



## Habituation bei Tinnitus

von Dr. Frank Matthias Rudolph, Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-Klinik Boppard-Bad Salzig

*Bekanntlich gibt es für den subjektiven, chronischen Tinnitus kein Heilmittel, das das Ohrgeräusch zum Verschwinden bringen kann. Daher ist die Gewöhnung an den Tinnitus das Hauptziel einer jeden Therapie, um den Leidensdruck zu lindern. In der Psychologie wird dieser Gewöhnungsprozess auch als Habituation bezeichnet. Dr. Frank Matthias Rudolph, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-Klinik in Boppard-Bad Salzig, beschreibt im vorliegenden Artikel, wie es in der Wahrnehmung und durch die Bewertung der Ohrgeräusche zu einem Teufelskreis kommen kann. Er erläutert den Prozess der Habituation bei Tinnitus und wie sich dadurch eine Verminderung der Tinnitus-Belastung erreichen lässt.*

### Neulich im Wildpark

Vor einiger Zeit war ich mit Freunden in einem Wildpark. Wir beobachteten einige Rehe beim friedlichen Äsen. Als einer von uns auf einen trockenen Ast trat und es ein lautes Knacken gab, hielten die Rehe sofort inne, hoben den Kopf, stellten die Ohren auf und wendeten sich der Geräuschquelle zu (Orientierungsreaktion). Als sie für sich feststellten, dass von dem Geräusch keine

Gefahr ausging, fraßen sie einfach weiter (Habituation oder Gewöhnung). Sie fragen sich, was diese kleine Geschichte mit Tinnitus zu tun hat? Mehr als Sie denken!

### Habituation als Therapieziel

Solange es für den subjektiven, chronischen Tinnitus noch kein Heilmittel gibt, das den Quälgeist zum Verschwinden bringt, bleibt es das Hauptziel für den Betroffenen,

sich an die Ohrgeräusche zu gewöhnen (zu habituierten), um so den Leidensdruck zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.

„Damit müssen Sie leben!“, diesen Satz haben sicher schon viele von Ihnen gehört. Das ist leichter gesagt als getan, wie soll das denn gehen?

Aus zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen, unter anderem auch von der

Deutschen Tinnitus-Liga e. V., wissen wir, dass nur ca. die Hälfte aller Menschen, die einen chronischen Tinnitus haben, auch darunter leidet. Wir unterscheiden den kompensierten Tinnitus, bei dem der Betroffene mit dem Tinnitus zurechtkommt, vom dekompenzierten mit hohem Leidensdruck.

Untersucht man beide Gruppen genauer, stellt man fest, dass sie sich nicht bezüglich Lautstärke oder Klangcharakter unterscheiden, was eigentlich zu erwarten gewesen wäre. Das heißt, es muss einen anderen Unterschied geben. Die Gewöhnung an einen harmlosen Reiz, nachdem wir uns im Rahmen der Orientierungsreaktion davon überzeugt haben, dass von diesem Reiz keine Gefahr ausgeht, nennt man „Habituation“. Und genau das ist das Ziel der modernen Tinnitus-Therapie, die Habituation oder Gewöhnung an das Ohrgeräusch.

Aber warum fällt das vielen Menschen mit Tinnitus ungleich schwerer als einem Reh, das sich an das Knacken eines Astes habituiert, wenn klar ist, dass das Geräusch nicht von einem Wolf oder einem anderen Fressfeind ausgeht?

### Exkurs in die Menschheitsgeschichte

Lassen Sie uns einen Exkurs in die Entwicklung der Menschheit unternehmen, um das zu verstehen. Warum hören wir eigentlich? Heute ist die Antwort klar: Um uns mittels der Sprache zu verständigen. Die Menschen haben aber schon hören können, bevor sie eine komplexe Sprache entwickelt haben. Die wichtigste Funktion des Hörens war und ist die Erfassung von Gefahrensignalen. Vor 10.000 Jahren haben die Menschen überlebt, die einen Feind, zum Beispiel im Dunkeln, schon lange bevor sie ihn sehen konnten, gehört haben. Nur so war eine rechtzeitige Flucht oder aber eine Vorbereitung auf einen Kampf möglich. „Es ist das Ohr, das die Dunkelheit durchdringt, nicht das Auge“, sagen die Massai in Ostafrika. Oder anders gesagt: Beute machen – statt Beute werden ...

An der Verarbeitung von Schallinformationen sind viele verschiedene Hirnareale beteiligt. Unter anderem das sogenannte „limbische System“. Hier vermuten wir den Entstehungsort unserer Gefühle (Emotionen). Das bedeutet, dass Töne oder Geräusche

unmittelbar, ohne dass man bewusst darüber nachdenkt, Gefühle erzeugen können. Diesen Umstand machen sich Musiker und Komponisten fortwährend zunutze. Jeder von uns kennt das, wenn man zum Beispiel im Radio das Lied hört, bei dem man das erste Mal verliebt war. Ursprünglich aber wurde durch bestimmte Geräusche vor allem ein Gefühl von Angst beziehungsweise Bedrohtheit erzeugt.

