



Achtsamkeitsbasierte Therapie

Achtsamkeit als Weg zur erfolgreichen Tinnitus-Bewältigung

von Dr. med. Frank Matthias Rudolph, Praxis für Verhaltenstherapie Boppard

Sicher haben Sie in den Medien schon einmal die Begriffe „Achtsamkeit“ oder „Achtsamkeitsbasierte Therapie“ gehört. Es ist ein wahrer Hype darum entstanden, doch was genau verbirgt sich dahinter? Oft wird der Begriff Achtsamkeit gleichgesetzt mit Meditation und dann kommen Gedanken auf von einem buddhistischen Mönch, der im Schneidersitz „Om“ sagt. Und diese Therapie soll bei chronischem Tinnitus helfen? Nach der Erfahrung des Ärztlichen Psychotherapeuten Dr. med. Frank Matthias Rudolph und nach vielen wissenschaftlichen Untersuchungen kann die Antwort nur „Ja“ heißen. Der stellvertretende Sprecher des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. beschreibt in seinem Beitrag die Ursprünge sowie Grundzüge der Achtsamkeitsbasierten Therapie. Außerdem in diesem Artikel: Viele Tipps für hilfreiche Achtsamkeitsübungen, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen.

Bevor wir uns der Achtsamkeit und ihrem sinnvollen Einsatz in der Therapie des chronischen Tinnitus widmen, betrachten wir erst einmal das Phänomen „chronischer, subjektiver Tinnitus“. Es handelt sich dabei um ein „Phantomgeräusch“, ähnlich dem Phantomschmerz. Die Betroffenen nehmen

ein Geräusch wahr, ohne dass es eine äußere Geräuschquelle gibt. So wie beim Phantomschmerz ein Körperteil als schmerzhaft erlebt wird, das amputiert werden musste. Daraus haben wir gelernt, dass die Wahrnehmung im Gehirn stattfindet. So ist es auch mit dem Tinnitus, der ja nicht „gehört“ werden kann

(es gibt schließlich beim subjektiven Tinnitus der Definition nach kein Geräusch, das gehört werden könnte), sondern wahrgenommen wird.

Dabei ist anzumerken, dass „einen Tinnitus haben“ nicht gleichbedeutend ist mit „unter

dem Tinnitus leiden“. Wir sprechen vom „kompensierten Tinnitus“, wenn der Betroffene den Tinnitus wahrnimmt, aber damit zurechtkommt, und vom „dekompensierten Tinnitus“, wenn der Betroffene den Tinnitus wahrnimmt und darunter leidet. Wir wissen aus vielen Studien, dass ungefähr die Hälfte der Menschen, die angeben, einen Tinnitus zu haben, auch darunter leidet, die andere Hälfte nicht.

Die beiden Forscher Pawel J. Jastreboff und Jonathan W. P. Hazell haben als erste systematisch untersucht, worin sich die beiden Gruppen unterscheiden. Sie waren sehr überrascht, dass es weder an der subjektiv empfundenen Lautstärke noch an dem Klangcharakter (Rauschen, Brummen, Fiepen etc.) liegt. Dieses Untersuchungsergebnis wurde vielfach von anderen Forschergruppen bestätigt. Die Patientinnen und Patienten mit dem dekompensierten Tinnitus zeigten insbesondere eine andere Bewertung und eine Fixierung der Wahrnehmung auf das Ohrgeräusch. Dazu muss man wissen, dass jeder und jede von uns täglich hunderte, wenn nicht tausende Dinge mit allen Sinnesorganen wahrnimmt. Nur das Wenigste davon wird uns aber bewusst.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel aus dem Alltag verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Sie legen morgens Ihre Armbanduhr an, einen Armreif oder eine Halskette, oder Sie setzen die Brille auf die Nase. Die Drucksensoren der Haut melden von diesem Moment an Signale an das Gehirn, zum Beispiel die Sensoren auf der Nase und an der Schläfe, wo die Brille den Kopf berührt. Trotzdem hat jeder Brillenträger schon mal die Brille gesucht, die auf der Nase gesessen hat. Das liegt daran, dass unser Gehirn die meisten Wahrnehmungssignale vollautomatisch aussortiert, nachdem sie als ungefährlich oder unwichtig bewertet wurden. So ist es auch beim Tinnitus: Solange dieser als „bedrohlich“ oder „zu bekämpfen“ bewertet wird, bleibt er im Fokus der Wahrnehmung. Und wenn er als bedrohlich wahrgenommen wird, führt er zu negativen Gefühlen wie Wut, Angst oder Ärger. Damit richtet sich unser Aufmerksamkeitsscheinwerfer automatisch noch mehr auf das Ohrgeräusch, und die Betroffenen sind in einem Teufelskreis gefangen.

