

Begriffsbestimmung

Tinnitus (von lat. tinnire = klingeln) ist ein überaus häufiges Phänomen in westlich zivilisierten Industrienationen und bezeichnet Geräusche oder Töne, die ohne äußere Schallquelle vom Betroffenen im Ohr oder im Kopf wahrgenommen werden.

35-40 Prozent der Bevölkerung nehmen das harmlose, sporadische und vorübergehende Auftreten von Ohrgeräuschen wahr. Etwa 8 Prozent der Bevölkerung nehmen ständig Ohrgeräusche wahr, die im Alltag zwar lästig, aber durchaus erträglich sind. Bei circa 0,5-1 Prozent der Menschen in westlichen Industrienationen sind die permanenten Ohrgeräusche mit erheblicher Einschränkung der Lebensqualität und Leid verbunden, in Folge von Hörbeeinträchtigung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Einschränkungen der Leistungs- und Genussfähigkeit, sozialem Rückzug, Angst und depressiven Verstimmungen.

Interessant ist, dass der Anteil derjenigen, die unter permanentem Tinnitus leiden, "nur" etwa 15 Prozent beträgt (das sind in Deutschland etwa 3 Mio. Menschen), während die Mehrheit von 85 Prozent kein größeres Problem mit dauerhaften Ohrgeräuschen hat - und dies unabhängig von Lautheit und Frequenz des Tinnitus! In Kulturkreisen Nordindiens sowie der Indianer Nordamerikas sind Ohrgeräusche ein Grund zur Freude, denn sie zeichnen dort ganz bestimmte Menschen aus, die einen besonderen "Draht" zu den Göttern haben. Das heißt, auch kulturell bedingt hat ein und

daselbe Phänomen eine völlig unterschiedliche Bedeutung. Was ist es also, das den Unterschied macht?

Die emotionale Färbung macht den Unterschied

Ob und inwieweit Ohrgeräusche Anlass zu Leid und Krankheit sind, hängt im wesentlichen von der gefühlsmäßigen, aber auch von der gedanklichen Bedeutung ab, die sie für den Betroffenen haben. Insbesondere die emotionale Färbung bestimmt, welchen Stellenwert der Tinnitus im Leben des Betroffenen hat - und dies ist individuell sehr unterschiedlich. Auf die Frage, was die Ohrgeräusche auslösen, etwa Angst, Aggression oder Traurigkeit, erhält man sehr verschiedene Antworten. Diese Antworten geben Auskunft darüber, wie der Tinnitus bei dem jeweiligen Betroffenen emotional gefärbt ist. Solange das Ohrgeräusch mit Emotionen wie Angst, Ärger oder Traurigkeit und entsprechenden Körperreaktionen verbunden ist, bleibt das Ohrgeräusch vordergründig im Bewusstsein und verdrängt im Verlauf oft andere freudvolle (Lebens-) Inhalte. Für viele Betroffene gilt: Solange der Tinnitus mein

"Feind" ist, den ich bekämpfen will, kann ich ihn nicht aus dem "Blick" lassen. Erst wenn aus dem "Feind" ein "Begleiter" wird, dem ich mit Gelassenheit begegne, kann ich meine Aufmerksamkeit wieder

anderen Dingen widmen.

Phasengerechte Maßnahmen

Treten Ohrgeräusche erstmals anhaltend auf, sollten sie zunächst auf auslösende Ursachen vom HNO-Arzt hin untersucht und ggf. behandelt werden (z.B. Hörstörungen des Innenohres oder Hörnerven, Verknöcherung des Steigbügels am Innenohr). Auch können muskuläre Dysbalancen der Hals- und Kiefermuskulatur Ohrgeräusche oder Druckgefühle auf den Ohren bedingen. Das akute Auftreten von Ohrgeräuschen oder auch einer akuten Hörminderung stellt nach aktueller Auffassung keinen Notfall mehr dar, sondern allenfalls einen Eilfall, der innerhalb einer Woche abgeklärt und ggf. behandelt werden sollte, denn die spontane Heilungsrate ist erstaunlich hoch, nämlich 60-80 Prozent. Panikmache ist hier unnötig stressfördernd.

Vielmehr kann bereits in der Frühphase seines Auftretens auf eine neutrale Bewertung des Ohrgeräusches mit Ruhe und Gelassenheit hingewirkt und somit einer Chronifizierung vorgebeugt werden. Hier eignet sich neben klassischen Entspannungsverfahren, wie progressive Muskelentspannung nach Jacobson u. a., auch die **Klangmassage nach Peter Hess®**, um einen Stress reduzierenden, psycho-vegetativen Ausgleich zu schaffen (siehe Abb. 1).

