

Die Behandlung des AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-SYDROMS mit der Tomatis-Methode®

von: Pierre Sollier, M.F.C.C.
ehem. Direktor des Tomatis-Zentrums in Lafayette, Calif., USA

DAS AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-SYNDROM

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom, kurz AD(H)S, ist modern geworden. Millionen von Menschen werden durch Bücher, Fernsehen und Zeitungsartikel mit AD(H)S bekannt gemacht. Aber was ist eigentlich ADS? Wodurch wird es verursacht und wie kann Menschen mit ADS geholfen werden?

Es gibt unterschiedliche Arten von ADS, aber ganz allgemein lässt sich eine von ADS betroffene Person beschreiben als leicht ablenkbar, sehr impulsiv und unruhig. Und doch sind nicht alle Betroffenen unruhig. Manche sind sogar auffallend ruhig; sie sind irgendwie „nicht richtig da“.

Ein Überblick über die wissenschaftlichen Veröffentlichungen zeigt, dass ADS unter Experten kontrovers diskutiert wird. Einige gehen sogar soweit und behaupten, dass ADS nicht nachweisbar ist und deshalb klinisch nicht berücksichtigt werden sollte (G. Coles, L. Fleisher und P. Breggin). Andere wiederum meinen, dass es sich bei ADS um ein neurologisches Syndrom handelt, dessen Ursache möglicherweise genetisch ist (Hallowell und Ratey). Allerdings räumen sie ein, dass „die genauen Mechanismen, die ADS zugrundeliegen, weiterhin unbekannt sind. Bisher wurde keine einzige Läsion im Gehirn, kein Neurotransmittersystem, kein einzelnes Gen als Auslöser identifiziert“. ADS ist also ein Rätsel, dessen Lösung noch in weiter Ferne liegt. So wichtig es ist, die Ursachen von ADS zu erforschen und zu erkennen, so ist es doch allemal wichtiger zu wissen, wie Menschen mit ADS geholfen werden kann.

SENSORISCHE INTEGRATION UND ADS

Bisher wurde der Möglichkeit, dass ein Mangel an sensorischer Integration eine Rolle bei ADS spielen könnte, nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Jean Ayres, Pionierin der Sensorischen Integration, verweist darauf, dass eine mangelhafte sensorische Integration sowohl zu Hyperaktivität als auch zu reduzierter Konzentrationsfähigkeit führen kann. Sie folgert daraus, dass diese Probleme auftauchen, wenn das Vestibulum, das sich im Innenohr befindet, nicht ausreichend funktioniert. „Eine gut modulierte vestibuläre Aktivität ist besonders wichtig für einen ausgeglichenen und aufmerksamen Zustand. Der Vestibularapparat trägt außerdem zur Ausgewogenheit der nervösen Erregung bei. Ein schlecht funktionierendes Gleichgewichtssystem ist also ursächlich beteiligt an Hyperaktivität und Ablenkbarkeit, da sein ausgleichender (modulierender) Einfluss fehlt“.

Was geschieht nun, wenn das Vestibulum die sensorischen Informationen nicht ausreichend integrieren kann? Entweder wird das Vestibulum von zu vielen Informationen „über-schwemmt“, oder es kann nicht genügend Informationen verarbeiten, wodurch das Gehirn die, zur optimalen Funktion erforderlichen Stimulation nicht erhält. In beiden Fällen handelt es sich um mangelnde sensorische Integration.

Für Betroffene gibt es verschiedene Möglichkeiten, damit umzugehen. Sie können versuchen, die Quelle unerträglicher Stimulation „auszuschalten“, indem sie sich eine möglichst reizarme Umgebung schaffen. In diesem Fall würde die Diagnose „ADS“ lauten.

Im anderen Fall versuchen Betroffene, die mangelnde Stimulation durch zusätzliche Reize, hauptsächlich durch Körperbewegungen, wettzumachen. In diesem Fall würde die Diagnose AD(H)S oder HKS (hyperkinetisches Syndrom) lauten. Die Vielzahl gemischter Diagnosen lässt darauf schließen, dass beide Symptome alternierend vorliegen können.

HORCHEN – das HORCHTRAINING nach Dr. Tomatis und ADS

Die Theorien von Jean Ayres legen nahe, dass ADS durch eine „Umschulung“ des Vestibulums überwunden werden kann. Und genau hier setzt das Horchtraining an. Der französische Arzt, Dr. Alfred A. Tomatis, begann vor 50 Jahren mit seiner Pionierarbeit auf dem Gebiet der auditiven Wahrnehmung und seitdem haben viele, von ADS und AD(HS) betroffene Personen vom dem, als Tomatis-Methode bekannten Horchtraining profitiert.

