

Über einige Besonderheiten unserer Ohren



Was unsere Ohren tatsächlich können

Text: Maria Obermair

Bild: © koya979 - fotolia.com

Auch wenn die Ohren seitlich und nicht im Gesichtsfeld positioniert sind, sind sie enorm wichtig. Zahlreiche Redewendungen weisen auf die Wichtigkeit und Komplexität der Ohren hin. Und wenn man diese Phrasen genauer betrachtet, sind häufig Emotionen mit im Spiel. Weil: Ohren sind nicht nur zum Hören da...

Auf taube Ohren stoßen - über beide Ohren erröten - über beide Ohren in Arbeit/Schulden stecken - über beide Ohren verliebt sein - das kannst du dir hinter die Ohren schreiben - Dein Wort in Gottes Ohr - jemanden übers Ohr hauen - nicht trocken hinter den Ohren - er sitzt wohl auf seinen Ohren - es faustdick hinter den Ohren haben - man hat viel um die Ohren - noch grün hinter den Ohren - mit halbem Ohr zuhören - einen Floh ins Ohr setzen - manche Wände haben Ohren - für taube Ohren predigen - Ohrwurm ...

Entwicklung der Ohren

Schon zu Beginn der Schwangerschaft, genau genommen in der achten Schwangerschaftswoche, beginnen sich menschliche Hörorgane und Trommelfell zu entwickeln. Bereits zwei Wochen später ist das Ohr äußerlich erkennbar. Ab der 25. Schwangerschaftswoche kann der Fötus Geräusche wahrnehmen. Geräusche der Außenwelt nimmt das Baby durch das Fruchtwasser gedämpft wahr. Zudem kann das Baby ab dieser Zeit diverse, wesentlich lautere Organgeräusche der Mutter hören. Das Ungeborene hört auch den Herzschlag und die Stimme der Mutter und ist in der Lage, diese Geräusche nach der Geburt wiederzuerkennen. [1]

Dr. Paul E. Dennison, Pionier der angewandten Gehirnforschung sagt: „Babys und Kleinkinder machen ihre ersten Erfahrungen in einer Welt der Töne und Geräusche, indem sie den Kopf so weit wie

möglich nach links und nach rechts drehen. Der Zugang zum auditiven Mittelfeld ist unmittelbar an die Fähigkeit gekoppelt, den Kopf mit Leichtigkeit nach links und nach rechts zu drehen. So hat dieses Drehen des Kopfes auch Einfluss auf die Fähigkeit, Töne und Geräusche aus unterschiedlichen Richtungen zu registrieren.“ [2]

Ohren sind nicht nur zum Hören da

Im ersten Modul der Brain Gym® Ausbildung gibt es von Dr. Dennison eine Balance im Zusammenhang mit den Ohren. Interessanterweise können wir mit dieser Balance nicht nur das HÖREN positiv beeinflussen, sondern auch unsere Fähigkeiten zum DENKEN und ERINNERN optimieren.

In einem Gespräch mit Dr. Dennison, dem Entwickler von Brain Gym® und Edu-Kinestetik, erfuhr ich etwas Spezielles von ihm.

Er sagt: „Das Hören selbst ist etwas Passives - im Gegensatz ist das Denken ein sehr aktiver Prozess.“

Dieser Ansatz ist höchst interessant und ladet zum Denken ein.

Was ich (nicht) HÖREN kann

Viele Menschen, egal ob Kinder oder Erwachsene, hören oftmals nur kurz zu. Warum ist das so?

Beispiel A: Die Lehrerin steht vorn in der Klasse und liest den SchülerInnen eine Geschichte vor. Einige können ihr von Anfang bis zum Ende folgen. Die meisten der SchülerInnen steigen nach einigen Minuten oder gar zu Beginn aus und lassen ihren Gedanken oder den Augen freien Lauf.

Beispiel B: Eine Führungskraft hat in einem Meeting das „Sagen“ und redet über Wichtiges und Wissenswertes zu einem Projekt. Ein Teil des Teams kann den Aus-

fürhungen folgen. Der andere Teil des Teams zieht sich innerlich zurück.

In beiden Beispielen kann sich rasch eine ablehnende Haltung entwickeln. Etwa kann sich sehr rasch Langeweile durch „Zuhören müssen“ und „Nichts sagen dürfen“ aufbauen. Je mehr Geschichten, Bewegungen, Bilder und Emotionen in einen Vortrag eingebaut werden, desto kurzweiliger und interessanter wird der Vortragende mit seinen Inhalten gewertet.

