

Hörwahrnehmungstraining zu Hause



Gesundheitspraxis – cabinet de santé

Verbena

Inhalt

Anwendungsgebiete des HWT	3
Anamnese und Tests	6
Wirkungsweise des HWT	7
Allgemeiner Ablauf	7
HWT für Kinder	7
HWT für Erwachsene	10
Was bewirkt das Hörwahrnehmungstraining?	12
Funktionen beim Hörtraining	14
Informationen rund um die Musik	17
Verbena – die Gesundheitspraxis	21



Anwendungsgebiete des Hörwahrnehmungstrainings

Bemerkung: Nachfolgend wird das Hörwahrnehmungstraining mit der Abkürzung HWT bezeichnet. Die breite Anwendungspalette des HWT mag erstaunlich erscheinen. Wir arbeiten über die Sensorik (akustische Stimulation). Daraus ergibt sich eine Wirkung, die auf körpereigenen Reaktionen beruht. Daher ist die Wirkung meist ohne Nebeneffekte und hat entwicklungsfördernde und ausgleichende Eigenschaften.

Schulschwierigkeiten und Lernstörungen

- Aufmerksamkeitsstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Sprach- und Sprechstörungen
- Bildung problematischer Laute gelingen zu Hause, nicht aber in der Schule
- Gelesenes nicht verstehen können
- Diktate in ruhiger Umgebung sind möglich – nicht jedoch im Klassenzimmer
- Verständnisschwierigkeiten trotz normalem Hörvermögen
- Informationen falsch verstehen
- Gehörtes kann nicht gut umgesetzt werden
- Verminderung des Sprachverständnisses

- Wortfindungsprobleme
- Redefluss-Störungen
- Geräuschempfindlichkeit
- Dyskalkulie
- Legasthenie
- Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Linkshändigkeit
- wenig Ausdauer

Fremdsprachen Integration

- Sensibilisierung für Fremdsprachen

Verhaltensauffälligkeiten

- Hyperaktivität
- Hypoaktivität
- soziale Unangepasstheit
- Unreife



Psychologische Faktoren

- Ängste
- fehlendes Selbstbewusstsein
- Unsicherheit
- Schwierigkeiten im Selbstaussdruck und in der Eigenwahrnehmung
- niedrige Frustrationstoleranz
- mangelnde Motivation
- emotionaler Rückzug
- Nicht hören wollen oder können (psychosomatisch bedingte Störung)
- Ablenkbarkeit
- Irritierbarkeit
- Lärmempfindlichkeit
- Gedächtnisschwäche
- Schwierigkeiten im Umgang mit Raum und Zeit

Emotionales Wohlbefinden, Energiehaushalt und Dynamisierung

- Spannungsausgleich – körperlich – geistig – seelisch
- Ausgleich bei Stresssymptomen
- Unterstützung in besonderen Lebensphasen, z.B. Schwangerschaft, Berufswechsel, Prüfungsvorbereitung, etc.
- Stimmungsschwankungen, Empfindsamkeiten verschiedener Art
- Energie aufbauend bei leichter bis mittlerer Schwerhörigkeit



Stimme – Ausdruck und Gesang

- Lampenfieber
- allgemeine Probleme im Bereich Rhythmus
- Intonation
- Ausdruck
- Reinheit
- Volumen
- Stimmkontrolle

Sport, Bewegung und Gleichgewicht

- Reaktionsvermögen des Gleichgewichts
- Körperbild
- Eigenwahrnehmung körperlich und mental
- Körperkontrolle und Ausdruck
- Haltung, auch Grundhaltung
- Grob- und Feinmotorik
- Raumorientierung

- links – rechts Probleme
- Koordinationsprobleme



Entwicklungsverzögerungen im Allgemeinen

- im Bereich der Sprache
- im Bereich der Motorik

Wann ist beim Heimhörtraining Vorsicht geboten?

Epilepsiepatienten dürfen das Training nur in Rücksprache mit ihrem Arzt durchführen.

Für Menschen mit einer akuten psychischen Erkrankung eignet sich das Heimtraining nicht. Hingegen ist der Einsatz in einer betreuten, begleiteten Wohngruppe und unter ärztlicher Aufsicht möglich.

Menschen, die in einem schwierigen sozialen Umfeld leben, sollten in Erwägung ziehen, das Training extern zu absolvieren.

Anamnese und Tests

Ein Anamnesefragebogen sowie ein ausführliches Gespräch bilden den Einstieg zur Klärung der vorhandenen Problematik des Kunden. Diese Erstabklärung dauert ungefähr 90 Minuten.

Aufgrund der definierten Probleme wird entschieden, ob ein HWT sinnvoll und Erfolg versprechend erscheint.

Dank intensiver Forschungen in den vergangenen Jahren verfügen wir heute über fundierte Erkenntnisse aus den Bereichen Hörverarbeitung, Stimmausdruck und Sprachkompetenz und ihren wechselseitigen Beziehungen.

