

MARIA HOLL



Empfohlen von
der Deutschen
Tinnitus-Liga

Die Tinnitus- Atemtherapie



- So gehen Sie aktiv gegen Ihr Ohrgeräusch vor
- Das Selbsthilfeprogramm von Maria Holl

Ziele der Therapie

- Ein ungestörtes Leben – mit einem individuellen Hilfsprogramm
- Den Tinnitus lindern – mit einfachen Übungen aus östlicher und westlicher Gesundheitslehre
- Den Tinnitus nicht mehr als Hindernis erleben – durch Üben zu Hause

Maria Holl hat ein hochwirksames Selbsthilfeprogramm geschaffen, das sich aus drei Elementen zusammensetzt. Gymnastische Übungen aktivieren den Körper, die Selbstmassage sensibilisiert einzelne Körperteile und eine spezielle Atemtechnik, verbunden mit inneren Übungen aus dem taoistischen System der Revitalisierung, lassen Spannung abfließen.

Das Geheimnis der Therapie liegt in der Kombination aus west-östlichen Entspannungs- und Therapieverfahren. Hierzu kombiniert die Autorin Übungen aus Meditation, bioenergetischer Analyse, sanfter Selbstmassage und chinesischem Heilwissen des Taoismus.

Anleitung zum effektiven Üben

Schließen Sie eine Vertrag mit sich selbst

Heute schließen Sie einen Vertrag mit sich: Jeden Tag übe ich ... Minuten. Jeden Tag heißt jeden Tag, vor allem am Anfang. Vereinbaren Sie mit einem Freund oder einer Freundin (Coach), dass Sie über die Übungen einmal wöchentlich berichten. Diese Methode stellt sicher, dass die Vereinbarungen, die getroffen wurden, auch erfüllt werden.

Vertrag mit mir selbst

1. Ich übe täglich _____ Minuten.
2. Mein Coach ist _____
3. Wir telefonieren/sprechen am _____ (Wochentag)
4. Mein Ziel ist _____

Der wichtigste Punkt des Vertrages ist, Ihr Übungsziel klar zu definieren. Übungsziele können sein:

- Ich möchte wieder erholt und ohne Unterbrechung schlafen.
- Der Tinnitus stört mich in meinem Alltag nicht mehr.
- Der Tinnitus stört nicht mehr bei meinen Beziehungen und Gesprächen.
- Die Frequenz des Tinnitus ist verändert.
- Die Freude am Leben ist zurückgekehrt.
- Der Tinnitus ist mein Freund und Stressbarometer.
- Ein Leben ohne Tinnitus.

So beginnen Sie mit den Übungen

- Sie beginnen mit der Lektion 1 der Grundübungen und lesen die Übungen durch. Günstig ist, die Übungen dreimal zu lesen und sie dann aus der Erinnerung in ein Übungsheft zu schreiben. Üben Sie dann immer aus Ihrem Übungsheft.
- Sie üben die erste Lektion 3 bis 4 Wochen. Falls Sie sich langweilen, können Sie von der nächsten Lektion einige Übungen hinzunehmen.
- Erarbeiten Sie sich durchschnittlich eine Lektion pro Monat. Bei einigen meiner Patienten wirkten die Übungen sich derart positiv auf den Stress aus, dass der Tinnitus bereits nach 3 bis 5 Monaten verschwunden war. Bei anderen Tinnitus-Betroffenen dauert es länger.
- Es ist gut, die Termine zum Erarbeiten der neuen Lektion festzulegen, zum Beispiel jeden ersten Dienstag im Monat.
- Neue Übungen erarbeiten Sie am besten in Ruhe zu Hause. Wo und wie Sie die Übungen hinterher durchführen, bleibt Ihnen persönlich überlassen. Üben ist überall möglich.

Die tägliche Übungszeit

- Für Tinnitus-Betroffene ist die minimale Übungszeit 5 bis 15 Minuten täglich.
- Bei Hörsturz und Hyperakusis müssen Sie täglich mindestens 2 x 30 Minuten üben.

