Anton Stucki
Besser hören leichter leben

Extrait du livre

Besser hören leichter leben

de Anton Stucki

Éditeur : AT Verlag

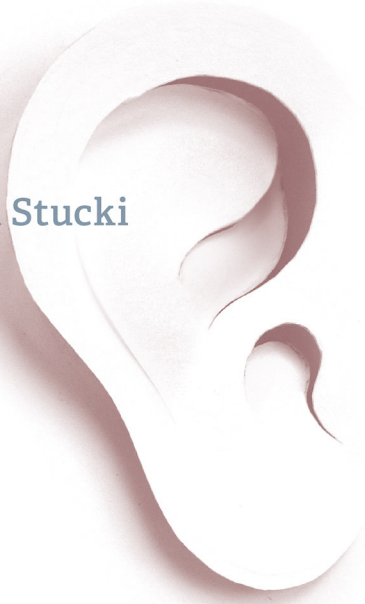
https://www.editions-narayana.fr/b23410

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Anton Stucki



besser hören leichter leben

Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen

at VERLAG

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 Lautsprechersystem: Der Naturschallwandler
43 Wie höre ich eigentlich? Ein einfacher Test auf 3 Ebenen
Hörtest mit einer natürlichen Schallquelle · Hörtest mit dem Naturschallwandler

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

Vorwort

Eines Morgens rief mich eine ältere Dame an und fragte: »Ich habe gehört, Sie können das Gehör verbessern. Stimmt das wirklich? Und wie soll das gehen?«

Diese Frage will ich Ihnen in diesem Buch auf eine neue Weise beantworten. Auch auf die Hoffnung, die mit der Frage mitschwingt, und die Skepsis – »Das kann doch nicht sein, das müsste doch mein Arzt wissen« – will ich hier eingehen. »Wenn ich mich jetzt darauf einlasse und wieder enttäuscht werde, das wäre schlimm. Denn bisher habe ich ja die Erfahrung gemacht, dass mein Hören immer schlechter wird. Besonders in Situationen, wenn es laut um mich herum ist, in der Gaststätte oder wenn sich nebenan jemand unterhält, verstehe ich gar nichts mehr. Das geht schon viele Jahre so – und jetzt soll sich mein Hören verbessern? Das kann nicht sein.«

Über das Hören haben wir eine besondere Verbindung mit allem, was uns umgibt – mit den Menschen, denen wir begegnen und mit denen wir uns unterhalten. Auch mit den Vögeln, die uns ihr Lied singen, mit dem Flugzeug, das über uns hinwegdonnert, oder dem wummernden Presslufthammer an der Straße stehen wir in Kontakt.

Nicht zu hören ist nicht normal – auch nicht, wenn man älter wird. Und doch geschieht es oft. Wir verlernen das richtige Hören infolge von Belastungen oder bestimmter Ereignisse des Lebens, und irgendwann stellen wir fest, dass wir immer öfter nachfragen: »Was hast du gesagt? Bitte sag es noch mal.« Manchmal mit dem entschuldigenden Zusatz »Es ist so laut hier, ich verstehe dich nicht!«

Wir sind nicht zufrieden mit den Antworten, die wir bisher bekommen haben. Durch die Suche nach einer Alternative halten Sie dieses Buch in Ihren Händen. Sie haben auf Ihre innere Stimme gehört. Das Buch handelt davon, wie wir unseren Hörsinn wieder Schritt für Schritt aufbauen. Es reguliert sich nicht einfach so – Bewusstsein über die Ursachen ist gefragt und ein geeignetes Training.

Dieses Buch kommt aus der Praxis. Seit über zehn Jahren arbeite ich speziell mit Menschen, die Hörthematiken haben – und dabei durfte ich auf die Geschenke und die Erfahrungen meines bisherigen Lebens zurückgreifen. Meine Lehrmeister waren Menschen, die tief in die Strukturen der Welt geschaut und unsere natürlichen Lebensgrundlagen konsequent erforscht haben, welche wir in unserem Alltag erfahren und wahrnehmen.

