



Erfahrungsbericht über den Umgang mit Tinnitus, die schmerzliche Selbsterkenntnis, den Ausweg „Selbsthilfe“ bis hin zur Zufriedenheit

Wer nicht hören will, muss fühlen

von Laura Günter, Mitglied der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL) und der Jungen DTL

Anlässlich des Specials „Selbsthilfe Update“ haben wir Laura Günter als Mitglied der Jungen DTL, unserer digitalen Austauschplattform für jüngere Tinnitus-Betroffene, um einen Beitrag gebeten. Uns hat interessiert, was Selbsthilfe für junge Menschen mit Tinnitus bedeutet. Da traf es sich gut, dass sie dies nach eigenem Bekunden ohnehin schon länger mal vorhatte ... Entstanden ist ein sehr persönlicher Bericht mit Laura Günters Top 6 der Selbsthilfe-Methoden, die ganz bestimmt auch für unsere Leserinnen und Leser überaus hilfreich sind. Laura Günter lebt im Ortenaukreis, am Rande des Schwarzwalds.

Einleitung

Meine Geschichte beginnt in meinem 25. Lebensjahr, bis zu welchem ich ganz nach dem Motto „höher, schneller, weiter“ lebte. Früh zu Hause ausgezogen, hatte ich mein Leben selbst im Griff, war sportlich aktiv, ehrenamtlich engagiert und hatte immer genug Energie, um alles unter einen Hut zu bekommen.

Bei einem so vollen Terminkalender war es daher nicht weiter verwunderlich, dass weder die Zeit noch die Einsicht vorhanden war, auf die Warnsignale meines Körpers zu hören. Das immer stärker eingeschränkte

Hörvermögen und das zusätzliche Rauschen auf dem rechten Ohr nahm ich lange nicht ernst. Erst nach Wochen suchte ich einen HNO-Arzt auf und wurde auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt: „Hörsturz“ war die Diagnose, Kortison und Ruhe die Therapie, chronischer Tinnitus die Folge und schlussendlich die schockierende Erkenntnis, dass ich nicht „unkaputtbar“ bin.

Der lange, steinige Weg der Selbsterkenntnis

So begann mein Weg der Selbsterkenntnis. Es war klar, dass ich meiner Gesundheit zuliebe etwas in meinem Leben ändern musste, um

schlechte Verhaltensweisen und Denkmuster abzulegen. Dass es kein gemütlicher Sonntagsspaziergang werden würde, war mir zwar klar, dennoch war ich auf einige Rückschläge so nicht vorbereitet.

Ich erlebte fünf weitere schlagartige Verluste meines Hörvermögens auf dem rechten Ohr, durchlief zahllose Untersuchungen, medikamentöse Behandlungen und diverse Therapieversuche, um den Tinnitus wieder loszuwerden. Stets keimte dabei Hoffnung auf, nur um von bitteren Enttäuschungen gefolgt zu werden. Diese emotionale Berg- und Talfahrt kostete viel Kraft, Geld und Mut. Rückblickend kann ich jetzt jedoch sagen,

dass jeder einzelne dieser Rückschläge wichtig war, um mich in die richtige Richtung zu lenken.

Meine persönliche Top 6 der Selbsthilfe

Wie viele Tinnitus-Patienten folgte ich dem klassischen Weg – von Fachärzten (HNO, Zahnarzt, Orthopäde etc.) über alternative Behandlungen (Homöopathie, Osteopathie, Musiktherapie mit Zungenimpulsen etc.) bis hin zum Erlernen von Entspannungsmethoden (Yoga, Meditation etc.). Jeden Ansatz hier aufzulisten, würde den Rahmen sprengen, daher folgt nun meine (absolut individuelle) Top 6 der Selbsthilfe-Methoden:

1. Akzeptanz
2. Selbstreflexion
3. Gesunder Egoismus
4. Austausch mit anderen Betroffenen
5. Keine Stille, aber Ruhe
6. Offener Umgang und Aufklärung des persönlichen Umfelds

1. Akzeptanz

Unabhängig davon, ob der Tinnitus eine behebbare Ursache hat oder nicht – ich muss kurz- oder langfristig mit ihm leben und es ist sicher nicht hilfreich, ihn in dieser Zeit anzufeinden oder permanent daran zu arbeiten, ihn zu verdrängen.

Das Ohrgeräusch zu normalisieren und als neuen (wenn auch eher ungeliebten) Teil meines Lebens zu akzeptieren, hat sich als beste Methode herausgestellt, um im Alltag besser damit zurechtzukommen. Rein praktisch habe ich dem Ohrgeräusch erst mal einen niedlichen Spitznamen gegeben, was dem Ganzen schon ein wenig die Ernsthaftigkeit genommen hat.

