

Gedanken zum persönlichen Umgang mit einem Ohrgeräusch – Teil 2

„Hörst du den Grundton in dir drin?“

von Anita Schär, lic. phil., Vize-Präsidentin der Schweizerischen Tinnitus-Liga (STL)

Menschen, die in Resonanz mit ihrer Umwelt sind, werden genährt durch die Interaktionen mit anderen, durch die Erlebnisse in der Natur. Ein gesunder, schwingungsfähiger Mensch kann sich der Umwelt gegenüber öffnen. Er nimmt mit allen seinen Sinnen wahr. Er leidet deshalb weniger unter seinen Ohrgeräuschen als jemand, der den Tinnitus fokussiert und damit die anderen Sinnesreize in seiner Wahrnehmung zurückstellt. Anstatt den Tinnitus zu „füttern“, wird dieser in die Warteschlange gestellt: Die Wahrnehmung des Ohrgeräusches hat keinen Vorzugsplatz in seiner Wahrnehmung verdient. Der Tinnitus kann deshalb gar nicht so viel Raum beanspruchen.

Ich möchte Ihnen eine Begegnung mit einem Mann aus der Mongolei schildern, die mir viele Denkanstöße gegeben hat. Sie erfahren darin, wie dieser sein Leben in der Natur und in der Gesellschaft wahrnimmt und wie er empfindet. Freies Assoziieren sei erlaubt. Ob das, was er beschreibt, ein für ihn natürliches Tönen in seinem Körper, auch ein Ohrgeräusch umfasst, weiß ich nicht. Er hat ohnehin eine ganz persönliche Auffassung der menschlichen Seele im Klangraum seines

eigenen Körpers und seines Empfindens der Naturgeräusche.

Hörst du den Grundton in dir drin?

Als ich in der Inneren Mongolei zu Gast war, hatte ich mit einem 52-jährigen Mann ein interessantes Gespräch über Klänge und Töne. Der Mann besitzt eine Schafherde, wie viele Mongolen. Er lebt mit seiner Frau und seiner Tochter in einer Jurte, hat aber auch in der Stadt eine kleine Wohnung. Als Nebenerwerb ist er Geigenbauer. Ich fragte ihn, ob er nicht manchmal einsam sei in dieser flachen, weiten und kargen Landschaft.

Da zeigte er mir seinen Laden. Er spielte mir ein mongolisches Volkslied auf seinem Instrument, der Pferdekopf-Geige, vor. Er sagte mir, dass er unendlich viele Schätze in seinem Inneren habe, welche er alle von Himmel und Erde eingesammelt habe. Dazu käme die ganze Musik, das sei das Universum, das klinge. Dazu kämen auch noch alle Töne, die er selber mache: mit seiner Stimme, seinem Atem, seinem Körper, seinem Herzen.

Was er denn meine mit den Schätzen von Himmel und Erde, fragte ich ihn. Er antwortete mir: „Wenn du in dieser weiten Landschaft lebst, erlebst du jeden Wind mit seinem Charakter. Der Himmel zeigt dir mit seinen Wolken und seinen Farben, welches Wetter aufzieht, wie der Tag werden wird. In diesem Land gehen die Veränderungen ganz langsam vor sich. Eine Dämmerung zu beobachten, braucht viel Zeit. Die Erde hat tausend Farben. Du kannst an den Farben erkennen, wie kalt es ist oder wie heiß. Wie nass es ist oder eben trocken. Du kannst herausfinden, wo du mit deinen Schafen gutes Weideland findest. Die Erde hat viele Geheimnisse, wie der Himmel. Und ihre Töne sind je nach Zustand verschieden. Das Wachsen und Reifen, auch das Sterben hat Töne. Der Mond und die Sterne haben Einfluss auf das Wachsen und Reifen, und auch die Gestirne haben Töne. Und dann kommen die Menschen mit ihren Freuden, ihren Alltagspflichten, ihren Sorgen und Ängsten dazu. Die Menschen, die zur Familie gehören, kennt man alle. Sie bringen das Leben. Sie füllen die Jurten mit ihren Stimmen. Aber es ist anders als in den Städten. In der Weite der mongolischen Steppe hören wir das Flüstern der Winde



und das Jammern der Tiere, die zu wenig Gras finden. Wir machen viele Töne, um in der Weite unsere Anwesenheit kundzutun. Wir singen und tanzen, wir musizieren, wir lachen und rufen. Unsere Musikinstrumente können Töne machen wie der Regen, die verschiedenen Winde, die Stürme, das Wasser. Wenn sich Fremde nähern, verständigen wir uns miteinander, bevor wir zusammenkommen, über weite Distanzen.“

Ich: Was meinst du mit den eigenen Tönen? Kannst du mir etwas darüber berichten?

