

STOPP!

Plötzlich geht Ihr Leben nicht mehr im gewohnten Rhythmus weiter. Etwas ist hinzugekommen in Ihrem Leben, doch keiner sieht es: Tinnitus – ein nervtötendes, störendes, akustisches Signal. Bleibt das nun Ihr Leben lang?

Sie sind irritiert, weil ein Tinnitus eben nicht wie ein Beinbruch, ein Magengeschwür oder ein Krebsleiden mit einer Operation oder Medikamenten behandelt werden kann. Dabei ist Tinnitus lediglich ein Geräusch, oder nicht? Was ist Tinnitus eigentlich genau? Warum gibt es ihn, und vor allem: Warum trifft es gerade Sie?

Das Tinnitus-Geräusch wird im Gehirn »prozessiert«: Seine Wahrnehmung, d. h., wie intensiv Sie es hören, hängt vom Zusammenspiel vieler funktionaler Zentren im Gehirn ab. Diese Zentren bestehen aus einer bestimmten Anzahl von Nervenzellen, den Neuronen, die untereinander verschaltet sind. Wenn Sie Tinnitus lediglich als Aktivität dieser Neurone im Gehirn betrachten, nehmen Sie ihm schon die Bedeutung einer gefährlichen Krankheit. Ob Sie Ihren Tinnitus wahrnehmen, nicht beachten oder sogar vergessen, ob Ihr Tinnitus Sie nicht schlafen lässt, nervös oder sogar depressiv oder panisch macht – wird in Ihrem Gehirn entschieden. Völlig unbewusst! Sie selbst haben nur indirekt Einfluss darauf.

Ihr Gehirn entscheidet, und zwar zunächst ohne Sie (!), wie Sie auf den Tinnitus reagieren. Unabhängig davon, wo der Tinnitus entstanden ist, hängt die Wahrnehmung von der individuellen Art ab, wie Sie Dinge und Emotionen (z. B. Angst, Ärger, Stress) verarbeiten. Deshalb gibt es nicht den einen Tinnitus, sondern es gibt jeweils nur den individuellen Tinnitus, der Ihrer eigenen Verarbeitung im Gehirn entspricht. Dieses Erkenntnis ist jung und entstammt der modernen Hirnforschung.

Alle Forschungsbereiche, auch die des Tinnitus, durchlaufen ständig neue Phasen. In jeder Phase erlangen sie neue Kenntnisse. Während man vor weniger als zehn Jahren Tinnitus als reines Symptom der Ohren angesehen hat, ist man nun zu der Erkenntnis gelangt, dass Tinnitus ein Ergebnis von Verarbeitungsprozessen des Gehirns ist. Deshalb ist er nun auch zum Liebling der modernen Hirnforschung und der modernen Psychiatrie – ja, Sie lesen richtig: Psychiatrie – geworden. Im Zuge der neuen Möglichkeiten, das Gehirn zu untersuchen, hat sich die Erforschung des Tinnitus auf das Gehirn verlagert. Wir wissen, wo der Tinnitus im Gehirn »sitzt«, also welche Nervenzellen in welchen Gehirnarealen sich mit dem Tinnitus beschäftigen. Das Erstaunliche ist, dass der Tinnitus nicht nur in den akustischen Hirnbereichen arbeitet, sondern auch in Gehirnregionen, die wir gar nicht so gern aktiviert haben möchten: im Angstsystem, im Traurigkeitssystem, im Wachsamkeitssystem usw. Dies geschieht unbewusst ohne unser Zutun und wir wundern uns, warum wir mit dem Tinnitus schreckhaft und depressiv sind und nicht mehr schlafen können.

