

Mit 20 einfachen Übungen

# besser hören



Im Gespräch mit Unternehmer,  
Entwickler, Buchautor und  
Hörcoach Anton Stucki

## Wie funktioniert unser Hören?

Bereits im Mutterleib entwickelt sich das Ohr als erstes Sinnesorgan. Die Eizelle teilt sich und nach 6-8 Wochen beginnt das Ohr sich schon zu differenzieren. Es ist ein wichtiges Organ, da es für den gesamten Prozess der Entwicklung maßgebend ist. Ebenso ist es für die Steuerung von Gleichgewicht und Muskulatur federführend.

Der Hörsinn geht weit über das Verstehen von Worten und Einordnung von Geräuschen hinaus. Unsere Wahrnehmungen werden mit dem ganzen Körper verarbeitet, damit wir in der Lage sind, darauf zu reagieren. Wir nehmen sehr viel über das Hören wahr, auch die Stimmlagen anderer Menschen.

Bereits im Mutterleib können so Hörkonflikte entstehen. Für werdende Mütter ist es wichtig, sich das bewusst zu machen. Ein Besuch in der Disko und laute Musik sind für das Kind im Mutterleib bedrohlich. Unser System vergleicht das, was wir aufnehmen zuerst einmal mit unseren evolutionären Erfahrungen. Auch wenn sich zwei Menschen anschreien, wird es bedrohlich.

Wenn die Mutter sich wohl fühlt, dann wird sich in der Regel auch das Kind wohlfühlen. Es ist also

wertvoll das zu prüfen. Wie fühle ich mich eigentlich mit dem, was um mich herum ist?

## Was bedeutet ein gesunder Hörsinn für uns? Geht es dabei auch um Sicherheit und Orientierung?

Wenn unser Hörsinn gut funktioniert, sind wir in der Lage, akustisch auszuwählen, was wir wahrnehmen möchten. Wir können auch Gespräche von Mitmenschen in lauter Umgebung hören, da wir die grundlegende Fähigkeit haben, uns auf eine Quelle zu konzentrieren. Der Dirigent macht uns das in einem Orchester vor.

Sicherheit kann nur entstehen, wenn ich weiß, was um mich herum passiert. Wir nehmen um uns herum in einem Radius von 360 Grad Geräusche wahr. Wir hören durch die Wände, wenn z.B. draußen die Feuerwehr vorbei fährt oder die Müllabfuhr kommt oder der Postbote klingelt. Wir bekommen über das Hören mit, was um uns herum passiert, und können uns durch die Einschätzung der Geräusche sicher fühlen und uns demgemäß verhalten.

Menschen mit einer Hörschwäche fühlen sich oft auch körperlich unsicher oder reagieren mit

einer erhöhten Körperanspannung. Man könnte dieses Gefühl so beschreiben: Wenn wir durch einen dunklen Wald gehen, finden wir die Situation etwas bedrohlich, da wir nicht ausreichend sehen. Wir spitzen dann unsere Ohren und gehen in eine leichte Körperspannung. Diese Spannung entsteht, da wir natürlich alles genau mitbekommen möchten um reagieren zu können, z.B. auf das Raubtier, das sich gerade anschleicht.

## Tiger sind leise...

Deswegen können die meisten Tiere besser hören und riechen als sehen. Die Augen können unterstützen, jedoch nicht das Hören bei Dunkelheit oder im Wald ersetzen.

## Wirken Gehör und Gehirn zusammen?

Wenn wir hören, hat das auch mit Lernen zu tun. Das meiste, was wir gelernt haben, haben wir gehört. Wenn wir lesen, dann hören wir uns gewissermaßen selbst zu! Das Hören ist mit weitem Abstand die zentralste Sinneswahrnehmung. Über das Sehen nehmen wir deutlich weniger wahr. Wenn ich etwas verstehe, kann ich es mir merken. Da gibt es auch einen Zusammenhang zur Alzheimer Erkrankung. Menschen vergessen Dinge, weil

## Anton Stucki: „Hören ist keine Sache des Glaubens, sondern die der eigenen Erfahrung!“

sie gewisse Dinge nicht mehr verstehen. In der zweiten Stufe folgt dann die Demenz: der Verlust an Kontrolle. Wenn ich meine Muskulatur, z.B. weil sie ständig überspannt ist, nicht mehr kontrollieren kann, dann ist das ein großer Verlust an Lebensqualität.

Wir erleben das bei Schlaganfallpatienten, wo sich das direkt manifestiert. Das Klassische ist die halbseitige Lähmung, die Verminderung von Sprachfähigkeiten und Gedächtnisleistungen.