Die Hörbahn zieht auch durch das sogenannte „Stirnhirn“, ein System gedanklich-bewertender Verarbeitung. Hier wird in Sekundenbruchteilen das Geräusch bewertet und mit der Bedeutung „unwichtig“ oder aber „bedrohlich“ versehen. Auf diesem Wege nehmen psychische Prozesse wie Bewertungen und emotionale Reaktionen Einfluss auf die Wahrnehmung des Tinnitus. Je nach Bewertung können die Informationen auf der Hörbahn herausgefiltert oder verstärkt werden. Bei einer negativ-bedrohlichen Bewertung kommt es einerseits zu einer Aufmerksamkeitsfokussierung auf das an sich weder neue noch handlungsrelevante Geräusch (Habituationsdefizit), andererseits zu ungünstigen beziehungsweise wenig hilfreichen Bewältigungsversuchen auf der Verhaltensebene (zum Beispiel sozialer Rückzug), die die negative Bewertung und damit einhergehenden negativen Gefühle wiederum im Sinne eines Teufelskreises aufrechterhalten.

Sie können sich das so vorstellen, als ob jeder Sinneseindruck mit einem gelben Post-it-Zettel versehen und dann zur weiteren Bearbeitung auf den Weg durch das Gehirn geschickt wird. Steht auf diesem Post-it „Gefahr oder Bedrohung“, unterbleibt natürlich die Habituation und es setzt als nächstes die Alarmreaktion ein. Auf diese Weise ist die Hörbahn mit Hirnregionen vernetzt, die eine Stressreaktion auslösen und die Ausschüttung von Stresshormonen fördern. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, wir fangen an zu schwitzen etc. – Symptome, die wir kennen, wenn wir ängstlich sind. Diese Körperreaktionen, die ursprünglich unser Überleben gesichert haben, werden den Tinnitus-Patienten „zum Verhängnis“.

Sie stecken in einem Teufelskreis aus Leiden unter dem Tinnitus, negativer Bewertung, ängstlichen Befürchtungen, Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Tinnitus, einer subjektiv verstärkten Wahrnehmung des Tinnitus,

⊗ die bewusste Fokussierung

einem vermehrten Leid usw. fest. Wenn die Information in der Hörbahn, die wir Tinnitus nennen, erst einmal mit einer negativen Bewertung, die eine Handlung (Kampf oder Flucht) ausgelöst hat, versehen ist, muss das Gehirn immer und immer wieder überprüfen, ob das (vermeintliche) Geräusch noch besteht oder nicht. Die Habituation an das eigentlich harmlose Geräusch misslingt.

Wenn es nun ca. der Hälfte der Betroffenen gelingt, sich an die Geräusche zu gewöhnen (= die Filter in der Hörbahn so einzustellen, dass das Signal herausgefiltert wird) und der anderen Hälfte nicht, stellt sich die Frage: Was steht einer Habituation entgegen? Die Ursachen dafür sind sehr vielfältig und sollten in jedem Einzelfall ergründet werden.

### Habituationshindernisse

Hier eine Auswahl möglicher Habituationshindernisse:

- **Falsche Infos über den Tinnitus**, zum Beispiel, es sei eine Durchblutungsstörung, so ähnlich wie bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall und so etwas stehe jetzt auch dem Tinnitus-Betroffenen bevor.
- **Schwerhörigkeit**: Das Spektrum an wahrnehmbaren Geräuschen von außen ist so eingeschränkt, dass die Wahrnehmung des internen Geräusches Tinnitus einen übergroßen Anteil am Resthörspektrum hat und damit überwertig wird.
- **Dem Tinnitus (unbewusst) eine Bedeutung geben**, indem man sich unentwegt damit beschäftigt, zum Beispiel als „negativer Mahner“, über die eigenen Grenzen hinausgegangen zu sein. Sobald der Tinnitus eine Bedeutung hat, ist er „bedeutend“ und das Gehirn kann sich nicht mehr habituierten.
- **Das Ausprobieren immer neuer Behandlungsalternativen** mit immer neuen Enttäuschungen und der fortwährenden Kontrolle, ob das eingesetzte Verfahren den Tinnitus auch zum Verschwinden gebracht hat.
- **Ein hohes Stresslevel mit fehlenden Entspannungsmöglichkeiten**, gegebenfalls auch schon vor dem Auftreten des Tinnitus aufgrund der Lebensumstände mit vielfältigen Belastungsfaktoren. Eine Habituation wird so unmöglich, da die Stresshormone ständig neue Alarmie-

