



Zusammen leben mit Tinnitus

## Kommunikation in der Beziehung mit von Tinnitus betroffenen Partnern

von Patricia Lista, Audiotherapeutin und Coach, Leitung Tinnitus-Bewältigungstraining im Tinnitus Zentrum Bonn

*Leidet die Partnerin oder der Partner unter Ohrgeräuschen, kann sich dies auch auf die Beziehung und die Familie auswirken. Die Audiotherapeutin Patricia Lista, die das Tinnitus-Bewältigungstraining im Tinnitus Zentrum Bonn leitet, schildert, welche Probleme dann in der Kommunikation entstehen können. Sie zeigt Lösungsstrategien auf, um ein zufriedenstellendes Miteinander für alle Beteiligten zu gestalten. Dazu gehören eine rechtzeitige Hörgeräteversorgung bei Tinnitus-Betroffenen mit Hörminderung, eine umfassende Beratung, Entspannungsmethoden und ein Bewältigungstraining sowie eine Hörtherapie.*

Wenn der Partner oder die Partnerin unter einem Tinnitus leidet, so kann sich dies auch auf die Kommunikation in Partnerschaft und Familie auswirken. Dabei sind zwei Aspekte zu berücksichtigen: Zum einen das Belastungserleben und zum anderen die Begleiterkrankungen. Beides steht in Wechselwirkung zueinander, soll hier aber in der Wirkung auf die Kommunikation in Partnerschaft und Familie getrennt betrachtet werden. Allein die Wahrnehmung eines Ohrgeräusches, wovon mindestens 14 Prozent der europäi-

schen Bevölkerung (Biswas et al., 2022) zu einem Zeitpunkt ihres Lebens betroffen sind, hat meist keine besondere Bedeutung für die Kommunikation. Ein gut kompensierter chronischer Tinnitus ohne Leidensdruck, so die Erfahrungen der Autorin aus der audiotherapeutischen Praxis, wirkt sich in der Regel nicht auf die Kommunikation, den Umgang miteinander und die Aktivitäten in der Partnerschaft aus. Erst wenn die Ohrgeräusche als Belastung empfunden werden, was bei 1,2 Prozent der europäischen Bevölkerung

(Biswas et al., 2022) der Fall ist, kann sich dies auch in der Kommunikation niederschlagen.

### **Zusammen leben mit Hörminderung**

Die häufigste Begleiterscheinung bei einem Tinnitus-Erleben ist die Hörminderung. Aktuell geht man davon aus, dass die Ohrgeräusche in den allermeisten Fällen durch eine Funktionsstörung im Innenohr ausgelöst werden. Daher ist bei über 90 Prozent der

Tinnitus-Betroffenen auch ein Hörverlust festzustellen (Sedley, 2019). Je nach Stärke des Hörverlustes ergeben sich zahlreiche Erschwernisse in der Kommunikation, die im Zusammenleben für Konfliktpotenzial sorgen können.

Durch den Diskriminationsverlust, also die Schwierigkeit, Geräusche eines bestimmten Frequenzbereichs wahrzunehmen, wird manches falsch oder gar nicht verstanden und muss wiederholt werden. Der schwerhörige Mensch ist je nach Ausmaß der Hörminderung darauf angewiesen, dass der Partner oder die Partnerin ihn anschaut, damit der Schall in seine Richtung geht, er das Mundbild und die Mimik sieht. Kommunikation auf größere Distanzen und ohne Sichtkontakt, also von der Küche ins Wohnzimmer oder von einer Etage zur anderen, ist meist nicht von Erfolg gekrönt. Das selektive Hören ist beeinträchtigt, sodass in geräuschvoller Umgebung, ob nun durch Musik oder die Stimmen der Familienmitglieder beim Essen, das Verstehen schwer wird. Wenn die Wohnung modern, mit wenig Möbeln und schallharten Flächen wie Glas, Parkett und Steinböden eingerichtet ist, kommt der Nachhall hinzu, der die Sprachverständlichkeit mindert. Will man beim Spazierengehen und Radfahren miteinander sprechen, muss man nebeneinander gehen und fahren, sonst funktioniert die Verständigung nicht. Im Auto stört das Motorengeräusch oder die Partnerin sitzt auf der „schlechteren“ Seite.

