

Kognitive Verhaltenstherapie bei Tinnitus

von Diplom-Psychologe Roberto D'Amelio, Psychologischer Psychotherapeut am Universitätsklinikum des Saarlandes

Die kognitive Verhaltenstherapie ist die Behandlung der Wahl bei einem belastenden Tinnitus. Roberto D'Amelio, Psychologischer Psychotherapeut und verhaltenstherapeutischer Supervisor am Universitätsklinikum des Saarlandes, beschreibt in seinem Beitrag die Grundzüge und Ziele der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) bei Ohrgeräuschen. Er schildert, wie in der Therapie Bewältigungsstrategien vermittelt werden. So lernen Tinnitus-Betroffene, dass sie auch mit Tinnitus ein gutes Leben führen können und sie es selbst in der Hand haben, wie gut es ihnen mit dem Ohrgeräusch geht. Der Autor zeigt auf, wie eine kognitive Verhaltenstherapie aussehen kann und wie Betroffene davon profitieren.

Einleitung

Die kognitive Verhaltenstherapie ist die Therapie der Wahl, wenn es um die Behandlung von Tinnitus-Betroffenen geht, die sehr unter ihren Ohrgeräuschen leiden. So wird in der aktuellen S3-Leitlinie „Chronischer Tinnitus“ eine Tinnitus-spezifische, kognitive Verhaltenstherapie (KVT) zur Behandlung von Betroffenen mit dekompenzierten Ohrgeräuschen empfohlen (AWMF-Leitlinie Chronischer Tinnitus, 2015).

Ganz praktisch zielt die KVT bei Klienten mit Tinnitus auf die Vermittlung von Bewältigungsstrategien ab, sodass sie erfahren: „Ich kann auch mit Tinnitus ein gutes Leben führen.“ Auch die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement soll erreicht werden, damit der Betroffene zu der Auffassung gelangt: „Ich habe es in der Hand, wie gut es mir mit Tinnitus geht.“ Dies geschieht beispielsweise durch die „Entkatastrophisierung“ von auf den Tinnitus bezogenen Ängsten und Sorgen, durch die Vermittlung von Methoden zu einem effektiven Stressmanagement, durch das Erlernen von wirksamen Entspannungsmethoden sowie durch die Einübung von Strategien zur Umlenkung der Aufmerksamkeit weg vom Tinnitus.

Tinnitus-Belastung aus verhaltenstherapeutischer Sicht

Eine zentrale Annahme der kognitiven Verhaltenstherapie besagt, dass es nicht die Ereignisse selbst sind, die einen Menschen beunruhigen oder belasten, sondern vielmehr,

was er darüber denkt beziehungsweise wie er diese bewertet: „Was uns Menschen bewegt, sind nicht die Dinge selbst, sondern die Ansicht, die wir darüber haben“ (nach Epiktet, griechischer Philosoph).

Übertragen auf das chronisch bestehende Ohrgeräusch bedeutet dies, dass jemand nicht zwangsläufig unter seinem (chronischen) Tinnitus leiden muss, nur weil er diesen aufweist. Klinische Beobachtungen zeigen, dass der überwiegende Teil der Tinnitus-Patienten nach einiger Zeit die Symptome toleriert, das heißt ohne psychische und körperliche Folgen lebt, und die Geräusche dann nur gering oder gar nicht mehr wahrnimmt (Schaaf et al., 2003; Krog, 2010).

Vielmehr sind es die Tinnitus-bezogenen negativen Bewertungen, Sorgen und Ängste, die die individuelle Tinnitus-Belastung maßgeblich mitbestimmen. Dies äußert sich in Gedanken und Gefühlen wie: „Der Tinnitus ist eine Katastrophe, weil ...“; „Der Tinnitus wird mein Leben ...“; „Tinnitus macht mir Angst, Tinnitus macht mich wütend, Tinnitus macht mich traurig, weil ...“; „Aufgrund meines Tinnitus werde ich nicht/nie mehr ...“. Darüber hinaus führen negative, auf den Tinnitus bezogene Bewertungen dazu, dass die Aufmerksamkeit auf dysfunktionale (also „gestörte“) Art und Weise auf das Ohrgeräusch ausgerichtet bleibt (Zenner et al., 2005, 2006).

Diese Aufmerksamkeitsfokussierung resultiert dabei hauptsächlich aus der Bewertung des Tinnitus als Bedrohung, die dem Reiz

„Ohrgeräusch“ beigemessen wird. Alles, was traurig, wütend oder Angst macht, kann nicht beachtet und schon gar nicht überhört werden. Durch die erhöhte (und selektive) Aufmerksamkeit nimmt die empfundene Belastung durch das Ohrgeräusch weiter zu und es findet keine Gewöhnung (Habituation) an den Tinnitus statt (Hallam, 1984, 1988; Oldero et al., 2004; Roberts et al., 2013).