Vor dem Schlafengehen habe ich mit ihm im Selbstgespräch den Tag reflektiert und ihn miteinbezogen. Und nach Möglichkeit habe ich mich selbstironisch darüber lustig gemacht, „dass es bei mir piept“, um das Ganze etwas entspannter sehen zu können.

Egal, auf welche Art und Weise man sich mit dem Geräusch anfreundet, es ist absolut empfehlenswert, es zu tun. Die Wahrnehmung des Tinnitus als Feind blockiert jede Besserung. Akzeptanz hingegen öffnet Türen zu einem besseren Umgang.

2. Selbstreflexion

Wir kennen es alle: Es gibt nun mal gute und schlechte Tage. Wie praktisch, dass wir an einem schlechten Tag alles dem Tinnitus in die Schuhe schieben können. Doch wie oft liegt die Ursache im Tinnitus selbst? Liegt die Ursache nicht in anderen Problemen des Alltags, weshalb es in der Folge schwerer ist, den Tinnitus zu ertragen?

Eine tägliche Selbstreflexion, wenn auch nur für fünf Minuten, hat mir wahnsinnig geholfen, Verhaltensmuster und die tatsächlichen Auslöser für „die schlechten Tage“ zu erkennen.



Am Anfang kann etwa die Frage „Was lief heute gut, was nicht?“ stehen. Je öfter ich in diesen Monolog trat, desto tiefgründiger wurden die Rückfragen an mich selbst. Und so kam ich Stück für Stück näher an die Wurzel des eigentlichen Problems, dessen Lösung im besten Fall auch eine positive Auswirkung auf die Tinnitus-Wahrnehmung hatte.

3. Gesunder Egoismus

Durch die Ohrgeräusche passiert es leider oft, dass man sich als Betroffener selbst Grenzen und Verbote setzt, in dem Glauben, „das könnte dem Tinnitus nicht guttun“. Leider finden sich viele Betroffene nach der Diagnose alleingelassen in ihrem Alltag wieder, ohne umfassende Informationen über das Krankheitsbild oder den Umgang damit. In

der Folge entwickelte auch ich unbewusst Verhaltensmuster, Ängste, unnötigen Verzicht bis hin zu sozialem Rückzug, was das Krankheitsbild um ein Vielfaches verschlimmerte. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, habe ich begonnen, meine eigenen „Glaubenssätze“ kritisch zu hinterfragen und einen gesunden Egoismus zu entwickeln.

Warum sollte ich mir nur wegen eines Ohrgeräuschs Glücksmomente nehmen lassen? Zum Beispiel mag ein Treffen mit Freunden in einer lauten Umgebung den Tinnitus kurzfristig verstärken, aber auch – und das ist das Entscheidende – wertvolle, unbeschwerte Stunden schenken.

Meine selbst auferlegten Regeln basierten häufig auf falschen Annahmen, die aus medizinischer Sicht keinerlei Einfluss auf die Tinnitus-Wahrnehmung haben. Daher sollte man seine eigenen Verhaltensmuster und Regeln kritisch hinterfragen und die Antworten bei entsprechendem Fachpersonal einholen. Dazu bietet auch die DTL eine tolle Plattform: Auf ihrer Website www.tinnitus-liga.de und hier im *Tinnitus-Forum* finden sich viele hilfreiche Informationen, wie ein besserer Umgang mit den Ohrgeräuschen gelingen und mehr Lebensqualität erreicht werden kann.

Ein Beispiel für einen von mir sehr geschätzten Glaubenssatz ist das folgende Zitat: „Nur weil uns ein Stück vom Glück fehlt, sollten wir uns nicht davon abhalten lassen, alles andere zu genießen.“

4. Austausch mit anderen Betroffenen

Der Beitritt zur Selbsthilfegruppe Junge DTL war ein Wendepunkt in meinem Leben (*auführlicher Bericht zur Jungen DTL siehe Seiten 14-15 in dieser Ausgabe*). Zum ersten Mal traf ich auf Menschen, die meine Situation nicht nur nachvollziehen konnten, sondern auch wirklich selbst durchlebten.

Es tut unsagbar gut, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen; vor Augen geführt zu bekommen, dass man damit nicht allein ist und endlich mal mit jemandem sprechen zu können, der ganz genau weiß, was man da gerade durchmacht.

Das Wissen, dass andere ähnliche Herausforderungen meistern, hat mir Mut gemacht. Darüber hinaus ist es unglaublich bereichernd,

von den Erfahrungen anderer zu lernen – seien es Tipps zu Therapien, Ratschläge für den Alltag oder einfach nur der Trost, verstanden zu werden.