Dies sind nur einige Beispiele für die vielen täglichen „Behinderungen“ in der Kommunikation, die sich zum Tinnitus-Erleben hinzugesellen. Es ist immens wichtig, dass sowohl die schwerhörigen als auch die nicht betroffenen Partner\*innen über diese Erschwernisse Bescheid wissen. Denn nur so können die Betroffenen mit Hör- und Kommunikationstaktik und die Nicht-Betroffenen mit adäquatem Verhalten zur gelingenden Kommunikation beitragen. Andernfalls erleben die schwerhörigen Partner\*innen tagtäglich Hörstress, der wiederum die Tinnitus-Belastung verstärkt.

Deshalb: Bei Tinnitus mit Hörminderung sollte rechtzeitig eine Hörgeräteversorgung erfolgen und in der Audiotherapie die angepasste Kommunikation mit Hörminderung erlernt

und trainiert werden. Auch Hilfsmittel wie Drahtlose Übertragungsanlagen (DÜ) und Ankopplung an Audiogeräte via Bluetooth erleichtern das Verstehen. Alles, was für entspannte Kommunikation sorgt, dient auch der Linderung der Tinnitus-Symptomatik.

### Zusammen leben mit Geräuschüberempfindlichkeit

Bei Schwerhörigkeit unterscheidet sich das Lautstärkeempfinden der Partnerinnen und Partner manchmal erheblich. Damit ist nicht gemeint, dass schwerhörige Menschen eine höhere Lautstärke brauchen, denn das ist bei Versorgung mit Hörsystemen selten der Fall. Vielmehr sind die von Tinnitus und Hörverlust betroffenen Menschen oft viel geräuschempfindlicher als ihre nicht betroffenen Partner. Durch den schnelleren Lautheitsanstieg (Recruitment) bei Innenohr-Schwerhörigkeit sind leise Stimmen und Geräusche der besonders betroffenen Frequenzen zu leise, um deutlich wahrgenommen zu werden. Wird die Lautstärke nur ein wenig angehoben, sind sie für den schwerhörigen Menschen schon schmerzhaft laut, während der guthörende Teil dies prima tolerieren kann.

Damit sind wir bei einer Erkrankung, die in vielen Fällen den Tinnitus begleitet: Die Geräuschüberempfindlichkeit. Prof. Dr. Gerhard Goebel und Dr. Ulrich Stattrop haben dieses Thema in einer Artikelreihe des *Tinnitus-Forums* eingehend behandelt (Goebel und Stattrop, 2020/2021). Es gibt verschiedene Formen der Geräuschüberempfindlichkeit, wobei das oben beschriebene Recruitment bei schwerhörigen, von Tinnitus betroffenen Menschen und die allgemeine Hyperakusis bei allen anderen Menschen mit Tinnitus am häufigsten anzutreffen sind. Bei Hyperakusis werden viele normale Alltagsgeräusche als zu laut und unangenehm wahrgenommen. Dabei handelt es sich nicht nur um das Missempfinden bei lautem Schall, sondern auch sehr leise bis mittellaute Geräusche können als störend empfunden werden.

### Ausbleibende Habituation kann zum Rückzug führen

Beeinträchtigt die Schwerhörigkeit eines von Tinnitus betroffenen Menschen die Kommu-

nikation in der Partnerschaft unmittelbar, so wirken sich Hyperakusis und Tinnitus eher über Rückzug und Vermeidungsverhalten auf das Zusammenleben aus. Eine aus verschiedenen Gründen ungünstige Verarbeitung der Ohrgeräusche und ausbleibende Habituation (Gewöhnung an den Tinnitus) führen zur Belastung. Die Betroffenen stecken dann oft in einem Teufelskreis aus Tinnitus-Wahrnehmung, Bewertung als Bedrohung und Gefahr, Fokussierung der Geräusche, Vermeidungsverhalten und Belastungserleben fest. Wenn der Betroffene ständig auf der Suche nach Ruhe und auf der Flucht vor unangenehmen Geräuschen ist, so kann dies das Familienleben sehr einschränken.