Der Tinnitus wird somit zum permanenten Stressor, weil er zum einen als gefährlich und bedrohlich für „Leib und Leben“ bewertet wird und man zum anderen keine Möglichkeiten zur Lösung, Bewältigung oder wenigstens zum Durchstehen beziehungsweise Aushalten dieser Belastung sieht.

Als Grundlage für die oben beschriebene Interaktion zwischen negativer Bewertung, Aufmerksamkeitsfokussierung und Belastung durch den Tinnitus kann das transaktionale Modell von Lazarus et al. (Lazarus und Folkman, 1984) herangezogen werden, das als grundlegendes Konzept der Stress- und Bewältigungsforschung angesehen wird (Laux, 1983). Im transaktionalen Modell werden zwei Kategorien von Bewertungsprozessen unterschieden: primäre und sekundäre Bewertungen.

Primäre Bewertungsprozesse beurteilen in erster Linie Umgebungsfaktoren hinsichtlich ihrer Relevanz und potenziellen Bedrohung. Droht ein Schaden oder Verlust? Ist es relevant, ist es gefährlich, muss ich handeln? Sekundäre Bewertungsprozesse betreffen hingegen die zur Verfügung stehenden Be-

wältigungsstrategien: Was kann ich tun, um dieses Problem zu lösen beziehungsweise zu entschärfen? Was kann ich tun, um dieser Gefahr wirkungsvoll zu begegnen? „Stress“ im Sinne von Lazarus entsteht demnach durch die Wahrnehmung der Diskrepanz zwischen den Anforderungen in einer Situation und den Bewältigungsmöglichkeiten des Individuums, sowie den aus dieser Diskrepanz angenommenen oder vorweggenommenen negativen Konsequenzen. Daraus folgt, dass Tinnitus dann sehr „stresst“, wenn dieser als gefährlich und/oder bedrohlich bewertet wird: „Das Ohrgeräusch bedroht meine Lebensqualität, denn mit Tinnitus werde ich kein gutes Leben führen können“; „Der Tinnitus ist gefährlich und muss von mir beobachtet werden, denn er wird sicher noch lauter werden“.

Die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten werden als gering bis nicht vorhanden eingeschätzt: „Ich kann nichts tun, um die Belastung durch den Tinnitus zu reduzieren“; „Ich habe keinen Einfluss auf mein Ohrgeräusch und bin diesem hilflos ausgeliefert“; „Der Tinnitus ist stärker als ich“. Man sieht sich selbst deshalb ihm gegenüber als hilflos und/oder machtlos.

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass eine Reduktion der Tinnitus-bezogenen Belastung nur dann erreicht werden kann, wenn dieser als weniger bedrohlich und gefährlich eingeschätzt wird, also eine Veränderung in der primären Bewertung stattfindet und/oder man seine Möglichkeiten zum konstruktiven Umgang mit dem Tinnitus als mindestens ausreichend beziehungsweise gut ansieht. Dies entspricht einer Veränderung in der sekundären Bewertung. Gelingt es dem Betroffenen zu erkennen, dass der Tinnitus an sich gar nicht bedrohlich ist, unterstützt dies eine allmähliche Habituation (Gewöhnung) an die Ohrgeräusche.

In der Tinnitus-spezifischen kognitiven Verhaltenstherapie soll der Betroffene mittels geeigneter Strategien und Methoden dabei angeleitet und unterstützt werden, diese hilfreichen Veränderungen in der Bewertung zu vollziehen.

An dieser Stelle ist allerdings zu erwähnen, dass begleitende psychische Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen, sowie

externe Kontrollüberzeugungen und auch eine niedrige Selbstwirksamkeits-Erwartung eine Veränderung von Tinnitus-bezogenen Bewertungen sowie die Habituation an die Ohrgeräusche erschweren oder gar verhindern können. Eine externe Kontrollüberzeugung liegt vor, wenn man davon überzeugt ist, dass man etwas nicht in der Hand hat beziehungsweise kontrollieren kann. Demnach fühlen sich Individuen mit externaler Kontrollüberzeugung dem Ohrgeräusch hilflos ausgeliefert und wenden aus der Konsequenz dieser Einstellung keine funktionalen Bewältigungsstrategien an. In diesem Fall müssen dann auch die begleitenden Erkrankungen und/oder allgemeinen Kontrollüberzeugungen beziehungsweise Selbstwirksamkeits-Überzeugungen durch geeignete therapeutische Maßnahmen verändert werden, damit der Betroffene ein entsprechendes „Umdenken“ beim Tinnitus vollziehen kann.

