

Wenn Geräusche zur Qual werden

Von Dr. H Schaaf

[Impressum](#), LÄK [Hessen](#), [die Berufsordnung](#) und das [Hessische Heilberufsgesetz](#)

Datenschutz-Erklärung:

Ich sammle KEINE Daten und verwende keine Cookies ([Ausführliche Datenschutzerklärung](#)).

Die Hinweise auf meiner Internet-Seite können keine ärztliche Beratung ersetzen.
Es kann auch keine Beratung per email erfolgen.

Bitte wenden Sie sich an Therapeuten Ihres Vertrauens und /
oder an das [Ohr- und Hörinstitut bzw. das Gleichgewichtsinstitut Hesse\(n\)](#)

Geräuschüberempfindlichkeit hat viele Ursachen und viele Gesichter. So können bei der Entstehung der Geräuschüberempfindlichkeit unterschiedlichste Erkrankungen eine ursächliche Rolle spielen. Ebenso wichtig ist aber der Mensch, von dem diese Krankheit betroffen wird.

Behandlungsbedürftig wird eine Geräuschüberempfindlichkeit diese, wenn sie mit unangenehmen oder gar schreckhaften und Reaktionen, meist mit Angst, einhergeht. So sprechen wir von allgemeiner Hyperakusis, wenn

- eine unangenehme subjektive Überempfindlichkeit für Geräusche normaler Lautstärke (unterhalb 70-80 dB HL) über den gesamten Bereich des menschlichen Hörvermögens besteht
- **und gleichzeitig** lautere Geräusche, aber unterhalb der „objektiv schädigenden Schmerzschwelle (über 120 dB akut, über 85 dB über mindestens 8 Stunden), zusätzlich „reflexhafte“ Reaktionen hervorrufen.

Diese können sein:

1. Reaktionen im Sinne des Erschreckens mit Zu- oder Abnahme des Blutdrucks, Herzjagen, Schweißreaktion der Haut, Trockenheit des Mundes, Unruhe, Schmerzempfindung insbesondere im Kopfbereich, die häufig in den Ohrbereich lokalisiert wird,
2. Zunahme der Nackenspannung mit einem Einziehen des Kopfes, wie man es bei plötzlich auftretendem überlauten Lärm als Reaktion sieht,
3. Augen-, Kopf- und Körperwendung vom Reiz weg.

In der Folge werden dann zunehmend mehr - und vor allem auch immer leisere - Geräusche gemieden. So kann es dazu kommen, daß selbst wichtige soziale Aktivitäten und die Kommunikation mit anderen Menschen eingeschränkt wird. Ohne es zu wollen, führt die Vermeidung zur Verstärkung der Geräuschüberempfindlichkeit und diese führt dazu, dass zunehmend Geräusche vermieden werden: Ein Teufelskreislauf beginnt und vergrößert das Problem.

Geräuschüberempfindlichkeit hat viele Ursachen

Die Gründe für eine Geräuschüberempfindlichkeit können vielfältig sein. Dabei finden sich einige gut beschreibbare organische Krankheitsbilder wie

- zunehmend(e) Hörschäden,
- eine Schädigung, Verletzung oder Ausfall des großen Gesichtsnerven (N. Faszialis)
- Vorzeichen der Migräne
- Medikamenten - Nebenwirkungen

Die häufigste Ursache für Hörschäden ist heutzutage die Einwirkung durch Lärm. Zu unterscheiden ist die akute Einwirkung durch Lärm und die chronische Belastung in einem zu lauten Umfeld. Von einem akuten Lärmtrauma spricht man ab Lautstärken von 120 dB.

Dabei sorgt unabhängig von der Höhe der Töne die Wucht des geballten Schalls für eine Schädigung der feinen Haarzellen in der Schnecke. Dabei ist am meisten der Anteil betroffen, der nahe an der Außenwelt liegt. Da nun die hohen Töne, wie bei der Blockflöte, vorne abgebildet werden und die tiefen Töne weiter unten, finden sich die Schädigungen meist im Bereich der Frequenzen von 4000 bis 6000 Hz.

