

Frau R. aus Sindelfingen, trägt beidseitig Hörgeräte

Liebe Frau Krüger,

ich bin heute wieder den ersten Tag (nach dem 1. Block) im Büro. Schon sehr beachtlich, welche Auswirkungen und Unterschiede ich beobachten kann: zum einen ist das Hören mit Hörgerät jetzt deutlich differenzierter als vorher (ich sollte mir überlegen evtl. doch einen Tick Lautstärke beim Hörgeräteakustiker rausnehmen zu lassen): "platt gesagt" sind selbst die kleinsten Geräusche wie das Bing einer ankommenden Mail schon "laut". Auch in den Stimmen der Kollegen scheint sich in meiner Wahrnehmung einiges getan zu haben, es klingt differenzierter, auch schwingt mehr Emotionalität durch (für mich hört bzw. fühlt es sich so an). Zum anderen sehe ich heute wie ein (GRINS) pubertierender Streuselkuchen aus (vor allem auf meiner rechten Seite). Ich nehme mal an, dass das nicht nur auf die etwas andere Nahrung zurückzuführen ist, als die, die ich sonst zu mir nehme?! Sie hatten mich ja vor der „Erstverschlimmerung“ gewarnt... Ich habe damit kein Problem, ich nehme es wie es ist. (Das Umfeld darf das ruhig mitbekommen, :-)).

Desweiteren tritt der Zusammenhang „Stress und Ohren“ sehr stark zu Tage: ich merke, wie sich meine Muskeln im Gesicht- bzw. Stirnbereich verkrampfen und es sich wie Kopfweg anfühlt, wenn die "Beschallung" zu viel wird (egal ob von innen oder von außen). Zum Beispiel der Paukenschlag heute morgen: kaum im Büro werde ich mit etwas konfrontiert, das vor meinem Urlaub nicht gut gelaufen ist und jetzt wohl schiefgelaufen ist, also (mal wieder) eine Feuerwehraktion diese Woche. Nun, auch dieser Sturm geht vorbei... ich merke, wie meine Ohren am Arbeiten sind (Druck, selten auch mal Schmerz, ein "es arbeitet"). In der Mittagspause habe ich mir sogar kurzfristig einen Billigschal gekauft, um beim Spaziergehen draußen (ohne Hörgeräte) meine Ohren bedecken zu können; ich merke, wie sie es jetzt benötigen (vor dem Urlaub habe ich bewusst auf Hörgeräte und ohrbedeckende Mütze verzichtet). Beim Verlassen des Ladens (ich hatte keine Hörgeräte an) habe ich sogar das "Auf Wiedersehen" der Verkäuferin gehört, die geschätzte 15 m seitlich von mir weg stand. Das hätte ich vorher nicht wahrgenommen bzw. gehört.

Eines kann ich übrigens noch hinzufügen: der Zusammenhang zwischen Stimme, Gesichtsmimik und Gefühlslage bei meinem Gegenüber ist jetzt auch deutlicher wahrzunehmen. Auch wird deutlich, dass "das Hören" sehr von der Tagesform abhängig ist; manchmal "gut", manchmal "nicht so gut". Meine Ohren scheinen sich an den "neuen Status quo" zu gewöhnen; das Kopfweg ist weg, die Pickel verschwinden heute auch wieder. Was ich auch noch "toll" finde, ist, zu hören, dass und wie meine Bürotüre aufgeht! Auch das macht das Leben sehr viel entspannter, ich werde jetzt nicht mehr so überfallen bzw. komme mir so überfallen vor, :-). Wobei ich sehr wohl jetzt merke, wenn sich meine Gesichtsmuskeln verspannen, was ich vorher auch nicht so bemerkt habe.

2. Block:

...die ersten "Wogen" scheinen sich geglättet zu haben. Vieles wird auf den (inneren) Prüfstand gestellt, sortiert, bewertet, noch stehen gelassen oder aussortiert. Das läuft "eher nebenbei". Es ist ganz interessant zu beobachten, was ich sonst noch "an mir" bemerke: die Koordination körperlich (und auch die körperliche Wahrnehmung) verbessert sich allgemein;

ich bemerke, wie das rechte Ohr peu à peu die Führung übernimmt und was für Auswirkungen das hat; es scheint so zu sein, dass Körperkoordination, Denken, Wahrnehmen, Fühlen usw. "besser koordiniert" bzw. feiner eingestellt werden. Auch merke ich an mir (ich war früher nie die Langsamste, aber nichtsdestotrotz) schnellere (und mit weniger Aufwand/Anstrengung ausgeführte) Reaktionen bzw. "Prozesse"; die Dinge werden klarer.

