

Eine Anleitung, um selbst wieder hören zu lernen

Diese Worte sind geschrieben,
um den Menschen Mut zu machen,
ihren Weg mit der ihnen innewohnenden Kraft
der Heilung und Regeneration zu gehen,
zu sein, was immer sie möchten,
zu tun, was in ihren Herzen liegt,
zu verstehen, was ihr Geist braucht, um zur Ruhe zu finden,
und
mit Nüchternheit und Liebe zu handeln.

© 2018
AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Umschlaggestaltung: girodgründisch, Baden
Layout und Satz: AT Verlag
Druck und Bindearbeiten: Druckerei Uhl, Radolfzell
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-934-4

www.at-verlag.ch

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur
mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhalt

- 8 Vorwort
- 13 Hinweise zur Benutzung des Buches

- 16 Buch I: Die Grundlagen bis zum Basisverfahren**

- 17 **1. Es ist ein guter Anfang, wenn man weiß, wo man hinwill**
- 19 Jeder Mensch hört
- 23 Der Vorgang des Hörens
- 28 Auf Altbewährtes setzen – Unsere Steuerung
- 30 Die übergeordnete Steuerung für unseren Körper – Die 3 Säulen
- 32 Physik und Akustik – Der Laie wundert sich, der Fachmann staunt
- 39 Von einem Punkt ausgehend – Technische Umsetzung
in ein Lautsprecheresystem: Der Naturschallwandler
- 43 Wie höre ich eigentlich? Ein einfacher Test auf 3 Ebenen
*Hörtest mit einer natürlichen Schallquelle · Hörtest mit dem Naturschall-
wandler*

- 57 **2. Zurück zur Mitte – Den Körper in Balance bringen
und das Körpergefühl stärken**
- 58 Das menschliche Hören: 2 grundlegende Aspekte spielen zusammen
- 59 Hören ist ein Lernvorgang
- 62 Die Einordnung der Geräusche von einem Bezugspunkt aus
- 65 Reaktionen des Körpers auf Belastungen
- 66 Schauen wir mal in den Spiegel

- 73 **3. Wir wollen hören und fühlen**
- 75 Die Welt ist in unserem Ohr: Raum, Wahrnehmung, Gleichgewicht
- 79 Trauma – das grundlegende Ereignis
- 82 3 Arten von Hörtraumata
*Unfall oder Verletzung · Physikalische Überlastung des Gehörs ·
Hörerfahrung mit traumatischem Inhalt*
- 89 Es trifft mich – wann merke ich es im Körper? Die 3 Faktoren,
damit ein Erlebnis sich im Körper manifestiert
- 91 Störungen des Gehörs – Vielfältig und doch an einem Punkt
verbunden
*Sonderfall 1, Tinnitus: Habe ich etwas falsch gemacht? · Sonderfall 2,
Schwindel: Das haut mich um · Sonderfall 3, Hyperakusis: Das Gras macht
ganz schön Krach, wenn es wächst*

101 **4. Alles hat einen Anfang**

- 101 Wir haben alles bewusst gelernt, auch das, was wir nicht können
103 Was wir heute sind, hat schon vor vielen tausend Jahren begonnen –
Ein Exkurs durch die Forschung
116 Hab vergessen, wie du heißt: Gedanken zu Alzheimer

119 **5. Das MUNDUS-Basisverfahren zur Hörregeneration***

- 120 Die Ortung trainieren und die Ordnung wiederaufbauen
121 Das Basisverfahren Schritt für Schritt in der Praxis I
Das Training mit einer natürlichen Schallquelle
141 Die Grundlagen für die Wirkung des MUNDUS-Basisverfahrens, 1. Teil
145 Lassen Sie sich berühren
146 Das Basisverfahren Schritt für Schritt in der Praxis II
Das Training mit den Naturschallwandler-Lautsprechern
166 Buch I endet – Ein neues Buch beginnt

167 Buch II: Der Weg ist das Ziel

168 **1. In der Luft kann man nicht stehen**

- 168 Die 3 zentralen Säulen
*Säule 1: Körpergeometrie und göttliche Proportionen · Säule 2:
Die räumliche Ortung · Säule 3: Die Verarbeitung der Wahrnehmung*
178 Lass los, und halte die Spannung
181 Wenn du's glaubst, wirst du es sehen!
182 Das Trauma auflösen – fangen wir mal an
185 Wie gehe ich vor, um das auslösende Ereignis zu finden?

187 **2. Ich höre, also bin ich**

- 188 Hologramm – Verbindung und Resonanz mit der Welt
190 Was ich nicht weiß, macht mich kalt

191 **3. Jedes Schiff hat einen Steuermann**

- 191 Das Gehirn – Die holografische Schaltstelle für unser Sein
193 Im Körper sind unsere Erfahrungen gespeichert
194 Ich bin getroffen – Was passiert jetzt in meinem Körper?
197 Entscheidungen treffen, die funktionieren

200 **4. Ohne Fleiß kein Preis**

- 200 Training bringt Wissen zur Wirkung
202 Panta rhei, »Alles fließt«: Bleiben wir in Bewegung
204 Basisverfahren – Grundlagen, 2. Teil
207 Entriegeln – Die Barrikaden abbauen
208 Das Übungsprogramm – Auf diesen Felsen will ich bauen
(Trainingsphase II)

213 **5. Nichts ist unmöglich – Doch Schritt für Schritt**

- 213 Der Weg des Vertrauens
218 Wissen ist besser, als nicht zu wissen – Genaue Diagnose
220 Hörgeräte und enttäuschte Hoffnungen
*Regeneration für Hörgeräteträger · Sich gut und sicher zu fühlen
hat Vorrang*
225 Die Angst ist real, und sie ist, wie sie ist
226 Klare Ziele – Die innere Haltung beeinflusst das Ergebnis
227 Im Hier und Jetzt, ganz einfach

229 Ein neuer Beginn: Die 4 Prinzipien für ein erfolgreiches Leben

232 **Anhang**
232 Verzeichnis der Übungen
234 Quellenverzeichnis
236 Bildnachweis
237 Danksagung
239 Kontakt und Adressen