Wir sind Wesen aus Fleisch und Blut, haben Geist und Seele und folgen im Leben physikalischen Gesetzmäßigkeiten. Wenn wir nicht mehr gut hören, dann sind wir gewissermaßen in ein Ungleichgewicht geraten. Das Ziel unserer Arbeit ist, mit dem therapeutischen

Basisverfahren unseren Gehörsinn zu trainieren und dadurch einen Ordnungsimpuls in das Körper-Geist-Seele-System zu geben. Dabei wird in Verbindung mit dem Gehirn wieder eine Ordnung initialisiert und unterstützt – sodass die Selbstregulation angeregt wird und der Mensch im wahrsten Sinne des Wortes von sich aus wieder seine Mitte findet.

Ein unabdingbares Element im Basisverfahren ist eine natürliche und klar definierte Schallquelle, an der wir uns ausrichten können. Solch eine Schallquelle hat jeder zu Hause, zum Beispiel in Form eines fließenden Wasserhahns. Damit kann jeder nach der in diesem Buch vorgestellten Methode trainieren und zum Erfolg kommen.

In speziellen Fällen reicht dieses einfache Geräusch jedoch nicht aus, insbesondere wenn es aufgrund einer stärkeren Hörminderung nicht mehr wahrgenommen wird oder wir andere schwerwiegende Hörthematiken haben wie eine einseitige deutliche Hörschwäche oder auch starken Schwindel und erhöhte Geräuschempfindlichkeit (Hyperakusis). Dann kann es notwendig sein, in Verbindung mit dem Basisverfahren ein spezielles Lautsprechersystem einzusetzen – die Naturschallwandler (NSW), ein von mir entwickeltes System, das den Schall natürlich abstrahlt, wie es auch in der Natur geschieht (Näheres dazu ab Seite 39).

System: in sich geschlossenes, geordnetes und gegliedertes Ganzes, Gesamtheit, Gefüge von Teilen, die voneinander abhängig sind, ineinandergreifen oder zusammenwirken (gleichbedeutend gr. *sýstēma*).

Gehirn: Vorderende des Zentralnervensystems höherentwickelter Tiere, besonders der Wirbeltiere, in dem die Sinneszentren und übergeordneten Schaltzentren (Koordinations- und Assoziationszentren) zusammengefasst sind. – Das Gehirn ist sowohl Organ mit seinem spezifischen Aufbau und komplexen Funktionen als auch Schaltzentrale unseres Bewusstseins und physische Steuereinheit unseres Körpers. Darüber hinaus hat es Aspekte wie Gedächtnisfunktionen und Wahrnehmungsmöglichkeiten, die wir nicht auf seiner organischen Ebene lokalisieren können.

Dieses Buch richtet sich an Menschen mit leichter und beginnender Hörminderung bis zum »schweren« Fall. Ich möchte, dass auch jemand mit einer ernsten Symptomatik nicht allein ist – ich will Ihnen nachvollziehbar erklären: Es gibt die Möglichkeit der Verbesserung. Eine »Enddiagnose« wie »Bei Ihnen kann man nichts mehr machen« muss nicht wirklich das Ende bedeuten, sondern kann der Anfang eines Prozesses einer neuen Entwicklung unserer Hörfähigkeit sein. Die Natur hat uns schon immer – lange bevor es irgendeine Technik gab – die Möglichkeit der Heilung mitgegeben. Bei einer Frau mittleren Alters beispielsweise, der man schon mit vier Jahren diagnostiziert hatte, dass sie auf einem Ohr taub sei, wurde im Laufe ihres Lebens mit acht Operationen versucht, ihre Hörfähigkeit zu verbessern – leider ohne Ergebnis. Danach war ihr ganz klar: Da ist nichts mehr zu machen, mein Gehör ist auch auf der organischen Ebene nicht mehr funktionsfähig. Und doch konnte sie durch das Basisverfahren auf dem tauben Ohr wieder eine Wahrnehmung entwickeln und

verstehen, wenn man sie von der Seite des bisher tauben Ohrs aus ansprach. Natürlich führt das Basisverfahren nicht zum Nachwachsen der Innenohrorgane. Der Prozess entwickelt jedoch die Fähigkeit unseres gesamten Wahrnehmungssystems, auch aus unvollständigen oder nur teilweise erkannten Informationen ein vollständiges Ganzes zu bilden. Wie hat es der Komponist und Mathematiker Johann Sebastian Bach so treffend formuliert: »Wenn wir Musik hören, rechnet die Seele.«[1]

