

Von der Bedeutung des Ohrtons

verhaltenspsychotherapeutische Ansätze für die naturheilkundliche Arbeit mit Tinnitus-Betroffenen

Interview zwischen einem Psychologen und einem Redakteur:

Frage: „Ist Tinnitus eine Managerkrankheit?“

Antwort: „Eher ein Lehrsyndrom. Es hängt von der Persönlichkeit der Betroffenen ab, ob Streß einen Herzinfarkt, ein Magengeschwür oder Ohrgeräusche begünstigt. Wer im Privatleben oder am Arbeitsplatz überfordert ist, trägt generell ein höheres Risiko für diese Sorte von Erkrankungen. Auf frustrierende, scheinbar ausweglose Situationen, zum Beispiel täglich vor Schülern zu stehen, denen jegliche Disziplin fehlt, reagiert der Körper allerdings auffallend häufig mit einem Tinnitus.“

Patienten, die an Tinnitus leiden, sind oft durch dieses Symptom in hohem Maße irritiert. Sie können es sich nicht erklären und finden dafür auch bei ihren Mitmenschen selten Verständnis, da es nicht zu den allgemein bekannten körperlichen oder sinnlichen Wahrnehmungen gehört, wie etwa Schmerz, Hunger, Durst, Schwächegefühl und dergleichen (Hörproben von verschiedenen Tinnitusqualitäten zum Hineinhören für Betroffene und Angehörige: Tel. 0202-19701). Ein typisches historisches Beispiel ist der tinnitusgeplagte Martin Luther gewesen, der eine ganze Reihe „natürlicher Krankheiten“ hatte. Diese machten ihm nur körperlich, aber nicht geistig zu schaffen. Sein Ohrensausen und seine Schwindelanfälle bereiteten ihm hingegen große Verständnisschwierigkeiten, und er konnte sie nur deuten als direkte Einwirkungen des Satans: eine andere vernünftige Erklärung stand ihm nicht zur Verfügung.

Auch heutigen Tinnituspatienten geht es oft so. Sie suchen dringend nach einer *Erklärung* und wollen wissen, wodurch das Ohrensausen ausgelöst oder unterhalten wird. Oft haben sie die *Befürchtung*, es sei Vorbote einer völligen Ertaubung oder einer Krebserkrankung (Akustikusneurinom). Sie sind frustriert durch die Erfolglosigkeit früherer Behandlungen und wollen wissen, warum es so schwer zu behandeln ist.

Dieses *Informationsbedürfnis* wird am besten gestillt, wenn man dem Patienten eine plausible Vorstellung über die zugrunde liegenden pathophysiologischen Vorgänge vermittelt. Diese mögen wissenschaftlich unbewiesen oder grob vereinfacht sein: solange sie dem Patienten helfen, sein Ohrengeräusch rational zu verarbeiten, sind sie wertvolle Beiträge zu einer kognitiven Therapie. Wichtig dabei ist aber immer, daß diese Verarbeitungen zu den Ziel führen sollten, mit dem Patienten gemeinsam eine Diskussion über die wirklichen Hintergründe in Gang zu bringen. Aus der Sicht der verhaltenspsychotherapeutischen Behandlung ergeben sich folgende Gesichtspunkte:

Wer ist der Tinnitus-Betroffene?