Viele Betroffene, denen es auf Grund ihrer zahlreichen Alltagsaktivitäten schwer fällt, überhaupt einmal "runterzuschalten", empfinden die Klangmassage sehr entlastend, zumal sie hier nicht "schon wieder etwas tun" müssen, sondern einmal passiv sein dürfen.

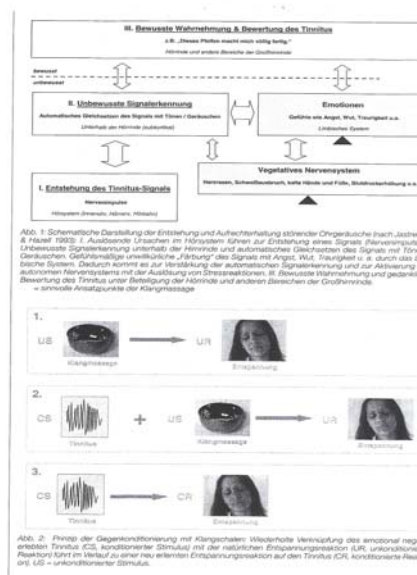
Stressreduktion in der Frühphase

Wenn auslösende Ursachen auf somatischer Ebene HNO-ärztlich untersucht und ggf. behandelt sind, geht es bei Fortbestehen störender Ohrgeräusche in der Tinnitus-Therapie um die positive Beeinflussung, aufrechterhaltender Ursachen auf der seelischen und sozialen Ebene des Betroffenen. Denn besondere psycho-soziale Belastungen (Stress), neuro-muskuläre Verspannungen oder Blockaden sowie eine unwillkürliche, "negative" emotionale Färbung wirken sich verstärkend und chronifizierend auf den Tinnitus aus. Und genau hier kann die Klangmassage überaus hilfreich sein (siehe Abb. 1), indem sie die Entspannung fördert und dem Tinnitus geplagten Betroffenen auch wieder spürbar angenehme Klangerfahrungen ermöglicht.

Moderne Tinnitus-Therapie

Ziel der Tinnitus-Therapie ist es, die "negative" emotionale Färbung und

gedankliche Bewertung der Ohrgeräusche zu relativieren und so eine Gewöhnung (Habituation) zu erreichen. Denn grundsätzlich besitzen wir diese Fähigkeit zum gelassenen Umgang mit Dauerreizen, etwa dem Berührungszustand unserer Textilien. Und dies kann man auch in Bezug auf Ohrgeräusche lernen. Mit Aufkommen des Neurophysiologischen Tinnitus - Modells zu Anfang der 1990er Jahre fand die Tinnitus-RetrainingTherapie (TRT, von engl: retrain = umlernen) der Hörforscher Jastreboff (USA) und Hazell (Großbritannien) weltweit Verbreitung und ist seither international therapeutischer Standard. Sie umfasst neben einer ausführlichen HNO-ärztlichen Beratung über auslösende und aufrechterhaltende Tinnitus - Ursachen im Fall einer Hörminderung die Versorgung mit Hörgeräten oder - bei Normalgehör - die Anpassung von Rauschgeräten, die über eine Teilmaskierung des Tinnitus über 1,5 bis 2 Jahre zu einer Gewöhnung führen sollen. Daneben sind je nach Betroffenheit und Belastungsgrad Entspannungsverfahren und andere psychologische Maßnahmen hilfreich. Auch wenn der Tinnitus bereits mehr als 12 Monate



besteht, ist die Klangmassage zur psycho-vegetativen Umstimmung der Tinnitus-Wahrnehmung ebenfalls sehr hilfreich. Sie sollte jedoch nicht mit der Haltung, den Tinnitus beseitigen zu wollen, eingesetzt werden, sondern vielmehr in der Absicht, die Auswirkungen des Ohrgeräusches auf emotionaler und vegetativer



Abb. 3: *Bilaterale Stimulation. Das langsame, wechselweise sanfte Anschlagen der Herzschale (oben im Bild) in Nähe des Tinnitus- bzw. Gegenohres mit der Aufforderung an den Betroffenen, dem Ton der Herzschale zu folgen, hat sich insbesondere bei einseitigem Tinnitus bewährt.*

Ebene zu modulieren, neue positive Klangerfahrungen zu vermitteln und damit die Betroffenheit zu mildern. Insbesondere bei schwerem und sehr schwerem Belastungsgrad sind hierzu nicht selten auch psychotherapeutische Maßnahmen notwendig.

