

Die Bewältigung des chronischen Tinnitus

6 Der Chronische Tinnitus

Wenn der Tinnitus länger als drei Monate besteht, liegt ein chronischer Tinnitus vor.

Dies betrifft circa 10 % der Bevölkerung Europas und der Vereinigten Staaten. Von diesen haben sich die allermeisten "irgendwie" mit ihrem Tinnitus arrangiert.

Dies kann und darf in der Regel auch so bleiben, wenn nicht aus anderen Gründen Ängste und Befürchtungen oder auch seelische Prozesse hinzukommen.

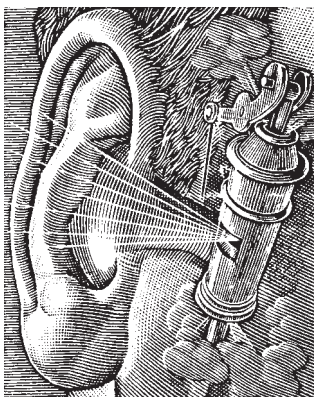
0,5% -1% der Gesamtbevölkerung aber erkranken so ernsthaft, dass sie wegen der Folge- und Begleitstörungen eine Behandlung nachfragen müssen. Der Fachbegriff für diese Erkrankung heißt dann chronisch - k o m p l e x e s Tinnitus - L e i d e n.

Dabei können sich einstellen:

- Fixierung auf das akustische Phänomen Tinnitus,
- Konzentrationsmängel, Nervosität,
- Unruhe und Unrast bis hin zu Schlafstörungen,
- depressive Entwicklungen bis zur Gefährdung der Arbeitsfähigkeit.

Es ist möglich, dass sich dies krisenhaft entwickelt.

In dieser Phase ist es wichtig, das Leiden am Tinnitus zu behandeln und nicht das alleinige "Heil" darin zu suchen, den Tinnitus unbedingt auslöschen zu wollen.



Aus dem Titelbild des „Klassikers“ von G Goebel: Psychosomatische Aspekte des chronisch komplexen Tinnitus.

Man kann nicht Nicht-Wahrnehmen

Ein Grund, warum es wichtig ist, nicht in allererster Linie den chronischen Tinnitus, sondern das Leiden am Tinnitus zu behandeln, sei jetzt gezeigt:

Versuchen Sie bitte für 2 Minuten

NICHT

an Ihren Tinnitus zu denken.

Lesen Sie erst dann in der Fußnote weiter.

Versuchen Sie bitte jetzt,

sich einen rosaroten Elefanten vorzustellen,

der eine grüne Jacke trägt.

Sie werden gehört haben, dass es nicht geht, NICHT an den Tinnitus zu denken. Wir haben nicht die Entscheidungsfreiheit, an etwas NICHT zu denken. Aber wir haben die Möglichkeit, an etwas anderes zu denken und so die Wahrnehmung auch des Tinnitus in den Hintergrund treten zu lassen.

Immer, wenn der Tinnitus lauter erscheint, versuchen Sie bitte, nicht an diesen rosaroten Elefanten, mit dieser unmöglichen grünen Jacke zu denken (siehe Fußnote).

Sie sehen an diesem Beispiel, dass es durchaus möglich ist, die Lautheit Ihres Tinnitus zu beeinflussen.

Trotzdem ist es verständlich und erlaubt, dass Sie weiter den Wunsch haben, dass der Tinnitus irgendwann noch weggeht.

Ein erreichbares Ziel, auf dessen Weg die Lektüre dieses Buches schon ein Stück helfen könnte, wäre, mit dem Tinnitus ebenso gut zu leben wie ohne den Tinnitus.

Dies ist – vielleicht erweitert mit einer professionellen Unterstützung durchaus möglich, wenn nicht zusätzlich eine Schwerhörigkeit, eine Schwindelerkrankung oder eine andere medizinische Einschränkung hinzu gekommen ist. Dann kann entweder eine apparative Versorgung und/oder zusätzliche therapeutische Hilfestellungen nötig sein.