Kunden, die in die Praxis kommen haben das Bedürfnis, ihr Hörverhalten zu verbessern und ihre Stimm- und Sprachkompetenzen weiterzuentwickeln. Damit die individuellen Themen besser eingeordnet und analysiert werden können, wird ein Audiogramm durchgeführt. Dieses gibt Auskunft über die Hörschwelle und die Fähigkeit, Gehörtes zu integrieren. Die Auswertung des Audiogrammes und weitere Tests ermöglichen eine gezielte, individuelle Programmierung des HWT.

Durch die Analyse und das Gespräch erhalten wir Informationen über das Hörvermögen.

- die Fähigkeit, Töne zu analysieren
- die Musikalität des Menschen
- seine Vitalität
- seine Ermüdbarkeit
- seine Fähigkeit zur Konzentration
- sein Abstraktionsvermögen
- seine Dynamik
- seine Möglichkeiten neue Sprachen zu lernen
- seine Möglichkeit neues Wissen zu integrieren
- seine Fähigkeit zum Selbstaussdruck
- seine Leichtigkeit oder Abneigung zur Kommunikation
- seine Körperwahrnehmung
- seine optimale oder eingeschränkte Körperhaltung
- sein Sinn für Rhythmus
- seine (Fein-)Motorik

Weitere Tests

Je nach Anliegen können zusätzliche Tests im Bereich der Hörwahrnehmung durchgeführt werden.

- Tonhöhenunterscheidung
- Stör- und Nutzschall - Toleranz
- Beidohriges Hören
- Hochtonverstehen

Wirkungsweise des HWT

Das Hörwahrnehmungstraining wirkt sich auf folgende Bereiche aus:

- Emotionen
- Gehirnfunktionen - bewusstes und unbewusstes Wahrnehmen
- Erinnerungsvermögen
- Wachheit
- Motivation
- Lernfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Reaktionsvermögen
- Vegetatives Gleichgewicht und körpereigene Rhythmen
- Hormone

Allgemeiner Ablauf

Die zwei Phasen des Grundtrainings:

- A Musik
- B Musik und Sprache

Pro Phase wird durchschnittlich 3 bis 4 Wochen gehört. Eine Hörpause von 4 bis 6 Wochen erfolgt zwischen den beiden Phasen.

Phase A

Aktivierung des Hörens 30 Minuten pro Tag.

Harmonische Musik wird über den Spezial-Kopfhörer gehört und auf einfache Weise in den Tagesablauf integriert.

Phase B mit aktivem Arbeiten

Aktivierung des Hörens 30 Minuten pro Tag.

Zusätzlich

Sprachliche Integration mit Mikrofon: 1-mal täglich, 10-15 Minuten.

HWT für Kinder

Für Vorschulkinder und empfindliche, sensible Kinder kann ein lang-sames Aufbautraining empfohlen werden. Durch dieses Training verbessern sich die Voraussetzungen zum Lernen wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Durchhaltevermögen

sowie Selbstbewusstsein, Ruhe und Ausgeglichenheit.

- Phase A eignet sich für Kinder ab 1 Jahr
- Phase B mit Sprache eignet sich für Kinder ab 3 Jahren.



Kinder besitzen angeborene Fähigkeiten, welche sie dazu bringen, reflexartig zu lernen, z.B. durch spontanes Nachahmen und Nachsprechen. Diese Fähigkeit wird durch das HWT zusätzlich gefördert.

HWT konkret:

Morgens ist das Hören im Bett, beim Frühstück, vor der Schule oder dem Kindergarten sehr wirkungsvoll. Durch die anregende Wirkung wird das Kind auf die bevorstehende Anforderung vorbereitet.

In der Mittagspause:

Hören beim Spielen oder Hausaufgaben machen. Während des Musikhörens sollten kreative Tätigkeiten durchgeführt werden, wie z.B. malen, basteln, kneten, puzzeln und lesen. PC games eignen sich nicht. Auch in Gruppen können die Kinder beim Spielen Musik hören. Dank akustisch halbgeschlossener Kopfhörer können sie sich auch unterhalten (auf ruhige Umgebung achten).

Abends nach dem Abendessen, beim Einschlafen. Kinder dürfen sich beim Musikhören entspannen.

In der Phase A regt das HWT hauptsächlich die Aufmerksamkeit und Konzentration mit harmonischer Musik an. Dadurch ist dieses Training für fast alle Entwicklungsstufen einsetzbar. Das Kind findet rasch heraus, wo es seine Hörstunden am liebsten verbringt und welche Tätigkeiten ihm Spass machen. Selbstverständlich darf auch ausgeruht werden! Weil Kinder und ihre Bedürfnisse sehr unterschiedlich sind, wird mit ihnen und den Eltern abgemacht, wie viel sie hören und zu welcher Tageszeit. Da die Kinder in die Entscheidungen mitein-



bezogen werden, fällt es auch leichter, sie für das Training zu motivieren. Es ist auch wichtig, dass die musikalische Förderung auf eine ungezwungene, leichte Art stattfindet. Sie bildet die sinnvolle Basis, damit in einer weiteren Phase konkret mit der Sprache gearbeitet werden kann.