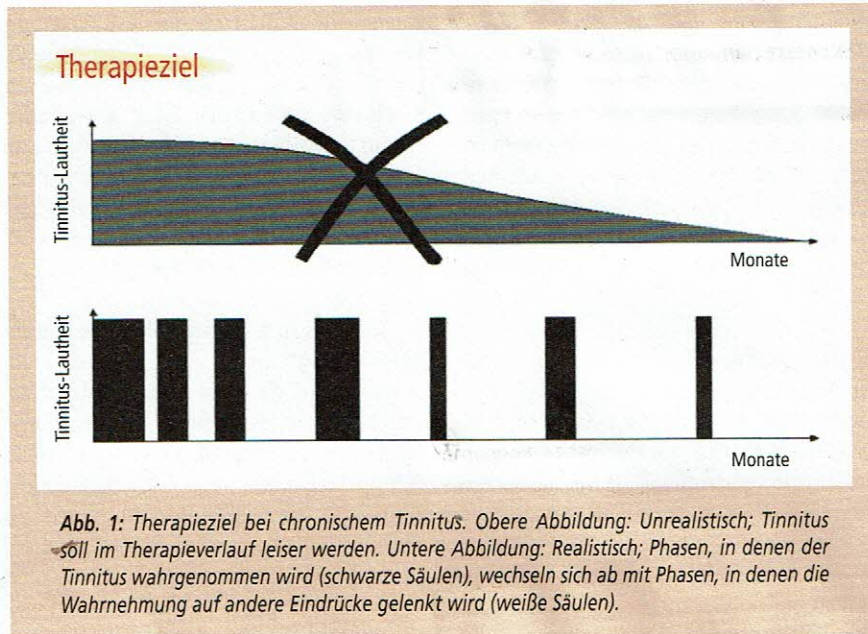


Abb. 1: Therapieziel bei chronischem Tinnitus. Obere Abbildung: Unrealistisch; Tinnitus soll im Therapieverlauf leiser werden. Untere Abbildung: Realistisch; Phasen, in denen der Tinnitus wahrgenommen wird (schwarze Säulen), wechseln sich ab mit Phasen, in denen die Wahrnehmung auf andere Eindrücke gelenkt wird (weiße Säulen).

dienen der Förderung von konkurrierenden akustischen Signalen aus der Umwelt, die den Tinnitus in den Hintergrund der Wahrnehmung drängen sollen.

Ansonsten sollte sich die individuelle Therapie an der Problematik jedes einzelnen Patienten orientieren. Es gibt nicht „die“ Tinnitus-Therapie für alle. Jedem, der so etwas verspricht, sollte mit großer Vorsicht begegnet werden.

Nach der Basisversorgung mit Aufklärung und Beratung sowie der gegebenenfalls notwendigen Hörgeräteversorgung besteht dann die nächste Stufe der Therapie darin, an Achtsamkeitsübungen und Übungen zum gezielten Wahrnehmungs- und Genusstraining mit allen Sinnen zu denken. Klassische Übungseinheiten, die sich gut in den Alltag einbinden lassen, sind:

- Achtsames Atmen,
- achtsames Hören,
- achtsames Tasten/Fühlen,
- achtsames Schmecken,
- achtsames Riechen,
- achtsames Sehen,
- Achtsamkeitsspaziergang/Waldbaden.

Parallel dazu kann es sinnvoll sein, ein Entspannungsverfahren zu erlernen und dies regelmäßig anzuwenden. Eine Habituation an das Ohrgeräusch ist deutlich leichter umzusetzen, wenn der Betroffene entspannter ist. Die klassischen Verfahren, wie Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training, scheitern beim Tinnitus-Patienten oft an der Ruhe, die zu einer stärkeren Wahrnehmung des Tinnitus führt. Deshalb bietet sich entweder die Kombination mit einer Klangschalen-therapie an oder bewegungsorientierte Verfahren wie Tai-Chi oder Qigong.

Steht ein hohes Maß an Alltagsstress der Habituation entgegen, bietet sich das Erlernen von Stressbewältigungstechniken an. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse oder auch bei der Volkshochschule.

Als weitere Stufe in der Habituationförderung kommt dann die ambulante oder stationäre Psychotherapie in Betracht und

rungssignale aussenden beziehungsweise das Herausfiltern der Tinnitus-Information aus der Hörbahn unmöglich machen.