Das Ziel der modernen Tinnitustherapie (Seite 103) ist es, die Verbindung des Tinnitus mit diesen Systemen wieder zu kappen. Dabei genügt es aber nicht, dass wir uns sagen: »Sei nicht so ängstlich«, »Sei nicht so traurig« oder »Beruhige dich« etc. Diese Reaktionen auf den Tinnitus können wir uns wiederum nur auf unbewusstem Wege indirekt abtrainieren. Wir haben keinen direkten Zugang zu diesen unbewussten Systemen. Aber wir können andere Systeme aktivieren wie das »Belohn-System«, das »Wohlfühl-System« oder das »Ich-System«. Damit organisieren wir eine Konkurrenzveranstaltung in unserem Gehirn zu dem Theater, das der Tinnitus aufführt. Darum geht es!

Bei meiner Arbeit mit den vielen Tinnitus-Betroffenen hat sich ein Gedankenmuster als besonders schädlich herauskristallisiert: der Gedanke, dass mit dem Tinnitus die Kontrolle über das Leben, das Hören, den Stress und die Emotionen verloren gegangen ist. Plötzlich funktioniert das ganze Leben nicht mehr so wie vorher. Bei vielen Betroffenen stellt sich hierbei die Frage: Ist dieser Verlust an Lebenskontrolle, an Lebensfreude durch den Tinnitus entstanden? Oder ist der Tinnitus Ausdruck einer negativen Lebenssituation und eines negativen Lebensgefühls, in das der Betroffene langsam hineingerutscht ist?

Jeder von uns hat ein Repertoire an quasi stabilen Reaktionen auf äußere Ereignisse. Dies betrifft unser individuelles Verhalten, unsere Emotionen und unsere Wahrnehmungen. Wir sind praktisch Sklaven unserer erlernten Muster. Was wir wahrnehmen und was wir bewerten, hängt im Wesentlichen von unserer individuellen Vergangenheit und unserem Erleben ab. Wir haben unsere eigene, ganz individuelle innere Welt geschaffen, in der wir uns wohl fühlen, in der wir die Dinge sehen und vor dem Hintergrund unserer Erfahrungen subjektiv bewerten. Unser Gehirn organisiert sich dahingehend selbst, um diese Muster aufrechtzuerhalten und immer wieder herzustellen. Es wird immer wieder versuchen, diese ganz eigene Gefühlswelt, die auch unsere Persönlichkeit ausmacht, im Äußeren wie im Inneren herzustellen. Werden wir in unserer Welt erschüttert, wie etwa durch das Auftreten von Tinnitus, fühlen wir uns verunsichert, aus der Bahn geworfen und zunächst scheinbar hilflos. Der Tinnitus treibt dann viele Patienten zu einer entscheidenden Frage: Befinde ich mich in einer Lebenskrise?

Eine Lebenskrise tritt immer dann auf, wenn wir mit unseren Verhaltensmustern nicht mehr mit den gegebenen Umständen zurechtkommen bzw. Probleme nicht lösen können. Dies betrifft unsere Familie und unsere Freunde, also die sozialen Kontakte, sowie die Arbeit und unseren Körper. Unser Lebensgefühl wird plötzlich beherrscht von Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Traurigkeit. Dann kommen Schlaflosigkeit und Ängste dazu – schließlich gehen die Zukunftsperspektiven verloren. Wir trauern unserem früheren Ich nach, das fröhlich, wach, aufmerksam, authentisch, kreativ und lustvoll war. Der Tinnitus bringt uns um die Stille.

Diese Störung unseres subjektiven Wohlbefindens führt bei chronischem Verlauf zur Depression. So wie unser Gehirn sich auf das bisherige Leben eingerichtet hat, kommt es dann fataler Weise zu einer Programmierung ins Negative. Wenn man sich traurig programmiert hat, bleibt man traurig. Die therapeutische Konsequenz ist eine Neu- beziehungsweise Umprogrammierung. Das ist schwierig, aber es geht!

Deshalb muss ich Sie auch warnen: Wenn Sie dieses Buch lesen, könnte es sein, dass Sie ihr Gehirn umprogrammieren, sodass Ihnen negative Lebenssituationen bewusst werden und Sie bereits beim Lesen dieses Absatzes anfangen, über neue Lebensinhalte nachzudenken. Gedanken, die nicht nur Hoffnung machen, sondern tatsächlich zu einem neuen, positiven Lebensgefühl führen. Ein Lebensgefühl, in dem Tinnitus keine Rolle mehr spielt. Vielleicht sogar besser als davor!