Laut Tomatis ist die Verbesserung der Horchfähigkeit die Hauptaufgabe bei der Behandlung von ADS und ADHS. Tatsache ist, dass den von AD(H)S betroffenen Kindern und Erwachsenen häufig vorgeworfen wird, sie könnten nicht zuhören. Tomatis unterscheidet zwischen **Hören** und **Horchen**. Wir können gut hören und sind möglicherweise trotzdem schlechte Zuhörer. Horchen oder Zuhören beinhaltet die Fähigkeit und die Motivation, uns sowohl auf den Empfang von Informationen aus unserer Umwelt einzustellen als auch unerwünschte Informationen herauszufiltern. Personen mit AD(H)S sind unfähig, Informationen zu sortieren, zu klassifizieren und zu organisieren. Jeder neue Reiz fordert ihre Aufmerksamkeit; doch bevor dessen Verarbeitung möglich ist, beansprucht bereits der nächste Reiz die Aufmerksamkeit. Somit sind diese Personen gleichzeitig extrem aufmerksam – zu aufmerksam – und konfus, weil sie sich gegenüber dem Bombardement von Reizen nicht adäquat abschirmen können. Die Folge ist, dass sie sich „ausklinken“, d.h. sie hören gänzlich damit auf, diesem steten Informationsfluss, den sie nicht in der Lage sind zu organisieren, ihre Aufmerksamkeit zu schenken.

Um also horchen zu können, ist die Fähigkeit des **Zuhörens** und des **Nichtzuhörens**, mit anderen Worten, die reibungslose Integration sensorischer Impulse, von grundlegender Bedeutung.

Horchen – das ist für Menschen mit AD(H)S nicht ohne Risiko. Täglich werden sie überflutet von Reizen, die sie nicht bewältigen können und so erleben sie die Welt oft als gefährlich. Sie reagieren deshalb entweder mit unangemessener Aggressivität oder sie ziehen sich in sich selbst bzw. in eine Traumwelt zurück. Wenn sie dann anfangen zu horchen, müssen sie die reale Welt neu betreten und das bedeutet, dass sie ihre Ängste überwinden müssen. Tomatis weist darauf hin, dass diese Ängste erst bewältigt werden müssen, bevor ein erneutes Sicheinlassen auf die Umwelt und ein angemessenes Verhalten möglich ist.

Die Horchtherapie von Dr. A. Tomatis

Tomatis hat eine Therapie entwickelt, mit der die sensorische Integration gefördert und gleichzeitig die Auflösung der damit einhergehenden emotionalen Konflikte ermöglicht wird. Um dieses Ziel zu erreichen, wird ein elektronisches Gerät, das sogenannte „Elektronische Ohr“ verwendet. Durch spezielle akustische Stimulation wird die vestibuläre Funktion reguliert und gleichzeitig wird der von ADS betroffenen Person geholfen, auf die Umwelt in einer angemessenen Art und Weise zu reagieren. Des Weiteren werden die kognitiven Fähigkeiten verbessert, indem eine bessere Fokussierung auf akustische Signale ohne Ablenkung durch Störgeräusche erreicht wird. Dies ist vor allem deshalb wichtig, weil die meisten Betroffenen auch unter mehr oder minder ausgeprägten Lernschwierigkeiten leiden. Soweit erforderlich, werden die Trainingseinheiten von Beratungsgesprächen ergänzt, um den Fortschritt zu maximieren und um neue Lebensstrategien zu entwickeln. Zwei nachfolgende Beispiele sollen zeigen, wie das Horchtraining von Dr. Tomatis arbeitet. Berichtet wird von einem 8jährigen Jungen und einem 35jährigen Mann.

