

AUDIO – PSYCHO – PHONOLOGIE

Die Audio-Psycho-Phonologie beschreibt den unmittelbaren Zusammenhang zwischen unserem Gehör, Gehirn, Nervensystem, Stimme, Sprache und Psyche.

Neben den bekannten Hörproblemen wie:

- Schwerhörigkeit
- Lärmüberempfindlichkeit
- Hörsturz
- Ohrgeräuschen (Tinnitus)

sind viele andere Symptome ebenfalls oft Ausdruck einer eingeschränkten Fähigkeit zu hören - und durch eine gezielte Therapie wesentlich zu bessern:

- Energiemangel und Erschöpfung
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme
- Stress-Symptomatik und Burn-Out-Syndrom
- Depressionen
- Kommunikations- und Ausdrucksschwierigkeiten
- Stimm- und Sprachstörungen
- musikalische Probleme
- Gleichgewichtsstörungen und Haltungsfehler
- Wahrnehmungsstörungen
- psychosomatische Symptome
- psychische Probleme mit Ängsten, Hemmungen, Aggressionen, einer unbefriedigenden Selbstwahrnehmung u.a.

Die Indikationen für eine Hör - Therapie für Kinder finden Sie weiter unten!

Das Ohr ist nach heutigen Erkenntnissen nicht nur fürs Hören zuständig, sondern durch komplexe Nervenverbindungen auch für viele körperliche, vegetative, emotionale und geistige Funktionen. Damit nimmt es eine Schlüsselstellung unter den Sinnesorganen ein. Sind wir nicht „ganz Ohr“, können die Folgen weitreichend sein, wie o. a. Beispiele zeigen.

Wir hören zwar immer, aber - zum Glück - nehmen wir nicht alles wahr, was an unser Ohr dringt. Ideal ist es, wenn man sich gegen unerwünschte Laute schützen und gleichzeitig Hörenswertem zuneigen kann: HORCHEN ist ein bewusster, aktiver Vorgang, der Wachheit, Aufmerksamkeit und Bereitschaft erfordert - und ein gutes Gehör. Jede befriedigende Kommunikation setzt ein Zuhören voraus, d. h. ein Horchen auf sich selbst und sein Gegenüber.

Während ein gutes Gehör dem Menschen ganz wesentlich den Zugang zur sozialen Welt ermöglicht, führen Hörprobleme oft dazu, sich zurückzuziehen: Sei es, weil man zuviel oder zu wenig oder auch verzerrt hört.

Hörprobleme und Höreinschränkungen wie z. B. Lärmüberempfindlichkeit, Tinnitus und Schwerhörigkeit oder auch die mangelnde Fähigkeit, sich aus vielen Nebengeräuschen heraus auf nur eine Geräuschquelle, also z. B. seinen Gesprächspartner konzentrieren zu können, nehmen heutzutage drastisch zu und stellen längst keine Alterserscheinung mehr dar.

Ursache dafür sind oftmals Lärm und eine allgemein zu laute Geräuschkulisse. Dabei fehlen in unserem Schallspektrum zunehmend die sehr hohen Töne/Frequenzen, welche eine wesentliche Bedeutung für unsere physische und psychische Gesundheit haben. Aber auch ungünstige Hör- und Lebensgewohnheiten sowie Stress tragen zu dem Phänomen bei.

Darüber hinaus ergibt sich im Verlauf fast jeder persönlichen Lebensgeschichte die Notwendigkeit, sich gegenüber bestimmten Botschaften und Eindrücken schützen zu müssen, etwas „nicht mehr hören zu können“, da es zu belastend, zu fordernd, angstauslösend oder einfach zu laut ist. So verdrängen wir oder vermeiden bestimmte Situationen - wir nehmen weniger wahr. Das Ohr kann uns hierbei durch unbewusstes Selektieren von Erwünschtem und Unerwünschtem helfen, indem es sich ganz oder teilweise verschließt: Wir lernen wegzuhören, zu überhören oder die Ohren schlichtweg „dicht“ zu machen. Individuell kann das heißen, für bestimmte Frequenzen „kein Ohr“ mehr zu haben, auch wenn oft Jahrzehnte später die Notwendigkeit des Überhörens längst nicht mehr besteht. Was ehemals als heilsamer Schutz diente, stellt dann ein Hindernis dar, eine Einschränkung unserer Wahlmöglichkeiten.

Die Erkenntnisse auf dem Gebiet der Audio-Psycho-Phonologie führten zu der Entwicklung einer besonderen Therapie oder „Pädagogik des Horchens“. Hierbei wird mit Hilfe des sogenannten „Elektronischen Ohres“ und der darin eingebauten Kippschaltung die Mittelohr-Muskulatur regelrecht trainiert. Dadurch lernt das Ohr, auf nicht (mehr) wahrgenommene Frequenzen wieder zu reagieren – oder aber ein Zuviel an Geräuschen, wie es z. B. bei einer Hyperakusis der Fall ist, besser herauszufiltern. Hochpassfilter im „Elektronischen Ohr“ bieten die Möglichkeit, bestimmte Frequenzen aus der Musik und der eigenen Stimme so zu betonen, dass sie wieder wahrnehmbar werden.