Aus vielen Gesprächen in der Praxis ist bekannt, daß viele Tinnitusbetroffene in ihrer Vortinnituszeit viel um die Ohren hatten, außergewöhnlich gewissenhaft waren (Vererbung, Erziehung), hohe Ansprüche an sich stellten und sich so ein Bild von sich voller Selbstachtung geschaffen haben. Stellt ihnen dann das Schicksal im schnellen Lauf mit dem Tinnitus ein Bein, so gerät der Mensch in eine große innere Verwirrung, die auch die Umwelt völlig irritiert und einen plötzlich von dem äußeren Anerkennungsecho abschneidet. Dann aber fehlt es an der wertfreien Selbstakzeptanz. Man kommt sich - zumindest in sozialer Hinsicht - wie ein Nullum vor, ein Mensch, der belächelt wird, der sich unverstanden fühlt. Dass Menschen mit Ohrensausen durch das ihnen plötzlich zuteil werdende Schicksal aus dem Tritt geraten, bringt es mit sich, daß vielen Tinnitusbetroffenen einfach die Denkansätze und die Sprache fehlen, um anderen etwas über sich nachvollziehbar mitzuteilen. Die „Anderen“ sind deshalb auf Mutmaßungen und Vorurteile angewiesen, und die fallen oft sehr verletzend aus, zumal die meisten Menschen Tinnitus nur in seiner häufigeren schwachen Form kennen und ihm den objektiven Beschwerdewert eines Schnupfens beimessen. Es werden deshalb psychische Defekte vermutet, der Betroffene sollte sich doch mal zusammenreißen, er versucht sich angeblich nur in die Krankheit zu flüchten, will Aufmerksamkeit und Zuwendung gewinnen usw.

Die Situation der Betroffenen wird oft dadurch erschwert, daß sie über eine gesteigerte Sensibilität und Wahrnehmungsfähigkeit verfügen - an sich etwas positives - zugleich aber nicht mehr über die Fähigkeit verfügen, die Dinge objektiv richtig zu sehen und Probleme zu bewältigen. Die Probleme gleiten ebenso wie die unangenehmen Erfahrungen als seelischer Ballast in das Unterbewußtsein ab. Die therapeutische Empfehlung hier lautet: Man sollte sich einer äußersten geistigen Hygiene befleißigen, daß all die Dinge sofort in Ordnung gebracht werden wollen, um nicht derartigen Ballast nicht sich herumschleppen. Meditation, Entspannungstraining und die kognitive Therapie können helfen, unter veränderten Umständen wieder die Spielregeln des Lebens und des Zusammenlebens zu lernen, und zwar unter Einschluss der Erkrankung und ihrer Wirkung. Tinnitus ist ein Symptom und keine Krankheit und die therapeutischen Ansätze der kognitiven Therapie lauten:

„Mir etwas gutes tun, anstatt Dinge gegen den Tinnitus zu unternehmen!“

Die Unfähigkeit zu regenerieren

Vielleicht kennt man die folgenden Aussagen, wie z. B. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ Wer mit solch einer Programmierung aus der Kindheit entlassen wird, für den ist mit Arbeit alles zielgerichtete Schaffen gemeint: vom Putzen und Waschen, von beruflicher Betätigung bis hin zu Lesen und Briefeschreiben. Immer ist ein Sinn dahinter verborgen, weswegen diese Tätigkeit durchgeführt wird: Putzen wegen der Sauberkeit für eventuelle plötzliche Besuche, berufliche Betätigung zum Zweck des Erfolges, des Geldverdienens, Lesen wegen der beruflichen Weiterbildung und Schreiben zum Zweck der geschäftlichen Kommunikation. Doch wo bleibt das Vergnügen, das Hobby, der Ausgleich zum Streß? Erst wenn die Arbeit getan ist, dann ... Doch die Arbeit ist nie wirklich getan.

Dieser Menschentypus, der hier vorgestellt wird, hat immer etwas zu schaffen und zu erledigen, findet nie seine Ruhe im Außen. Ein Vergnügen nach der Arbeit gibt es nicht, denn was ist gemeint mit: „Vergnügen?“

Checkliste für typische Stressmerkmale bei Tinnitus-Betroffenen:

- erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- ich brauche Streß, um leistungsfähig zu sein
- unter Strom bringe ich erst gute Leistung
- ich bin sehr pflichtbewusst
- ich habe viele Verpflichtungen übernommen
- ich mache Aktivurlaub, kann nicht faul in der Sonne liegen
- ich kann nicht abschalten
- ich sehr gewissenhaft, 100 %ig
- ich bin leistungsorientiert

