Tinnitusfibel

Handeln, nicht behandeln lassen

MEDIAN
Zentrum für Verhaltensmedizin
Bad Pyrmont

MEDIAN
Zentrum für Verhaltensmedizin
Bad Pyrmont

MEDIAN

„Nichts ist so laut wie ein Geräusch, das Du nicht hören willst."

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4

1. Was ist Tinnitus? 5
2. Wie entsteht Tinnitus? 6
3. Wie funktioniert der Hörvorgang? 7
4. Therapie des Tinnitus 9
   - 4.1. Bestandsaufnahme 9
   - 4.2. Einfluss von Genussmitteln auf den Tinnitus 11
   - 4.3. Einfluss von Medikamenten auf den Tinnitus 11
   - 4.4. Verdeckung und Teilverdeckung des Tinnitus 11
   - 4.5. Aufmerksamkeitslenkung – Ablenkung vom Tinnitus 14
   - 4.6. Einstellungen zum Tinnitus 18
   - 4.7. Entspannung und Vorstellungsübungen 20
5. Weitere Therapiemaßnahmen 24
6. Mein „Notfallkoffer" 25
7. Schlusswort 26
8. Selbsthilfeliteratur 26

Einleitung

Liebe Patientin, lieber Patient,

chronische Ohrgeräusche werden oft als sehr quälend und einschränkend empfunden.

„Ich kann nicht arbeiten, ich kann mich nicht entspannen und ich kann nicht schlafen. Es ist zwar keine Ursache für meinen Tinnitus gefunden worden, ich kann trotzdem nicht aufhören, mir Sorgen darüber zu machen!" Vielleicht kommen Ihnen diese oder ähnliche Gedanken bekannt vor.

Viele vergebliche Behandlungsversuche, die darauf hinzielten, die Ohrgeräusche loszuwerden, haben diese Gedanken möglicherweise noch verstärkt. Oft haben sich durch den Tinnitus schon erhebliche Einschränkungen der Lebensqualität mit Problemen in Familie und Beruf ergeben. Aufgrund der vielfältigen Beeinträchtigungen greifen rein körperlich ausgerichtete Therapieverfahren oder alternative Heilverfahren zu kurz.

Psychologische Behandlungsstrategien werden diesem komplexen Beschwerdebild besser gerecht und zielen auf die Bewältigung des Tinnitus. Durch einen verbesserten Umgang mit dem Tinnitus verringert sich die Belästigung durch die Ohrgeräusche und Ihre Lebensqualität steigt wieder.

Wir möchten Sie mit dieser Fibel anregen, aktiv an die Bewältigung Ihres Tinnitus heranzugehen. Die von uns dargestellten Informationen und Strategien helfen Ihnen dabei, mit den Geräuschen gelassener umzugehen und mit Ihrer Situation der Ohrgeräusche zurechtzukommen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Therapie!

1. Was ist Tinnitus?

In der medizinischen Fachsprache werden Geräusche, die man im Alltagssprachgebrauch „Ohrgeräusche", „Ohrensausen" oder „Ohrenklingeln" nennt, als „Tinnitus" bezeichnet (lateinisch: tinnire = klingeln). Es handelt sich dabei um ein subjektives Geschehen, d.h., dass die Ohrgeräusche nur vom Betroffenen selbst wahrgenommen werden, da keine äußere Schallquelle für sie verantwortlich ist. Jeder Betroffene hat eine eigene Form des Tinnitus hinsichtlich Lautheit, Geräuschzusammensetzung (z.B. Pfeifen, Rauschen, Summen, Zischen, Hämmern, Knarren, Klopfen, Klingeln) und Lokalisierung (rechts, links, beidseits, Kopfgeräusch).

Es wird dabei unterschieden zwischen einem kompensierten und einem dekompensierten Tinnitus. Beim kompensierten Tinnitus registriert der Betroffene das Ohrgeräusch zwar, kann aber so damit umgehen, dass keine nachfolgenden Beeinträchtigungen daraus entstehen. Beim dekompensierten Tinnitus liegen Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen vor, es entstehen Folgebeschwerden (seelische Beeinträchtigungen wie z.B. Depressionen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Angst, Hilflosigkeit) mit hohem Leidensdruck. Etwa 8% der Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland leiden unter einem chronischen Tinnitus, 0,5 – 1% erleben sich durch den Tinnitus in ihrer Lebensqualität als erheblich beeinträchtigt.

2. Wie entsteht Tinnitus?

Es gibt mehrere mögliche auslösende Faktoren (die **eine** Ursache für Tinnitus gibt es meist nicht), eine klare Diagnose von organisch begründeten Auslösefaktoren ist in der Regel nicht möglich.

Zu möglichen auslösenden Erkrankungen zählen beispielsweise:

- Hörsturz: Darunter versteht man einen plötzlichen Verlust des Gehörs oder eine plötzliche Hörminderung (meist einseitig), welche häufig von Ohrgeräuschen und seltener auch von Schwindel begleitet wird.
- Lärmschäden/Knalltrauma: Plötzliche Schallereignisse oder chronische Lärmschädigungen können zu einer Schädigung der Haarsinneszellen im Innenohr und damit zu Tinnitus führen.
- Morbus Menière: Dieser anfallsweise auftretende Drehschwindel ist mit Schwerhörigkeit und einem Ohrgeräusch verbunden.
- Chronische Mittelohrentzündungen
- Gutartige Hirntumoren

Eine HNO-ärztliche Abklärung ist also in jedem Fall unerlässlich!

Falls diese noch nicht erfolgt ist, können wir Sie während Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik einem HNO-Arzt vorstellen.

