



DAS GEHÖR ERFAHREN UND STÄRKEN

Skript

© Pia Blaser

Inhaltsverzeichnis

1. Hörst du dich?	3
Erfahrung 1: Bewusst Musik hören	3
Erfahrung 2: Hörfähigkeit testen	4
Erfahrung 3: Mit der Qualität des Körpers arbeiten	5
Erfahrung 4: Bewusst atmen	6
Erfahrung 5: Stress reduzieren durch bewusstes Atmen	6
Erfahrung 6: Mit der Qualität von Emotionen arbeiten	7
Erfahrung 7: Mit der Qualität von Geist arbeiten	8
2. Jeder gesunde Mensch hört: eine kurze Einführung	9
Erfahrung 8: Mit den Knochen hören	10
Erfahrung 9: Vor- und zurückbeugen	10
Erfahrung 10: Spiegelübung	11
3. Aktives Zuhören von Mensch zu Mensch ist das grösste Geschenk, das wir einander geben können	13
Erfahrung 11: Präzises, urteilsfreies Zuhören (Partnerübung)	14
4. Wenn das Ohr verdauen muss und nicht mehr hören möchte	15
Erfahrung 12: Reset des Körpers	16
5. Stärkende, pflegende und nährenden Massnahmen für das Gehör	18
Erfahrung 13: Die Kiefermuskeln fluten	18
Erfahrung 14: Das Ohr anregen und den Kiefer lockern	19
Erfahrung 15: Ja-Bewegung	19
Erfahrung 16: Lächeln	20
Erfahrung 17: Heiltönen	20
Erfahrung 18: Sounds und Geräusche - Was macht das mit Ihnen?	21
Erfahrung 19: Naturgeräusche	22
6. Persönliche Ressourcen	23
7. Literatur	24

*«Nicht sehen können trennt uns von den Dingen,
nicht hören können trennt uns von den Menschen.»
(Helen Keller)*

1. Hörst du dich?

Einleitende Bemerkungen

Erfahrungen: Lesen Sie bitte die Erfahrungsübungen aufmerksam durch, bevor Sie sie durchführen.

Links: Kopieren Sie den Link, fügen Sie ihn in den Browser und los geht's.

Erfahrung 1: Bewusst Musik hören

Vorgehen Schritt für Schritt

- Wiedergeben Sie auf einem Tonträger ein Musikstück, das Ihnen gefällt und Sie deshalb gerne hören.
- Schliessen Sie die Augen.
- Lauschen Sie diesem Musikstück ganz bewusst.
- Beantworten Sie nachfolgende Fragen.

Was verbindet Sie mit diesem Stück?

Welche Erfahrungen haben Sie soeben beim Hören gemacht?

Körperlich:

Emotional:

Welche Gedanken gingen Ihnen während dem Hören durch den Kopf?

Der Hörsinn

Was verbinden Sie damit?

Was löst der Hörsinn bei Ihnen aus?

Welche Beziehung haben Sie zu ihm?

Wie schätzen Sie Ihre Hörfähigkeit ein und weshalb?

Erfahrung 2: Hörfähigkeit testen

Vorgehen Schritt für Schritt

- Legen Sie einen Kopfhörer bereit. (Es genügt auch jener des Handys.)
- Kopieren Sie nachfolgenden Link in Ihren Browser:
<https://www.audisana.ch/hoertest#online-hoertest>
- Folgen Sie der Anleitung und testen Sie Ihre Hörfähigkeit

In wie weit stimmt Ihre Einschätzung mit dem Ergebnis des Tests überein?

Beim Hören ist nicht nur das Ohr involviert (**Körper**ebene), sondern auch **Psyche** und **Intellekt**.

Der **Körper** arbeitet mit Rhythmen (z.B. ein- und ausatmen, Anspannung - Entspannung). Das Ergebnis ist Bewegung.

Die **Psyche** arbeitet mit Emotionen. Die Emotionen verändern sich in Schritten. Wenn wir in der Pflege mit Menschen arbeiten, ist das «Sich-einstellen-Können» auf den andern Menschen, das «Sich-hineinfühlen-Können» eine wichtige Voraussetzung.

Der **Intellekt** arbeitet mit Rastern (Unterschiede, Ähnlichkeiten und Gleichheiten). Daraus resultieren Erklärungen und die Vernunft.

Erfahrung 3: Mit der Qualität des Körpers arbeiten

Vorgehen Schritt für Schritt

- Schliessen Sie die Augen.
- Stellen Sie sich folgende Fragen und schreiben Sie Ihre Antworten auf:

Gibt es Rhythmen in meinem Gehör? Welche?

Höre ich manches Mal besser, manches Mal schlechter?

Gibt es Geräusche, die ich manchmal höre und manchmal nicht?

Bemerkungen und Hinweise:

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Situationen Ihre Hörfähigkeit schwächer oder besser ist als gewöhnlich. Achten Sie auf diese Situationen. Was belastet Sie dabei? Was können Sie verändern? Was können Sie trainieren?

Erfahrung 4: Bewusst atmen

Vorgehen Schritt für Schritt

- Folgen Sie Ihrem natürlichen Atemrhythmus.
- Lassen Sie ihn ohne Druck (ohne Verstärkung) oder Zurückhaltung (ohne zu bremsen) fließen.
- Kommen Gedanken, erinnern Sie sich an die Aufgabe, Ihre Atmung zu beobachten, und kehren Sie wieder zurück zur Aufmerksamkeit für die Atmung.
- Machen Sie die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen, wie es Ihnen angenehmer ist, vielleicht auch im Wechsel.

