



PRESSEMITTEILUNG

Maria Holl

Tinnitus lindern und zur Ruhe finden

Das Selbsthilfeprogramm mit der Tinnitus-Atemtherapie

- Medizinisch 2012 von der Universität Regensburg validierte Methode zur nachhaltigen Behandlung von Tinnitus
- 12 Lektionen mit wirksamen Atem-, Bewegungs- und Imaginationsübungen sowie angeleiteten Selbstmassagen
- Humorvoller Begleiter, um das Symptom an der Wurzel zu behandeln und eingeschliffene Verhaltensmuster zu verändern: von der Selbstüberforderung zur Selbstachtung

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Ganz werden, damit der Tinnitus gehen kann

Erleben, wie der Tag an einem vollkommen stillen Morgen erwacht - Menschen mit einem Tinnitus ist dieser Genuss nur eingeschränkt möglich. Viele von ihnen haben Probleme, mit dem Ohrengeräusch einzuschlafen. Und fühlen sich von der modernen Medizin im Stich gelassen. Dann können alternative Heilmethoden sich als sanfte Alternative bewähren. Die Atemtherapeutin Maria Holl setzt seit Jahren auf ein Set bewährter Übungen, die im ersten Moment seltsam anmuten mögen: In ihrem Buch *Tinnitus lindern und zur Ruhe finden* empfiehlt sie Betroffenen, mithilfe von Bewegung, Selbstmassagen sowie Atem- und Imaginationsübungen zunächst auf den Energiekörper einzuwirken - und Tugenden wie Selbstfürsorge und einen Zugang zur eigenen Aggression wieder zu stärken, die bei diesem Krankheitsbild ihrer Erfahrung nach häufig ins Hintertreffen geraten sind. Humorvoll und ermutigend zeigt ihr Ratgeber auf, wie das Wissen asiatischer Heilkunst durch eine regelmäßige Übungspraxis verblüffende Genesungserfolge ermöglicht: Eingeschliffene Denk- und Fühlmuster können verändert werden, wenn verloren gegangene Persönlichkeitsanteile wieder integriert sind. Und der innere Ruf des Tinnitus zur Besinnung endlich erhört wird. Eine Audio-CD hilft dabei, die Übungen zur täglichen Gewohnheit werden zu lassen.

„Leiden wir unter Krankheiten, bei denen die äußeren Hilfsmöglichkeiten unzureichend sind, dann sind wir aufgerufen, wieder auf unsere innere Stimme, unseren inneren Heiler, zu hören. Das kann jeder, der dazu

bereit ist“, ist Holl überzeugt, dass die Innenschau einen Meilenstein auf dem Weg zur Genesung darstellt. Aber wie können Betroffene, die sich lange Zeit für andere aufgeopfert und hohen Ansprüchen gerecht zu werden versucht haben, diesen entscheidenden Perspektivwechsel vollbringen? Hier zeigt sich eine große Stärke des Ratgebers von Maria Holl: Anstatt die teilweise exotisch anmutenden Übungen als ein inzwischen nachweislich effektives Selbsthilfeprogramm lediglich vorzustellen, lädt Holl in den zwölf Lektionen immer wieder auch skeptische Anteile der Betroffenen ein.

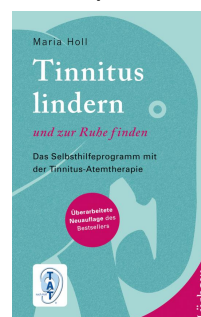
„Wenn wir krank sind und nichts hilft, dann sind wir oft so resigniert, dass wir an nichts mehr glauben. Wir selbst müssen uns erlauben, die Resignation wieder aufzugeben“, so Holl. Es gilt, verspielte Anteile wieder hervorzulocken, die unter der Last der Erfordernisse bei vielen Tinnitus-Betroffenen verschüttet sind: sich wie eine Katze räkelnd, durch den Raum tanzen, einen Schrei ausstoßen. Und immer wieder das Becken in die Einatmung einbeziehen und die Ausatmung über die Vorstellung in die Beine und Füße leiten, um Energien nach unten zu lenken und Spannungen an den Boden abgeben zu können. Die Anregungen der erfahrenen Atemtherapeutin öffnen für Betroffene Räume, sich eigenständig mit den Übungsangeboten auseinanderzusetzen, nachzuspüren, was davon sich stimmig anfühlt und was sie lieber auslassen möchten.