Die gesamte HWT Phase soll möglichst stressfrei stattfinden können. Kinder sollen positive Erfahrungen machen und Raum haben, innerlich für sie wichtige Prozesse nachzuvollziehen. Das Training sollte nicht als Leistungsförderer betrachtet werden. Kinder werden in ihren natürlichen Begabungen ganzheitlich unterstützt und in Bereichen motiviert, wo es für sie bisher schwieriger und energieaufwendiger war. Deswegen ist es sinn-

voll, die psychologische und emotionale Seite der Wahrnehmung zu harmonisieren. Erst dann werden höhere Verarbeitungsprozesse wie Sprechen, Lesen, Schreiben oder Rechnen besser integrierbar.

Phase B mit aktivem Arbeiten

Je nach Alter und Entwicklungsstufe, Phonologische Aufgaben lösen: Wörter mit besonderen Endungen suchen. Die Sprech- und Leseübungen können auch mit Rechtschreibübungen gekoppelt werden, indem die Lösungen aufgeschrieben werden.

Kinderlieder und Singen

Wenn Kinder singen, sind sie kreativ, hören sich selbst und regeln ihre Sprechmotorik über die Eigenwahrnehmung. Der Kreislauf zwischen Ausdruck, Wahrnehmung und Kontrolle des Ausdrucks ist geschlossen. Dabei sind Reime und einfache Melodien schnell gelernt. Singen wirkt sich positiv auf die gesamte weitere Sprachentwicklung aus und ist besonders für Vorschulkinder wichtig. Die Begegnung mit der eigenen Stimme über Kopfhörer ist eine wertvolle und tiefgreifende Erfahrung. Das Kind lernt sich auf neue Art kennen. Die Mutter kann gleichzeitig mit eigenem Kopfhörer und Mikrofon das Gespräch mit dem Kind führen und hilft so mit, das Vertrauen zu fördern. Ist bei einem Kind das aktive Arbeiten mit Sprachelementen

angezeigt, so stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung: Das Hören von Geschichten und nachsprechen, selbst erzählen, lesen, sprechen mit der Mutter oder dem Vater übers Mikrofon.

Andere Beispiele:

- Bildinhalte mit eigenen Worten beschreiben, dabei auf Sprachaspekte hinweisen, auf die es ankommt.
- Fragen stellen und beantworten
- Nachsprechen von Sätzen oder Satzteilen, die mit CD vorgespielt oder vorgesprochen werden.

Erst hören – dann lesen:

Eine vorgelesene Geschichte regt die innere Vorstellungswelt an. Dieser erste Schritt motiviert. Durch Nacherzählen werden die Kinder aufgefordert, die Inhalte mit eigenen

Worten (bei längeren Passagen) oder wortgetreu (bei kurzen Passagen) nachzusprechen oder zu erzählen. Das ist auch bei Vorschulkindern durchführbar. Kinder im Lesealter hören erst die Geschichten und lesen dann stumm mit – der Finger verfolgt das Schriftbild. Nun koppeln sich das Hören und die innere Vorstellungswelt mit dem Schriftbild. Danach kann der Text gelesen und dabei ins Mikrofon gesprochen werden. Bei allen Übungen wird die Eigenwahrnehmung durch den Kopfhörer verstärkt, die Filterung über das HWT Gerät betont höhere Frequenzen. Der Einsatz von Mikrofonen in dieser akustischen Rückkopplung der eigenen Stimme spielt eine entscheidende Rolle bei der Verbesserung der Eigenwahrnehmung und bei der Überwindung von sprachlichen Problemen.

HWT für Erwachsene

Im Unterschied zu den Anliegen der Kinder, die meistens aus dem schulischen Umfeld stammen, sind die Anliegen der Erwachsenen anderer Art. Wer in der Schulzeit Schwierigkeiten hatte, hat diese im Laufe der Zeit mit viel Einsatz überwunden, oder aber geeignete Strategien entwickelt, um über die Runden zu kommen. Dieser Mechanismus der Anpassung und des Umgehens ist natürlich und meistens

auch über längere Zeit erfolgreich. Die Anforderungen an den heutigen Erwachsenen im Arbeitsprozess, aber auch seine sozialen Kompetenzen gegenüber Familie, Freundeskreis und der Gesellschaft sind gross und ständigen Veränderungen unterworfen. Wer über genügend Energie verfügt, kann sein Gleichgewicht erhalten und diese gut meistern. Immer wieder kann aber beobachtet werden, dass

Erwachsene plötzlich an ihre eigenen Grenzen stossen. Dieser Prozess kann sich schleichend entwickelt haben, oder schwierige Umstände unterschiedlicher Art führen zum Zusammenbrechen der bisher erfolgreichen Strategien. Plötzlich werden Defizite für den Betroffenen spürbar, die nicht mehr überwunden werden können, und er ist gezwungen, neue Wege einzuschlagen.

Ein störendes Defizit ist beispielsweise verminderte Aufnahmefähigkeit. Die Arbeit wird langsamer erledigt, das Aufnehmen von neuen Sachverhalten erscheint plötzlich schwierig, das Abschalten nach der Arbeit zu Hause funktioniert nicht mehr, alles scheint viel anstrengender zu sein als vorher, der Kopf ist müde... Die Symptome verstärken sich zusehends und können

die Ausmasse eines Burnouts oder anderer gravierender Störungen annehmen. Das Hörverhalten des Menschen beeinflusst das Energiesystem und Gesamtbefinden einer Person nachhaltig. Deswegen kann das HWT auch Erwachsene in vielen Bereichen unterstützen und harmonisieren.

