



## Eine kurze Einführung in die Systemische Hörtherapie

von Dr. Dirk Beckedorf

Die Systemische Hörtherapie ist eine auditive Behandlungsmethode. Sie gründet sich auf die Forschungen des französischen Hals-Nasen-Ohrenarztes Dr. Alfred Tomatis (1920 bis 2001). Tomatis bewies, dass eine enge Wechselbeziehung zwischen Hören und Stimme besteht: Töne, die schlecht gehört werden, fehlen auch in der Stimme (1. Tomatis-Gesetz). Umgekehrt bewirkt eine Besserung des Hörvermögens durch die Hörtherapie eine Aufhellung der Stimme (2. Tomatis-Gesetz). Mit der Stimme verändern sich häufig auch das Beziehungsverhalten und die Bindungsbereitschaft.

Tomatis erkannte, dass Hören bereits im Mutterleib beginnt. Die ersten Schwingungen, die unsere Hörzellen im Mutterleib wahrnehmen, nannte er den „Klang des Lebens“. Als Babys im Bauch unserer Mutter hören wir ihre Stimme nicht nur über das Fruchtwasser sondern besonders intensiv über die Schwingungen von Wirbelsäule und Becken, die Knochenleitung. Dabei werden vor allem die hohen Töne übertragen. Über diese „seelische Nabelschnur“ erfahren wir ein Urvertrauen und eine erste Bindung – Grundlage aller später folgenden Beziehungserfahrungen.

Am Hören beteiligt sind zwei kleine Muskeln hinter dem Trommelfell, die vollkommen unwillkürlich das Trommelfell spannen. Durch Spannung dieser Muskeln werden die mittleren und hohen Töne hervorgehoben, ähnlich wie die gut gestraffte Membran einer Pauke einen hohen Ton hervorbringt. Unsere Sprache hat ihre Informationen vor allem in diesem Tonbereich, der durch die Ohrmuskelspannung hervorgehoben wird. Diese Aussagen von Tomatis werden durch die moderne Neurobiologie bestätigt. Als kleine Kinder lernen wir durch Ausprobieren unwillkürlich, dass wir bei Straffung dieser Muskeln Mama und Papa besser verstehen. Das wird als Lernerfahrung gespeichert. So können wir später in der Schule die Lehrerstimme gut heraushören aus dem Gewirr der vielen Nebengeräusche, aufmerksam zuhören und uns gut konzentrieren.

In der Systemischen Hörtherapie wirken wir auf alle diese Aspekte ein. Die Hörtherapie ist eine ganzheitliche Therapieform, die einerseits die auditive Verarbeitung und Wahrnehmung trainiert und andererseits die emotionale und soziale Kompetenz von Kindern und Erwachsenen wesentlich verbessern kann.

### Zeitlicher Ablauf

Grundlage der Therapie ist ein **Erstgespräch** von 1 ½ – 2 Stunden Dauer. Wir führen einen speziellen Hörtest durch, das Hörprofil. Außerdem beobachten wir das Verhalten des Kindes im freien Spiel und sprechen ausführlich mit den Eltern. Das Hörprofil gibt uns Informationen über die Spannung der oben genannten Ohrmuskeln und auch die Körpermuskelgrundspannung (Muskeltonus). Der Hörtest ermöglicht weitere Aussagen über die Aufmerksamkeitsfähigkeit, die Sprachwahrnehmung und Körperwahrnehmung sowie über das Beziehungsverhalten. Ähnlich ist es bei der Hörtherapie von Erwachsenen.

Aufbauend auf dem Hörtest erfolgt die **individuelle Therapieplanung**.

Man hört Musik von Mozart und Gregorianische Gesänge. Die Musik wird über Klangwandler im Tonspektrum verändert und über Spezialkopfhörer gehört. Dabei wird die Musik sowohl über den Luftweg als auch über den Knochen übertragen. Im Fall der Kindertherapie hört ein



Elternteil, anfänglich meist die Mutter, parallel zu dem Kind in einem anderen Hörraum ähnliche Musik.

In einem **1. Hörabschnitt** hören Erwachsene wie Kinder an 15 (12 oder 10) aufeinanderfolgenden Tagen täglich 2 Stunden Musik (Sonntag Pause). Hinzu kommen Gespräche zu Beginn, in der Mitte und am Ende mit Hörprofilkontrollen.

### **Pause von 4 – 6 Wochen (im Fall der Erwachsenen ein Zwischengespräch)**

**2 – 4. Hörabschnitt:** 8 (10 oder 11) aufeinanderfolgende Tage täglich 2 Stunden Hörtherapie. Am Anfang und Ende Hörprofile und Beratungsgespräche. Die Pausen zwischen den Abschnitten werden langsam länger, 8-10 Wochen.

Nach 4 Hörabschnitten ist in aller Regel eine bleibende Wirkung erreicht und die Hörtherapie kann erfolgreich abgeschlossen werden. Manchmal ist nach längerer Pause eine Auffrischung der Hörtherapie gut. Bei manchen Kindern zum Beispiel mit besonderem Hilfebedarf und auch manchmal bei Erwachsenen kann die Hörtherapie über einige Jahre in großen Abständen fortgeführt werden.