3. Wie funktioniert der Hörvorgang?

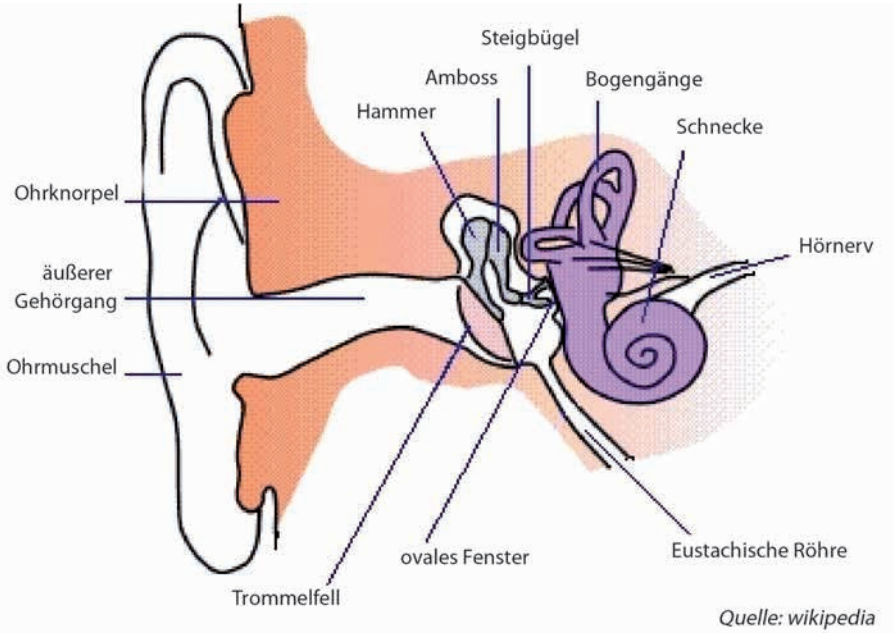


Abb. 1: Ohranatomie

1. Schallwellen aus der Luft werden von der Ohrmuschel aufgefangen, wodurch das Trommelfell in Schwingung versetzt wird.
2. Diese Schwingungen werden von dem Mittelohr und seinen Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel) verstärkt und zum Innenohr weitergeleitet.
3. Die im Innenohr befindliche Schnecke ist das eigentliche Hörorgan. Die Schwingungen werden hier in Wellen umgewandelt, da die Schnecke mit Flüssigkeit gefüllt ist.
4. In der Schnecke befinden sich außerdem die Sinneszellen, auch Haarzellen genannt. Diese werden durch die Druckwellen bewegt, wodurch Nervenimpulse entstehen, die dann vom Hörnerv zum Gehirn weitergeleitet werden.
5. Die Nervensignale werden im Gehirn entschlüsselt, d.h. in Töne bzw. Laute umgewandelt. Hier werden die Schallwellen für uns erst bewusst und erkannt, mit Gefühlen verbunden und als Geräusch wahrgenommen.

Haarzellen sind auch ohne ankommende Geräusche oder Töne aktiv, das nennt man Spontanaktivität. Ein bestimmtes Muster an Spontanaktivität wird von unserem Gehirn als Stille interpretiert.

Annahme für das veränderte Hören beim Tinnitus

Es wird vermutet, dass eine krankhafte Veränderung der Spontanaktivität (z.B. durch Änderungen des Stoffwechsels der Sinneszellen) in den Haarzellen vorliegt oder Nervenbahnen fehlgeschaltet sind. Das Gehirn interpretiert diese abweichende Spontanaktivität als Geräusch oder Ton, obwohl keine äußere Schallquelle vorhanden ist. Aufgrund des Fehlens einer Schallquelle können die Signale nicht entschlüsselt werden und werden deshalb vom Gehirn als Warnsignal empfunden, hierdurch kann ein Teufelskreis in Gang gesetzt werden.

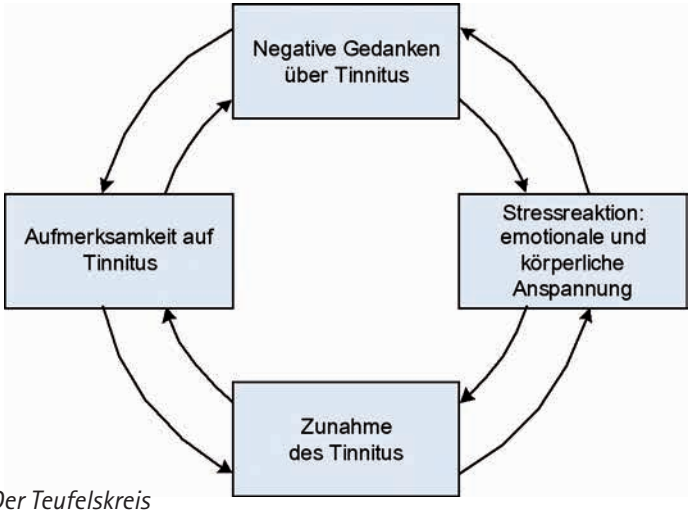


Abb. 2: Der Teufelskreis

Man hat festgestellt, dass der individuelle Grad der Beeinträchtigung nicht von der Qualität (z.B. Lautstärke) der Geräusche abhängt, sondern von der Art und Weise, wie der Tinnitus durch den Betroffenen verarbeitet wird, wie die betroffene Person damit umgeht. Eine vermehrte Aufmerksamkeit auf die Geräusche, d.h. eine starke

Be(ob)achtung der Geräusche, führt beispielsweise eher zu einer vermehrten Wahrnehmung des Tinnitus und damit häufig zu einer größeren Belastung. Auch negative Gedanken über den Tinnitus (Sorgen, Befürchtungen etc.) wirken sich im Rahmen eines Teufelskreises eher ungünstig auf einen erfolgreichen Umgang mit dem Tinnitus aus (s. Abb. 2).