Auf diese Weise und mittels speziellen Kopfhörern, welche die Musik auch direkt auf die Schädeldecke übertragen, wird die ideale Horchweise stimuliert und so die individuelle Hör- und Horchfähigkeit verbessert - wodurch wiederum komplexe körperliche, geistige und seelische Prozesse angeregt werden.

Die Forschungen auf dem Gebiet der Audio-Psycho-Phonologie begannen vor Jahrzehnten mit Musikern, speziell Sängern, bei denen folgende Entdeckungen gemacht wurden:

- Eine Stimme enthält nur die Frequenzen, die das Ohr wahrnimmt
- Gibt man einem Ohr die Möglichkeit, nicht oder nicht gut wahrgenommene Frequenzen wieder richtig zu hören, so erscheinen diese augenblicklich und unbe-

- wusst auch in der Stimme wieder
- Die über einen bestimmten Zeitraum dauernde wiederholte Stimulation (mit dem „Elektronischen Ohr“) führt zu einer endgültigen Veränderung des Gehörs (und folglich der Phonation/Stimme)

Musiker, Schauspieler und Menschen aus Sprechberufen profitieren von der Gehörschulung auf vielfältige Weise: So wirkt sich die erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit oft augenblicklich auf die Klangqualität, Intonation, Lautstärke und das Rhythmusgefühl aus. Die Stimme, unmittelbar und eng mit der Gesamtpersönlichkeit des Menschen verbunden, gewinnt an Ausdruckskraft, Raum und Wärme.

Es gehört zur Horcherziehung unter dem „Elektronischen Ohr“, sein rechtes Ohr als sein führendes Ohr sowohl für das Horchen nach außen, als auch für die Kontrolle der eigenen Stimme einsetzen zu lernen. Denn „rechtsohrig“ zu sein bedeutet, den neurologisch kürzeren Weg zur Klanganalyse zu benutzen. Wenn man mit dem linken Ohr gezielt hören will dauert der Weg bis zur bewussten Wahrnehmung so lange, als sei man von der Schallquelle etwa 120 Meter entfernt.

Neben seinen anderen Funktionen ist das Ohr maßgeblich für die Energie-Aufladung unserer Hirnrinde verantwortlich: Ganz besonders durch hohe Frequenzen kommt es (nachweislich im EEG) zu einer deutlichen Belebung der cortikalen Tätigkeit - und das bedeutet geistige Wachheit, Gedächtnis- und Konzentrationsvermögen, gesteigertes Bewusstsein.

Besonders deutlich ist der Zusammenhang zwischen Ohr und Körper bei Gleichgewichtsproblemen und motorischen Schwächen, da unser Gleichgewichtssinn im Innenohr liegt. So trägt die Hör - Therapie auch zu einer aufrechteren Körperhaltung und verbesserten Koordination bei.

Der 10. Hirnnerv, der Nervus Vagus, ist maßgeblich für unser vegetatives Gleichgewicht verantwortlich. Er endet mit seinen sensiblen Fasern am Trommelfell und versorgt die meisten Organe, die dazu neigen, psychosomatische Symptome auszubilden (Kehlkopf, Herz, Lunge, Magen, Darm z. B.). Auf diese Weise ist praktisch der ganze Organismus mit den Ohren vernetzt - und kann über ein Training unter dem „Elektronischen Ohr“ in seinem Streben nach Balance (=Gesundheit) unterstützt werden.

Diese Balancierung drückt sich oft besonders deutlich im emotionalen Befinden aus: unkontrollierbare Symptome wie z.B. große Ängste, eine hohe Kränkbarkeit, depressive Verstimmungen, soziale Hemmungen, überschießende Aggressivität u.v.m. werden unter der Hörtherapie zugunsten einer besseren Körper- und Selbstwahrnehmung deutlich gemildert. Gelingt es, „Unerhörtes“ wieder wahrzunehmen, können Probleme oft in die richtige Distanz gerückt werden, um sie be- und verarbeiten zu können. Durch den klaren Kontakt zu sich und der Umwelt und durch eine gesteigerte Präsenz verändert sich die Kommunikationsfähigkeit

(und damit das Beziehungs-Erleben) oft nachhaltig.

HÖR - THERAPIE FÜR KINDER

Neben den schon genannten Indikationen findet die Hör-Therapie (nach Dr. med. Tomatis) ein breites Anwendungsfeld bei Kindern.

