

# Dem Tinnitus lauschen

aus dem Französischem übersetzt von Susanne Wüstendörfer

*Françoise Lombard, Musikerin und Pädagogin, hat eine Ausbildung in der Pädagogik des Hörens bei François Louche gemacht, der diese Methode selbst entwickelt hat und früher Assistent von Doktor Tomatis war. Seit 15 Jahren gibt sie Einzelstunden und Gruppenunterricht in der Schweiz, in Frankreich und in Quebec. Ihre Arbeit erfordert keinerlei Vorkenntnisse und richtet sich somit an eine breitgefächerte Kundschaft: Musiker, Referenten, Therapeuten, Pädagogen, Eltern, Personen mit Hör- oder Stimmproblemen sowie Leute, die ihre Hörfähigkeit entwickeln möchten.*

Man hört ihn allein: der Tinnitus – d.h. Töne, Klopf- oder Pfeifgeräusche jeglicher Art – äussert sich unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Man begegnet ihm in einer Luftblase, abgekapselt vom Rest der Welt.

Diese Empfindung des Isoliertseins erzeugt immer eine – mehr oder weniger starke, mehr oder weniger wahrnehmbare – Anspannung im Körper, denn der Mensch ist nicht dafür geschaffen, von sich selbst oder seinen Mitmenschen abgeschnitten zu leben; er braucht die **Beziehung** zu anderen, um mit ihnen seine Wirklichkeit zu teilen.

Unsere Ohren sind Teil eines Ganzen und funktionieren auch in **Beziehung** auf die Gesamtheit unserer Person. Ihre Gesundheit hängt oft von unserem Allgemeinzustand ab.

Die Wissenschaft und die Naturheilkunden sind sich darin einig, dass der **Stress** ein Hauptfaktor bei der Entstehung von Tinnitus ist. Es liegt also nahe, sich mit dieser Frage zu befassen.

Stress ist Ursprung vieler Übel. Er ist oft Ausdruck eines gespaltenen Funktionierens, das für unsere westliche Gesellschaft charakteristisch ist:

„Ich denke, ich überlege, also spüre ich nicht.“ Als ob Kopf und Körper getrennt wären: zuviel „Kopfarbeit“ verhindert, dass man auf das hört, was man **im Körper** lebt.

Der Tinnitus stört; manchmal ist er unerträglich. Der gängigste Reflex besteht verständlicherweise darin, ihn loswerden oder ignorieren zu wollen. Aber sich von ihm abzuschneiden bedeutet auch, sich von einem Teil des eigenen Ichs abzuschneiden; dies ist nicht wünschenswert, denn es verstärkt nur dieses Phänomen der für uns so bezeichnenden Spaltung, an der wir leiden.

### **Was kann man tun?**

Verstehen ist nicht heilen: mag die medizinische Forschung auch einige Erklärungen anbieten – Lösungen zur Beseitigung dieser Symptome hat sie nicht.

Viele Leute bezeugen dagegen, wie gut es ihnen getan hat, wenn sie massiert wurden oder wenn sie bei einer Therapie spürten, dass man ihnen zuhörte.

In diesen Fällen stellt man fest, dass Stress und Angst, die beide auf die Isolierung zurückzuführen sind, sich zeitweilig vermindern lassen, wenn man der betroffenen Person zuhört und ihrem Körper Pflege angedeihen lässt.

Ich für meinen Teil glaube, dass Wege, die sich der **Ganzheit** des Menschen zuwenden, Lösungen beinhalten, vor allem dann, wenn die Person dazu angeregt wird, aktiv an ihrer Heilung oder an der Verstärkung ihres Wohlbefindens teilzunehmen. Und um diese Ganzheit zu erlangen, muss man seine **Hörfähigkeit** entwickeln.

Zu allererst kann man sich schon einmal fragen: „Konnte ich, bevor ich Tinnitus hatte, der Stille lauschen? Hörte ich auf meine Empfindungen? Konnte ich als Kind darüber sprechen?“

Der Tinnitus ist, wie jedes andere physische Symptom, eine Sprache, in der sich der Körper in Ermangelung von Worten durch Schmerzen ausdrückt. Wenn es einem gelingt, das anzuhören, was stört, und hinter dem Symptom die verdrängten Gefühle, Ängste oder Traumata aufzufinden, welche die Anspannung verursacht haben, dann wird die Stimme vielleicht die Worte finden, um die Person von dieser „Körpersprache des Leidens“ zu befreien.

### **Benutzen , was man bereits besitzt**

Um unsere Fähigkeit des Hörens und Präsentseins zu entwickeln, brauchen wir ein konkretes Werkzeug, **die Stimme**, und ein Instrument, um sie zum Klingen zu bringen: **den Körper**.

