

Der Umgang mit Ohrgeräuschen

verhaltenstherapeutische Aspekte der Relax- und Kognitivtherapie bei Tinnitus

Ist Tinnitus eine Modeerscheinung und tritt als komplett neue Erkrankung zu tage?

Müssen Therapeuten mit einem völlig neuen Erkrankungsbild sich neue therapeutische Ansätze ausdenken?

Es ist davon auszugehen, daß das Phänomen Ohrensausen so alt wie die Menschheit ist. Überlieferung aus Ägypten (18. Dynastie, also etwa 16.000 Jahre v. Ch.) berichten vom "verzauberten Ohr" und anderen Ohrerkrankungen und erwähnen je nach Art des Tinnitus unterschiedliche medizinische Behandlungsverfahren. Der übernatürliche Charakter von Tinnitus geht aus der Feststellung in Übersetzungen von Schriften der Assyrer hervor: "Wenn die Hand eines Geistes einen Mann ergreift und seine Ohren singen...".

Welchen Sinn haben aber diese Ohrgeräusche für den einzelnen?

Die Vorboten einer Hörstörung kennen wir alle. Es piepst, es pfeift, es rauscht im Ohr und "draußen" wird es leise. Ursache kann ein Hörsturz, eine Blutdruckschwankung, aber auch Streß sein. Man sollte diese Vorboten nicht wegschicken, z. B. mit dem Ausspruch "Laß mich in Ruhe, ich habe keine Zeit zum Ausruhen!" Verleugnen des Streßsymptoms hilft nicht, sondern besser ist der Versuch eines Gesprächs mit dem Symptom! Man kann das Ohr zum Beispiel wie ein quengelndes Kind begrüßen, dem durch Anknurren ja auch nicht geholfen ist. Durch einen solchen Dialog kann man anerkennen, daß außerhalb des gerade gelebten Lebens andere Bedürfnisse vorhanden sind, die gerade zu kurz kommen und sich so äußern.

Ratschläge für Tinnitus-Betroffene

1. Information

Basis für jede Hilfe und Therapie ist eine gründliche Aufklärung: Je mehr Sie über Ihren Tinnitus wissen, desto besser sind Ihre Ausichten, mit ihm zurecht zu kommen. Sie erhalten diese Aufklärungen in Büchern und Schriften, die Sie beim Verfasser erhalten können.

2. Diagnose

Jeder langandauernde Tinnitus erfordert eine gründliche Abklärung. In den meisten Fällen ergibt diese eine erkennbare Tinnitus-Ursache, die sich eindeutig behandeln läßt (z. B. HWS-Störungen, Störungen im dentalen Bereich usw.)

3. Medikamente

Es geht um Ihren Tinnitus, kein Tinnitus ist gleich wie der andere. Darum gibt es auch keine schematische Behandlung, schon gar nicht ein generell tinnitus-wirksames Medikament. Von den unzähligen vorgeschlagenen Behandlungsmethoden sind zwar jeweils einzelne Behandlungserfolge berichtet worden, aber keine darf den Anspruch erheben, für alle Betroffenen wirksam zu sein.

4. Behandlung

Wie finden Sie heraus, welche Behandlung oder welche Hilfsmittel für Sie das Richtige sind? Nur in sich schlüssige und logische Verfahren sollten verwendet werden und ebenso ist wichtig, daß der Organismus nicht geschädigt oder belastet wird.

5. Selbsthilfe

Sie müssen sich genügend Zeit nehmen, dem Tinnitus "den Stachel zu nehmen". Lassen Sie sich Ihr Leben nicht durch den Tinnitus zu ändern bzw. zu zerstören. Dieses Ziel kann nicht von einem Tag zum anderen erreicht werden. Selbsthilfe statt Resignation und Selbstmitleid - das ist Ihre Aufgabe, von anderen können Sie nur Hilfe zur Selbsthilfe erwarten.

