem lassen die bisher erreichten Verbesserungen im Tinnitus-Fragebogen nach Goebel und Hiller und im Geräuschempfindlichkeits-Fragebogen von schwerst- auf leicht- bis mittelgradig hoffen, dass die Patienten eine bleibende Besserung in ihrem Befinden erlangen werden.

## Farben sind das Lächeln der Natur

*James Henry Leigh Hunt (1784 - 1859)*  
*englischer Essayist, Dichter*



Foto: Jürgen Köhler