EIN ADS-KIND: TOM

Als Tom zum ersten Mal ins Tomatis Zentrum nach Lafayette kam, zeigte er alle Anzeichen eines ADS-Kindes. Er rutschte auf seinem Stuhl hin und her, unterbrach laufend das Gespräch mit den Eltern und war während der gesamten Abklärung nicht in der Lage, auch auf die gestellten Aufgaben zu konzentrieren. Seine Eltern meinten, er wäre „noch nicht richtig aufgewacht“, sondern lebte in einer eigenen Welt, die er nur kurz verlasse, wenn er etwas benötige. Schulisch war er vor allem im Lesen und Schreiben weit zurück. Er war kein unangenehmes Kind, doch die frustrierenden Schulerfahrungen hatten aus ihm einen „Kinder- und Lehrerschreck“ gemacht. Auch gefühlsmäßig war er unreif. Seine Eltern waren sehr bemüht, ihn vor weiteren schulischen Rückschlägen zu bewahren, aber er vergaß laufend seine Hausaufgaben zu machen oder sie abzugeben. Nach Schulschluss konnte er sich nicht mehr daran erinnern, was in der Schule durchgenommen wurde. Tom war jetzt 8 Jahre alt und seine Eltern wussten sich keinen Rat mehr. Sie entschlossen sich, es mit dem Horchtraining zu versuchen.

Wir erklärten Toms Eltern, dass keine Wunder über Nacht zu erwarten seien und dass es einige Zeit dauern würde, bevor sich erste Resultate zeigen würden. Sie sollten ihre Aufmerksamkeit darauf richten, ob sich die Aufmerksamkeitsspanne gelegentlich verlängerte, und auch auf eventuelle Verhaltensänderungen achten.

Tom besuchte das Zentrum täglich 2 Stunden lang. Er trug Spezialkopfhörer, die mit dem Elektronischen Ohr verbunden waren. Er musste der eingespielten „Musik“ nicht lauschen, sondern durfte alle oder mit den anderen Kindern spielen. Am Ende der ersten 15-tägigen Phase berichteten die Eltern, dass sie bei verschiedenen Situationen den Eindruck gewonnen hätten, dass Tom länger als bisher aufmerksam sein konnte. Er hatte sich über das Wochenende ausgiebig mit einem Buch beschäftigt und außerdem eine Hausaufgabe rechtzeitig fertig gestellt. Auch schien er die häuslichen Regeln besser zu befolgen.

Nach den ersten 15 Tagen erfolgte die übliche Behandlungspause. Bei ihrer Rückkehr nach 3 Wochen berichteten beiden Eltern, dass sich die Konzentrationsfähigkeit von Tom merklich verbessert hätte. Sie waren überrascht, als Tom die von der Schule gestellten Aufgaben selbständig erledigt hatte. Er erinnerte sich an häusliche Regeln und hielt sich auch öfter daran. Er bekam erstmals Kursivschrift auszuprobieren. Sein Vater stellte fest, dass er seine Gefühle besser ausdrücken konnte und dass sie beide einige überraschende Diskussionen hatten. Die 2. Phase, ein Block von 8 Tagen, begann. Danach sagte seine Mutter, dass er jetzt öfter zuhört. „Er verarbeitet jetzt das, was ich sage“. Sein Baseballspiel verbesserte sich, was auf eine Verbesserung der sensorischen Integration hindeutete. Und zu guter Letzt begann er beim gemeinsamen Abendessen ausführlich über seinen Schultag zu berichten.

Der eigentliche Durchbruch kam einige Wochen später, als die Mutter Tom morgens um 7:00 Uhr dabei überraschte, wie er selbständig die Hausaufgaben machte. Sie kam daraufhin kurz beim Zentrum vorbei und teilte überglücklich mit: „Mein Sohn ist endlich aufgewacht“.

Nach einer weiteren Pause von 1 Monat folgte die 3. Phase mit ebenfalls 8 Behandlungstagen. Tom machte weitere Fortschritte. Er entwickelte ein besseres Selbstbild und gewann mehr Selbstvertrauen. Er verbesserte sich nicht nur beim Baseball, sondern auch in der Schule. Der Lehrer sagte zum ihm: „Tom, du bist richtig groß geworden. Du bist jetzt nicht mehr so kindisch“. Die Eltern waren begeistert: „Jetzt ist er endlich bei uns.“

Trotzdem musste Tom noch viel in der Schule nachholen. Während der Sommerferien waren wir übereingekommen, dass Tom private Nachhilfe bekommen sollte. Denn Tom war jetzt in der Lage aufzupassen, Gehörtes aufzunehmen und wiederzugeben. Er machte schnell Fortschritte im Lesen, Schreiben und Rechnen. Um ihn noch weiter zu unterstützen, kam er nochmals einige Tage zum Horchtraining ins Tomatis-Zentrum. Als die Schule wieder begann, war er gerüstet.