Bemerkungen und Hinweise

Mit unserer ungeteilten Aufmerksamkeit nur wahrzunehmen und zu beobachten, ohne sich dabei von Gedanken ablenken zu lassen, ist für die meisten Menschen eine Herausforderung. Machen Sie die Übung 3 Minuten lang. Für die Messung der Zeit können Sie eine kleine Sanduhr nehmen, das ist am Ende nicht so abrupt wie das Klingeln eines Timers. Beobachten Sie, wie sich Ihr Körper nach der Übung fühlt.

Das ist eine grundlegende Meditationsübung.

Empfehlung: Führen Sie die Übung über einen längeren Zeitraum regelmäßig aus, zum Beispiel 21 Tage lang- bis 2-mal täglich, um zu spüren und zu erfahren, wie sie sich in Ihrem Leben auswirkt. Wenn sie Ihnen gefällt, werden Sie dann Ihren eigenen Rhythmus finden.

Erfahrung 5: Stress reduzieren durch bewusstes Atmen

Vorgehen Schritt für Schritt

- Wenn Sie Stress erfahren, z.B. durch eine Bemerkung, die Sie über sich hören, dann atmen Sie ganz bewusst tief in den Bauch und lassen Sie auch ganz bewusst die Atemluft wieder über Ihren Mund hinausströmen.
- Nehmen Sie mit dem Atmen die Emotionen wahr, die durch die Bemerkung, den Stress ausgelöst wurden, ohne sie verändern zu wollen.
- Wiederholen Sie diese bewusste Atmung und das Wahrnehmen, bis Sie merken, dass Sie ruhiger werden.
- Nehmen Sie wahr, ob sich auch die Spannung in Ihrem Körper merklich reduziert (hat).

Bemerkungen und Hinweise:

Das bewusste Atmen ist die erste und schnellste Massnahme, wenn Sie durch Äusserungen oder Situationen in Stress geraten. Sie reduziert die stressbedingte Körperanspannung. Damit kehrt (mehr) Ruhe in Sie ein.

Erfahrung 6: Mit der Qualität von Emotionen arbeiten

Vorgehen Schritt für Schritt

- Schliessen Sie die Augen.
 - Fühlen Sie in sich hinein: Welches Gefühl empfinde ich in Verbindung mit meinem Gehör?
 - Öffnen Sie die Augen und schreiben Sie die Emotion auf.
-
- Schreiben Sie auf, warum Sie diese Emotion aktuell empfinden.

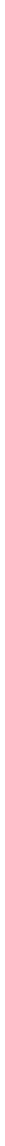
Bemerkungen und Hinweise:

Eine Emotion bedeutet, wie es im Englischen «emotion» deutlicher wird, «energy in motion» oder «Energie in Bewegung». Um etwas zu verändern, brauche ich eine Bewegung, die umso leichter wird, je freier meine Energie fliesst.

Erfahrung 7: Mit der Qualität von Geist arbeiten

Vorgehen Schritt für Schritt

- Schliessen Sie die Augen.
- Stellen Sie sich dabei die Frage: Was denke ich über mein Gehör?
- Öffnen Sie die Augen, und schreiben Sie in die linke Spalte Ihre Antworten untereinander, die Ihnen eingefallen sind oder die jetzt während des Schreibens noch dazukommen. Beispiele für mögliche Antworten: Ich höre schlechter, aber ich weiss nicht, warum. Bestimmte Töne bereiten mir Schmerzen.



- Schreiben Sie nun in die rechte Spalte auf die gleiche Höhe zu Ihrer Antwort, wie es zu dieser Antwort kam: Welches Ereignis, welche Aussage, welche Erkenntnis, welches Erlebnis hat Sie zu dieser Antwort geführt?

Bemerkungen und Hinweise:

Machen Sie diese Übung 3 Tage hintereinander. Ergänzen und erweitern Sie dabei Ihre Antworten.

2. Jeder gesunde Mensch hört: eine kurze Einführung

Lesen Sie die nachfolgende kurze Einführung zum Thema Hören.

Indem wir hören, wollen wir verstehen - was hören wir da?

Wir hören einander zu, wir hören uns selbst zu. Wir wollen in uns nachvollziehen, was die Welt «da draussen» uns mitteilt. Das ist ein sehr komplexer Vorgang, in dem viele Aspekte unserer Sinne zusammenwirken und -arbeiten.

Stellen wir den Hörvorgang im Folgenden kurz zusammengefasst dar.

Informationen (Schallwellen und Schwingungen) von aussen treffen auf unseren anatomischen Hörsinn. Die Ohren wirken wie eine Schale, die Schallwellen empfängt und diese nach innen in den **Gehörgang** leitet. Dort treffen sie auf das **Trommelfell** und bringen es in Bewegung. Direkt mit dem Trommelfell verbunden sind die 3 kleinsten und härtesten Knöchelchen - **Hammer, Amboss** und **Steigbügel** genannt - in unserem Körper, die angeregt durch das Trommelfell, die Bewegung durch das Innenohr hindurch an die **Gehörschnecke** weitergeben. Hier werden über Druckänderungen Wellen ausgelöst, die ihrerseits die **Haarzellen** in Bewegung versetzen, so wie der Wind die Wipfel der Bäume im Wald bewegt.

Jede einzelne dieser etwa 20'000 bis 30'000 Haarzellen in der Gehörschnecke ist mit einer **Nervenzelle** verbunden, und diese Nervenzellen geben die erhaltene Anregung als **elektrischen Impuls** über den **Hörnerv** ans Gehirn weiter. Erste Station ist das **Stammhirn**, um notfalls blitzschnell reagieren zu können. Von dort geht es weiter in verschiedene Bereiche des Gehirns.