Selbst sprechen und das Gesprochene hören, dauert weit länger, als eigenständiges Denken. Wenn Sie einem Vortragenden folgen, kann es sein, dass währenddessen in Ihnen eine eigene Meinung aufkeimt, Sie mit Ihren eigenen Gedanken beschäftigt sind und ungewollt abgelenkt sind.

Wer das Sagen hat, vermeintlich das Gefühl der Kontrolle hat und fälschlicherweise von der Hörerschaft Passivität und Gehorsam fordert, programmiert sich automatisch selbst unaufmerksames Publikum. Einer Gruppe fertige Lösungen vorzusetzen, macht Skeptiker, Zweifler und Pessimisten laut. Bespricht und diskutiert ein Team selbst Probleme und entwickelt gemeinsame Lösungen dafür, wird sich Engagement und Zufriedenheit ausbreiten. Nur hören ist ein passiver Vorgang, der weniger geschätzt wird als aktives Denken und Handeln direkt am Schauplatz.

Ein Tipp für Vortragende und Pädagogen

Verwenden Sie an Stelle von ZUHÖREN das Wort HINHÖREN oder HERHÖREN. ZU-HÖREN beinhaltet das Wort „ZU“ und wird gleichgesetzt mit „SCHLIEßEN“. Damit laden Sie Ihre Hörer zum Ohren schließen ein. Hin-hören oder her-hören beinhalten die Vorsilben „HIN“ bzw. „HER“. Sie werden mit einer bestimmten Richtung interpretiert und laden das Publikum zum Aufmerksam-Sein ein.

Balance fürs Hören

Die Balance für das Hören nach *Dr. Dennison* verbessert die Fähigkeit, aufmerksam hinzuhören. Ob bei einem Vortrag oder bei einem Diktat, es stärkt die auditive Aufnahmefähigkeit während wichtiger Gespräche in Meetings und bei Telefonaten. Diese Balance unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, besonders dann, wenn Nebengeräusche ablenken oder als störend empfunden werden.

Mit gestärkter Ohren-Energie fühlen sich viele Menschen wieder in Frieden mit ihrer eigenen Stimme oder mit außergewöhnlichen Stimmen anderer. Außerdem kann diese Balance das Differenzieren von Sprachlauten (Phoneme) oder musikalischen

Noten verbessern. Auch die Wahrnehmung von Rhythmen, Klängen, Texten, Zahlenfolgen usw. kann verschärft werden, damit Lernen, Spielen und Arbeiten mit mehr Leichtigkeit und Freude ermöglicht werden.

DENKEN: Aktiv und steuerbar

Das Denken selbst ordnet *Dr. Paul E. Dennison* den Ohren und den damit verbundenen Funktionen zu. Egal, ob es dabei um Gedanken geht, die durch äußere Einflüsse ausgelöst werden oder ob es um eigene Gedanken bzw. die eigene innere Stimme geht.

Das Zitat von *Siddhattha Gotama*, dem Begründer des Buddhismus, macht deutlich, wie wichtig Denken ist.

*„Wir sind was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht
aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken
formen wir die Welt.“*

Balance fürs Denken

Die Balance aus dem Seminar Brain Gym® 1 kann Menschen helfen, ihre eigene innere Stimme besser wahrzunehmen. Der Schlüssel in die Freiheit könnte möglicherweise Ihre innere Stimme sein. Denn sie ist mit der Intelligenz des Herzens gleichzusetzen.

Haben Sie schon einmal gehört, dass Sie viel häufiger auf Ihre innere Stimme hören und die Leute reden lassen sollten!?! Dem Herzen folgen ist keine Floskel, es gibt wissenschaftliche Beweise und Erfahrungswerte, dass das Herz neben einer eigenen Hormonfabrik auch ein eigenes kleines Nervensystem hat. Es ist wie eigenes Gehirn, das selbst wahrnimmt, sich verändert, während es Erinnerungen speichert und das Gehirn im Kopf und den gesamten Körper beeinflusst. Wow... unser Herz ist großartig, es nimmt wahr und fühlt. [3], [4]

„Erst denken, dann reden!“

Jeder kennt diesen wohlgemeinten Rat, wenn man bereits ins Fettnäpfchen getreten ist oder bei der Prüfung die falsche Antwort gegeben hat. Trotzdem: Jede Rede, die frei gesprochen ist, wirkt um ein Vielfaches anziehender als ein fertig verfasster und gelesener Vortrag.

