



Interview mit Charlotte und Thomas über Tinnitus und Partnerschaft

## „Der Tinnitus soll so wenig Raum in unserem Leben bekommen wie möglich“

*Charlotte ist Bauphysikerin und Architektin und bemerkte ihre Ohrgeräusche erstmals im Urlaub nach einer sehr stressigen Phase im Job. Im Interview mit dem Tinnitus-Forum erzählen sie und ihr Freund Thomas, welchen Einfluss der Tinnitus auf ihren gemeinsamen Alltag hat und wie sie als Paar mit Charlottes Belastung durch die Ohrgeräusche umgehen. Charlotte ist Mitglied der Deutschen Tinnitus-Liga und nimmt auch an den Online-Treffen der Jungen DTL teil.*

**Tinnitus-Forum:** Wie alt sind Sie beide und was machen Sie beruflich?

**Thomas:** Ich bin 42 Jahre alt und arbeite in einem Architekturbüro als Projektingenieur schwerpunktmäßig in der Baukonstruktion.

**Charlotte:** Ich bin 35 Jahre alt und arbeite als Bauphysikerin. Mein Arbeitsschwerpunkt liegt dabei in der thermischen Bauphysik.

*Charlotte, Sie arbeiten als Beraterin für Bauunternehmer und Architekten. Als Bauphysikerin sind Sie beruflich unter anderem auch mit den Themen Schallschutz und Raum-*

*akustik in Kontakt. Worauf kommt es bei der Raumplanung an, damit auch Menschen mit Hörschädigung gut verstehen und kommunizieren können?*

**Charlotte:** Die Raumakustik gehört derzeit nicht zu meinen Tätigkeiten. Dennoch stehe ich im engen Austausch mit meinen Kollegen, die in der Raumakustik planend und beratend tätig sind, da Wärmeschutz und Raumakustik oft eine Wechselwirkung miteinander eingehen. Im Großen und Ganzen würde ich sagen, dass eine gute Raumakustik und gegebenenfalls auch spezielle Audiosysteme sehr wichtig sind, damit auch Menschen mit

Hörschädigung gut verstehen und kommunizieren können.

*Wird dabei das Thema Inklusion und die Situation hörgeschädigter Menschen genug berücksichtigt, beispielsweise in der Planung von Unterrichtsräumen?*

**Charlotte:** Ich denke, Inklusion und Raumakustik könnten in vielen Fällen stärker berücksichtigt werden. Es ist aber auch nicht so, dass es gänzlich vernachlässigt wird.

**Thomas:** In den letzten Jahren war ich häufig an Schulsanierungen beteiligt. Dabei haben

wir in fast allen Fällen einen Experten für die raumakustische Planung hinzugezogen. Der Fokus lag auf der allgemeinen Sprachverständlichkeit in Unterrichtsräumen. Auf die Bedürfnisse beziehungsweise die spezielle Situation hörgeschädigter Menschen wurde nicht eingegangen.

*Wann und wie haben Sie beide sich kennengelernt?*

**Charlotte:** Das ist eine ziemlich lustige Geschichte. Willst du sie erzählen?

**Thomas:** Im Grunde eine ganz simple Geschichte. Sie war als Praktikantin in unserem Büro tätig und saß eines Tages unerwartet einfach in meinem Büro. Wir mussten uns einen Raum teilen.

**Charlotte:** Ja, und wir konnten uns auf Anrieb nicht leiden. Man muss dazu sagen: Thomas ist ein Morgenmuffel und war mit meiner Anwesenheit nicht einverstanden.

*Können Sie sich noch erinnern, wann beziehungsweise in welcher Situation Sie den Tinnitus zum ersten Mal wahrgenommen haben? Was haben Sie da empfunden?*

**Charlotte:** Das erste Mal habe ich den Tinnitus so richtig bewusst wahrgenommen, als wir im August 2020 im Urlaub waren. Wir waren damals im Ferienhaus von meinem Arbeitskollegen in der Eifel, also eigentlich ein richtig stiller und idyllischer Ort. Genau das, wonach mir damals war. In dem Haus war es so still, dass ich eines Morgens nach dem Aufwachen im Bett lag und mich fragte, woher dieses hohe Fiepen kam. Zuerst dachte ich, es sei ein defektes Ladegerät, das irgendwo in einer Steckdose steckt.

