

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Sie haben heute von uns Einiges über die Entstehung von Tinnitus erfahren sowie über die Rolle von Stress und Aufmerksamkeit bei Tinnitus. Um Ihnen über diese Information hinaus schon zum jetzigen Zeitpunkt noch mehr Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Ohrgeräusche zu geben, haben wir diese Broschüre entwickelt.

Wir hoffen, dass diese Ihnen Anregungen zur Klärung Ihrer eigenen Beziehung zu Ihren Ohrgeräuschen gibt, Ihnen bei der Entdeckung wichtiger Bedingungen für die Bewältigung Ihres Tinnitus hilft und Ihnen erste Hinweise liefert, wie Sie mit den Ohrgeräuschen in Zukunft besser zurechtkommen können.

Psychische Aspekte beim Tinnitus

Etwa 4 Prozent der erwachsenen Bevölkerung Deutschlands haben einen anhaltenden Tinnitus. Von diesen 4 Prozent **leidet** jedoch nur ca. 1 Prozent unter den Ohrgeräuschen. Der Großteil der Menschen, die einen ständigen Tinnitus haben, findet ihn nicht besonders aufdringlich, störend oder angsterregend. Für das Leiden an Tinnitus ist **nicht** die **Art und Stärke** des Tinnitus **entscheidend**! In verschiedenen Untersuchungen haben Wissenschaftler festgestellt, dass es zwischen der Tinnitus-Lautheit und dem Sich-gestört-Fühlen durch Tinnitus nur einen geringen Zusammenhang gibt. So fühlen sich einige Patienten durch einen eher leisen Tinnitus extrem beeinträchtigt, andere hingegen, deren Tinnitus sehr laut ist, fühlen sich nicht gestört.



Art und Lautheit des Tinnitus bestimmen nicht den Grad des Sich-Gestört-Fühlens durch Tinnitus.

Was also ist das entscheidende Kriterium für die Stärke der Beeinträchtigung durch Tinnitus?

Der Hauptunterschied zwischen Menschen, die sich von ihrem Tinnitus gequält fühlen, und denen, die sich nicht belastet fühlen, liegt in der Bedeutung, die die Betroffenen ihrem Tinnitus beimessen. Diejenigen, die sich von Tinnitus gequält fühlen, erleben die Ohrgeräusche als **Bedrohung**. Sie konzentrieren ihre ganze **Aufmerksamkeit** auf den Tinnitus und ärgern sich über ihn oder machen sich **Sorgen**. Oder sie stellen sich immer wieder quälende Fragen, z.B.: »Warum habe gerade ich ihn?«, »Hat er eine ernste Ursache?«, »Wird er je weggehen?«, »Warum stört er mich gerade jetzt?«, »Wird er mich noch zur Verzweiflung treiben?«.

Diese und andere Fragen sind durchaus verständlich. Ungünstig ist es aber, sich mit diesen Gedanken Tag für Tag zu quälen. Dadurch bleibt der Tinnitus im Vordergrund des Bewusstseins. Das Ohrgeräusch bleibt unerbittlich anwesend.



Die andauernde Aufmerksamkeit auf Tinnitus und seine negative Bewertung, weniger der Tinnitus selbst, sind verantwortlich für die erlebte Beeinträchtigung.

Ein häufiger Grund für solche Grübeleien sind Unsicherheiten und **Ängste** hinsichtlich des Tinnitus. Um diese Grübeleien aufgeben zu können, ist eine befriedigende Beantwortung dieser Fragen notwendig (oder auch das Akzeptieren einer gewissen Unsicherheit, denn auf manche Fragen gibt es keine Antwort).

Daher wollen wir an dieser Stelle drei wichtige, typische Fragen beantworten, die im Zusammenhang mit Tinnitus auftreten:

(1) Ist Tinnitus eine schwere Krankheit?