Über das Hörtraining können wir die Balance im Körper wieder herstellen. Das linke und rechte Ohr ist jeweils physiologisch kreuzverschaltet mit beiden Gehirnhälften. Wir haben also über das Hören Zugriff auf beide Gehirnhälften und können so das System in Harmonie und Ausgleich bringen. Es ist wichtig, dass der Mensch sanft in dieses Training hereingeführt wird. Zuerst geht es immer um die Entspannung, und darum, die starke Körperseite zu bestätigen. Mosche Feldenkrais hat das wunderbar dargelegt. Es geht um das Vertrauen zu sich selbst, und das kann man über seine funktionierende Körperseite bestätigen, anstatt direkt über das nicht Funktionierende. Am Schluss kann der Mensch sich nur selbst heilen. Wir können von außen unterstützen und Impulse geben.

### Wie breitet sich Klang in der Natur aus und wie erfassen wir ihn?

In der Natur haben wir einen klaren Ausgangspunkt und eine kugelförmige Welle, die von einem Punkt in alle Richtungen geht, wie bei einem Stein, den wir ins Wasser werfen und um den sich Kreise bilden.

Der Hörvorgang umfasst immer zwei Dinge. Zum einen hören wir z.B. die Singstimme eines Vogels, und zum anderen entwickeln wir einen klaren Bezugspunkt zur Klang-Quelle. Wir hören den Vogel im Raum und können ihn orten.

Diese beiden Aspekte, die Ortung und die Informationsverarbeitung sind die wesentlichen Aspekte des Hörens. Wenn wir eine Hörschwäche haben, haben wir auch immer mit der Ortung Probleme. In einer Gesprächsrunde können wir dann nur noch schwer nachvollziehen, wer da gerade spricht.

Über die Ortung können wir das Hören trainieren und verbessern, z.B. mit einer natürlichen Schallquelle wie einem laufenden Wasserhahn, der sich an einem festen Ort befindet. Mit diesem Training ist es möglich, das Hören Schritt für Schritt zu verbessern. Das ist noch ein relativ unbekannter Vorgang.

### Sie haben in vielen Jahren Forschungsarbeit und Klangtherapie ein außergewöhnliches Hörtraining entwickelt, dass Menschen aus der Schwerhörigkeit befreien kann?

Ja, das ist in meinem neuen Buch „*besser hören - leichter leben*“ ausführlich beschrieben. Mit 20 aufeinander aufbauenden speziellen Übungen können wir Schritt für Schritt das gesamte Wahrnehmungssystem trainieren und die Hörfähigkeit verbessern.

Viele Menschen meinen, dass das nicht mehr möglich ist. Ich habe da jedoch seit vielen Jahren andere Erfahrungen gemacht. Wir können den Hörsinn trainieren, wie alle anderen Sinne auch. Aber es geht wesentlich immer um die eigenen Erfahrungen. Erst sie machen ein Training überprüfbar. Und das ist mir sehr wichtig. Man kann das Hörtraining an sich selbst überprüfen und im Buch die physikalischen Grundlagen nachlesen. Das ist besonders für skeptische Menschen sehr wertvoll.

Menschen mit Hörproblemen haben bereits vieles ausprobiert und sind enttäuscht oder sogar resigniert. Sie „glauben“ nicht mehr an eine Besserung. Aber es geht nicht um das „Glauben“ sondern um die eigene „Erfahrung“, fern von irgendwelchen Glaubenssystemen.

Auch viele Schulmediziner meinen, dass es normal wäre, mit zunehmendem Alter schlechter zu hören. Aus meiner Sicht ist das nicht so. Das Ohr funktioniert nicht wie ein Autoreifen, den man abführt. Es kann viele Gründe geben, wie z.B. traumatische Erlebnisse, die das Gehirn dazu veranlassen, das Hörvermögen einzuschränken.

### Was erschließt uns das Hören noch?

Menschen in der Schwerhörigkeit verlieren nicht nur die räumliche Wahrnehmung. Wenn ein ältere

rer Mensch z.B. die Enkeltochter nicht mehr richtig verstehen kann, dann kann er sich in Folge nicht mehr gut unterhalten und auch die körperliche Wahrnehmung wird weiter eingeschränkt. Denn wir erhalten zur Information des gesprochenen Wortes auch eine Druckwelle, eine Frequenz, die uns über die Sprache und das Hören hinaus weitere Sinnesinformationen vermittelt. Wie der Volksmund so schön sagt: Der Ton macht die Musik.