Er: Ich bin schon etwas älter, nämlich 52 Jahre alt. Mein Grundton ist deshalb derjenige des Planeten Venus. Er hat ein trauriges Temperament. Er gehört der heißen Jahreszeit an. Dieser Ton wird von der Brust her erzeugt. Sein Klang ist vom Schrei des Schafes übernommen. Er wirkt kalt und feucht. Er findet sich vor allem in der Stimme eines Menschen von fünfzig Jahren.

Ich: Hörst du diesen Grundton auch in dir drin?

Er: Ja, natürlich.

Ich: Und deine Tochter: Hat sie auch einen Grundton?

Er: Meine Tochter hat den Grundton, der mit dem Planeten Jupiter verbunden ist. Er hat ein ausgeglichenes Temperament. Er wirkt manchmal warm, manchmal kalt. Er gehört der kalten Jahreszeit an. Er wird vom Gaumen her erzeugt. Sein Klang ist vom Wiehern der Pferde übernommen. Dieser Ton findet sich vor allem in der Stimme eines Menschen von zwanzig Jahren.

Ich: Kann sie den Ton in sich hören?

Er: Ich glaube, ja. Die Menschen sind ja alle von ihrem Ton durchdrungen.

Ich: Stört denn dieser Ton in dir drin?

Er: Nein. Er gehört zu mir in diesem Lebensalter. Ich merke immer, wie es mir geht. Und wie es meinen Schafen geht. Wenn wir einen guten Frühling und Sommer hatten, können sie fressen, dann gibt es genug frisches Gras. Mein Ton ist dann klar und rein. Wenn die Schafe zu wenig Futter kriegen, ist der Ton traurig und rauh.

Ich: Kannst du etwas machen, wenn dein Ton traurig und rauh klingt?

Er: Ich versuche es. Mein Ton verändert sich, wenn ich im Einklang mit meiner Umgebung bin. Wenn ich etwas tun kann für andere.

Wenn ich zufrieden sein kann mit mir selbst. Wenn ich zu den Schafen gehe und gut für sie sorgen kann. Wenn ich mit ihnen spreche. Wenn ich ein Instrument fertiggestellt habe und es einen wunderschönen Klang hat. Wenn ich ein trauriges oder ein besonders stimmungsvolles Lied auf meiner Geige spiele. Dann wird mein Ton klarer und reiner.

Ich: Woher weißt du denn, dass dein Ton der Venus zugeordnet ist?

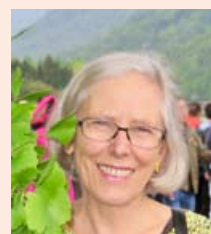
Er: Alle Menschen von fünfzig bis sechzig haben diesen Ton, der uns vom Planeten Venus geschickt wurde. Alle Menschen um die zwanzig Jahre haben den Ton, der ihnen von Jupiter geschickt wurde. Die Siebzيجährigen haben einen anderen Ton, die DreiBigjährigen wieder einen anderen.

Für diesen Mann aus der Mongolei ist das Universum geordnet und voller Töne. Gerade weil es in dieser Landschaft so still ist, sind Töne besonders wichtig, werden sie besonders deutlich wahrgenommen. Dass auch jeder Mensch einen Grundton hat und dieser sich mit zunehmendem Alter dauernd verändert, ist ihm ebenso selbstverständlich wie seine Einstellung dazu, dass er in sich hineinhorchen kann und seinen Ton in der Färbung je nach Stimmung verändern kann. Dabei unterscheidet er nicht zwischen dem Klang seiner Stimme und dem Ton, den er in sich selbst wahrnimmt. Schon eher ist für ihn

klar, dass der Grundton den Menschen durchdringt, in seinem ganzen Wesen. Die Färbung kann er ihm jeden Tag neu geben, mit seinem Bewusstsein und seinen Handlungen.

Diese Begegnung kann uns einen Impuls geben, über uns nachzudenken. Wie wir selbst mit unserem Ton und Geräuschen umgehen. Sollen wir uns die Färbung unseres Grundtons von der Stadt geben lassen mit ihrem komplexen Lärm? Von den Schwingungen unserer elektronischen Geräte? Wie ist mein Grundton beschaffen? Wie gestalte ich ihn, indem ich versuche, ihm jeden Tag eine Färbung zu geben? Mit diesen Gedanken möchte ich abschließen.

Kontakt zur Autorin:



Anita Schär, lic. phil.
 Fachpsychologin für Psychotherapie
 FSP
 Vize-Präsidentin der Schweizerischen
 Tinnitus-Liga
 CH-5400 Baden

Fotos: Anita Schär.