Diese leiden oft an Symptomen (siehe unten), welche auf eine ursächlich zu Grunde liegende Hörverarbeitungsstörung zurückgeführt werden können. Durch eine Hör- Therapie können entscheidende Verbesserungen auf vielen Ebenen erreicht werden, so der :

- allgemeinen- und besonders Sprachentwicklung
- Grob- und Feinmotorik
- Koordination und des Gleichgewichts
- Wahrnehmung und sensorischen Integration
- Lese- und Rechtschreibfähigkeiten
- Lern- und Konzentrationsfähigkeit
 - des Sprech- und Sprachvermögens
 - des sozialen Verhaltens
 - der seelischen Stabilität

Ein Hörtest beim HNO-Arzt ergibt sehr selten einen Hinweis auf eine Minder- oder sogar Schwerhörigkeit. Was in der Regel nicht untersucht wird, ist eine eventuell bestehende Fehlhörigkeit oder wissenschaftlich ausgedrückt „auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung“, die sich durch vielfältige Symptome ausdrücken kann:

- Für das Kind bedeutsame Hörereignisse wie z.B. ein Klingeln oder die Ansprache durch die Eltern können aus dem allgemeinen Störlärm nicht herausgefiltert werden.
- Die Richtung, aus der die Schallquelle kommt, kann nicht erkannt werden, so dass keine akustische Orientierung im Raum gelingt.
- Das Unterscheidungsvermögen für Töne/Frequenzen ist teilweise oder total blockiert. Dies kann dazu führen, dass ähnlich klingende Buchstaben wie z.B. „g“ und „d“ nicht voneinander unterschieden, folglich auch nicht richtig gesprochen und geschrieben werden können.
- Die Merkfähigkeit für Wörter und Geräusche ist herabgesetzt.
- Das rechte Ohr kann nicht bevorzugt zur Klanganalyse eingesetzt werden (ungünstige Lateralisierung). Das bedeutet: Das Gehörte wird nicht auf dem schnellsten Weg zur linken Gehirnhälfte, in welcher das Sprachzentrum liegt, weitergeleitet. Diese Verzögerung, die durch Linkshörigkeit entsteht, kann der Dauer einer gesprochenen Silbe entsprechen.
- Es werden unterschiedliche Hörwahrnehmungen vom rechten und vom linken Ohr zum Gehirn geleitet (disharmonischer Hörkurvenverlauf). Dies erschwert eine gute Eigenwahrnehmung und beeinträchtigt das Selbst- und Körperbild empfindlich.

Häufig steht eine Hörverarbeitungsstörung im Verbund mit einer anderen Wahrnehmungs- oder einer Lernstörung. In diesem Falle gilt es, die Hörverarbeitungsstörung zuerst zu behandeln, damit in der Folge verbale Anleitungen überhaupt richtig aufgenommen werden können. Anders als bei anderen Therapie-Methoden begleiten unter bestimmten Voraussetzungen die Mütter, zu einem späteren Zeitpunkt eventuell auch die Väter, ihre Kinder bei der Hör-Therapie. Das gemeinsame „Hören“ erleichtert es den Kindern erfahrungsgemäß wesentlich, die Therapie zu akzeptieren und etwaig bestehende familiäre Hör- und Sprechgewohnheiten zu korrigieren (das Hören wird im Mutterleib gebahnt!).

Das individuelle Programm für die Hör - Therapie wird nach einem ausführlichen Gespräch und einem Horchtest zusammengestellt. Bei diesem werden - ähnlich wie beim HNO-Arzt - die Hörschwellen des linken und rechten Ohres ermittelt. Darüber hinaus wird die Fähigkeit zum Richtungshören, dem Orten einer Schallquelle getestet, sowie das individuelle Unterscheidungsvermögen für Töne.

Eine reguläre „Hörkur“ besteht aus einer Phase von 2 Wochen, an die sich nach einer Pause von 2 - 3 Wochen weitere Phasen von 5 -10 Tagen anschließen können.

Dabei wird täglich für 2 Stunden „gehört“.

Eine „Schnupperwoche“ bietet die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit der Hör - Therapie zu machen und den weiteren Therapieverlauf abzuschätzen.

Während der Hörkur werden vorwiegend Musikstücke von Mozart (z.T. hochpass-gefiltert zur Sensibilisierung für hohe Frequenzen) und Gregorianische Choräle genutzt. In bestimmten Fällen wird die eigene Mutterstimme aufgezeichnet und derart gefiltert, wie sie vor der Geburt im Mutterleib wahrnehmbar war. Dies ermöglicht es uns, an unser allerfrühestes Hören anzuknüpfen und damit die in uns gespeicherte Erinnerung an eine Zeit wachzurufen, die lange vor unserer Geburt liegt: Denn unser Ohr ist als erstes Sinnesorgan mit 4 Monaten vollständig ausgebildet!

Steht die eigene Mutterstimme nicht zur Verfügung, wird hochgefilterte Musik von Mozart eingesetzt.

LITERATUR – EMPFEHLUNGEN

Alfred A. Tomatis

„Das Ohr und das Leben“, Walter-Verlag

„Klangwelt Mutterleib“, Kösel

„Der Klang des Lebens“, rororo

Regina Leupold

„Zentrale Hör- und Wahrnehmungsstörungen“, Verlag modernes Lernen, Dortmund