Auch wenn man seine Stimme im täglichen Leben ganz praktisch dazu benutzt, sich verständlich zu machen, so heisst das nicht unbedingt, dass man zu ihr eine bewusste Beziehung hergestellt hat. Erkennen Sie Ihre Stimme in einer Aufnahme? Mögen Sie sie? Spüren Sie, welche Wirkung sie auf Sie hat?

### **Die ungeahnten Möglichkeiten der Stimme**

Sie wird zu einer wichtigen Quelle des Wohlbefindens, sobald wir lernen, sie in unserem ganzen Skelett schwingen zu lassen und zu hören, was sie von uns selbst ausdrückt.

Die menschliche Stimme hat den Vorteil, dass sie vielfältige Klangschichten enthält, die jeweils in einem spezifischen Teil des Körpers schwingen.

So kann man das Ohr innerlich stimulieren – das heisst dadurch, dass die Hirnschale vom Inneren des Körpers aus in Schwingung versetzt wird – und mittels dieser zarten Massage eine Entspannung von Gesicht, Ober- und Unterkiefer und Ohren bewirken.

Nach mehreren Sitzungen mit einer meiner Patientinnen, in deren Verlauf sie gelernt hatte, ihre Stimme müheloser zu gebrauchen, gelang es uns, gemeinsam einen hohen Oberton in der Höhe ihres Tinnitus zu bilden. Zuerst hat sich der Tinnitus verstärkt, dann hat er schnell stark nachgelassen, was eine unerwartete und dauerhafte Entspannung verursachte.

Mit Hilfe anderer Klänge kann man verstärkt die Gesamtheit des Körpers spüren, was es ermöglicht, den Klangdruck und die nervöse Überlastung des Tinnitus auf einen viel ausgedehnteren „Wohnraum“ zu verteilen.

Indem man lernt, zu zweit in Einklang zu tönen ( zwei Körper schwingen zusammen wie zwei Stimmgabeln ), kommt man aus seiner Isolierung heraus, weil man dieselben Klänge teilt. Man merkt, dass Körper und Stimme wesentliche Elemente der Kommunikation sind, und dass letztere manchmal sogar ohne Worte auskommen kann.

Ein anderer Patient, der aufgrund seines anhaltenden Tinnitus zu mir in die Sprechstunde kam, hat sich immer mehr dafür interessiert, wie er hört. Im Verlauf unserer Begegnungen sprach er immer weniger vom ursprünglichen Grund seiner Konsultation. Als ich ihn eines Tages fragte, wie es damit stünde, antwortete er mir, dass sein Tinnitus zwar immer noch vorhanden, aber nicht mehr so laut sei, und dass er ihn nicht mehr störe.

Es liegt auf der Hand, dass jeder Mensch gemäss seiner Sensibilität und seiner gelebten Erfahrungen anders reagiert.

Sich in seiner Ganzheit ( Kopf, Körper, Herz ) schwingen zu fühlen trägt dazu bei, eine Einzigartigkeit zu empfinden: man hat den Eindruck, die verschiedenen Teile seines inneren Puzzles zusammensetzen und sich selbst wieder mehr als etwas Zusammenhängendes wahrzunehmen.

In dem Mass, wie sich eine vertrauensvolle Beziehung zu der Person bildet, die einen bei dieser Arbeit begleitet, kann man vom Anhören der körperlichen Empfindung zum Anhören verdeckter Gefühle und Leiden der Vergangenheit gelangen. Wenn diese wieder hochkommen, werden sie

aufgenommen und durch den Ausdruck der Stimme freigesetzt.

## **Die Segnungen der Pädagogik des Hörens**

Dieser Ansatz bietet jedem Menschen die Möglichkeit, in seinem eigenen Rhythmus auf seinen inneren Zustand einzuwirken. Er zeigt ermutigende Ergebnisse, sobald die betroffene Person bereit ist, ihre Hörfähigkeit zu entwickeln, sich von der Welt der Klänge anrühren zu lassen und in enge Beziehung zu den Emotionen zu treten, die sie in sich trägt und die ihre Stimme transportiert.

Er liefert mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, denn das Angehört-Werden und das Sich-Selbst-Gehör-Schenken vergrößert die Präsenz und entwickelt mehr innere Sicherheit.

Anstatt sich auf den Tinnitus zu konzentrieren, nimmt man ihn in einer Ganzheit auf. Dies garantiert nicht, dass er vollständig verschwindet. Aber er wird oft leiser, und die betroffene Person kann vor allem besser damit leben.

Solche Rückmeldungen bekomme ich in meiner Praxis.

Centre de Pédagogie de l'Écoute Française Lombard (C.P.E.F.L.)

5761 avenue Northmount, Montréal QC H3S 2H4 Canada

Tél. : (514) 736 0752

Courriel : [fr.lombard@videotron.ca](mailto:fr.lombard@videotron.ca)

© 2005