Für die Wissenschaftlerin für Psycholinguistik *Dr. Antje Meyer* vom Max-Planck-Institut ist das nicht verwunderlich. *„Die Sprechplanung, also die Auswahl der richtigen Wörter und ihre Anordnung im Satz wird schneller ausgeführt als die Aussprache selbst. So braucht man zum Beispiel mindestens 1,5 Sekunden, um die Worte „Der große Drache...“ auszusprechen. Das gibt einem genügend Zeit, den nächsten*

Teil des Satzes, etwa „... schiebt grinsend Baumstämme wie Grashalme zur Seite“, zu planen.“ [5]

Das setzt jedoch voraus, dass Denken leicht geht und frei fließen kann. Die Balance für das Hören nach *Dr. Dennison* unterstützt freies Reden, fließenden Gedankenlauf und stärkt die Fähigkeit während des Sprechens zu denken und dabei entspannt zu sein.

ERINNERE Dich bitte

Erinnern Sie sich an eine Geschichte, an ein Gedicht oder einen Liedtext. All Ihre Erinnerungen verschaffen Ihnen den Zugang zu gespeicherten sprachlichen Assoziationen. Sind Sie fähig, ein Lied aus alten Zeiten zu singen? Ihr Erinnerungsvermögen greift auf auditiv (über die Ohren) gespeichertes Wissen zu.

Wenn Sie Textlücken haben und über die fehlende Textpassagen summen, ist das der Hinweis auf blockiertes Erinnerungsvermögen. Hier hilft die Balance fürs Hören, die *Dr. Dennison* auf für Erinnerungsfunktionen entwickelt hat.

Lernen ist ein ewigwährender Prozess von
a) Informationen aufnehmen können
b) Informationen verarbeiten können
c) Informationen speichern können und
d) Informationen abrufen und wiedergeben können.

Kennen Sie die Geschichte von „Hänsel und Gretel“? Viele haben sie in Kinderjahren von Eltern oder Großeltern erzählt bzw. gelesen bekommen. Während Sie diese Geschichte hörten, waren Sie bereits am Verarbeiten einzelner Passagen, Wortklang, Tonfall, Lautstärke und emotionale Schalleindrücke. Durch den Echoeffekt oder Wiederholung von Phrasen z. B. *»Knusper knusper, knäuschen! Wer knuspert an meinem Häuschen?«* haben Sie wesentliche Teile der Geschichte gespeichert. Viele Kinder können diese Geschichte und speziell diese Phrase sofort weitererzählen.

Wissen Sie, dass nur 20% von einer vorgelesenen Geschichte gespeichert werden? Wenn Sie dabei Bilder betrachten, verstärken Sie die Speicherkapazität auf satte 50%! Am besten werden Informationen im Zusammenhang mit starken Emotionen gespeichert. Erinnerungen können also am besten dann abgerufen werden, wenn sie mit möglichst vielfältigen Sinnesindrücken aufgenommen werden. [6]

Balance fürs Erinnern

Dr. Paul Dennison hat mit dieser Balance bereits vielen Menschen geholfen, ihr Erinnerungsvermögen zu verbessern. Riesen Anklang findet diese Arbeit bei Schülern,

die sich während der Schularbeiten und Prüfungen an das Gelernte erinnern wollen. Aber auch SeniorInnen finden diese Balance sehr hilfreich, um geistige und mentale Fitness zu erhalten.

Ich persönlich schätze diese Balance zur Stärkung meiner Erinnerung sehr! Damit rufe ich in meinem Gehirn Autostrecken und Stadtrouten auf, die ich nur einmal im Jahr habe und die deshalb sehr schnell in Vergessenheit geraten könnten. Ich spare mir dabei das manchmal nervige Navi im Auto und freue mich, wenn ich vollkommen „Autopilot“ einfach und sicher am Ziel angelangt bin.

Elefant spendet Ohren-Energie

Der Elefant ist eine Brain Gym® Bewegung, die Dr. Paul E. Dennison selbst entwickelt hat und einen wesentlichen Teil der Balance für das Hören darstellt. Die Namensgebung erklärt er im Buch „Brain Gym® - Das Lehrerhandbuch: Die Ohren eines Afrikanischen Elefanten machen etwa ein Drittel seiner gesamten Oberfläche aus und sein hervorragendes Hörvermögen ist wahrscheinlich mitverantwortlich für seine hoch entwickelte Intelligenz.

Was bewirkt der Elefant?

