



Die Anzahl der notwendigen Sitzungen ist individuell unterschiedlich.

Die Kosten pro Sitzung betragen € 75.-

Trainings-CD € 130.-

**Ruth Stakemann**

Dipl.-Musiktherapeutin DMtG

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Breidingstrasse 25

29614 Soltau

05191-938602

[ruth.stakemann@musiktherapie-soltau.de](mailto:ruth.stakemann@musiktherapie-soltau.de)

Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft  
Zertifizierte Musiktherapeutin DMtG  
2012

**musik**  
**therapie**  
**bei**  
**tinnitus**

Von Tinnitus Betroffene haben oft schon viele Möglichkeiten der Behandlung ohne entlastenden Erfolg ausprobiert und fühlen sich hilflos und dem ständigen Geräusch im Ohr ausgeliefert. Es kommt zu begleitenden Symptomen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Ängsten, Depressionen, Kopfschmerzen usw.

Die Tinnituszentrierte Musiktherapie (nach A. Cramer) vereint verschiedene Ansätze der Musiktherapie und Hörtherapie und stützt sich auf Erkenntnisse aus der Neurophysiologie, Psychoakustik und der Musikpsychologie.

In der Tinnituszentrierten Musiktherapie können von Tinnitus Betroffene aktiv etwas tun, um ihr Ohrgeräusch zu lindern und ihre Lebensqualität zu verbessern, unabhängig davon, wie lange das Ohrgeräusch schon besteht. Die Musiktherapie nutzt dabei die Tatsache, dass bei der Wahrnehmung des Tinnitus dieselben Hörsysteme aktiv sind wie bei der Hörverarbeitung.

Folgende Komponenten gehören zur Tinnituszentrierten Musiktherapie:

### **Tinnitusberatung:**

Bei der Beratung geht es um Informationen zum Tinnitus und seiner Entstehung, außerdem um individuelle Hörerfahrungen und Hörgewohnheiten

### **Hörtherapie:**

Von Tinnitus Betroffene können durch individuell ausgewählte Hörübungen die Hörwahrnehmung sensibilisieren und verbessern und damit das Ohr allmählich wieder als Genuss-Organ erleben. Die Aufmerksamkeit wird vom Tinnitus weg gelenkt und die Hörverarbeitung strukturiert sich neu. Dadurch gerät der Tinnitus immer mehr in den Hintergrund

### **Musiktherapeutische Tiefenentspannung**

Individuell zusammengestellte Klänge unterstützten eine tiefe Entspannung und helfen somit dabei, den Schlaf zu fördern, mehr Ausgeglichenheit zu erlangen und dem Stress des Alltags gelassener zu begegnen. Denn gerade Stress intensiviert nachweislich die Wahrnehmung des Tinnitus.

### **Individuelles Training mit CD**

Die Musiktherapeutin stellt eine individuelle CD zum eigenen Training zusammen. Dabei werden musikalische Vorlieben, das Audiogramm und die Tinnitusfrequenz berücksichtigt.

Die Tinnituszentrierte Musiktherapie ist individuell am Befinden, an den Bedürfnissen und Hörgewohnheiten des Einzelnen ausgerichtet und ist nicht besonders aufwändig. Die Hörübungen sensibilisieren für die genussvollen Aspekte des Hörens, sind interessant und machen Spaß. Voraussetzung für die Tinnituszentrierte Musiktherapie ist eine abgeschlossene HNO-ärztliche Diagnostik.