In der Tinnitus-spezifischen kognitiven Verhaltenstherapie werden psychische Begleiterkrankungen sowie persönlichkeitsbezogene, grundlegende Überzeugungen beziehungsweise Glaubenssätze besprochen und modifiziert, falls diese eine Bewältigung der Tinnitus-Belastung erschweren oder sogar verhindern.

Darüber hinaus können auch verstärkende Faktoren bei der Aufrechterhaltung der Symptomatik bei dekompenziertem Tinnitus eine Rolle spielen (Gefken und Kurth, 1992). So kann dem Ohrgeräusch zum Beispiel die Rolle eines „Sündenbocks“ zugeschrieben werden, der für Schwierigkeiten mit anderen Personen, soziale und familiäre Konflikte, Verlust des Arbeitsplatzes etc. verantwortlich gemacht wird (Olderog et al., 2004). Durch die Fokussierung auf die Ohrgeräusche und Äußerung der Beschwerden können beispielsweise unangenehme Aufgaben oder Tätigkeiten vermieden werden, eine Auseinandersetzung mit dem eigentlichen Problem findet nicht statt. Dem Tinnitus kommt somit eine scheinbar entlastende Funktion zu. Des Weiteren kann der Betroffene aufgrund des Tinnitus eine bislang nicht gekannte beziehungsweise „schmerzhaft vermisste“ Beachtung und Zuwendung durch sein soziales Umfeld erfahren. Dem Tinnitus kommt somit eine Bedürfnis-befriedigende Funktion zu. Dies bedeutet, dass ein adaptiver Umgang mit dem Ohrgeräusch aufgrund der durch den Tinnitus bedingten verstärkenden Faktoren wie Schonung und Zuwendung erschwert oder sogar verhindert wird.

In der Tinnitus-spezifischen kognitiven Verhaltenstherapie soll der Betroffene dabei unterstützt werden,



Abb. 1: Einfluss-Faktoren einer hohen psychischen Belastung durch Tinnitus.

verstärkende Faktoren zu identifizieren, funktionalere Methoden zur Entlastung und/oder Bedürfnis-Befriedigung zu finden und diese umzusetzen.

In Abbildung 1 findet sich eine Darstellung der Einfluss-Faktoren für eine hohe psychische Belastung durch Tinnitus.

Außerdem ist noch zu erwähnen, dass ein funktionaler Umgang mit dem Ohrgeräusch auch durch psychosoziale Belastungen und Stressoren erschwert werden kann, die zusätzlich zum Tinnitus bestehen, weil der Betroffene aufgrund dieser kumulativ wirkenden psychosozialen Belastungen und Stressoren, wenig(-er) Kraftreserven beziehungsweise Ressourcen zum konstruktiven Umgang mit Tinnitus aufweisen kann (Goebel, 2004).

In der Tinnitus-spezifischen kognitiven Verhaltenstherapie soll der Betroffene dabei unterstützt werden, psychosoziale Belastungen und Stressoren, die zusätzlich zum Tinnitus bestehen, abzubauen, damit wieder mehr Ressourcen zum adaptiven Umgang mit dem Ohrgeräusch mobilisiert werden können.