Mit dem "Gerätchen" (gemeint ist das mobile Elektronische Ohr „Solisten“) komme ich gut klar; es tut "seine Schuldigkeit". Was mir fehlt, ist der große äußere Aha-Effekt des ersten Hörtrainingsblockes. Es scheint beim zweiten jetzt um die "inneren" Aha-Effekte zu gehen. :-)

Im "Außen" läuft alles seinen Gang; im Inneren sieht's ganz anders aus. Ich weiß zwar, dass ich keinen Grund habe zu klagen, es sieht alles positiv aus; es fehlt allerdings an der (Lebens-)Freude und am Sinn des Ganzen. Natürlich weiß ich, "was hier Sache" ist. Das Problem ist für mich gerade, dass ich auf gewisse Fragen im Moment keine bzw. nur (für mich) unzureichende Antworten erhalte, ohne jetzt zu sehr "in die Tiefe" zu gehen. Diese Situation ist für mich äußerst unbefriedigend. So 'quasi' dieses Warten auf den großen Durchbruch, ob noch was kommt für die restlichen 24 Arbeitsjahre... Sie verstehen, :-). Danke fürs 'dolle' an mich Denken. :-)))

3. Block

Zu Beginn: Alle Zweifel aus dem 2. Block sind wie weggeblasen. Die Themen haben sich erledigt. Ich plane meine nächsten zwei Jahre, intensiviere meinen Russisch-Unterricht (da komme ich dann auch noch mal auf TOMATIS zurück!) , um im nächsten Jahr für längere Zeit nach Russland zu gehen und mir endlich diesen Traum zu erfüllen. Tolle Aussichten!

Später: Mir fehlt die spektakuläre Veränderung – andererseits ist es doch spektakulär, wenn so viele Veränderungen bis heute anhalten und „normal“ werden.

Und jetzt noch der Nachtrag – vier Wochen nach dem 3. Block:

Eine langjährige Kollegin hat mich gestern nach meinen Erlebnissen mit Tomatis als 'lebendiger' geschildert. Zum anderen scheint (ich kann hier nur von mir ausgehen) es so, dass ich 'mehr Lust habe die Dinge anzupacken'. Vor Tomatis war es zwar auch schon so, aber mein Eindruck ist, dass das jetzt noch deutlicher und klarer vor sich geht. Außerdem hilft das 'innere' Aufgeräumtsein dabei, sehr viel direkter zu sehen, was in einem selbst vorgeht. Ich habe übrigens getan, was ich gesagt habe: mein Schlafzimmer ist gestrichen; der Keller ist (fast) aufgeräumt, auch die Wohnung ist fast aufgeräumt; zu starken 80% erledigt. Bin nur zeitlich nicht ganz rumgekommen. Und jetzt kann ich in mich hineinhorchen, wie es da aussieht. Auch eine Erkenntnis ist, dass das Projekt 'Haus' erst mal mit Abstand betrachtet wird; und dann lege ich mir eine Vorgehensweise zurecht.

Alles in allem: wie schön zu erleben, dass Tomatis auch offenbar bei 'älteren Semestern' Wirkung haben kann. (Als ich dem Hörtraining das erst Mal begegnete, sagten mir

verschiedenste „Weise“, dass sich das in meinem Alter (damals war ich 32) wohl nicht mehr lohnen würde...).

Beim ersten Russisch-Unterricht seit dem Urlaub und dem letzten 3. Hörblock merke ich, wie auch hier sich einiges getan hat: ich erinnere mich schneller an die Wörter, ich kann mich besser konzentrieren, es fällt mir vieles leichter (auch wenn ich sprachbegabt bin, merke ich hier einen deutlichen Unterschied), die Grammatik und die Zusammenhänge in der Sprache fallen mir leichter.

In meinem privaten Umfeld merke ich auch sehr deutlich, was will ich wirklich, was möchte ich nicht (mehr), wo benötige ich Abstand, auf was habe ich Lust. Und ich kommuniziere dies auch entsprechend deutlicher als vor dem (gesamten) Hörtraining. Sagen und (danach) Handeln war vor dem Hörtraining schon ausgeprägt, danach ist der Prozess von Beobachten, Analysieren, Entscheiden, Sagen und Umsetzen noch einheitlicher und zusammenhängender geworden.