Basiswissen

Wer das Ohr und seine Funktion versteht, lernt leichter, mit dem Tinnitus umzugehen. Erfahren Sie mehr über das Wunderwerk »Ohr« und den komplexen Hörvorgang.

Hören Sie die Alarmglocken?

Unsere Ohren sind 24 Stunden am Tag geöffnet. Stille empfinden wir in der heutigen Hektik und Betriebsamkeit fast als unnormal. Höchste Zeit, wieder genau hinzuhören!

Derjenige, der am lautesten schreit, wird zuerst bedient. Ruhige Typen sind »out«. Zum Aufputschen der Seele gibt es Techno, Smartphones, einen kräftigen Sound aus dem Auspuff, eine Vernetzung von Akustik und visuellem Push im Cyberspace. Und wenn es nur das permanente Summen des Computers ist.

Sind unsere Ohren mit ihrer komplizierten Nervenverknüpfung zu unserer Gefühlswelt und Wahrnehmung hierfür geschaffen? Vermutlich eher nicht. Wahrscheinlich ist dies die Hauptursache für die offensichtlich zunehmenden Probleme mit Tinnitus und Hörstörungen, zunehmend auch in jüngeren Jahren. Wir sollten genau hinhören und ganz bewusst wahrnehmen, welche Töne und Geräusche uns umgeben.

Achtsames Hören

Tritt ein Tinnitus auf, sind die Betroffenen rasch wachgerüttelt. Ihnen ist klar geworden, was gesundes Hören bedeutet. Wie war das vor dem Tinnitus? Haben wir überhaupt noch eine Empfindsamkeit für das Hören? An wie viele Momente können wir uns erinnern, in denen wir uns Naturgeräuschen bewusst hingegeben haben? Dem Rauschen und Plätschern des Wassers, dem Vogelgezwitscher im Wald oder dem monotonen Getrommel der Regentropfen? Wann haben wir zuletzt den Flügelschlag eines Vogels in der Luft bewusst wahrgenommen? Dem Summen der Bienen oder dem Sirren der Grillen gelauscht?

Innenohrfunktionsstörungen mit Schwerhörigkeit und Tinnitus sind die häufigsten Krankheitsbilder überhaupt und nehmen weiterhin zu. Ist uns bewusst, dass das Hören unsere wichtigste Sinnesempfindung ist? Das Ohr ist das erste vollständig ausgebildete und funktionierende Sinnesorgan im Mutterleib, und es ist das letzte erlöschende im Tod!

Die heutige Hörbelastung

Ähnlich einer frisch geladenen Batterie kommen wir mit einem unverbrauchten Hörsystem auf die Welt. Nutzen wir unser Hörsystem im Laufe des Lebens nicht bestimmungsgemäß, so lässt die Hörfähigkeit wie die Spannung der Batterie nach. Die »Lärmschulden«, die wir auf uns nehmen, werden im Ohr gespeichert. Dieses Schuldenkonto ist nicht mehr löscherbar. Statt einer Schwerhörigkeit im Alter treten schon im mittleren Alter oder früher Symptome des Innenohres auf.

An der Funktionstüchtigkeit unseres Hörsystems werden wir eines Tages messen können, ob das Wunder Mensch unserer zunehmenden Technisierung gewachsen ist. Vielfältige Störgrößen beeinflussen unser Gehör, wie z. B.:

- Elektromog
- verminderter Schutz der Erdoberfläche gegen kosmische Einflüsse
- Klimastörungen
- nicht natürliche Produktion pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel

- Genussgifte
- Bewegungsmangel
- Sorgen
- Stress

Die Verkettung all dieser Faktoren macht eine Analyse, in welcher Weise und ob sie überhaupt zur Entstehung des Ohrgeräusches beitragen können, fast unmöglich.