Wie Sie Ihr Gehör aufbauen und trainieren und warum das überhaupt geht, werde ich Ihnen theoretisch und praktisch genau zeigen. Das Verfahren basiert ja auf physikalischen Grundlagen, das heißt, es ist immer und überall gültig. Physik bedeutet Austausch von Kräften – Beziehungen, die einer Ordnung unterliegen, werden sichtbar und beschrieben. Das Gesetz der Schwerkraft ist zum Beispiel solch eine Ordnung, die unser Leben und unser Universum strukturiert. Es ist eine Ordnung, auf die man sich verlassen kann, mit der wir arbeiten können und von der wir immer ein Teil sind. Alles, was wir tun, steht mit dieser Ordnung in Verbindung und wird dadurch für uns auch verstehbar.

Bewusstsein: geistige Klarheit, Besinnung, das Wissen um etwas (eine Sache, einen Zusammenhang und anderes). – Umgangssprachlich wird dabei oft der Zustand bezeichnet, wenn wir »wach« sind (Er ist bei Bewusstsein). »Bewusstsein« ist ein komplexer Begriff, dessen Definition auch sehr vom Zusammenhang abhängt, in dem er verwendet wird. Für mich ist Bewusstsein in erster Linie ein Wissen und daraus folgendes ethisches Handeln, das wir durch Lernen und eigene Erkenntnis erlangt haben. Bewusstsein ist die Instanz in uns, die wahrnimmt, die »Ich bin« sagt. Ebenso die Summe aller Dinge, deren ich mir bewusst bin, über die ich mir klar bin, die ich mir in Erinnerung rufen kann. Das Gesamtbewusstsein hat auch einen Teil, der als »Unterbewusstsein« verstanden wird, also die Aspekte, die ich mir nicht so ohne Weiteres bewusst machen kann und doch da sind, zum Beispiel Erlebnisse, die ich vergessen habe, jedoch immer noch abrufbar sind.

Wenn man mit der realen Welt arbeitet, braucht man nicht zu »glauben« – doch einer Öffnung für eine neue Möglichkeit bedarf es schon. Denn es ist, wie Horatio in Shakespeares *Hamlet* sagt: »Es gibt mehr Ding' im Himmel und auf Erden, als Eure Schulweisheit sich träumt.«[2] Es geht um reale, konkrete und nachprüfbare Erfahrungen. Es ist nicht notwendig zu glauben, dass die Schwerkraft da ist, man kann es einfach am eigenen Leib überprüfen.

Wir stehen in Verbindung mit dieser physikalischen Ordnung und bauen mit dem von mir entwickelten therapeutischen Basisverfahren zur Hörregeneration darauf auf. Gleichzeitig wirkt auch eine übergeordnete Steuerung in unserem Körper, mit der wir eine bewusste und kontrollierte Verbindung herstellen und die uns hilft, mit unserem Körper unseren Weg zu gehen. Diese Steuerung ist nicht wirklich zu trennen vom »Steuermann« oder von der »Steuerfrau«. Sie kann man als **»Bewusstsein«**, »Seele« oder auch »göttliche Qualität« beschreiben, die Begriffe spielen im Grunde gar keine so große Rolle. Erfahrbare Tatsache ist, es

gibt diese Ordnung, die uns auch mitbestimmt – die uns einen Rahmen gibt für die Entfaltung. Mit dieser Ordnung gehen wir in Kontakt über *3 zentrale Säulen*:

- Körpergeometrie,
- räumliche Ortung,
- Verarbeitung der Wahrnehmung.