Der Hörsturzpatient oder der Tinnitus-Betroffene ist in der Regel eine Persönlichkeit, die sich durch Enttäuschungen oder die Unfähigkeit, sich zu regenerieren, selbst schwächt, die einer Selbstüberforderung den Weg bereitet. Voraussetzung ist, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit nicht erkennt und durch ein äußeres auf ihn eintreffendes Lebensereignis eine Erkrankung erleidet, egal ob Herzinfarkt, Ohrinfarkt, Grippe, Migräne, Magengeschwür oder irgend eine andere Erkrankung. Dieses Beschwerden sind dabei als „Schwachstelle“ oder als „Sicherung“ anzusehen, um noch größeren Schaden zu verhüten. Diese Scheinlösung ist ein Ereignis, welches einen verhängnisvollen Kreislauf unterbricht.

„Auf sich hören“ anstatt hoffen, daß der Tinnitus aufhört!

Diese zwangsweise Pause dient eigentlich der Entspannung des gestressten, überforderten Organismus. Entspannung, Erholung und Regeneration gehören ursprünglich zur Arbeit, sollten in direkter Verbindung mit der Arbeit stehen, weil der arbeitende Mensch, um einer Erschöpfung vorzubeugen, entspannen muß. Vergnügen ist eine ganz andere Sache und hat mit der Arbeit nichts zu tun. Vergnügen ist auch ein notwendiger Teil des Lebens, denn ohne sehnsüchtige Gedanken an Vergnügen ist das Leben nicht lebenswert und auch nicht der Arbeit wert. In jedem Kulturkreis gilt das Vergnügen als Triebfeder des Lebens und der Arbeit, mögen die Menschen auch noch so arm sein. Das Vergnügen in Form von Spiel, Festen, Feiern, Gesang und Tanz wird Gott sei Dank nie aus dem Leben zu verbannen sein.

So häufig, wie die Arbeit vorzufinden ist, so selten ist das Vergnügen in das tägliche Leben integriert. Dies ist umso tragischer, als daß man Erholung, Entspannung und Muße mit Vergnügen verwechselt, denn letzteres ist täglich erforderlich. Je intensiver ein Mensch arbeitet, desto notwendiger ist die Entspannung. Je mehr innerer und äußerer Streß vorhanden sind, desto hilfreicher ist die Entspannung. Wenig belastete Menschen, die täglich genügend Zeit für sich haben, bedürfen der Entspannung nicht in dem Maße, wie Menschen, die unter einer dauernden Anspannung stehen. Das Argument, daß der Nachtschlaf die notwendige Regeneration bringt, ist abwegig, denn der Nachtschlaf beugt einer körperlichen Erschöpfung vor. Die psychische Anspannung durch Verantwortung, Pflichtbewusstsein, Ängste (Versagensangst, Existenzangst usw.) verändert sich kaum. Manchmal kann ein Traum die Anspannung reduzieren, ein Selbsthilfemechanismus des Menschen. Meistens jedoch verhindert die Anspannung einen tiefen Schlaf und erzwingt einen kurzen oberflächlichen, der von Ein- und Durchschlafstörungen begleitet ist.