Psychologische Behandlungsverfahren, die wir Ihnen im Folgenden schwerpunktmäßig vorstellen wollen, zielen daher auf eine bessere Bewältigung des Tinnitus. Ihre Beeinträchtigungen lassen sich hierdurch verringern (durch eine reduzierte innere Anspannung, veränderte Einstellungen zum Tinnitus und bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit).

4. Therapie des Tinnitus

4.1. Bestandsaufnahme

Für die Behandlung des Tinnitus ist es zunächst wichtig herauszufinden, was ihn schwerer oder leichter erträglich macht. Hierfür ist es für die meisten Betroffenen sehr hilfreich, für einen festgelegten Zeitraum ein sogenanntes Tinnitus-Tagebuch zu führen, um durch eine sorgfältige Beobachtung die Lautheit der Geräusche und Beeinträchtigungen durch den Tinnitus besser einordnen zu können. Vielleicht haben Sie selbst schon einmal bemerkt, dass Sie Ihren Tinnitus manchmal mehr und manchmal weniger stark wahrnehmen.

Oftmals ist der Tinnitus bei Müdigkeit, Stress und emotionaler Erregung stärker ausgeprägt. Hingegen können Sie bei interessanten Tätigkeiten manchmal so abgelenkt sein, dass die Ohrgeräusche in den Hintergrund treten oder Ihre Stimmung nicht weiter beeinträchtigt wird.

Durch das Führen eines Tinnitus-Tagebuchs haben Sie die Chance herauszufinden, was ihn beeinflusst, um die Intensität der Beeinträchtigung durch eine Änderung Ihrer Lebensweise oder Gewohnheiten zu verringern.

MEDIAN Psychosomatische Klinik Bad Pyrmont

Tinnitus-Tagebuch **Name:**

	Datum:	**Mo**	**Di**	**Mi**	**Do**	**Fr**	**Sa**	**So**
1.	**Lokalisation:** 1=rechts, 2=links, 3=beidseits, 4=hinten, 5=vorn, 6=mittig							
2.	**Art des Tinnitus:** 1=pfeifend, 2=brummend, dumpf, 3=sägend 4=summend, 5=klingelnd, 6=sonstiges							
3.	**Lautheit:** 1=leise, 2=mäßig, 3=ziemlich laut, 4=sehr laut, 5=unerträglich							
4.	**Begleiterscheinungen:** 1=Konzentrationsprobleme, 2=emotionale Gereiztheit, 3=Angst, 4=Geräuschempfindlichkeit, 5=gestörter Schlaf, 6=Kopfschmerzen, 7=sonstiges							
5.	**Tinnitus-Belästigungsgrad:** 1=überhaupt nicht, 2=leicht, 3=ziemlich belastend, 4=sehr belastend, 5=quälend wie im schlimmsten Fall, den ich erlebt habe							
6.	**Beeinträchtigung im Alltag:** 1=keine, 2=leicht, 3=merklich, 4=sehr stark **Auswirkungen auf den Alltag:**							
7.	**Dauer der Zeit**, in der der Tinnitus nicht wahrgenommen wurde: (Std., Min.)							
8.	**Besondere Vorkommnisse:**							
9.	**Konsum von Genussmitteln** wie bspw. Cola, Kaffee, Tee, Nikotin, Alkohol (Anzahl bzw. Menge):							

Selten kann das Führen eines Tagebuchs auch einen unerwünschten Effekt haben, da die Aufmerksamkeit verstärkt auf den Tinnitus gelenkt wird. Daher ist es wichtig, nur einmal täglich – am besten zu einer festgelegten Zeit – dieses Tagebuch auszufüllen.

4.2. Einfluss von Genussmitteln auf den Tinnitus

Genussmittel wie beispielsweise Alkohol, Koffein oder Nikotin können Tinnitusbeschwerden intensivieren. Mit Hilfe unseres Tinnitus-Tagebuchs können Sie herausfinden, ob bei Ihnen entsprechende Zusammenhänge bestehen. Bewerten Sie Ihren Tinnitus nach halb- oder ganztägigem Verzicht. Einen deutlicheren Effekt erzielen Sie durch eine langfristige Reduktion oder völligen Verzicht. Probieren Sie es aus!

Ich reduziere meinen Konsum von ..... .
Ich verzichte ganz auf ..... .

4.3. Einfluss von Medikamenten auf den Tinnitus

In seltenen Fällen können Medikamente Ohrgeräusche bewirken oder einen vorbestehenden Tinnitus verstärken. Deshalb ist es wichtig, dass ihr behandelnder Arzt alle von Ihnen eingenommenen Medikamente kennt, um Sie beraten zu können. Wir prüfen sorgfältig, ob Medikamente abgesetzt oder umgesetzt werden sollten. Bitte setzen Sie keine Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt selbstständig ab!

4.4. Verdeckung und Teilverdeckung des Tinnitus

Das Prinzip der Verdeckung des Tinnitus, auch Maskierung genannt, beruht darauf, dass ein lauteres Geräusch ein leiseres überdeckt und dadurch nur noch das lautere, meist angenehmere Geräusch, gehört wird. Dieses Phänomen kann man sich zur Behandlung des Tinnitus auf unterschiedliche Weise nutzbar machen. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Therapiestrategien vor.

