



Stressbewältigung und Entspannung im Alltag mit Tinnitus

Wenn Ruhe wieder möglich wird

von Christine Renter, Entspannungspädagogin und Stressmanagementtrainerin, Praxis Silento, Neubrandenburg

Unsere Autorin Christine Renter ist Entspannungspädagogin und Stressmanagementtrainerin. In ihrer Praxis Silento begleitet sie Menschen dabei, innere Ruhe, Selbstregulation und einen achtsamen Umgang mit Belastungen im Alltag zu entwickeln. In ihrem Beitrag für das Tinnitus-Forum erläutert sie die Zusammenhänge zwischen Stress und Tinnitus-Belastung. Sie zeigt, wie man mit einfachen Übungen, beispielsweise durch eine bewusste Verlängerung der Ausatmung, dem Körper ein Signal von Entlastung geben kann.

Es ist eigentlich ein ganz normaler Tag. Der Kaffee steht auf dem Tisch, draußen ist es ruhig. Und trotzdem ist da dieses Geräusch. Ein Pfeifen, ein Rauschen, ein Summen – mal leiser, mal lauter. Vielleicht kennen Sie diese Momente: Eigentlich ist nichts Besonderes los, und doch fühlt sich der Körper angespannt an. Die Schultern sind hochgezogen, der Atem flach, die Gedanken kreisen. Und je mehr man versucht, das Geräusch zu ignorieren oder „wegzuschieben“, desto präsenter scheint es zu werden. Viele Menschen mit Tinnitus berichten, dass solche Situationen

besonders belastend sind. Nicht unbedingt dann, wenn viel Trubel herrscht, sondern gerade in Momenten, in denen Ruhe einkehren sollte. Was dabei oft übersehen wird: Der Tinnitus selbst ist nicht immer das eigentliche Problem – sondern der Stress, der sich im Körper aufgebaut hat und die Wahrnehmung zusätzlich verstärkt.

Beim Tinnitus-Infotag der Deutschen Tinnitus-Liga im Juni 2025 in Neubrandenburg, an dem die Autorin als Referentin teilnahm, wurde in zahlreichen Gesprächen deutlich, wie eng

Stress, innere Anspannung und das Erleben von Tinnitus miteinander verbunden sind. Diese Erfahrung teilen viele Betroffene – und sie ist gut erklärbar.

Warum Stress Tinnitus beeinflusst

In solchen Momenten, in denen der Tinnitus besonders präsent erscheint, befindet sich der Körper oft in einem Zustand erhöhter Anspannung. Das Nervensystem ist im sogenannten Alarmmodus. Dieser Modus ist ursprünglich

dafür gedacht, uns in Gefahrensituationen zu schützen. Der Körper wird wacher, die Sinne schärfen sich, Muskeln spannen sich an, der Atem wird flacher. Was in akuten Situationen hilfreich ist, wird bei anhaltendem Stress jedoch zur Belastung.

Bei Menschen mit Tinnitus bedeutet das: Geräusche, die ohnehin vorhanden sind, rücken stärker in den Vordergrund der Wahrnehmung. Das Gehirn ist auf „Achtung“ eingestellt und filtert weniger. Ruhe wird dann nicht automatisch als Entspannung erlebt, sondern kann sich sogar unangenehm anfühlen. Viele Betroffene berichten, dass sie gerade in stillen Momenten eine Zunahme der Ohrgeräusche wahrnehmen.

Wichtig ist dabei zu verstehen: Diese Reaktion ist kein Zeichen von Schwäche oder mangelnder Belastbarkeit. Sie ist Ausdruck eines Nervensystems, das über längere Zeit gefordert war. Stress wirkt nicht nur über äußere Belastungen wie Termine oder Verpflichtungen, sondern auch über innere Prozesse – Sorgen, Grübeln, der Wunsch nach Kontrolle oder die Angst, dass der Tinnitus dauerhaft bleibt. All das hält den Körper in Anspannung und verstärkt die Wahrnehmung

zusätzlich. Genau an dieser Stelle setzt Stressbewältigung an: nicht mit dem Ziel, den Tinnitus „abzuschalten“, sondern um dem Nervensystem wieder mehr Sicherheit und Ruhe zu ermöglichen.