Auch als Erwachsene lernen wir weiter, entwickeln wir neue Kompetenzen und sind mit dem Integrieren all unserer Erfahrungen positiver wie negativer Art beschäftigt.

Die Fähigkeit unseres Gehirns zu lernen, und neue neurologische Verknüpfungen zu schaffen, bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Es gilt dieses Potential zu nutzen und für seine eigenen Ziele kreativ einzusetzen!



Was bewirkt das Hörwahrnehmungstraining?

Das HWT ist eine Methode zur Steigerung und Verbesserung der auditiven Fähigkeiten. Es stimuliert das Sinnesorgan Ohr mit seinen direkten Verbindungen zum Gehirn. Das Training wirkt direkt über die Hörbahnen und arbeitet im reflektori-schen Prinzip. Deswegen muss man sich im HWT nicht anstrengen und sich keine Mühe machen zuzuhören. Die Stimulation erfolgt sowie-so und sie ist nicht mit unserem Willen gekoppelt. Selbstverständlich steigert eine positive Einstellung die Wirksamkeit. Durch die musikalische Stimulation wird gleichzeitig auf das limbische System Einfluss genommen. Im limbischen System werden unsere Emotionen gesteuert und gespeichert. Befindet sich die Hörwahrnehmung im Ungleichgewicht, so hat dies direkten Einfluss auf unsere Fähigkeit, gehörte Informationen zu verarbeiten. Mit dem HWT können die emotionalen Voraussetzungen harmonisiert werden, Überreaktionen z.B. im Bezug auf bestimmte Geräusche werden vermindert, eine zu grosse Sensibilität verringert, die Körperwahrnehmung verbessert werden. Der Mensch setzt sich mit den vielen Facetten des Hörens auseinander. Aktives, aufmerksames, aber auch selektives Hören von Informationen, ist von entscheidender Bedeutung für die Fähigkeit zu kommunizieren. Deshalb erzeugen Mängel in der Hörfähigkeit immer auch Schwierigkeiten im Ausdruck.

Eine verbesserte Hörwahrnehmung führt zu mehr Erfolg im Ausdruck. Gesetzte Ziele sind mit weniger Anstrengung erreichbar.

Das HWT will nicht das Hörverhalten der Menschen vereinheitlichen. Mit einer guten Hörfähigkeit kann man jedoch bewusster am Leben teilnehmen, fühlt seine Existenz und ist in der Lage, Impulse der Aussenwelt kritisch zu prüfen. Die Anpassungsfähigkeit eines Menschen an die ständig wechselnden Ansprüche der heutigen Zeit ist von grosser Bedeutung für ein erfolgreiches, erfülltes Leben.

Welche Ergebnisse werden beim Training beobachtet?

Folgende Verbesserungen werden von AnwenderInnen beschrieben:

- Verbesserung der Sprachqualität (gesprochen und gesungen)
- Konzentration, Aufmerksamkeit, Auffassungsvermögen
- Verminderung von Geräuschempfindlichkeit
- Kommunikationsbereitschaft
- Lesefähigkeit
- leichteres Lernen von Fremdsprachen
- gewandter mündlicher und schriftlicher Ausdruck
- bessere Orientierung im Raum und beim Orten von Geräuschen
- motorische Geschicklichkeit, Schnelligkeit



- verbessertes Selbstvertrauen
- Veränderungen im allgemeinen Benehmen (ruhiger, offener, etc.)
- die eigene Stimme als wertvolles Ausdrucksmittel besser einsetzen
- verbesserte Eigenwahrnehmung, verkürzte Erholungszeit

Wie schnell können Veränderungen bzw. Verbesserungen durch das HWT sichtbar werden?

Die beobachtbaren Ergebnisse der Methode können auf 2 Ebenen betrachtet werden. Verbesserungen können sich sehr bald, innerhalb weniger Wochen oder sogar weniger Tage nach dem Beginn der Trainings einstellen. Das Training wird als ein dynamischer Prozess erfahren. Wir führen eine sensorische Stimulation durch, die aufweckt, bewusst werden lässt und uns neue Perspektiven vermittelt. Dies hilft uns, Entscheidungen zu treffen, die uns mehr entsprechen und unser Gleichgewicht erhalten.

Auf einer tieferen Ebene betrachtet, ist es wichtig zu verstehen, dass durch die akustische Stimulation die Bildung neuronaler Verknüpfungen im Gehirn angeregt wird. Heute ist bekannt, dass diese Fähigkeit zu lernen bis ins hohe Alter erhalten bleibt. Das HWT leistet hier einen wertvollen Beitrag diesen Prozess aktiv zu unterstützen und weiter zu fördern. Sensibilität und Genauigkeit der Sinneswahrnehmungen sind trainierbar. Somit setzen sich fortlaufende Prozesse in Gang, die den Menschen in seiner Gesamtheit und Entwicklung berühren. Die angeregte «Neustrukturierung» hilft uns längerfristig unser inneres Gleichgewicht wiederzuerlangen oder zu vertiefen. Diese inneren Veränderungen sind von aussen betrachtet weniger spektakulär, dennoch wirksam. Ausgeprägte Störungen, oder chronische Krankheiten können ein fortlaufendes Trainings über längere Zeit notwendig machen.