Diese Angst ist fast immer unbegründet. In 99 Prozent der Fälle ist Tinnitus kein Zeichen für eine ernste Krankheit. Der Tinnitus wird durch minimale Veränderungen im Hörsystem ausgelöst, die keine körperliche Gefahr darstellen.

Natürlich sollte bei einem Verdacht auf eine schwerwiegende Erkrankung eine medizinische Abklärung erfolgen. Doch wenn Sie eine ausführliche Abklärung durch einen oder zwei Hals-Nasen-Ohren-Ärzte hinter sich gebracht haben, die diesen Verdacht auf eine schwere Krankheit nicht bestätigt haben, sollten Sie es dabei belassen. Andernfalls schaffen Sie beste Voraussetzungen, um den Tinnitus im Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit zu halten und sich immer wieder aufs Neue damit zu beschäftigen.

(2) Wird der Tinnitus immer lauter?

In der Regel wird der Tinnitus über die Jahre nicht lauter, Er kann sich sogar zunehmend »bessern«, wenn eine Gewöhnung einsetzt. Es ist daher nicht sinnvoll, sich mit Gedanken über eine mögliche Verschlechterung zu quälen. Dies erhöht nur Ihre momentane Belastung.

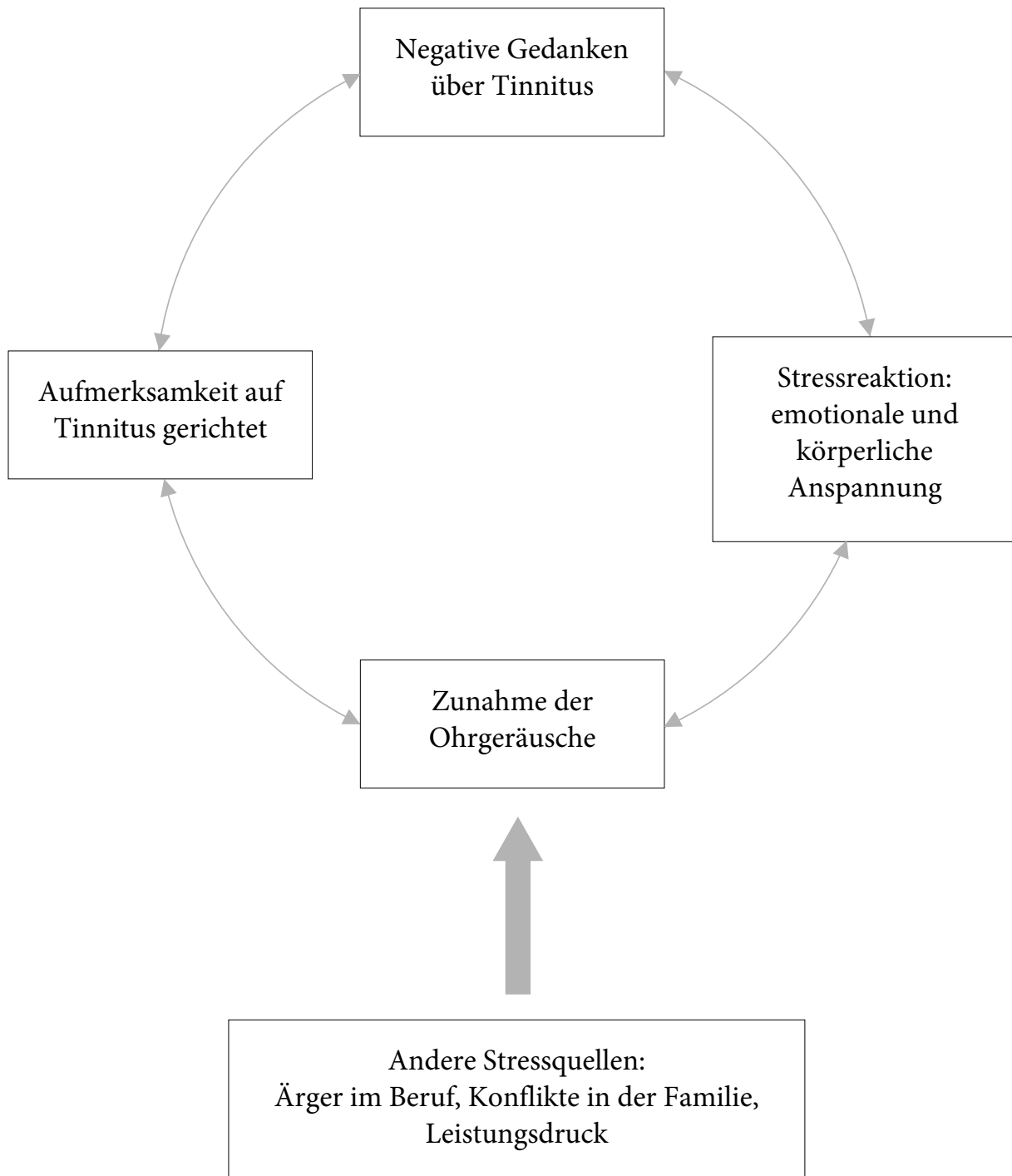
(3) Schädigt der Tinnitus das Gehör?