6. Besserung

Der Schritt zur Besserung besteht darin, das Umfeld des Tinnitus zu säubern:

Alles was den Tinnitus verstärkt, sollte gebessert werden, seien dies medizinische Faktoren (Nacken-Probleme, internistische Krankheiten o.ä.), seien dies äußere oder innere Streßfaktoren, welche Ihr Gleichgewicht stören. Sorgen verschlimmern den Tinnitus, aber der Tinnitus ist nicht schuld an Ihren Sorgen!

Kommunikationstraining beim chronischen Tinnitus

Die Grundidee des Kommunikationstrainings basiert auf der Arbeit der *Konstruktivisten*. Der bekannteste Vertreter ist der Kommunikationsforscher Paul Watzlawick. Die Konstruktivisten gehen davon aus, daß es keine Wirklichkeit an sich gibt, sondern, daß wir unsere subjektive Wirklichkeit durch Kommunikation selbst schaffen. Wenn man diese Hypothese auf den Bereich Tinnitus überträgt, bedeutet dies folgendes:

Die subjektive Wirklichkeit des Tinnitus entsteht und wird aufrechterhalten durch *Kommunikation mit anderen Menschen und sich selbst*. Wenn es nun gelingt, die mit dem Tinnitus verbundenen Kommunikationsmuster zu verändern, verändert sich auch die Wahrnehmung und damit die Wirklichkeit des Tinnitus. Veränderungen in der Akzeptanz chronischer Beschwerden lassen sich letztlich immer auf eine veränderte Kommunikation zurückführen, und diese Frage der Akzeptanz ist letztlich entscheidend für einen konstruktiven Umgang mit chronischen Leiden.

Vom Umgang mit den störenden Geräuschen

Depressionen, Angst und psychosomatische Beschwerden sind häufig Begleitsymptome von Tinnitus. Der psychische Leidensdruck führt dazu, daß der Lebensalltag nicht bewältigt werden kann, berufliche und private Probleme auftreten und letztendlich eine verzweifelte Situation entsteht. Die Vorgehensweise in der täglichen Praxis besteht aus den verschiedenen Schritten, die von der ersten Begegnung bis zur Linderung über unterschiedliche Aspekte individuell abgestimmt wird.

Die Abklärung der möglichen Tinnitusursachen und -auswirkungen ist sehr wichtig. Zahlreiche medizinische und ganzheitliche Ursachen können eine Rolle spielen. Gerade bei der detaillierten Diagnose und der Erklärung der Hintergründe ist der kompetente Therapeut gefragt, weil viele Ängste durch ungenügende Informationen bestehen. Der Verfasser hat zu diesem Zweck einen speziellen Tinnitus-Diagnose-Plan zusammengestellt. Durch eine ausführliche Untersuchung und Diagnose können zahlreiche Störungen lokalisiert und dann therapiert werden. Ebenso können durch ausreichende Informationen obengenannte Ängste reduziert werden, und es wird eine realistische kognitive Auseinandersetzung mit dem Problem als eine Vorstufe zur Bewältigung ermöglicht.

Tinnitus-Linderung durch die Relax- und Kognitivtherapie

Es handelt sich hierbei um eine Form der psychologischen Behandlung, wie sie schon weithin benutzt wird. Sie hat zum Ziel, die Bedeutungseinschätzung des Tinnitus durch den Patienten zu ändern. Ein wesentlicher Faktor sind die Bedeutungen, der Stellenwert des Geräusches, d.h. die Befürchtungen und die Haltung des Leidenden gegenüber dem Tinnitus. Die kognitive Therapie macht einen Anlauf, diese Angstvorstellungen und -haltungen mittels psychologischer Techniken zu ändern. Dabei besteht die Hoffnung, das Problem zwar nicht der Tinnitus selbst, aber das der Belästigung des Patienten in der Weise zu beseitigen, daß es zu eine Akzeptanz des Tinnitus kommt.