Was kann also sinnvoll getan werden?

6.1 Sich mit dem Tinnitus vertraut machen

Was kann der Tinnitus und was nicht

An allererster Stelle muss eine ausreichende und **FÜR SIE** nachvollziehbare Information über den Tinnitus und das Leiden am Tinnitus erfolgen. Es muss besprochen werden, was der Tinnitus alles kann und was er nicht kann. Nur so können Vorurteile und in der Regel negative Bewertungen überprüft werden.

Folgende Erkenntnisse sind wichtig: Tinnitus ist immer ein Symptom

Wie wir schon gehört haben, ist es wichtig zu wissen, dass Tinnitus immer ein Symptom - ein Zeichen einer Veränderung im sogenannten hörverarbeitenden System ist, aber nie die Krankheit selbst!

Aber auch bei gesunden Menschen ist ein Tinnitus im Prinzip vorhanden, er wird meist nur nicht als solcher wahrgenommen und - was wichtiger ist - dauerhaft beachtet. Setzen sich Menschen etwa in einer schalldichten Kammer absoluter Stille aus, so entsteht innerhalb kurzer Zeit ein akustischer Eindruck. Das liegt daran dass das Innenohr wegen seiner ständig aktiven Sinneszellen seit der Geburt ein sehr lauter Ort ist. In etwa vergleichbar ist dies mit einer Tonanlage, die bei eingeschaltetem Strom ein durchaus hörbares, meist leises Grundrauschen hat.



² Einfacher, als nicht an den Tinnitus zu denken, ist sich etwas anderes vorzustellen. Auch wenn Sie jetzt darüber lachen oder sich ärgern, könnte dies zumindest eine Sekunde lang weniger an Tinnitus-Lautheit bedeuten.

In der Regel werden - beide - Grundmuster im hörverarbeitenden System als Ruhe gedeutet und - überhört. In absoluter Stille ist das Rauschen aber wahrzunehmen, wenn man hinhört. Erst wenn der Strom ausgeschaltet wird, herrscht absolute Ruhe.

Wenn sich in der Hörwahrnehmung etwas ändert, kann dies als Tinnitus empfunden werden. Dazu kann ein mehr oder weniger schwerer Schaden im Innenohr führen. Es kann ohne organische Veränderung, bei bestem Hörvermögen, zu einer Senkung der Wahrnehmungsschwelle für das ganz normale Grundrauschen kommen. Dies ist z.B. möglich, wenn die inneren "Hörfilter" geschwächt oder aufgebraucht sind, wenn wir nach Arbeitsüberlastung "ent"-nervt sind oder zu viel Stress "um die Ohren" hatten. Bei kleinen organischen Änderungen, wie leichten oder langsam hinzugekommenen Hörverlusten, ermöglichen es meist zahlreiche Hörfilter, Änderungen dieses Grundmusters als veränderten Höreindruck wegzufiltern und nicht ins Bewusstsein gelangen zu lassen. Bei chronischen Tinnitus-Eindrücken liegen oft Schädigungen im Innenohr (Lärmschäden, Hörsturz), Schwankungen in der Flüssigkeit des Innenohres oder Übererregbarkeiten oder Fehlsteuerungen bei den Nervenaktivitäten im Innenohr vor.