Der Tinnitus selbst führt nicht ursächlich zu einer Verschlechterung des Hörvermögens. Es verhält sich eher umgekehrt, dass nämlich eine Hörminderung, die verschiedene Ursachen haben kann, auch zur Wahrnehmung eines Tinnitus führt. Die Kompensation einer Hörminderung durch ein **Hörgerät** kann zu einer Dämpfung des Tinnitus führen bzw. diesen viel erträglicher machen. Vielleicht sollten Sie das für sich ausprobieren. Gehen Sie gegebenenfalls noch einmal zu einer **ohrenärztlichen Beratung!**

Diese ständigen Fragen und Sorgen um Tinnitus sowie das Gefühl, den Ohrgeräuschen hilflos ausgeliefert zu sein, führen zu einer verstärkten Anspannung und Belastung, d.h. zu einer Stressreaktion. Damit werden Sie auch empfindlicher gegenüber dem Alltagsstress, regen sich eher über sonst nebensächliche Ereignisse auf.

Auf diese Weise wird ein sich selbst verstärkender **Teufelskreis** in Gang gesetzt, der zur Aufrechterhaltung bzw. Verstärkung des Tinnitus führt.

Der Teufelskreis von Aufmerksamkeitsbindung, Gedanken über Tinnitus, körperlichem und emotionalen Befinden und Tinnitus-Zunahme.



Der Prozess der Gewöhnung

Akustische Reize, die ständig vorhanden sind, nehmen wir in der Regel nach einer gewissen Zeit nicht mehr bewusst wahr, z. B. das Rauschen einer Klimaanlage, das Surren eines Kühlschranks, das Ticken der eigenen Uhr. Voraussetzung dafür ist, dass wir diese Geräusche als für uns unbedeutend bewerten. Wir widmen unserer Aufmerksamkeit nämlich nur solchen Empfindungen, denen wir eine **bestimmte Bedeutung** geben.

Dies ist u.a. der Fall, wenn wir ein Ereignis als für unser Wohlbefinden bedrohlich einschätzen. Wir befürchten dann z. B. Nachteile, eine gefährliche Ursache, oder dass wir bestimmte Anforderungen nicht erfüllen können. Hingegen entziehen wir unserer Aufmerksamkeit den Empfindungen, die sich wiederholen und die wir als für uns unbedeutsam bewerten. Hat ein permanenter Reiz keine besondere Bedeutung, so reagiert ein Individuum im Laufe der Zeit immer weniger auf ihn. Man nennt diesen Vorgang auch Habituation oder **Gewöhnung**. Der Reiz wird dann aus dem Vordergrund des Bewusstseins in den Hintergrund verdrängt, also nicht länger wahrgenommen.



