

MARIA HOLL



Empfohlen von  
der Deutschen  
Tinnitus-Liga

# Die Tinnitus- Atemtherapie



- So gehen Sie aktiv gegen Ihr Ohrgeräusch vor
- 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



Bewegen Sie den Sitzhocker auf Ihrem Stuhl und lassen Sie lange Pfahlwurzeln wachsen.

## Schlafstörungen bewältigen

Ich hatte in einem Kurs eine ältere Dame, die unter starken Schlafstörungen litt. Sie ließ ihre Sitzhocker im Liegen wachsen, unter den Beinen entlang und hat dann, bis sie einschlafen konnte, an den Wurzeln entlang ausgeatmet. Die Schlafstörungen gingen entlang der Waden, über die Fersen, über die Fußsohle nach außen. Sie schlief dann immer schlagartig ein, und auf Dauer hörten die Schlafstörungen auf.

Wenn Sie diese Übungen für die Schlafstörungen durchführen und der Schlaf nicht in ungefähr sechs Wochen wesentlich besser geworden ist, ist es dringend erforderlich, sich einen Arzt oder Therapeuten zu suchen und an den Schlafstörungen zu arbeiten, weil gravierende Schlafstörungen uns sehr erschöpfen und zu Zuständen von Desorientierung im Leben führen.

Nach einer Pause spüren Sie in den rechten Oberschenkel und lassen ihn in Ihre Sitzfläche sinken. Dann lassen Sie die Kniekehle sinken, danach die Wade. Sie sinkt im Sitzen an der Ferse entlang, im Liegen sinkt sie in Ihre Unterlage. In der Ferse sind oft sehr viele Spannungen, die mit dem Ohr zusammenhängen.

Lassen Sie Ihre Fußsohle sinken; im Bett liegend sinkt die ganze Ferse nach unten. Sie atmen in das Becken ein und an den Beinen entlang aus. Dann wird auch der rechte Fuß mit seinen Zehen verlängert. Wenn Sie viel spazieren gehen oder joggen, ist es eine schöne Übung, dabei die Zehen wachsen zu lassen und mit den verlängerten Zehen zu gehen oder zu joggen.

Es ist am Anfang irritierend, mit verlängerten Zehen zu laufen. Wenn Sie verstanden haben, dass es sich um den Energiekörper handelt, werden Sie auf Dauer bemerken, wie erholsam das ist. Ein weiterer Nebeneffekt ist, dass Sie auch langsamer laufen werden.

Jetzt kommt der linke Oberschenkel an die Reihe. Sie lassen den linken Oberschenkel in Ihre Unterlage sinken, Ihre Kniekehle lassen Sie sinken, ebenso Ihre Wade. Achten Sie sehr genau auf den Knöchel des Fußes, den Außen- und den Innenknöchel.



Haben sich Ihre Schlafstörungen trotz der Übungen nicht wesentlich verbessert, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Dann sinkt der ganze Fuß entweder nach vorn mit der Fußsohle oder nach hinten mit der Ferse, gleichzeitig werden die Zehen länger und sind schließlich so lang wie Riesenröhrenzehen.

Sie haben die Hände auf dem Becken und atmen am Körper entlang aus, als würden Sie mit der Handschale ausatmen, allerdings bleiben diesmal die Hände auf dem Unterbauch. Sie atmen jetzt nur so aus.

Oft ist es hilfreich, die Übungen auf eine CD zu sprechen oder sich von jemandem aufnehmen zu lassen. Denn manchmal ist es einfacher und effektiver, wenn man mit einer angeleiteten Übung übt.



Sprechen Sie diese Übungen auf CD.

## Lektion 5 – Wahrnehmungsübungen

### Fühlen ist wichtig

Wenn Sie bei dieser Lektion angekommen sind, brauchen Sie das Buch nicht mehr kontinuierlich zu nutzen, das heißt, Sie müssen nicht eine Lektion auf die andere aufbauen. Ich empfehle Ihnen sogar, das ganze Buch bis zum Ende durchzulesen und einfach zu erfühlen, was Ihnen gefällt oder was zu Ihnen passt oder was Ihren Symptomen entspricht. Danach suchen Sie sich die Übungen aus.

Nachdem Sie die Übungen jetzt 3 bis 4 Monate durchgeführt haben – und Sie auch richtig gemacht haben –, müssten Sie bei jedem erneuten Üben entspannter sein. Diese Entspannung spüren Sie an der Wärme. Der Körper wird wärmer oder der Gedankenfluss wird ruhiger.

Dieser Gedankenfluss begleitet uns ständig, denn Sie denken immer nach – über den Alltag, über das, was Sie noch tun müssen, über das, was man Ihnen erzählt hat. Ein Nichtdenken ist kaum möglich. Der Gedankenfluss wird jedoch in seiner Intensität weniger, wenn Sie die Übungen bis hierher konsequent durchgeführt haben.



Sie können dieses Buch jetzt wie ein „Orakel“ benutzen.

Im weiteren Verlauf der Übungen werde ich Ihnen eine Übung vorstellen, mit der Sie lernen, wie Sie diesen Gedankenfluss unterbrechen können.