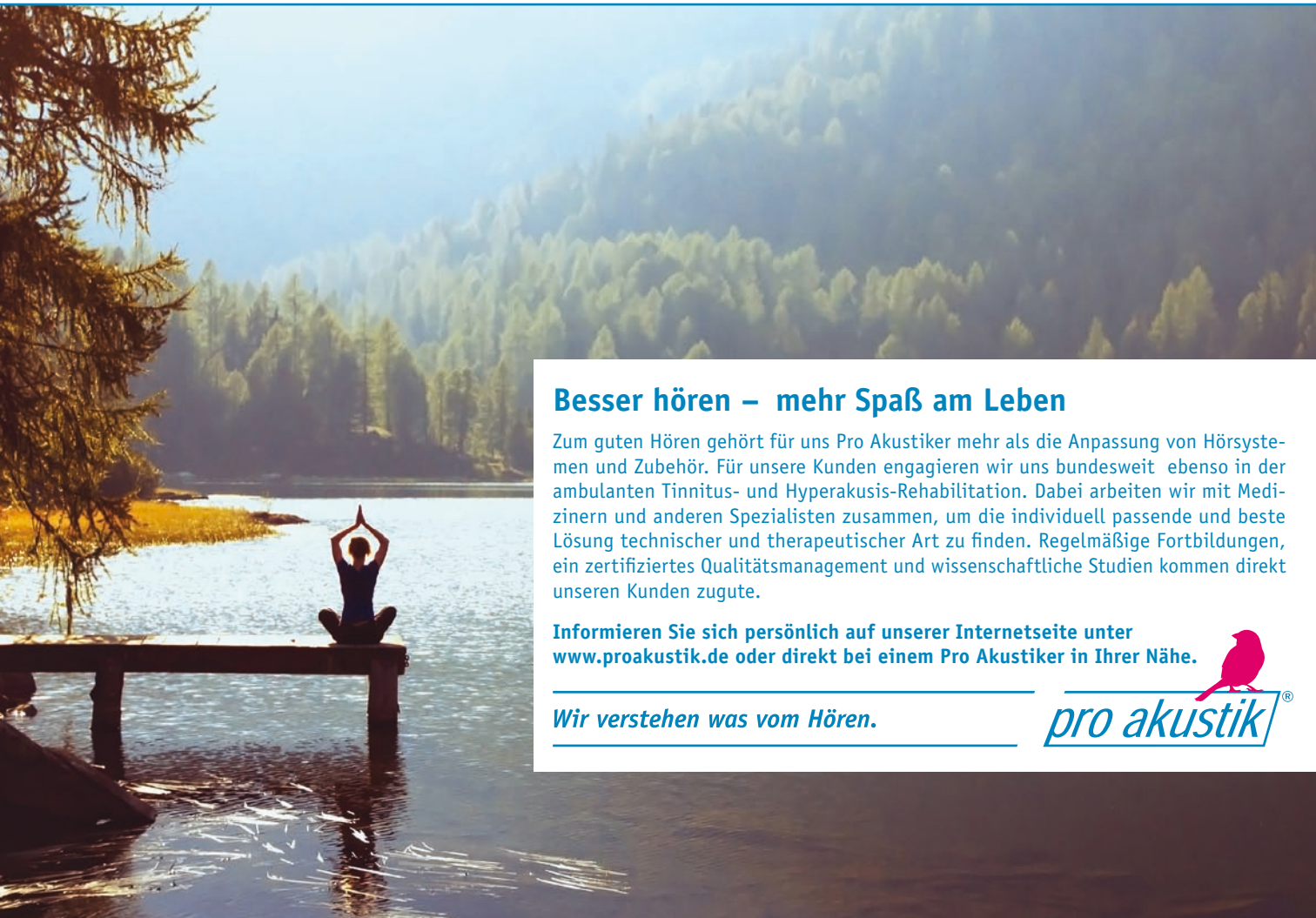
Tinnitus-Bewältigung meint demnach, dass der Betroffene sich an das Ohrgeräusch gewöhnt und seine empfundene Belästigung durch den Tinnitus reduziert. Die Habituation soll dabei auf der Reaktions- und Wahrnehmungsebene stattfinden. Das bedeutet einerseits, dass die negative Reaktion des Patienten, zum Beispiel Angst oder Hilflosigkeit, auf das Ohrgeräusch minimiert wird, und dass andererseits auch die Wahrnehmung des

Ohrgeräusches verändert und der Tinnitus zeitweise beziehungsweise dauerhaft aus dem Bewusstsein ausgeblendet wird.

Ziele der Verhaltenstherapie bei Tinnitus

Die Tinnitus-spezifische kognitive Verhaltenstherapie richtet sich auf folgende übergeordnete Ziele:

- Coping: Den Patienten bei der Bewältigung der Tinnitus-Belastung zu unterstützen.
- Counseling: Dem Patienten adäquate und bewältigungsorientierte Informationen zum Thema Tinnitus zu geben und ihn über geeignete Therapien aufzuklären.
- Toleranzentwicklung: Die Gewöhnung des Patienten an den Tinnitus zu fördern und das Ohrgeräusch nicht mehr als störend zu erleben.



Besser hören – mehr Spaß am Leben

Zum guten Hören gehört für uns Pro Akustiker mehr als die Anpassung von Hörsystemen und Zubehör. Für unsere Kunden engagieren wir uns bundesweit ebenso in der ambulanten Tinnitus- und Hyperakusis-Rehabilitation. Dabei arbeiten wir mit Medizinern und anderen Spezialisten zusammen, um die individuell passende und beste Lösung technischer und therapeutischer Art zu finden. Regelmäßige Fortbildungen, ein zertifiziertes Qualitätsmanagement und wissenschaftliche Studien kommen direkt unseren Kunden zugute.

Informieren Sie sich persönlich auf unserer Internetseite unter www.proakustik.de oder direkt bei einem Pro Akustiker in Ihrer Nähe.

Wir verstehen was vom Hören.

pro akustik®

- Umlernen: Die Wahrnehmung des Tinnitus zu „verlernen“ und ihn periodisch beziehungsweise dauerhaft zu überhören.

