

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 Gesichtsübungen
- 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.

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

Die Übungen wurden von mir 1995 für Tinnitus-Betroffene und Menschen mit Ohrgeräuschen entwickelt, und es stellte sich schon im ersten Kurs heraus, dass die Übungen auch bei Hörsturzpatienten und Hyperakusis helfen.

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. Bei einem akuten Hörsturz gehen Sie bitte auch direkt zu einem Arzt. Bei den meisten Tinnitus-Betroffenen umfasst die Übungszeit von 15 Minuten täglich bis zu 3 x 30 Minuten. Es schreiben mir auch immer wieder Leser, dass ihnen bereits 5 Minuten tägliches Üben geholfen hat, wenn sie zusätzlich die Übungen in den Alltag integrierten.

Für mich ist Tinnitus ein Stresssymptom. Stress kann zwar immer schlimmer werden, aber nicht chronifizieren, das heißt von vorübergehend zu dauerhaft werden. Wenn Sie Ihr Verhalten ändern, bringen Sie den Stress zum Verschwinden – und genauso ist es mit dem Tinnitus.

Seit 15 Jahren kommen Menschen mit Tinnitus-Beschwerden zu mir, unter denen sie seit zehn bis 20 Jahren oder sogar noch länger leiden. Darunter sind auch Erwachsene, die seit ihrem zehnten Lebensjahr unter Ohrgeräuschen leiden und erst als Erwachsene erkannt haben: „Nicht jeder hat Ohrgeräusche.“ Sicher ist es so, dass eine 16-Jährige mit drei Monaten Tinnitus in der Regel eher Erfolge mit den Übungen haben wird als ein 50-Jähriger, der seit 40 Jahren Tinnitus hat. Letzten Endes kann man jedoch nicht von einer festen Regel sprechen.



Erarbeiten Sie durchschnittlich eine Lektion pro Monat.



Die Übungen helfen sowohl bei akutem als auch bei chronischem Tinnitus.



Stress und Tinnitus sind keine organischen Störungen, können aber Organschädigungen nach sich ziehen.

In einem Kurs war ein 70-jähriger Handwerker, der innerhalb von sechs Wochen eine wesentliche Verbesserung seines Schlafens erreichte und nach weiteren sechs Wochen eine Übung fand, mit deren Hilfe er die Lautstärke der Töne mindern konnte.

Tinnitus (von lat. tinnire = klingeln)

Viele Menschen haben schon Ohrgeräusche oder Ohrensausen wahrgenommen, die meistens wieder verschwinden, und als Pfeifen, Rauschen, Zischen oder Summen erlebt werden. Den unterschiedlichsten Geräuschen im Kopf oder in den Ohren ist eins gemein: Bis auf seltene Ausnahmen hört sie nur der Betroffene selbst – es handelt sich um einen subjektiven Tinnitus.

Tinnitus ist ein Symptom und als solches immer auch ein Warnsignal, dass wir uns übernommen haben, im körperlichen oder seelischen Bereich. Nicht das Symptom Tinnitus muss vordringlich behandelt werden, sondern die Ursachen. Deswegen ist die Diagnostik sehr wichtig.

Hörsturz

Der Hörsturz tritt ohne erkennbare Ursache plötzlich als meist einseitige Schallempfindungsstörung auf. Meistens ist der Hörverlust auf ein Ohr beschränkt. Der Hörverlust kann beim Hörsturz von geringgradig bis zur völligen Gehörlosigkeit reichen, er kann alle Frequenzen betreffen oder nur auf wenige Frequenzbereiche begrenzt sein. Häufig ist der Hörsturz von Ohrgeräuschen (Tinnitus) begleitet

Über die genauen Ursachen des Krankheitsbildes Hörsturz existiert noch Unklarheit. Man geht davon aus, dass die Blutversorgung im Innenohr gestört ist. Als Folge davon können die Hörzellen nicht mehr funktionieren. Seelische Ursachen und Stress in Beruf und Familie werden ebenso in Betracht gezogen.