Umweltgeräusche
Da Ohrgeräusche gewöhnlich leiser als externe Geräusche sind, werden sie häufig tagsüber durch Verkehrs-, Büro- oder Fabriklärm maskiert. In stillerer Umgebung oder in den Abendstunden werden sie stärker bemerkt. In diesen Situationen kann es hilfreich sein, sich eine künstliche „Maskierungsquelle" zu schaffen. Die ideale Art der Umweltmaskierung zu finden, gelingt nur durch Ausprobieren.

Hier einige Anregungen :

- entspannende Musik- und Tonaufnahmen auf einem tragbaren Abspielgerät (Tipp: Eine Vielzahl von geeigneten Tonaufnahmen wird speziell für Tinnitus-Patienten angeboten. Viele Angebote finden Sie bei der Deutschen Tinnitus-Liga im Internet unter www. tinnitus-liga.de)
- Rauschgeräusche, beispielsweise erzeugt durch ein Radio, das man zwischen zwei Sendern einstellt
- Wasserplätschern, beispielsweise Zimmerspringbrunnen, Wasserspiel, Aquarium o.Ä.
- Windspiel
- Ventilator

Ich probiere folgendes aus:	Bewertung:

Bewerten Sie anschließend bitte Ihre Erfahrungen und tragen Sie diese in die Zeilen oben ein.

++vollständige Maskierung, angenehm
+ teilweise Maskierung, angenehm
- unzureichende Maskierung oder zu unangenehm, zu stimulierend

Beachten Sie bei Ihrer Bewertung auch, dass Sie durch tageweise Schwankungen der Lautheit des Tinnitus an manchen Tagen völlige Überdeckungen und an anderen Tagen nur eine Teilüberdeckung erleben. Auch eine Teilmaskierung kann Gewöhnungsprozesse fördern. Viele Patienten können durch eine geeignete Maskierung durch Umweltgeräusche ihren Leidensdruck erheblich reduzieren.

Hörgeräte

Etwa 80 % der Patienten mit Tinnitus haben gleichzeitig eine Hörstörung. Eine Hörhilfe kann neben der Verbesserung des Gehörs auch quälende Ohrgeräusche durch Verdeckung mindern. Dies geschieht einerseits durch die geringen Eigengeräusche des Gerätes, andererseits durch Verstärkung von Umgebungsgeräuschen, die man durch die Hörstörung bedingt nicht mehr wahrnehmen konnte.

Vermeintliche Beschwerden, die auf den Tinnitus zurückgeführt werden, beispielsweise ein reduziertes Sprachverstehen, sind oft Ausdruck einer Hörstörung, die durch eine Hörgeräteversorgung verbessert werden kann.

In den meisten Fällen kann durch die Hörgeräteanpassung zumindest eine teilweise Maskierung des Ohrgeräusches erzielt werden. Da es sich hierbei um eine wichtige therapeutische Option handelt, prüfen Sie bitte, ob diese bei Ihnen bereits ausgeschöpft wurde. Bei Bedarf stellen wir Sie gerne beim Hals-Nasen-Ohrenarzt vor.

Tinnitus-Masker

Der Tinnitus-Masker ähnelt einem Hörgerät und produziert ein Rauschen, das sich in der Lautstärke einstellen lässt. Hierdurch wird die akustische Hintergrundaktivität angehoben und die subjektive Wahrnehmung des Tinnitus reduziert. Diese Art der Verdeckung, die etwas gezielter als die Verdeckung durch Umweltgeräusche wirkt, wird in ruhigen Tagesabschnitten, beispielsweise in den Abendstunden, eingesetzt und oft als angenehm dämpfend und leicht beruhigend empfunden.

Das Gerät fördert ebenso wie die anderen hier vorgestellten Therapiemaßnahmen Gewöhnungsprozesse und sollte als zusätzliche Therapieoption in Erwägung gezogen werden. Die Anpassung eines Tinnitus-Maskers ist aufwendig und sollte am Heimatort durch Ihren HNO-Arzt erfolgen.

4.5. Aufmerksamkeitslenkung – Ablenkung vom Tinnitus

Wir können nicht alles, was wir mit den Sinnen erfassen, d.h. hören, riechen, sehen, schmecken, tasten oder fühlen, gleichzeitig wahrnehmen, dies würde unsere Informationsverarbeitung überfordern. Normaler-weise können wir zu einem Zeitpunkt nur ein Ereignis **bewusst** wahrnehmen.

Unser Bewusstsein lässt sich gewissermaßen mit einem Scheinwerfer vergleichen. Eine Wahrnehmung wird uns deutlich, wenn sie in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit gestellt wird (sie vom Scheinwerfer angeleuchtet wird), andere Ereignisse treten dann in den Hintergrund unseres Bewusstseins (sind außerhalb des Leuchtkegels des Scheinwerfers).

Wir Menschen haben die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Wenn wir z. B. ein sehr spannendes Buch lesen oder uns sehr stark auf unsere Arbeit konzentrieren, dann nehmen wir andere Reize (z.B. Unterhaltungen unserer Kollegen, Geräusche aus dem Straßenverkehr o.Ä.) nicht mehr wahr. Menschen richten ihre Aufmerksamkeit:

- auf neue oder ungewöhnliche Reize, Ereignisse oder Empfindungen.
- auf bedeutsame Ereignisse.
- auf Herausforderungen und Bedrohungen.

Langweilige, wiederkehrende oder bedeutungslose Ereignisse, die sich dauernd abspielen, werden hingegen herausgefiltert, d.h. nicht bewusst wahrgenommen (z.B. das Geräusch unseres Atems, das Ticken unserer Armbanduhr oder das Summen des Kühlschranks). Hier hat eine Gewöhnung stattgefunden.