Der Aufbau positiven Denkens nimmt oft eine zentrale Stellung in der Tinnitus-Behandlung ein. Viele Betroffene bewerten sich und ihre Umwelt sehr negativ, was durch mangelnde Informationen, schlechte Erfahrungen bei Ärzten, mangelhaftes Einfühlungsvermögen anderer Menschen und das Gefühl der eigenen Hilflosigkeit noch vergrößert wird. Dieses negative Denken erzeugt Streß, dieser erhöht oft wieder die Lautstärke des Tinnitus. So entsteht eine den Ohrgeräuschen immer mehr verstärkende Spirale. Die kognitive Neubewertung stellt eine erste Stufe im Aufbau des positiven Denkens dar. So kann z. B. der Gedanke "Mein Tinnitus muß verschwinden" allmählich ersetzt werden durch: "Der Tinnitus warnt mich, wenn ich Streß habe".

Relaxtherapie kann behilflich sein, die Modulation von Tinnitus besser wahrzunehmen, Zusammenhänge des Tinnitus mit äußeren und inneren Ereignissen kennenzulernen, Erfahrungen zu überprüfen, Verantwortung für den Behandlungsverlauf zu übernehmen und ein positives Selbstbildnis wieder aufzubauen. Entspannungsverfahren haben ihren festen Platz bei der Behandlung des chronischen Tinnitus, wenn sie sowohl zur Dekonditionierung und Defokussierung als auch zur Selbsterfahrung von psychophysiologischen Zusammenhängen eingesetzt werden und damit einen motivationsverstärkenden Effekt erzielen können. Bewährt haben sich hierbei die progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen, die durch Imaginationsverfahren und Selbstsuggestionsformeln ergänzt werden kann, sowie das Autogene Training ("Geräusch ganz gleichgültig"). Zu Beginn einer Entspannungsübung kann das Tinnitusgeräusch bei vielen Betroffenen zunächst so störend sein, daß das Einsetzen des Entspannungszustandes v. a. in ruhigen Räumen erheblich behindert wird. Hier sind einfache Maskierungsunterstützungen sehr hilfreich, z. B. das Rauschen einer nicht belegten Radiofrequenz oder eines Ventilators, das Öffnen des Fensters, beruhigende Musik. Ein weiterer sehr wichtiger Aspekt ist die Integration von aufmerksamkeitsfördernden Entspannungstechniken wie die intensive Arbeit mit kreativer Visualisation (Wasserfall, Bachrauschen, Meeresrauschen usw.). Die Basis jeder Entspannungsübung beim Patienten mit Ohrgeräuschen ist die ausführliche Arbeit mit körperorientierten Vorstellungen

und der Atem-Entspannung. Für die tägliche Arbeit mit Autogenem Training und positivem Training gibt ein hervorragend aufgebautes *Regulationstraining*, welches über den Verfasser bezogen werden kann. Eine wesentliche Innovation bei der Behandlung des Tinnitus ist die Integration einer kognitiv ausgerichteten Verhaltenstherapie. Bewußte oder unbewußte Meinungen, Annahmen und eingefahrende Gedanken können dysfunktionale Emotionen aufrechterhalten. Durch Analyse dieser Kognitionen in bezug auf Tinnitus und der Erkenntnis von bestimmten allgemeinen Selbstverbalisationen kann ein Austausch durch Gegenargumente und Verhaltensübungen die bisherige Kognition verändern. Daraus resultiert eine Besserung der Gefühlslage, wobei eine gruppentherapeutisch ausgerichtete Behandlungssituation für manche Patienten effektiver zu sein scheint, da ihnen die zusätzliche Möglichkeit geboten wird, an Gruppenmitgliedern modellhaft deren Erfahrungen sich anzueignen.

Richard Hallam empfiehlt aus seiner langjährigen Praxis, sich mit folgenden Aussagen intensiv auseinanderzusetzen: Sie sind wahrscheinlich im Irrtum, wenn Sie glauben, alle Ihre Probleme dem Tinnitus anlasten zu können. Tinnitus mag unbeeinflussbar sein, doch Ihre Reaktion auf den Tinnitus und vielleicht auch andere Streßursachen lassen sich beeinflussen.

Ihre Befürchtungen und Sorgen könnten unbegründet sein und durch ein Beratungsgespräch beseitigt werden. Andere Menschen haben die gleichen Schwierigkeiten wie Sie gehabt, und sie haben sie überwunden - warum nicht auch Sie?

