



Susanne Ander-Huber

Das Ohr als Tor zur Seele

(erschieden in: Natur & Heilen, 12/93)

Psychosomatische Beschwerden, Legasthenie, Autismus, pränatale Psychologie, schlechte Konzentrationsfähigkeit, das Lernen von Fremdsprachen, die Mühe eines Sängers, den richtigen Ton zu treffen und die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen. Lauter scheinbar unterschiedliche Begriffe, die jedoch eines gemeinsam haben: Alle diese Erscheinungen hängen, so der französische Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde Alfred A. Tomatis, von der Funktion des Ohres ab. Bei einem schlecht funktionierenden Ohr werden Probleme in diesen und weiteren Bereichen auftreten, so dass eine wirklich wirksame Therapie auch am Ohr ansetzen muss.

Seit den fünfziger Jahren erforscht Tomatis die Bedeutung des Ohres und der Hörfunktion unter vielen verschiedenen Gesichtspunkten und ist dabei zu ganz neuen, bahnbrechenden Erkenntnissen gekommen, in deren Folge er sogar ein Trainingsprogramm entwickelt hat, um Störungen und Schädigungen in diesem Bereich zu beheben.

Laut Tomatis existieren wir, um in Kommunikation mit dem Leben zu treten. Sinn unseres Daseins ist es, diese Kommunikation immer mehr zu vervollkommen, immer offener auch für die feinsten Äußerungen zu werden und damit Beziehung zum Leben in all seinen Erscheinungsformen aufzunehmen. Eines unserer Mittel dazu ist das Ohr, dessen Funktions- und Entstehungsweise Tomatis in jahrzehntelanger praktischer und theoretischer Arbeit erforscht hat. Die zentrale Bedeutung des Ohres liegt nicht darin, wahllos alle Töne

aufzunehmen, also nur zu hören, sondern zu differenzieren, zu horchen. Horchen auch auf die kleinsten Wellenlängen, die höchsten Frequenzen, sogar auf die Schwingungen im Molekular- bzw. Zellbereich, auf ein Hintergrundgeräusch, das für Tomatis der Klang des Lebens ist. Horchen reicht für ihn bis ins Unendliche, führt zur schärfsten und feinsten Wahrnehmung all dessen, was ist.

Störung der Hörfähigkeit - Störung des seelischen Gleichgewichts

Um diese anspruchsvolle Aufgabe erfüllen zu können, muss der Mensch horchen wollen. Ohne den Willen und das tiefe Bedürfnis, das Leben zu erhörchen, wird er nicht den dazu nötigen Grad von "gespannter Aufmerksamkeit" erlangen. Diese Aufmerksamkeit muss jeden Tag neu erkämpft werden, da dieser hohe Bewusstseinsgrad weit davon entfernt ist, ein Automatismus zu sein. Wird irgendwann der Wunsch zu horchen und zu kommunizieren beeinträchtigt, so hat das Auswirkungen auf die Funktionsfähigkeit des Ohres. Es kann nicht mehr optimal arbeiten, der Mensch verliert einen Teil seiner Horchfähigkeit.

Doch der Einflussbereich des Ohres beschränkt sich nicht nur auf das Hören von Tönen und über das im Innenohr sitzende Gleichgewichtsorgan auf unsere Orientierung im Raum, sondern beeinflusst auch unser vegetatives Gleichgewicht und unsere Aufladung mit Energie. Eine Störung der Horchfähigkeit heißt, dass wir unser seelisches Gleichgewicht und unsere Orientierung verlieren. Wir haben Mühe, uns im Leben zurechtzufinden und werden oft sogar krank. Die Horchfähigkeit wieder herzustellen ist der erste und wichtigste Schritt, um das seelische und körperliche Wohlbefinden wiederzufinden.

Starke Auswirkung - bis in die Eingeweide

Horchen heißt unterscheiden, und das Horchen auf die hohen Frequenzen ist die wichtigste Voraussetzung für eine gute Klanganalyse, da diese Töne sonst leicht von den tiefen Frequenzen überdeckt werden. Die Klanganalyse befähigt uns, uns auf die "Wellenlänge" unseres Gegenüber "einzustellen" und ihn wirklich zu verstehen, wirklich mit ihm zu kommunizieren.