So berichten viele Klientinnen und Klienten darüber, dass soziale Aktivitäten mit den Kindern und Partnern, wie beispielsweise eine Feier, ein Konzert- oder Restaurantbesuch, kaum noch möglich sind. Schöne gemeinsame Erlebnisse gehen verloren, was ein Verlust von Lebensqualität bedeutet. Die Paare und Familien arrangieren sich mit diesen Einschränkungen und zementieren damit ungewollt die unbefriedigende Situation.

Hier ist zunächst ein umfassendes Counseling (Beratung, Aufklärung) sehr hilfreich. Im Counseling werden falsche Annahmen und Befürchtungen korrigiert und es wird über die Mechanismen der Aufrechterhaltung der Belastung aufgeklärt. In einem verhaltenstherapeutisch basierten Training, wie zum Beispiel dem Tinnitus-Bewältigungstraining, können die Mechanismen bewusst gemacht und ein funktionaleres Verhalten aufgebaut werden.

Wird der Tinnitus auch von einer allgemeinen Hyperakusis begleitet, kann darüber hinaus eine Desensibilisierung und die Hörtherapie helfen. Damit lernen die Betroffenen Schritt für Schritt, die Geräusche ihrer Umwelt wieder zu tolerieren.

Viele belastete Klientinnen und Klienten berichten auch über einen Mangel an Konzentration und geringe Ausdauer in der Kommunikation, weil die Wahrnehmung ihres als laut empfundenen Ohrgeräusches sie ablenkt und stresst. Dies ist allerdings abhängig von der Umgebung und den Gesprächspartnern.

Der Austausch in ruhiger vertrauter Umgebung mit Partnerin oder Partner fällt leichter als beispielsweise Gespräche mit Fremden in lauter Umgebung oder im beruflichen Kontext. Unter Anspannung und Druck, das bestätigen die meisten Betroffenen, wird der Tinnitus als besonders störend empfunden und steht mitunter einer angemessenen und zielführenden Kommunikation entgegen.

### Schlafstörungen als zusätzlicher Stressfaktor

Kommen noch Schlafstörungen hinzu, über die viele Menschen mit einem belastenden Tinnitus berichten, so sind die Betroffenen tagsüber oft übermüdet und gereizt. Ihnen fehlt die Energie für Gespräche und sie fühlen sich in dieser schlechten Verfassung erst recht von ihren Ohrgeräuschen gestört.

Das Erlernen von Methoden und Strategien des Stressmanagements und die regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken wie beispielsweise die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson fördern einen gelas-

senen Umgang mit Herausforderungen und verbessern die kommunikativen Fähigkeiten. Das Erleben von Selbstwirksamkeit sowohl im Umgang mit Stress als auch in der Kommunikation kann die Betroffenen stärken und die Bewältigung der Tinnitus-Belastung anstoßen. Entspannung in Kombination mit Bewegung, einem gesunden Lebensstil und Schlafhygiene können den Nachtschlaf enorm verbessern – erholt und ausgeruht lassen sich kommunikative Situationen dann wesentlich besser meistern.

Abschließend ist festzuhalten, dass das Zusammenleben in der Partnerschaft oder der Familie sich deutlich verändern kann, wenn einer der Partner unter Tinnitus leidet. Wie sehr die Kommunikation beeinträchtigt ist, hängt von der Schwere der Belastung, vom Ausmaß des Vermeidungsverhaltens und den Begleiterkrankungen ab. Entsprechendes Counseling, individuelles Bewältigungstraining und Audiotherapie können dabei helfen, die Kommunikationsprobleme zu erkennen und das Miteinander für alle Beteiligten wieder zufriedenstellend zu gestalten.

Kontakt zur Autorin:



*Patricia Lista  
Audiotherapeutin, Coach, Entspannungspädagogin, Hörtrainerin  
Leitung des Tinnitus-Bewältigungs-  
trainings im Tinnitus Zentrum Bonn  
E-Mail: info@lista-audiotherapie.de*

*Foto: Fotostudio S2.*

*Das Literaturverzeichnis kann unter dem Stichwort „Lista, TF 1/2024“ bei der TF-Redaktion angefordert werden.*



 [www.mittelrhein-klinik.de](http://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.

