TINNITUS TODAY – Publikation der American Tinnitus Association (ATA)
Nr. 2/Sommer 2023, 48. Jahrgang, S. 4-7

Die hohe Kunst, das Klingeln klingeln zu lassen

von Steven C. Hayes, PhD

„Ohrensausen ist nichts anderes als Panik." Ich bezweifle, dass mir jemals bewusst ein solcher Gedanke im Kopf herumschwirrte, aber angesichts von drei Jahren unnötigen Leidens an Tinnitus ist es naheliegend, dass dies meine damalige Einstellung zutreffend beschreibt. Wie sehr ich mich doch geirrt hatte. Lassen Sie es mich erklären.

Ich heiße Steve Hayes und bin ein recht bekannter, wenn inzwischen auch ziemlich alter klinischer Psychologe (wenn Sie dies lesen, werde ich das 75. Lebensjahr vollendet haben). Ich habe mich in meiner beruflichen Tätigkeit hauptsächlich damit beschäftigt, zu erforschen, wie die menschliche Wahrnehmung Leiden verursacht. Einige Methoden der psychologischen Intervention, die ich begründet habe, finden weltweit Anwendung. So setzt beispielsweise im Augenblick die Weltgesundheitsorganisation WHO die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT, gesprochen wie das englische Wort „act") in der Ukraine ein, um die Überlebenden dieses schrecklichen Krieges dabei zu unterstützen, soweit wie möglich zu vermeiden, dass sie gravierende psychische Probleme entwickeln.

Ich lasse nicht zu, dass gesagt wird, ich hätte die ACT „entwickelt", weil tatsächlich Tausende von Forschern und Praktikern in den letzten 40 Jahren daran mitgewirkt haben. Begründet habe ich sie aber schon – bildlich gesprochen habe ich das Streichholz angezündet, und Tausende andere haben empirische und klinische Scheite herbeigeschafft, aus denen das Feuer entstand, das die ACT jetzt ist. Ich erkläre gleich, was es mit der ACT auf sich hat, möchte aber mit der Geschichte dort anfangen, wo alles begann: mit meiner eigenen Angststörung.

Als junger Assistenzprofessor hätte ich meine Karriere beinahe wegen dieses psychischen Problems aufgeben müssen. Ich erlitt meine erste Panikattacke Ende der 1970er-Jahre während einer furchtbaren Besprechung in der Abteilung für Psychologie, bei der ich zusehen durfte, wie sich ordentliche Professoren so stritten, wie sich nur wilde Tiere und ordentliche Professoren streiten können. Ich hob meine Hand, um sie zu bitten, damit aufzuhören, aber als ich aufgerufen wurde, hatte mich eine Panikattacke erster Güte fest im Griff und ich brachte kein einziges Wort über meine Lippen. Die Professoren schauten mich einige Sekunden lang an, während ich nach Luft schnappte wie ein Guppy außerhalb des Wassers, hielten kurz inne, um dann mit ihrer sinnlosen Diskussion weiterzumachen.

Ich schlich mich aus der Besprechung fort, tief gedemütigt durch mein bizarres Verhalten. Mein Leben geriet bald ins Trudeln, während ich durch jeden Tag schlich und mir die größte Mühe gab, mich nie wieder so ängstlich zu fühlen wie damals, denn sonst ...! Natürlich führte eine solche Einstellung genau dazu, dass ich mich eigentlich immer ängstlich fühlte, weil ich Angst davor hatte, mich ängstlich zu fühlen, und das kann überall passieren! Zwei, drei Jahre lang sah ich mit Entsetzen, wie die Angst mir nahezu alles nahm, was ich hatte. Die Panikattacken wurden immer häufiger und stärker, bis es mir sogar schwerfiel, das Haus zu verlassen, einen Anruf entgegenzunehmen, eine Vorlesung zu halten, einen Aufzug zu benutzen oder überhaupt etwas zu tun, außer dies vor meinen Freunden zu verbergen.

Schließlich erreichte ich den Tiefpunkt – ich wachte mitten in der Nacht mit dem Gefühl auf, dass ich eine Herzattacke erlitten hätte, um dann voller Schrecken festzustellen, dass

Deutsche Tinnitus-Liga e.V. | deutsche_tinnitus_liga

es sich bloß um eine neue und noch beängstigendere Form einer Panikattacke handelte.

Irgendwie löste das einen Schock in mir aus, und ich meinte, eine Stimme in meinem Kopf zu hören, die mich aufforderte, vor der Angst wegzulaufen. In gewissem Sinne wurde mir klar, dass wenn ich diese Stimme hören konnte, ich nicht diese Stimme sein sollte – sie war nur in mir oder ein Teil von mir. Ausführlicher berichte ich darüber in meinem ersten TEDx-Talk (bit.ly/StevesFirstTED), aber in dieser bewussten Nacht schwor ich mir: „Nie wieder. Ich werde nicht vor mir davonlaufen!"