In welchem Alter kann man mit dem HWT die besten Erfolge erzielen?

Das Training kann fast ohne Einschränkungen effektiv angewendet werden. Das jugendliche Alter ist ein erleichternder Faktor. Dies besonders dann, wenn die Störungen im sprachlichen oder psychomotorischen Bereich angesiedelt sind oder wenn schulische Probleme vorliegen. Andererseits kann

die gefestigte, persönliche Motivation im mittleren und fortgeschrittenen Alter oft helfen, bereits länger andauernde Schwierigkeiten zu überwinden. Es gibt in diesem Sinne keine Altersgrenze in Bezug auf die erfolgreiche Anwendung des HWT. Die Erfahrung zeigt, dass in allen Altersgruppen Erfolge erzielt werden können.

Funktionen beim Hörtraining

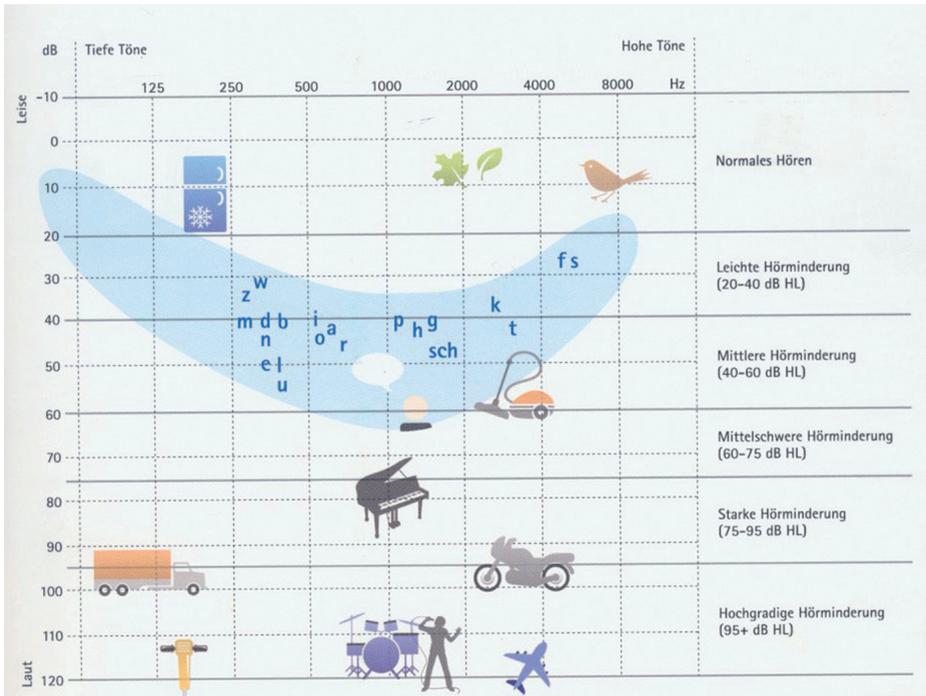
Die Hervorhebung hoher Frequenzen

Das Hochtonttraining wurde in den 60er Jahren entwickelt. Neuere Forschungen beweisen, dass die Stimulation des Gehirns durch sensorische Reize unabdingbar für eine gesunde Entwicklung des Menschen ist. Im Training arbeiten wir in einem Frequenzspektrum von 1000 bis 13000 Hertz. Tiefe Frequenzen werden teilweise weggefiltert, damit das Hören auf hochfrequente, energiereiche Töne geschult wird. Das Stimulieren mit hohen Frequenzen erzeugt eine geschärfte und verbesserte Wahrnehmung in verschiedenen Bereichen, besonders jedoch im Bereich der Sprache. Das Gehirn wird mit Energie aufgeladen, es arbeitet effizient und rationell.

Hochtonttraining und Konsonanten

Vor allem bei Kindern mit Lautverwechslungen sorgt die Hochtontfilterung dafür, dass die bedeutungstragenden Frequenzen dieser Laute (Konsonantenbereich) besser gehört und durch die Übung integriert werden können. Phoneme wie s, f und auch die Wahrnehmungstrennschärfen wie b, p, d, t, g, k werden durch die Hochtontanhebung besonders gut hörbar und damit leichter integrierbar gemacht, da deren Unterscheidung je nach Phonem im Frequenzbereich zw. 1000 Hz und 6000 Hz stattfindet.

Die folgende Grafik zeigt eine Übersicht über das Hörfeld des Menschen. Darauf ersichtlich sind die Frequenzbänder der Vokale und Konsonanten. Beim Hörtraining werden diese Spektren hervorgehoben und gefördert.