Auch an besonders schweren Tagen lohnt es sich, der Gruppe beizutreten und seine Sorgen in verständnisvoller Runde loszuwerden. Nach solchen Sitzungen fühle ich mich gestärkt und inspiriert, weiter an mir und meiner Lebensqualität zu arbeiten.

Ich kann nur jedem Betroffenen empfehlen, den Schritt in eine Selbsthilfegruppe zu wagen, sich im Verzeichnis der Selbsthilfegruppen der DTL (auf den letzten Seiten in jedem Heft sowie online unter www.tinnitus-liga.de/selbsthilfegruppen) schlau zu machen und bei der nächstgelegenen Gruppe vorbeizuschauen! Auf der Website gibt es auch Infos über die digitalen SHGs.

5. Keine Stille, aber Ruhe

Was mir mit am meisten Schwierigkeiten bereitet hat war, dass es plötzlich keine Stille mehr gab. Dieses Dauerpiepsen, das jeden schönen, stillen Moment zunichtemacht. Zunächst habe ich verzweifelt versucht, die Stille zurückzugewinnen, die ich früher kannte. Diese Sehnsucht führte jedoch nur zu Frustration. Mit der Zeit wurde mir klar, dass es nicht darum geht, die alte Stille zurückzuholen, sondern darum, eine neue Form von Ruhe zu finden.

Mein Lösungsansatz war also nicht die Stille im Raum, sondern die Ruhe in mir selbst zu finden. Meditation und Atemübungen wurden für mich essenziell, um Entspannung zu erleben, unabhängig von der Geräuschkulisse. Auch in der Natur fand ich einen Weg, den Kopf freizubekommen.

Es gibt unzählige und sehr individuelle Entspannungsmethoden, von der Meditation bis zum Waldspaziergang, und es ist letztendlich egal, welche für einen selbst die richtige ist. Wichtig ist nur, dass man sich eine Möglich-

keit beziehungsweise ein Ventil schafft, um innere Ruhe zu finden.

6. Offener Umgang und Aufklärung des persönlichen Umfelds

Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, mit dem Tinnitus offen umzugehen und mein Umfeld darüber zu informieren. Niemand kann wissen, welche Herausforderungen damit einhergehen, wenn man nicht selbst betroffen ist. Daher hilft es nur, offen darüber zu reden.



Meinem Partner, meiner Familie und Freunden erklärte ich, warum bestimmte Situationen anstrengend für mich sind, etwa die Lautstärke des Fernsehers oder die Geräuschkulisse im Restaurant. Dieses Wissen ermöglichte es ihnen, Rücksicht zu nehmen und meine Bedürfnisse besser zu verstehen.

Auch im beruflichen Umfeld war Offenheit für mich sehr hilfreich. Kleinere Anpassungen wie ein ruhigerer Arbeitsplatz konnten schon sehr helfen. Es geht dabei nicht darum, Mitleid zu erzeugen, sondern ein Bewusstsein dafür zu

Laura Günter



Alter: 33 Jahre

Beruf: PTA in der Pharmaindustrie

Hobbys: Nähen, aktives Naturerleben, Gartenarbeit, Sport

schaffen, wie man besser auf die individuellen Bedürfnisse eingehen kann. Der Alltag kann für uns nicht erträglicher werden, wenn wir unserem Umfeld nicht die Chance geben, uns entgegenzukommen.

Schlussworte

Nach acht Jahren mit Tinnitus habe ich akzeptiert, dass er ein Teil meines Lebens ist. Diese Reise hat mir nicht nur gezeigt, wie wichtig es ist, auf meinen Körper zu hören, sondern auch, wie ich aus einer schwierigen Situation etwas Positives gewinnen kann.

Heute kann ich sagen, dass der Tinnitus mein Leben nicht mehr bestimmt. Stattdessen habe ich Wege gefunden, ihn zu integrieren und ein glückliches Leben ohne nennenswerte Einschränkungen zu führen.

Damit aufzuhören, dem Vergangenen nachzutrauern, und damit zu beginnen, mich vollkommen auf die neue Situation einzulassen, war für mich der richtige Weg. Ein Stück weit bin ich sogar dankbar für den Tinnitus, denn ohne all diese Erlebnisse hätte ich mich wohl nie auf diese Reise gemacht, um mein neues, glücklicheres und erfüllteres Ich zu werden.

Für alle, die am Anfang dieser Reise stehen, möchte ich betonen: Es ist ein Prozess, aber er lohnt sich. Und denkt immer daran: Ihr seid nicht allein!

Fotos: privat.

DTL: Bessere Chancen für ein besseres Leben!