Seitdem habe ich immer versucht, dieses Versprechen zu halten. Dieser Schwur entfachte das Feuer in der Psychotherapie, das heute als ACT bezeichnet wird. (Ja, ich weiß, ich habe Ihnen immer noch nicht erklärt, was die ACT ist! Nur Geduld, Freunde!) Und auf der Grundlage dieses Schlüsselerlebnisses habe ich eine Karriere aufgebaut.

Ironischerweise gewann ich durch die Überwindung meiner Panikstörung auch die Freiheit, meiner Leidenschaft für Punkrock zu frönen! Menschenmengen waren wieder o.k. für mich! Damals lehrte ich an der Universität von North Carolina in Greensboro; dort gaben Punkbands, die mit ihren Vans voller Equipment auf dem Weg von Auftritten am Wochenende in Atlanta zu Gigs in DC waren, in der Wochenmitte Konzerte in kleinen Clubs auf der Tate Street. Einige dieser Bands sind Punkrockern sicher auch heute noch bekannt: Black Flag, die Circle Jerks, Bad Brains.

Dieser Musik hörte man nicht zu. Man fühlte sie. Man stand in der Nähe von Lautsprecherboxen, die vom Boden bis zur Decke reichten, wie Flugzeugtriebwerke dröhnten und den ganzen Körper zum Vibrieren brachten, sodass die Leute durch die Energie auf und ab hüpften.

Ich springe vor zu meinen späten Fünfzigern und frühen Sechzigern, die Zeit, in der ich Ordinarius an der Universität von Nevada in Reno war. Schon aufgrund der Veröffentlichung meines Textes in dieser Zeitschrift können Sie leicht erraten, welche Folgen dieses bisschen Spaß als junger Mann für mich hatte.

Zuerst war ein Summen in meinen Ohren, dann wurde das Klingeln lauter und lauter und lauter. Vom Audiologen bekam ich Noiser, die nicht halfen. Und er ermahnte mich, schlimmeren Schäden vorzubeugen und deshalb jeden Lärm zu vermeiden. Dieser Rat erschien logisch, aber bald hatte ich Angst vor lauten Geräuschen. Ich wollte nicht einmal das Geschirr abräumen (oh, das Geräusch von Tellern auf Tellern!), ich trug Ohrstöpsel, mied Menschenansammlungen, forderte meine Kinder ständig auf, ruhig zu sein, und schlich buchstäblich durch das Haus auf der Suche nach Geräuschen, die ich kontrollieren musste. Ich lebte in der Furcht, dass sich das Klingeln weiter verschlimmerte.

Und genauso kam es. Aaaagh. Für immer? Sollte ich das immer haben? Beim Aufwachen? Beim Zubettgehen? Ich halte das nicht aus! Niemand kann das aushalten! Das ist schrecklich!

Meine Gedanken über den Tinnitus wurden immer trüber. Ungefähr drei Jahre lang hatte ich das Gefühl, dass die Welt um mich herum schrumpfte. Diese Geräusche mussten einfach aufhören, denn sonst …! Es ist einfach unerträglich!

Wie ich im ersten Satz dieser Geschichte sagte, erinnere ich mich nicht, dass ich jemals gedacht habe „Ohrensausen ist nichts anderes als Panik", aber tief drinnen vermute ich, dass das meine Überzeugung war. Wie soll man sonst erklären, dass es drei Jahre voller Beschwerden und bedrückendster Gedanken, die einen heimsuchen können, dauerte, bis es mir dämmerte: „Ach, blöder Kerl, du solltest dieses Problem zu deiner Lebensaufgabe machen."

Glücklicherweise kam es schließlich genau so. Im Augenblick darauf war plötzlich alles verblüffend einfach. Wie Homer Simpson sagen würde: „Doh!"

Ich unternahm einen stundenlangen Spaziergang in meinem Viertel und betrachtete dabei meinen Tinnitus aus einer ACT-Perspektive. Als ich wieder nach Hause kam, war die Sache zu 60 bis 70 Prozent geklärt. Ein paar Tage später war sie zu 100 Prozent geklärt. Auf diesem Stand ist sie seit nahezu zwanzig Jahren geblieben.

Was ist die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)?

