



Markus Schwabbaur

Die Tinnitus-Lösung **Die eigene Stille schaffen, Ohrgeräusche dauerhaft ausblenden**

Südwest Verlag, München, 1. Auflage 2021, 192 Seiten, Paperback, Klappenbroschur, ca. 30 farbige Illustrationen, ISBN: 978-3-517-09924-8, 18,00 Euro

Rezension von Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Gerhard Goebel, Tinnitus- und Hyperakusis-Zentrum im Neurozentrum Prien

Hoher Leidensdruck durch Tinnitus

Tinnitus ist ein Volksleiden, das mit hohem Leidensdruck einhergeht. Etwa zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland sind von Tinnitus dauerhaft betroffen, knapp 25 Prozent stellen zumindest einmal im Leben ein derartiges Ohrgeräusch fest.

Dieses jüngst erschienene Buch des kreativen Psychologen und Psychotherapeuten Dipl.-Psych. Markus Schwabbaur richtet sich an Tinnitus-Betroffene und ist hoch originell und überaus anregend. Die einzelnen Kapitel sind chronologisch und klar strukturiert aufgebaut, die Umsetzung des komplexen Themas ist pädagogisch und didaktisch hervorragend gelungen. Der Autor hat seine über die Jahre gesammelten Therapiebausteine aus seinem Schatzkästchen geholt, systematisch und reichhaltig bebildert zusammengefasst und zur Orientierung für den Leser innerhalb des Teufelskreismodells von Kröner-Herwig (1997) eingebettet.

Klare Leseempfehlung für Tinnitus-Betroffene

Um es vorweg zu sagen: Dies ist eine klare Leseempfehlung des Buchs für Menschen, die unter Tinnitus leiden, und für deren Angehörige.

Auf der Höhe der evidenzbasierten Therapie des chronischen Tinnitus und verhaltenstherapeutisch ausgerichtet, führt uns der Autor mit langjähriger Praxiserfahrung durch die Kapitel „Mit Mythen aufräumen“, „Einflussfaktoren Stress, Fokussierung, Bewertung und Anspannung“, zur Einstimmung jeweils mit einem Fallbeispiel eingeleitet. Um eine individuelle Bearbeitung des Themas und das Nachschlagen zu erleichtern, sind die Hauptkapitel farbig unterlegt mit entsprechend passenden Markern an der oberen Buchkante.

Übungen und umfangreiche Tipps

Damit es nicht nur beim Lesen bleibt, wird ein besonderes Bonbon geboten: Mittels

QR-Code und Link wird man zu Hörübungen auf YouTube geleitet, die der Autor mit seiner angenehmen Stimme selbst spricht.

Es folgen schließlich umfangreiche Tipps zu Tinnitus und Schlafstörung einschließlich Hilfen für die Begleiterscheinungen aus dem HNO-Bereich (Schwerhörigkeit, Hörsturz und Hyperakusis). Das Buch endet mit einem Transfer auf den Alltag, einem Register zum Nachschlagen sowie einem Verzeichnis der Übungen und Quellennachweise (AWMF-Leitlinie Chronischer Tinnitus; von Ernst Behrendt über Nada Brahma bis Paul Watzlawick).

Das vorliegende Buch liefert nicht nur Einblicke in die vielen Möglichkeiten einer interdisziplinären Verhaltenstherapie, sondern ist auch ein Musterbeispiel für betroffenengerechte Kommunikation und daher einfach und spannend zu lesen. Es wird denjenigen Hilfe bieten, die sich proaktiv mit ihrem Tinnitus-Leiden auseinandersetzen möchten und über den Tellerrand des medizinischen „Behandelt-werdens“ hinausschauen können.