Maria Holl

Die Tinnitus- Atemtherapie

Das Selbsthilfeprogramm von Maria Holl

5 **VORWORT**

6 **GELEITWORT**

9 **TINNITUS-ATEMTERAPIE – WICHTIG ZU WISSEN**

10 **Anleitung zum effektiven Üben**

13 **Die tägliche Übungszeit**

15 **Selbstmassage – ein wichtiger Teil der Übungen**

19 **TINNITUS-ATEMTERAPIE – DIE LEKTIONEN**

20 **Lektion 1 – die Grundübungen**

20 Schütteln der Beine

22 Fußmassage auf dem Fußboden

29 Fußmassage mit der Hand

30 Vorstellungsübungen für die Füße

32 Ausatmen mit der Handschale

34 Übung bei Schlafstörung

35 **Lektion 2 – Massageübungen**

35 Klopfen des Gallenblasenmeridians

37 Massage der Körperaußenseite

38 Kniemassage

38 Entspannung des Kiefergelenks

40 Verlängerung der Zehen

40 Spüren der Fußsohlen

43 Massage der Beine

43 Gedankliche Beinmassage

46 **Lektion 3 – Übungen für das Becken**

46 Gibberisch – das Sprechen ohne Sprache

47 Bewegung und Lockerung des Beckens

48 Beckenmassage

- 50 Das richtige Atmen üben
- 51 Gedankliches Reinigen von Becken und Beinen
- 52 Töne in der Nacht bewältigen
- 53 Lektion 4 – Übungen für Brust und Arme**
- 54 Abklopfen der Brust
- 54 Lockern und Abklopfen der Schultern und Arme
- 55 Lockern des Zwerchfells
- 58 Den ganzen Körper wahrnehmen
- 62 Sitzhöckerverwurzelung
- 64 Schlafstörungen bewältigen
- 65 Lektion 5 – Wahrnehmungsübungen**
- 65 Fühlen ist wichtig
- 69 Das Nierenreiben
- 70 Lektion 6 – Übungen für die Hände**
- 70 Handmassage
- 76 Lektion 7 – Übungen für den Rücken**
- 82 Vorstellungsübungen für den Rücken
- 83 Erweiterung des Rückens
- 84 Lektion 8 – Übungen für das Gesicht**
- 84 Vorstellungsübungen für das Gesicht
- 85 Vorstellungsübungen für die Augen
- 87 Vorstellungsübung für die Ohren
- 90 Die äußeren Gesichtsausübungen
- 96 Lektion 9 – Übungen für die Beine**
- 97 Übungen für die Beininnenseite
- 99 Das Knieauge
- 101 Verwurzelung der Fußsohlen
- 103 Lektion 10 – Massage der Achillessehne**
- 108 Spüren der Kulipunkte
- 110 Display für alltagstaugliche Übungen

111 Lektion 11 – Übungen für Nacken und Schultern

111 Nichtfühlen als Selbstschutz

112 Tanzen zur Entlastung

114 Paddeln mit den Schultern

118 Lektion 12 – Die Sonne-und-Mond-Übung

119 Gedankliches Putzen der Ohren

124 Sonne und Mond

126 WEITERE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

126 Akupunktur

126 Feldenkrais

127 Fußreflexzonenmassage

128 Homöopathie

129 Kinesiologie

130 Lymphmassage

131 Magnetfeldtherapie

131 Neuraltherapie

132 Ohrmassage

132 Osteopathie

133 Progressive Muskelentspannung (Muskelrelaxation)

134 Qigong

134 Retraining-Therapie

136 Rhythmische Massage

137 Tai Chi

137 Yoga

139 ANHANG

139 Literatur

140 Wichtige Adressen

141 Danksagung

142 Register

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Tinnitus-Atemtherapie nach Holl® (TAT) entstand 1995 und wurde von mir und Ihnen, den Tinnitus-Betroffenen, in all den Jahren weiterentwickelt.

Die heutigen Übungen passen zum heutigen Menschen in der vielfältigen und stressigen Zeit. Das Geheimnis der hier vorliegenden Übungen liegt in der Kombination. Es sind Übungen aus der Meditation, Bioenergetischen Analyse, der sanften Selbstmassage und des chinesischen Heilwissens des Taoismus kombiniert: Die TAT ist eine Kombination aus west-östlichen Entspannungs- und Therapieverfahren.

2005 ergab die erste Pilotstudie zur Tinnitus-Atemtherapie bei den Teilnehmern einen Beschwerderückgang von 50 Prozent nach 6 Monaten, 80 Prozent der Teilnehmer konnten besser mit nervlicher Belastung umgehen.

Die banal erscheinenden Übungen aktivieren und ordnen Ihre Lebenskraft und sind in den Alltag integrierbar. Leichtigkeit kehrt in Ihr Leben zurück.