Was genau ist Achtsamkeit?

Genau hier setzt die Achtsamkeitsbasierte Therapie an. Was ist nun genau Achtsamkeit? Unter Achtsamkeit versteht man die Fokussierung auf das, was existiert oder im Moment geschieht, durch wertfreie Wahrnehmung oder Beobachtung. Es ist ein „absichtsloses Gewahrsein“, verbunden mit einer akzeptierenden Haltung und einer entspannten Aufmerksamkeit.

Uns geht jeden Tag so vieles im Kopf herum, wir machen uns Sorgen und tun vieles gleichzeitig. Wenn wir uns nicht auf das „Hier und Jetzt“ einlassen und konzentrieren können, kommen wir unter Druck. Und wenn wir meinen, uns durch noch mehr Aktivität entlasten zu können, so ist dies meist von kurzer Dauer, und wir kommen immer schwerer zur Ruhe.

Die historischen Wurzeln der Achtsamkeit finden sich im Kern buddhistischer Lehre, die seit Mitte des 1. Jahrtausends vor Christus in Indien und China entstand und vom Gründer des Buddhismus Siddharta Gautama geprägt wurde, sowie im Konfuzianismus und Taoismus, der Mitte des 1. Jahrtausends nach Christus in Japan gelehrt wurde.

Im 19. Jahrhundert wurden diese Lehren auch im Westen bekannt, unter anderem durch den Philosophen Arthur Schopenhauer. In Deutschland fanden sich die ersten Veröffentlichungen über den Zen-Buddhismus, Meditation und Achtsamkeit Anfang des 20. Jahrhunderts. Eine größere Verbreitung kam dann in den 1950er-Jahren in spirituellen und intellektuellen Kreisen.

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Die im Westen bekannt gewordene Achtsamkeitsmethode heißt „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) oder „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“. Sie wurde in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts von dem Molekularbiologen und späteren Professor der Medizin Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts für die Behandlung von Schmerzpatienten entwickelt und hat sich seither für viele weitere Krankheiten als hilfreich erwiesen.

MBSR und daraus abgeleitete Methoden werden heute weltweit in zahlreichen therapeutischen und pädagogischen Zusammenhängen eingesetzt. Jon Kabat-Zinn hat zwei wichtige Dinge getan: Zum einen hat er die – ursprünglich aus dem Buddhismus stammende – Achtsamkeitsmeditation von ihren religiösen und weltanschaulichen Aspekten befreit und zum anderen die bloße Technik herausgearbeitet.

Dies ermöglicht es, die Methode in jedem Kontext einzusetzen. Als Professor hat er seine Methode von Anfang an wissenschaftlich erforscht und überprüft, sodass MBSR und daraus abgeleitete Programme heute zu den sehr gut erforschten Therapie-Methoden zählen.

„Das Wachsein für den Reichtum der Gegenwart hält für jeden von uns neue und häufig ganz unerwartete Möglichkeiten bereit, die zu entdecken sich lohnt.“ – Jon Kabat-Zinn

In folgenden Indikationen kann MBSR erfolgreich eingesetzt werden:

- Allgemeine Stresssymptome (Burn-out-Prävention),
- chronischer Tinnitus,
- Fibromyalgie / chronische Schmerzstörungen,
- Depressionen und Ängste,
- Tumorerkrankungen,
- chronische Erkrankungen (Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Multiple Sklerose, Psoriasis).

Die allgemeinen Ziele dieser Therapie sind:

- Individuelle Stressmuster erkennen und verändern,
- Stress (in Form von Körpersymptomen, Konflikten und schwierigen Gedanken und Gefühlen) bewältigen und reduzieren,
- Selbstakzeptanz, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge (hinsichtlich eigener Bedürfnisse, Wünsche und Ziele) stärken,
- Körperbewusstsein schulen und Wohlbefinden fördern.

Alle diese Ziele sind in der Bewältigung des subjektiven, chronischen und dekompenzierten Tinnitus sinnvoll. Die Voraussetzungen, um von Achtsamkeit profitieren zu können, sind:

- Wachheit und Aufmerksamkeit,
- Interesse, Neugier, Unvoreingenommenheit
- und eine bewusste Entscheidung zur Akzeptanz dessen, was passiert.