Die verschiedenen Bausteine einer Tinnitus-spezifischen kognitiven Verhaltenstherapie zielen auf die Um- beziehungsweise Neubewertung des Tinnitus sowie der angenommenen Konsequenzen des Ohrgeräusches auf Lebensqualität und Lebensführung ab. Außerdem soll die Reduktion beziehungsweise der Abbau von dysfunktionalem Bewältigungsverhalten wie Rückzug, Vermeidung oder Schonung erfolgen. Überdies sollen Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung beziehungsweise Verringerung der Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Ohrgeräusche vermittelt werden. Soweit notwendig, werden auch grundlegende Kontrollüberzeugungen, zentrale Glaubenssätze sowie Selbstwirksamkeits-Überzeugungen hilfreich verändert und es werden psychosoziale Belastungen reduziert beziehungsweise abgebaut, die zusätzlich zum „Stressor“ Tinnitus bestehen. In Abbildung 2 findet sich eine Darstellung der Einfluss-Faktoren für die Abnahme der Belastung durch Tinnitus.

Im Folgenden werden verschiedene Möglichkeiten aufgeführt, wie Betroffene mittels einer KVT bei der Entwicklung von hilfreichen Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen unterstützt werden können, die benötigt werden, um ein gutes Leben mit Tinnitus zu führen.

Negative Gedanken stoppen

Wie bereits in dem Abschnitt „Tinnitus-Belastung aus verhaltenstherapeutischer Sicht“ beschrieben, berichten Tinnitus-Betroffene häufig von negativen Kognitionen und Selbstgesprächen in Zusammenhang mit ihrem Ohrgeräusch. So werden beispielsweise zukunftsbezogene Befürchtungen geäußert, die sich auf eine (weitere) Verschlimmerung von Tinnitus-Lautheit oder -Belastung beziehen („Mein Ohrgeräusch wird bestimmt noch unerträglich laut werden, das kann ich nicht aushalten“) und es wird angezweifelt, dass man – auch mit Ohrgeräuschen – eine gute Lebensqualität haben („Mit Tinnitus kann man sicher kein gutes Leben führen“) und seinen beruflichen wie auch privaten Verpflichtungen nachkommen kann („Wenn der Tinnitus bleibt, dann werde ich arbeitsunfähig und verliere meine Existenz; dann vereinsame ich noch total, weil ich nicht

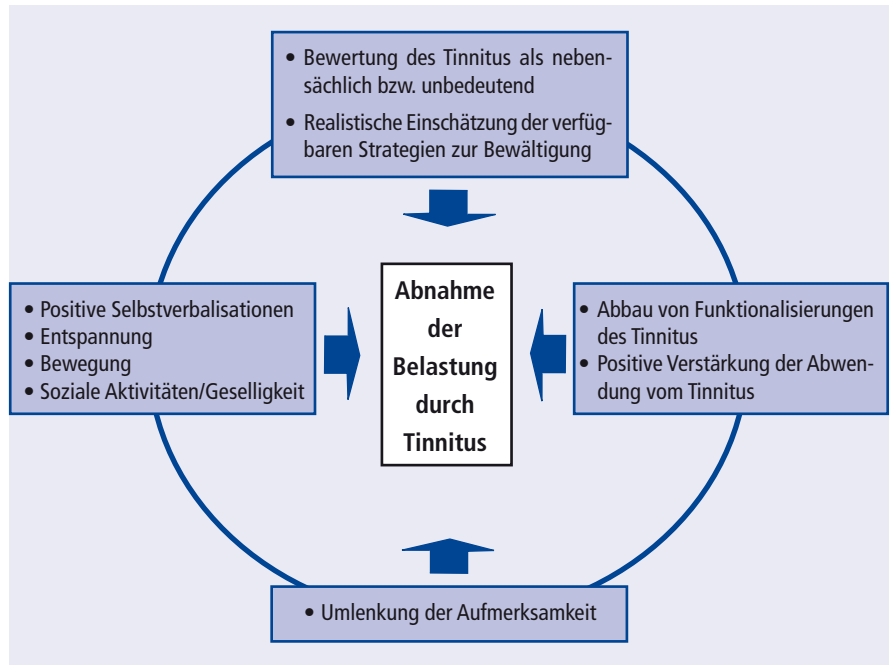


Abb. 2: Tinnitus-Bewältigungskreis. Quelle: D'Amelio, R., 2002, S. 80.

mehr unter Menschen kann“). Viele Betroffene beschäftigt auch das Thema Schuld in Zusammenhang mit der Entstehung („Hätte ich mal früher auf mich gehört und den ganzen Stress reduziert, dann hätte ich kein Ohrgeräusch bekommen“) und/oder das Andauern des Tinnitus („Wenn ich früher in Behandlung gegangen wäre, dann wäre mein Ohrgeräusch jetzt nicht mehr da“).