Wie die meisten Tinnitus-Betroffenen, sind auch Sie eher sozial, beruflich engagiert, 150-prozentig in Ihrem Tun, hilfsbereit und immer für andere da. Drehen Sie zwei Prozent Ihrer Aufmerksamkeit auf sich zurück.

Beginnen Sie heute! Ich wünsche Ihnen eine interessante und anregende Lektüre.

Ihre
Maria Holl

*5 Minuten täglich
üben helfen.*



GELEITWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Die größte Qual bereitet mir das fast ununterbrochene Getöse im Inneren, das mir im Kopf braust und sich bisweilen zu einem stürmischen Gerassel steigert. Dieses Dröhnen durchdringt ein Gekreis von Stimmen, das mit einem falschen Zischen beginnt und bis zu einem furchtbaren Gekreis ansteigt, als ob Furien und alle bösen Geister auf mich losfahren würden . . .“ So schildert der böhmische Komponist Bedřich Smetana (1824–1884) sein Leiden in einem Brief an einen Freund. So wie im 19. Jahrhundert Smetana geht es heute ca. drei Millionen Menschen in Deutschland. Sie „hören“ ein Pfeifen, Brummen, Zischen, Rauschen oder Klopfen, obwohl keine äußere Schallquelle vorhanden ist. Bei manchen Menschen verschwindet dieser sogenannte Tinnitus spontan, andere gewöhnen sich daran und fühlen sich dann durch das Ohrgeräusch nur wenig beeinträchtigt. Aber bei etwa einem Viertel aller Betroffenen führen die Ohrgeräusche zu einer deutlichen Verschlechterung der Lebensqualität.

Die Behandlung von Tinnitus ist schwierig. Dies liegt auch daran, dass man lange nicht verstanden hat, wie Tinnitus entsteht. Fortschritte in den Neurowissenschaften haben in den letzten Jahren zu einem zunehmend verbesserten Verständnis von Tinnitus geführt. Man weiß mittlerweile, dass Tinnitus im Gehirn als Reaktion auf eine Hörstörung entsteht, ähnlich wie Phantomschmerzen nach Gliedmaßenamputationen. Doch dieses tiefere Verständnis hat bisher noch zu keinem Durchbruch in der Therapie geführt. Umso wichtiger ist die Entwicklung von wirksamen Behandlungen, die den vielen betroffenen Menschen

helfen, ihr Leid zu verringern. Eine derartige Behandlungsmethode vermittelt Frau Holl im vorliegenden Buch.

Die in diesem Buch beschriebene Behandlung kostet kein Geld, aber sie kostet ein bisschen Zeit und etwas Mut. Wer den Mut hat, sich auf diese Behandlung einzulassen, wird dabei Frau Holl gut kennenlernen. Er wird merken, dass Frau Holl ein klares Ziel verfolgt. Sie möchte Ihnen einen Weg aufzeigen, Ihren Tinnitus wieder in den Hintergrund zu drängen, den Tinnitus, der von so vielen Bereichen Ihres Lebens Besitz ergriffen hat. Sie werden den Weg selber gehen müssen, aber Sie werden eine zuverlässige Führung haben. Jemanden, der auf diesem Weg schon viele Menschen begleitet hat; jemanden, der weiß, wie schwierig dieser Weg sein kann und Verständnis hat, wenn es einmal nicht vorwärts geht. Aber: „Geht nicht, gibt's nicht“, jeder wird mitgenommen. Für all die vielen möglichen Hindernisse wird Ihnen Ihre Begleiterin Lösungen anbieten, Lösungen, die von langjähriger praktischer Erfahrung, Empathie, feinsinniger Beobachtung und Gespür zeugen. Sie werden auch erleben, dass es erfrischend ist, sich auf Frau Holls Behandlung einzulassen, und Sie werden neue Erfahrungen machen.

Beeindruckend dabei ist, dass viele Zusammenhänge, die Frau Holl in langjähriger intensiver Arbeit mit betroffenen Menschen gewonnen hat, erstaunlich genau mit den modernen Erkenntnissen neurowissenschaftlicher Forschung übereinstimmen. Doch während die Neurowissenschaften lediglich zum Verständnis der Zusammenhänge beitragen, hat Frau Holl diese Zusammenhänge bereits in eine praktische Anwendung umgesetzt. Dabei möchte ich exemplarisch drei Beispiele nennen:

- Frau Holl hat erkannt, dass die Berührung der Haut eine heilende Wirkung haben kann, und hat so Massagetechniken in ihre Therapie eingebaut. Ganz aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass diese Effekte wahrscheinlich über das Hormon Oxytocin vermittelt werden.

