

Maria Holl

Tinnitus lindern

und zur Ruhe finden

Das Selbsthilfeprogramm mit
der Tinnitus-Atemtherapie

Überarbeitete
Neuaufgabe des
Bestsellers



Lüchow

Erstveröffentlichung Oesch Verlag, Zürich 2002

Maria Holl: Tinnitus lindern
Projektmanagement: Marianne
Nentwig

© Lüchow in J.Kamphausen

Mediengruppe GmbH,
Bielefeld 2015

info@j-kamphausen.de
www.weltinnenraum.de

Lektorat: Ursula Kollritsch

Umschlaggestaltung: Uwe Müller

Umschlag-Motiv: © J-A-
Photography/fotolia

Illustrationen: Agentur Holl

Layout/Satz: Wilfried Klei

1. Auflage 2015

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-95883-006-6

ISBN E-Book: 978-3-95883-013-4

*Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.weltinnenraum.de*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Maria Holl

Tinnitus lindern

und zur Ruhe finden

Das Selbsthilfeprogramm mit
der Tinnitus-Atemtherapie

Lüchow

Den Körper neu entdecken

Vorwort von Dr. med. Eberhard Biesinger

Begleitung auf dem eigenen Weg der Linderung

Vorwort von Dr. med. Herbert Philipps

Dies vorweg

Einleitung

Für wen ist das Buch geeignet?

Wie wirken die Übungen?

Wie benutzen Sie das Buch?

LEKTION 1

Ausschütteln von Beinen und Füßen

Der richtige Atem

Massage der Knie

Ausatmen mit Hilfe der Handschale

Massage der Füße

Verlängern der kleinen Zehen

LEKTION 2

Füße mit dem Druck des Fußbodens massieren

Das Fühlen zurückerobern Teil 1

Das Fußgelenk lockern

Beinübung für den Kreislauf
Verlängern aller zehn Zehen

LEKTION 3

Den Körper wahrnehmen
Das Fühlen zurückerobern Teil 2
Lockern des Kniegelenks
Lockern des Hüftgelenks
Schwindel und Kribbeln um den Mund beheben
Pfahlwurzeln aus den Füßen wachsen lassen

LEKTION 4

Ausdruck von Wut
Lockern des Beckens
Die Wärme des Körpers aktivieren
Das Becken und die Leisten massieren
Die Hüftgelenke massieren
Das Becken mit einem Tuch auswischen
Der rosa Atem

LEKTION 5

Das Stampfen
Lockern der Beine
Dehnübung des Körpers Teil 1

Das Becken und die Leisten mit einem Tuch
auswischen

Die Beine werden zu Lichtröhren

LEKTION 6

Mit einem Display arbeiten

Umgang mit negativen Gefühlen

Dehnübung des Körpers Teil 2

Sitzknochen und Steißbein verwurzeln

LEKTION 7

Der innere Heiler

Bewegung der Arme

Bewegung und Massage der Hände

Die Finger wachsen lassen

Die Arme wachsen lassen

Die eigene Wut ausdrücken

LEKTION 8

Räkeln wie eine Katze

Haareraufen

Umgang mit Resignation

Auswischen des Knies und Dehnen der Kniekehle

Punkt unter dem Knie

Abschlussübung

LEKTION 9

Schultern bewegen und massieren
Die Außenseite des Brustkorbes massieren
Visualisationsübung im Liegen
Die fließenden Schulterblätter

LEKTION 10

Tanzen mit der ganzen Sohle
Massage des Gesichtes, der Haare und der
Kopfhaut
Den inneren Schrei hörbar machen
Innere Übungen für das Gesicht
Das Entspannen der Zunge

LEKTION 11

Massage von Augen, Schläfen und Jochbein
Massage der Ohren
Das Verlängern der Ohrläppchen
Mit den inneren Augen heilen

LEKTION 12

Licht heilt unser Ohr
Sonne- und Mondübung

Nachwort

Danksagung
Literaturempfehlungen
Über die Autorin

Vorwort:

Den Körper neu entdecken

Mit dem vorliegenden Buch beschreibt Frau Maria Holl einen Meilenstein der Tinnitus-Therapie: die Wiederentdeckung des Körperlichen.

Tinnitus ist ein „Kopfgeräusch“ und führt in den meisten Fällen dazu, dass die Betroffenen ihren Körper und insbesondere ihre Gefühlswelt vergessen. Sie sind sehr stark auf das Wahrnehmen des Tinnitus fixiert, von Wahrnehmungen und Emotionen aus dem Körper dissoziiert oder sogar abgespalten. Dies führt in einen schrecklichen Teufelskreis, da die Betroffenen mit der Zeit den Bezug zu sich selbst verlieren. Ängste und Depressionen sind häufig die Folgen.

