

B. O. aus Köln:

Ein düsteres Bild. Nacht. Ein kalter Mond. Ein kleines Mädchen steht verloren – entsetzt – inmitten einer riesigen Müllhalde. Ringsum Zerstörung, Unrat.

Als ich zum ersten Mal vor diesem Bild stand, brach ich unvermittelt in Tränen aus. Weil dieses Bild direkt mit meiner Seele sprach. Der Künstlerin Niki de St. Phalle war es gelungen, die Fassungslosigkeit, Ausgesetztheit und Verlassenheit, die ein schwer traumatisiertes Kind durchleidet, unmittelbar auszudrücken.

Diesen Zustand kannte ich, glaubte ihn aber mithilfe einer langjährigen Psychoanalyse und flankierenden Tomatis-Hörkur endgültig überwunden zu haben.

Etwa ein Jahr später war ich es, die sich inmitten dieser Müllhalde wiederfand, überflutet von tsunamiartigen Angstzuständen, die in mir und um mich herum alles zu zerstören drohten. Die Auslöser – eine tiefgreifende Erschöpfung durch langandauernde Überarbeitung und eine Häufung schwerwiegender Verluste – hatten mich unversehens in einen Zustand des Wiedererlebens traumatischer Angst katapultiert, der ich zunehmend hilfloser gegenüberstand. Zunächst fühlte ich mich, als würde ich allein in einem kleinen Boot ins tosende Meer hinausgetrieben; später empfand ich es so, als würde ich unablässig von riesigen Wellenbrechern gegen steinerne Klippen geschleudert. Es gab keinen Ausweg, keine Rettung, nur Angst und Verzweiflung, jede Zelle meines Körpers befand sich in einem Zustand panischer, verwundeter Übererregung.

Als Claudia Krüger, die meinen Zustand intuitiv erfasste, mir in dieser Situation eine 12-tägige 'Auffrischung' meiner inzwischen mehr als 15 Jahre zurückliegenden Tomatis-Hörkur-Erfahrungen mithilfe ihres Portable vorschlug, griff ich sofort zu, zumal ich bereits früher das 'Hören' als sehr heilsam erfahren hatte: zum Einen wie eine Transfusion von Urvertrauen und zum Anderen wie ein Löschen oder Überspielen traumatischer Erinnerungsspuren wie auf einem Tonband.

Das erste Hören der vertraut - verfremdeten Mozartklänge über die speziellen Kopfhörer, die den Klang sowohl über die Luft- als auch über die Knochenleitung übertragen, bedeutete für mich eine tief bewegende Erfahrung des 'nach-Hause-Kommens' einhergehend mit der Hoffnung, dass das Erleben von Verbundenheit und Aufgehobensein erneut an die Stelle der traumatischen Erfahrung des Ausgeliefert- und Ausgesetztseins treten könnte. Die Tatsache, dass Claudia Krüger diesen Prozess kontinuierlich begleitete und zuverlässig für mich erreichbar war, gab mir zusätzlichen Halt und verstärkte meine Zuversicht.

Ich hörte täglich 2 Stunden – meist am frühen Abend – und sorgte dafür, in dieser Zeit nicht gestört zu werden. Die ersten Tage verbrachte ich in einem versunkenen, fast meditativen Zustand angenehmer innerer Leere zwischen Wachen und Schlafen. Später sah ich archaisch anmutende Bilder von Tänzern, die eine große Vitalität und Lebenslust ausstrahlten. Ich spürte, wie sich auch in mir die Lebensenergie zaghaft regte, verbunden mit der aufkeimenden Sehnsucht, wieder meiner ganz eigenen Lebensmelodie folgen zu können. Die Angst-Tsunamis wurden seltener und waren weniger bedrohlich, der Aufruhr in meinen Zellen und in meiner Psyche flaute allmählich ab. Zu diesem Zeitpunkt begab ich mich in stationäre

Behandlung. Die medizinischen und therapeutischen Maßnahmen und die Tomatis-Methode ergänzten sich ausgesprochen gut. Nun begann ich aktiv zuzuhören. Ich spitzte die Ohren, richtete mich auf und lauschte den wundervollen Klängen oft mit freudigem Staunen, manchmal auch voller Schmerz und Tränen, jedoch immer zuversichtlich und getröstet. Die Welt wurde freundlicher. Ich begann wieder zu singen und zu malen, die Freude am Selbstaussdruck und an der Kommunikation mit anderen Menschen wurde wieder erlebbar und wuchs beständig.

Während des Hörens fühlte ich mich von sanften Wellen sicher getragen und konnte die aufsteigenden inneren Bilder auftauchen und vergehen lassen, ohne aufpassen, eingreifen oder kontrollieren zu müssen. Geschehen lassen, sich anvertrauen und einer Tätigkeit – hier dem Horchen – hingeben zu können, setzt das Vertrauen in die Freundlichkeit der Um- und Mitwelt ebenso wie in die eigene Selbst- und Handlungswirksamkeit voraus. Aus meiner Sicht ist dies das größte Geschenk, das Dr. Alfred A. Tomatis uns mit dem Elektronischen Ohr hat machen können: dass wir noch einmal eintauchen dürfen in den Klangkosmos des Mutterleibs und damit auch in die tiefe Erfahrung des nährenden Verbundenseins und sanften Getragenwerdens, aus der wir belebt und vertrauensvoll mit dem Wunsch wieder auftauchen, mit einer freundlichen Welt zu kommunizieren, in der wir uns erwünscht und angenommen fühlen dürfen.

Diese Erfahrung spiegelt sich in den beglückenden inneren Bildern wider, die in der letzten Phase meiner audiophonologischen Nachkur in mir aufstiegen: Nun selbst im wogenden Meerwasser schwimmend fand ich mich von einem Kreis neugieriger Delfine freundlich umringt, die mich zunächst sicher auf ihrem Rücken trugen und später zu immer ausgelasseneren Spielen animierten, die mich lachend die Schwerkraft vergessen ließen.

Ich beendete die Hörkur mit der Gewißheit, in allen Stürmen des Lebens sicher getragen zu werden und einen friedvollen sicheren Ort in mir selbst zu allen Zeiten erreichen zu können und dafür nicht mehr und nicht weniger zu benötigen als die wundersam veränderten Klänge der Tomatis-Methode und die Kreativität, die sie mir schenken.

Claudia Krüger und allen Tomatis-Therapeutinnen möchte ich dafür danken, dass sie diese moderne Form der Musik- und Klangtherapie so unbeirrbar und leidenschaftlich weiterentwickeln, um sie immer differenzierter anwenden und immer mehr Menschen helfen zu können. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass das therapeutische Potential dieses Verfahrens - insbesondere im Bereich der Traumatherapie und der Behandlung von Traumafolgestörungen – bei weitem noch nicht ausgeschöpft ist. Deshalb wünsche ich der Audiophonologie mutige PraktikerInnen und ForscherInnen, die die von Prof. Dr. Alfred A. Tomatis entwickelte Methode in psychotherapeutischen Kontexten anwenden und wissenschaftlich evaluieren. Meiner Psychoanalytikerin danke ich für ihre Offenheit, mir die Tomatis – Therapie ergänzend und unterstützend zur psychotherapeutischen Behandlung zu ermöglichen.