Hyperakusis (von griech. hyper = über, akou = ich höre)

Unter Hyperakusis versteht man eine krankhafte Empfindlichkeit gegenüber Geräuschen, die normalerweise noch nicht als unangenehm laut empfunden werden, und stellt meist ein Symptom einer anderen Erkrankung dar. Bei erfolgreicher Behandlung der Grunderkrankung wird meist auch die Hyperakusis zurückgehen.

Wichtig: Nicht der Tinnitus ist die Ursache für die Geräuschüberempfindlichkeit, und umgekehrt ist auch nicht die Geräuschüberempfindlichkeit die Ursache für den Tinnitus. Beide Symptome können sich aus der gleichen Schädigung im Hörsystem entwickeln und dann einzeln oder gemeinsam auftreten.

Dann gibt es das Beispiel eines 45-jährigen Mannes, ein seit sechs Monaten Tinnitus-Betroffener mit starker Arbeitsbelastung und familiärem Stress. Trotz konsequentem Üben erlebte er keine Tonveränderung, konnte jedoch mithilfe der Übungen abends seinen Alltagsstress abschütteln und dadurch mit Ruhe und Gelassenheit seinen Feierabend erholsam begehen.

Sie sehen, dass ich Ihnen keine Versprechungen machen kann. Fangen Sie aber trotzdem heute, jetzt gleich, hier und jetzt mit den Übungen an! Üben kann jeder, der meine Sprache versteht und der endlich Entlastung von den Ohrgeräuschen haben will.

Oft erscheinen die Übungen den Menschen zu einfach. Seien Sie bereit zu erleben, dass etwas ganz Einfaches hilft. Einfache, leichte und überall und für jeden durchführbare Übungen sind das Kennzeichen der Tinnitus-Atemtherapie nach Holl.



Kennen Sie das Gefühl, gehetzt zu sein? Keine Sorge, konsequentes Üben hilft.



Beginnen Sie, 5 bis 15 Minuten täglich zu üben.

Selbstmassage – ein wichtiger Teil der Übungen

Eines der Hauptbestandteile der Tinnitus-Atemtherapie sind die sanften Selbstmassagen – mit gutem Grund: In meinem ersten Kurs 1995 wurde sehr schnell sichtbar, dass die Kursteilnehmer am dritten und vierten Abend eine wesentliche Stimmungsverbesserung zeigten. Es wurde im Kurs mehr gelacht, die Gesichter sahen entspannter aus, der Umgang miteinander wurde freundlicher und zugewandter. Im Laufe der Jahre war neben einer Tonabsenkung immer wieder sehr deutlich zu sehen, dass die depressiven Verstimmungen, die den Tinnitus oft begleiteten, mit als Erstes verschwanden.

2002 stieß ich auf die schwedische Forscherin Uvnäs Moberg, die herausgefunden hatte, wie die Berührung der Haut die Produktion von Oxytocin-Ausschüttung anregt. Die entscheidende Rolle spielt dabei ein spezielles Nervengeflecht in der Haut, das

C-taktile oder CT-Netzwerk. Dessen Nervenfasern leiten Signale extrem langsam weiter. In einem Experiment konnte nachgewiesen werden, wie das CT-Netz Berührungssignale nicht an den bewussten Teil des Gehirns sandten, sondern direkt in das Gefühlszentrum und von dort in den Hypothalamus. Ähnlich werden auch Endorphine, körpereigene Schmerzmittel, durch Berührungen frei.

Dies belegt die positive Wirkung von Massagen, die in unzähligen Untersuchungen erforscht wurden. Effekte wie der Steigerung des Immunsystems, Verminderung von Schmerzen, Verbesserung der Gedächtnisleistungen (bei Alzheimer-Betroffenen), Entwicklungsförderung bei Frühgeborenen und Stressreduktion konnten in Studien nachgewiesen werden.

Auslöser für diese biochemische Reaktion ist der Druck auf die Haut; allein mit der Verabreichung von Oxytocin ist der positive Effekt von Massagen nicht zu erzielen.