### **Inhaltlicher Hörtherapieablauf**

In den **ersten Tagen einer Hörtherapie** wirkt vor allem das Basisprinzip der Hörtherapie, die Klangwippe. Die Musik erfährt durch den Klangwandler einen dauernden Wechsel zwischen leichter Tiefenbetonung (dumpf) und sanfter Höhenbetonung (hell). Die Tiefenbetonung führt zu einer Erschlaffung der Ohrmuskeln. Körper und Seele entspannen. Die Höhenbetonung bewirkt eine Spannung der Ohrmuskeln, der Körper richtet sich auf, man wird wach und hört zu. In diesen ersten Hörtagen beobachten wir bei Erwachsenen häufig eine Tiefenentspannung, ein liebevolles Ruhen. Besonders bei den Kindern sehen wir eine motorische Beruhigung und Zentrierung und der Körpermuskeltonus wird besser.

Nach etwa **3-5 Tagen** nehmen wir dann aus der Musik von Mozart schrittweise die tiefen Töne heraus, bis nur noch die obersten Töne oberhalb von 8000 Hz erhalten sind. Diese Art des Hörens bewirkt häufig eine deutliche Verinnerlichung. Erwachsene können zum Beispiel mehr träumen. Vielfach regt diese Musikveränderung auch den kreativen Ausdruck an, zum Beispiel im Malen. Hierfür gibt es in unserer Praxis viele Möglichkeiten. Kinder werden häufig anhänglicher und suchen Körperkontakt. Häufig reden und plappern sie mehr. Das hochgefilterte Hören erinnert über das unbewusste Körpergedächtnis an die Hörerfahrungen im Mutterleib, besonders an das höhenbetonte Hören der Mutterstimme über den Knochen (s. oben). Nun kann auch eine Aufzeichnung der Mutterstimme verwandt werden: Die Mutter liest dazu einen Text vor, den wir aufnehmen. Das Kind hört dann über die Kopfhörer die Stimmaufnahme der Mutter mit der starken Betonung der sehr hohen Töne. Die Stimme ist inhaltlich nicht zu verstehen, nur Klangfarbe, Melodie und Rhythmus sind hörbar. Die Kinder lernen (wieder), sich und anderen zu vertrauen. Sie werden selbstbewusster und gehen auf andere Kinder oder Erwachsener mutiger zu.

Erfahrungsgemäß verbessert dieses hochgefilterte Hören auch die auditive Wahrnehmung im Gehirn: Das Gefühl für die Muttersprache, für deren besonderen Klang wird besser, außerdem die Fähigkeit, Tonhöhen zu differenzieren und Töne richtig zu orten.



Im **zweiten Hörabschnitt** werden die im ersten Hörabschnitt begonnenen Therapiestufen wiederholt, um zunächst eine Stabilisierung der im ersten Hörabschnitt erzielten Ergebnisse zu erzielen. Abhängig von den Fortschritten im Hörprofil kann nun manchmal auch ein nächster Schritte erfolgen: Man liest in ein Mikrofon und hört in Echtzeit die eigene Stimme mit einer Hervorhebung der für die Sprache wichtigen Töne. Hierdurch verbessert sich die Wahrnehmung der eigenen Stimme, der Selbstwert, aber auch ganz konkret Lesefähigkeit und Aussprache.

**Im 3. oder 4. Hörabschnitt** kann daran gedacht werden, die akustische Umstellung des Gehörs bei der Geburt zu wiederholen: Den Schritt vom Wasser- und Knochenhören im Bauch der Mutter zum Lufthören nach der Geburt. Dies nennen wir „akustische Geburt“. Bei der akustischen Geburt werden nach und nach die zuvor fehlenden tiefen Töne in die Mutterstimme eingeblandet. Sie wird nun auch inhaltliche verstehbar. Die akustische Geburt kann die emotionale Entwicklung erneut fördern, sie kann den Weg des Kindes oder Erwachsenen in die Welt erleichtern und zu einer größeren Selbstständigkeit auf dem Boden einer sicheren Bindung beitragen.

Die Hörtherapie ist mit der akustischen Geburt nicht unbedingt abgeschlossen. Es kann nun noch **ein Abschnitt** folgen, in dem es besonders um die Sprachfähigkeit und Beziehungsbereitschaft geht. Hierfür werden vermehrt die aktiven Übungen eingesetzt. Man spricht, liest oder singt in ein Mikrofon und hört die eigene Stimme klarer und direkter über Kopfhörer. Verbessert sich das Hören der eigenen Stimme, können sich auch der Selbstaussdruck und die Kraft verstärken, im Leben etwas zu bewirken. Bei der Kinderhörtherapie ist es besonders zu empfehlen, dass dieser Hörabschnitt durch den Vater begleitet wird.