

# Hilfe mit Hörtraining

## Von Stress, Schlafstörungen bis Burnout

**(akz-o)** Antriebslos, erschöpft, ausgebrannt? Die geistige, körperliche und seelische Kraft lässt nach. Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen machen sich breit. Spätestens dann ist es Zeit, die Notbremse zu ziehen.



Foto: Spilles/Tomatis/akz-o

Eine sanfte Therapie-Möglichkeit ist die Tomatis-Methode, die der französische HNO-Arzt Professor Alfred Tomatis entwickelt hat. Dabei handelt es sich um ein Hörtraining, das bei Erschöpfung und Burnout genauso eingesetzt wird wie bei Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen.

## Gutes Hören für körperliche und geistige Gesundheit

„Das Gehör spielt bei vielen Prozessen im Körper eine Rolle – auch bei der Stressbewältigung“, sagt Claudia Krüger, Leiterin des Tomatis Instituts in Papenburg ([www.tomatis-papenburg.de](http://www.tomatis-papenburg.de) [1]). „Die Ohren sind mit dem Vagus-Nerv verbunden. Er gilt als Selbstheilungsnerv, der Körper und Psyche in Balance bringt“, erklärt sie.

„Wenn wir Reize, die wir über die Ohren aufnehmen, nicht filtern können, werden oft selbst banale Alltagssituationen zum Problem“, so die lizenzierte Tomatis-Trainerin.

Katharina L. aus Münster fühlte sich von Familie, Haushalt und Beruf so ausgebrannt, dass sie morgens nicht mehr aufstehen wollte. „Als ich von der Tomatis-Methode erfuhr, vereinbarte ich mit Frau Krüger einen Termin für einen qualitativen Hörtest“, erzählt sie.

## Professor Tomatis' ausgefeilte Methode

Das Ergebnis war so aufschlussreich, dass sie sich zur ersten 12-tägigen Hörkur im Tomatis Institut Papenburg anmeldete. Sie hörte täglich zwei Stunden über besondere Kopfhörer individuell für sie aufbereitete Musik. „Mit dem von Tomatis entwickeltem Hörsimulator, das elektronische Ohr, wird Musik so verändert, dass Hammer- und Steigbügelmuskel im Ohr trainiert werden“, so Claudia Krüger. „Das habe ich intensiv und als angenehm wahrgenommen“, sagt Katharina L.

Inzwischen hat sie die zweite Hörkur hinter sich. „Ich habe aufgetankt. Der Alltag stresst mich jetzt weniger. Ich spüre Kraft, die ich schon lange nicht mehr hatte“, freut sich die Klientin. Vitalität und Lebensfreude sind zurückgekehrt – eine Wirkung, die auch Stressforscher der Tomatis-Methode bescheinigen.

## Anwendungsbereiche:

- Erschöpfungszustände

- auditive Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstörungen
- Tinnitus
- Sprach- und Sprechprobleme
- motorischen Probleme
- Formen der Schwerhörigkeit etc.

**Quelle:** AkZ Presse,  
07.01.2020

Forum "Gesundes Ankum"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

- [Hals-Nasen-Ohren Center](#) [2]

**Quellen-URL:** <http://www.gesundes-ankum.de/aktuelles/hilfe-mit-hoertraining>

**Verweise:**

[1] <http://www.tomatis-papenburg.de>

[2] <http://www.gesundes-ankum.de/gesundheitsthemen/hals-nasen-ohren-center>