Negative Kognitionen und Selbstgespräche erschweren sicherlich oder verhindern sogar ein gutes Leben mit Tinnitus und lenken dazu noch die Aufmerksamkeit verstärkt auf die Ohrgeräusche:

Um eine negative Gedanken-Lawine zu unterbrechen, ist es hilfreich, unmittelbar beim Auftreten eines unerwünschten Gedankens das Wort „Stopp!“ laut oder in Gedanken auszusprechen. In diesem Zusammenhang ist noch wichtig zu erwähnen, dass negative Gedanken-Lawinen äußerst hartnäckig sein können, das heißt, sich erst durch mehrmaliges Vorsagen von „Stopp!“ unterbrechen lassen. Darüber hinaus ist noch wichtig zu wissen, dass die Gedankenstopp-Technik zwar wirksam eine Gedanken-Lawine unterbrechen kann, aber nicht zu einer veränderten positiven Denkweise führt. Zu diesem Zweck sollten die negativen Gedan-

Es handelt sich um die Situation/Aktivität	Schädigende Gedanken und Selbstverbalisationen	Nicht unterstützende Verhaltensweisen
→ Der Tinnitus ist morgens mal wieder laut.	Nicht schon wieder, hört das denn niemals auf? Heute wird ein ganz schlimmer Tag. Ich weiß nicht, wie ich den durchstehen soll!	In sich hineinhören und den Tinnitus beobachten; Meiden von Menschen.

Viele Betroffene berichten sogar, dass sie nicht von einzelnen, sondern vielmehr von einer Vielzahl aufeinander folgender negativer Gedanken heimgesucht werden – einer regelrechten „Gedanken-Lawine“.

ken zum Tinnitus nach dem „Stopp!“-Sagen durch einen Mut-Macher-Satz ersetzt werden („Alles wird gut“; „Kopf hoch, das wird schon wieder“; „Ich vertraue auf meine innere Stärke“; „Die Ohrgeräusche werden nicht

den ganzen Tag ausfüllen!"; „Es wird auch wieder bessere Tage geben“). Demonstriert wird dies an einem Beispiel:

ist, um diesen wiederaufzubauen und „mental“ zu unterstützen?

- Wie würde ich mit einem Kind umgehen,

zu welchen Anlässen? Was habe ich zu dieser Person gesagt oder was habe ich für sie getan?

- Wer hat mir bereits hilfreich zur Seite gestanden? Bei welchen Gelegenheiten/ zu welchen Anlässen? Was hat diese Person gesagt oder getan?
- Bitte vervollständigen Sie die folgenden Sätze: Zum Mut machen bräuchte ich ... Zum Durchhalten bräuchte ich ... Zum Kraft schöpfen bräuchte ich ... Zum Hoffnung gewinnen bräuchte ich ... Zum Umdenken bräuchte ich ...
- Wie kann ich mir (mit Tinnitus) hilfreich zur Seite stehen? Was kann ich mir zur Aufmunterung sagen? Was kann ich mir zum Durchhalten/Weitermachen sagen? Was kann ich mir täglich Gutes tun?

Um was geht es? (Wahrnehmung)	Entmutigender Gedanke		Unterstützender Gedanke
→ Der Tinnitus ist morgens mal wieder laut.	☹ Nicht schon wieder, hört das denn niemals auf? Heute wird ein ganz schlimmer Tag, ich weiß nicht, wie ich den durchstehen soll!	STOPP! und gleich danach zu sich selbst einen unterstützenden Satz sagen, z. B.:	☺ Alles wird gut! ☺ Kopf hoch, das wird schon wieder! ☺ Ich vertraue auf meine innere Stärke! ☺ Die Ohrgeräusche werden nicht den ganzen Tag ausfüllen! ☺ Es wird auch wieder bessere Tage geben!

Im Prinzip geht es darum, sich nicht zu demoralisieren, sondern sich selbst hilfreich zur Seite zu stehen – ganz so, wie man es mit einem guten Freund, einer Freundin oder mit einem Familienmitglied machen würde, das gerade in Not ist. Näheres dazu im nächsten Abschnitt.

Sich hilfreich zur Seite stehen

Als Einstieg in dieses Thema kann man sich die folgenden Fragen mit Fokus auf „sich hilfreich zur Seite stehen“ stellen:

- Wie würde ich mit einem guten Freund umgehen, der in seelische Not geraten

das gerade in seelischer Not ist, um dieses wiederaufzubauen und ihm hilfreich zur Seite zu stehen?

- Was rate ich einem guten Freund, der aufgrund eines Lebensereignisses traurig oder niedergeschlagen ist?
- Was rate ich einem guten Freund, der aufgrund eines Lebensereignisses Angst vor der Zukunft hat?
- Was würde ich jemandem zur Aufmunterung sagen?
- Was würde ich jemandem zum Durchhalten/Weitermachen sagen?
- Wem habe ich bereits hilfreich zur Seite gestanden? Bei welchen Gelegenheiten/

Letztendlich geht es darum zu überlegen, wie man in Zukunft für sich selbst bester Freund sein kann: „Wie kann ich in Zukunft mein bester Freund sein? Was sage ich dann zu mir, was tue ich dann für mich?“ Bezogen auf den Umgang mit Tinnitus kann die Frage auch folgendermaßen gestellt werden: „Wie möchte ich in Zukunft mit mir umgehen, wie stehe ich mir bei, was sage ich mir zum Trost/ zur Unterstützung, damit ich – auch mit Ohrgeräusch – ein gutes Leben führen kann?“

Um ein gutes Leben mit Tinnitus zu führen, kann es hilfreich und/oder notwendig sein, seine Meinung über den Tinnitus zu ändern. Darum geht es im nächsten Abschnitt.



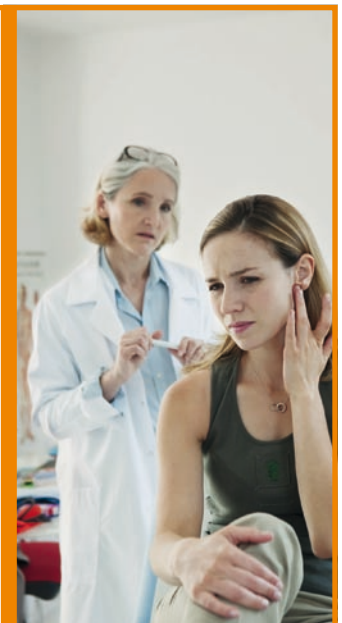
www.mittelrhein-klinik.de

Tinnitus aurium - eine Reha kann helfen

Unsere Experten setzen auf eine 5-wöchige Rehabilitation. Zur Therapie gehören:

- Counseling
- Achtsamkeits-Aufmerksamkeitslenkung
- Entwickeln neuer Hörstrategien
- Verhaltenstherapie

Die Mittelrhein-Klinik ist eine auf die Behandlung von Tinnitus spezialisierte Fachklinik.



Dem Tinnitus eine neue Bedeutung geben

Wie bereits in dem vorherigen Abschnitt beschrieben, bewerten viele Betroffene „ihren Tinnitus“ als Eindringling, das heißt als eine mehr oder weniger große Gefahr für Leib und Leben. Die logische Konsequenz aus dieser Einschätzung ist leider, dass das Ohrgeräusch im Fokus der Aufmerksamkeit bleibt, denn: ein potenzieller „Feind“ muss unter Beobachtung gehalten werden, damit man nicht von dessen Angriff überrascht wird. Im Umkehrschluss bedeutet dies aber auch, dass die „Wachen“ (= die Aufmerksamkeit) erst dann vom Ohrgeräusch abgezogen werden, wenn dieses nicht mehr als so gefährlich für Leib und Leben eingeschätzt wird. Erst dann kann ich mir auch leisten, den Tinnitus (zumindest) zeitweise zu überhören, so wie man im Alltag viele Geräusche überhört, die keine Bedeutung für einen haben.

Aber lassen Sie uns jetzt einen Schritt weitergehen. Da es leichter fällt etwas zu akzeptieren, wenn es als sinnvoll, hilfreich oder nützlich bewertet wird, soll der Klient mittels KVT bei der Entwicklung einer neuen positiven Sicht auf sein Ohrgeräusch unterstützt werden. Aber wie kann so etwas gehen?

Nun, auch dafür gibt es durchaus Erfahrungen von Betroffenen, die ihrem Tinnitus durchaus auch eine positive Funktion zuschreiben, im Sinne von: „Mein Tinnitus hat mir durchaus etwas Wichtiges mitzuteilen.“ Diese Betroffenen berichten beispielsweise, dass ihr Ohrgeräusch immer dann in der Lautheit zunimmt, wenn ihnen der alltägliche Stress zu viel wird. Der Tinnitus wird somit zum „Warnsystem“, das darauf hinweist: „... dass ich mich überlastet habe“; „... dass ich dabei bin, mich zu überfordern“; „... mehr Zeit für Pausen und Regeneration einzuplanen“; „... jetzt mal eine Auszeit zu nehmen“; „... mehr an mich zu denken“; „... etwas nicht so wichtig zu nehmen“; „... dass ich aktuell zu viel um die Ohren habe“; „... einen Gang runterzuschalten“; „... dass es einen Konflikt gibt“; „... den Mund aufzumachen und meine Meinung zu sagen“. Deshalb ermutigt die KVT einen Betroffenen, der (noch) unter seinem Ohrgeräusch leidet, sich die folgende Frage zu stellen: „Wenn der Tinnitus Ihnen etwas Wichtiges zu sagen oder mitzuteilen hätte, zumindest für bestimmte Situationen oder Momente in Ihrem Leben, was könnte das sein?“ Hilfreich im Sinne