MERKSÄTZE

- Tinnitus ist immer ein **Symptom**, also ein Zeichen oder Ausdruck einer Veränderung und auch einer Erkrankung.
Das Symptom ist nie die Ursache der Krankheit. Dem Tinnitus liegt eine Änderung in hörverarbeitenden Mustern zugrunde. Dies kann z.B. eine Hörstörung sein, es können aber auch bei organisch völlig intakten Verhältnissen Hör-Filter aufgebraucht, außer Funktion gesetzt oder gestört sein.
- Es ist nach wissenschaftlichem Stand sehr **unwahrscheinlich**, dass ein chronischer Tinnitus durch eine Durchblutungsstörung aufrecht erhalten oder gar hervorgerufen wird. Dasselbe gilt für einen akuten Tinnitus ohne Hörverschlechterung.
Daher sind alle Maßnahmen, die auf eine Förderung der Durchblutung zielen und dabei die Verbesserung dieses chronischen Tinnitus versprechen, unseriös.
Im Gegenteil können sie dazu beitragen, dass über das Warten auf den Erfolg der Tinnitus immer mehr in die Wahrnehmung gelangt.
- Arteriosklerose ist **kein** vorbestimmender Faktor für ein isoliertes Tinnitusgeschehen oder für einen Hörsturz.
- Tinnitus ist **kein** Zeichen für Folgekrankheiten mit gestörter Durchblutung. Tinnitus ist deshalb auch kein Zeichen etwa für einen Schlaganfall. Tinnitus ist **nicht** die Grundlage für eine Geräuschüberempfindlichkeit. Sie haben aber oft die gleichen Ursachen.

Das bedeutet - positiv ausgedrückt -
für die Behandlung chronischer Tinnitusformen:

- Die Durchblutung des Innenohres funktioniert ausreichend.
- Durchblutungsfördernde Medikamente sind deswegen auch entbehrlich.
- Die Durchblutung ist auch dann in Ordnung, wenn der chronische Tinnitus lauter empfunden wird.
- Die Gründe für das Lauter- und wieder Leiserwerden sind Spielbreiten im hörverarbeitenden System und in der Hirnrinde.
- Das tinnitusfreie Ohr ist auch dann noch gesund, wenn dort der gleiche Tinnitus wie im anderen Ohr zeitweilig mitgehört wird, da das Hören von seinen Nervenbahnen und Funktionen her beidseitig orientiert ist.

Weil es so wichtig ist,
sollen die Sachverhalte noch einmal
in den folgenden "Wissenssätzen"
ausgedrückt werden:

- Der Tinnitus kann weder von alleine noch mit der Zeit lauter werden. Der Tinnitus wird eher mit der Zeit immer weniger laut wahrgenommen!
- Der Tinnitus kann nie der Grund für eine ggf. weitere Hörverschlechterung sein.
- Der Tinnitus kann alleine auch nicht verrückt machen.
- Der Tinnitus kann von außen nie lauter als 10 - 15 dB (entspricht Blätterrascheln oder Computergeräusch) über der Hörschwelle gemessen werden.

Diese **Wissens-Sätze** sind deswegen so ausführlich und aus verschiedenen Blickwinkeln aufgeführt, um Ihnen aus dem Teufelskreislauf herauszuhelfen.

Diese **Wissens-Sätze** sollen Ihre Bemühungen zur Gesundung unterstützen.

Diese **Wissens-Sätze** sollen nach und nach die Glaubens-Sätze, Vorurteile und Ihre verständlichen Befürchtungen ersetzen.

Wenn sich für einige Betroffene aber viele der Wissens-Sätze zunächst unglaublich anhören sollten, wäre es wichtig, sie mit der eigenen Erfahrung zu überprüfen.

6.2 Die Tinnitus-Lautheit

Wie lässt sich mein Tinnitus bestimmen?

Zunächst einmal können Sie schon selbst mit Hilfe von Umgebungsgeräuschen überprüfen, wie laut Ihr Tinnitus im Vergleich ist.

Dann wäre es gut, möglichst mit Unterstützung Ihres HNO-Arztes, die eigene Tinnitus-Lautheit und - etwa an Hand Ihrer Hörkurve - die Grundlagen des eigenen Tinnitus kennen zu lernen.

Danach kann gehört und gerechnet werden:

- Wenn jemand einen Hörverlust im Bereich etwa von 6000 Hz bei 60 dB hat, so liegt der Tinnitus in seiner Lautheit meist bei 70 - 75 dB.
- Hat jemand eine Tieftonschwerhörigkeit von 40 dB bei 500 Hz, so findet sich die Tinnitus-Lautheit meist bei 50-55 dB, also liegt bei beiden die Tinnitus-Lautheit um 10-15 dB über der Hörschwelle.