Stress als innere Kettenreaktion verstehen

Stress entsteht selten durch einen einzelnen Auslöser. Vielmehr handelt es sich um eine innere Abfolge von Reaktionen, die sich oft unbemerkt aneinanderreihen. Am Anfang stehen sogenannte Stressoren. Das können äußere Belastungen sein, wie Zeitdruck, Konflikte oder dauerhafte Anforderungen im Alltag. Ebenso wirksam sind jedoch innere Stressoren – etwa hohe Erwartungen an sich selbst, Grübeln oder die Sorge, den eigenen Alltag mit Tinnitus nicht bewältigen zu können.

Auf diese Stressoren folgen Gedanken. Sie laufen häufig automatisch ab und bleiben im Hintergrund. Mögliche Gedanken wie „Ich halte das nicht mehr aus“, „Das wird nie besser“ oder „Ich muss funktionieren“ verstärken die innere Anspannung. Der Körper reagiert unmittelbar darauf. Muskeln

verspannen sich, der Atem wird flacher, der Herzschlag beschleunigt sich. Diese körperlichen Reaktionen sind kein Zufall, sondern Teil eines uralten Schutzprogramms.

Aus der körperlichen Anspannung entstehen Emotionen wie Angst, Hilflosigkeit, Ärger oder Erschöpfung. Schließlich zeigt sich all dies im Verhalten. Der Körper kennt dabei drei grundlegende Reaktionsmuster: Angriff, Flucht oder Starre. Manche Menschen reagieren mit Aktivität und Anspannung, andere ziehen sich zurück, vermeiden Situationen oder fühlen sich innerlich blockiert und handlungsunfähig.

Bei Tinnitus kann sich diese Kettenreaktion besonders deutlich zeigen. Die erhöhte innere Anspannung verstärkt die Wahrnehmung der Ohrgeräusche, was wiederum neue Gedanken, Sorgen und Stress auslöst. Ein Kreislauf entsteht, der sich selbst aufrechterhält. Das Verständnis dieser Zusammenhänge ist ein wichtiger erster Schritt, um diesen Kreislauf zu unterbrechen – nicht durch Kontrolle, sondern durch bewusste Entlastung auf körperlicher Ebene.

Was im Alltag wirklich hilft – kleine Schritte statt großer Lösungen

Wer diese Zusammenhänge erkennt, kann Erleichterung spüren: Es gibt eine Erklärung für das eigene Erleben. Gleichzeitig entsteht jedoch schnell die Frage, was konkret im Alltag helfen kann. Gerade bei Tinnitus wünschen sich viele Betroffene eine Lösung, die das Geräusch sofort verschwinden lässt. Diese Hoffnung ist menschlich – führt aber häufig zu zusätzlichem Druck und Enttäuschung.

Hilfreicher ist ein anderer Ansatz: nicht den Tinnitus direkt verändern zu wollen, sondern dem Körper Schritt für Schritt wieder mehr Ruhe zu ermöglichen. Denn ein beruhigtes Nervensystem verändert auch die Wahrnehmung. Das bedeutet nicht, dass der Tinnitus sofort leiser wird. Aber er rückt oft in den Hintergrund, verliert an Bedrohlichkeit und wird weniger dominant erlebt.



Selbsthilfe wirkt!

Dabei sind es selten große Veränderungen, die langfristige Wirkung zeigen. Vielmehr geht es um kleine, regelmäßig wiederholte Impulse im Alltag. Kurze Pausen, bewusste Atemmomente, kleine Unterbrechungen von Anspannung. Wichtig ist dabei die Haltung: nicht gegen den eigenen Körper zu arbeiten, sondern mit ihm. Stressbewältigung bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, alles „richtig“ zu machen, sondern dem eigenen System immer wieder Signale von Sicherheit und Entlastung zu senden.

Die folgenden zwei einfachen Übungen sind als Einladung zu verstehen. Sie lassen sich ohne Hilfsmittel durchführen, benötigen nur wenig Zeit und können helfen, den Körper aus dem Alarmmodus herauszuführen.

Übung 1: Mit dem Atem aus der Anspannung kommen

Der Atem ist eines der wirksamsten Mittel, um das Nervensystem zu beruhigen. In Stresssituationen wird er oft unbewusst flach und schnell. Eine bewusste Verlängerung der Ausatmung kann dem Körper signalisieren: Es besteht im Moment keine Gefahr.