Anders dagegen verhält es sich bei einem chronischen, anhaltenden Lärmschaden. Hier führt ein konstant und ständig einwirkendes lautes Umgebungsgeräusch, zu einer immer wiederkehrenden Überreizung. Dies kann eine langsame aber fortschreitende Schädigung der Sinneszellen zur Folge haben, erst recht, wenn zwischenzeitlich keine ausreichende Erholung eintreten kann. So macht es einen großen Unterschied, ob Sie nach einem lärmintensiven Tag noch auf eine Disko gehen oder auf dem Heimweg laut ihrem Walkman lauschen oder ob dem Ohr in Ruhe eine Chance gegeben wird.

Treten Schädigungen - wie oben aufgeführt - im **Innenohr** auf durch

- einen Lärmschaden, akut oder chronisch
- einen Hörsturz,
- einen (schwankenden) Stau der Endolymphflüssigkeit (mit oder ohne M. Menière),

oder

- wirken ohren"giftige" Substanzen (Noxen), z.B. Alkohol, ein
- treten Entzündungen aus dem Mittelohr ins Innenohr über
- wenden sich Immunprozesse, gegen körpereigene Strukturen

oder liegt eine Kombination dieser Faktoren vor,

so kann, je nach Ausprägung, eine Schädigung der äußeren und der inneren Haarzellen die Folge sein.

Dies drückt sich zum einen in einer Schwerhörigkeit - in den betroffenen Zonen (Frequenzen) - aus. Zum anderen kann dies einen sog. **fehlenden Lautheitsausgleich, das Recruitment** (s.u.) zur Folge haben. Dieser beschränkt sich aber - im Gegensatz zur allgemeinen Geräuschüberempfindlichkeit, wie sie bisher beschrieben wurde, und zur "Phonophobie" (s.u.) auf die betroffenen Frequenzen, sofern es in die Wahrnehmung gelangt. Dann kann in Folge einer Schädigung der Haarzellen Leises nicht mehr gut verstanden, zu Lautes nicht so gut abgeschwächt werden.

Dies Phänomen wird medizinisch

"Recruitment" genannt. Es läßt - in der Regel und "von allein" - immer mehr nach, je mehr sich durch zunehmende Gewöhnung (Habituation) ein Ausgleich in der weiteren Hörverarbeitung einstellen kann.

Dabei erfolgt der Ausgleich (nach all dem was man aus der Neurophysiologie weiß) wahrscheinlich durch eine Umstrukturierung der zentraleren Ebene des hörverarbeitenden Systems. Sprich: die - wie wir seit neuerem wissen - bis in das Alter lernfähigen Hirnstrukturen !!!! passen sich an und schaffen einen Ausgleich.

Voraussetzung ist allerdings, dass man sich der neuen und erst einmal unangenehmen Lernsituation stellt! Unmöglich wird das Lernen, wenn man bei den (zu) laut *erscheinenden* Geräusche zunehmend vermeidet. Dies führt zu einer zunehmenden Geräuschüberempfindlichkeit, weil - auch die schwerhörigen - Ohren geradezu gespitzt darauf warten, neue Geräusche überhaupt wahrnehmen zu können.

So müssen Schwerhörige nicht nur versuchen, ihre Schwerhörigkeit - oft mit Hilfe eines Hörgerät auszugleichen, sondern es muss auch daran gearbeitet werden, die zunächst sehr reale Geräuschüberempfindlichkeit Stück für Stück anzugehen. Dies erfordert ein zunehmend aktives Herangehen an normale Kommunikationsstrukturen und die weiter unten beschriebenen Übungen. Dann kann wieder ein normales Leben möglich werden.

Unruhiges Lauschen bei "Innerer Angst"

Es finden sich aber auch seelische Erkrankungen, bei denen die Geräuschüberempfindlichkeit ein wichtiges Zeichen sein kann z.B:

- bei Angst- und Panikerkrankungen
- oder depressiven Erschöpfungsformen.

Auch *kann* (!) Geräuschempfindlichkeit ein (1) sehr frühes Zeichen von psychotischen Erkrankungen sein.

In der Regel ist dieser Funktionsausfall in weiten Teilen erholungsfähig und in großem Ausmaß therapierbar, wenn schnell gehandelt wird.

Bei seelischen Erkrankungen spielt eine "innere", nur schwer fassbare Angst eine große Rolle. Dabei ist es bei Anzeichen einer äußeren Gefahr sicher "biologisch" sinnvoll, die Ohren zu spitzen und selbst feinste Geräusche hören zu wollen. Wenn sich dies aber von der realen faßbaren Gefahr loslöst, so kann eine „allgemeine Reizbarkeit“ mit für den Betroffenen schweren Folgen auftreten.