Zum Vergleich

Schmerzschwelle	140 bis 160 dB
Flugzeugtriebwerk in 240 m Entfernung	140 dB
Lastwagen	120 dB
Aufheulender Fahrzeugmotor	110 dB
Presslufthammer in etwa 1 m Abstand	100 bis 120 dB
Rockkonzert oder Diskothek	100 bis 110 dB
Motorrasenmäher	90 bis 100 dB
Durchschnittliche Lautstärke eines Walkman	95 dB
Lkw in 5 m Entfernung	90 dB
Laute Musik, belebte Straße	80 dB
Redner	80 dB
Normale Unterhaltung	65 dB
Leise Unterhaltung	60 dB
Grundgeräusch in Wohngebieten tagsüber	40 bis 45 dB
Ruhiges Zimmer	40 dB
Tickende Armbanduhr	20 dB
Blätterrascheln	20 dB

Diese Vergleiche sind im Sinne eines möglichen Gesundungsprozesses gedacht.

So kann der subjektive Eindruck etwa eines dröhnenden Donnerwetters oder eines durchknallenden Pfeifens verglichen werden mit dem, was von außen wahrnehmbar ist.

Dennoch bleibt der persönliche Eindruck und die subjektive Empfindung für jeden einzelnen natürlich weiter 100%ig stimmig.

Die Vergleiche ermöglichen aber den Schritt vom subjektiven Empfinden zum „objektiven“ Wahr (!) - Nehmen.

Erst jetzt sollte man sich auch, vielleicht ganz vorsichtig angucken, was den Tinnitus lauter und leiser werden lassen kann.

6.3 Leben mit dem Tinnitus

6.3.1 Musik- und Klangtherapie

Ein wichtiger Ansatz, um die Welt des Hörens über den Tinnitus hinaus zu erweitern, ist das Hören von angenehmer Musik.

Dabei sind aus unserer Erfahrung oft klassische Musikstücke, etwa von Mozart und Bach, gut geeignet. Sie müssen aber auf jeden Fall Ihren Geschmack treffen. Eine Musiktherapie mit unangenehm empfundenen Stücken hingegen kann nicht zum Erfolg führen.

Wichtig dabei ist, sich mindestens 3x täglich für eine Zeit von 10 bis 20 Minuten konzentriert, am besten in einem angenehmen Sessel oder auf der Couch, hinzusetzen.

Sie sollten dabei die Musik auch über einen Kopfhörer hören und - wenn möglich - genießen. Nicht sinnvoll ist es, die Musik einfach nur im Nebenraum laufen zu lassen.

Ist dies - oft innerhalb von einigen Tagen - möglich, kann der nächste Hör- und Therapieschritt folgen. Nun sollten Sie gezielt bestimmte Instrumente aus der Musik heraus hören.

Das kann das Klavier sein, der Streicher oder eine Oboe oder genauso gut eine Zitter, eine E-Gitarre oder Drums.

Sie sollten die Musik nur nicht so laut stellen, dass darüber wieder ein Hörschaden entstehen kann.

So kann Schritt für Schritt das ganze akustische System in seiner großen und gestaltbaren Vielfalt genutzt werden.

Zum anderen werden ganz real neue Verknüpfungen ermöglicht.

Auch so können schon aktive Filter weiter aufgebaut werden, so dass das Tinnitus-Erleben in den Hintergrund treten darf.



6.3.2 Entspannungsverfahren

Eine wichtige Hilfe bei jedem Leiden am Tinnitus sind Entspannungsverfahren. Die bekanntesten sind das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Entspannungsverfahren können Dampf aus dem Energie benötigenden Teufelskreislauf zwischen Tinnitus und Tinnitus-Leiden nehmen.

Entspannungsverfahren ermöglichen aber auch die Rückgewinnung von Kraft und Konzentrationsfähigkeit. Darüber hinaus stellen sie auch schon einen möglichen Einstieg in das Erleben und Kennenlernen emotionaler Faktoren dar.