Im Beruf hat sich – nach der Aufräumaktion im 2. Hörblock – nach Abschluss des Trainings für mich ein lang gehegter Wunsch ganz klar herauskristallisiert, der mir einen neuen, motivierenden Ausblick und Anreiz für mein weiteres berufliches Leben gibt. Auch hier habe ich – deutlicher als vorher – die nächsten Schritte eingeleitet.

Meine Wohnung ist zwischenzeitlich so aufgeräumt, wie ich mir das immer gewünscht habe; auch hier bewahrheitet sich die Beobachtung, dass man im Äußeren nur – dauerhaft – das verwirklichen kann, was im Inneren vorhanden ist. Nach vielen Anläufen ist es mir jetzt – dank des Hörtrainings – gelungen, eine vermutlich dauerhafte (neue) Ordnung herzustellen.

Meine Schwester – von Beruf Logopädin – hat mich darauf hingewiesen, dass mein Näseln durch das Hör- und Gesangstraining verschwunden ist.

Ich bin also in ‚meinem neuen Leben‘ angekommen. Was ich jahrelang vermisst habe, ist durch das Hörtraining auch spürbar positiv beeinflusst worden: Lebensfreude und Lebensqualität.

Die im 2. Hörblock aufgetauchten Fragen sind mittlerweile alle geklärt und beantwortet; hier gibt es keine ‚offenen Baustellen‘ mehr. Und wenn, werden sie zügig bearbeitet und geschlossen. Das ist jetzt fast fertig. Ich merke, wie ich nach Beendigung des Hörtrainings mit Schwierigkeiten bzw. möglichen neuen Baustellen umgehe: ich finde schneller eine wie auch immer geartete – für mich klare – (Zwischen-)Lösung. Ich kann besser priorisieren in meinem Leben.

Somit hat mir das gesamte Hörtraining ermöglicht, einen großen Schritt in die richtige Richtung zu tun, der mein Leben positiv und nachhaltig verändern wird.

Last but not least: die Erkenntnis, dass das ‚Hörtraining‘ nie zu Ende sein wird (wie schön!), und ein regelmäßiges z. B. jährliches Auffrischen mit Tomatis sehr sinnvoll sein dürfte.

Frau R. aus Sindelfingen, trägt beidseitig Hörgeräte, nach dem Spezialmodul CAV

Nach dem CAV-Wochenende habe ich von meinem Umfeld **Feedback eingefordert**: die Antwort von allen war – ich wirke klar, deutlich, frisch, wach, ausgeschlafen sortiert; weniger Nuscheln; schwappt nicht über, gleichmäßig (im Ton/fall), voll, stark; locker/er. Einer sagte sogar, die Stimme klinge jetzt professioneller. - Auch habe ich den Eindruck (das habe ich nicht nachgefragt), dass meine Körper-Haltung sich verändert hat, ich den Beckenboden beim Stehen (ich arbeite gerne im Stehen) mehr anspanne, ich meine Wirbelsäule strecke und gerade stehe. Auch realisiere ich, wer gleichgroß/größer/kleiner ist als ich und stelle mich (eher unbewusst) auf mein Gegenüber ein bzgl. Richtung der Sprache und Verstandenwerden. Was will man mehr, JJJ?

Zum Hörerleben nach diesem Wochenende (Hörgeräte re und li): ich bin erschrocken über den blechernen Klang meiner Stimme bzw. meines Gegenübers am Headset (ich habe ein 'einohriges' Headset aus Gewohnheit am linken Ohr beim Telefonieren). So kam mir die Idee, mir sofort anzugewöhnen mit dem rechten Ohr zu telefonieren. Und dazu lasse ich momentan das rechte Hörgerät weg, d.h. ich müsste jetzt beim Hören/Sprechen (Telefonieren) mit dem Headset die Normalstimme im Ohr haben, mir also das bessere Hören (sprich natürlichere) angewöhnen. Meine momentanen Überlegungen. Ich würde gerne das Gefühl (!) bekommen (hier im geschäftlichen und privaten Umfeld), dass das rechte Ohr führend ist.

Und: das Hören mit Tomatis (gemeint: Hören der gefilterten Musik) ist für mich sehr sehr wichtig (ich weiß, dass meine Ohren heute abend diese Form des Hörens vermissen werden L); ich hoffe, dass es eine Chance gibt dies so schnell wie möglich fortführen zu können ohne allzu lange Unterbrechung und dann kontinuierlich weiter; dieses ‚Muskeltraining‘ hilft!