Als mir klar wurde, dass es dieses Ladegerät nicht gibt, bekam ich erst etwas Angst und dachte: „Klasse. Jetzt habe ich es geschafft, einen Tinnitus zu entwickeln.“ Ich wusste bereits vorher durch meinen Vater, was Tinnitus ist, zumindest in der Theorie. Mir war aber nicht klar, was es heißt, Tinnitus erleben zu müssen und wie erschöpfend diese Erfahrung sein kann. Ich kann mich sogar noch daran erinnern, dass ich dir das damals erzählt habe und du versucht hast, mich zu beruhigen, dass ich mir erst einmal keine Sorgen machen solle. Du hast versucht, mir dabei gut zuzureden, dass alles wieder in Ordnung kommt.

### Charlotte

**Alter:** 35 Jahre

**Beruf:** Bauphysikerin

**Hobbys:** Stricken, Ukulele spielen, Wandern, Tai-Chi



### Thomas

**Alter:** 42 Jahre

**Beruf:** Projektingenieur

**Hobbys:** Lesen, Rad fahren, Wandern, Reisen, Astronomie

**Thomas:** Ich wusste nicht, dass ich so einfühlsam sein kann. Damals wusste ich zumindest, was ein Tinnitus ist. Was es jedoch bedeutet, einen zu haben, war mir nicht klar und auch heute noch kann ich vieles nicht ganz nachvollziehen.

*Was denken Sie, waren mögliche Auslöser? Welche Rolle hat beruflicher Stress dabei gespielt?*

**Charlotte:** Ich denke, dass beruflicher Stress durchaus eine große Rolle bei mir gespielt hat beziehungsweise auch immer noch spielt. Kurz bevor wir 2020 in den Urlaub fuhren, hatte ich mehrere sehr unangenehme Auseinandersetzungen mit einem Auftraggeber. Ich fühlte mich damals sehr unter Druck gesetzt, gekränkt und gestresst. Zweifel und Selbstvorwürfe haben mich geplagt. Jeden Tag dachte ich daran, dass ich mich verrechnet haben könnte und habe immer wieder den Fehler bei mir selbst gesucht. Selbst als Kollegen mir versicherten, dass der Fehler nicht bei mir läge, konnte ich davon nicht ablassen und habe weiterhin die Vorwürfe des Auftraggebers persönlich genommen. Das habe ich damals auch oft mit nach Hause gebracht, oder?

**Thomas:** Ich denke, dass die Ursache etwas weiter in der Vergangenheit liegen könnte. Charlotte hat zunächst Architektur studiert, und ich weiß aus eigener Erfahrung, wie stressig und anstrengend gerade die Phase kurz vor dem Abschluss sein kann. Gerade bei Entwürfen gibt es sehr gegensätzliche Meinungen bei den betreuenden Professoren,

was ziemlich aufreibend sein kann – zehn Leute und elf Meinungen. Das Schlimme ist, dass es sich im Berufsleben häufig einfach so fortsetzt.

*Welche Erfahrungen haben Sie beim HNO-beziehungsweise bei Ihrem Hausarzt gemacht? Wurde bei Ihnen eine Schwerhörigkeit festgestellt? Welche Behandlung wurde eingeleitet?*

**Charlotte:** Nach dem Urlaub habe ich direkt einen Termin beim nächsten HNO gemacht. Aber außer Hörtests, die keine Auffälligkeiten zeigten, und den Standard-Untersuchungen habe ich hier keine große Hilfe erhalten. Ich bekam nur Manuelle Therapie und CMD-Behandlungen beim Physiotherapeuten verschrieben (Anm. d. Red.: CMD bedeutet Craniomandibuläre Dysfunktion, also Erkrankungen des Kauapparates im Bereich der Kaumuskulatur, der Kiefergelenke und benachbarter Strukturen). Da setzten dann so langsam Entspannungsprozesse ein. Die Verspannungen und auch ein paar Ohrgeräusche veränderten sich. Ich hatte den Eindruck, dass zumindest mein Nacken und meine Schultern „freier“ sind. Das Klopfen, das ich oft hörte, verschwand zum Beispiel ganz. Ich wurde optimistischer und insgesamt wurde auch der Tinnitus ruhiger.

In der Nachbesprechung meiner Untersuchungen mit dem HNO hörte ich dann den abschließenden Satz: „Tja, ich kann Ihnen nicht helfen. Menschen wie Sie müssen sich einfach mal entspannen.“ Das hat gesessen. Ich war plötzlich so demoralisiert, dass ich nach Hause ging und erst einmal eine Stunde brauchte, um mich wieder zu beruhigen. Weitere Arztbesuche waren für mich dann erst einmal ausgeschlossen. Ich erinnere mich noch ziemlich gut daran, dass ich manchmal einfach so angefangen habe zu weinen, und du ziemlich hilflos daneben standst.