Das sind die 3 Säulen, mit denen wir arbeiten und die auf Seite 168 genau erklärt werden. Sie hängen auf sehr präzise und feine Weise miteinander zusammen, erzeugen auf der Basis unserer körperlichen Realität gemeinsam unser individuelles Hören und wirken in viele weitere Vorgänge unserer Wahrnehmung und unseres Körpers hinein. Wenn wir diese Steuerung auf natürliche Weise wieder ausrichten, kommen tatsächlich beachtliche Selbstregulationen zustande. Menschen, die möglicherweise ein Hörgerät bräuchten oder vielleicht sogar schon eins haben, können es wieder ablegen, kommen wieder hin zur eigenen selbstständigen und unabhängigen Wahrnehmung. Außerdem treten auch gewisse »Synergieeffekte« ein wie etwa beim 86-jährigen Herrn Z., der sich jetzt wieder in Normallautstärke mit seinem Sohn unterhält und nebenbei am Ende eines Trainings zu mir sagte: »Also, Herr Stucki, ich muss Ihnen mal was sagen! Seit ich das Training mache, vergesse ich immer öfter meinen Stock, weil ich mich viel sicherer auf den Beinen fühle!«

Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Ich weiß, dass das, was ich tue und Ihnen vorschlage, im Grunde mit der Hoffnung auf eine Verbesserung verbunden ist. Hoffnung ist kritisch, weil die Hoffnung auf eine Verbesserung schon oft enttäuscht wurde – und doch haben Sie dieses Buch in Händen. Es ist mir aus tiefstem Herzen wichtig, die physikalischen Grundlagen für unsere Arbeit und meine Erfahrungen so genau wie möglich zu erklären, soweit ich sie bis zum heutigen Tage selbst verstanden habe. Mein Wunsch dabei ist, dass die Zusammenhänge so klar wie möglich dargestellt werden, dass Sie es mit Ihrem gesunden Menschenverstand nachvollziehen können und verstehen, warum ich sage, dass wir das Gehör (und vieles andere auch) selbst wiederaufbauen können.

Es geht also nicht darum, Symptomatiken zu verändern, sondern die grundlegende Fähigkeit der Eigenregulation aufzubauen. Ja – wir können wieder hören lernen! Unsere Selbstheilungskräfte zu stärken und die Selbstregulation anzuregen, ist der Inhalt dieses Buches. Schritt für Schritt, denn wie heißt es so schön: Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Es besteht aus zwei »Büchern«. In Buch I erlernen und erfahren Sie die Grundfertigkeiten, die Basis. In Buch II bauen wir auf diesen Erfahrungen und dem Wissen auf. Wenn wir Grundfertigkeiten ge-

lernt haben und diese immer wieder anwenden, entdecken wir Feinheiten und Aspekte, die uns beim ersten Mal, als alles noch ganz neu war, gar nicht aufgefallen sind. Insofern haben Perspektivenwechsel und bestimmte Wiederholungen einen Sinn: Die Reihenfolge der Kapitel, Unterkapitel und Übungen entspricht einem *Prozess*, der unser System von verschiedenen Seiten unterstützt und unseren Hörsinn systematisch wieder aufbaut, um seine ursprünglichen Qualitäten zu regenerieren.

Übrigens: Die anfangs erwähnte ältere Dame, die mich anrief, hat 2 Hörgeräte, die sie nur noch ganz selten trägt. Sie macht zurzeit eine Ausbildung, um andere Menschen auf ihrem Lebensweg zu unterstützen. Sie hört jetzt wieder und geht mit Freude zu den Seminaren, Vorträgen und Schulungen, weil sie die Vortragenden besser versteht, um fröhlich Neues in ihrem Leben zu erfahren und an ihre Freunde und Bekannten weiterzugeben.

In Schulungen und Weiterbildungen haben auch Sie die Möglichkeit, die hier vorgestellten Informationen in der praktischen Anwendung kennenzulernen und im direkten Austausch mit mir Fragen zu klären. Die eintägige Basisschulung für alle Einsteiger ist kostenlos und für alle Menschen offen. Sie können sich auch an einen von mir ausgebildeten Hörtrainer oder Therapeuten wenden. Adressen und Termine für Ausbildungen sind auf der Website www.Naturschallwandler.com aufgelistet. Und am Ende des Buches ist meine Adresse angegeben.

Hören Sie also auf Ihre Stimme. Sie finden in diesem Buch alles, was Sie brauchen, um Ihr Gehör wieder zu trainieren – damit Sie die ganze Vielfalt und Schönheit all der Töne und Klänge wieder auf natürliche Weise hören und mit Freude genießen können.

Ihr Anton Stucki

Anton Stucki
Besser hören leichter leben
Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen

240 pages, relié
publication 2018

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr