

Vorwort

*Hörtherapie ermöglicht das Erleben
möglichst vieler Hörerfahrungen
und reflektiert diese Höreindrücke.*

Schwerhörigkeit, Ohrgeräusche und Geräuschüberempfindlichkeit, „Tinnitus“ und „Hyperakusis“, treten in unserer Gesellschaft zunehmend häufiger auf; sie sind oft mit einer Verschlechterung der Lebensqualität, Ängsten und Depressionen verbunden und werden dadurch zu behandlungsbedürftigen Erkrankungen.

Die Schwerhörigkeit als Funktionsverlust meist der Haarzellen des Innenohres entwickelt sich oft schleichend, manchmal aber auch plötzlich („Hörsturz“). In ihrem Gefolge kann sich dann ein Tinnitus einstellen. Dabei versteht man unter Tinnitus alle Hörwahrnehmungen, die nicht durch Laute von Außen bedingt sind, während die Hyperakusis oder Geräuschüberempfindlichkeit eine – überwiegend angstbesetzte – Überreaktion auf Töne und Geräusche meint, auch wenn diese tatsächlich nicht besonders laut sind.

Ein wesentlicher Grund für die Zunahme dieser Leiden dürfte die rasante industrielle und technische Entwicklung der letzten 50 Jahre sein. Diese hat eine starke Mehrbelastung für den menschlichen Organismus gebracht, wodurch gerade empfindliche Systeme massiv gestört werden können.

So steht unser Hörorgan als das empfindlichste aller Sinnesorgane den steigenden Umweltgeräuschen und der akustischen Belastung in Verkehr, Beruf oder Freizeit relativ hilflos gegenüber. Die Möglichkeiten, sich gegen diese Reizüberflutung abzuschirmen, sind sehr begrenzt: Das Ohr ist immer offen – auch nachts, wenn wir schlafen.

Die Folge ist, dass unser Hörsystem oft vollständig überreizt ist. Daher treten Schädigungen am Hörorgan auch nach aktuellen epidemiologischen Studien wesentlich häufiger als früher auf. Gleichzeitig fehlen oft stimmige und individuell angepasste Wahrnehmungsmöglichkeiten und Antworten auf die für den Einzelnen oft rasant erlebten

Veränderungen und Brüche in dieser schnelllebigen, von eingeforderter „Flexibilität“ geprägten Welt: Der Körper muss dann in der veränderten Wahrnehmung und im sich daraus entwickelnden Leiden zum Ausdruck bringen, was der seelischen Gesundheit zu schaffen macht.

Als ein mögliches Symptom oder Ausdrucksgeschehen können dann ein Tinnitus oder eine Geräuschüberempfindlichkeit in den Vordergrund des Beschwerdebildes treten.

In einer ersten Reaktion suchen die Patienten dann den HNO-Arzt auf, der nach einer neurootologischen Abklärung die Weichen für das weitere Vorgehen stellen wird.

Wichtige Voraussetzung für die erfolgreiche Behandlung eines chronischen Tinnitus und der Hyperakusis ist Wissen: Der Patient sollte über sich und seine Hörsituation Bescheid wissen und keine – meist irrationalen – Ängste haben. Also muss der Arzt, und hier zuallererst der Ohrenarzt, sich gründlich der Krankengeschichte annehmen und fundiert diagnostizieren, um den Patienten dann adäquat aufzuklären und möglichst beruhigen zu können.

Dazu gehört die dem Patienten zu vermittelnde Erkenntnis, dass die gleichen Mechanismen, die aus einer Tinnitus-Wahrnehmung ein Tinnitus-Leiden und aus einem guten Hören eine Hyperakusis entstehen lassen, auch für eine erfolgreiche Therapie genutzt werden können!

Oft reichen aber der Besuch beim HNO-Arzt sowie eine gute Diagnostik und Aufklärung noch nicht aus, damit der Patient für sich konkret verstehen kann, wie seine individuelle Hörwahrnehmung und -verarbeitung funktioniert. Noch weniger kann es Aufgabe des HNO-Arztes sein, nachhaltig mit dem Patienten zu erarbeiten, warum er durch den Tinnitus oder die Hyperakusis so aus der Bahn geworfen wurde.

In der **Hörtherapie** wird dies aufgegriffen und in ein aktives Erleben und Handeln umgesetzt. Denn in der Hörtherapie werden Erfahrungen gemacht, dass trotz der Schwerhörigkeit, trotz des Ohrgeräu-

sches und trotz der Hyperakusis positive Hörwahrnehmungen möglich sind. Erlebt und gelernt wird dabei auch, dass emotionale Einflüsse Hörprozesse verändern und beeinflussen können.

Dabei spielt in der Sinneswahrnehmung allgemein der Prozess der Habituation eine wesentliche Rolle: Habituation ist ein basaler Lernprozess, der bei wiederholtem Auftreten identischer, sensorischer Stimuli einsetzt und dazu führt, dass eine anfängliche Orientierungsreaktion mit Aufmerksamkeitszuwendung, begleitet von physiologischer Anregung, vermindert wird und ausbleibt, wenn der Stimulus keine Handlungsnotwendigkeit mehr signalisiert.

