

Hörtherapie

In der Hörtherapie steht der Zusammenhang von Hören, Fühlen und Denken im Mittelpunkt. Dieses Zusammenspiel beim Hören ist uns meist nicht bewusst, spielt aber eine große Rolle für die Wahrnehmung des Tinnitus. Die Hörtherapie ist eine Art „Selbsterfahrung“ im Bereich des Hörens und unterstützt Sie bei der Suche nach einem gelasseneren Umgang mit dem Tinnitus.

Anhand praktischer Hörübungen werden Sie in der Hörtherapie angeleitet, sich bewusst zu machen, wie Sie gedanklich, körperlich und emotional auf Geräusche reagieren und so beeinflussen, was Sie hören und wie Sie etwas hören. Diese Erkenntnisse werden auf die Wahrnehmung Ihres Ohrgeräusches und die eigenen inneren Reaktionen darauf übertragen. Ziel der Hörtherapie ist es, dass Sie neue Bewältigungsstrategien im Umgang den Ohrgeräuschen erlernen und sich dem Tinnitus weniger ausgeliefert fühlen.

Die Hörtherapie beinhaltet zunächst eine umfassende Aufklärung über die Abläufe des Hörens im Ohr und in den Hirnregionen, die an der Verarbeitung der Höreindrücke beteiligt sind. Im weiteren Verlauf der Hörtherapie werden u.a. die Lenkung der Aufmerksamkeit weg von unangenehmen Geräuschen, die gedankliche Umbewertung von Gehörtem und eine Verbesserung der Hörwahrnehmung trainiert. Ein wichtiges Thema ist außerdem die Bedeutung von Ruhe und Entspannung für den Umgang mit den Ohrgeräuschen und das Üben von entspanntem Hören.

Die Hörtherapie ist gedacht für Patienten, die einen seit mehreren Monaten bestehenden Tinnitus haben oder unter unangenehm lauten Höreindrücken leiden.

Die Hörtherapie wird von einer Psychologin in Einzelsitzungen (Therapiezentrum Marzipanfabrik) durchgeführt.

Bei Interesse und Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!