Durch das Wahrnehmen der hohen Frequenzen wird darüber hinaus aber auch für die Versorgung der Hirnrinde mit Energie gesorgt. Der Stoffwechsel allein lässt uns nur existieren. Um zu denken und zu sein in seiner tiefsten Bedeutung, brauchen wir Stimuli, die aus allen Sinnesorganen als Fortleitung elektrischer Potentiale zum Gehirn gelangen. An dieser ursprünglichen Art von Kommunikation ist das Ohr (und zwar durch Gleichgewichtsorgan und Schnecke, die eine Einheit bilden) mit ca. 90% beteiligt.

Auch unser vegetatives Gleichgewicht ist vom Hören der hohen Frequenzen abhängig. Im äußeren Gehörgang und am Trommelfell kommen sensible Fasern des Nervus Vagus an die Hautoberfläche und -stellen eine Verbindung zur Außenwelt her. Der Nervus Vagus versorgt als wichtigster parasympathischer Nerv die meisten inneren Organe, die dazu neigen, psychosomatische Symptome auszubilden. Der Schall hat Einfluss auf das vegetative Gleichgewicht, indem er das Trommelfell in Schwingung versetzt. Tiefe Frequenzen lassen das Trommelfell mit größerer Amplitude vibrieren und haben daher eine stärkere Auswirkung bis in die tiefsten Eingeweide hinein. Bei einem guten Ohr, das die hohen Frequenzen besonders gut wahrnimmt, ist das Trommelfell immer maximal gespannt und wird nicht übermäßig vibrieren.

Das Ohr wird als erstes Organ entwickelt

Die Fähigkeit, die so wichtigen hohen Frequenzen wahrzunehmen, setzt wie gesagt ständige aktive Aufmerksamkeit voraus, resultierend aus dem echten Wunsch und Willen zu horchen. Die Grundlagen dazu werden schon lange vor der Geburt im Mutterleib gelegt. Ungefähr drei Wochen nach der Befruchtung beginnt der Entwicklungsprozess des Ohres, um nach viereinhalb Monaten intrauterinen Lebens vollständig abgeschlossen zu sein. Zu diesem frühen Zeitpunkt hat das Ohr als erstes Organ überhaupt seine endgültige anatomische Ausbildung und Größe erreicht. Wobei wiederum die Teile, die für die Wahrnehmung der hohen Frequenzen zuständig sind, zuerst funktionsfähig werden.

Experimente, klinische Erfahrungen und theoretische Überlegungen überzeugten Tomatis, dass sogar die ontogenetisch frühen Teile (das Gleichgewichtsorgan) schon vor dem Abschluss der gesamten Entwicklung Schallreize aufnehmen und die erhaltenen Informationen speichern können. Erst viel später findet dann eine Auswertung dieses frühen Materials statt.

Zu einem unglaublich frühen Zeitpunkt beginnt das sich entwickelnde Lebewesen die Welt kennen zu lernen und von ihr geprägt zu werden. Die anatomischen Voraussetzungen zur Horchfähigkeit sind also schon sehr früh vorhanden, doch wie entstehen der Wunsch und der Wille zu horchen und zu kommunizieren?

Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit schon im Mutterleib

Von allen Geräuschen, die auf den Embryo, später den Fötus einströmen (Körpergeräusche der Mutter, also Herzschlag und Verdauungsgeräusche, Geräusche der Außenwelt), ist die

Stimme der Mutter, die wahrscheinlich über deren Wirbelsäule, d.h. über eine als Filter für hohe Töne wirkende Knochenleitung übertragen wird, am reichsten an hohen Frequenzen, deren Wahrnehmung ja bevorzugt wird. Durch diese Stimme, die der Fötus als Ausdruck von Zuwendung und Fürsorge erfährt und die er immer besser erhörchen möchte, entwickelt sich die erste Beziehungsstruktur, an der der Wunsch nach Kommunikation Halt findet. Durch die emotionalen Qualitäten dieser Stimme wird der Wunsch zu leben und zu kommunizieren, d.h. Beziehungen einzugehen, geweckt und verstärkt.

Man kann sich leicht vorstellen, dass durch negative oder ablehnende Schwingungen in der Mutterstimme dieser Wunsch abgeschwächt oder gar nicht erst geweckt wird. Wird also im Mutterleib die Entwicklung zur Horchfähigkeit auf irgendeine Weise gestört, kann das Folgen in den vielen oben kurz skizzierten Bereichen haben, auf die das Ohr in seiner Gesamtheit einen Einfluss hat.

