

KörperDenken. ^{360 GRAD}

NEUROPHYSIOLOGISCHES TRAINING



Geräuschempfindlichkeit

– wenn das Nervensystem nicht mehr filtern kann

Geräuschempfindlichkeit ist kein Zeichen von Schwäche und keine „Überreaktion“. Sie entsteht dort, wo ein Nervensystem über längere Zeit lernen musste, wachsam zu sein.

Geräuschempfindlichkeit

Wenn das Nervensystem nicht mehr filtern kann

Geräuschempfindlichkeit ist kein Zeichen von Schwäche und keine „Überreaktion“. Sie entsteht dort, wo ein Nervensystem über längere Zeit lernen musste, wachsam zu sein. Für viele Betroffene ist der Alltag geprägt von Geräuschen, die andere kaum wahrnehmen: dumpfe Schritte über der Decke, das Zuschlagen einer Tür, tieffrequente Vibrationen, Stimmen durch Wände. Besonders in Mehrfamilienhäusern – aber auch im Eigenheim – können solche Reize zu dauerhaften Stressoren werden. Was von außen banal wirkt, wird im Inneren als Eindringen erlebt. Das Nervensystem findet keinen sicheren Filter mehr.

Die emotionale Ebene

Reiz wird Bedrohung

Auf emotionaler Ebene entsteht schnell ein Gefühl von Ohnmacht. Betroffene berichten von innerer Anspannung, Gereiztheit, plötzlicher Wut oder dem Bedürfnis, sich zurückzuziehen. Die Reaktion passt oft nicht mehr zur aktuellen Situation – und genau das verunsichert zusätzlich. Manche erleben Wutanfälle, innere Explosionen oder das Gefühl, sich selbst nicht mehr zu erkennen. Gegenstände fliegen, Türen werden zugeschlagen, danach folgt Scham oder Erschöpfung. Nicht, weil „etwas nicht stimmt“, sondern weil das System überfordert ist.



Die neurobiologische Ebene

Ein dauerhaft alarmiertes System

Neurobiologisch betrachtet ist Geräuschempfindlichkeit häufig Ausdruck eines Nervensystems, das nicht mehr flexibel zwischen Aktivierung und Beruhigung wechseln kann. Besonders bei Menschen mit traumatischen Erfahrungen – etwa mit einem **PTBS- oder K-PTBS-Hintergrund** – ist das Filtersystem dauerhaft geschärft. Die Amygdala reagiert schneller, die Bewertung von Reizen kippt früh in Richtung Alarm. Geräusche werden nicht mehr nur gehört, sondern als potenzielle Gefahr eingeordnet. Der präfrontale Cortex, zuständig für Einordnung und Regulation, hat in diesen Momenten kaum Zugriff. Das System reagiert schneller, als es denken kann.

Die neurophysiologische Ebene

Fehlende Regulation

Physiologisch bleibt der Körper in einer erhöhten Grundspannung. Muskeltonus, Atemfrequenz und Herzschlag sind oft unbewusst erhöht. Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist eingeschränkt – nicht aus Willensschwäche, sondern weil das autonome Nervensystem in einem Schutzmodus festhängt. Geräusche wirken dann nicht mehr wie einzelne Reize, sondern wie ein permanenter Hintergrundstress. Es gibt kein „Dazwischen“, keine Pause. Das System findet keinen sicheren Zustand mehr, in dem es herunterfahren kann.



Die neurochemische Ebene

Cortisol, Adrenalin und Erschöpfung

Neurochemisch bedeutet diese Daueranspannung vor allem eines: **Stresshormone**. Cortisol und Adrenalin werden immer wieder ausgeschüttet – oft auch dann, wenn objektiv keine Gefahr besteht. Kurzfristig hält das wach und handlungsfähig. Langfristig jedoch erschöpft es.

Viele Betroffene berichten von:

- innerer Unruhe bei gleichzeitiger Müdigkeit
- Reizbarkeit und Schlafproblemen
- schneller Erschöpfung
- dem Gefühl, „nie wirklich runterzukommen“

Das Nervensystem verliert seine Fähigkeit zur feinen Abstimmung.