Setzen Sie sich bequem hin oder bleiben Sie dort, wo Sie gerade sind. Spüren Sie kurz den Kontakt Ihres Körpers zum Boden oder zur Sitzfläche. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und zählen Sie dabei innerlich bis drei. Anschließend atmen Sie langsam durch den Mund oder die Nase aus und zählen bis fünf. Die Ausatmung darf dabei etwas länger sein als die Einatmung.

Wiederholen Sie diesen Atemrhythmus drei- bis fünfmal. Es ist nicht wichtig, besonders tief zu atmen. Entscheidend ist die ruhige, verlängerte Ausatmung. Wenn Gedanken auftauchen, nehmen Sie diese wahr und kehren sanft zum Zählen zurück.

Diese kurze Übung kann im Alltag jederzeit eingesetzt werden – morgens nach dem Aufwachen, zwischendurch oder abends zur Beruhigung. Schon ein bis zwei Minuten können ausreichen, um dem Körper ein erstes Signal von Entlastung zu geben.

Übung 2: Den Körper spüren und den Fokus sanft verändern

Bei Tinnitus richtet sich die Aufmerksamkeit häufig automatisch auf das Geräusch im Ohr. Je angespannter der Körper ist, desto stärker kann dieser Fokus werden. Diese Übung lädt dazu ein, die Wahrnehmung bewusst auf den Körper zu lenken und damit dem Nervensystem mehr Stabilität zu geben.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf Ihre Füße. Spüren Sie den Kontakt zum Boden oder zu den Schuhen. Nehmen Sie wahr, wie sich dieser Kontakt anfühlt, ohne ihn verändern zu wollen. Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter zu den Beinen, zur Sitzfläche oder zum Rücken – dorthin, wo Ihr Körper gerade gut getragen wird.

Vielleicht bemerken Sie Bereiche, die sich neutral oder angenehm anfühlen. Bleiben Sie einen Moment bei diesen Empfindungen. Wenn Ihre Aufmerksamkeit wieder zu den Ohrgeräuschen wandert, ist das in Ordnung. Nehmen Sie dies wahr und lenken Sie den Fokus freundlich zurück auf den Körper.

Diese Übung kann ein bis drei Minuten dauern. Sie eignet sich besonders für Situationen, in denen innere Unruhe aufkommt oder der Tinnitus sehr präsent erscheint. Ziel ist nicht, das Geräusch zu verdrängen, sondern dem Körper zusätzliche Ankerpunkte von Stabilität zu geben.

Abschließende Gedanken

Der Umgang mit Tinnitus ist für viele Menschen ein längerer Weg. Umso wichtiger ist es, sich selbst mit Geduld und Freundlichkeit zu begegnen. Stressbewältigung und Entspannung sind dabei keine schnellen Lösungen, sondern eine Einladung, den eigenen Körper besser zu verstehen und ihm Schritt für Schritt mehr Sicherheit zu geben.

Schon kleine, regelmäßige Momente der Entlastung können dazu beitragen, den inneren Alarmmodus zu beruhigen. Das verändert nicht immer sofort das Geräusch selbst, aber häufig den Umgang damit. Viele Betroffene berichten, dass der Tinnitus an Bedeutung verliert, wenn der Körper zur Ruhe kommt und sich nicht mehr ständig in Anspannung befindet.

Es lohnt sich, die eigenen Stressmuster achtsam wahrzunehmen und neue, sanfte Wege im Alltag auszuprobieren. Jeder bewusste Atemzug, jede kurze Pause und jede freundliche Zuwendung zum eigenen Körper ist ein Schritt in Richtung mehr Stabilität und innerer Ruhe.

Kontakt zur Autorin:



Christine Renter
Praxis Silento
Neubrandenburg
www.praxis-silento.de

Christine Renter



ist Entspannungspädagogin sowie Fachberaterin für Stressmanagement, Trauma- und Familienberatung. In ihrer Praxis Silento begleitet sie Menschen dabei, innere Ruhe, Selbstregulation und einen achtsamen Umgang mit Belastungen im Alltag zu entwickeln. Ihre Arbeit ist Stress- und traumasensibel ausgerichtet und wendet sich an Einzelpersonen, Gruppen und Familien, die alltagstaugliche Wege zu mehr innerer Stabilität suchen.