So wurden massierte Ratten mit Tieren verglichen, denen Oxytocin verabreicht wurde. Beide Gruppen zeigten danach die gleichen Verhaltensweisen. Im Vergleich mit „unbehandelten“ konnten die massierten Ratten Schmerzen besser ertragen, waren ruhiger und weniger ängstlich und zeigten in ihrem Verhalten mehr Selbstvertrauen. Blutdruck und Stresshormonspiegel sanken, es wurden mehr Hormone des Verdauungstraktes ausgeschüttet.

Ähnliche Effekte wie durch Massage können auch durch Vibration, Wärme oder Elektroakupunktur erreicht werden. Wichtig ist dabei die „Streichelfrequenz“ mit einer Reizhäufigkeit von 40-mal in der Minute. Dies ist die Frequenz, mit der Kinder und Hunde intuitiv gestreichelt werden.

Auch andere wichtige Hormone wie Wachstumshormone und Insulin werden unter dem Eindruck von Berührungen verstärkt freigesetzt. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher, die jungen Ratten von ihrer Mutter getrennt hatten. Erst als die Jungtiere



Die positive Wirkung von Massagen ist durch viele Studien belegt.



Vibration, Wärme oder Elektroakupunktur haben ebenfalls eine positive Wirkung auf das Allgemeinbefinden.

mit einem Pinsel gestreichelt wurden, normalisierte sich die Hormonproduktion wieder.

Das Hormon Oxytocin wird im Hypothalamus gebildet und in die Hypophyse (Hirnhangdrüse) geleitet. Dort wird es gespeichert und bei Bedarf in den Blutkreislauf abgegeben.

Oxytocin erfüllt im menschlichen Körper einige wichtige Funktionen: So wirkt es während der Geburt, bei der es Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur auslöst. Beim Stillen bewirkt Oxytocin, dass sich die Milchdrüsen entleeren. Es sorgt bei der Mutter für emotionale Entspannung und unterstützt dadurch den Aufbau einer intensiven Mutter-Kind-Bindung. Das Hormon wirkt unmittelbar auf die Amygdala (Mandelkern), eine Gehirnregion, die für soziale Interaktionen und damit auch für emotionale Bindungen wichtig ist.

Auch in der Paarbindung wird dem Hormon eine große Bedeutung zugeschrieben, nicht zuletzt wegen seiner sexuell stimulierenden Bedeutung.

In den letzten zwölf Jahren wurde die Wirkung des Oxytocins in mehreren Studien ausführlich erforscht und beschrieben. Die Ergebnisse belegen seine große Bedeutung für das menschliche Miteinander.

In verschiedenen Experimenten konnte bewiesen werden, dass Menschen von Oxytocin in ihrem Sozialverhalten beeinflusst werden. Neben den positiven Effekten auf die Partnerbindung stärkt es das Vertrauen in andere Menschen. Es hat Auswirkungen darauf, wie gut wir in der Lage sind, die Gemütsverfassung anderer Menschen am Ausdruck der Augen zu erkennen. Außerdem wurde festgestellt, dass unter dem Einfluss von Oxytocin Angstgefühle gegenüber anderen Menschen vermindert wurden. So ermöglicht die Forschung neue Perspektiven für Menschen, die an Störungen beim Aufbau mitmenschlicher Beziehungen leiden.

Eine wichtige Funktion erfüllt das Hormon, wenn es die Cortisolwerte vermindert, die Stress auslösen. Schon 1995 wurde in



Oxytocin ist wichtig für das menschliche Miteinander.

den Gruppen und in der Einzelarbeit klar, dass das Zentrum der Tinnitus-Atemtherapie die Selbstmassage war. Besonders Teilnehmer mit dekompensiertem Tinnitus führten die Selbstmassage mit großem Zeiteinsatz durch und hatten oft wesentlich schneller Erfolg als andere Kursteilnehmer mit einem wesentlich weniger belastenden Tinnitus.