Quelle: optik-akustik.de

Zusätzlich sind die Schweregrade von Hörminderungen vermerkt.

Lateraltraining – Raumwahrnehmungstraining – Die Bewegung des Klanges zwischen beiden Ohren

Stellen Sie sich vor, Sie drehen an Ihrer Stereoanlage den Balanceregler langsam hin und her. Dadurch wechselt der Klang von einem auf das andere Ohr und zurück, und es wird eine Bewegung im «Hörraum» erzeugt. Der Wechsel zwischen den Ohren ist eine sanfte Bewegung und



kein Umschalten, und es bewegt sich nicht die ganze Musik sondern eine definierte Frequenzgruppe.

Diese Pendelbewegung ist für das Gehör ein unbekannter Vorgang und fordert der Hörwahrnehmung eine permanente Hinwendung ab. Dies bedeutet hohe neuronale Aktivität und neue Lern- und Anpassungsvorgänge. Der Mensch wird wach, aufmerksam und präsent. Ebenso wird durch diese Technik ein Training der über Kreuz verlaufenden Hörbahnen erreicht. Für eine gute Raumorientierung ist die Auswertung beider Ohrsignale wichtig. Menschen mit Schwierigkeiten in der Raumwahrnehmung erhalten durch das Lateraltraining ein besseres «Gefühl» für Raum. Dies wirkt sich auf ihre Orientierungsfähigkeit positiv aus. Auch das Distanzempfinden verbessert sich. Die Wahrnehmung und Unterscheidung dessen, was in den persönlichen Bereich gehört und wo Abgrenzung gefordert ist, fällt leichter. Diagnostisch zeigt sich häufig, dass Menschen mit auditiven Wahrnehmungsstörungen einseitige Hörgewohnheiten pflegen. Diese hindern sie an einer effizienten Auswertung. Für die Raumwahrnehmung ist die Auswertung beider Ohrsignale wichtig, damit sich eine gute Selektion von Nutzschall ergibt. (Nutz- und Störschalldifferenzierung).

Vibrotaktile Anregung

Das HWT wird mit Hilfe eines speziellen Kopfhörers absolviert. Zusätzlich befindet sich am Kopfhörer ein kleiner Vibrator – Knochenhörer genannt –, der den Schall punktuell auf den Körper überträgt. Der Schall (Musik oder die eigene Stimme) wird über den Schädel gleichmässig auf beide Innenohren übertragen, und stimuliert das direkte Hören über das Innenohr. Die erzeugten Schwingungen lösen eine fühlbare Vibration aus. Die Gehirnflüssigkeit wird zusätzlich in Schwingung gebracht. Das Hören über Ohr und Knochen ist für dieses Training zentral, weil der Schall direkt übertragen wird, ohne dass andere Quellen das Hörerlebnis verzerren. Das parallele Hören über Ohr und Knochen harmonisiert die Hörverarbeitung. Die Effekte der Methode – Hochtonfilterung und Lateralhochtontraining – werden durch das Tragen des Spezialkopfhörers effizient und nachhaltig.

Therapie mit Musik – wozu?

Musik hat grossen Einfluss auf unser Gefühlszentrum, Sie stimuliert unser Sprachzentrum und fördert die Motorik. Musik regt die obengenannten Bereiche an, ohne Leistungsansprüche zu stellen.

Informationen rund um die Musik

Wirkung von Musik aufs Gehirn

- Musik hat Einfluss auf die vegetativen Funktionen.
- Musik wirkt emotional ausgleichend.
- Komplexe, abwechslungsreiche Musik ist «Jogging fürs Gehirn», weil es Aufmerksamkeit fordert!
- Musik auf natürlichen Instrumenten stimuliert den Hochtönenbereich besonders gut.

Musik ist sprachvorbereitend. Das Gehirn verarbeitet Musik bereits, bevor es die Fähigkeit zum sprachlichen Ausdruck entwickelt hat. Interessanterweise werden Musik und Sprache teilweise sogar in denselben Hirnarealen bearbeitet! Musikalische Phrasen werden wie verbal formulierte Sätze «gelesen», d.h. das Gehirn beschäftigt sich automatisch mit der Fortführung von Harmonien und Melodiefolgen - selbst wenn die Aufmerksamkeit noch anderweitig gebunden ist. Dieser Vorgang ist bei anspruchsvoller Musik so aufwändig wie das Lesen eines komplexen Textes.

Musik wirkt stark kommunikationsfördernd. Nach neuen Untersuchungen werden Hirnareale der Stimmbandsteuerung bereits aktiviert, wenn angenehme Musik «nur» gehört wird. Unsere technisch modulierte Musik fördert gezielt Hörbereiche, die wir weniger nutzen. In den letzten Jahren wurden die Zusammenhänge

von Musik und Sprache in diversen Publikationen erläutert. Im therapeutischen Ansatz wurde belegt, dass Musik – im Vorfeld der Sprache – die gesamte Therapie erleichtert, ohne leistungsbezogene Ansprüche zu stellen. Der Mensch wird letztlich von den Reizen geprägt, die lange genug auf ihn einwirken. Der Faktor Zeit ist für alle prägenden Einflüsse wichtig.