- Körperliche Bewegung sowie die Erfahrung, dass man selbst seinen Zustand beeinflussen kann, sind wesentliche Elemente der Therapie. Tierversuche zeigen, dass beide Aspekte eine wesentliche Rolle bei der Neubildung von Nervenzellen spielen und auf diese Weise therapeutische Wirkung entfalten können.
- Unsere Wahrnehmung umfasst die Wahrnehmung unseres Körpers und die Wahrnehmung der äußeren Welt. Vieles deutet darauf hin, dass eine Störung des Wechselspiels zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung dem Tinnitus zugrunde liegt. Viele der vorgeschlagenen Übungen zielen darauf ab, mit den verschiedenen Sinnen die Grenzen des Körpers zu erfahren und zu lernen, seine eigene, innere Welt wieder besser von der äußeren Welt abzugrenzen.

So kann die moderne Wissenschaft zumindest Erklärungen liefern, wie die von Frau Holl entwickelte Therapie Einfluss nimmt auf die Wahrnehmung des Tinnitus und die häufig damit verbundene Belastung. Ob die Behandlung bei Ihnen auch wirkt, kann ich Ihnen nicht versprechen. Aber ich möchte Ihnen wärmstens empfehlen es auszuprobieren.

Dr. med. Berthold Langguth

Oberarzt

Leiter des Tinnituszentrums Regensburg

TINNITUS- ATEMTHERAPIE – WICHTIG ZU WISSEN

Ziel der Tinnitus-Atemtherapie ist es, den Tinnitus mit einfachen Übungen zu lindern und ihn durch Üben nicht mehr als Hindernis zu erleben. Die Tinnitus-Atemtherapie hilft Ihnen dabei, das Geräusch zu reduzieren, den Tinnitus als Stressbarometer anzunehmen und aus der Resignation des unheilbaren Tinnitus herauszukommen. Die Übungen sind für alle geeignet, die unter Tinnitus, Hörsturz und Hyperakusis leiden.

Anleitung zum effektiven Üben

Ihre Ohrgeräusche und Ihre Belastung, die dazu führten, dass Sie dauerhaft unter Ohrensausen, wie man Tinnitus früher nannte, leiden, sind so individuell wie die Menschen es sind. Keiner gleicht dem anderen, und doch gibt es Empfehlungen, wie Sie mit diesem Übungsprogramm umgehen sollten. Probieren Sie die Vorgehensweisen aus und finden Sie mit der Zeit Ihre persönliche Struktur des Übens, die auf jeden Fall für Sie alltagstauglich sein sollte.

Beginnen Sie damit, dass Sie mit sich einen Vertrag schließen.

In meiner 15-jährigen Erfahrung habe ich festgestellt, dass Tinnitus-Betroffene äußerst zuverlässig sind, wenn es um die Belange der anderen geht. Einmal etwas versprochen, wird das auf jeden Fall erfüllt, auch wenn der Kopf vor lauter Belastung fast schon unter dem Arm getragen wird.

Heute schließen Sie einen Vertrag mit sich: Jeden Tag übe ich ... Minuten. Jeden Tag heißt jeden Tag, vor allem am Anfang.

Vereinbaren Sie mit einem Freund oder einer Freundin (Coach), dass Sie über die Übungen einmal wöchentlich berichten. Das ist eine Methode, die sicherstellt, dass die Vereinbarungen, die getroffen wurden, auch erfüllt werden. Der Mensch braucht Kontrolle und Unterstützung, dann kommt er ans Ziel. Ohne Abgabetermin würden manche Hausaufgaben oder Werkstücke nie abgegeben.

Schreiben Sie den Namen Ihres Coaches auf und bitten Sie ihn, Sie zu unterstützen. Bitten Sie ihn, dass er sich meldet, wenn Sie nicht zum vereinbarten Zeitpunkt mit ihm in Kontakt treten. Gut ist es, eine Person zu wählen, vor der Sie sich schämen, wenn Sie nicht die vereinbarte Zeit geübt haben.