Klang und Sprache versetzen uns insgesamt in Schwingung, im Positiven ist es die freudige Erregung und im Negativen die angstvolle Starre. Das Fehlen dieser zusätzlichen Informationen schränkt unser Wahrnehmungsfeld weiter ein. Das kann auch ein Hörgerät nur bedingt ersetzen. Es gibt physikalische Grenzen. Daher sollten wir solange wie möglich mit den eigenen Ressourcen arbeiten, diese erhalten und stärken.

### Ihr Buch gibt mehr als „Hoffnung“!

Die „Hoffnung“ sehe ich als kritisch an, denn wir alle kennen das Gefühl von enttäuschter Hoffnung. Wir haben evtl. schon öfter gehofft, vieles probiert und dann resigniert, ziehen uns zurück und meinen, gut mit uns selbst allein sein zu wollen. In meinem Buch und der Hörtherapie geht es um Erkenntnisprozesse.

Jeder, der diese Hörtherapie beginnt, wird erfahren, dass sich durch ein kontinuierliches Training etwas zum Guten verändert, sich wieder etwas ausbalanciert. Natürlich muss man eine bestimmte Bereitschaft haben, sich damit zu beschäftigen. Es geht darum zu begreifen, wie das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele funktioniert.

### Ist auch Tinnitus linderbar?

Zuerst einmal ja, ganz klar. Beim Tinnitus geht es nicht um ein leichtes Ohrensäuseln, sondern um einen lauten Ton, der immer da ist. Dieser Ton ist eine enorme Belastung.

Viele betroffene Menschen haben alles Mögliche probiert und zum großen Teil erfahren, dass die Ohrgeräusche sich nicht verändert haben. Da ist oft eine große Angst und die Meinung vorhanden, dass sich Ohrgeräusche verstärken, je mehr Aufmerksamkeit ich ihnen schenke.

## Anton Stucki - besser hören

Tinnitus ist ein umfassendes Thema. Es braucht ein ganzes Buch, diese Geschehnisse zu erklären. Aber sie sind lösbar wie viele andere Dinge auch. Jedoch sollte man sich innerlich auf einen längeren Prozess einstellen und bereit sein sich auf den Weg zur Erkenntnis zu machen. Wer die im Buch dargestellten für alle Menschen geltenden physikalischen Grundlagen nachvollzieht, kann sich vielleicht auch noch einmal neu dem Thema Tinnitus widmen. Dieses Geschehen hat immer etwas mit der eigenen Lebensthematik zu tun. Darin ist viel Kraft verborgen - und auch viel Schmerz.

### Ohne Fleiß kein Preis?

Ja, die innere Haltung beeinflusst immer das Ergebnis. Training bringt Wissen zur Wirkung. Wir sind angehalten, uns für uns selbst zu engagieren. Natürlich können wir versuchen, den Doktor darum zu bitten, dass er uns wieder gesund macht, aber wenn wir ehrlich mit uns selber sind, wissen wir, dass wir uns bewegen müssen, wenn wir uns wieder kräftiger fühlen möchten und das wir uns durch ein folgerichtiges Training stärken. Es genügt nicht, sich das vorzustellen. Es geht darum, die innere Haltung zu überprüfen. Wenn

ich der Meinung bin, dass dieses und jenes für mich nichts bringt – sollten wir uns fragen, ob das eine Erkenntnis oder nur eine Haltung ist, die ich einnehme, weil vorher evt. vieles andere in meinem Leben auch nicht funktioniert hat?

Jesus sagte es schon: Werdet wie die Kinder. Probiert es. Wir benötigen eine gewisse Offenheit, Dinge unvoreingenommen zu tun.

### Gibt es Praxisbeispiele?

Ja, im Buch gibt es bewegende Erfahrungs- und Genesungsberichte von Menschen, mit denen ich gearbeitet habe. Interessierte sind herzlich eingeladen an unseren ganztägigen Basisschulungen teilzunehmen. Bei uns in Wiesenburg sind sie kostenfrei. Im Anschluss daran gibt es die Möglichkeit, sich in vier weiteren Tagesworkshops weiterzubilden. „Wie funktioniert das Hören und warum können wir den Hörsinn wieder aufbauen“. Auch hier sind die Kosten gering und für jeden erschwinglich.

*Danke in den Einblick für diese großartigen Möglichkeiten. Petra Jastro*

Mehr Infos auf der Webseite:  
[www.naturschallwandler.com](http://www.naturschallwandler.com)



Ein tolles mutmachendes Buch mit sehr viel Lebensweisheit, großartigen physikalischen Grundlagen und bewegenden Praxisbeispielen **Anton Stucki. besser hören - leichter leben.** Wie sie ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen. 2018. AT-Verlag. ISBN 978-3-03800-934-4 Auch als E-Book erhältlich. [www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Yoga Vidya- Tag der offenen Tür