Weit verbreitet ist mittlerweile auch die Dauerberieselung mit Musik, deren Folgen für unser Gehör nicht absehbar sind. Kaum ein Warenhaus verzichtet auf die Beschallung seiner Kunden mit Musik, und nicht wenige von uns tragen einen Knopf im Ohr, der zu einem Smartphone, MP3-Player oder iPod gehört. Diese vermeintliche Rückzugsmöglichkeit schadet nicht nur dem Gehör, sondern auch der sozialen Einbindung in die Gesellschaft.

Hinzu kommt unsere »zeitgemäße« Einstellung zum eigenen Körper. So wie wir täglich in Schule, Haushalt und Beruf hundertprozentig funktionieren müssen, erwarten wir dies auch von unserem Körper. Signale (auch akustische wie ein Ohrgeräusch), die oft eine zu starke Belastung andeuten, werden unterdrückt und als inakzeptabel betrachtet. Sie stören unsere Tüchtigkeit, Leistungsfähigkeit und unser Vorwärtskommen. Anstatt dass wir innehalten und über die individuellen Lebensumstände nachdenken, sorgt der Störfaktor Tinnitus für Unbehaglichkeit, Angst und Stress. Damit werden mit dem Ohrgeräusch nega-

tive Impulse verknüpft. Die Verbindung der beeinträchtigten Gefühlswelt und der Lautstärke des Tinnitus bedingt einen Teufelskreis, der die Heilungschancen rapide sinken lässt. Tinnitus wird dann zur Krankheit, wenn die gewohnte Lebensweise nicht mehr möglich ist.

Inzwischen sind Medizin, Politik und Gesellschaft in Bezug auf die »Lärmverschmutzung« in unserer westlichen Welt zunehmend sensibilisiert: Städtebauer kreieren Oasen der Stille, leisere Autos werden gebaut, die Touristikbranche bietet zunehmend mehr Reisen in Gebiete abseits des Trubels an. Das akustische Innehalten spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle. Gönnen Sie Ihrem Körper immer wieder »Stille« – mit Ruhe, Gelassenheit und Achtsamkeit.

Unser Ohr ist in Gefahr

Denken Sie nur an die Autoindustrie, die mit großem technischem und personellem Aufwand den individuellen »Sound« jeder Marke pflegt. Jedes neue Modell, sei der Auspuff und Motor auch ganz anders konstruiert als der Vorgänger, muss ungefähr den gleichen Sound aufweisen. Nur so hört sich ein Porsche wie ein Porsche an, und ein BMW brummt wie ein BMW.

Künstliche Geräusche sind so in unseren Alltag vordringen, dass wir uns gar nicht mehr bewusst sind, wie wir durch