Was würde geschehen, wenn man dem scheinbar klugen Rat befolgen würde „Reduzieren Sie doch Ihre Arbeit“, „Treten Sie kürzer“, „Verkaufen Sie doch Ihren Betrieb“, „Von Ihrem Vermögen können Sie doch bis zu Ihrem Lebensende gut leben“. Es würde das Gegenteil geschehen, von dem, was gewünscht wurde. Das schlechte Gewissen gegenüber der Arbeit würde groß und größer. Das Gefühl, die Pflichten zu vernachlässigen, würde quälen und bohren. Das schlechte Gewissen würde zu Ängsten führen und zu einer hoffnungslosen Situation, wenn z. B. das Geschäft verkauft würde, welches in Jahrzehntelanger Kleinarbeit aufgebaut wurde. Dieser Mensch würde dann ohne seine tägliche Arbeit sein, wäre nicht mehr in der Lage, seine Energie, die er in Form von Arbeit und Pflichterfüllung verwenden muß, abzubauen. Denn man muß davon ausgehen, daß die Menschen, von denen hier gesprochen wird, die Energie, die allen Menschen annähernd gleich ist, nicht breit gestreut anwenden, sondern sie zielgerichtet in den Dienst der Erfüllung ihrer Pflicht stellen. Haben diese Energien nicht mehr die Möglichkeit, ihrem Ziel zu folgen, benehmen sie sich, wie das Innere eines Dampfkessels, dessen ursprüngliche Öffnung zugeschweißt wurde. Es ist abzusehen, wann dieser Dampfkessel sich selbst zerstört. Auf den Menschen bezogen äußert sich die Zerstörung entweder in psychischen Reaktionen, Ängsten oder Depressionen, oder sie wird weiter in das körperliche verdrängt und äußert sich in Form von psychosomatischen Krankheiten, wie oben beschrieben. Das Pfeifen des Tinnitus kommt dem Beispiel mit dem Dampfkessel sehr nahe.

Sowohl die Unfähigkeit zu regenerieren, also die zunehmende Erschöpfung (äußerer und innerer Streß) als auch das Aufstauen und Nicht-abbauen-können innerer Energien (innerer Streß) können psychosomatische Ohr- und andere Organerkrankungen verursachen. Aus diesem Grund ist es nicht verwunderlich, daß relativ viele Menschen in ihrem Urlaub einen Hörsturz oder menière'schen Anfall oder Ohrensausen bekommen, da sie in ihrem Schaffensdrang gelähmt Urlaub machen müssen und ihre auf Arbeit und Leistung programmierten Energien nicht abbauen können. Der Urlaub, eine scheinbar stressfreie Zeit, wird zum krankmachenden inneren Streß.

*„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.
Zuletzt wurde ich ganz still.
Ich wurde,
was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,
ich wurde ein Hörer.
Ich meinte erst, Beten sei Reden.
Ich lernte aber, daß Beten nicht bloß Schweigen ist,
sondern Hören.
So ist es:
Beten heißt nicht sich selbst reden hören,
Beten heißt still werden
und still sein
und warten, bis der Betende Gott hört.“*

Sören Kierkegaard

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 zwischenzeitliche 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.

Gedankenanstöße - Bin ich eine Tinnituspersönlichkeit?

Thesen einer Betroffenen zur Diskussion

Tinnitus trifft oft Menschen, die ihre Gefühle stark zensieren und viele Entscheidungen über den Kopf steuern.

Diese Menschen nehmen die Meinungen, Urteile, Entscheidungen anderer oft in ihrem Geist vorweg und richten ihr eigenes Verhalten danach aus - wägen viel im Kopf gegeneinander ab. Sie stellen sehr hohe Ansprüche an sich selbst, wollen oft es anderen recht machen.

Tinnitus trifft oft Menschen, die sehr sensibel und „verantwortungsbewusst“ sind. Die meinen, ständig die Probleme anderer Menschen mittragen zu müssen, sich schlecht einer vermeintlichen Verantwortung entziehen können. Dabei stecken diese Menschen in ihren eigenen Bedürfnissen oft zurück (Vielleicht können sie auch nicht gut „nein“ sagen). Sie sind sehr selbstkritisch und haben eine niedrige Selbstakzeptanz.

Tinnitus trifft oft Menschen, die ihr inneres Gleichgewicht verloren haben und unter Dauerdruck stehen, weil sie danach streben, Anforderungen beruflicher oder persönlicher Art besonders gut zu erfüllen, obwohl diese Anforderungen ihren ureigenen Bedürfnissen oft widersprechen. Oft haben diese Menschen ihre eigene Mitte verloren, weil sie diese „fremden“ Anforderungen so sehr verinnerlicht haben, daß sie darüber verlernt haben,

auf ihre eigenen Bedürfnisse zu hören (Menschen mit ausgeprägtem Gewissen, starken Loyalitätsgefühlen, stark entwickeltem „Über-Ich“).