Für die Zunahme der Geräuschüberempfindlichkeit ist in den letzten Jahrzehnten eine allgemeine, wie wir finden entscheidende, Komponente hinzugekommen, die Auswirkung sowohl auf die Entstehung wie die Verarbeitung der Erkrankung hat. Dies ist die - von den meisten gewollte - rasante industrielle und technische Entwicklung der letzten 50 Jahre. Diese hat nicht nur eine Verbesserung der Lebensbedingungen und Wohlstand für viele gebracht, sondern auch eine deutliche Mehrbelastung für den menschlichen Organismus. Dabei hat nicht nur die Lautheit im Alltag zugenommen, sondern auch die Geschwindigkeit der Veränderung, die uns oft kaum noch „zur Besinnung“ kommen läßt.

Eine Folge davon ist, daß gerade empfindliche Systeme massiv gestört werden können. Dabei steht unser Ohr als das empfindlichste von allen Sinnesorganen der Zunahme der Umweltgeräusche, der akustischen Belastung in Verkehr, Beruf oder Freizeit, relativ hilflos gegenüber. Die Möglichkeiten, sich gegen eine Reizüberflutung abzuschildern, sind sehr begrenzt: das Ohr ist immer offen, auch nachts, wenn wir schlafen.

So ist unser Hör-System oft vollständig überreizt. Dadurch finden sich nicht nur mehr Hörschäden mit Hörverlusten, sondern auch eine Geräuschempfindlichkeit bei "ansonsten völlig gesunden Ohren". Dann laufen zwar unsere "Mikrophone" zur Außenwelt noch auf vollen Touren, unsere Aufnahmestationen im Gehirn und im Körper bekommen die dabei überflutende Fülle aber nicht mehr sortiert und "entsorgt".

Bei dieser komplexen Ausgangslage ist es nötig, die genaue Grundlage der Erkrankung mit Offenheit in viele Richtungen zu finden. Meistens ist es dann nötig, ein auf den Einzelnen passendes Wirkbild zusammenzustellen, damit für die Therapie die einzelnen Puzzle Stückchen auch passend sind.

Aufklärung, Beratung und Handeln hilft

An allererster Stelle muß dabei eine ausreichende und für den Betroffenen nachvollziehbare Information über die organischen und psychischen Grundlagen der Geräuschempfindlichkeit, ihrer Begleitsymptome und ihrer Folgen und Rückwirkungen stehen.

Dabei gilt, daß Jemand geräuschüberempfindlich ist, wenn er oder sie dies empfindet!

Dann sollte besprochen werden, auf welcher medizinischen und ggf. psychologischen Grundlage die Empfindung begründet ist, um abwägen zu können, was kurzfristig und langfristig zu verändern ist und womit die Situation verbessert werden kann. Dabei wird die Therapie für Menschen mit einer Lähmung des Gesichtsnerven anders ausfallen als die für Schwerhörige und die mit Migräne anders als die mit Angsterkrankungen - auch wenn viele verstehende und übende Teile ähnlich sein können und werden.

Häufig sind hier kleine Schritte und eine dauernde positive Verstärkung und Ermutigung erforderlich, um eine "Abkehr von der Stille" zu trainieren. Das konkrete Training kann durch das Einbeziehen von Umweltgeräuschen oder durch Rauschgeneratoren unterstützt werden.

Nun kann ein Aufsatz eine ärztliche Untersuchung und Beratung nicht ersetzen!

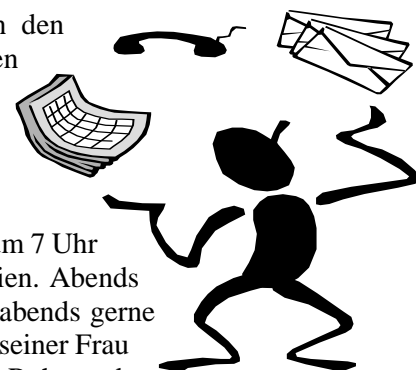
Wir hoffen aber, dass es helfen kann, möglichst viel schon selbst

- zu erkennen
- zu verstehen
- und - in Absprache mit dem Arzt (Behandler) - Lösungen zu finden.