- **Dem Tinnitus (unbewusst) eine Funktion geben**, zum Beispiel um zu vermeiden, sich mit unangenehmen Dingen auseinandersetzen zu müssen. Dies können Konflikte im Arbeitsleben oder im privaten Bereich, Probleme mit dem Älterwerden, mit körperlichen Gebrechen etc. sein. Das heißt, man setzt sich unbewusst lieber mit dem Tinnitus auseinander als mit vermeintlich noch unangenehmeren Problemen.
- **Den Tinnitus (unbewusst) einsetzen, um Zuwendung zu erhalten** oder von unangenehmen Dingen entlastet zu werden. Die Psychologie spricht hier vom sogenannten „Sekundären Krankheitsgewinn“.
- **Es haben sich Folge- oder Begleiterkrankungen** wie Depressionen, Ängste, Schwindel, Geräuschempfindlichkeit etc. herausgebildet.

**Was ist zu tun?**

Grundlage einer jeden Therapie ist zunächst die Beratung und Aufklärung des Patienten, unter anderem auch durch den

Anschluss an eine Selbsthilfegruppe oder mithilfe von Selbsthilfebüchern.

Daran schließt sich die gemeinsame, zwischen Arzt und Patient abgestimmte Therapieziel-Definition an. Solange das (verständliche) Therapieziel ist, den Tinnitus im Rahmen einer erfolgreichen Therapie immer leiser werden zu lassen (Abb. 1 oben), wird eine Habituation misslingen. Erst wenn der Patient als Therapieziel akzeptiert, den Tinnitus immer seltener in die bewusste Wahrnehmung aufsteigen zu lassen (Abb. 1. unten), kann die Gewöhnung gelingen.

Apparative Mittel zur Minimierung der Belastung durch den Tinnitus sind Hörgeräte bei nachgewiesenem Hörverlust sowie Tinnitus-Masker, die beide jeweils angepasst werden müssen. Bei Letzteren handelt es sich um Geräte, die ein sogenanntes weißes Rauschen produzieren. Dies ist ein spezielles Rauschen, das auf allen wahrnehmbaren Frequenzen gleich stark ist. Vergleichbar ist es mit einem Radio, bei dem kein Sender eingestellt ist. Es wird verwendet, um so den Tinnitus zu verdecken. Tinnitus-Masker können eingesetzt werden bei nachgewiesener Maskierbarkeit im Zusammenhang mit einer Retraining-Therapie. Beide Möglichkeiten

II  
G  
q  
S  
fe  
d  
v  
si  
re  
u  
zi

IV  
le  
IV  
W  
q  
si  
ir  
Ti  
gr  
ti  
tl  
u  
ai

>

wenn die Leistungsfähigkeit im Erwerbsleben erheblich gefährdet ist, auch eine Psychosomatische Rehabilitation. Insbesondere in den Fällen, in denen der Tinnitus für den Betroffenen eine übermäßige Bedeutung oder Funktion erhalten beziehungsweise wenn sich in der Folge eine Depression oder Angststörung entwickelt hat. Das Vorliegen einer manifesten psychischen Erkrankung verhindert die Habituation auf jeden Fall.

Das Erreichen einer Habituation, also die Gewöhnung an das Ohrgeräusch, ist grundsätzlich für jeden Tinnitus-Betroffenen möglich. Die Wege dorthin sind allerdings so unterschiedlich und individuell wie die Tinnitus-Patienten selbst. Es gibt nicht den Königsweg. Es lohnt sich aber, sich mit Unterstützung von Selbsthilfe und/oder Therapeuten auf die Suche zu begeben.

#### Kontakt zum Autor:



*Dr. med. Frank Matthias Rudolph  
Facharzt für Psychosomatische Medizin,  
Rehabilitationswesen/Diabetologie  
Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik  
Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-Klinik*

*Deutsche Rentenversicherung  
Rheinland-Pfalz  
Mittelrhein-Klinik*

*Salzbornstraße 14  
56154 Boppard-Bad Salzig  
Tel.: 06742 608-922  
Fax: 06742 608-714  
E-Mail: matthias.rudolph@drv-rlp.de  
www.mittelrhein-klinik.de*

## Besser hören – mehr Spaß am Leben

Zum guten Hören gehört für uns Pro Akustiker mehr als die Anpassung von Hörsystemen und Zubehör. Für unsere Kunden engagieren wir uns bundesweit ebenso in der ambulanten Tinnitus- und Hyperakusis-Rehabilitation. Dabei arbeiten wir mit Medizinern und anderen Spezialisten zusammen, um die individuell passende und beste Lösung technischer und therapeutischer Art zu finden. Regelmäßige Fortbildungen, ein zertifiziertes Qualitätsmanagement und wissenschaftliche Studien kommen direkt unseren Kunden zugute.

Informieren Sie sich persönlich auf unserer Internetseite unter [www.proakustik.de](http://www.proakustik.de) oder direkt bei einem Pro Akustiker in Ihrer Nähe.

*Wir verstehen was vom Hören.*

  
**pro akustik**<sup>®</sup>