Ein ständig vorhandener Geräuschreiz, um den wir uns keine Gedanken machen, wird nach einiger Zeit nicht mehr bewusst wahrgenommen, obwohl er weiterhin vorhanden ist.

Negative Gedanken über Tinnitus wie z. B. »Es wird furchtbar sein, wenn der Tinnitus nie wieder weggeht«, »Ich halte es nicht mehr aus«, »Es ist unfair, dass es gerade mich trifft«, »Der Tinnitus ist schuld, dass ich mich nicht mehr konzentrieren kann«, »Nichts ist so schlimm wie Ohrgeräusche« usw. geben dem Tinnitus eine bedrohliche Bedeutung. Demzufolge kann der oben beschriebene Gewöhnungsprozess nicht eintreten. Solche Gedanken führen dazu, dass die Aufmerksamkeit ständig weiter auf den Ohrgeräuschen haften bleibt. Außerdem erzeugen sie Anspannung und Stress, so dass der Teufelskreis erhalten bleibt.

Tinnitus kann Sie unter Umständen sehr lange begleiten. Daher ist es wichtig zu lernen, ihn in die Kategorie der »langweiligen, wiederkehrenden« Ereignisse, die keine lebenswichtige Bedeutung haben, einzuordnen.

Dazu gehört, nicht länger gegen ihn anzukämpfen und alles in Ihrem Leben, was Sie stört und bedrückt, dem Tinnitus anzulasten. Stattdessen können Sie lernen, sich mit Ihren Ohrgeräuschen positiv auseinanderzusetzen, also etwa zu hinterfragen, welche Bedeutung der Tinnitus für Sie hat. Tinnitus zu akzeptieren heißt anzuerkennen, dass er in manchen Situationen eine Behinderung darstellt, in anderen aber nicht!

Machen Sie die ersten Schritte auf dem Weg, zu lernen, die Ohrgeräusche zu akzeptieren, wird Ihnen Ihr Tinnitus immer gleichgültiger erscheinen und tatsächlich geringer werden können.



Wenn Sie lernen, den Tinnitus zu akzeptieren, setzt ein Prozess der Gewöhnung ein. Der Tinnitus tritt dann in den Hintergrund Ihrer Wahrnehmung.

Jetzt fragen Sie mit Recht: Wie mache ich das? Eine Hilfe auf dem Weg zu diesem Ziel, Tinnitus zu akzeptieren, kann darin bestehen, ihn wie ein externes Geräusch zu betrachten, dem Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken oder auch nicht. Unter diesem Aspekt ließe sich Tinnitus auch als Störung der Aufmerksamkeit betrachten: Die Aufmerksamkeit haftet auf einem Geräusch, das an sich zu den immer wiederkehrenden, bedeutungslosen Ereignissen gehört, denen wir keine Aufmerksamkeit widmen. Daher dürfte der Tinnitus eigentlich gar nicht besonders beachtet bzw. wahrgenommen werden.



Tinnitus ist mit einem externen Geräusch vergleichbar.
Sie entscheiden, ob Sie hinhören oder nicht!

Der Prozess der Aufmerksamkeit

Wir können unsere **Aufmerksamkeit** auf unsere **Sinneseindrücke**, also auf das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und tasten, **bewusst steuern**. Gerade beim Hören machen wir nahezu ununterbrochen davon Gebrauch. Es ist Ihnen bestimmt eine vertraute Erfahrung, dass Sie, wenn Sie ganz konzentriert geistig arbeiten, Hintergrundmusik, Straßenlärm oder eine gedämpfte Unterhaltung in einiger Entfernung nicht mehr wahrnehmen. Sie schalten beide Ohren sozusagen vom bewussten Hören weitgehend ab. Dies passiert genauso, wenn Sie etwas sehr intensiv mit Ihren anderen Sinnen (Sehen, Tasten, Riechen oder Schmecken) erfassen. Wir können nie alles gleichzeitig bewusst wahrnehmen, sondern jeweils nur einige wenige Dinge zu einem Zeitpunkt. Wir suchen uns also aus, was wir jeweils im Moment wahrnehmen wollen! Sie können auch mit jedem Ohr einzeln gerichtet lauschen und das andere dabei ausblenden, z.B. beim Telefonieren, oder wenn Sie in einem Restaurant ein Gespräch an einem Nachbartisch verfolgen wollen. Durch dieses gerichtete Hören werden alle anderen Geräusche zum unbeachteten Hintergrund.