Die Mehrheit der Menschen, die Ohrgeräusche haben, kommt mit dieser Situation zurecht.

Es genügt nicht, sich als Betroffener hinzusetzen und einfach zu entschließen, den Tinnitus zu akzeptieren, und dann erwarten, daß sich die Angelegenheit allein dadurch verbessert. Der erste Schritt ist, anzuerkennen, daß Tinnitus vorhanden ist und in bestimmten Situationen eine Belästigung darstellt. Den Tinnitus zu akzeptieren bedeutet, ihn als absolut unwert jeder weiteren Betrachtung zu befinden. Hinzukommt, daß man sein Leben und die Genußseite nicht vernachlässigen darf, deshalb eine weitere Möglichkeit der kognitiven Therapie: das Genuß- und Wahrnehmungstraining. Häufig ist bei Tinnituspatienten die Zentrierung auf das Ohr so stark, daß andere Sinnesbereiche oft extrem eingeengt sind. Verwendet werden in diesen Fällen ein Beobachtungstraining für unterschiedliche Wahrnehmungsbereiche. So kann der Geschmackssinn trainiert werden durch bewußtes Schmecken und Genießen von Speisen, Herausschmecken von Gewürzen und Kräutern.

Da das Ohr durch den Tinnitus meist sehr negativ besetzt ist, werden als abschließender Teil des Wahrnehmungstrainings die angenehmen akustischen Geräusche einbezogen. Dabei können z. B. Vogelstimmen, Musik, die Stimmen von Menschen, aber auch jede Art von Informationsübermittlung als positiv empfunden werden.

Der Prozeß der Aufmerksamkeit als Weg zur Ruhe im Ohr

Es wird nie vorkommen, daß man alles gleichzeitig wahrnehmen kann. Wahrnehmen bedeutet, etwas in das Bewußtsein zu bringen. Normalerweise nimmt man nur jeweils ein Ereignis zur Zeit bewußt wahr. Es gibt viele Tätigkeiten, die wir "automatisch" verrichten, ohne ihnen große Aufmerksamkeit zu schenken. Es gibt zwei Gründe, die Aufmerksamkeit gegenüber Ereignissen einzustellen. Erstens sind es die langweiligen, wiederkehrenden oder bedeutungslosen Ereignisse, die sich dauernd abspielen. Die zweite Art der Unaufmerksamkeit besteht im Ignorieren von Ereignissen, welche zum automatischen Durchführen von Aktivitäten nötig sind.

Den Tinnitus kann man als eine Störung der Aufmerksamkeit betrachten. Eigentlich sollte das Ohrgeräusch zu der Kategorie der langweiligen, wiederkehrenden Ereignisse, die ohne Bedeutung sind, gehören. Als neuer Eindruck, eine neue Erfahrung, ist er ständig im Bewußtsein und drängt sich in alle Aktivitäten. Es ist gerade so, als ob der Tinnitus ständig ankünden will: "Ich bin noch da!" Die Folgerung daraus ist, daß der Tinnitus für uns eine Bewandnis hat, wir geben ihm eine Bedeutung oder er verschafft sich Gehör. Dieser Ursache sollte man auf den Grund gehen und erst das Verstehen und die Änderung im Leben läßt den Tinnitus und damit seine Existenzberechtigung verschwinden.

Bericht einer Betroffenen mit deren Umgang mit Ohrgeräuschen

Eine besondere Geräuschempfindlichkeit des Gehörs lag schon im Kindesalter vor, darüberhinaus wurde ich immer wieder von Mittelohrentzündungen geplagt. So ist es wahrscheinlich kein Zufall, daß in einer Phase großer Anspannung (Zusammentreffen von privatem und Studium-Streß) erst mein Magen, als das schwächste Organ (Magenschleimhautentzündung), und im Anschluß daran das Ohr in Mitleidenschaft gezogen wurden. Diese akuten Stressoren haben aber sicherlich nur den letzten Tropfen ausgemacht, der das übervolle Faß dann zum Überlaufen brachte. Zugrund lagen jahrelange andauernde Belastungen, die ich in ihrer Tragweite für mein Leben immer unterschätzt hatte.