Angefangen bei Beziehungs- und Kommunikations-schwierigkeiten (im Extremfall sogar Autismus, doch vor allem alle Sprech-, Sing-, Lese- und Schreibprobleme), über mangelnde Energie und Konzentrationsfähigkeit durch schlechte Aufladung der Hirnrinde bis hin zu psychosomatischen Beschwerden. Viele der Schwierigkeiten oder Krankheiten mit denen wir uns unser ganzes späteres Leben auseinandersetzen müssen, lassen sich letztendlich auf mangelnde Horch- und Kommunikationsfähigkeit zurückführen.

Zwei verschiedene Ohren

Ein weiteres Gebiet, mit dem sich Tomatis beschäftigt und das er intensiv erforscht hat, ist die Sprache, dieses dem Menschen eigene hochspezialisierte Instrument der Verständigung. Jeder weiß und hat sicher selbst schon erlebt, dass dieses Instrument auch versagen kann. Trotz vieler Worte redet man "aneinander

vorbei". Auch hier ist wieder das Horchen und Zuhören können unabdingbar. Und natürlich eine vollkommene Beherrschung der Sprache, also des Instrumentes.

Der Mensch benutzt, um zu sprechen, Organe, die eigentlich ganz andere Aufgaben haben: Lunge, Kiefer, Kehlkopf etc. sind in erster Linie für Verdauung und Atmung zuständig. Um sprechen zu können, muss sich der Körper erst auf eine ganz bestimmte Art und Weise organisieren. Besonders wichtig hierbei sind Vertikalität (der aufrechte Gang) und Lateralität (an der Seite befindend, von der Mittelachse abgewandt). Der Mensch erobert sich die Sprache erst, wenn er sich aufrichtet; das gilt sowohl für seine stammesgeschichtliche als auch für die individuelle Entwicklung, die jeder von uns durchläuft. Das Kind fängt nicht an zu sprechen, solange es sich nicht aufrichtet.

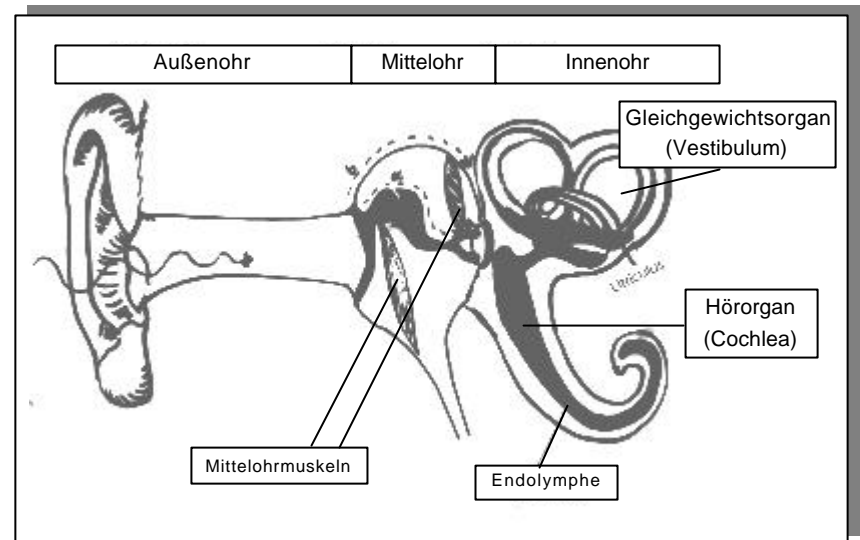
Die Ausbildung der Lateralität ist notwendig, weil (genau wie beim Sehen, z.B. beim Zielen) eines der beiden Ohren die Führung und die Kontrolle übernehmen muss. Aus anatomischen Gründen ist das rechte Ohr für diese Aufgabe besser geeignet, da es Wege zum Gehirn benutzt, die kürzer sind als beim linken. Hört man links, ist die Zeitspanne bis zur bewussten Wahrnehmung um so viel länger. Als wäre man von der Schallquelle bis zu 120 m weiter entfernt. Die hohen Frequenzen werden dabei abgeschwächt was neben einer undifferenzierten Klangempfindung auch eine schlechtere Stimulierung der Hirnrinde zur Folge hat.