Welche Musik ist fürs HWT geeignet?

Kreatives musikalisches Schaffen drückt die Umgebung der Komponisten aus: Die moderne Musik spiegelt oft die Hektik des Alltags, die Enge der Räume und die Gradlinigkeit der Straßen wider. Unsere gewählte Musik aus der Barockzeit und Wiener Klassik entwirft das Bild ruhiger Landschaften, weiter Räume und gewundener Flüsse mit Bewegung und Ruhe im Wechsel. Es ist interessant, dass in der Epoche der Barockmusik und der Klassischen Periode die Lehre der Harmonie absolut umgesetzt wurde. Es galt, Dissonanzen sofort aufzulösen.

Mozart und andere Musik

Jede Musik hat eine Botschaft. Diese Botschaft wird vom Menschen aufgenommen und ausgewertet. Musik bewirkt immer Reaktionen im Menschen. Verschiedene Forschungen haben sich mit den Auswirkungen von Musik auf den Menschen beschäftigt. Um Musik therapeutisch sinnvoll nutzen zu kön-

nen, soll diese den Menschen entspannen und gleichzeitig seine Energie mobilisieren und erhöhen. Akustische Instrumente eines Orchesters bieten ein natürliches Klangspektrum an.

Während in moderner Musik elektronische Verfahren eingesetzt werden, um Klänge zu erzeugen oder zu korrigieren, haben wir in der akustischen Musik ein Spektrum von echten Saiten und Resonanzkörpern. Die Spielweise der Instrumentalisten, die Zusammensetzung des Orchesters und natürlich auch der Raum, in dem das Orchester spielt, bilden ein einmaliges Klangbild einer Komposition.

Der belebende Einfluss der Musik von Mozart besteht unabhängig von ethnischer und kultureller Zugehörigkeit oder musikalischer Vorbildung. Ihr Einsatz in der Therapie hat sich bewährt. Die Musik liefert harmonische Inhalte und stellt ein universelles Mittel zur Entwicklungsförderung dar. Mozarts Kompositionen sind hochstrukturiert, lieblich und beschwingt. Sie versetzen uns in die Dynamik der Lebensfreude. Menschen, welche Mozart hören, kommen in eine positive



Stimmung, ihre Raumwahrnehmung verbessert sich, und der Selbstaussdruck wird gefördert.

Unser Gehirn verfolgt die musikalische Struktur, denn diese entwickelt ein



feinfühliges Gebäude von Motiven und Themen. Die Aufmerksamkeit für die Melodie erfolgt ohne bewusste Anstrengung. Generell kann deshalb gesagt werden, dass das Hören der harmonischen Musik als ideale Vorbereitung auf die Sprache und Sprachentwicklung eingesetzt werden kann. Zudem harmonisiert sie die Emotionalität des Menschen und

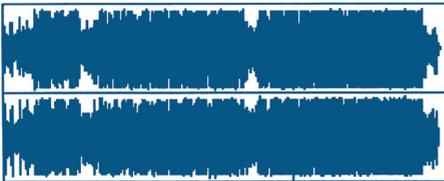
gibt ihm so die Möglichkeit, seine Kreativität besser umzusetzen.

Ein weiteres interessantes Gebiet ist der Einsatz von gesungener Musik im Sprachunterricht. Das Vorbereiten auf eine Fremdsprache wird erleichtert, wenn Musik aus dem entsprechenden Kulturkreis gehört wird. Im idealen Fall geschieht dies, bevor mit dem eigentlichen Spracherwerb begonnen wird. Es entwickelt sich ein Gespür und ein abgestimmtes Hören für die Intonation, den Sprachrhythmus, welche hilft Hemmungen abzubauen. Oft zeigt sich danach ein schnelleres und einfacheres Lernen der neuen Sprache.

Vergleich elektronische Musik – akustische Musik

Das folgende Bild zeigt moderne Techno-Musik. Durch technische Tricks gelingt es seit den 90er Jahren, die Lautstärke-Dichte permanent hoch zu halten (voller Ausschlag im nachfolgenden Bild).

Die allgemeine Tendenz in Musik und Werbeproduktionen, Rundfunk,



Fernsehen und auf Tonträgern, ist, durch Lautstärke Aufmerksamkeit zu erlangen. Durch diese Techniken steigt

die Gefahr eines Hörschadens! Barockmusik z.B. von Vivaldis Mandolinenkonzerten sehen dagegen so aus (siehe Bild unten):

Das gesamte Signal ist insgesamt leiser. Sie erkennen einige Spitzen, die



jedoch sehr kurz sind. Das bedeutet mehr Dynamik. Die Hörempfindung folgt dieser Dynamik. Die Gefahr eines Hörschadens ist bei akustisch gespielter Musik bedeutend geringer. Auch die verwendeten Instrumente sind keine «Samples», die im Synthesizer gespeichert sind, sondern mit echten Saiten und Resonanzkörpern.