Einige Wochen später besuchte uns die ganze Familie. Sie waren sehr zufrieden. Schulisch war Tom ein anderes Kind geworden. Der Lehrer meinte, er hätte fast alles aufgeholt und würde sich jetzt altersgemäßer verhalten. Der Wunsch der Eltern, ein „normales“ Kind zu haben, hatte sich endlich erfüllt.

Ist Tom jetzt trotzdem noch ein ADS-Kind?

Diese Frage hatte für die Eltern keine Bedeutung mehr. Tom war endlich angekommen, wach und „in Ordnung“.

EIN ERWACHSENER MIT ADS: JEFF

Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass auch Erwachsene von ADS betroffen sein können. Jeff, 35 Jahre alt, ist ein gutes Beispiel. Obwohl bei ihm bisher kein ADS diagnostiziert wurde, zeigte er doch viele Symptome. Vor allem seine Unfähigkeit sich zu konzentrieren, seine Vergesslichkeit, seine Unfähigkeit alltägliche Aufgaben zu organisieren, beeinträchtigten sein tägliches Leben. Er hatte Schwierigkeiten, im Beruf neue Kenntnisse zu erwerben, beim Autofahren verfuhr er sich häufig.

Der Hörtest bei einem Audiologen zeigte eine „vollkommen normale Hörschwelle“, jedoch „Defizite bei der zentralen Hörverarbeitung, die sich durch mangelhaftes Fokussieren auf das Gehörte bei gleichzeitigem Störsignal oder bei Hintergrundgeräuschen bemerkbar machten“, wodurch seine Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten verständlich wurden.

Jeff benutzte z.B. Merktzettel (verlor sie aber oder vergaß, dass er sie bei sich trug); er benötigte eine programmierbare Uhr als Anzeige für Tag, Datum und Telefonnummern. Er berichtete, dass ihn schon vorbeifahrende Autos oder „Gefühle“ aus seinem Inneren ablenken würden. **Konzentrationschwäche** war das Schlüsselwort für Jeffs Probleme.

Als Jeff zum 2. Therapieblock kam berichtete er spontan, dass sich einiges gebessert hätte. Er brauchte nicht mehr auf seine Uhr zu schauen, um festzustellen welcher Tag es sei, und eine Einkaufsliste benötigte er ebenfalls nicht mehr. Geräusche um ihn herum lenkten ihn nicht mehr ab. „Ich muss sie nicht mehr beachten. Es ist wie ein Filter. Ich kann hören, ich kann sehen, aber ich werde nicht mehr so leicht abgelenkt“. Er fühlte sich besser und war ruhiger geworden. Er meinte, dass er sich deshalb besser konzentrieren könne. Jeff hegte jetzt die Hoffnung, dass sein Leben in Zukunft nicht mehr so unorganisiert und chaotisch sein würde und auch ich konnte bereits feststellen, dass die Therapie in seinem Leben einen Unterschied machte.

Seit damals machte Jeff kontinuierliche Fortschritte. Obwohl er zum Ende der Therapie seinen Arbeitsplatz verlor, ging er damit erstaunlich gelassen um, was vor allem seine Eltern sehr beeindruckte, die erwartet hatten, dass ihn diese Nachricht stark zurückwerfen würde. Jeff fand einen neuen Arbeitsplatz und war mit sich selbst sehr zufrieden. Das für ihn wichtigste messbare Resultat schilderte er wie folgt: „Wenn ich morgens aufwache, weiß ich wo ich bin und welcher Tag es ist. Außerdem kann ich jetzt endlich sagen, was ich denke. Ich bin nicht laufend durcheinander“.

Beim **Horchtraining** geht es im Wesentlichen ums Horchen, Zuhören, um Konzentration, Aufmerksamkeit und darum, mit der Umwelt eine Verbindung zu schaffen. Es ist eine *sanfte, ungefährliche und unaufdringliche* Therapie. Sie hat sich als ein hervorragendes Werkzeug bei der Behandlung von Kindern und Erwachsenen mit ADS, ADHS und anderen Schwierigkeiten in über 200 Zentren weltweit erwiesen.

Weitere Auskünfte finden Sie direkt bei allen Tomatis-Instituten oder im Internet unter www.tomatis.com oder www.tomatis.de

Übersetzung: Monika Warner
Tomatis-Institut
Carl-Ulrich-Str. 6
63128 Dietzenbach b. Frankfurt/M
Tel: 06074-29843 Email: inf@praxis-tomatis.de