Welche Folgen können bei regelmäßigem Praktizieren von Achtsamkeit erreicht werden?

- Mehr Wachheit und Aufmerksamkeit,
- mehr Interesse, Neugier und Unvoreingenommenheit,
- mehr Akzeptanz dessen, was passiert,
- weniger Stresserleben,
- weniger Leiden am Tinnitus.

Um die Kritik an der Achtsamkeit vorwegzunehmen: Niemand kann zu viel Arbeit und Stress einfach „wegmeditieren“! Wenn man manche Berichte über Achtsamkeit liest, könnte man den Eindruck gewinnen, Achtsamkeit und Meditation könnten uns immerwährende Ausgeglichenheit schenken. Nichts würde uns mehr stressen und wir würden auf einer „Inneren-Balance-Wolke“ nur so dahinschweben. Das können Sie getrost vergessen. Leben bedeutet ein andauerndes Wechselspiel aus Spannung und Entspannung. Manchmal sind wir voller Energie, manchmal brauchen wir die heimische Couch. Unsere innere Balance ist niemals statisch und fest, sondern immer in Bewegung, in einem Fließgleichgewicht zwischen Belastungen und Ruhephasen. Wichtig ist der Einbau der Achtsamkeitsübungen in den Alltag und das regelmäßige Üben. Suchen Sie sich Übungen heraus, die Ihnen wirklich Freude bereiten.

Hilfreiche Achtsamkeitsübungen

Eine der bekanntesten Achtsamkeitsübungen ist der sogenannte „Body Scan“. Beim Body Scan handelt es sich um eine Übung, bei der Sie lernen, Ihren Körper achtsam wahrzunehmen. Sie üben, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und schrittweise Ihren ganzen Körper – von den Füßen bis zum Kopf – zu spüren. So begegnen Sie sich selbst

und allen Ihren Gedanken, Empfindungen und Gefühlen mit einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung. Die Übung wird in Kursen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit eingesetzt. Viele Menschen kommen dabei in eine tiefe Entspannung oder spüren ihren Körper intensiver.

Unter folgendem Link können Sie sich auf der Website der Krankenkasse TK – Die Techniker eine kostenfreie Anleitung herunterladen: <https://bit.ly/48Nws0E>

Die Firma Medice hat – eigentlich für Patienten mit ADHS – ein besonderes Übungsprogramm zur Förderung der Achtsamkeit veröffentlicht, das Sie kostenfrei nutzen können. Es gibt sieben kurze Übungen und ein Anleitungsheft, die Sie unter dem folgenden Link herunterladen können: <https://bit.ly/4etnkiX>. Am besten, Sie üben jeden Tag mit einem anderen Sinnesorgan.

Meine Empfehlung: Führen Sie ein kleines Protokoll und notieren Sie, welche Übungen Sie an welchem Tag durchgeführt haben und mit welchem Erfolg, dann haben Sie nach einer Woche „Ihre persönlichen Achtsamkeitsübungen“ herausgefunden!

Ein Tagebuch, speziell zum Eintragen Ihrer Achtsamkeitsübungen, können Sie hier herunterladen: <https://bit.ly/3YGeHM4>

Folgende Achtsamkeitsübungen zum Mithören können Sie durchführen:

1. Achtsames Atmen
2. Achtsames Hören
3. Achtsames Tasten
4. Achtsames Schmecken
5. Achtsames Riechen
6. Achtsames Gehen
7. Achtsamkeitsspaziergang

Wenn Sie eine Tinnitus-Selbsthilfegruppe besuchen, können Sie sich beim nächsten Treffen über Ihre Erfahrungen beim Üben austauschen.

Ein sehr gutes Hörbuch, um sich in die Materie „einzuhören“, ist von Johanna Frei „Achtsamkeit für Anfänger. Wie Sie durch gezieltes Achtsamkeitstraining Stress reduzieren“. Zu empfehlen ist auch von Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation – Achtsamkeit in der Praxis“.

Ebenfalls sehr empfehlenswert und kostenfrei ist der Podcast „Achtsam“ von Deutschland-



funk Nova: So kommen Sie achtsamer und stressfreier durchs Leben. Die Psychologische Psychotherapeutin Dr. Main Huong Nguyen und die Journalistin Diane Hielscher sprechen über konkrete Tipps für einen bewussteren Alltag. Der Podcast ist journalistisch und wissenschaftlich fundiert und am Ende jeder Folge gibt es eine Achtsamkeitsübung. Jeden Donnerstag erscheint eine neue Folge.

