Gesundheit:
Mehr Energie dank Mozart

Ohren liefern dem Gehirn die Energie, die es zum Leben braucht.
Eine spezielle Therapie kann dafür sorgen, dass der Dynamo für die grauen Zellen wie geschmiert läuft.

«Jeden Tag zwei Stunden lang stillsitzen mit Kopfhörern auf den Ohren, ohne Lektüre – das hat mir einiges an Durchhaltevermögen abverlangt», erinnert sich die Musiklehrerin Beatrice F. an ihr 15tägiges Horchtraining. Das erste Schlüsselerlebnis hatte sie aber schon am zweiten Tag: «Während ich so vor mich hindöste, durchflutete mich auf einmal ein Gefühl von Weite, ich hätte die ganze Welt einlassen können. Ein wunderbares Gefühl, das ich von nun an jeden Tag wieder erleben wollte.»

Illustration Claus Knézy

Mit klassischen Klängen

Im Institut für Horchtraining oberhalb von Zug, wo Beatrice F. ihr Training absolvierte, sieht es aus wie in einem Tonstudio der gemütlichen Art: grosse Tonbandmaschinen, «elektronische Ohren», daran angeschlossen Kopfhörer. Die meisten Bücher in den Gestellen sind nicht zum Lesen, sondern zum Anschauen. Lesen lenkt vom Zuhören ab, und Zuhören – oder Horchen – steht im Zentrum des hier praktizierten Trainings. Horchen, das die Seele weit macht und den Geist lebendig.

Den erstaunlichsten Wandel machte Beatrice F. nach ein paar Tagen durch: «Auf einen Schlag entwickelte ich enorme Energien, konnte problemlos bis Mitternacht arbeiten, während ich bisher spätestens ab zehn Uhr Ruhe brauchte.»

Immer mehr Menschen, denen vom hohen Tempo und grossen Stress in Beruf und Alltag der Schnauf ausgeht, entdecken die erstaunliche Wirkung des «Bodybuildings fürs Gehör». «Das sind Leute im besten Alter», ergänzt die Logopädin und diplomierte Tomatis-Therapeutin Verena Eichenberger.

Eine esoterische Lehre ist das Horchtraining nicht. Entwickelt hat es der französische Hals-Nasen-Ohren-Arzt Alfred A. Tomatis aufgrund seiner Theorien über die Bedeutung des Gehörs, die über das schulmedizinische Verständnis hinausgehen: Tomatis beschreibt das Hör- und Gleichgewichtsorgan als Dynamo, der das Gehirn mit Energie auflädt und stimuliert.

Er hat den besten Treibstoff zum Auftanken der grauen Zellen gefunden: Mozart- und gregorianische Klänge. Diese seien aus einem idealen Gemisch von hohen und tiefen Tönen zusammengesetzt, das die winzigen Muskeln im Mittelohr zwischen Spannung und Entspannung hin- und herkippen lasse und dadurch trainiere.

Für mehr Selbstsicherheit

Dass das Tomatis-Training Balsam für die Seele ist, bestätigen auch die Schulmediziner unter den Ohrenärzten. Im Streit mit Tomatis liegen sie dennoch, weil dieser partout darauf besteht, dass die Wirkung seiner Trainingsmethode physikalisch-akustisch erklärt werden müsse, während die Schulmedizin auf einem «rein psychogenen Effekt» beharrt, wie der Zürcher Hals-Nasen-Ohren-Arzt Hans L. Giger festhält.

Ob psychisch oder physisch, auch der 38jährige Zahnarzt Markus B. hat die positiven Impulse am eigenen Leib erfahren: «Früher hatte ich ein dünnes Fell, war unsicher und gehemmt. Mit der Tomatis-Therapie habe ich gelernt, viel bewusster mit meiner Sensibilität umzugehen, und ich bin selbstsicherer geworden.»

Nicht Mozart pur oder reine Gregorianik bekommt der «ausgebrannte» Mensch in einem der zwanzig Tomatis-Institute in der Schweiz zu hören. Vielmehr wird die Musik zuerst auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Klienten «massgeschneidert». Denn: «Je nach Biografie und psychischer Verfassung hören wir die einen Töne zu gut, die anderen zu schlecht. Dies ist auf der Hörkurve zu sehen, die am Anfang des Trainings angefertigt wird», sagt die Tomatis-Therapeutin Verena Eichenberger. Erst nach der entsprechenden Filterung ertönt die Musik im Kopfhörer.

Die Filterung der Frequenzen geschieht im «elektronischen Ohr». Diese Apparatur ist das Kernstück des Tomatis-Trainings, «die das Ohr zwingt, auch in jenen Frequenzen zu arbeiten, die es bisher vernachlässigt hatte», erklärt Verena Eichenberger. «Mit der Veränderung des Horchvermögens geht immer auch eine Veränderung des Befindens, der Körperhaltung, der Stimme und der Sprache einher. Die Menschen beginnen das zu leisten, wozu sie wirklich fähig sind.» *Beat Leuenberger*

Eine Liste mit den anerkannten Tomatis-Instituten in der Schweiz ist beim Verein zur Förderung der Tomatis-Methode, Postfach 779, 6301 Zug, erhältlich.