Der neue Weg

Inzwischen sehe ich das Problem Tinnitus ganzheitlicher, als Hinweis meines Körpers, mich mehr mit meinem körperlichen, seelischen und geistigen Allgemeinbefinden auseinanderzusetzen, um meine Gesundheit zu erhalten und das Risiko vorzubeugen.

Ich neige immer noch dazu, mir insbesondere in schwierigen Situationen mit Selbstzweifeln, Perfektionismus und negativen Gedanken zusätzlich noch selbst Streß zu machen und der Wunsch, alles zu kontrollieren, konzentriert sich zwar nicht mehr auf das Ohrsymptom, verlagert sich dafür aber gar zu gerne auf andere Probleme. Im Gegensatz zu früher gelingt es mir aber heute häufig, diese Verhaltensmuster zu durchschauen und dann gegenzusteuern, indem ich versuche, gelassener und behutsamer mit mir und meiner Umwelt umzugehen, Dinge auf mich zukommen zu lassen, auch meine Schwächen zu akzeptieren, mich nicht zu überfordern, sondern auf die kleinen Anzeichen des Körpers oder der Seele zu achten etc. Das beinhaltet auch weniger Zeit für die vielen "wichtigen" Erledigungen des Alltags und mehr Zeit für die kleinen "Nebensächlichkeiten" in unserer Gesellschaft - besser als "Trödeln" bekannt -, die aber stellvertretend für Erholung und Lebensfreude stehen.

Dankbarkeit

Heute bin ich dankbar, daß meine Töne nicht problemlos von heute auf morgen verschwunden sind. Diese Leidenszeit hat es mir ermöglicht, wichtige neue Erfahrungen zu machen. Der Tinnitus hat mich wachgerüttelt und mich damit ermuntert, ganz neue Lebensmöglichkeiten ins Auge zu fassen, meine emotionale, kreative und kindliche Seite mehr zu beachten, aber auch mich unangenehmen und bitteren Fragen zu stellen. Letztlich habe ich dadurch an Lebensqualität und Kraft gewonnen. Geholfen hat mir dabei sicherlich auch die menschliche Unterstützung, die ich häufig von ganz unerwarteter Seite erfahren habe, und der Austausch mit anderen Betroffenen und ihrem Umgang mit dieser Krankheit.

Inzwischen gelingt es mir meistens, den Tinnitus zu überhören. Auch jetzt bin ich natürlich nicht vor "Rückschlägen" gefeit und befinde mich weiterhin in einem Lernprozeß. Aber dadurch, daß ich eine neue Perspektive für mich entworfen habe, in der das Ohrgeräusch nur noch als Symptom mit veränderter Bedeutung eine Rolle spielt, hat es auch nicht mehr die Macht, mich derartig aus der Bahn zu werfen.

Vielleicht verliert der "Mahner" auf diesem Weg auch irgendwann seine Funktion und kann sich "zur Ruhe setzen"?!

Die Therapie sollte lehren, den Tinnitus als ein Symptom anzunehmen, sich von seinem bisherigen Leben zu lösen und ein neues Leben mit dem Tinnitus als Mahner zu beginnen. Aufgrund der Chronizität hat sich als Zwischenziel der Behandlung zunächst auf die Integration des Tinnitus zu richten, d.h. das Therapieziel ist nicht die Beseitigung des Tinnitus, sondern die Wiederherstellung eines zufriedenen Lebens trotz des Ohrgeräusches. Erst durch die Akzeptanz des Tinnitus und die Bejahung der Behinderung werden wieder Kräfte frei, sich um vernachlässigte Lebensinhalte zu kümmern, sich in adäquater Weise den beruflichen Anforderungen anzupassen und neue Lebensziele zu finden. Das Festhalten an der Vorstellung, es sei möglich, in den "Vor-Tinnituszustand" zurückversetzt zu werden, ist für viele Tinnitusbetroffene gerade das Hindernis, sich mit dem Tinnitus zu arrangieren und aus psychotherapeutischer Sicht auch der sinnvolle Weg.