Wenn Sie ein Tinnitus-Betroffener sind, der eine extrem gute Organisationsstruktur hat, sodass Sie keinen Coach benötigen, dann verzichten Sie auf ihn. Die meisten Menschen brauchen



Der Mensch braucht Kontrolle und Unterstützung, dann kommt er ans Ziel.

diese Hilfe, Tinnitus-Betroffene manchmal nicht. Menschen mit Ohrgeräuschen sind oft so leistungsstark, strukturiert und pflichtbewusst, dass sie auch ohne Kontrolle ihr Ziel erfüllen.

Der wichtigste Punkt des Vertrages ist, Ihr Übungsziel klar zu definieren.

Nehmen Sie sich ein Übungs- oder Schulheft oder ein anderes geeignetes Heft zur Hand. Auf der ersten Seite steht Ihr Vertrag.



Das Ziel ist das Wichtigste.

Übungsziele können sein:

- Wieder erholt und ohne Unterbrechung schlafen.
- Der Tinnitus stört mich in meinem Alltag nicht mehr.
- Der Tinnitus stört nicht mehr bei meinen Beziehungen und Gesprächen.
- Die Frequenz des Tinnitus ist verändert.
- Die Freude am Leben ist zurückgekehrt.
- Der Tinnitus ist mein Freund und Stressbarometer.
- Ein Leben ohne Tinnitus usw.

Übungsvertragvertrag mit mir selbst

1. Ich übe täglich _____ Minuten.
 2. Mein Coach ist _____
 3. Wir telefonieren/sprechen am _____
 4. Mein Ziel ist _____
- Ort, Datum _____
- Unterschrift _____

Sie beginnen mit der Lektion 1 – die Grundübungen – und lesen die Übungen durch. Günstig ist, die Übungen dreimal zu lesen und sie dann aus der Erinnerung in Ihr Übungsheft zu schreiben. Üben Sie dann immer aus Ihrem Übungsheft. Nehmen Sie das Buch erst wieder zur Hand, wenn Sie eine neue Lektion erarbei-



Lesen Sie jede Übung dreimal.

ten oder wenn Sie nach einigen Wochen des Übens Fragen zu den Übungen haben.

Wenn Sie das Üben in dieser Weise praktizieren, haben Sie einen ähnlichen Effekt wie die Betroffenen in meinen Kursen. Dort werden die Übungen gezeigt, die Teilnehmer schreiben sie aus der Erinnerung auf und üben dann nach ihren Aufzeichnungen. Das hat den Vorteil, dass sich Fehler einschleichen können.

Tinnitus-Betroffene sind Perfektionsmeister. Das ist so anstrengend, dass sie viel mehr Kraft zum Leben benötigen als die Ungenauen. Wenn Sie lernen, dass Fehler manchmal Neues bedeuten, ist das ein großer Schritt nach vorne.

Jetzt fällt Ihnen natürlich ein, dass Ärzte, Piloten usw. keine Fehler machen dürfen. Das ist richtig. Aber an vielen Stellen sind Fehler immer wieder möglich und auch nicht lebensbedrohlich. Wenn Sie mit Ihren „fehlerhaften“ Aufzeichnungen üben, bekommen die Übungen eine persönliche Note.

Durch diese „Fehler“ der Kursteilnehmer, die immer wieder nachfragten, hat sich unter anderem die Tinnitus-Atemtherapie weiterentwickelt, weil der „Fehler“ oft gerade die Nuance war, um die eine Übung anders als vorgegeben sein musste, damit sie dem jeweiligen Tinnitus-Betroffenen half. Haben Sie also Mut zu Fehlern.

Sie üben die erste Lektion 3 bis 4 Wochen. Falls Sie sich langweilen, können Sie von der nächsten Lektion einige Übungen hinzunehmen.

Erarbeiten Sie durchschnittlich eine Lektion pro Monat. Bei einigen wirken die Übungen sich derart positiv auf den Stress aus, dass der Tinnitus bereits nach 3 bis 5 Monaten verschwunden war. Bei anderen Tinnitus-Betroffenen dauert es länger.

Es ist gut, die Termine zum Erarbeiten der neuen Lektion festzulegen, zum Beispiel jeden ersten Dienstag im Monat, oder es in Handy oder PC einzugeben. Stellen Sie sicher, dass Ihre schriftlichen oder elektronischen Notizen Sie erinnern.



Üben Sie die erste Lektion 3 bis 4 Wochen.