Panik ist wie ein Angststurm, der durch ängstliche Bewertungen und Vermeidungsverhalten genährt wird. Anfangs fühlt man sich ängstlich. Man unterdrückt die Angst aus Furcht davor, dass sie stärker wird und man in Verlegenheit gerät oder die Kontrolle verliert oder irgendeines der unzähligen schlimmen Ereignisse eintritt, die man sich vorstellen kann. Aber ernsthafte Gedanken daran, wie schrecklich es wäre, wenn man zu ängstlich wird – man könnte gedemütigt werden oder einfach nicht mehr funktionieren oder aber verrückt werden (fügen Sie das katastrophale Geschehnis ein) –, verstärken das Angstgefühl nur noch, und das spürt man auch. Man verdrängt es immer stärker und diese ständigen Bemühungen unterstützen nur noch furchtbarere innere Bedrohungen.

Voilà! In einer sich selbst verstärkenden Schleife – wie bei einem Mikrofon, das zu

nahe am Sprechenden gehalten wird – kann der Geist gänzlich von einer überwältigenden Angst verzehrt werden, sodass man kaum noch fähig ist zu funktionieren. Eine Panikattacke.

Bei meinen Panikanfällen fühlte ich zutiefst, dass ich diesen Krieg in meinem Inneren nicht gewinnen konnte, wenn ich vor der Angst davonlief, sondern dass ich umkehren und auf die Angst und ihre furchterregenden Gedanken zugehen und sie als bloße interessante Erfahrungen des Augenblicks betrachten musste. Nachdem ich mich für diesen Ansatz entschieden hatte, fand ich einen inneren geistigen Kern, von dem aus ich bewusst ohne unnützen Widerstand das fühlen konnte, was ich fühlte. Anstatt vor meinen eigenen Erfahrungen davonlaufen zu wollen, konnte ich mir klarer werden über die inneren Qualitäten und Werte, die ich verkörpern wollte, und konnte so daran arbeiten, diese in mein Verhalten zu übernehmen.

Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) kombiniert die Fähigkeiten, sich selbst gegenüber freundlich gesonnen und achtsam zu sein, mit Werten und der Fähigkeit des Commitments („Commitment" lässt sich im Deutschen am ehesten mit „Bindung" oder „Verpflichtung" übersetzen). Sie ist die vielleicht am gründlichsten erforschte neue Methode der psychologischen Intervention in den letzten 20 Jahren. Es gibt weit über tausend randomisierte kontrollierte Studien zur ACT in nahezu jedem denkbaren Bereich der menschlichen Funktionsfähigkeit (bit.ly/ACTRCTs). Es gibt Tausende von ACT-Studien anderer Art. Es gibt Hunderte von Büchern über die ACT und unzählige von ihnen werden noch gedruckt. Ich schätze, dass ca. 50.000 bis 100.000 Therapeutinnen und Therapeuten weltweit in der ACT ausgebildet sind (eine – unvollständige – Liste ist zu finden unter bit.ly/FindanACTtherapist).

Das Kernziel der ACT ist die „psychische Flexibilität" – die Fähigkeit, seine eigenen Gedanken, Empfindungen und Gefühle ohne unnötigen Widerstand oder übertriebenes Festhalten zu erleben. Das Ziel ist es, bewusst in einer flexiblen, fließenden und ungezwungenen Weise darauf zu achten, was im Inneren und Äußeren vorhanden ist. Danach gilt es, sich auf diese ausgewählten Werte des Daseins und Handelns zu konzentrieren, die man in sein Leben aufnehmen möchte, und diese in seine Gewohnheiten zu übernehmen.

Man kann das auch einfacher ausdrücken: Bei der ACT geht es darum zu lernen, wie man sich im Leben offener, bewusster und aktiver verhalten kann.

Wirklich cool an diesen Fähigkeiten ist, dass sie so breit angelegt sind. Wir haben kürzlich die gesamte weltweite Literatur untersucht, die sich damit beschäftigt, wie Veränderungen stattfinden. Bei jeder denkbaren psychologischen Therapierichtung wurde in über der Hälfte aller fundierten Studien über das Thema „Veränderungen" die psychische Flexibilität oder eng damit zusammenhängende Fähigkeiten betont. Mit anderen Worten: Die Fähigkeiten, die man erlernt und die bei Tinnitus hilfreich sind, sind auch auf anderen Gebieten hilfreich. Machen Sie es bloß nicht wie ich und denken nicht daran, sie anzuwenden! Bei mir hat es mindestens drei Jahre gedauert, bis ich darauf kam, die ACT auf den Tinnitus anzuwenden, weil mir das Hören eines „furchtbaren Geräuschs" für mich nach nichts anderem als nach Panik aussah. Es wirkte nicht so, als würde ich überhaupt etwas tun. Es wirkte so, als würde das Geräusch mir angetan.