**Thomas:** Ich habe mich bis zu dem Augenblick, als Charlotte mir erzählt hatte, dass sie den Verdacht hat, einen Tinnitus zu haben, nie mit dem Thema beschäftigt. Ich dachte, dass es etwas ist, das man nicht heilen, aber zumindest gut therapieren könnte. Als sie zum Arzt ging, war für mich in naiver Weise klar, dass ihr geholfen wird. Leider wurden wir beide in dieser Hinsicht enttäuscht. Man steht nach einem Termin, wie von Charlotte beschrieben, hilflos daneben und das ist schwierig.



*Sie waren auch schon ein Paar, bevor Charlotte den Tinnitus bekommen hat. Was ist seitdem anders in Ihrer Beziehung? Was ist anders in Ihrer beider Alltag?*

**Thomas:** Im Grunde versuchen wir, den Alltag so normal wie möglich zu gestalten. Auch wenn es zwischenzeitlich seltener angesprochen wird, weiß ich, dass da etwas ist. Ich glaube, wenn wir dem Tinnitus zu viel Aufmerksamkeit schenken würden, würde dies zusätzlichen Stress verursachen, der wiederum die Symptome verstärken könnte. Er ist halt da und geht wahrscheinlich nicht mehr weg, also soll er zumindest so wenig Raum in unserem Leben bekommen wie es nur geht. Man achtet im Alltag halt auf das eine oder andere.

**Charlotte:** Laute Geräusche sind oft uncool (lacht). Thomas sagt mir aber häufig Bescheid, dass er jetzt Krach (Geschirrkloppern etc.) macht. Dann kann ich mir entweder die Ohren zuhalten oder rausgehen. Abends zum Einschlafen schalten wir Hörspiele ein. Das ist aus den anfänglichen Schlafstörungen geblieben und hilft mittlerweile, ganz schnell einzuschlafen.

*Wie stark leiden Sie unter den Ohrgeräuschen, Charlotte? Welche Rolle*

*spielt Stress immer noch? Und was haben Sie unternommen, um besser mit dem Tinnitus umzugehen?*

**Charlotte:** Ich hatte, wie wahrscheinlich viele Menschen mit Tinnitus, Probleme zu schlafen. Sowohl ein- als auch durchschlafen war für mich kaum noch möglich. Thomas hatte es da auch eher nicht so leicht mit mir, weil ich nachts viel wach war und immer wieder irgendwelche Hörspiele angemacht habe. Am Ende hat ein pflanzliches Schlafmittel mit Lavendel geholfen, die schlaflose Phase zu durchbrechen. Laute Geräusche nahm ich sehr negativ auf und konnte auch teilweise nicht ertragen, wenn Thomas neben mir die Kochtöpfe in den Schrank räumte oder Gemüse klein schnitt.

Ich informierte mich auf Anraten meines Vaters über die DTL und auch darüber, was Tinnitus eigentlich ist. Ziemlich schnell fand ich über Instagram das Angebot der Jungen DTL und meldete mich im Winter 2020 direkt zu den Online-Treffen an. Die Gespräche in der Gruppe haben mir am meisten geholfen. Zu wissen, dass man einfach mal erzählen kann und man nicht angesehen wird, als wäre man gerade mit seinem Raumschiff auf der Erde gelandet, war befreiend. Da saßen mir plötzlich Leute gegenüber,

## OPTIMALER SERVICE FÜR GUTES HÖREN.



### Ganzheitliche Hilfe für Betroffene

- Meisterbetrieb
- individuelle Beratung
- kostenlose Erstellung des Hörprofils
- Hörtraining / Audiotherapie
- Vermittlung spezieller Hilfen
- Kurse für Hörgeschädigte und Angehörige

### Optimale Anpassung von Hörsystemen und Tinnitus-Versorgung

- moderne Anpasstechniken
- Vergleich verschiedener Hörsysteme
- Otoplastiken aus eigenem Labor
- sinnvolles Zubehör
- vertrauensvolle Nachbetreuung
- Lieferant aller Kassen
- Reparatur und Service
- Kinderanpassung

### Zubehör für Hörgeschädigte

- Lösungen für besseres Telefonieren
- Lichtsignalanlagen
- Infrarot- und Funksysteme für TV und HiFi
- digitale Übertragungsanlagen
- Gehörschutz
- In-Ear-Monitoring
- Reinigungs- und Pflegeprodukte

Mit 59 Filialen sicher auch in Ihrer Nähe.