Zusammengefasst

Kein Charakterproblem, sondern ein Regulationsproblem

Geräuschempfindlichkeit ist kein Zeichen von mangelnder Belastbarkeit. Sie ist Ausdruck eines Nervensystems, das zu lange ohne Sicherheit funktionieren musste. Die Reaktionen sind nicht „zu viel“ – sie sind logische Folgen eines Systems, das permanent versucht, sich zu schützen. Erst wenn dieser Status quo verstanden wird, kann echte Entlastung entstehen. Nicht durch Wegdrücken, sondern durch gezielte Regulation.

„Wer empfindlich hört, braucht keinen Lärm
– sondern Sicherheit im Klang.“

Was dem Nervensystem konkret hilft

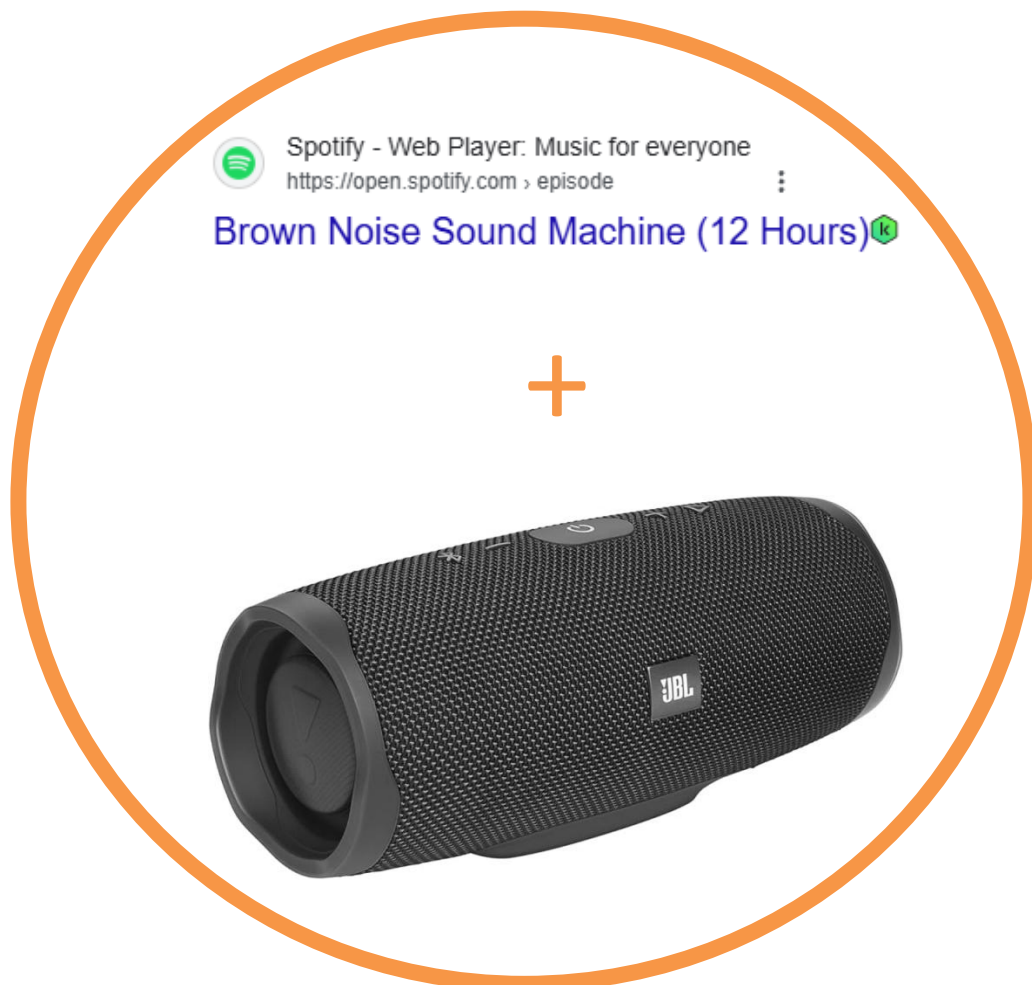
Co.- und Selbstregulation

Regulative Maßnahmen wie Atemarbeit, Bewegung, therapeutische Begleitung oder auch ein gezieltes Tomatis®-Hörtraining bilden eine wichtige Grundlage, um das Nervensystem langfristig zu stabilisieren. Sie wirken auf tieferen Ebenen der Selbstregulation und fördern die Fähigkeit, zwischen Aktivierung und Ruhe flexibler zu wechseln. Im Alltag jedoch – besonders im eigenen Wohnraum – braucht es oft etwas unmittelbar Wirksames. Einen Ansatz, der nicht erst nach Wochen greift, sondern den Raum hier und jetzt wieder nutzbar macht.

Gamechanger für den Alltag

Sofort. Spürbar. Besser

Diese Kombination kann ein absoluter Gamechanger sein:



Warum Brown Noise entlastend wirken kann

Good2know

Brown Noise ist ein tieffrequenter, gleichmäßiger Klang, der das auditive Umfeld sanft überlagert, ohne zu stimulieren. Er wirkt nicht aktivierend, sondern strukturierend. Unvorhersehbare Geräusche – Schritte, Stimmen, dumpfe Vibrationen – verlieren dadurch ihre Schärfe und Dringlichkeit.

Für ein sensibles Nervensystem bedeutet das:

- weniger überraschende Reize
- weniger Alarmreaktionen
- mehr Vorhersagbarkeit im akustischen Raum