Die Wirkung der Klangmassage aus neurobiologischer Sicht

Die Wirkungsweise der Klangmassage bei störenden Ohrgeräuschen kann aus neurobiologischer Sicht so erklärt werden: Mit Hilfe der Klangschale auf dem Bauch oder Kreuzbein (z.B. tief tönende Beckenschale) werden im Gehirn somato-sensorische Nervenzellnetzwerke bzw. Karten ("Körpergedächtnis") aktiviert, die mit innerer Ruhe, Frieden, Sicherheit oder Geborgenheit verbunden, d. h. emotional "positiv" besetzt sind. Lässt man den Tinnitus - Betroffenen, während er in einem solchen Zustand ist, gleichzeitig auf sein Ohrgeräusch fokussieren, werden die aktivierten, positiv besetzten, somato-sensorischen Nervenzellnetzwerke mit der Tinnitus bezogenen, emotional "negativ" besetzten Nervenzellaktivität verknüpft, woraus neue synaptische Verbindungen entstehen. So wird die Tinnitus Wahrnehmung systematisch mit einer Entspannungsreaktion verknüpft, was der Habituations-Vorgang (Gewöhnungs-Vorgang) an das Ohrgeräusch erleichtert.

Gegenkonditionierung mittels Klangmassage

Da ängstliche Erregung und körperliche Entspannung natürlicherweise nicht gleichzeitig bestehen können (Prinzip der "reziproken Hemmung"), lässt sich über eine solche systematische Desensibilisierung auf seelischer Ebene eine Neuverknüpfung der Tinnitus-Wahrnehmung mit positivem

Erleben erreichen (2., Abb. 2). Die Klangmassage lässt sich also therapeutisch im Sinne einer "Gegenkonditionierung" anwenden, wie es in der Verhaltenstherapie heißt (3., Abb. 2).

Bilaterale Stimulation

Bei einseitigem Tinnitus hat sich - nach Etablierung eines Zustands der Sicherheit und Entspannung (Beckenschale) - das langsame, wechselweise sanfte Anschlagen der Herzschale in Nähe des Tinnitusbzw. Gegenohres mit der Aufforderung an den Betroffenen, dem Ton der Herzschale zu folgen, bewährt (Abb. 3). Ähnlich wie bei der psychologischen EMDR-Technik (Eye Movement Desensitization Reprocessing) kann angenommen werden, dass auch hierbei über die Stimulation der Nervenzellnetzwerke bei der Hirnhemisphären synaptische Neuverknüpfungen und Aktivitätsmuster auf Nervenzellebene eine emotionale Um- bzw. Neubewertung des Tinnitus und eine Gewöhnung begünstigen.

Ungeachtet dessen, auf welche Weise die emotionale Neubewertung des Tinnitus und Gewöhnung beim Betroffenen erfolgt, hat dies zur Folge, dass der Tinnitus im Verlauf immer öfter und länger in den Hintergrund treten kann, so dass der Belastungsgrad sinkt und das Ohrgeräusch sogar gänzlich "vergessen" wird.

Fazit:

Die Klangmassage bei störendem Tinnitus ist hilfreich zur:

- Psycho-vegetativen Entspannung
- Aktivierung innerer Ressourcen über das Körpergedächtnis ("somato-sensorische Karten")
- Ermöglichung positiver auditiver Referenz Erfahrungen
- Förderung der positiven, emotionalen Neubewertung des Tinnitus im Sinne einer „Gegenkonditionierung“ zur Erleichterung der Habituation (Gewöhnung)



Der Autor:

Priv.-Doz. Dr. med. Uwe H. Ross:

Jahrgang 1961, ist Arzt für HNO-Heilkunde und Psychotherapeut. Im Auftrag der Univ.HNO-Klinik Freiburg hat er ein neuartiges Konzept zur kompetenz- und lösungsorientierten Tinnitus-Therapie nach Ansätzen der modernen Hypnose entwickelt und von 1998-2002 therapeutisch geleitet. Er blickt auf langjährige Erfahrungen mit der Klangmassage-Therapie in der ambulanten und stationären Arbeit mit mehreren hundert Betroffenen zurück. Er verfügt über Qualifikationen in Erickson'scher Hypnose, Verhaltenstherapie sowie verschiedenen Körpertherapien. Er arbeitet als Arzt, Therapeut und Coach in eigener Praxis in Freiburg i. Breisgau.

Korrespondenz-Adresse:

PD. Dr.med. Uwe H. Ross
 Arzt für HNO-Heilkunde – Psychotherapie
 Hypnosystemische Therapie & Beratung
 Luisenstr. 6
 D-79098 Freiburg i. Br./Deutschland
 Tel.: ++49-761-7077321
 Fax: ++49-761-7077322
 E-Mail: Dr-Ross@web.de

Quelle:

Zeitschrift der ÖTL
 Österreichischen Tinnitus-Liga
 ÖTL-Tinnigramm
 Juli 2007
 www.oetl.at