Was kann ich tun, um meine „Tinnituspersönlichkeit“ zu verändern, und um zu mir zurückzufinden?

Ich kann lernen, mich selbst und meine Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Als ersten Schritt, kann ich lernen, ein neues Körpergefühl zu entwickeln, mich auf meine Körperempfindungen zu konzentrieren und sie zu beeinflussen. Dazu dient Entspannungstraining (Autogenes Training, Yoga, Meditation, Eutonie, Feldenkrais, T'ai Chi, Qi Gong usw.)

Ich achte wieder mehr auf meine Empfindungen und Körpergefühle, erfahre, daß ich mich entspannen kann und daß mein Körper es mir erlaubt, Stresssituationen besser durchzustehen.

Ich Sorge für ausreichend Bewegung an frischer Luft und betätige mich körperlich, gerade wenn ich gestresst bin.

Ich versuche meinen Tinnitus als Mahner, und nicht mehr als Feind zu betrachten. Er zeigt mir, daß mein bisheriges Leben nicht in Ordnung war, und daß, sollte ich ihn verlieren, ich auf gar keinen Fall zu meinem früheren Leben zurückkehren darf, ohne Veränderungen.

Ich übe Gelassenheit zu erhalten, sei es durch Beschäftigung mit Philosophien, die es mir erlauben, den Sinn meines Lebens außerhalb unserer Leistungsgesellschaft zu finden, sei es durch die Beschäftigung mit „positivem Denken“.

Ich versuche meinen inneren „Zensor“ zurückzudrängen und versuche, meine Gefühle möglichst unzensiert und spontan auszusprechen.

Ich gewöhne andere an meine neue Offenheit und ermutige sie ebenfalls zu ehrlicheren Umgang miteinander. Ich verdränge nichts mehr, sondern bemühe mich, meine Konflikte offen auszutragen. Gelingt mir das nicht immer so gut, so gehe ich nicht mit mir ins Gericht, sondern erinnere mich an die chinesische Weisheit „der Weg ist wichtiger als das Ziel“.

Ich übe öfter Nein zu sagen, wenn ich Ansprüche erfüllen soll, die ich anderenfalls bloß aus reiner Gefälligkeit oder Pflichtgefühl anderen gegenüber erfüllen würde. Ich vertrete freundlich aber bestimmt meine eigenen Bedürfnisse und erkläre anderen, warum ich ihnen nicht immer gefällig sein kann und will.

Ich versuche zu verstehen, daß es im Leben kein Abonnement auf Sicherheit gibt, daß die vermeintliche Sicherheit jeden Tag aufs neue aufs Spiel gesetzt werden kann und ich deshalb eine vorübergehende Unsicherheit leichter in Kauf nehmen kann, wenn ich über mein Leben zu ändern, mich aus Situationen, die mich einengen und krankmachen, zu befreien. Indem ich neues Verhalten erprobe, gewinne ich auch an Selbstbewusstsein und innerer Freiheit und das gibt mir eine neue tiefere Sicherheit (nämlich in mir) als nur die äußere Absicherung in der Bequemlichkeit. Wenn ich innere Freiheit und Gelassenheit gewinne, gewinne ich auch an Gesundheit, denn Körper und Seele bilden eine Einheit.

Ich wünsche mir viel Erfolg und Wohlbefinden für meinen Weg. I. H.

Diagnosehilfen und Informationen über weiterführende Literatur ist kostenlos beim Verfasser anzufordern:

Tinnitus-Management Jan W. Moestel
Postfach 20 07, 90710 Fürth
Fax 09 11 - 7 90 88 98
Internet: **www.ohrton.de**