Mit den Übungen von Frau Holl wird die Verbindung zwischen dem Kopf und dem vergessenen Körper wiederhergestellt. Dabei ist es bemerkenswert, dass sie sensibel genug vorgeht, dass sich auch stark betroffene Patientinnen und Patienten auf den Weg der Wiederentdeckung ihres Körpers und vor allem ihrer gesunden Emotionen begeben können.

Erst wenn dieser Weg beschritten ist, kann eine Loslösung von der Wahrnehmung des Tinnitus möglich werden!

Dr. med. Eberhard Biesinger

Vorwort:

Begleitung auf dem eigenen Weg der Linderung

Tinnitus ist für den Hals-Nasen-Ohren-Arzt ein zunächst sehr unbefriedigendes, fast lästiges, jedoch täglich vorkommendes Krankheitsbild, schlecht nachweisbar, unsicher bis kaum therapierbar. Es erfordert viel Geduld und Vertrauen bei Arzt und Patient.

Erst nach vielen Jahren intensiver Beschäftigung mit Tinnitus-Patienten habe ich, durch eine klassische Universitätsausbildung und von der Schulmedizin geprägt, gelernt, nicht *eine* wirksame Therapie oder gar *die* Tinnitus-Therapie zu suchen.

Allein die Vielfalt des Angebotes an Tinnitus-Therapie-Möglichkeiten zeigt, dass es nicht die einzige oder alleinige Therapieform gibt, die zu jedem Patienten passt.

Ob medikamentöse Behandlung mit Gingko-Extrakten auf pflanzlicher Basis oder rheologisch wirksamen Substanzen zur Durchblutungsförderung, ob Infusionsbehandlungen mit den gleichen Präparaten oder aber auch mit Cortison, einer hoch dosierten Infusionstherapie mit Lidocain oder Caroverin, ob Stellatum-Blockaden, Neuraltherapie, therapeutische Lokalanästhesien, Akupunktur, Klangtherapie, Lasertherapie, Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie oder auch Behandlung in der Druckkammer – dies

alles sind Therapieformen, die in Einzelfällen durchaus erfolgreich sein können und dem Patienten helfen, seinen Tinnitus zu lindern. Sie können aber allesamt keinen Anspruch auf einen überwiegend gesicherten oder wahrscheinlichen Therapieerfolg für sich in Anspruch nehmen.

Allein der Patient ist aus sich selbst heraus in der Lage, mit seinem Tinnitus in Frieden zu leben, ihn zu akzeptieren und letztendlich sogar zu verlieren. Den Patienten auf diesen Weg zu bringen, ihm Hilfe zur Selbsthilfe zu vermitteln, ihm Ängste zu nehmen, dies ist die Aufgabe von Arzt und Therapeut, aber auch von Freunden und Angehörigen.

Als mich die Vielzahl der Tinnitus-Patienten in meiner Praxis fast zu überschwemmen drohte und von Seiten der etablierten Psychotherapie und der Psychosomatischen Medizin in der Region keine Mithilfe zu erlangen war, ergab sich nach einer Begegnung mit Maria Holl eine völlig andersartige Methode, dem Tinnitus zu begegnen. Ich habe anfangs mit etwas Skepsis, später mit wachsendem Zutrauen und schließlich mit Überzeugung dieses Konzept unterstützt und mitgetragen. Es ist einfach durchführbar und inzwischen über einige Jahre bei vielen Patienten erfolgreich praktiziert. Es fordert dem Patienten einiges an Phantasie und Vertrauen in fast zu einfach erscheinende Übungen ab, die alle bewirken sollen, dass man für sich selbst etwas tut und seine bisherige fehlprogrammierte Lebensphilosophie zu ändern beginnt.

Ich wünsche mir, dass viele Menschen, die an Tinnitus leiden, auf diese Weise in die Lage versetzt werden, mit ihrem Tinnitus Frieden zu schließen oder ihn als Stressbarometer anzusehen. Frau Holl hat in

verdienstvoller Weise hierzu ein Selbsthilfeprogramm entwickelt und in diesem Buch dargestellt.

Dr. med. Herbert Philipps

Dies vorweg

Wenn ich diese Zeilen schreibe, sind 20 Jahre vergangen, seit ich die ersten Klienten mit Tinnitus kennenlernte. Was sich seitdem entwickelt hat, konnte ich mir damals nicht vorstellen, und so fing es an ...