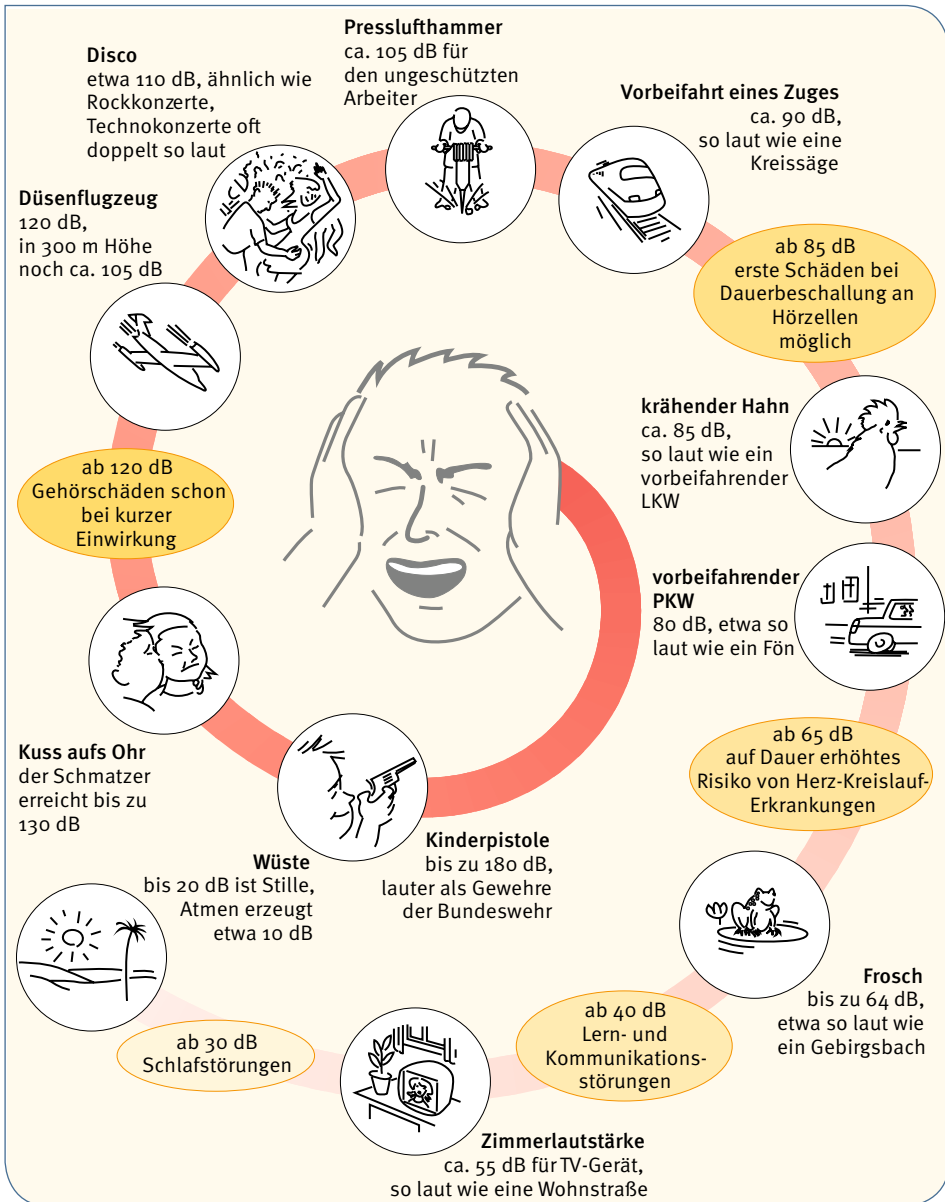
fremde akustische Einflüsse manipuliert werden!

Die Arbeit in Großraumbüros ist nur möglich, wenn darin ein Hintergrundrauschen von etwa 40–60 Dezibel (dB) existiert, das uns unbewusst von den Gesprächen und Geräuschen des Nachbarn ablenkt. Werden Menschen in einem Großraumbüro tagein, tagaus mit bis zu 60 dB beschallt, führt dies aber zu unterschiedlichem Stress und zu einer Erschöpfung des vegetativen Nervensystems.

Lärmwert

Lärm wird gemessen in Dezibel, wobei eine Erhöhung des Lärmwertes um zehn Dezibel subjektiv einer Verdoppelung der Lautstärke entspricht. Die Abbildung verdeutlicht, welche akustischen Energien in unserer Umwelt versteckt sind oder produziert werden. Bemerkenswert ist z. B. die Lautstärke eines Presslufthammers mit etwa 100–110 dB, die locker von der Lautstärke einer Technoparty übertroffen wird. Niemand würde freiwillig nächstelang mit einem Presslufthammer spielen, der Umgang mit extremeren und teilweise doppelt so lauten Geräuschen auf Partys wird aber unbekümmert akzeptiert.

Von den Berufsgenossenschaften als Aufsichtsorgane zur Verhütung von Arbeitsunfällen und gefährdenden Momenten am Arbeitsplatz wird eine Grenzbelastung von 85 dB vorgeschrieben. Ist der



♠ Die Lärmspirale in unserem Alltag: Auch scheinbar harmloses Spielzeug kann unsere Ohren gefährden!