Falsch. Schließlich erkannte ich, dass die Art, wie ich mit dem Geräusch umging, auf mein Handeln zurückging und sich das ändern musste. Dieses Bewusstsein ermöglichte es mir, die Fähigkeiten auf meinen Tinnitus anzuwenden, die ich mir in nahezu 20 Jahren Beschäftigung mit der ACT angeeignet hatte.

Seit diesem Schlüsselmoment wurde die ACT in verschiedenen randomisierten Studien auf Tinnitus angewendet; dabei wurden ebenso gute Ergebnisse wie mit der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) erzielt. Für die KVT mögen die meisten Daten vorliegen, aber die ACT ist mehr oder weniger ohnehin Teil der KVT-Tradition und bietet den Betroffenen eine gute Wahlmöglichkeit. Die ACT-Tinnitus-Forschung hat nachgewiesen, dass gute Ergebnisse dank der Veränderungen in der psychischen Flexibilität erzielt werden. Es gibt gute Selbsthilfebücher über die ACT (wie zum Beispiel „The Happiness Trap" von Russ Harris oder mein zusammen mit Spencer Smith verfasstes Werk „Get Out of Your Mind and Into Your Life"). Es gibt auch Bücher über die ACT für den Tinnitus, aber gegenwärtig leider nur auf Schwedisch.

Ich beschreibe jeden der sechs Prozesse der psychischen Flexibilität und zeige in dem Kasten „ACT as a Tool to Create Psychological Flexibility: Untether the Mind From Tinnitus" („Die ACT als Instrument zur Schaffung von psychischer Flexibilität: Den Verstand vom Tinnitus entkoppeln") an mindestens einem Beispiel, wie man versuchen kann, sie jeweils auf den Tinnitus anzuwenden.

Was mich betrifft, so klingelt es nur noch sehr selten in meinen Ohren – außer dass es ständig in ihnen klingelt (wie ich vermute). Ja, wann immer ich darauf achte, ist es da. Aber manchmal achte ich wochen- und monatelang nicht darauf, und wenn ich nicht darauf achte, ist es nicht da. Es macht mir nichts aus, dass es nicht da ist (wenn es anders wäre, müsste ich darauf achten, ob es nicht da ist, und voilà! Es wäre wieder da!). Jetzt, da ich gerade über den Tinnitus schreibe, muss ich darauf achten, und ja, gerade klingelt es heftig in meinen Ohren. Und? Auch das macht mir nichts aus, und Sie können mich nicht dazu bringen! Ob Klingeln oder kein Klingeln

Steven C. Hayes, PhD

Steven C. Hayes, PhD, der Begründer der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, emeritierter Professor für Psychologie an der Universität von Nevada. Er hat 48 Bücher und mehr als 700 wissenschaftliche Artikel verfasst und verschiedene nationale Preise erhalten, darunter den Lifetime Achievement Award der Association for Behavioral and Cognitive Therapy. Sein bekanntes Werk „Get Out of Your Mind and Into Your Life" war eine Zeitlang das am meisten verkaufte Selbsthilfebuch in den Vereinigten Staaten, und sein Buch „A Liberated Mind" wurde bei seiner Veröffentlichung mit großer Anerkennung aufgenommen. Seine TEDx-Talks und Blogs wurden bisher von über dreieinhalb Millionen Menschen verfolgt beziehungsweise gelesen, und Research.com zählt ihn in der Rangliste zu den 75 einflussreichsten Psychologen auf der Welt.

ist einerlei. Es ist uninteressant – außer im Augenblick, weil ich mich nützlich machen möchte und deshalb darauf achte.

Dies ist eine ungewöhnliche Form der Akzeptanz – sie tritt eher bei chronischen Schmerzen oder älteren Menschen auf, die mit dem Verlust körperlicher Funktionsfähigkeiten zu kämpfen haben. Es ist nicht ganz so, wie sich Panik und Angst früher bei mir bemerkbar machten – ich bin in meiner Panik auf eine Menge sehr interessanter Dinge gestoßen. Ohrgeräusche? Nicht so sehr – gerade genug, damit sich irgendein künftiger Steve merken kann, dass er sich nicht in der Nähe von raumhohen Lautsprechern aufhalten soll, die einen Wahnsinnssound von sich geben.

Und doch, bei dem stundenlangen Spaziergang vor vielen Jahren habe ich festgestellt, dass Ohrgeräusche so etwas wie Panik sind: Wenn man es nicht haben will, hat man es. Und diese Erkenntnis machte mich praktisch sofort frei, denn da wusste ich, was zu tun war, auch wenn mein Verstand es nicht wusste. Ja, ich weiß, dass das nicht ganz logisch klingt. Aber wie jeder, der die ACT praktiziert, Ihnen sagen wird: Es ist psycho-logisch. Frieden, Liebe und Leben.

Aus dem amerikanischen Englisch von Paul Dinnessen.