

Handout zum Vortrag: Tinnitusbewältigung

Tinnitus ist eine Tonempfindung, die nicht hervorgerufen ist durch ein simultanes mechanoakustisches oder elektrisches Signal“ (lat. „tinnire“ klingeln, laut singen; Anonymus, 1981). Tinnitus sind also alle Hörwahrnehmungen (Ohrgeräusche), die nicht durch Laute von außen bedingt sind. Tinnitus ist (wie der Schmerz), immer nur ein Symptom.

Medizinisch: „Tinnitus ist keine eigenständige Erkrankung, sondern Symptom einer Funktionsstörung des Hörsystems“.

Es gibt vielfältige mögliche **Ursachen** des Tinnitus, einige Beispiele davon sind Hörsturz, Lärmschwerhörigkeit, Knalltrauma, idiopathische Innenohrschwerhörigkeit, Altersschwerhörigkeit, Menière-Krankheit, Schädel-Hirn-Trauma, Akustikusneurinom, Otosklerose, offenstehende Ohrtrompete, chronische Mittelohrentzündung, nächtliches Zähneknirschen, Kiefergelenkserkrankungen, etc.

Durch diese möglichen Ursachen kommt zu einer akuten Hörschädigung. Dies wird durch unser akustisches Zentrum im Gehirn registriert (es gibt eine Differenz zur Grundwahrnehmung). Die Differenz macht sich akustisch in dem verlorenen Frequenzbereich bemerkbar. Aus dem Grund entspricht die Tinnitus-Qualität in ihrem Frequenzbereich fast immer dem des zugrunde liegenden Hörverlustes. Das Gehirn kann sich mit der Zeit an das Geschehen gewöhnen oder aber man gleicht den Hörschaden durch ein Hörgerät aus. Etwa 50% der Tinnituspatienten erleben durch das Tragen eines Hörgerätes neben dem besseren Hören auch eine deutliche Linderung der Belastung durch den Tinnitus.

Wenn kein akuter Hörschaden festgestellt werden kann, aber ein Tinnitus gehört wird, kann man davon ausgehen, dass die Hörfilter (zuständig für das Filtern von „unnötigen Hörinformationen“), ihre Funktion nicht mehr erfüllen. Die Menschen nehmen dann entweder das seit der Geburt bestehende Grundrauschen als Tinnitus wahr oder aber es besteht bereits länger ein Hörschaden, der sich durch die fehlenden Filter ins Bewusstsein drängt (Tinnitus dann mit der Frequenz, der die größte Höreinbuße besteht). Dies kann dann geschehen, wenn die Anforderungen an einen Menschen (privat oder beruflich) nicht mehr den Ressourcen entsprechen, die er aufbieten kann, um diese Anforderungen zu erfüllen („Stress“).

Ausschlaggebend für die erlebte Belastung ist die **Bedeutung, die die Betroffenen ihrem Tinnitus beimessen**. Diejenigen, die sich vom Tinnitus gequält fühlen, erleben sie Ohrgeräusche als Bedrohung. Sie konzentrieren ihre ganze Aufmerksamkeit auf den Tinnitus, ärgern sich über ihn oder machen sich Sorgen, oder sie stellen sich immer wieder die quälenden Fragen wie z.B. „Warum habe gerade ich den Tinnitus?“, „Wodurch wurde er verursacht?“, „Wird er je weggehen?“. Die andauernde Aufmerksamkeit auf den Tinnitus und seine negative Bewertung, weniger der Tinnitus selbst, ist verantwortlich für die erlebte Beeinträchtigung.

Therapieansätze:

Der akute, erstmalig aufgetretene Tinnitus – mit aktuellem (!) – Hörverlust, muss vom HNO-Arzt abgeklärt werden (Lärmschaden, Tauschschaden, Hörsturz → meist Infusionen mit Kortison).

Länger bestehender, chronischer Tinnitus: Tinnitus-Bewältigungs-Therapie. Aufklärung durch einen HNO-Arzt, bei Bedarf gerätetechnische Versorgung (Noiser oder Hörgeräte) und psychotherapeutische Begleitung.

Ziele der psychotherapeutischen Begleitung: Bei der psychotherapeutischen Behandlung des Tinnitus geht es um die Behandlung von Begleit- und Folgesymptomen und möglicherweise Mitursachen des Tinnitus.

Inhalte: Stressmanagement, Erlernen von Entspannungstechniken, Aufmerksamkeitsumlenkung, Habituationsförderung, Ausbruch aus dem Teufelskreis Schlafstörungen/Ängste/Depressionen, Anpassung an das Symptom, eigene Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken besser erkennen können und damit umgehen, Rückfallprophylaxe.

- Tinnitusbewältigung ist für die meisten Betroffenen möglich, auch nach langer Chronifizierung
- Tinnitusbewältigung erfordert ein hohes Maß an Eigenaktivität
- Tinnitusbewältigung kann dazu führen, dass der Betroffene sein Leben neu gestalten muss/kann
- Es gibt keinen „Königsweg“. Tinnitusbewältigung bedeutet immer auf den Einzelnen abgestimmtes Programm
- Tinnitusbewältigung muss auf Dauer kein Geld kosten
- Tinnitusbewältigung kann ein lebenslanger Prozess sein

Quellen:

Einführung in die Tinnitus-Wahrnehmung (H. Schaaf). 2018 Herausgeber: Deutsche Tinnitus-Liga e.V.

Tinnitus – Leiden und Chance. (H. Schaaf, G. Hesse). 2012 München, Profil-Verlag.

Tinnitus – endlich Ruhe im Ohr. (E. Biesinger). 2021 TRIAS Verlag.