Ebenfalls beteiligt am Hören ist unser **Gleichgewichtsorgan** (die 3 Bogengänge), das auch im Ohr sitzt und feinste Steuerimpulse über den **Gleichgewichtsnerv** in unsere Muskulatur gibt. Zudem ist jedes Ohr mit beiden Gehirnhälften verbunden, technisch gesprochen kreuzverschaltet, und beeinflusst die elektrische Grundschwingung unseres Gehirns. Der Hörvorgang beeinflusst also, wie die beiden Gehirnhälften zusammenwirken und dadurch optimal miteinander arbeiten können.

Wir hören nicht nur über das Ohr, sondern auch über unsere Knochen, die sogenannte **Knochenleitung**, tiefe Frequenzen. Hohe Schwingungen, insbesondere Luftdruckschwankungen, nehmen wir mit unserem Körpergewebe, vor allem der Haut wahr. Auch taube Menschen, die den gesprochenen Schall nicht oder nicht mehr bewusst wahrnehmen, empfinden Schwingungen und verarbeiten sie.

Für die folgende Erfahrung brauchen Sie z.B. eine Stimmgabel, eine Klangschale oder Ähnliches sowie Ohrenstöpsel.

Erfahrung 8: Mit den Knochen hören

Vorgehen Schritt für Schritt

- Verschiessen Sie Ihre Ohren mit den Ohrenstöpseln.
- Legen Sie sich hin.
- Schlagen Sie die Stimmgabel oder die Klangschale an und halten Sie diese immer noch schwingend an den Brustkorb.
- Schlagen Sie die Stimmgabel nochmals an und halten Sie sie immer noch schwingend an das Dritte Auge (Punkt in der Mitte, leicht oberhalb der Augenbrauen).
- Diese Übung kann auch als Partnerübung gemacht werden. Statt der Ohrenstöpseln können Sie sich die Ohren mit zwei Fingern verschliessen.
- Was haben Sie wahrgenommen? Beschreiben Sie es kurz.

Bemerkungen und Hinweise

Verschiedene Aspekte beeinflussen das Gehör bzw. das Hören.

- Ortung, Orientierung und Ordnung sind aufs Engste miteinander verknüpft und essentiell, damit das Gehirn die Position und die Bewegung eines Objekts richtig berechnen kann. Dies zu können, gibt uns Sicherheit.
- Auch unsere Körpergeometrie hat Einfluss auf das Hören. So kann zum Beispiel ein Tinnitus durch ein körperliches Ungleichgewicht verstärkt werden.

Erfahrung 9: Vor- und zurückbeugen

Vorgehen Schritt für Schritt

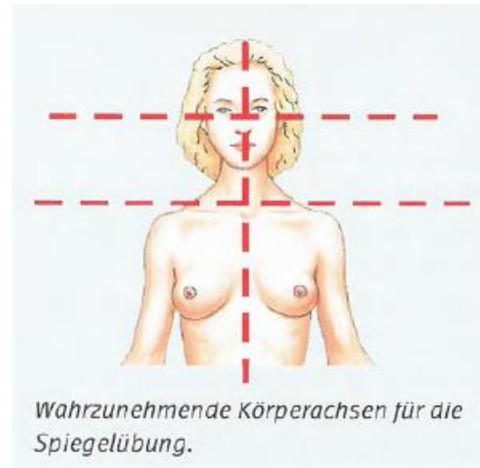
- Stehen Sie aufrecht und entspannt.
- Beugen Sie sich etwas vor, und spüren Sie, dass bereits eine leichte Verschiebung aus der Mitte zusätzliche Kraft erfordert, damit Sie nicht umfallen.
- Gehen Sie nun in dieser vorgebeugten Haltung ein paar Schritte. Dazu brauchen Sie noch mehr Kraft.
- Steigern Sie das, indem Sie ein paar Schritte rückwärtsgehen. Das Gefühl der Unsicherheit verstärkt sich weiter.

Bemerkungen und Hinweise

Am Beginn in der aufrechten Haltung gibt es eine natürliche Ordnung und auch die Möglichkeit von Entspannung aufgrund der physikalischen Gegebenheiten auf der Erde. Die *Gravitation* ist die Kraft, die diesen Ordnungsimpuls in unseren Körper hineinwirken lässt. Je weniger ich von dieser natürlichen Ordnung abweiche und dadurch Widerstand gegen sie aufbaue, umso mehr Möglichkeiten der Bewegung habe ich. Die Bewegung wird dann anstrengungsloser, leichter, ich kann entspannter gehen.

Erfahrung 10: Spiegelübung

Machen Sie die Übung mit einem Spiegel, in dem Sie mindestens den Kopf und den Schulterbereich sehen können. Der Spiegel muss senkrecht hängen, damit das Bild nicht verzerrt wird.



