



Uwe H. Ross

Der Tinnitus ist nicht das Problem Gut leben mit moderner Hypnose

Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2024, 244 Seiten, Kt, inklusive 12 Audio-Trancen
ISBN: 978-3-8497-0544-2, 29,95 Euro

Rezension von Dr. med. Helmut Schaaf, Tinnitus-Klinik Dr. Hesse, Bad Arolsen

Der Titel ist ebenso provokant wie das Versprechen „Gut leben mit moderner Hypnose“ hochgehängt ist. So beginnt das Buch mit folgendem Ausrufezeichen: „In meiner täglichen Arbeit mit Tinnitus-Betroffenen ist immer wieder zu erleben, wie wichtig und überraschend erfolgreich eine Beratung und Behandlung ist, die – bei aller Wertschätzung für die vorhandene persönliche Belastung – ganzheitlich auf die meist verdeckten persönlichen Stärken, Lösungen und Entwicklungspotenziale der Betroffenen ausgerichtet ist. Eine solche Ressourcenorientierung birgt gerade auch in der Zeit der ersten Auseinandersetzung mit dem Thema Tinnitus große Chancen, das Symptom konstruktiv und gesundheitsfördernd zu nutzen.“

Darunter macht Ross es nicht. So schreibt er: „Dieses Buch ist darüber hinaus ungewöhnlich. Denn es richtet sich zugleich an Betroffene mit Tinnitus, Hyperakusis, Misophonie und an fachkundige Profis, die diesen Themen in ihrer Berufspraxis häufig begegnen, also HNO-Ärzt:innen, Hörakustiker:innen, Zahnärzt:innen, Physiotherapeut:innen, Psychotherapeut:innen, Fachärzt:innen Psychosomatische Medizin & Psychotherapie und Psychiatrie & Psychotherapie, Berater:innen und Coachs.“

Damit setzt der HNO-Arzt und Hypnotherapeut Uwe H. Ross einen deutlichen Akzent in der inzwischen doch vielfältigen Literatur zu Tinnitus. Dabei kommt das sich als „Fachbuch für jede:n“ verstehende Werk natürlich auch nicht umhin, eine stimmige Erklärung zu dem Phänomen Tinnitus zu geben. Dem schließen sich aber gleich die Hinweise auf „Aufmerksamkeitsprozesse und Erwartungen“ an, die neben der auditiven Aufmerksamkeit

auch die selektiven Fokussierungen der Aufmerksamkeit bei der Tinnitus-Wahrnehmung hervorheben.

„Tinnitus ist ein Phänomen der Hörverarbeitung im Gehirn. Wenn Ohrgeräusche als störend empfunden werden, ist das jedoch die Folge einer negativen emotionalen Bewertung. Das bedeutet: Das Leiden an Tinnitus ist kein Naturgesetz – es lässt sich beenden.“

So kommt Ross sehr schnell zu dem Ansatz der Hinwendung zu den Umständen, die mit der Tinnitus-Wahrnehmung zusammenhängen. Er beschreibt anstelle der üblichen „Weg-von-Strategien“ wie Ablenkung konstruktive Wege im Sinne einer „Hinzu-Orientierung“: „Im Mittelpunkt stehen dabei verdeckte Ressourcen (Ihre Fähigkeiten, Stärken, Talente, Gaben, kraftvolle Zustände), praktikable Lösungsansätze und persönliche Entwicklungschancen.“ Dabei wird der Tinnitus bewusst einbezogen. Das Versprechen ist: „Wer ihn bislang als Problem oder gar quälendes Leiden erlebt, kann mit etwas Anleitung durchaus neue Lösungswege entwickeln.“

Der (übliche) Aufklärungsteil über Tinnitus und Hören nimmt dann doch immerhin 52 Seiten ein. Ab Seite 100 geht es dann um lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze, ab Seite 122 um die moderne Hypnose nach Milton Erickson. Als Schlüsselprinzip wird die Ressourcenaktivierung proklamiert. Erickson ging davon aus, dass die Betroffenen nicht etwa gestört, defekt oder inkompetent seien, sondern alle Ressourcen in sich trügen, die sie brauchen, um ein Problem zu bewältigen. Dementsprechend geht es bei Erickson auch weg von der Problem- hin zur Lösungstrance.

Diesbezüglich erklärt Ross ausführlich, warum und wie Hypnose wirken kann – auch bei Tinnitus. „Als Tool zur Selbststeuerung kann die Hypnose das persönliche Wohlbefinden positiv beeinflussen. Das wiederum bestimmt, ob und wie wir Phänomene wie Tinnitus oder Hyperakusis wahrnehmen.“

Den Kern des Buches bilden ab Seite 143 praktische Übungen, die auf einem hypnotherapeutischen Behandlungskonzept basieren. Sie werden ergänzt durch Audio-Trancen, die zum Download zur Verfügung stehen. Das macht den Unterschied zu einem großen Teil der Tinnitus-Literatur aus, nimmt man etwa das Buch von Detlef Kranz „Hypnotherapie bei Tinnitus“ als spezielles Fachbuch aus.

Die Einladung an die Leserinnen und Leser ist:

„Machen Sie eine Forschungsreise zu Ihren verdeckten Ressourcen und Entwicklungsmöglichkeiten. Dabei können Sie erfahren,

- welche persönlichen Fähigkeiten in der Tinnitus-Wahrnehmung selbst liegen,
- welche Faktoren die unwillkürliche Tinnitus-Wahrnehmung aufrechterhalten,
- wie Sie Ihre Fähigkeit zur Fokussierung von Aufmerksamkeit für sich nutzen können,
- wie Sie mit den inneren Vorgängen auf unwillkürlicher Ebene kooperieren und diese in gewünschter Weise beeinflussen können,
- wie aus dem Quälgeist Tinnitus ein freundlicher und nützlicher Begleiter in besonderen Lebenslagen werden kann,
- wie Sie sich dabei neue, gesunde Erlebnisbereiche erschließen, sodass Lebensfreude und Sinnerleben wieder spürbar werden.“