1995 erzählte mir eine befreundete Psychotherapeutin von einem Hals-Nasen-Ohren-Arzt in ihrer Stadt, der viele Patienten habe, für die er sich dringend Hilfe wünsche.

Da meine Kinder größer wurden, und ich Zeit für neue Aktivitäten hatte, rief ich ihn an, und wir vereinbarten einen Termin für ein Gespräch.

Auf der Fahrt zu ihm überlegte ich mir, was ich mit meiner Kapazität als Psychotherapeutin mit einer Ausbildung in Bioenergetischer Analyse, mit meiner langjährigen Praxis der achtsamkeitsbasierten inneren Übungen, die ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin haben, und meiner Erfahrung in der Arbeit mit einzelnen Klienten und Gruppen für eine große etablierte Praxis tun konnte? Noch bevor ich mit ihm gesprochen hatte, kam ich zu dem Schluss, dass es nur Kurse für die Patienten sein konnten.

In unserem Gespräch stellte sich heraus, dass seine Patienten, für die er sich Hilfe wünschte, alle Tinnitus-Patienten waren. Bis zu acht neue Patienten mit Tinnitus suchten ihn pro Tag auf, für die er keine schlüssige, hilfreiche Therapie anbieten konnte. Nachdem er mir die Krankheitssymptome und einige Persönlichkeitsmerkmale

seiner Patienten geschildert hatte, versprach ich ihm, ihn in 14 Tagen mit einem Kurskonzept für seine Patienten wieder zu besuchen.

Ich konnte die Kurse durch seine Vermittlung im Bildungszentrum eines Krankenhauses gemeinsam mit seiner Assistentin durchführen. Die Kurse setzte ich aus Elementen der Bioenergetischen Analyse, achtsamkeitsbasierten und körperorientierten inneren Übungen, Visualisationen und ausgewählten Massagen zusammen. Schon nach wenigen Kursbesuchen stellten sich zu meiner Freude bei mehreren Patienten bereits Verbesserungen des psychischen Allgemeinzustandes ein, was zur Folge hatte, dass der Tinnitus seine Übermächtigkeit verlor. Während der Kurse mit zwölf Teilnehmern waren es im Schnitt ein bis zwei Personen, die während des Kurses oder im Anschluss an den Kurs schon keine Ohrgeräusche mehr hatten, und ebenso ein bis zwei Teilnehmer pro Kurs, die mit den Übungen nichts anfangen konnten.

Besonders gut waren die Erfolge bei Teilnehmern, die an zwei der jeweils halbjährlichen Kurse teilnahmen. Sie übten ein Jahr lang konsequent unter Anleitung alle zwei bis drei Wochen die neuen Übungen an den Kursabenden und machten die Übungen auch regelmäßig zu Hause. Diese Kurse waren der Beginn der Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®.

Neben den Kursen kommen heute zahlreiche Menschen zu Einzelstunden oder Kompakttherapien aus dem In- und Ausland in meine Praxis und lernen die Übungen, mit denen sie ihren inneren Einklang und somit auch die Intensität der Töne selbst beeinflussen können. Die Wirksamkeit meiner Methode wurde im Jahr 2012 durch

eine wissenschaftliche Studie der Universität Regensburg bestätigt.

Das Ihnen vorliegende Buch „Tinnitus lindern“ (erschieden erstmals im Jahre 2002) wurde in fünf Sprachen übersetzt, seit Jahren stelle ich die Methode auf Fachkongressen in Europa und Übersee vor. Neu ist der Online-Kurs „Tinnitus-Coach“ www.tinnitus-coach.eu mit Videosequenzen, mit dem Menschen ihren Tinnitus in den Griff bekommen können.

Inzwischen ist mir klar, dass die Grundlage der Wirksamkeit die Kombination verschiedener heilender Elemente ist. Daher können sich Menschen mit der Maria-Holl-Methode, die diese Elemente vereint, auch bei anderen psychosomatischen Störungen selber helfen.

Die einfachen Übungen in diesem Buch ermöglichen vielen Menschen mit Tinnitus, die Symptome in den Griff zu bekommen. Lesen Sie dieses Buch, führen Sie die Übungen durch, und sprechen Sie mit Ihren Bekannten, die auch unter Tinnitus leiden, über unsere Übungen. Informieren Sie auch Ihre Ärzte, damit diese ebenso einfachen wie ungewöhnlichen Übungen, die in ihrem Kern schon tausende Jahre alt sind, wieder in unserer Kultur ihre heilende Wirkung entfalten können.

Ich danke allen herzlich, die im Sichtbaren und Unsichtbaren dieses Buch ermöglicht haben.

Ihre Maria Holl