Das gleiche gilt für das Sprechen, da der Kehlkopf motorisch von zwei unterschiedlich langen Ästen des Nervus Vagus innerviert wird. Je nachdem welche Seite "führt", passt sich zeitmäßig der längere Weg dem kürzeren an oder umgekehrt. Die Gründe für eine Störung in diesem Bereich sind häufig psychischer Natur, z.B. wenn es aufgrund früher Erlebnisse ratsam erscheint, in nicht zu direkten Kontakt mit der Umwelt zu treten.

Durch seine Kontrollfunktion bestimmt das rechte Ohr Klangqualität. Intonation, Rhythmus und Lautstärke der Stimme. Bei links Hörenden tönt die Stimme weniger voll und dunkler. Experimente haben gezeigt dass alle guten Musiker und Sänger rechtsohrig sind.

Das "Elektronische Ohr" - zur Reaktivierung der Hörfähigkeit

Zur Reaktivierung der Horchfunktion und Therapie aller mit dem Ohr zusammenhängenden Probleme hat Tomatis eine Methode der Gehörschulung entwickelt, die auf dem "Elektronischen Ohr" aufbaut, einem Apparat, der auf elektronischem Wege das menschliche Ohr simuliert. Er besteht aus einem Kopfhörer, der die Töne über zwei Ohrhörer (Luftleitung) und einen auf den Schädelknochen aufgesetzten Vibrator (Knochenleitung) überträgt. Außerdem aus einem Verstärker, mindestens einem Filter und zwei Kanälen für die Tonübertragung, zwischen denen wiederholt hin und her gekippt wird, wobei der eine Kanal dem Ist- und der andere dem Sollzustand des Gehörs entspricht. Dieses Kippen wirkt wie eine "Mikrogymnastik" auf die Gehörmüskelchen im Mittelohr, deren einwandfreies Funktionieren laut Tomatis für die Regulierung der Spannungen des Trommelfells und innerhalb des Ohrlabyrinths sorgen, eine weitere Bedingung für das so wichtige analytische Hören.



Durch das "Elektronische Ohr" kann einerseits erlebbar gemacht werden, wie man hören sollte, z.B. durch Verstärkung der mangelhaft wahrgenommenen hohen Frequenzbereiche und Abschwächung der tieferen. Andererseits kann die akustische Situation im Mutterleib nachvollzogen werden. Man nimmt die Töne auf die gleiche Weise wie der Fötus im intrauterinen Milieu wahr.

Längst versunkene Erlebnisse werden wachgerufen

Am Anfang des Horchtrainings steht ein mehrteiliger Horchtest, der Aufschluss darüber gibt, auf welchen Ebenen der Einflussbereiche des Ohres Störungen vorliegen. Dann beginnt eine Reihe von individuell abgestimmten Sitzungen, deren Verlauf der Entwicklung des Gehörs in der vorgeburtlichen Zeit entspricht. Man hört Aufnahmen der Stimme der eigenen Mutter (wenn das nicht möglich ist, Musik), die so gefiltert ist, dass sie

den Wahrnehmungen des Fötus gleicht. So werden mit Hilfe dieser gefilterten Töne die ersten, längst versunkenen, in das älteste Entwicklungsstadium des Menschen zurückreichenden Erlebnisse wieder wachgerufen, und frühe Erfahrungen, die den Wunsch zu Horchen gestört haben, können endlich verarbeitet werden.

Durch die verschiedenen Stadien der Sitzungen, die im Sinne der ontogenetischen Entwicklung das Ohr zum Horchen anleiten, werden psychische Systeme wieder in Gang gesetzt, die zu einem bestimmten Zeitpunkt blockiert wurden, und es kann zum Abklingen psychosomatischer Symptome kommen.

Bleibende Wirkung

Die Welt der intrauterinen Töne endet mit der Geburt, und entsprechend findet, sobald der Klient psychisch dazu bereit ist, ein Übergang von gefilterten zu ungefilterten Tönen statt, der in die "akustische Geburt" - mündet. In den nun folgenden vorsprachlichen und sprachlichen Phasen wird auch aktiv an der Stimme gearbeitet. Man spricht, summt oder singt in ein Mikrofon und kontrolliert sich selbst bei zwischen-geschaltetem Elektronischem Ohr, das die Stimme durch Verstärken oder Filtern klanglich im Sinne des zu erreichenden Zustandes verbessert. Durch die Kippschaltung wird das Ohr so trainiert, dass es bald diese Korrektur selbst durchführen kann und kein Hilfsmittel, keine "Krücke" mehr braucht, denn (so eines der "Drei Gesetze von Tomatis") die über eine bestimmte Zeit dauernd wiederholte akustische Stimulierung bringt eine endgültige Veränderung des Gehörs.

