



Herbert von Nepal – der kleine Zauberer

von Dr. Elisabeth Sigron Krausse

Da stand er, auf einem Berg mitten im Himalaya. Ein farbenfrohes Käppchen in Rot-, Grün- und Blautönen zierte seinen Kopf und auch der Rest seiner Kleidung war fröhlich bunt. So habe ich ihn heute vor Augen, wenn ich an unsere erste Begegnung denke. Bei sich trug er ein eigenartig klingendes Instrument, das er ununterbrochen spielte. Unvertraute, fremdländische Klänge, irgendwie ganz anders, mal laut, mal leise, gewöhnungsbedürftig zunächst. Manchmal sang er auch dazu. Ich bemerkte ihn erstmals an einem Samstagmorgen. Ganz spontan und ohne die leiseste Ankündigung seines Besuches stand er vor mir, freundlich lächelnd. Und er blieb.

Seine Anwesenheit war mir trotz der Überraschung seines plötzlichen Auftauchens willkommen. Denn gleichzeitig mit seinem Erscheinen vollzog sich in mir eine heilsame Wandlung. Was hatte ich in den letzten Wochen und Monaten vor Eintreffen meines unerwarteten Gastes nicht alles durchlitten! Schlaflos, körperlich und seelisch angespannt, kreisten meine Gedanken zunehmend in immer gleichen, schier endlosen, nervtötenden Bahnen aus Unverständnis, Unruhe und Ärger. Und dann kam auch noch sie, die Angst. In langen Nächten war sie es, die mich mit ihren Einflüsterungen wach hielt und Stück für Stück näher an den Rand der Verzweiflung trieb. Aber warum? Was war geschehen?

Ein Überfall. Nein, kein Überraschungsbesuch! Ein Überfall in einem schwachen Moment! Und ich konnte mich nicht wehren. Ich wurde überwältigt und gefangen genommen. „Der – der – mich – überfallen – hatte“ übernahm rasch die Kontrolle beinahe sämtlicher Bereiche meines Lebens und ich musste hilflos zusehen, wie sich mein Handlungs- und Bewegungsspielraum von Tag zu Tag einengte. Es war bedrohlich. Zunächst hatte ich es noch hoffnungsvoll mit Anpas-

sung versucht. Wenn ich mich nur ruhig verhielt, die Situation genau beobachtete und analysierte, würde sich bestimmt eine Lösung finden, die mich aus dieser unangenehmen Lage befreite. Ich musste den Feind nur gut genug kennenlernen, all seine Gewohnheiten studieren. Dann würde ich wissen, was zu tun wäre. So dachte ich zumindest. Auf leisen Sohlen begann ich durch den Alltag zu schleichen, zog mich regelmäßig auf meinen Beobachtungsposten zurück und nahm alles genauestens unter die Lupe.

So war mir aufgefallen, dass mein geliebtes Keyboardspiel, das ich seit Jahren täglich praktizierte, im Moment nicht das Richtige zu sein schien, um die Situation zu entschärfen. Zwar fühlte ich mich, während ich in die Tasten griff, in meinen selbst erfindenen Melodien schwelgte und mit den Füßen im Takt wippte, nach wie vor sehr wohl. Meist vergaß ich für kostbare, wundervolle Augenblicke alles Belastende um mich her, schloss manchmal sogar die Augen. Doch in der Ruhe danach wurde alles umso schlimmer. Denn „Der – der – mich – überfallen – hatte“ reagierte dann sehr gereizt, wurde furchtbar laut und konnte sich eine ganze Weile nur mühsam wieder beruhigen. Mir einfach die Ohren zuzuhalten brachte nichts. Denn dort hatte er sich eingemischt und quälte mich. Laut piffte er vor sich hin, dieses miese Ekel! Also fasste ich den Entschluss, vorerst auf mein geliebtes Keyboard zu verzichten. Da stand es nun einsam und traurig und wir sehnten uns beide nach alten Zeiten. Warum konnte nicht alles wieder so sein wie früher?

Auch das Musikhören veränderte sich. Hatte ich vor Auftauchen von „Dem – der – mich – überfallen – hatte“ mich noch gern und unbeschwert mit Musik umgeben, mitgesungen und getanzt – was hatte ich mit André Rieu für einen Spaß! – mutierte sie nun schleichend zur Waffe. Alle Zurückhal-

tung und Rücksichtnahme meinerseits hatten nichts gebracht. „Der – der – mich – überfallen – hatte“ machte, was er wollte. Immer häufiger begann er sein Pfeifkonzert zu den unmöglichsten Zeiten. Also ging ich vermehrt zum Angriff über. Er konnte Lärm machen. Ich auch! Ich würde mich nicht einfach ergeben! Im Gefecht ballte ich nun immer häufiger die Fäuste, dachte mir Verwünschungen und Titulierungen für diesen Eindringling aus, die ich ihm, wenn er auftauchte, kampfesmutig entgegenschleuderte. Doch es half nichts. Denn „Der – der – mich – überfallen – hatte“ zeigte sich auch von meinen Versuchen des Widerstandes unbeeindruckt. Oder verstand er meine Sprache nicht?! Die Fronten verhärteten sich jedenfalls und in mir wuchsen Ohnmacht und Verzweiflung.

Am besten war, ich ließ ihn völlig in Ruhe, ignorierte ihn, wenn möglich. Doch das wiederum gelang mir nicht so einfach. Schließlich musste ich doch auf der Hut sein! So dachte ich zumindest ...

