

Tinnitus-Atemtraining nach Holl®



Ein ungestörtes Leben trotz Tinnitus

1995 entwickelte die Aachener Sozialarbeiterin und Psychotherapeutin auf Anfrage eines niedergelassenen HNO-Arztes eine Methode, die den Patienten hilft, das Geräusch zu reduzieren, den Tinnitus als Stressbarometer anzunehmen und gegen die Resignation anzugehen. Inzwischen hat sie zu diesem Thema zwei Bücher und eine CD veröffentlicht. Die Bücher haben inzwischen eine Gesamtauflage von über 50.000 Stück überschritten.

Das Geheimnis liegt in der Kombination

Maria Holl hat drei Bausteine zusammengeführt, um den Tinnitus nachhaltig zu bekämpfen:

1. Gymnastik: Maria Holl ist zertifizierte Therapeutin des International Institute for Bioenergetic Analysis Alexander Lowen in New York. Aus dieser Therapieform nutzt sie leichte Übungen, um den Körper zu mobilisieren und die Resignation aufzubrechen. Die Übungen führen den Patienten aus der Hilflosigkeit in die Selbstverantwortung zurück.

2. Selbstmassage: Bei diesem wohl anschaulichsten Aspekt der Therapie lernen die Patienten, wichtige Bereiche des Körpers zu massieren, die verspannt sind und die das Ohrgeräusch beeinflussen. Dadurch wird das Immunsystem aktiviert und die Durchblutung gefördert. Die Erhöhung des Hormonhaushaltes mindert zudem die depressiven Verstimmungen, die oft den Tinnitus begleiten.

3. Atemtherapie: Diese Methode, bei der die Konzentration auf den Atem gelenkt wird, wurde von Maria Holl selbst entwickelt und ist geschützt. Dabei hilft u. a. die Vorstellung einer „Atemschale“, die aus einer Handfläche gebildet wird, die Atembewegung zu vertiefen.

Die Bausteine in der Kombination

Prinzipiell werden die Patienten ermuntert, jene Übungen zu wiederholen werden, die einfach und leicht für sie durchzuführen sind. Durch Ihre langjährigen Erfahrungen mit Tinnitus – Betroffenen hat Maria Holl herausgefunden, dass die hilfreichsten Übungen jene sind, die der Patient gerne macht. Dadurch wird ihm erspart, die komplexen Systeme der Akupunktur und Akupressur erlernen zu müssen. Die Übungen stärken

die Intuition und die „innere Führung“ des Patienten. Inspiriert wurde Maria Holl bei der Entwicklung der Atemübungen durch die vor 4.500 Jahren niedergeschriebenen Übungen des chinesischen gelben Kaisers, der durch seine Ärzte die taoistischen Übungen zur Gesunderhaltung seiner Bevölkerung entwickeln ließ. Diese werden noch heute in China in Formen des Qi-Gong und Tai-Chi praktiziert.

Fazit und Ausblick:

Für den Patienten ist es absolut unproblematisch, die Übungen in seinen Alltag zu integrieren. Nach bereits drei Wochen bis drei Monaten stellt sich bei regelmäßigem Üben von nur 15 Minuten täglich eine deutliche Besserung ein. Bei chronischem Tinnitus hat sich bei acht von zehn Patienten eine Linderung eingestellt.

2010/2011 hat das Tinnituszentrum der Universität Regensburg unter Leitung von Dr. Bertold Langguth eine kontrollierte randomisierte Pilotstudie zur Behandlung von chronischem Tinnitus durchgeführt. Wissenschaftlich untersucht wurde dabei die Wirksamkeit der Tinnitus-Atemtraining und –therapie (TAT) nach Holl®. Die Ergebnisse der Studie können auf der Webseite von Maria Holl herunter geladen werden.

Links:

http://de.wikipedia.org/wiki/Maria_Holl_%28Therapeutin%29