Mittlerweile sind Sie so vertraut mit den Übungen, dass Sie alle Übungen, die Sie spontan aufschlagen, durchführen können. Verbinden Sie dann diese – zufällig aufgeschlagene – Übung mit den Grundübungen aus der Lektion 1. Sie sollten alle weiterführenden Übungen nur durchführen, wenn Ihre Beine und Füße warm sind.

Wenn Sie in dieser Lektion weitergehen wollen, stellen Sie sich für die Übung hin, verwurzeln Ihre Füße und Zehen im Boden und verlängern Ihre Zehen. Ihre Beine stehen parallel, die Knie sind leicht angewinkelt und Sie bewegen einige Male das Becken nach vorn und hinten.

Schütteln Sie Ihre Hände und Schultern aus und bewegen Ihre Arme und Schultern so, als wären Sie eine Gummipuppe. Wichtig ist, dass die Schultern zeitweise angehoben werden. Dann lassen Sie aus den Händen, wie immer, Würfel oder andere Formen herausfallen. Die Übung des „doofen Blicks“ begleitet Sie auch bei diesem Üben (siehe Seite 38).

Es ist übrigens völlig normal, dass Sie beim Üben regelmäßig die Lippen verschließen und zusammenpressen. Ich mache diese Übungen seit 30 Jahren mit vielen Gruppen und in vielen Kursen. Es ist eines der schwersten Dinge, die Spannung vom Mund loszulassen.

Wir sind eine Kultur, die den Verstand über die Gefühle gesetzt hat. Deshalb gibt es auch bei uns relativ wenige Gefühlsausbrüche oder sie werden als extrem unangenehm oder bedrohlich erlebt.

Wenn wir die Südeuropäer oder auch Franzosen in einer Unterhaltung erleben, dann ist ihre Sprachweise oft so emotional, dass es für uns nach einem heftigen Streit aussieht, obwohl sie völlig normal miteinander reden. In diesen Ländern ist eine Emotionalität in der Sprache erlaubt. Bei uns ist eine Emotions-



Durch die Spannung des Unterkiefers und des Mundes kontrollieren wir unsere Gefühle.



färbung in der Sprache „verboten“. Es gilt als besonders gut und entwickelt, wenn Emotionen aus der Sprache gefiltert werden. Dieses Ausfiltern ist in der extremen Form ein großer Schaden für Sie, denn über den Emotionsausdruck der Sprache wird das Gefühl transportiert. Ohne Gefühl können wir uns nicht gefühlsmäßig „aus dem Bauch heraus“ entscheiden. Viele Menschen entscheiden ihr Leben zuerst über den Verstand, sie sehen eine Situation, erkennen und bewerten sie. Die zweite Möglichkeit zu entscheiden, ist die über das Gefühl: Wie fühle ich mich, sind die Gefühle angenehm oder unangenehm? Ist es im Augenblick wichtig, ein unangenehmes Gefühl zu haben, weil ich etwas durchstehen will, zum Beispiel eine Prüfung oder einen Wettbewerb, oder will ich dieses unangenehme Gefühl in meiner jetzigen Situation nicht haben?

In meiner psychotherapeutischen Praxis sah ich in den Jahrzehnten meiner Tätigkeit, dass wichtige Dinge, die stark über den Emotionskörper entschieden werden müssen, beispielsweise die Partnerwahl, oft rein über den Kopf entschieden werden. Wobei ein wichtiges Element für die Entscheidung gerade in der Partnerwahl das Empfinden ist: Wie fühle ich mich mit dem Partner, wie geht es mir mit dem Partner, kann ich die Wärme spüren, kann ich das Mitgefühl spüren? Dieses Element ist häufig nicht vorhanden und ausgebildet.

Im nächsten Schritt sollen Sie Ihren Körper fühlen: Ist mein Körper warm, ist er kalt, fühlt sich mein Körper wohl an, wohligh oder fühlt er sich gestresst an?

Es gibt in den Kursen immer wieder Teilnehmer, die nicht wahrnehmen können, ob ihre Füße und Hände kalt oder warm sind. Wenn Sie zu den Personen gehören, die unter solchen Empfindungsstörungen leiden, fühlen Sie möglicherweise nach den Übungen keinerlei Unterschiede. Möglicherweise entstehen auch kein vermehrter Speichelfluss und kein vermehrtes Gähnen durch die Übungen bei Ihnen.

## Register

- Amygdala (Mandelkern) 17  
Atemrhythmus, natürlich 51
- Blasenmeridian. 76f.
- CT-Netzwerk 16
- Display 110f.
- Elektroakupunktur 16  
Endorphine 16
- Fußreflexzonen 27, 127f.
- Gallenblasenmeridian 21f., 35
- Hirnanhangdrüse (Hypophyse) 17  
Hormone 16  
Hörsturz 14  
Hyperakusis 14  
Hypophyse (Hirnanhangdrüse) 17  
Hypothalamus 16f.
- Insulin 16
- Körperenergie 37  
Kulipunkt 108f.
- Mandelkern (Amygdala) 17
- Oxytocin 15ff.
- Selbstmassage 15ff.
- Tinnitus 14
- Übungsvertrag 11  
Übungszeit 13, 103  
Übungsziele 11
- Vibration 16
- Wachstumshormone 16