Vorgehen Schritt für Schritt

- Stellen Sie sich vor den Spiegel.
- Schließen Sie die Augen.
- Stellen Sie sich bequem hin.
- Atmen Sie einige Male entspannt.
- Richten Sie sich vom Gefühl her gerade und parallel zum Spiegel aus, dabei nur Kopf und Schultern beachten.
- Öffnen Sie die Augen.
- Nehmen Sie wahr, wie die eigene Körpergeometrie bezüglich der Kopf- und Schulterachse ausgerichtet ist, inklusive des Abstands der Arme zum Körper.
- Offenen Auges korrigieren Sie nun Kopf und Schultern.
- Entspannen Sie die höher liegende Schulter, bis sie auf der Höhe der tiefer liegenden Schulter ist (geht das zu Beginn nur schwer oder unvollständig, entspannen Sie ohne Druck so gut wie möglich).
- Die ersten Male, wenn Sie diese Übung machen, beachten Sie vor allem die Ausrichtung des Kopfes. Diese erfolgt über die waagerechte Ausrichtung der Augen anhand der Grafik. Das ist die erste Priorität, denn der Körper »hängt« am Kopf und wird vom Kopf aus gesteuert.
- Dann schließen Sie die Augen wieder.
- Atmen Sie langsam ein und aus (als festigender Impuls für den Körper). Beim Einatmen führen Sie die Hände zum Oberkörper, als ob Sie etwas hochheben.
- Drehen Sie die Hände nach innen.
- Beim Ausatmen führen Sie die »offenen« Hände nach unten und lassen sie entspannt am Körper.
- Öffnen Sie die Augen.

Bemerkungen und Hinweise

Diese scheinbar einfache Übung hat es in sich. Wenn Sie mit den Augen Ihren Körper korrigieren, stellen Sie vielleicht fest, dass sich »gerade« ganz »schief« anfühlt. Durch die regelmäßige Ausführung 1-mal am Tag (auch nicht mehr) beginnt der Körper, sich mit der Zeit neu auszurichten und zu balancieren. Haben Sie Geduld, denn Änderungen in der Körpergeometrie brauchen Zeit, da sich Muskeln verändern - bis hin zu den Gelenken und den Gelenkstellungen. Es kann sogar sein, dass Ihr Körper sich an der einen oder anderen Stelle unangenehm bemerkbar macht, denn der Regulationsprozess löst mit der Zeit auch tiefer liegende Verspannungen auf.

Über die Spiegelübung bauen Sie den Bezugsrahmen zur Erde über die Kraft der Gravitation auf. Dieser Bezugsrahmen vermittelt Ihrem Körper Sicherheit. Die Sicherheit ist für die Regulation von grundlegender Bedeutung. Wenn ich mich selbst nicht sicher fühle, kann

ich nicht regulieren, weil ich mich nicht entspannen kann. Deswegen muss ich eine Sicherheit im Körper aufbauen und das Gefühl, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen.

Auch hier gilt wie immer: *Folgen Sie Ihrem Gefühl, überfordern Sie sich nicht, achten Sie Ihre Grenzen.* Versuchen Sie nicht, eine gerade Haltung festzuhalten, die Sie im Spiegel gesehen haben. Damit erzwingen Sie eine zwar angestrebte, jedoch zu diesem Zeitpunkt für Sie noch nicht natürliche Haltung und überspringen wichtige Regulations- und Lernstufen. Bei der Übung geht es darum, das innere »Gerade-Fühlen« mit der äußeren sichtbaren Realität in Übereinstimmung zu bringen. *Die Wahrnehmung - das körperliche Fühlen - ist hier entscheidend.* Ein Gespür dafür zu bekommen, wann ich gerade bin. In der Spiegelübung geht es nicht darum, einen bestimmten Zustand zu erreichen, sondern einen Prozess in Gang zu bringen.

Mit der abschließenden Atmung und Bewegung der Hände wird der Impuls des »Gerade-Fühlens« und der Ausrichtung im Körper verankert, und der Körper kann sich immer wieder erinnern und schrittweise die Ordnung aufbauen.

3. Aktives Zuhören von Mensch zu Mensch ist das grösste Geschenk, das wir einander geben können

Unsere «Ohren» vermögen weit mehr zu «hören» als nur die Schallwellen der Aussenwelt.

Der Hörsinn ist unser **emotionalster** Sinn. Wir hören, *WIE* etwas gesagt wird. **Der Ton macht die Musik.**

Wer spricht, teilt nicht nur etwas, sondern sich selber mit. Hören heisst, Anteil nehmen am anderen. Im Hören schwingt die Stimmung mit.

Sprechen und Hören ist im Wesentlichen ein **Beziehungsprozess**.

Das Hören regt das Herz mehr an als das Schauen. Blinde sind von *Gegenständen* und *Dingen* getrennt, Taube von Personen.

Wahrnehmung eines Psychiaters, der in einer Taubstummenanstalt und dann in einem Blindenheim arbeitete:

«In der Taubstummenanstalt herrschte grosse Aggressivität. Die Blicke, die sie füreinander hatten, wollten einander vernichten. Die Blinden waren dagegen viel rücksichtsvoller, hilfsbereiter und sensibler. Taubheit macht immer misstrauisch. Ich spüre nicht die Emotionen des anderen.»

Das **Zuhören** ist eine Form von Liebe, von Anteilnahme und von Verstehen, was dem Menschen guttut. Das Hören stellt auch mich selber in Frage.

Zuhören, sich Zeit nehmen für den anderen, ist eine **Form von Akzeptanz und Wertschätzung**.

Es braucht die Bereitschaft, *nicht zu bewerten* und *nicht sofort alles auf sich zu beziehen*, damit das Zuhören gelingt. Ich darf mein Hören immer wieder reinigen von allen Projektionen. Nur dann höre ich das, was der andere spricht.

Ein *Gespräch* ist also dann wertvoll, wenn es *neutral* ist, keine Wertungen enthält, über niemanden gesprochen wird, der abwesend ist und wenn Aussagen klar und tiefgehend sind.