Durch derartige Lernprozesse und durch Förderung der Habituation können die besonderen Fähigkeiten und die vielen ungenutzten Reserven, die unsere Hörverarbeitung und unser Gehirn bieten, dazu genutzt werden, den Tinnitus aus der Wahrnehmung zu verdrängen und eine Gewöhnung an normale Geräuschpegel bei der Hyperakusis zu fördern.

Wichtiger Bestandteil der Habituationstherapie kann eine apparative Versorgung oder der konkrete Umgang mit dem verordneten Hörgerät bzw. dem Rauschgenerator sein.

Durch die Vergrößerung und Optimierung des akustischen Angebotes soll dabei in erster Linie das Gehör entlastet werden. Gleichzeitig wird der Regelkreis beeinflusst, der von der Hörrinde den einzelnen Stationen der Hörbahn Verstärkung und vermehrtes Hinhören verordnet, weil bestimmte Frequenzen wegen des Hörverlustes nur sehr abgeschwächt im Kortex ankommen.

Besonderen Schwerpunkt in einer aktiven, bewussten Hör- oder Habituationstherapie nehmen die Übungen ein, welche die Filterfähigkeit des Hörsystems entwickeln und fördern sollen. Dies sind z.B. Fokussierungsübungen, bei denen aus großen Hintergrundgeräuschen eine Information herausgefiltert werden soll.

Dazu wird in Übungen erlernt,

- ▶ Störschall von Nutzschall zu trennen und parallel eine positive Hörwahrnehmung zu erleben;
- ▶ das selektive Hören und das Richtungshören zu verbessern;
- ▶ Strategien zu entwickeln, sich besonders in Momenten, wo der Tinnitus sehr stark erscheint und stört, auf andere Geräusche zu konzentrieren;
- ▶ den apparativen Anteil der Hörtherapie zu nutzen.

Für Hörtherapeuten stellt die Therapie eine ganz besondere Herausforderung dar:

- ▶ Sie müssen aufklären, Verständnis und Wissen vermitteln.
- ▶ Sie müssen Ängste wahrnehmen und entsprechend darauf eingehen und damit umgehen können.
- ▶ Sie sollen Hilfsmittel anbieten und eine
- ▶ Entspannungstherapie (PMR) anleiten.

Voraussetzung ist allerdings bei diesem aktiven Therapieansatz, dass der Patient selbst bereit ist, sich Lernprozessen zu öffnen und mitzuarbeiten.

Er muss neue Erfahrungen riskieren, mitmachen und üben wollen, und so – für sich! – einen großen Anteil der Arbeit übernehmen.

Letztlich muss der Patient sich – auch außerhalb einer Klinik – „freiwillig“, eigeninitiativ und wohl auch mit finanziellem Einsatz für eine Hörtherapie entscheiden.

Das vorliegende Buch soll die Grundlagen eines derartigen Behandlungsansatzes und konkrete Therapieschritte der Leserin und dem Leser an die Hand geben.

Diese Hörtherapie wurde in den letzten fast 20 Jahren von den Hörtherapeutinnen der von uns geleiteten Kliniken in Bad Arolsen in jeweiliger Abstimmung mit den HNO-ärztlichen und psychotherapeutischen Bedürfnissen erarbeitet und entwickelt.

Daraus entstand eine gut abgestimmte und natürlich weiter individuell veränderbare Hörtherapie. Wir hoffen und wünschen uns, dass diese für eine effektive Tinnitusbehandlung in der Praxis ein- und umgesetzt werden kann.

Mit dem Manual wollen wir auch dazu beitragen, dass dieser Behandlungsansatz von HNO-Ärzten, in speziellen Kliniken und psychotherapeutischen Praxen, aber auch bei der Anpassung von Hörgeräten eingesetzt und genutzt werden kann.

An dieser Stelle möchten wir allen danken, die – direkt oder vermittelt – an diesem Werk mitgearbeitet haben: Frau Gehrman und Frau Siebert als kompetente Koautorinnen, Frau Dimitrov, Herr Hochbein, Frau Kühl, Frau Pöllmann, Frau Speth, Frau Schneider, Frau Vogt und Frau Wöhrmann als Hörtherapeuten „der ersten Stunde“. Sie alle haben diese Hörtherapie entwickelt und geprägt.

Die umfangreichen Schreibarbeiten wurden von Frau Kaiser und Frau Wagner gewissenhaft und sach- und sprachkundig ausgeführt, Frau Holtmann hat mit viel Einsatz das erste Manuskript durchgesehen.

Bei den Mitarbeitenden des Thieme Verlages, insbesondere Frau Schwab und Herrn Dr. Urbanowicz, bedanken wir uns für die Unterstützung, Redaktion und letztlich die Möglichkeit, dieses Buch überhaupt veröffentlichen zu können.

Schließlich bedanken wir uns auch bei all unseren Patienten, bei und mit denen wir diese Hörtherapie anwenden und entwickeln konnten. Wir konnten hoffentlich ein Stück weit zu ihrer Genesung beitragen, aber wir haben auch sehr viele Anregungen und Erfahrungen durch sie erst machen dürfen und können.

Bad Arolsen,
im Dezember 2011

Gerhard Hesse
Helmut Schaaf