Bei Tinnitusbeschwerden findet häufig eine Verlagerung der Aufmerksamkeit (des Scheinwerfers) „nach innen" statt, d.h. der Tinnitus wird verstärkt beobachtet, man horcht vermehrt in sich hinein, da man den Tinnitus als bedeutsames, bedrohliches Ereignis bewertet. Andere Informationen und Reize aus der Umgebung werden vernachlässigt und rücken daher nicht in die bewusste Wahrnehmung. Dies führt jedoch im Sinne eines Teufelskreises (siehe Abb. 2) eher zu einer Verschlechterung der Beschwerden, eine Gewöhnung an das Geräusch wird verhindert.

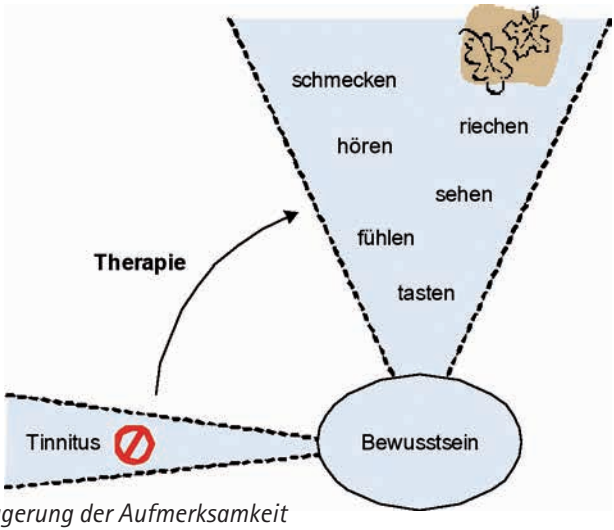


Abb.3: Verlagerung der Aufmerksamkeit

Sie können jedoch lernen, diesen Prozess bewusst zu steuern, d.h. lernen, sich auf andere Wahrnehmungen zu konzentrieren und sich auf diese Weise vom Tinnitus abzulenken bzw. ihn in den Hintergrund zu drängen. Eine Gewöhnung an den Tinnitus ist möglich, wenn er als „bedeutungslos" erkannt bzw. bewertet wird (siehe auch Kap. „Einstellungen zum Tinnitus").

Vielleicht haben auch Sie sich aufgrund des Tinnitus zurückgezogen und früher gern ausgeübte Aktivitäten vernachlässigt. Die Ausübung von attraktiven Aktivitäten kann jedoch einen guten Gegenpol zu Ihrem zur Zeit noch sehr „mächtigen" Tinnitus darstellen. Wir haben hier als Anregung einige **Aktivitäten** für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen können, **Ihre Aufmerksamkeit vom Tinnitus wegzulenken:**

- ein Kreuzworträtsel, Sudoku o.Ä. lösen
- sich sportlich betätigen (schwimmen, walken usw.)
- in der Sauna entspannen
- sich mit guten Freunden treffen
- einen Stadtbummel machen
- ein wohltuendes Wannenbad nehmen
- Musik hören oder musizieren

- Essen gehen oder sich etwas Schönes kochen
- lesen, basteln, malen, stricken, nähen o.Ä.
- Spazieren gehen
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Versuchen Sie, bei diesen Aktivitäten Ihre **Sinne** zu trainieren, indem Sie bewusst darauf achten, z.B. wie Ihr Essen **schmeckt**, wie es im Wald **riecht**, wie die Natur **aussieht**, wie sich ein bestimmter Stoff **anfühlt** oder wie sich verschiedene Umweltgeräusche **anhören**. Um Ihre Sinneswahrnehmung weiter zu trainieren und, darauf aufbauend, auch das Genießen wieder zu erlernen, bietet sich auch die Teilnahme an unserer „Genussgruppe" an.

Da es für jeden Menschen unterschiedlich sein kann, welche Aktivitäten als hilfreich erlebt werden, gilt es für Sie, verschiedene Strategien auszuprobieren. Bitte planen Sie deshalb für jeden Tag mindestens eine Strategie bewusst ein und versuchen Sie, sich darauf zu konzentrieren.

Um einen besseren Überblick über die Wirkung der unterschiedlichen Aktivitäten zu haben, nutzen Sie bitte das folgende Protokoll:

	Welche Strategie probiere ich aus?	**Welche Sinne habe ich dabei eingesetzt?**	**Wirkung** 0 = nicht hilfreich 1 = hat mich etwas vom Tinnitus abgelenkt 2 = hat mich abgelenkt 3 = habe die Aktivität genossen und den Tinnitus dabei vergessen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donners-tag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

4.6. Einstellungen zum Tinnitus

Wie wir bereits eingangs erwähnten, haben negative Gedanken über den Tinnitus und seine Folgebeschwerden, d.h. Sorgen, Befürchtungen usw., einen ungünstigen Einfluss auf die Ohrgeräusche. Durch negative Gedanken wie z.B. „Der Tinnitus bringt mich noch um meinen Verstand" wird eine Stressreaktion ausgelöst, die emotionale und körperliche Anspannung verursacht bzw. verstärkt und somit eine Zunahme des Tinnitus und eine verstärkte Beobachtung der Ohrgeräusche begünstigt (siehe auch Abb. 2: „Teufelskreis"). Die Befürchtungen und Sorgen, die Sie haben, verschlimmern die Gesamtbeschwerden und sind deshalb nicht hilfreich. Bitte überlegen Sie nun einmal, was Sie persönlich über Ihren Tinnitus und seine Folgebeschwerden (Schlafstörungen, Depressionen, Ängste usw.) denken, was Sie sich selbst innerlich sagen, wenn Sie unter diesen Beschwerden leiden.