Mein Tipp: Schauen Sie mal auf der Homepage nach: <https://bit.ly/4hGnF4N>

Dort können Sie alle alten Folgen anhören. Suchen Sie sich ein paar heraus mit Themen, die Sie besonders interessieren, oder hören Sie die ersten Folgen mit vielen Erläuterungen und einer ausführlichen Einführung. Und dann reservieren Sie sich zukünftig jede Woche 40 Minuten „Me-Time“ (Zeit für sich selbst), hören die aktuelle Folge und praktizieren dann täglich die Achtsamkeitsübung am Ende der Folge.

Achtsamkeitsübungen bewusst in den Alltag einbauen

Der Schlüssel zum Erfolg liegt im Einbau der Übungen in den Alltag. Achtsamkeitsübungen sollten nicht nur zu bestimmten „ruhigen Zeiten“ durchgeführt werden. Daher können Sie die Übungen bewusst in den Alltag und auch in stressige Situationen einbauen. Suchen Sie sich drei Situationen aus dem Alltag aus und nehmen Sie diese ganz bewusst wahr.

Zum Beispiel:

1. Wenn Sie das Haus verlassen, nehmen Sie drei tiefe und bewusste Atemzüge.
2. Wenn Sie die Autotür schließen, tun Sie es achtsam.
3. Immer wenn Sie vor einer roten Ampel stehen, fokussieren Sie sich auf Ihren Körper. Was fühlen Sie?

Egal, welche Situationen Sie sich aussuchen, nehmen Sie, wenn möglich, den Atem und Ihren Körper wahr. Zuletzt möchte ich Ihnen noch eine ganz besondere Übung ans Herz legen.

Übung: Achtsames Gehen

Diese Übung ist sehr einfach. Sie können sie immer dann anwenden, wenn Sie den Ort wechseln. Egal, ob Sie vom Schlafzimmer in die Küche laufen, zum Auto gehen oder einen Flur hinunterschreiten, achtsames Gehen kann überall praktiziert werden.



Vielleicht klingt es für Sie zunächst etwas banal, Gehen zu einer Achtsamkeitsübung zu machen. Tatsächlich ist es gar nicht so leicht, denn achtsames Gehen erfordert, dass Sie mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache sind. Das Schöne an der Gehmeditation ist, dass Sie nicht viel tun müssen, außer zu gehen und zu atmen.

Wenn Sie die Gehmeditation in Ihren Alltag integrieren, haben Sie tausend kleine Möglichkeiten, Achtsamkeit zu praktizieren und das, ohne an eine bestimmte Situation gebunden zu sein:

- Setzen Sie bewusst einen Fuß vor den anderen und atmen Sie dabei ruhig.
- Fühlen Sie, wo Ihr Fuß zuerst den Boden berührt, welche Textur des Untergrunds Sie wahrnehmen können und wie der Fuß schließlich abrollt.
- Achten Sie auf die Muskelgruppen, die Sie beim Anheben des Beines beanspruchen, wie schwer oder leicht sich Ihr Fuß anfühlt, wenn Sie ihn vom Boden abheben.
- Für den Anfang reichen wenige Minuten oder wenige Schritte aus. Das Tempo spielt dabei keine Rolle.
- Wenn es Ihnen schwerfällt, von innen Ihren Körper zu erspüren, können Sie sich auch auf den Boden vor Ihnen konzentrieren und beobachten, wie er sich mit jedem Schritt verändert.
- Barfuß laufen eignet sich besonders gut für den Einstieg, da die Fußsohle äußerst sensibel ist.

Durch achtsames, also bewertungsfreies Wahrnehmen kann eine dauerhafte Tinnitus-Bewältigung gelingen. Dies geschieht, indem man die Aufmerksamkeit, ohne es angestrengt zu forcieren, vom Ohrgeräusch weg auf andere Tätigkeiten und Wahrnehmungen lenkt. Probieren Sie es einfach aus – das Schöne daran ist, dass die Tinnitus-Bewältigung auf diese Weise so richtig Freude macht!

Kontakt zum Autor:



Foto: privat.

Dr. med. Frank Matthias Rudolph
 Facharzt für Psychosomatische
 Medizin und Psychotherapie,
 Rehabilitationswesen, Diabetologie
 Praxis für Verhaltenstherapie
 Boppard
 Dr.-Alexander-Stollenwerk-Straße 3
 56154 Boppard
www.verhaltenstherapie-boppard.de