

Die 4 Hebel der Bewältigung

Das Ziel dieses Programms ist es ja, Ihnen dabei zu helfen, Ihren Tinnitus zu bewältigen – Ihnen sozusagen dafür das richtige Werkzeug an die Hand zu geben: Die vier Hebel der Bewältigung, für vier unterschiedliche Ansatzpunkte. Frei nach Aristoteles, der einmal gesagt hat, gebt mir nur einen festen Ansatzpunkt und einen genügend großen Hebel und ich hebe die Welt aus den Angeln. Die Welt wollen wir nicht aus den Angeln heben, ich denke es würde reichen, wenn wir Ihren Tinnitus aushebeln ...

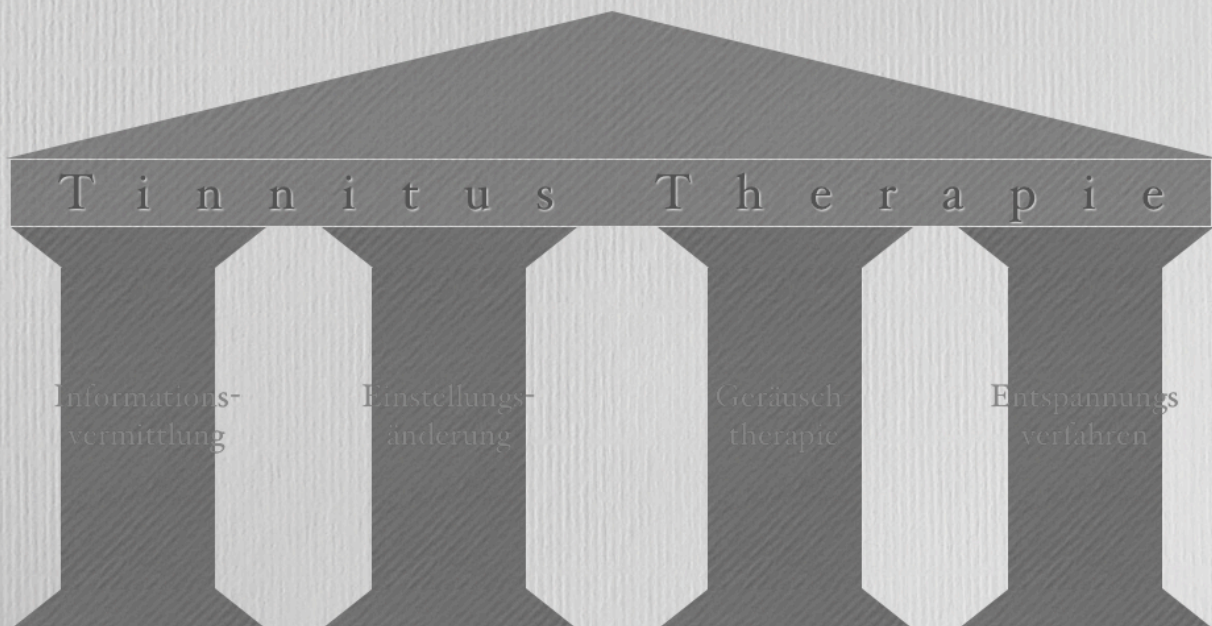
Diese vier Hebel sind die 4 Säulen auf die sich die Tinnitustherapie stützt. Weil sie an mehreren unterschiedlichen Punkten angreift, nennt man diese Art der Therapie multimodal.

Natürlich nervt der Tinnitus und am liebsten wären wir ihn einfach los und würden nicht mehr an ihn denken – das ist auch das langfristige Ziel dieses Programms, aber so einfach geht es leider nicht.

Lassen sie uns zunächst einmal versuchen, ein wenig Licht in die unbekannte Größe Tinnitus zu bringen. Das ist das, was wir als erstes brauchen. Ein Feind, der aus dem Nebel kommt und den wir nicht sehen können, ist immer viel schlimmer als der Feind den wir kennen.

Psychotherapeutische Therapie:

Multimodaler Ansatz der Therapie:



Um ihn erfolgreich bekämpfen zu können müssen wir erst einmal genau wissen, mit wem wir es zu tun haben. Und das ist der erste Hebel der Bewältigung: **Die Information**. Der erste Teil des Programms enthält Informationen über das Hören, den Tinnitus, seine Ursachen und Auswirkungen. Leider ist es sogar so, dass ein erheblicher Teil der Beschwerden durch den Tinnitus durch falsche Informationen und Vorstellungen über den Tinnitus ausgelöst werden.

Ein anderer Hebel, vielleicht sogar der Wichtigste, ist **die Einstellungsänderung**. Hierbei geht es darum, die richtige Einstellung zum Tinnitus zu erlernen. Solange der Tinnitus für uns eine Bedrohung oder ein Feind ist, ist es unmöglich, ihn erfolgreich zu bewältigen. Aber nicht nur die Einstellungen zum Tinnitus müssen wir uns genau ansehen; auch andere Einstellungen, wie die Einstellungen zu Stress und Belastungen gilt es zu überprüfen.