In diesem Nachfühlen sieht Holl einen zentralen Schlüssel der Heilung. Oft seien schmerzliche Emotionen abgespalten mit dem Preis, dass das Gefühlsleben

verflache. So bezeichnet Holl Tinnitus als eine Autoaggressionskrankheit: „Wir richten unsere natürlichen, berechtigten Aggressionen nicht nach außen, sondern nach innen.“ Wer den Mut aufbringt, dieses Spüren behutsam neu zu kultivieren und dem Gespürten Ausdruck zu verleihen, findet im Körper den bestmöglichen Verbündeten für einen gelingenden Heilungsweg.

Vielleicht ist es anfänglich nur die Unterscheidung, wo beim Massieren kalter Füße die wärmere Zone des Körpers beginnt. Mit der Zeit gewinnt dieses Spürvermögen an Nuancen. Wir können uns zunehmend besser auf die Vorstellung einlassen, unsere Zehen wachsen zu lassen, unser Becken mit einem weichen, lichten Tuch auszuwischen oder an wichtigen Meridianpunkten das Wachsen karottenförmiger Wurzeln zu visualisieren. „Verhaltensänderung geschieht von innen heraus, wie das Wachsen einer Pflanze“, fasst Holl zusammen. Ausgehend von der Erkenntnis, dass der Körper nur Bilder versteht, initiiert Holl ihre Leser beharrlich in die Kunst, Energiemedizin kreativ für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte einzusetzen. Die Wirksamkeit der Methode konnte 2012 in einer Untersuchung der Universität Regensburg nachgewiesen werden - ein Meilenstein der Tinnitus-Therapie: die Wiederentdeckung des Körperlichen.

Andreas Klatt



ÜBER DIE AUTORIN



Maria Holl ist Diplom-Sozialarbeiterin sowie Heilpraktikerin (Psychotherapie). Sie ist vom *International Institute for Bioenergetic Analysis Alexander Lowen* in New York zertifizierte Therapeutin in Bioenergetischer Analyse und ist in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie ausgebildet. „Hilfe zur Selbsthilfe“ - nach diesem Motto hat Maria Holl im Jahr 1995 die Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl® entwickelt, deren Wirksamkeit durch eine wissenschaftliche Studie der Universität Regensburg 2012 bestätigt wurde. Die mehrfache Buchautorin bietet seit 1981 in ihrer Praxis in Aachen mit ihrem Team neben der Tinnitus-Atemtherapie (TAT) nach Holl®, Psychotherapie, achtsamkeitsbasierte Meditation, Supervision und Coaching an. Neben ihren psychotherapeutischen Ausbildungen lernte sie 14 Jahre bei Hetty Draayer (Meditation, stilles Qi Gong), studierte Shiatsu bei Wataru Ohashi und erhielt Impulse durch Frieda Gorelewski (Bewegungsarbeit).

www.maria-holl.de
www.tinnitus-coach.com

ÜBER DEN VERLAG

Lüchow begann 1983 mit Louise L. Hay's „Heile Deinen Körper“ und spricht heute seine Leser mit einem breit aufgestellten Programmspektrum rund um die Themenkomplexe Ganzheitliche Gesundheit und Spiritualität an. Zu den bekanntesten Autoren gehören neben Louise L. Hay, Serge K. King, Wulfing von Rohr, Amit Goswami, Perre Franckh, Stephen Wolinski, Michaela Merten und John Veltheim.

Im Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* ist Lüchow die Marke, die mit hohem Alltagsbezug den Horizont westlicher Leser um populäre Weisheitslehren und schamanische Traditionen erweitert. Lüchow-Bücher vermitteln verständlich und seriös eine positive Lebensanschauung und schlagen Brücken zu neuen spirituellen Ansätzen, die den Alltag erleichtern.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 500.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

BIBLIOGRAPHISCHE ANGABEN

Maria Holl
Tinnitus lindern und zur Ruhe finden
Das Selbsthilfeprogramm mit der Tinnitus-Atemtherapie
137 Seiten
12,95 €
Erscheinungstermin: September 2015
ISBN 978-3-89901-006-6
Auch als E-Book erhältlich

DIE CD ZUM BUCH
71 Minuten
12,95 €
ISBN 978-3-00-018627-1