Mit sehr **präsentem Zuhören** machen wir unseren Mitmenschen das grösste Geschenk. Präsenten, wertfreies Zuhören meint, sich aktiv auf das Zuhören zu konzentrieren, nicht gleichzeitig noch anderes zu denken oder sich bereits eine Antwort oder einen Tipp im Verstand zurechtzulegen.

Geben Sie nur eine Antwort oder einen Tipp, wenn Sie danach gefragt werden. Zeigen Sie stattdessen besser Ihr **Mitgefühl** für die Person, mit der Sie sprechen.

Präsentes, wertfreies Zuhören kann beim andern eine tiefe Heilung auslösen, weil er durch das Erzählen neue, auch plötzliche Erkenntnisse gewinnen kann. Das Gefühl, ich bin so wichtig und wertvoll, dass sich jemand die Zeit für mich nimmt, vermag tiefste Traumen heilsam zu transformieren.

→ Gerade in Heil- und Pflegeberufen ist deshalb mitunter das präzente und urteilsfreie Zuhören eines der wichtigsten Instrumente, welche das Heilwerden hilfreich unterstützen (können).

Hören geschieht im Augenblick, im Jetzt.

Erfahrung 11: Präzentes, urteilsfreies Zuhören (Partnerübung)

Vorgehen Schritt für Schritt

- Machen Sie diese Übung mit jemandem aus Ihrem Kurs.
- Rufen Sie diese Person an (falls Sie beide nicht am gleichen Ort sind).
- Vereinbaren Sie, wer Person A und wer Person B ist.
- Person A erzählt Person B mindestens 5 Minuten lang etwas aus Ihrem Leben oder etwas, das sie gerade beschäftigt.
- Person B hört sehr präsent und urteilsfrei zu. Falls Gedanken kommen, lenkt Person B immer wieder aktiv ihre Aufmerksamkeit auf das Zuhören.
- Versuchen Sie als Person B, keine der Aussagen von Person A zu interpretieren gemäss dem Motto: «Ich weiss nicht, was das bedeutet.»
- Lassen Sie als Person B Ihr Mitgefühl und Ihre Empathie zu.
- Geben Sie als Person B keine Kommentare, keine Antworten zu den Aussagen von Person A und geben Sie auch keine Tipps.
- Falls Person B unsicher ist, richtig gehört zu haben, wiederholen Sie das Gehörte. «Habe ich richtig verstanden, dass..... .»
- Danken Sie als Person A für das aktive Zuhören von Person B.
- Tauschen Sie nun die Rollen: Person A hört mindestens 5 Minuten präsent und urteilsfrei der Person B zu.
- Tauschen Sie Ihre Erfahrungen aus, nachdem Sie beide einander aktiv zugehört haben.

Bemerkungen und Hinweise

Mögliche Fragen für den Austausch sind:

Wie ist es Ihnen beim Zuhören ergangen?

Wie ist es Ihnen beim Erzählen ergangen?

Was hat sich neu, anders angefühlt?

Was nehmen Sie für sich aus dieser Erfahrung mit?

Üben Sie sich im präsenten, urteilsfreien Zuhören bei Ihren nächsten Gesprächen mit Familienangehörigen, Freunden und auch in Ihrem Berufsalltag, vor allem auch mit Patienten.

4. Wenn das Ohr verdauen muss und nicht mehr hören möchte

Der Hörvorgang hat noch eine besonders wichtige Funktion: Immer ist dieser auch eine **energetische Aufladung unseres Gehirns**, da die Nerven mittels elektrischer Energie ihre Information ins Gehirn leiten.

Die Energieversorgung des Gehirns durch das Ohr beginnt sehr früh im Mutterleib. Bereits in der 20. Schwangerschaftswoche ist das Ohr, als erster Sinn überhaupt, vollständig ausgereift und sorgt über den Hörvorgang wesentlich für die Energieaufladung des Gehirns.

Was wir unserem Ohr zumuten, hat also direkt auch Einfluss auf unser Gehirn.

Überbeanspruchung der Ohren führt zu Schwerhörigkeit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und/oder Geräuschen in den Ohren.

Viele Hörproblematiken sind auf **traumatische Erlebnisse** zurückzuführen.

In einer solchen Situation, wo ich keinen Ausweg mehr sehe, zu fliehen oder zu kämpfen, startet ein Notprogramm des Organismus, um überleben zu können. Dabei kommen immer die 3 Faktoren zusammen:

- Schock (ich bin überrascht und überwältigt, ich konnte mich darauf nicht vorbereiten)
- isoliert (ich fühle mich in diesem Moment ganz allein)
- existenziell bedroht (das heisst, die Situation hat jetzt in diesem Moment Bedeutung für mich, sie ist akut und dramatisch)

Traumatische Erfahrungen, welche sich auf das Gehör auswirken, können bereits als Fötus in der Schwangerschaft gemacht werden. Beispiele sind Streit zwischen den Eltern, den ich nicht mehr mitbekommen möchte (Hörschwäche) oder ein Zwilling, der im Mutterleib stirbt und den ich nicht retten kann/konnte (Hyperakusis: Ich muss besonders gut hören, damit ich das nächste Mal mitbekomme, wenn das Herz eines geliebten Menschen schwächer schlägt...).

Wie stark ein traumatisches Hörerlebnis empfunden wird, ist individuell und dementsprechend auch die Auswirkungen auf das Gehör. So kann schon eine Ablehnung eines Wunsches für gewisse Menschen traumatisch sein, während dies andere ohne grosse Regung zur Kenntnis nehmen.

Zu lernen, wieder besser zu hören, bedeutet: die **bewusste Ausrichtung und Herstellung der natürlichen Ordnung in meinem Hörraum**. Praktisch bedeutet dies, dass ich wieder lerne, präzise zu orten, wo die Quellen der Geräusche in meinem Hörraum sind. Diese

Ortung kann sich nur so weit aufbauen, wie ich parallel dazu die traumatischen Aspekte derjenigen Erlebnisse verarbeite, die zu meiner Hörschwäche geführt haben. **Je vollständiger das Trauma verarbeitet wird, desto besser hören wir wieder.** Nicht unbedingt, weil die mechanischen Teile des Ohrs wieder besser funktionieren, sondern weil die Informationsübertragung des Nervensystems und die komplexe Verarbeitung des Gehörten im Gehirn wieder vollständiger wird.

Hinweis: Bei tiefen traumatischen Ursachen in Bezug auf eine Gehörproblematik ist professionelle Begleitung dringendst empfohlen!

Die nachfolgende Übung will uns wieder daran erinnern, welche **Bewegungsfreiheit und welche Entspannung wir als Baby** noch besaßen. Wir haben als bewusste Erwachsene die Möglichkeit, uns diesem Zustand immer wieder von neuem anzunähern.

Erfahrung 12: Reset des Körpers

Vorgehen Schritt für Schritt

- Legen Sie sich entspannt auf eine Matte am Boden. Die Arme liegen neben dem Körper.
- Stellen Sie das rechte Bein auf, so dass der Fuss nahe beim Gesäss auf dem Boden steht.
- Legen Sie Ihre rechte Hand auf den rechten Oberschenkel.
- Geben Sie mit der rechten Hand etwas Druck auf den rechten Oberschenkel (Druck Richtung Füsse) und drehen Sie sich von der Hüfte aus *in Zeitlupe* auf die linke Seite, so dass das rechte Knie links vom linken Knie möglichst (nahe) am Boden zu liegen kommt. Der Oberkörper dreht sich nur so weit mit, wie nötig. Der rechte Arm wird nur passiv mitbewegt. Die Verdrehung des Körpers und des rechten Arms sind erwünscht. Der rechte Arm hängt in der Luft.
- Führen Sie diese Bewegung in Zeitlupe und sehr achtsam durch. Fühlen Sie, wie sich Wirbel für Wirbel von der Unterlage abhebt.
- Erkennen Sie die Grenzen Ihres Körpers und gehen Sie nur so weit, wie es sich noch gut anfühlt («Wohlweh»).
- Nehmen Sie die Empfindungen im Körper sehr präsent wahr.
- Nehmen Sie wahr, wo noch Spannungen bzw. ein Halten spürbar sind und lassen Sie immer mehr los.
- Bleiben Sie noch einen Moment in der entspannten Verdrehung des Körpers liegen.
- Drehen Sie dann in Zeitlupe und achtsam wieder zurück in die Mitte. Fühlen Sie, wie Wirbel für Wirbel wieder die Unterlage berührt.
- Strecken Sie Ihr rechtes Bein. Sie sind nun wieder in der ursprünglichen Ausgangsposition auf dem Rücken.
- Machen Sie nun die Übung auf die Gegenseite, d.h. ziehen Sie Ihr linkes Bein an und stellen Sie den Fuss nahe an Ihr Gesäss.
- Legen Sie Ihre linke Hand auf den linken Oberschenkel.
- Geben Sie mit der linken Hand etwas Druck auf den linken Oberschenkel (Druck Richtung Füsse) und drehen Sie sich von der Hüfte aus *in Zeitlupe* auf die rechte Seite, so

dass das linke Knie rechts vom rechten Knie möglichst (nahe) am Boden zu liegen kommt. Der Oberkörper dreht sich nur so weit mit, wie nötig. Der linke Arm wird nur passiv mitbewegt. Die Verdrehung des Körpers und des linken Arms sind erwünscht. Der linke Arm hängt in der Luft.

- Führen Sie diese Bewegung in Zeitlupe und sehr achtsam durch. Fühlen Sie, wie sich Wirbel für Wirbel von der Unterlage abhebt.
- Erkennen Sie die Grenzen Ihres Körpers und gehen Sie nur so weit, wie es sich noch gut anfühlt («Wohlweh»).
- Nehmen Sie die Empfindungen im Körper sehr präsent wahr.
- Nehmen Sie wahr, wo noch Spannungen bzw. ein Halten spürbar sind und lassen Sie immer mehr los.
- Bleiben Sie noch einen Moment in der entspannten Verdrehung des Körpers liegen.
- Drehen Sie dann in Zeitlupe und achtsam wieder zurück in die Mitte. Fühlen Sie, wie Wirbel für Wirbel wieder die Unterlage berührt.
- Strecken Sie Ihr linkes Bein. Sie sind nun wieder in der ursprünglichen Ausgangsposition auf dem Rücken.
- Wiederholen Sie jede Seite noch 1-2 Mal.

Bemerkungen und Hinweise

Babys und kleine Kinder haben in der Regel eine grosse Bewegungsfreiheit. Ihre Muskeln und Sehnen sind noch sehr dehnbar, geschmeidig und beweglich. Sie sind noch weitestgehend frei von Überforderung und Druck, welche Spannungen in ihrem Körper auslösen könnten. An diesen Zustand sollen unser Körper und auch wir uns wieder erinnern.

Wichtiger als die sportliche Leistung ist bei dieser Übung das *achtsame und langsame* Bewegen des Körpers (Zeitlupe) sowie das Wahrnehmen jeder kleinen Veränderung in der Bewegung und in der (Ent-)Spannung.

5. Stärkende, pflegende und nährnde Massnahmen für das Gehör

Viele Probleme werden mit dem Kiefer bearbeitet. Der Druck auf den Kiefer setzt sich auf das Balance-Zentrum fort. Wenn das Ohr aus dem Gleichgewicht kommt, wenn das Trommelfell dem Druck nicht mehr standhält, gerät im körperlichen wie im spirituellen Sinn die **Aufrichtung des Menschen** ins Wanken. Die Balance wird durch ständiges mechanisches Bearbeiten des Kiefergelenks und der feinen Ohrkonstruktion durch ständigen, immer stärker werdenden Lärm, durch seelische Probleme, Stress und unerträgliche Lebensumstände auf die Zerreissprobe gestellt.

→ **Alles, was Sie tun, das den Kiefer entspannt, unterstützt ebenfalls das Ohr in seinen Funktionen.**

Viele Menschen leiden unter Kieferspannungen (Zähneknirschen, Zähne aufeinanderpressen, etc.). Besonders wenn Sie auch zu diesen Menschen gehören - aber nicht nur, hilft begleitend zu einem Druck- und Stressabbau nachfolgende Erfahrung.

Erfahrung 13: Die Kiefermuskeln fluten

Vorgehen Schritt für Schritt

- Sitzen oder legen Sie sich entspannt hin.
- Schließen Sie die Augen.
- Nehmen Sie wahr, wie sich der Kiefer im Moment anfühlt.
- Stellen Sie sich vor, wie angenehm warmes Wasser von allen Seiten Ihren Kiefer von innen und aussen sanft umspült.
- Nehmen Sie wahr, wie sich die Verspannungen lösen und vom warmen Wasser weggespült werden.
- Wiederholen Sie das Gleiche mit Ihrem Becken. Das Becken und der Kiefer korrespondieren sehr stark miteinander.
- Bleiben Sie so lange dabei, wie es sich angenehm anfühlt.

Bemerkungen und Hinweise

Das angenehm umspülende warme Wasser kann auch helfen, einen sich anbahnenden Krampf an den Füßen, Beinen oder anderen Körperregionen zu verhindern. Probieren Sie es bei Bedarfsfall aus.

Erfahrung 14: Das Ohr anregen und den Kiefer lockern

Vorgehen Schritt für Schritt

- Setzen Sie sich entspannt hin.
- Je nachdem, was Ihnen angenehmer ist, lassen Sie die Augen offen oder schliessen Sie sie.
- Lassen Sie die Zunge in einem stimmhaften «S» oder «Z» schwingen.
- Öffnen Sie dann den Mund zu einem weiten «Aaa».
- Wechseln Sie zu Brr-Lauten.

Bemerkungen und Hinweise

Der Ton, der zuerst von der Zunge im Mund gehalten wird, fällt mit dem «A» in den Bauch. Vokalsingen bringt die Körperflüssigkeiten in angenehme Bewegung und schaukelt die Ohren.

Brr-Laute lassen Ohren und Gehirn sanft vibrieren, ohne zu stören. In alten Bräuchen galten sie als Fruchtbarkeitslaute.

Und noch etwas:

Tiefe Trance, Taumeln, monotones Singen, Rasseln oder Trommeln zeichnen sich dadurch aus, dass sie eine gleichbleibende, sich ständig wiederholende Schwingung erzeugen, in der die Flüssigkeiten des Körpers, das Hirn und die Nerven, vom Wasser behütet, schaukeln können. **Schaukeln ist der Anfang des Lebens.**

Erfahrung 15: Ja-Bewegung

Vorgehen Schritt für Schritt

- Setzen Sie sich entspannt hin.
- Schliessen Sie die Augen.
- Wackeln Sie sacht Ihren Kopf in einer liegenden Acht-Bewegung hin und her.
- Machen Sie das so lange, wie es sich angenehm anfühlt.

Bemerkungen und Hinweise

Die Acht-Bewegung bringt das Meer in den Ohren in sanfte Schwingung und entspannt Schultern und Nacken. Zudem gibt es ein Gefühl von: Ja....dennoch....gut.... Dann lächelt das Universum.

Erfahrung 16: Lächeln

Menschen lächeln, wenn sie sich gut fühlen. Doch weißt du... Du fühlst dich auch gut, wenn du lächelst. Verschenke heute Lächeln.

Vorgehen Schritt für Schritt

- Setzen Sie sich entspannt hin.
- Schliessen Sie die Augen.
- Gehen Sie nun zu einem Organ Ihrer Wahl.
- Nehmen Sie es mit den inneren Augen wahr.
- Lächeln Sie das Organ an.
- Gehen Sie dann zum nächsten Organ und lächeln Sie auch dieses wieder an.
- Fahren Sie analog fort und lächeln Sie ein Organ oder ein Körperteil (z.B. ein Fettwürstchen, das Sie lieber nicht hätten...) nach dem andern an.
- Vergessen Sie dabei das Ohr nicht, ihm tut Ihr Lächeln ebenfalls gut!

Bemerkungen und Hinweise

Diese positive Begegnung und Wahrnehmung Ihrer Organe und Körperteile tut Ihnen und Ihren Organen gut. Sie werden dabei mit positiver Energie durchflutet. Spüren Sie selber!