Dies soll Ihnen helfen, wieder in die Lage kommen zu können, mit offenen Ohren durchs Leben zu gehen.

Ein konkretes Fallbeispiel: "Grenzenlos entnervt"

Eigentlich hatte alles harmlos angefangen. Zunächst habe er sich nur von den Geräuschen im Büro, vor allem dem ständigen Telefongeklingel und den Gesprächen der Anderen nicht weiter ablenken lassen wollen, um sich besser auf die Arbeit konzentrieren zu können. Schließlich gehe dem 45 jährigen die Arbeit schon etwa länger nicht mehr „ganz so leicht“ von der Hand wie früher. Deswegen habe er um ein ruhigeres Zimmer gebeten.



Dennoch sei es noch schlimmer geworden. Inzwischen gehe er schon morgens um 7 Uhr in´s Büro, um seine Unterlagen für den Tag zu holen, ehe die Anderen da seien. Abends bringe er erst alles zurück, wenn die Anderen schon weg seien. Früher sei er abends gerne noch ausgegangen. Jetzt würde er private Unternehmungen nur noch auf Druck seiner Frau und am liebsten gar nicht mehr machen. Er brauche wenigsten zu Hause seine Ruhe und die beiden pubertierenden Kinder brächten schon genug durcheinander.

So gelinge es ihm nur manchmal, "durchzuhalten" und in Ruhe seine Arbeit zu machen. Zu oft werde er aber aufgeschreckt durch Telefonanrufe oder das Faxgerät. Auch würde die Stimmung zu Hause zunehmend schlechter.

Auf Drängen seiner Frau, die ihn zunehmend "unleidlich" finde, wäre er schon zum Arzt gegangen. Weder der Hausarzt noch der Ohrenarzt hätten etwas gefunden. Dafür hätten sie ihm "ein Mittel zur Beruhigung" verschrieben, das er aber wegen der Nebenwirkungen nicht genommen habe. So habe sich sein Zustand trotz aller Vorsichtsmaßnahmen für ihn unbegreiflich verschlechtert.

Hilfreich wäre hier ein verständiger Arzt oder auch ein guter Freund nötig gewesen. Er alleine wurde offensichtlich immer unfähiger, innezuhalten und noch „Herr des Geschehens“ zu bleiben.

Bei diesem Innehalten und Nachdenken über die schleichenden Veränderungen der letzten Jahre könnte es auch um die Fragen gehen:

- Was ich noch im Leben will?
- Was dies "kostet"?
- Was ich noch kann?
- Was ich dafür brauche, überhaupt langfristig „funktionsfähig“ zu bleiben?

Dabei sollte – ohne oder mit Hilfe von außen - ausgelotet werden, was man noch von einander will, auch von dem Ehepartner, den Kindern und auf der Arbeit. Dann kann man sich bewusster Stück für Stück den Aufgaben und den damit verbundenen Geräuschen stellen.

Zu viel des Guten kann auch zu viel sein

Mit seiner Not (Verzweiflung) steht aber der obige Patient - leider - nicht allein. Sehr viel früher und auch sehr viel schneller zeigt sich ähnliches heute schon bei jungen, ehrgeizigen, überengagierten Berufstätigen beider Geschlechter. Diese stürzen sich oft nicht nur in die Arbeit, sondern führen fataler Weise oft auch noch „zum Ausgleich“ ein exzessives Freizeitleben, um nicht „out zu sein“.

Obwohl jeder Teilaspekt des Arbeits- und Freizeitverhaltens für sich alleine problemlos sein kann, kann die Gesamtmenge zur Überanstrengung und Erschöpfung der körperlichen und „nervlichen“ Reserven führen. Zu viel des Guten kann eben auch zu viel sein.

Hier ist schon früh ein Nachdenken darüber wichtig :

- Was im Leben tatsächlich wichtig ist und ob es dafür mehr als nur den einen Weg über „ständige Leistung“ gibt?
- Was ich mir an Ausgleich und Spaß gönne ?
- Inwieweit sowohl die körperlichen wie die seelischen Reserven für diesen besonderen Lebensstil ausreichend sind, ohne im Zusammenbruch zu enden?

Ansonsten setzt das Hörsystem eine Grenze, die den bis dahin völlig geplanten „Life-style“ ungeheuerlich unterbricht.

www.drhschaaf.de