Der dritte Hebel ist die so genannte **Geräuschtherapie**: Tinnitusbetroffene neigen in der Regel dazu, sich von Geräuschen zurück zu ziehen. Entweder, weil sie eine Hörminderung haben und deshalb weniger hören, oder weil sie auf der dringenden Suche nach Ruhe sind. Das Problem ist nur leider: Je leiser es von außen ist, desto stärker und besser nehme ich das wahr, was innen ist; und innen ist

– der Tinnitus.

Natürlich ist der Wunsch nach Ruhe im Kopf nachvollziehbar, aber **man muss lernen, Ruhe von Stille zu unterscheiden**; doch hierzu später mehr.

Der vierte Hebel bezieht sich auf das erhöhte Erregungsniveau; hierunter leiden buchstäblich alle Betroffenen; entweder weil der Tinnitus dieses Niveau so hoch getrieben hat, oder weil äußere Belastungen wie Stress oder Konflikte das Niveau erhöhen.

Aber dieses erhöhte Erregungsniveau ist letztendlich für die Beschwerden durch den Tinnitus verantwortlich, wie wir später noch sehen werden. Und daher ist es extrem wichtig zu lernen, dieses Niveau wieder zu senken. Dieser vierte Hebel sind verschiedene **Entspannungstechniken**, die wir Ihnen im Rahmen dieses Programms beibringen wollen und die Sie regelmäßig anwenden müssen.

Was bedeutet Tinnitus

Der Ausdruck Tinnitus ist eigentlich nur eine Beschreibung. Wie die Packungsbeilage eines Medikaments oder der Ausdruck Kopfschmerzen.

Der Ausdruck allein beschreibt nur ein Phänomen. Er sagt nichts aus über die Ursache, nichts über den weiteren Verlauf oder die Konsequenzen.

Tinnitus kommt vom lateinischen Wort: „**Tinnire**“, das bedeutet klingen oder tönen. Einen Tinnitus zu haben heißt: Man hört ein Geräusch ohne eine äußere Schallquelle.

Und da beginnt schon eines der Hauptprobleme: Man hört etwas, was die anderen nicht hören. Das heißt, die anderen, also diejenigen, die keinen Tinnitus haben, wissen gar nicht, wie sich das anfühlt und –hört. Und noch schlimmer, wenn ich etwas höre, was die anderen nicht hören, dann kann mich das leicht in eine sehr gefährliche Ecke stellen. In die Psycho-Ecke.

Die meisten meiner Tinnituspatienten würden ihren Tinnitus liebend gern gegen einen Arm in Gips eintauschen...

Aber Achtung:

Die Tatsache, dass ich etwas höre, was die anderen nicht hören, bedeutet nicht, dass es nicht da ist!

Wenn jemand denkt, dann macht das (zumindest bei den meisten....) auch keine Geräusche, aber das bedeutet nicht, dass dieser jemand dumm ist, oder sich nur einbildet zu denken.

Sie können jetzt einwenden, dass man die Gehirnströme, also das Denken, aber messen und so sichtbar machen kann.

Tinnitus:
Ein Geräusch ohne
äußere Schallquelle

Genau das kann man mit dem Tinnitus auch machen. Es gibt seit neuestem Spezialuntersuchungen, mit denen man nachweisen kann, dass Tinnitus zu einer erhöhten Aktivität in dem Teil des Gehirns führt, mit dem wir bewusst hören, unserer Hörrinde.

Das bedeutet, wir nehmen etwas wahr (diese Gehirnaktivität entspricht der Wahrnehmung), aber ohne dass es von außen gekommen ist. Aber diese Untersuchung sagt nichts über die Ursache, Qualität und Quantität des Tinnitus aus (übrigens ist das mit den Gehirnströmen beim Denken auch so. Wenn jemand denkt, Tinnitus sei Einbildung, dann sind dabei auch bestimmte Hirnregionen aktiv. Aber das Messen dieser Aktivität sagt nichts darüber aus, wie unendlich dumm diese Aussage ist).

Ein paar Tips für Betroffene: Bei der DTL, der Deutschen Tinnitus Liga, gibt es eine Kassette mit typischen Ohrgeräuschen und unter einer Telefonnummer kann man sich typische Tinnitusgeräusche anhören. Wenn sie diese anderen Menschen vorspielen, dann ist es auch für

Nicht-Betroffene klar, was sich in Ihrem Kopf abspielt.

Was vor allem aber die Nicht-Betroffenen nicht nachvollziehen können ist, wie sehr der Tinnitus nervt. Hierfür gibt es auch eine kleine Übung, die allerdings nicht sehr nett ist: Wenn Ihnen jemand sagt, dass er sich nicht vorstellen kann, wie das mit dem Tinnitus ist, dann machen Sie doch folgendes:

Übung: Wie sehr nervt Tinnitus

Pfeifen Sie recht laut und vor allem hören Sie nicht auf. Nach kurzer Zeit wird Ihr Gegenüber sagen, „es reicht“.

Dann bitte weiter pfeifen, solange bis der andere ungehalten wird und sagt: „Ja, ist ja gut, jetzt hör auf!“; dann immer noch weiterpfeifen, bis der andere genervt und richtig böse wird.

Dann können Sie aufhören zu pfeifen und sagen: „Siehst Du, ich kann wenigstens aufhören zu pfeifen, den Tinnitus in meinem Kopf kann man aber nicht abstellen“. Diese Übung ist zwar drastisch, aber sehr sehr lehrreich...