Erfahrung 17: Heiltönen

Vorgehen Schritt für Schritt

- Setzen Sie sich entspannt hin.
- Schliessen Sie die Augen.
- Lassen Sie den Klang mit Ihrer Stimme ertönen, der sich bilden will, ohne dass Sie den Verstand einschalten. Auch Misstöne, Krächzen, Stöhnen, Hauchen oder was auch immer sind erlaubt, ja erwünscht.
- Hören Sie sich dabei selber zu.
- Nehmen Sie gleichzeitig auch wahr, was es mit Ihrem Körper macht.
- Machen Sie das so lange, wie es sich angenehm anfühlt.

Bemerkungen und Hinweise

Klänge sind Schwingungen - wie schon erwähnt. Schwingungen haben eine Auswirkung auf unseren Körper. Sie werden auf unser Körperwasser übertragen. Klänge und damit Schwingungen, die tief aus uns herauskommen, können auf unser ganzes Körpersystem sehr heilsam wirken, weil Sie blockierte Energien wie Emotionen, Verspannungen und vieles mehr lösen können. Das Singen unter der Dusche macht also durchaus auch Sinn 😊

Erfahrung 18: Sounds und Geräusche – Was macht das mit Ihnen?

Vorgehen Schritt für Schritt

- Setzen Sie sich entspannt hin.
- Hören Sie 3 Sounds bzw. Geräusche aus dem Bereich **Technik & Geräte** an.
<https://www.cayzland.de/sounds-geraeusche/technik-und-geraete>
- Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen dabei auf den drei Ebenen Körper, Psyche und Intellekt geht.
- Schreiben Sie ein paar Stichworte auf.

körperlich:

emotional:

geistig:

- Setzen Sie sich wieder entspannt hin.
- Hören Sie nun 3 Sounds und Geräusche aus dem Bereich **Natur** an.
<https://www.cayzland.de/sounds-geraeusche/natur>
- Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen dabei auf den drei Ebenen Körper, Psyche und Intellekt geht.
- Schreiben Sie ein paar Stichworte auf.

körperlich:

emotional:

geistig:

Welchen Schluss ziehen Sie für sich daraus?

Bemerkungen und Hinweise

Nicht alle Klänge tun uns gleichermassen gut. Manche erhöhen unseren Muskeltonus, andere wiederum lassen uns mehr und mehr entspannen. Unsere momentane Verfassung beeinflusst das Empfinden und die Wahrnehmung noch zusätzlich.

Können Sie erahnen, weshalb gerade in angespannten Zeiten, bei Überforderung, bei Stress oder chronischer Müdigkeit der **Gang in die Natur** Heilung und Wunder wirken kann?

→ Erlauben Sie sich regelmässige Spaziergänge in der Natur, vor allem an einem Gewässer entlang oder im Wald. Lassen Sie dabei Ihr Mobiltelefon und Ihre Kopfhörer zuhause. Lauschen Sie aufmerksam den Geräuschen der Natur und Ihren Wahrnehmungen im Innern.

Erfahrung 19: Naturgeräusche

Vorgehen Schritt für Schritt

- Setzen oder legen Sie sich ganz bequem hin.
- Hören Sie mindestens 5 Minuten dem Sound bzw. den Klängen im nachstehenden Link zu. <https://www.youtube.com/watch?v=fqxL586U3r4&list=PLXTt7hgknDzPflu7H7-1ofXXZMyq1RWyL&index=13>
- Wie geht es Ihnen jetzt? Wie fühlen Sie sich?

6. Persönliche Ressourcen

Durch das Durcharbeiten dieses Skripts haben Sie nun einige Erfahrungen selber machen können. Auch konnten Sie hoffentlich Wissenswertes über den Hörsinn und das Hören erfahren.

Schreiben Sie für sich mindestens **3 für Sie wirksame Ressourcen** zur Stärkung, Pflege und Regeneration Ihres Gehörs und Ihres Allgemeinbefindens auf:

1.

2.

3.

Sie sind am Ende dieses Skripts angelangt. DANKE, dass Sie sich auf diese **Hör- und Wahrnehmungs-Reise** eingelassen haben.

Ich freue mich, wenn ich dazu beitragen konnte, dass Sie Ihren Hörsinn noch umfassender kennen gelernt haben und ihn bewusster wahrnehmen und einsetzen können. Wie der Körper ist er ein unfassbares Wunder, der (mehrheitlich) unaufgefordert tut, wofür er gedacht ist. Lassen Sie uns das Gehör wertschätzen für das, was es für uns tut und seien wir dankbar, dass es das normalerweise reibungslos für uns tut.

Falls Ihr Gehör nicht mehr einwandfrei seine Aufgabe wahrnehmen kann, liegt eine tiefere Ursache und ein Grund dahinter. Geben Sie **nie** die Hoffnung auf eine Besserung auf und holen Sie gegebenenfalls professionelle Hilfe.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen gut Ohr!

*Nichts kann die Seele heilen als die Sinne,
so wie nichts die Sinne heilen kann als die Seele.
(Oscar Wilde)*

7. Literatur

Die nachfolgende Literatur bildete die Grundlage dieses vor Ihnen liegenden Skripts.

- Anton Stucki: besser hören - leichter leben: Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen, Band 1, atVerlag 2018
- Anton Stucki: besser hören - leichter leben: Das Vertrauen in die Selbstheilungskraft von Körper, Geist und Seele stärken, Band 2, atVerlag 2020
- Anselm Grün: Mit dem Herzen hören, mit dem Herzen sehen, Vier-Türme-Verlag 2017
- Felix Aeschbacher: Herz-Hören: Das Leben in all seiner Schönheit vernehmen, 2015
- Luisa Francia: Das Gras wachsen hören: Die spirituellen Fähigkeiten des Körpers, nymphenburger-Verlag 2003