Der eigene Wohnbereich wird wieder hörbar, ohne überwältigend zu sein – und damit wieder nutzbar als Ort von Rückzug und Erholung.

Eingewöhnung

Good2know

Die Nutzung von Brown Noise braucht Eingewöhnungszeit. Ein Nervensystem, das lange auf Wachsamkeit eingestellt war, reagiert anfangs manchmal irritiert auf den neuen Klangteppich. Das ist kein Zeichen, dass es „nicht funktioniert“, sondern Teil des Anpassungsprozesses. Mit behutsamer Dosierung kann sich das System jedoch schrittweise entspannen. Die Ohren müssen nicht mehr permanent scannen, das Nervensystem darf loslassen.

Viele Betroffene erleben dadurch:

- weniger innere Spannung
- mehr Stabilität im Alltag
- ein Gefühl von Schutz und Abgrenzung im eigenen Raum

**„Entspannung beginnt dort,
wo das Nervensystem wieder sicher hört.“**
– Sandra Maria Müller

Ein leiser, aber wirksamer Begleiter

Good2know

Brown Noise ersetzt keine Therapie und keine tiefgehende Regulation – aber er kann tragen, entlasten und den Alltag spürbar erleichtern. Für viele wird die Soundbox zu einem stillen Begleiter, der dem Nervensystem signalisiert: *Du darfst hier sein. Du musst nicht ständig reagieren.* Oder anders gesagt: Dein Nervensystem – und deine Ohren – werden es dir danken.

Persönliche Zeilen

Diese Empfehlung ist aus einem eigenen Weg entstanden.
Aus Phasen, in denen Hören zu viel war –
und Stille gefehlt hat.

Ich weiß, wie es sich anfühlt,
wenn Geräusche nicht nur gehört,
sondern körperlich gespürt werden.
Wenn das Nervensystem keine Pause findet,
weil der Klangraum keinen Halt gibt.

Dieses Angebot ist keine Methode.
Es ist eine Empfehlung zur Entlastung.
Zu einem Hören, das nicht fordert,
sondern trägt.

Abschluss.

Nimm das, was dir guttut.
Leise. In deinem Tempo.

Manchmal beginnt Heilung
nicht mit der GROSSEN
Veränderung – sondern mit
einem sicheren Klangraum.

— Sandra Maria Müller