Meine Gedanken zum Tinnitus und seinen Folgen:

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

Um Ihnen eine Veränderung Ihrer Einstellungen zum Tinnitus zu erleichtern, möchten wir mit Ihnen alternative Gedanken erarbeiten, die Ihnen helfen können, den Tinnitus angemessener zu bewerten.

Ein Beispiel für einen möglichen alternativen Gedanken wäre: "Die Ohrgeräusche sind zwar unangenehm, aber ich versuche, sie zu akzeptieren und meinen Alltag trotzdem zu bewältigen."

Welche Gedanken könnten Sie hinsichtlich eines besseren Umgangs mit dem Tinnitus unterstützen?

Meine hilfreichen Gedanken:

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____

Eine Veränderung Ihrer Einstellung zum Tinnitus wird nur Schritt für Schritt möglich sein, indem Sie versuchen, sich Ihrer negativen Gedanken verstärkt bewusst zu werden, diese zu stoppen und Ihre eigenen hilfreichen Gedanken gezielt dagegen zu setzen. Es hat sich bewährt, sich die hilfreichen Gedanken einmal täglich, ähnlich einem Ritual, (laut) vorzulesen, um sich diese besser einprägen zu können.

4.7. Entspannung und Vorstellungsübungen

Viele Menschen mit Tinnitusbeschwerden berichten über eine Zunahme ihres Tinnitus unter Anspannung, wenn sie nervös oder gestresst sind. Auch der Tinnitus selbst kann als Stressfaktor angesehen werden, der zu seelischer Belastung (im Sinne von Angst, Aufregung, Sorgen, Befürchtungen usw.) und körperlicher Erregung (mit Beschleunigung des Herzschlags und/oder der Atmung, Erhöhung des Blutdrucks, Zunahme von Anspannung bzw. Verspannungen im Körper) führen kann.

Eine Möglichkeit, Ihr Anspannungsniveau sichtbar zu machen, ergibt sich im Rahmen des bei uns durchgeführten **Biofeedback-Verfahrens**. Dabei bekommen Sie mit Hilfe einer Computergrafik Rückmeldungen über Ihre muskuläre Anspannung und lernen, diese gezielt zu beeinflussen. Hierdurch sinkt auch Ihr allgemeines Anspannungsniveau.

Entspannungsverfahren wie z.B. die **Progressive Muskelrelaxation** nach Jacobson, das Sie während Ihres Aufenthaltes bei uns erlernen, haben zum Ziel, Situationen, in denen der Tinnitus zunimmt, durch Entspannungsübungen besser zu bewältigen und das Anspannungsniveau generell zu reduzieren. Wichtig für eine gute Wirksamkeit ist ein regelmäßiges Einüben dieser Entspannungsmethode. Anfangs bietet es sich an, sich dafür täglich einen festen Zeitraum einzuplanen, in dem Sie ungestört und nicht unter Zeitdruck sind. Mit etwas Training können Sie die Muskelentspannung dann auch im Alltag bzw. gezielt in für Sie kritischen Situationen unmittelbar und flexibel anwenden.

Wenn es Ihnen gut gelingt, sich auf diese Weise zu entspannen, können Sie im Rahmen von Entspannungsübungen versuchen, die Art und Weise, wie Sie den Tinnitus wahrnehmen, zu verändern. Interessanterweise werden andauernde Geräusche, die sich einer externen Quelle zuordnen lassen (wie z.B. das Summen des Kühlschranks), als deutlich weniger belastend empfunden als die Geräusche, die im eigenen Körper entstehen (wie eben der Tinnitus). Der Tinnitus wird i.d.R. „in den Ohren" oder „im Kopf" gehört und dringt somit in unseren persönlichen Bereich ein. Um diese Belastung

zu verringern, hat es sich als hilfreich erwiesen, die Ohrgeräusche „zu veräußerlichen", d.h. sie im Rahmen von **Vorstellungsübungen** „aus Ihrem Inneren" zu holen und mit einem Sinnbild für Ihren Tinnitus zu verknüpfen. Das Sinnbild ist eine äußere Geräuschquelle, die für Sie mit Ihrem Tinnitus vergleichbar ist (z.B. ein Sägewerk, ein Rasenmäher, das Rauschen eines Fernsehers oder einer Heizung, das Gluckern einer Rohrleitung, das Rascheln von Blättern, vorbeirauschende Autos, das Surren des Kühlschranks usw.).

Mein Sinnbild für den Tinnitus

Machen Sie sich in Ihrer Vorstellung ein genaues Bild von dieser Geräuschquelle (Farbe, Form, Umgebung usw.). Nähern Sie sich der Geräuschquelle langsam und nehmen Sie wahr, wie die Geräusche lauter werden. Hören Sie einfach ruhig zu, wie sich die Geräusche jetzt anhören, schauen Sie, wie die Geräuschquelle aus der Nähe aussieht. Dann entfernen Sie sich langsam so weit von der Geräuschquelle, dass Sie sie gerade noch sehen können. Achten Sie darauf, wie sich das Bild verändert und auch die Geräusche mit der Entfernung leiser werden.

