



Tinnitus- Atemtherapie Mit Bioenergetischer Analyse gegen das Ohrgeräusch

Die Tinnitus- Atemtherapie nach Holl[®] (TAT) ist aus der Bioenergetischen Analyse entwickelt worden. Sie lehrt die Patienten, überschüssige Energie aus Kopf- und Nackenbereich in den Boden „abzuleiten“, indem sie den Körper nach unten öffnet. Ferner trainiert sie, Grenzen im sozialen Kontakt bewusst und geordnet zu ziehen, da sich der Tinnitus- Betroffene oft stark verausgabt. In der Kombination aus einer lockernden Gymnastik, Selbstmassage und inneren Übungen aus dem taoistischen System der Revitalisierung lernt der Betroffene, seinen Tinnitus selbst zu regulieren. Statt von „außen“ in die Funktionen des Körpers einzugreifen, spricht die TAT das vegetative Nervensystem direkt an. Die Methode wird seit mehr als zehn Jahren erfolgreich praktiziert und von der IKK Nordrhein wissenschaftlich untersucht und anerkannt.

Atemtechnik und Visualisierung

Einer der Lerninhalte der Tinnitus- Atemtherapie ist es, den Körper zu ordnen, zu vitalisieren und u. a. zu einer natürlichen, tiefen Atmung zurückzufinden. Neben der Bioenergetischen Analyse entstammen die Atemübungen den Revitalisierungsgrundsätzen des Taoismus: Indem man sich den Übungsvorgang bildhaft vorstellt („visualisiert“), wird neben dem muskulären System das Nervensystem angesprochen.

In einer Art Mentaltraining, wie es auch Spitzensportler vor Wettkämpfen durchführen, „programmieren“ sich Tinnitus- Betroffene mit dem TAT neu. So lassen sie z. B. in ihrer Vorstellung den Atem am Körper entlang herunter fließen. Diese konzentrierte Vorstellung erbringt eine stark empfundene Entspannung und eine besondere Erdverbundenheit der Fußsohlen, gekoppelt mit der Fähigkeit, Stress in den Boden „ableiten“ zu können.

Selbstmassage

Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass die Selbstmassage ganz allgemein nicht nur angenehm ist, sondern vielmehr einen starken hormonellen Einfluss auf den Organismus hat. Die körperliche Berührung stimuliert das Hormon Oxytocin und senkt damit Blutdruck und Pulsfrequenz, entspannt und beruhigt, mindert das Schmerzempfinden und fördert Heilungsprozesse. Diese sog. „hirneigene Droge“ löst einen Schub positiver Gefühle aus wie eine „neurologische Belohnung“. Die Massage spezieller Energiepunkte bei der Tinnitus- Atemtherapie stimuliert, ähnlich wie in der Akupressur, gleichzeitig das lymphatische und das muskuläre System: Körperflüssigkeiten kommen in Bewegung und der leichte Impuls auf die Haut setzt sich wellenartig fort, um positiv vom Körper zur Regulation von Störungen (z. B. Tinnitus) genutzt zu werden.

Gymnastik

Aktive Körperübungen sind eine klassische bioenergetische Übung zur Mobilisierung des Bewegungsapparats. Gleichzeitig lösen sie sanft alte emotionale Belastungen. Ein typischer Start einer TAT-Übungsreihe ist so z. B. das Erden aus der Bioenergetischen Analyse und das Ausschütteln von Händen und Füßen als den äußersten Gliedmaßen, durch die angestaute Spannungen abgeleitet werden sollen. Als mentale Hilfe stellt sich der Übende beim Ausschütteln vor, Würfel oder Bälle aus Fingern oder Zehen zu schütteln, und sendet damit direkte Informationen zur Entspannung an das vegetative Nervensystem – ohne Umweg über das rationale Denken.

Zusammenfassung

Die Tinnitus- Atemtherapie mit seinen Bestandteilen aus der Bioenergetischen Analyse wirkt mit seinen einfachen körperlichen und geistigen Übungen auch auf seelische Vorgänge. Äußere Anreize wie Bewegungen oder Berührungen lösen einen Impuls aus, der im Körper positiv genutzt werden kann. Indem er Spannungen löst und Energien wieder ins Fließen bringt, reduzieren sich typische psychosomatische Phänomene wie der Tinnitus. Betroffene, die die Übungen durch tägliche Anwendung „verinnerlicht“ haben, können die positiven Auswirkungen der Tinnitus- Atemtherapie nach Holl® im Bedarfsfall jederzeit abrufen und nutzen.

Maria Holl, Aachen

Deutscher Verband für Bioenergetische Analyse (DVBA) e.V.

Vorstand Ulrich Sollmann • Höfestraße 87 • 44801 Bochum • Tel 0234/ 383828 • Fax 384704 • sollmann@dvba.de
Herbert Conze • An der Foche 28 • 51503 Rösrath • Tel 02205/ 912593 • Fax 912594 • conze@dvba.de
Rolf Großrüschkamp • Hohner Weg 9 • 53913 Swisttal • Tel 02226/5295 • grosserueschkamp@dvba.de