Diese Bewegung erleichtert das Drehen des Kopfes nach links und nach rechts und verbessert das Hören mit beiden Ohren. Seine Beobachtung und Erkenntnis: Beim stillen Lesen verspannt sich häufig die Nackenmuskulatur als Reaktion auf unbewusste Lippenbewegungen oder visuellen Stress. Das auditive Langzeit- wie auch das Kurzzeitgedächtnis hängen von der Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick ab. Jede Verbesserung der auditiven Aufmerksamkeit kommt daher auch dem Gedächtnis zu Gute. [7]

Wer diese Bewegung und 25 weitere Brain Gym® Bewegungen nach Dr. Paul E. Dennison genauer kennenlernen möchte und die Wirkung an sich erleben möchte, kann dazu das passende Seminar „Brain Gym 104“ besuchen. Dieses Seminar wurde erst 2018 konzipiert, ist seit 2019 weltweit buchbar und bildet der Einstieg in die neue Ausbildung zum lizenzierten „Brain Gym® 26 Movement Facilitator“. Nähere Information dazu lesen Sie auf der Website von Breakthroughs International: [8]

Quellenangaben:

- [1] www.alles-ueber-kinder.net 05/2019
- [2] Brain Gym® I und II –Balancen fürs tägliche Leben/Lehrunterlagen für Brain Gym I und II - VAK
- [3] <https://mymonk.de/5-gruende-auf-deine-innere-stimme-zu-hoeren> - 7. Mai 2019
- [4] Literaturhinweis: David Servan-Schreibers „Die Neue Medizin der Emotionen“
- [5] Dr. Antje Meyer Wissenschaftlerin für Psycholinguistik vom Max-Planck-Institut
- [6] <https://www.dasgehirn.info/denken/gedaechtnis/erinnern-mit-gefuehl> 07/05/2019
- [7] Literaturangabe: Brain Gym® - Das Lehrerhandbuch/Dr. Paul E. Dennison
- [8] <https://breakthroughsinternational.org/programs/the-brain-gym-program/licensing-requirements/>

Brain Gym®

Elefant



© Maria Obermair

Anleitung „Elefant“

Drehen Sie vor dieser Brain Gym® Bewegung Ihren Kopf langsam nach links und dann langsam nach rechts und nehmen Sie dabei bewusst wahr, wie weit er sich drehen lässt und wie entspannt dabei Nacken und Schultern sind. Mit diesem kurzen Vor-Check können Sie positive Auswirkungen durch die Bewegung „Elefant“ erleben.

Stehen Sie aufrecht, hüftbreit und mit leicht gebeugten Knien. Ihr Gewicht auf beiden Beinen gleichschwer verteilt. Stellen Sie sich an der Wand gegenüber eine große Liegende Acht vor. Heben Sie einen Arm hoch und zielen Sie mit diesem Arm auf den Mittelpunkt der Liegenden Acht. Legen Sie nun Ihren Kopf auf diesen Arm, damit Wange und Ohr mit der Schulter „verklebt“ sind. Schauen Sie mit den Augen über die Hand hinweg und malen Sie langsam mit Ihrem Arm/Oberkörper 10 bis 15 Liegende Achten in die Luft. Dann entspannen und lockern Sie Ihren Arm und führen die Bewegung mit dem anderen Arm durch.

Wichtig: Bewegen Sie den Arm von der Mitte aus beginnend nach links oben, um eine Liegende Acht zu formen!

Nach der Bewegung „Elefant“ drehen Sie Ihren Kopf wieder langsam nach links, dann langsam nach rechts. Nehmen Sie wieder bewusst wahr, wie weit sich der Kopf nun drehen lässt und wie entspannt jetzt Nacken und Schultern sind. Durch diesen Nach-Check können Sie selbst wahrnehmen, wie entspannt und bewegungsfähig Ihre Muskeln im Nacken- und Schulterbereich im Vergleich mit zuvor sind. Der „Elefant“ fördert Entspannung und erweitert den Bewegungsraum zahlreicher Muskel im Hals-Nacken- und Schulterbereich.

Der „Elefant“ dient als Vorbereitung, um Hausaufgaben rascher, leichter UND richtig zu erledigen und hilft als Pausenbewegung zwischendurch, wenn Sie lange am Computer arbeiten. Diese einzigartige Bewegung fördert Ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Denkleistung.

*Ich wünsche Ihnen energiegelobtes Hören,
Denken und Erinnern und damit
freudvolles Lernen!*

*Energereiche Grüße
Maria Obermair*



Maria Obermair
Gesundheits-, Schlaf-
und Wohlfühlexpertin,
Kinesiologin,
Buchautorin von
„Die perfekte Nacht“
Int. Fakultät von
Breakthroughs
International

Lehrtrainerin für Brain Gym®
und Edu Kinetetik

Kinesiologie Maria Obermair
Landstraße 16, 4020 Linz
T: 0676 795 0000 E: office@kinmo.at

www.kinmo.at
www.dieperfektenacht.at