Sie können in Ihrer Vorstellung auch weiter mit diesem Sinnbild experimentieren, indem Sie beispielsweise die Geräuschquelle abdecken (z.B. eine dicke Decke darüber legen), sie langsamer laufen lassen (z.B.

eine Maschine), sie durch ein Fenster betrachten, welches Sie dann verschließen, oder sich einen Hebel vorstellen, mit dem Sie die Lautstärke der Maschine verringern können.
Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, das Sinnbild in eine Geschichte einzubauen und es dadurch als Teil eines angenehmes Szenarios wahrzunehmen. Dazu wählen Sie sich eine Situation aus, die für Sie angenehm und entspannend ist und sich mit Hilfe einer Geschichte mit den Geräuschen Ihres Tinnitus bzw. mit Ihrem Sinnbild verknüpfen lässt. Wenn sich Ihr Tinnitus z.B. anhört wie das Rauschen einer Heizung, könnten Sie sich vorstellen, wie Sie in einem wohligwarmen Raum sitzen, sich bei einer Tasse Tee und einem guten Buch entspannen. Oder das Pfeifen in Ihren Ohren wird zum Geräusch des Windes, der Ihnen bei einem ausgedehnten Herbstspaziergang an der See ins Gesicht bläst.

Bitte formulieren Sie Ihre Geschichte !

Für diese Vorstellungsübungen sollten Sie sich ein wenig Zeit nehmen, um die geplante Geschichte wie eine Phantasiegeschichte entspannt vor Ihrem geistigen Auge entstehen lassen zu können.

Versuchen Sie sich Ihre Geschichte so detailliert wie möglich vorzustellen, d.h. sich vorzustellen, wie die Umgebung aussieht, ob andere Personen anwesend sind, was Sie vielleicht an Gerüchen wahrnehmen usw. Schauen Sie, was Ihnen an der Umgebung und an dem, was Sie dort gerade tun, gefällt.
Überlegen Sie bitte nach der Durchführung, ob sich im Laufe der Vorstellungsübung etwas verändert hat und wie Sie den Tinnitus wahrgenommen haben.

Inwiefern kann Ihnen diese Vorstellung eines positiven Szenarios beim Umgang mit Ihrem Tinnitus helfen?

Jedes Geräusch, das wir hören, wird von uns kategorisiert, d.h. z.B. als „unbedeutsam" bis „sehr bedeutsam" eingeordnet. Es entsteht ein sogenannter **„emotionaler Merkzettel"** von dem jeweiligen Geräusch, welcher abhängig ist von unserem Befinden bzw. der Situation, in der wir uns befinden. So kann uns z.B. die Musik unseres Nachbarn stören oder nicht, je nachdem, wie wir selbst gerade gestimmt sind (z.B. gelassen, zufrieden oder gereizt, gestresst). Auf diese Weise werden bestimmte **Geräusche** mit bestimmten **Erfahrungen und Empfindungen** verknüpft. Sehr wahrscheinlich haben Sie einen eher „negativen Merkzettel" für Ihren Tinnitus, d.h. er wird von Ihnen als „bedeutsam" kategorisiert und ist mit negativen Empfindungen und Erfahrungen verknüpft („Angst", „Sorgen/ Befürchtungen", „störend" usw.).

Die dargestellten Vorstellungsübungen können Ihnen dabei helfen, Ihren „negativen Merkzettel" zu verändern. Dadurch, dass die Geräusche mit entspannenden Situationen verknüpft werden, entsteht ein neuer Merkzettel, in dem der Tinnitus nicht mit negativen Empfindungen und Erfahrungen besetzt ist, sondern eher mit „Gelassenheit". Dies kann Ihnen helfen, sich an den Tinnitus zu gewöhnen.

Wichtig für ein gutes Gelingen ist, dass Sie entsprechende Vorstellungs- und Entspannungsübungen mindestens einmal täglich durchführen. Falls Ihnen der Tinnitus am Anfang in der Stille zu stark erscheint, bietet es sich an, die Entspannungsübungen mit einer leichten Geräuschkulisse, z.B. mit leiser, ruhiger Musik, durchzuführen.

5. Weitere Therapiemaßnahmen

Tinnitus und Schlaf

Im Zusammenhang mit Ohrgeräuschen finden sich häufig Ein- und Durchschlafstörungen. Wenn der Schlaf besonders gestört ist, kann die vorübergehende Verordnung von schlafanstoßenden Medikamenten sinnvoll sein. Bei länger andauernden Schlafschwierigkeiten sollten psychologische Techniken einbezogen werden, die beispielsweise in unserer Schlaffibel und Schlafstörungsgruppe vermittelt werden.

Tinnitus und Depression

Im Zusammenhang mit Tinnitusbeschwerden treten gehäuft depressive Verstimmungen auf, die wiederum die Ohrgeräusche negativ beeinflussen.
Eine gezielte, zusätzliche Behandlung von Depressionen erscheint häufig sinnvoll, da sich mit Abklingen depressiver Beschwerden in der Regel auch der Tinnitus bessert.
Zur Behandlung von Depressionen erhalten Sie Informationen in unserer Depressionsfibel und Depressionsbewältigungsgruppe. Ob eine entsprechende zusätzliche Behandlung erforderlich ist, bespricht Ihr Bezugstherapeut mit Ihnen.

Gruppenpsychotherapien

Ohrgeräusche treten vermehrt in belastenden Situationen auf, zum Beispiel bei familiären oder beruflichen Konflikten. Deshalb ist es sinnvoll, an unseren gruppentherapeutischen Maßnahmen, der Problemlösegruppe und dem Training sozialer Fertigkeiten, teilzunehmen. In diesen Gruppen verbessern Sie Ihre Problemlösekompetenzen und erhalten mehr Sicherheit im Umgang mit schwierigen sozialen Alltagssituationen. Das Erlernen von Bewältigungsstrategien hilft, Ihr Anspannungsniveau zu senken, was wiederum die Wahrnehmung des Tinnitus reduziert. Nutzen Sie also diese Therapieangebote und bereiten Sie mögliche Themen für die Problemlösegruppe und das Training sozialer Fertigkeiten mit Ihrem Bezugstherapeuten vor.