von „gut leben mit Tinnitus“ sind hier alle Antworten, die den Tinnitus als „Bodyguard“ bezeichnen, der sich bei Gefahren, Konflikten oder Problemen deutlich hörbar meldet. Der Tinnitus bekommt so eine alternative positive Funktion („Alarmanlage“) zugewiesen, da er auf etwas aufmerksam macht, was ansonsten vielleicht nicht angemessen beachtet worden wäre.

Selbstverständlich kann ein Artikel nicht alle Aspekte einer KVT bei Leiden am Tinnitus beschreiben oder gar erfahrbar machen. Allerdings wollen wir mit einer Übung aus der KVT schließen, die Betroffene dabei unterstützen möchte, sich wieder mehr mit den positiven Seiten des Lebens zu beschäftigen.

Mein Tagebuch mit schönen Erlebnissen

Zu diesem Zweck wird der Betroffene im Rahmen einer KVT gebeten, ein „Tagebuch mit schönen Erlebnissen“ zu führen. Ganz konkret geht es darum, sich jeden Abend etwas Zeit zu nehmen, um über die folgenden Fragen nachzudenken:

Was/Wer ...

- hat mir heute gutgetan?
- hat mir heute Kraft gegeben?
- hat mich heute entspannt?
- ist heute schön gewesen?
- hat mich heute bestärkt?
- habe ich heute genossen?
- hat mich heute aufgerichtet?
- hat mich heute zum Lachen/Lächeln gebracht?

Die Antworten auf diese Fragen sollten schriftlich erfolgen, in ein extra nur dafür vorgesehenes Heft. Dabei ist es nicht notwendig, dass alle der oben genannten Fragen beantwortet werden. Die oben aufgeführten Fragen sollen lediglich einen gedanklichen „Suchprozess“ auslösen, sodass man sich besser an die verschiedenen guten Momente des Tages erinnern kann. Bei der Gestaltung dieser Aufzeichnungen kann selbstverständlich ganz kreativ und abwechslungsreich vorgegangen werden, von einer stichwortartigen Auflistung der Erlebnisse bis hin zu einer bildhaften Ausschmückung Ihrer Erlebnisberichte mit Zeichnungen oder Fotografien. Um eine förderliche Wohlfühlatmosphäre beim Nachdenken/Beantworten der Fragen herzustellen, kann dabei beispielsweise eine Kerze angezündet, eine gute Tasse Tee aufgegossen

oder auch eine Lieblingsmusik im Hintergrund aufgelegt werden.

Selbstverständlich sollte man bei der Ausführung dieser Aufgabe nichts erfinden oder beschönigen: Es mag Tage geben, wo nichts Angenehmes, Bestärkendes, Genussvolles, Aufbauendes, Beglückendes, Kraft gebendes, Schönes ... erlebt worden ist. In diesem Fall lohnt es sich umso mehr, über die folgenden Fragen nachzudenken:

Was/Wer ...

- könnte mir morgen gut tun?
- könnte mir morgen Kraft geben?
- könnte mich morgen entspannen?
- könnte morgen schön sein?
- könnte mich morgen bestärken?
- könnte ich morgen genießen?
- könnte mich morgen aufrichten?
- könnte mich morgen zum Lachen/Lächeln bringen?

Ein wichtiger Hinweis zum Schluss: Es ist nicht davon auszugehen, dass man schnell seine Meinung zum (Leben mit) Tinnitus ändern kann. Umdenken braucht Zeit. Aber genauso wenig wie man einen guten Freund/eine gute Freundin im Stich lassen würde, gilt es, sich selbst so lange mit Worten und Taten hilfreich und unterstützend zur Seite zu stehen, bis man wieder mehr Mut gefasst hat und sich vorstellen kann, dass auch mit Tinnitus ein gutes Leben möglich ist.

Kontakt zum Autor:

Dipl.-Psych. Roberto D'Amelio
Psychologischer Psychotherapeut, verhaltenstherapeutischer Supervisor
Universitätskliniken des Saarlandes
66421 Homburg/Saar

Das Literaturverzeichnis kann unter dem Stichwort „D'Amelio, TF 4/2020“ bei der TF-Redaktion angefordert werden.