An eben diesem Punkt trat Herbert in mein Leben, Herbert von Nepal. Er war ein Geschenk des Himmels. Herbert von Nepal sang und spielte nicht nur für mich. Er erzählte mir auch eine Geschichte – meine Geschichte. Er tat es liebevoll und so war ich bereit ihm zuzuhören. Und es veränderte mein Leben. Liebe Leserin, lieber Leser, Sie möchten wissen, was Herbert von Nepal erzählte? Er sprach über den Sinn des Lebens, die Sehnsüchte und Freuden, die ein jeder von uns in sich trägt und wie wir mit ihnen, mit uns selbst und anderen umgehen. Er sprach von Veränderung, und dass es dafür hin und wieder jemanden braucht, der uns überfällt, um aufzuwachen und die Herausforderungen in einer Weise annehmen zu können, die auch und besonders in schwierigen Zeiten nie das Sehen, das Horchen und das Fühlen für die Geschenke, die Kraftquellen des Lebens verliert.



Die Musik- und Hörtherapeutin Dr. Elisabeth Sigron Krausse.

Meinem Patienten Herrn K. danke ich, dass er mich eines Morgens in der Therapie an seiner Geschichte über Herbert von Nepal teilhaben ließ. Herbert von Nepal ist ihm in gewisser Weise tatsächlich eines Samstagmorgens begegnet und erinnerte ihn daran, sich dem Leben wieder positiv eingestellt zuzuwenden. Ich gebe zu, daran nicht ganz unbeteiligt gewesen zu sein, indem ich Herrn K. darum bat, ein neues, hilfreiches Bild für sein Ohrgeräusch zu suchen. Dass er auf dieser Suche eine solch farbenfrohe, nun plötzlich exotisch klingende, intensive Entdeckung machte und dabei „Den – der – ihn – überfallen – hatte“ in Herbert von Nepal wandeln konnte, hat mich überrascht und tief berührt.

Herbert von Nepal ist eben ein kleiner Zauberer mit heilsamen Kräften, die er denen schenken kann, die bereit sind, ihn einzulassen. Für Herrn K. war diese Erfahrung zentral und veränderte bereits nach der ersten Therapiestunde, in der er mir sehr aufmerksam zugehört hatte, seine geistige Haltung und damit sein Befinden grundlegend. Er fasste es mit der Bemerkung, dass es jetzt im Kopf stimme, zusammen. Herr K. begann ausgiebige Streifzüge durch die Natur, die er wieder intensiv mit allen Sinnen zu erleben und zu genießen begann. Er lud auch seine

Frau dazu ein, wieder mehr gemeinsam zu unternehmen. Sein Schlaf verbesserte sich in kurzer Zeit deutlich, trotz zügiger Reduktion der Schlafmittel. Im Austrittsfragebogen Beckisches Depressionsinventar (BDI) ergänzte er die Aussage „Ich schlafe so gut wie sonst“ um ein „Noch besser!“ Es gelang ihm

müheless zu entspannen. Sehr hilfreich war hierbei neben der Musiktherapeutischen Tiefenentspannung auch eine Entdeckung, die er in der Bewegungstherapie machte. Qigong wurde zu einer weiteren Quelle der Energie und Lebensfreude, aus der Herr K. täglich zu schöpfen begann. Natürlich haben sich auch er und sein Keyboard rasch wieder klingend vereint und manchmal musiziert auch Herbert, der kleine Zauberer mit.

Für all jene, die den Therapieerfolg auch noch gern mithilfe standardisierter Verfahren belegt wissen möchten, folgende Ergebnisse: Tinnitus-Fragebogen bei Eintritt 37 Punkte (mittelgradige Belastung), bei Austritt zwei Punkte; Geräuschüberempfindlichkeits-Fragebogen bei Eintritt zwölf Punkte (mittelgradige Belastung), bei Austritt drei Punkte; BDI bei Eintritt neun Punkte (minimale Depression), bei Austritt zwei Punkte (keine Depression).

*Kontakt zur Autorin:
Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse
Musik- und Hörtherapeutin
Klinik Waldhaus
Loestr. 220
CH-7000 Chur
<http://tinnitus-mht.jimdo.com>
www.tinnitusklinik.ch
www.tinnitus-liga.ch*

Musik- und Hörtherapie nach Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse

Die Musik- und Hörtherapie (MHT) nach Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse dient als Hilfe zur Selbsthilfe. Grundlegender Ansatz ist der Rückgewinn von Hörgerausch und Lebensfreude. Vermittelt werden neben Habituationstechniken, Bewältigungsstrategien und multisensorischer Wahrnehmungsschulung zentral auch Entspannungsverfahren.

Tinnitus-Therapie CD

Hör-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen der Musik- und Hörtherapie, kombiniert mit Klaviermusik und Monochordklängen
Bestellung unter: elisabeth_sigron@gmx.ch

Doktorarbeit als Buch publiziert

Dr. Elisabeth Sigron Krausse: Musik- und Hörtherapie bei Tinnitus und Hyperakusis. Eine musikmedizinisch-hörtherapeutische Untersuchung.
ISBN: 987-3-89500-888-7

Praxis für Musik- und Hörtherapie

Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse
Neuroth Hörcenter Landquart, Bahnhofplatz 2, Tel.: 079 727 48 68