

Was soll ich jetzt genau tun?

Wenn Sie es bis hierher geschafft haben, dann sollte Ihnen jetzt auch genau klar sein, woher Ihr Tinnitus kommt, wie er aufrecht erhalten wird und was Sie genau daran stört. Wenn bei Ihnen aber noch Fragen offen sind, dann versuchen Sie, diese zu klären.

Das war die erste Säule der Bewältigung.

Jetzt ist es wichtig, mit dem Grübeln über den Tinnitus aufzuhören und seine eigene - aber jetzt die richtige - Einstellung zu ihm zu finden. Ein Teil Ihrer Einstellung wird sich jetzt schon geändert haben, allein dadurch, dass Sie mehr wissen; aber Sie müssen auch aktiv an der Einstellungsänderung arbeiten, um auch die zweite Säule der Bewältigung zu errichten:

Schliessen Sie den „Waffenstillstand“ und erarbeiten Sie sich Ihr „Mantra“, also den persönlichen Satz, den Sie sich ab jetzt bitte immer vorsagen, wenn Sie den Tinnitus bewusst wahrnehmen - anstatt zu grübeln oder zu verzweifeln.

Üben Sie das, solange bis es von alleine und automatisch geht. Das Ziel ist, die Zeit, die Sie aktiv mit dem Tinnitus verbringen so sehr wie möglich ab zu kürzen. Wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie doch wieder grübeln oder sich negative Zukunftsperspektiven ausmalen, dann ärgern Sie sich nicht - das wird gerade am Anfang der Bewältigung sicherlich öfters passieren. Gehen Sie nett mit sich um und erwischen Sie sich sozusagen dabei, wie Sie es

richtig machen. Nicht auf das Negative fixieren, halten Sie ihre Erfolge im Auge.

Für den Anfang ist es wichtig, dass Sie die Stille vermeiden, darum die Geräuschtherapie. Letztenendes ist es egal, welches Geräusch Sie nehmen; es muss nur für Sie ganz persönlich angenehm sein. Experimentieren Sie mit verschiedenen Geräuschen, natürliche, künstliche... Wichtig ist nur, dass Sie nicht versuchen, den Tinnitus zu überdecken, denken Sie an den „Eisberg“ ...

Auf Dauer soll das natürlich nicht bedeuten, dass Sie immer ein Geräusch um sich herum haben sollen. Nur solange, wie der Tinnitus Sie stört. Das Endziel ist natürlich, dass Sie auch die Stille wieder geniessen können sollen und sich dabei nicht vom Tinnitus stören lassen sollen!

Und ganz wichtig: Das Erregungslevel muss gesenkt werden!

Das bedeutet regelmässiges Entspannungstraining. Für zwischendurch kann man sehr gut die Atemtechniken wählen - ruhig mit der Variante mit der Eieruhr. Entspannung muss ein fester Bestandteil in Ihrem Leben werden.

Für abends vor dem Einschlafen die „positive Gute Nacht Geschichte“, oder eine Entspannungsübung von der CD.

Hier gibt es ein ganz großes Problem: Das Durchhalten... Am Anfang, wenn der Leidensdruck hoch ist, dann werden Sie gern die Übungen machen. Gefährlich wird es, wenn es Ihnen schon ein wenig besser geht; dann kommt das „Mañana-Phänomen“. Eine ganz eindringliche Bitte: Halten Sie durch!

Der häufigste Grund für eine unvollständige Bewältigung ist, dass die Betroffenen zu früh mit den Techniken aufhören.

Wenn Sie zu früh mit dem Entspannen aufhören, dann passiert folgendes: Das Erregungsniveau hat sich zwar schon gesenkt, aber es bleibt leider auf der Stelle stehen, wo Sie aufgehört haben und von da kann es leider auch leicht wieder nach oben gehen...

Also nochmal, bitte Durchhalten. Studien haben gezeigt, dass man ungefähr zwei Monate der regelmäßigen Anwendung eines Entspannungsverfahrens braucht, bis sich das gesamte Erregungsniveau überhaupt erst abzusenken beginnt!

Es geht hier aber nicht nur um die Anwendung von irgendwelchen Techniken - versuchen Sie ganz allgemein der Entspannung in Ihrem Leben etwas mehr Platz zu geben. Nicht nur mit Übungen.

Aber auch bei den Übungen gilt: Ausprobieren, welche Ihnen am besten gefallen. Probieren Sie ruhig auch andere Verfahren aus; von den meisten Entspannungsverfahren gibt es CD's. Oder ein Yoga Kurs oder Tai Chi... Einfach ausprobieren.

Bitte machen Sie das alles für den Zeitraum von ungefähr einem Monat. Dann frischen Sie bitte Ihr Wissen noch einmal auf (natürlich können Sie auch in der Zwischenzeit immer mal wieder nachschlagen).

Hierfür ist es am Besten, wenn Sie sich einfach die CD's mit dem Hörbuch des Programms anhören. Machen Sie dann bitte auch noch einmal den Test und vergleichen Sie Ihren Wert mit dem Ausgangs-

wert.

Und wenn Sie es dann noch möchten, dann können Sie in weiteren 2 - 3 Monaten noch einmal einen Test machen.

Die allermeisten von Ihnen werden über das Ergebnis sehr erstaunt sein...

Ganz wichtig ist aber auch noch das Schwanken des Tinnitus:

Bei den meisten wird der Tinnitus ja nicht immer gleichmäßig wahrgenommen. Wir haben bessere Tage, bei denen er mehr im Hintergrund oder leiser ist, und schlechtere Tage, bei denen es andersherum ist. Das ist völlig normal. Wir alle haben gute und schlechte Tage und gerade beim Tinnitus gibt es ja auch viele Gründe, warum er vorübergehend lauter werden kann. Eine einfache Erkältung reicht aus; schon hören wir etwas weniger von aussen und der Tinnitus kann lauter wahrgenommen werden. Oder Stress und Ärger, die unser Erregungsniveau hochtreiben. Ganz oft kann man es selbst noch nicht einmal sagen, was passiert. Auffällig ist auch, dass viele Betroffene sehr anfällig auf starke Wetterschwankungen reagieren.

Wichtig ist, dass Sie sich klarmachen, dass dies normal ist. Ihren Arzt sollten Sie aufsuchen, wenn sich etwas am Hörvermögen geändert hat, oder wenn deutliche Sprünge in der Tinnituslautstärke über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen bleiben, ohne dass Sie eine Erklärung dafür haben (Krankheit, Stress privat oder im Beruf...).

Beurteilen Sie Ihren Erfolg nicht auf einer Basis von einem Tag zum nächsten, da sind die Schwankungen zu stark; neh-

men Sie größere Zeiträume, z.B. vergleichen Sie diesen mit dem letzten Monat. Dann kann man diese kleinen Schwankungen ausgleichen und sieht den tatsächlichen Erfolg.

Die Bewältigung des Tinnitus ist nicht etwas, das sich gleichmäßig von einer hohen Belastung hin zu einer niedrigen Belastung vollzieht. Es gibt zwischendurch immer wieder kleine Sprünge. Wichtig ist, dass Sie sich größere Zeiträume nehmen, um Ihren Erfolg zu beurteilen.

So gleichen Sie diese kleinen Sprünge aus.