6. Mein „Notfallkoffer"

Am Ende dieser Fibel möchten wir Sie dazu einladen, sich ein wenig Zeit zu nehmen und zu überlegen, welche Hinweise, Tipps und Strategien zum Umgang mit dem Tinnitus Sie kennengelernt und als hilfreich erlebt haben, um sie dann auch im häuslichen Umfeld weiterhin einsetzen zu können. Um Ihnen das „Packen Ihres Notfallkoffers" etwas zu erleichtern, haben wir hier einige Leitfragen zusammengestellt, die hilfreich für Sie sein könnten:

1. Welche aktiven Bewältigungsstrategien habe ich erlernt, die ich zu Hause fortsetzen möchte?
2. Welche Ablenkungsstrategien haben mir am besten geholfen?
3. Was hat mir geholfen, zur Ruhe zu kommen und mich zu entspannen?
4. Wie sieht mein Sinnbild für den Tinnitus aus?
5. Welche Gedanken helfen mir, den Tinnitus besser zu akzeptieren und ihn besser zu bewältigen?
6. Was kann ich bei Rückfällen tun?

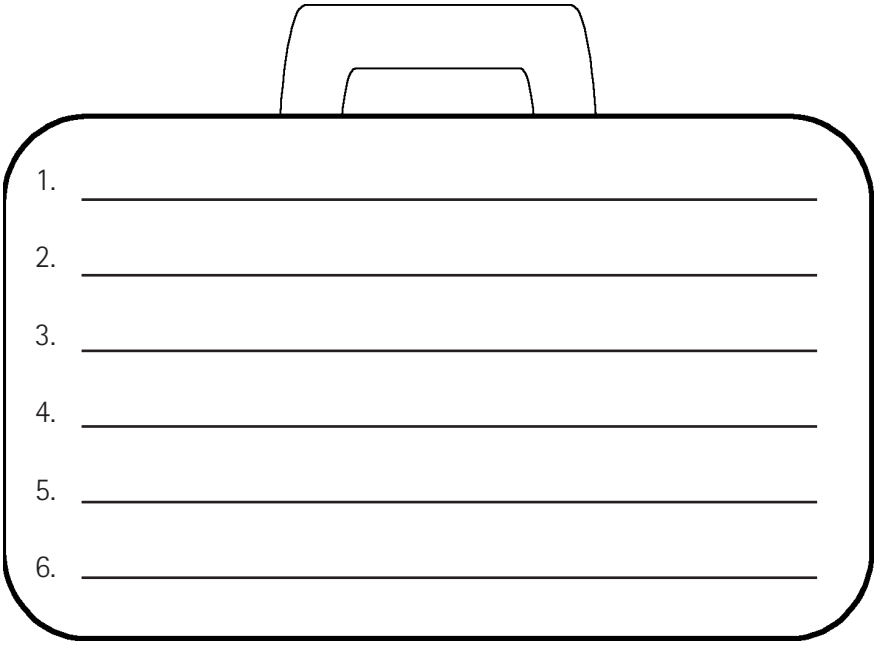


Abb. 4: Notfallkoffer

7. Schlusswort

Abschließend möchten wir Sie noch einmal dazu ermuntern, experimentierfreudig zu sein und die beschriebenen Strategien häufig und regelmäßig auszuprobieren. Dies wird manches Mal sicherlich mühsam für Sie sein, es eröffnet Ihnen jedoch die Möglichkeit, zu einem erfolgreicheren Umgang mit Ihrem Tinnitus zu gelangen.

Wenn Sie Fragen zu den Inhalten dieser Fibel haben, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Bezugstherapeuten.

Wir hoffen, Ihnen mit dieser Fibel Mut gemacht zu haben, Ihren Alltag auch mit Tinnitus lebenswert zu gestalten.

8. Selbsthilfeliteratur

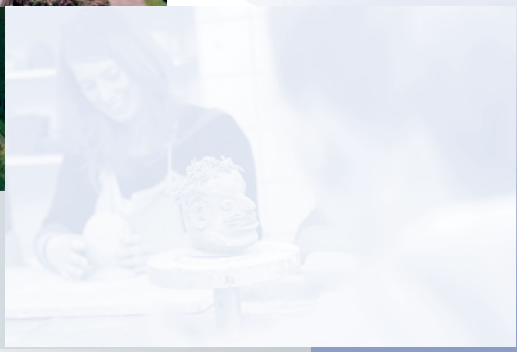
Zur vertiefenden Beschäftigung mit dem Thema empfehlen wir folgende Selbsthilfeliteratur:

Informationsbroschüren der Deutschen Tinnitus-Liga e.V., Postfach 210351, 42353 Wuppertal (www.tinnitus-liga.de)

Hallam, R. (1996): Leben mit Tinnitus. Wie Ohrgeräusche erträglicher werden. München: Quintessenz-Verlag.

Horn, J. (2005): Quälgeist Tinnitus. Ein Ratgeber zum Umgang mit chronischen Ohr- und Kopfgeräuschen. München: CIP-Medien.

Tönnies, S. (2001): Leben mit Ohrgeräuschen: Selbsthilfe bei Tinnitus. Kröning: Asanger-Verlag.



MEDIAN

Zentrum für Verhaltensmedizin

Bad Pyrmont

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover

Bombergallee 10
31812 Bad Pyrmont

Call free: 0 800 700 619 0
Fax: 0 52 81 6 19-666
pyrmont-kontakt@median-kliniken.de
www.median-kliniken.de

K150-07/17-d