Das Autogene Training (AT)

Das autogene Training wird in vielen Bildungs-Einrichtungen und Volkshochschulen angeboten. Es hat als Ziel die Herstellung eines Zustands des "gesenkten Bewusstseins". Dieser könnte oberflächlich als Ruhe und Entspannung bezeichnet werden.



Unterteilt ist das Autogene Training in eine Unter- und Oberstufe. In der Unterstufe wird mit den Begriffen und Gefühlen von Wärme und Schwere gearbeitet. Diese können, nacheinander angewandt auf die Arme, das "Sonnengeflecht", das Herz, den Atem und die Stirn, eine Entspannung des ganzen Körpers bewirken.

Diese kann dann erweitert werden durch sogenannte "Formelhafte Vorsätze", die lauten können: "Ich werde ganz gelassen", "Kraft und Ruhe tritt ein" und weitere, aber immer positiv zu formulierende Wünsche.

In der Oberstufe können dann Phantasie Reisen hinzukommen, etwa an den Ort der Stille, der Ruhe, der Kraft, der Geborgenheit usw.. Schultz nannte dies eine "assoziative Selbstschau".

Nun darf man nicht unerwähnt lassen, dass das Autogene Training bei Tinnitus-Betroffenen als schwer erlernbar gilt. Ausgerechnet in Ruhe wird der Tinnitus meist lauter vernehmbar und die Patienten scheinen noch mehr ihrem Tinnituseindruck ausgeliefert zu sein. Dennoch haben wir bei guter Motivation auch sehr gute Erfahrungen gemacht. Als Hilfsmittel wird am besten der Satz eingefügt:

***"Alle Geräusche
verstärken
meine Ruhe"***

Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)

Die Progressive Muskelrelaxation wurde von dem Arzt und Physiologen Jacobson etwa zeitgleich mit dem Autogenen Training entwickelt. Die Progressive Muskelrelaxation arbeitet im Gegensatz zum Autogenen Training vor allen Dingen mit den beiden Polen Spannung und Entspannung. Das Ziel, die Entspannung und die Entwicklung eines veränderten Körpergefühls, ist bei beiden Verfahren in etwa das gleiche. Allein der Weg dahin ist unterschiedlich.

So spricht die Progressive Muskelrelaxation insbesondere viele angespannte Menschen oft mehr an. So scheint es für diese einfacher zu sein, erst die Muskeln anzuspannen und über das Loslassen eine tiefe muskuläre Entspannung für den ganzen Körper zu erreichen.

Als Entspannungshaltung sind sowohl die Rückenlage als auch die Sitzhaltung in einem bequemen Sessel oder Liegestuhl möglich. Im Prinzip lernt man zu Beginn die Anspannung und dann die Entspannung einzelner Muskelgruppen im Körper.

Begonnen wird in der Regel bei der dominanten Hand und dem Unterarm. Zunächst soll man sich auf die Muskelgruppe konzentrieren, dann aber diese langsam und kontinuierlich anspannen. Dies soll dann für 5 - 7 Sekunden mit dem Maximum der Muskelspannung erreicht werden. Danach wird die Muskelgruppe gelockert und entspannt.

Dann werden nacheinander der dominante Oberarm, dann der andere Arm an- und entspannt. Über die Stirn-Wangen-Partie, den Nacken-, den Hals-, die Brust-, und die Bauchmuskulatur geht die Reise über die Oberschenkel bis zum nicht dominanten Fuß.

Insbesondere bei denen, die über den Tinnitus hinaus unter einem Druck im Ohr leiden, kann Progressive Muskelrelaxation oft Druckentlastung erbringen. Dann sollte das Anspannen und Loslassen - gedanklich - bis in die Ohren hinein weitergeführt werden.

Zur Progressiven Muskelrelaxation gibt es viele gute Anleitungen, aus Büchern sowie auf CD oder Kassette. In der Tinnitus Klinik Bad Arolsen sind gute Anleitungen von Frau C. Gausmann und Herrn S. Weis für je 10 € erhältlich.

Entspannung wird sowohl vom Autogenen Training als auch vom PMR angestrebt - nur der Weg dahin ist verschieden.