Verwaltung:  
Hohenzollernring 2-10, 50672 Köln  
Tel.: 0800 - 60 55 400 (kostenlose Servicenummer)  
Fax: 0221 - 20 23 2-99  
koettgen-hoerakustik.de  
info@koettgen-hoerakustik.de

**Köttgen Hörakustik**   
...wieder gut hören.

die wissen, wie das ist oder sich zumindest in mich hineinversetzen können. Mir gelang es dadurch immer mehr, gelassener mit den Ohrgeräuschen umzugehen. Auch wenn der Partner sehr geduldig ist und sich alles anhört, ist es etwas anderes, mit anderen Betroffenen darüber sprechen zu können.

Über die Gespräche in der Gruppe habe ich viel Halt erfahren und konnte unfassbar viel für mich mitnehmen. Auch der persönliche Kontakt, der darüber hinaus entstanden ist, hat mir den Mut gegeben, mich an meinen Hausarzt zu wenden, da mir immer klarer wurde, dass irgendwas nicht stimmt. Als ich dann zum Hausarzt ging, dauerte es nicht lange, bis er mir nahelegte, mich psychotherapeutisch behandeln zu lassen, weil er Anzeichen einer Depression bei mir sehe. Daraufhin ging es recht schnell. Seit November letzten Jahres mache ich eine Verhaltenstherapie, in der ich viel über mich selbst gelernt habe, aber auch, wie ich mit für mich schwierigen Situationen umgehen kann. Ich verstehe immer besser, was mit mir los ist.

Seit Anfang 2022 lerne ich außerdem Tai-Chi. Dabei erlebe ich Momente, in denen ich an gar nichts mehr denke, außer an die Ausführung der Bewegungen. Der Tinnitus ist zwar immer noch da, aber ich nehme ihn zurzeit nicht mehr als Bedrohung wahr und manchmal vergesse ich ihn sogar. Wenn es dann mal wieder stressiger wird, nehme ich ihn deutlicher beziehungsweise lauter wahr, aber auch hier helfen die Techniken aus der Therapie.

*Beeinflusst Charlottes Stimmung die Partnerschaft, wenn sie aufgrund des Tinnitus gerade besonders belastet ist? Inwiefern?*

**Charlotte:** Ich glaube schon. Besonders, wenn ich doch mal wieder in eine akutere Phase gerate, bin ich manchmal unausstehlich, oder?

**Thomas:** Klar wird die Stimmung in der Partnerschaft durch den Tinnitus beeinflusst, vor allem in einer Phase, wo der Tinnitus meine Aufmerksamkeit einfordern zu müssen. Uns beiden ist bewusst, dass er da ist und dass es auch mal zu schwierigeren Situationen kommen kann. Mir hilft es sehr, in einer solchen Phase ganz sachlich zu bleiben, ohne den Humor zu verlieren, Stress oder Aufregung zu vermeiden und schwierige Gespräche einfach zu vertagen.



*Wie geht es Ihnen dann damit, Thomas?*

**Thomas:** Ich fand die Haltung des HNO zum Thema Tinnitus sehr mager, um es mal nett auszudrücken. Beunruhigt war ich jedoch über die Empfehlung des Hausarztes zu einer psychotherapeutischen Behandlung, weil er bei Charlotte Anzeichen einer Depression sah. Das hat mich nun tatsächlich belastet, da ich mir nicht sicher war, was die Ursache und was die Folge war. War die Depression die Ursache für den Tinnitus oder die Folge, und wenn es die Folge war, wie weit konnte es gehen? Auf jeden Fall war ich sehr froh, dass unser Hausarzt das Ganze ernst nahm.

*Hatte die Corona-Pandemie beziehungsweise hat die weltpolitische Lage gerade Einfluss auf Ihre Tinnitus-Belastung? Könnte die Situation während der Pandemie sogar ein möglicher Auslöser sein?*

**Charlotte:** Hm, schwierig. Ein bisschen vielleicht, aber ich glaube, der Haupteinfluss liegt eher im Stress und einer psychischen Belastung.

*Die Fragen stellte Sabine Wagner.*

*Fotos: privat.*

## Junge DTL



Die Junge DTL ist eine Plattform zum gemeinsamen Austausch jüngerer Betroffener im Alter zwischen 17 und ca. 35 Jahren. Es finden regelmäßige Online-Treffen statt, jeweils immer am ersten Dienstag im Monat ab 19.00 Uhr. Wenn du Interesse hast, an den Online-Treffen teilzunehmen, dann melde dich einfach bei Alina Pouryamout unter [a.pouryamout@tinnitus-liga.de](mailto:a.pouryamout@tinnitus-liga.de) oder telefonisch unter 0202 2465221. Wir nehmen dich dann in den Verteiler auf und du erhältst jeweils die Zugangsdaten für das Online-Meeting via Zoom.