Die bleibende Wirkung der Erziehung zum Horchen wird neben einem normalen Berufs- und Familienleben durch einige einfache Verhaltensregeln gewährleistet. Diese bestehen im wesentlichen darin, das Ohr genügend zu stimulieren, sei es durch die eigene Sprache und das Anhören anderer, sei es

durch das tägliche Hören von klassischer Musik, besonders von Streichinstrumenten, die das höchste Obertonspektrum aufweisen. Sobald die Voraussetzung für ein gutes analytisches Hören gegeben ist, sind Sprechen und Singen die beste Übung für das Ohr

Heilung von tiefen Störungen

Durch eine erfolgreiche Reaktivierung der Horchfunktion können also Kommunikationsschwierigkeiten im weitesten Sinne behoben oder gemildert werden. Alle Stimm-, Sprech-, Sing-, Lese- und Schreibschwierigkeiten (einschließlich Legasthenie und Stottern), motorische Störungen, Haltungsfelder, psychische Probleme, sogar Hirnfunktionsstörungen fallen in diesen Bereich. Und der Weg zum Horchen ist auch ein Weg zur Kommunikation mit sich selbst und damit zum guten Einverständnis, zum Einklang mit dem eigenen Körper und der eigenen Seele.

Die Gehörschulung nach Tomatis kann sogar beim Lernen von Fremdsprachen helfen. Jede Sprache besitzt ein eigenes Frequenzspektrum, gewisse Frequenzen werden bevorzugt, andere hingegen weniger wahrgenommen. Je nach Muttersprache hat sich das Ohr auf die Analyse von bestimmten Frequenzbereichen besonders spezialisiert. Beim Lernen einer Fremdsprache hat man, je nachdem wie gut das Ohr die charakteristischen Frequenzbereiche dieser Sprache hört, mehr oder weniger Mühe diese zu integrieren, sich diese Sprache mit der ganzen ihr eigenen Philosophie und tiefen Struktur anzueignen. Mit Hilfe des "Elektronischen Ohres" kann man gezielt das Ohr für die entsprechenden Frequenzbereiche "öffnen" und das Lernen einer Fremdsprache enorm unterstützen und erleichtern.

Möglichkeit, unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen

Schon vor Tomatis wusste man um die Bedeutung des Ohres und die Macht der Töne. Viele der uralten Erkenntnisse über das Ohr und seine Allgegenwärtigkeit haben wir im Laufe der Jahrtausende nur wieder vergessen. In den Philosophien und Religionen Asiens ist die Suche nach dem "unhörbaren Klang des Universums" von zentraler Bedeutung. Die tibetanischen Mönche benutzen ihr berühmtes "OM" auch zur Aufladung der Hirnrinde, da es, wenn es gut gesungen ist, sehr viele Obertöne enthält. Die alten Griechen (z. B. Plato und Aristoteles) haben sich mit dem Phänomen der Stimme, deren Klang durch das Ohr bestimmt wird, befasst und untersucht, was es heißt, gut zu sprechen. (Das "1. Gesetz von Tomatis" besagt, dass die Stimme nur die Frequenzen enthält, die das Ohr hört. Hier wird wieder deutlich, welche Bedeutung seine Erkenntnisse vor allem auch für Sänger und Musiker haben). Heute ist es beispielsweise Joachim-Ernst Berendt, der in seinen Büchern die Welt der Klänge und die Bedeutung des Ohres als Tor zur Seele beschreibt.

Der Verdienst Tomatis liegt darin, uns in vielen auf den ersten Blick so unterschiedlichen Bereichen eine völlig neue Richtung gewiesen zu haben, so dass sich viele Fragen wie von selbst und ganz logisch aufklären lassen. Die von ihm begründete Audio-Psycho-Phonologie ist noch eine recht junge Wissenschaft, und im Laufe der Zeit, mit fortschreitender Erforschung auch der Anwendungsmöglichkeiten der Gehör-schulung, lassen sich sicher noch erfolgreichere Ergebnisse erzielen.

Wenn wir lernen, wieder zuzuhören und zu horchen, haben wir eine Chance mehr, unser Leben ins rechte Lot zu bringen und mit den Ereignissen, die auf uns einströmen, im angemessenen Verhältnis umzugehen.