

# „(Ohr)Geräusche mit Genuss – Ihr Tinnitus gibt den Ton an!“

von Dorothea Neumann

Zunächst wirkt diese Formulierung auf Menschen, die von Tinnitus geplagt sind und unter ihm leiden, geradezu provokant. Doch dahinter verbirgt sich ein musiktherapeutischer Behandlungsansatz, den Helen Bousfield als Basis der von ihr entwickelten *wellsong*® Methode gestaltet hat. „Man muss mit IHM arbeiten.“ – So lautet ihr Motto, und dabei setzt sie auf die heilende Wirkung von Musik.

Vor Jahren war Frau Bousfield selbst derart durch den Tinnitus beeinträchtigt, dass sie ihren Beruf als Musikerin nicht mehr ausüben konnte. Sie suchte Hilfe in der Musik und **gab dem Tinnitus ein Gesicht, indem sie das Geräusch in Noten „übersetzte“**. In der Praxis bedeutet es, dass der Patient mit Worten möglichst genau seinen Ton/sein Geräusch beschreibt. Parallel dazu sucht die Musikerin auf ihrem Keyboard entsprechende Töne oder Tonfolgen, so dass aus diesem

Dialog ein musikalischer Klang entsteht. Mittels Musikimprovisation erhält das störende Geräusch eine andere Klangqualität. Was bisher negativ besetzt war, erlebt sozusagen eine Metamorphose. Da der Patient an diesem Prozess durch Zustimmung – Ablehnung – Veränderung beteiligt ist, entsteht eine für ihn emotional positiv geprägte Klangwelt, in welcher der Tinnitus (indirekt) Teil des Ganzen ist. Auf diese Art wird eine ganz persönliche Musik entwickelt, die auf die individuellen Bedürfnisse vor allem von Einzelpersonen zugeschnitten ist. Insgesamt wird das Wohlbefinden gefördert und damit der Heilungsprozess unterstützt. Dieses Vorgehen stellt eine Säule des *Tinni-Ton-Trainings*® von *wellsong*® dar für Patienten mit chronischem Tinnitus.

An diesem Informationsabend erlebten die Besucher eine kleine quirlige Person, die nur so sprühte vor Begeisterung und Tatkraft

für diese von ihr entwickelte Methode, die ja aus der Not geboren war. Zur Einstimmung vermittelte uns Frau Bousfield soviel theoretischen Hintergrund wie nötig, um ihren musiktherapeutischen Grundgedanken verstehen und nachvollziehen zu können. Im Verlauf des Abends machte sie uns mit den kreativen Elementen ihres *Tinni-Ton-Trainings*® bekannt.

Unterschiedliche Hörübungen, ergänzt durch Impulse aus Frau Dr. Annette Cramers Tinnitus-Musiktherapie, sollen dazu beitragen, Hören generell wieder als „lustvoll und genussreich“ zu erleben. So erhielten die TeilnehmerInnen z. B. kleine Film Dosen, die unterschiedlich gefüllt waren. Durch Schütteln sollte herausgefunden werden, um welchen Inhalt es sich handelt (z. B. Reiskörner, Linsen etc.). Außerdem galt es, Pärchen zu entdecken, d. h. man musste Geräusche identifizieren und zuordnen. Bei einer solchen Übung gerät normalerweise der Tinnitus vorübergehend in Vergessenheit. Andere Übungen bestanden darin, dass ein Tempotuch nahe am Ohr zerrissen oder ein Reißverschluss geöffnet und geschlossen wurde. Des Weiteren wurde uns „Ohrgymnastik“ empfohlen... Ja, wie soll das wohl vonstatten gehen? Die Aufforderung dazu hieß: „Ohren ausputzen“. Indem man sich visuell dieser Aufgabe widmete, ertönte ein Geklapper, das hinter dem Kopf von einem Ohr zum anderen geleitet wurde, verursacht durch rote Linsen in einer Blechdose. Die TeilnehmerInnen äußerten unterschiedliche Wahrnehmungsempfindungen von hellen über dunkle Töne bis hin zum Schmerz. Einerseits galt unsere Aufmerksamkeit dem „blechernen Krach“, der Unwillen hervorruft – Ein solches Geräusch nervt uns schließlich oft genug im Ohr/ im Kopf, dem muss nicht noch etwas hinzugefügt werden, was den Krach potenziert. – Andererseits hat die bildhafte Vorstellung von





„Ohrgymnastik“ aber auch ein Schmunzeln hervorgehoben und dadurch bewirkt, dass der Krach möglicherweise etwas weniger störend erlebt wurde. Diese spezifischen Hörübungen, die Spaß und Freude vermitteln, kommen überwiegend in der Arbeit mit Gruppen zur Anwendung.

Wir alle wissen, jeder Tinnitus hat seinen eigenen Charakter, jeder von uns reagiert individuell darauf. Frau Bousfield möchte mit ihrer Methode „Mut machen für alle“. Aus Negativem (Tinni-Ton-Original) entsteht etwas Positives (durch die Improvisation), nämlich (im optimalen Fall) eine Wohlfühlmusik, auch „Schmetterlingsmusik“ von ihr genannt. Wer denkt dabei nicht unwillkürlich an die Schmetterlinge im Bauch in Zeiten größter Verliebtheit? Praktisches Ziel ist es, über eine eigene Kopfmusik zu

verfügen, die sofort aktiviert werden kann, sobald der Tinnitus stört, analog einem musikalischen Ohrwurm.

Den Abschluss des Abends und damit der informativen Begegnung mit dieser besonderen Form einer Tinnitus-Therapie bildete ein lebhaftes Improvisationsmedley von bekannten Volksliedern, die positive Gefühle hervorrufen, z. B. aus der Kindheit und Schulzeit. Damit einher ging eine Tiefenentspannung. Nun ist nicht jeder ein begeisterter Anhänger der Volksmusik. Aber das ist gerade das Besondere an der well-song®-Methode, dass im Dialog zwischen Frau Bousfield und ihren Patienten ganz individuell auf die jeweiligen musikalischen Wünsche und Bedürfnisse eingegangen wird.

Musik streichelt die Seele – wenn man sie lässt.