Jeder Mensch ist mit einer Fülle von Möglichkeiten ausgestattet, mit denen er Einfluss auf akustische Eindrücke nehmen kann: Hinhören, Konzentration auf ein Ohr, Weghören, Ausblenden, Gewöhnen. Diese Mechanismen lassen sich auch bezüglich der Ohrgeräusche nutzen. Natürlich ist es nicht so einfach, die Aufmerksamkeit willkürlich an- oder abzuschalten. Sie können jedoch mit etwas Geduld lernen, den **Tinnitus aus Ihrem Bewusstsein auszublenden** und ihn schließlich als Teil des normalen Wahrnehmungsintergrundes zu akzeptieren. So wird es Ihnen gelingen, den Tinnitus irgendwann nahezu völlig zu ignorieren.



Wir können unsere **Aufmerksamkeit** für all unsere Sinne **steuern**.
Somit können Sie lernen, Ihre Aufmerksamkeit **vom Tinnitus weg** auf andere Wahrnehmungen zu richten.

Dieser Lernprozess verläuft in der Regel stufenweise. Die Stufen sind gekennzeichnet durch den Grad an Aufmerksamkeit, den Sie dem Tinnitus zuwenden. Zunächst ist der Tinnitus nahezu immer präsent und Sie erleben ihn als massive Beeinträchtigung. Im zweiten Schritt werden Sie beobachten, dass Sie Ihren Tinnitus zeitweilig nicht mehr wahrnehmen, insbesondere während Sie mit ablenkenden Tätigkeiten beschäftigt sind. Im Weiteren nimmt die Wahrnehmung des Tinnitus immer weiter ab und begrenzt sich hauptsächlich auf Zeiten der Müdigkeit, des Stresses oder der Stille. Sie empfinden den Tinnitus zwar noch als lästig, aber nicht mehr als bedrohlich.

Sie werden nicht mehr so viel über Ihren Tinnitus grübeln und sich nicht mehr so viele Sorgen machen. Die letzte Stufe stellt das Akzeptieren des Tinnitus dar, d.h., die Ohrgeräusche werden nur noch selten bemerkt. Nur noch, wenn sie lauter als normalerweise sind oder wenn Sie an sie erinnert werden. Sie empfinden den Tinnitus nicht mehr als so lästig oder störend. Sie können gelassen mit ihm umgehen.

Ziele unseres Trainings

Aufbauend auf diesem Wissen wollen wir Sie in diesem Training darin unterstützen, Ihre Einstellung zu Ihrem Tinnitus genau zu überprüfen, zu verändern und unter Zuhilfenahme weiterer Strategien wie Ablenkung und Entspannung, den Tinnitus ignorieren zu lernen. Weiter wollen wir Ihnen Wege aufzeigen, um mit dem Tinnitus gelassener umzugehen, wenn Sie ihn hören.

Zudem wollen wir Sie unterstützen in Ihren Möglichkeiten, Stressbelastungen besser zu bewältigen und Anspannung abzubauen, um diese Risikofaktoren für Tinnitus zu reduzieren und den Teufelskreis zu durchbrechen.



Ziele

- ▶ **Anspannung reduzieren**
- ▶ **Einstellung zum Tinnitus verändern**
- ▶ **Aufmerksamkeit steuern lernen**

Formulieren Sie jetzt bitte Ihre persönlichen Ziele auf dem Arbeitsblatt SP 1/4!