Beim Rhythmus ist es besonders auffällig: während moderne Rhythmen eine hohe Geschwindigkeit und Konstanz (Rhythmische Monotonie) aufweisen, sind barocke Rhythmen eher langsam, jedoch variabel. Der Rhythmus bestimmt zusammen mit der Melodie die «Motorik» der Musik: Während man bei moderner Musik oft zu heftiger Bewegung angeregt wird, ist barocke Musik doch eher für die Besinnung und den «inneren» geistigen Genuss geschrieben.

Warum gefilterte Musik hören?

Das Ohr empfängt einen sehr weiten Bereich unterschiedlicher Frequenzen, beginnend bei etwa 15 Hertz bis ca. 15.000 Hertz. Hat sich die Hörfähigkeit gut entwickelt, so werden die wichtigen Frequenzbereiche für die Sprache zwischen 2000 und 5000 Hertz am besten wahrgenommen.

In diesem Bereich ist auch die höchste Anzahl Nervenzellen angeordnet. Wenn in diesem Bereich gut gehört wird, werden alle Hirnbereiche stärker aktiviert. Menschen mit Hörwahrnehmungsschwierigkeiten laufen

Gefahr, dass ihr Gehör die tiefen Frequenzen im Vergleich zu hohen Frequenzen verstärkt wahrnimmt. Dies hat die negative Auswirkung, dass die hohen energiereichen Töne übertönt werden. Die Wahrnehmung wird schwieriger und der Mensch ermüdet rascher. Tiefe Frequenzen wirken erschöpfend, da sie motorische Reaktionen bewirken und entladend auf den Menschen wirken.



Verbena – die Gesundheitspraxis

Schwerpunkte

Die Arbeit in der Praxis richtet sich an Menschen, welche Möglichkeiten und Unterstützung in der Entfaltung ihres Potentials suchen. Sich entfalten können fordert eine gut entwickelte Eigenwahrnehmung. Wer sich selber kennt mit seinen Stärken und Schwächen, wer sich mit seinen Gefühlen auseinandersetzt, wer den Willen hat, sich auf innere Wandlung einzulassen, der legt Grundsteine zu einem harmonischen, kreativen Leben. Die Prozessarbeit in der Praxis will den Menschen in seiner Gesamtheit berühren. Aus diesem Grund gestaltet sich die Begegnung sehr individuell. Die Anregung und Integration über den Körper nimmt einen hohen Stellenwert ein. Dies geschieht einerseits unter Berücksichtigung der Meridianlehre aus der chinesischen Medizin, andererseits wird gezielt an körperlichen Spannungszuständen mit Hilfe verschiedener Massagetechniken gearbeitet. Die Klangtherapie mit Stimmgabeln unterstützt den Vorgang Seele – Geist - Körper in Einklang zu bringen.

Gearbeitet wird mit sieben harmonischen Klängen von C bis H, sowie 2 Stimmgabeln aus Aluminium, die im Raum klingen. Die Klangerbeit er-

folgt auf dem Körper direkt oder im Energiefeld des Menschen.

Die Klänge wirken auf Wachstums – und Heilungsprozesse sehr unterstützend und fördern deren Integration in den Alltag. Das Gespräch unterstützt das Ausdrücken und Erkennen von Problemen. Oft werden durch das Erzählen lebensbehindernde Mechanismen sicht- und hörbar. Diese können sich in Form verschiedenster Widerstände gegen uns selber oder unser Umfeld äussern. Die Stimme ist eine wichtige Botschafterin unseres Gesamtzustandes, und sie hat gleichzeitig die hervorragende Fähigkeit, blockierte Energie in Bewegung zu bringen.

Priorität hat immer das Thema oder Problem, das den Menschen in der Gegenwart beschäftigt. Manchmal kann es sinnvoll sein, über Vergangenes nachzudenken, ebenso ist aber ein Sich-Einlassen auf den aktuellen Zustand heilsam. Ein regelmässiges Harmonisieren macht Sinn und beschleunigt die Entwicklung des eigenen Potentials. Aufgrund der bisherigen Erfahrungen zeigen auch Behandlungen über einen kurzen Zeitraum positive Ergebnisse.



*Gisela Schnell Kocher
1965, verheiratet,
2 Mädchen*

Ausbildungen mit fortlaufender Supervision in

- Massage diverse Techniken
- NLP
- Audio-Psycho-Phonologie
- Spiritualität und Psychotherapie
- Klangfeld-Therapie (P. Goldman)
- ThetaHealing®
- SVEB 1
- Snoezelen ISNA Schweiz
- Begleiterin von Menschen mit Behinderung pro infirmis

Beruflicher Einsatz

eigene Praxis seit 1994

Schwerpunkte:

- Klangfeld-Therapie
- Hörwahrnehmungstraining
- Körpertherapien
- Energie- und Lichtarbeit

Regelmässige Schulungen in Fachkreisen

Themen:

- Hörwahrnehmung
- Projektbegleitung in Schulen Hörtraining
- Kursangebote in Klangfeld-Therapie
- Supervision



Gesundheitspraxis – cabinet de santé

Verbena

Kontaktadresse:
Gesundheitspraxis Verbena
Tel. 078 951 0 913
info@verbena.ch
www.verbena.ch

A-Mitglied Naturärzte Vereinigung der Schweiz