

Psychologische Grundlagen der Tinnitus-Akzeptanz

Von Jürgen Horn – AHG Klinik Berus, Europäisches Zentrum für Psychosomatik und Verhaltensmedizin



Was meint eigentlich ein Tinnitusbetroffener, wenn er sagt: „Ich habe mein Ohrgeräusch akzeptiert“? Soll man ihn beneiden – wo er sich doch offensichtlich nur mit dem Zweitbesten zufrieden gibt? Viel besser wäre doch das Verschwinden des Geräusches. Hat er nicht eigentlich resigniert, wo er vorgibt zu akzeptieren?

Es gibt mindestens drei gute Gründe für Tinnituspatienten, sich über Theorie und Praxis der Akzeptanz Gedanken zu machen. Erstens gibt es für den chronischen Tinnitus keine medizinische Heilung, zweitens funktioniert Akzeptanz auch in der Behandlung von chronischen Schmerzen, und drittens berichten Menschen, die ihren Tinnitus als nicht (mehr) behandlungsbedürftig ansehen, sie hätten das Geräusch akzeptiert.

Es könnte sich also durchaus lohnen, Akzeptanz zu kultivieren.

Was macht Akzeptanz eines Ohrgeräusches so schwer?

„Es führt einen das Schicksal, wenn man zustimmt, wenn man sich weigert, schleppt es einen fort“. Dies hat der griechische Philosoph Kleanthes im 3. Jh. vor Chr. mit schönen Worten gesagt. Er hat damit wohl ungefähr das Gleiche gemeint wie Ihr HNO-Arzt, wenn er „Damit müssen Sie leben!“ sagt. Auch moderne Mediziner kennen also alte Weisheiten. Merkwürdigerweise freuen sich ihre Klienten aber nicht darüber. Und schlimmer noch: weder die Betroffenen noch die Ärzte selbst scheinen wirklich an die heilende Kraft der Zustimmung zu glauben, denn das „Schicksal Tinnitus“ provoziert häufig noch immer das Anlaufen einer diagnostischen und therapeutischen Maschinerie, die keine Grenzen kennt. Das damit verbundene, implizite

Versprechen einer Heilung kann die Medizin aber nicht halten.

Die Psychologie ist nicht wesentlich bescheidener als die Medizin. Sie setzt auf „Habituation“. Spielt man einer jungen Katze das Piepsen einer Maus auf einem Tonband vor, so wird sie in Jagdstimmung versetzt. Allerdings beruhigt sie sich bei anhaltendem Piepston bald wieder: das instinktiv produzierte Jagdfieber lässt nach, und die Suche nach der Maus wird aufgegeben. So funktioniert „Habituation“, d.h. Gewöhnung an einen die Nerven strapazierenden Reiz. Und so möchte man es gerne beim Tinnituspatienten sehen.

Die psychologisch inspirierte Medizin hat ein Programm zur Förderung der Habituation bei Tinnituspatienten aufgelegt und dieses Programm Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT)¹ genannt.

TRT hat sich vielfach als wirksam erwiesen. Allerdings geht es dabei nicht nur um die einfache Gewöhnung an einen nervenaufreibenden Stimulus. Ein unaufhörliches Geräusch löst beim Menschen nämlich keine (rein) instinktive, sondern eine evaluative, d.h. bewertende Tätigkeit aus. Katzen kratzen, Hunde beißen, Menschen bewerten – und da beginnt das eigentliche Problem.

An der der negativen Bewertung des Ohrgeräusches knüpft das ganze Tinnitusleiden an. Es wird damit ein roter Faden in den Lebensteppich eingewoben, der manches in Frage stellt: das Selbstvertrauen, die Zukunftsaussichten, die Fähigkeit Stille zu genießen, die berufliche Funktionstüchtigkeit usw. Der Tinnitus wird vom einfachen Geräusch zur existentiellen Frage. Und auf die scheint es nur eine einzige Antwort zu geben:

man muss die Dinge wieder in den Griff kriegen. Ist man aber erst einmal von der Bewertung zu den Kontrollversuchen gelangt, ist das Tinnitusleiden perfekt. Kontrollversuche verhindern eine Neubewertung des Tinnitus, und sie halten den Menschen in einem inneren Aufruhr gefangen. Eine Habituation rückt so in weite Ferne, und an Akzeptanz ist gar nicht zu denken. Stattdessen stellen sich Unkonzentriertheit und Erschöpfung ein, die ihrerseits das Tinnitusproblem verschärfen.

Halten wir vorläufig fest: Kontrollversuche und festgefahrene Bewertungen machen Akzeptanz generell schwierig. Akzeptanz setzt Urteilsenthaltung und Manipulationsverzicht voraus.

Kontrollversuche – warum sie scheitern

Von allen fühlenden Wesen auf dieser Erde sind die Menschen die tragischsten. Sie fragen in ihrem Hang zum Kategorisieren und Bewerten nämlich nicht nur wie eine Katze „Maus oder nicht Maus?“, sondern sie fragen weiter – viel weiter:

Was habe ich falsch gemacht, wer hat mir das angetan? Wo kommt das her? Habe ich zu ungesund gelebt oder zu viel Stress gehabt? Wie sieht aber ein gesundes Leben aus? Womit habe ich diesen Tinnitus verdient, ein Geräusch, das ich meinem ärgsten Feind nicht wünschen würde?

¹ Die TRT war anfangs ein eher technologisch denn psychologisch inspiriertes Verfahren. Aber in dieser Form blieb sie unter ihren Möglichkeiten, das wurde schnell deutlich.

Heimlich zugrunde gelegt wird dabei die Überzeugung, dass sich schon etwas machen ließe, wenn man nur die Ursache eines Symptoms, den Grund eines Unbehagens kennen würde. Erst kommt das Verstehen, dann das Handeln. Dieses Rezept ist prinzipiell auch nicht verkehrt, für viele Tinnituspatienten aber wirkungslos. Die Fruchtlosigkeit solcher Kontrollversuche wird besonders deutlich dort, wo die Aversion gegen Geräusche auch auf Umweltgeräusche übergreift – bei der Hyperakusis. Der Versuch, Geräuschumwelten unter Kontrolle zu bekommen, ist oft (oft, natürlich nicht immer) lebensfremd und führt zu Rückzug, Groll und Nachbarschaftsstreitigkeiten. Geräuschkontrolle macht aus der Welt einen Friedhof: oben blühen die Veilchen in erhabener Stille, unter der Erde faulen die Leichen.

Die Warum-Ich-Frage

Kontrollversuche, die nach einer Ursache fragen und mit der persönlichen Betroffenheit hadern, wollen wir im Folgenden unter dem Arbeitstitel „Warum-Ich-Frage“ zusammenfassen. Das „Warum-Ich?“ möchte die Ursache des Leidens finden und so der Sache mindestens in Gedanken Herr werden.

In einer Untersuchung der kanadischen Tinnitusforscher Davis und Morgan (2008) wurden 315 Tinnituspatienten daraufhin untersucht, ob sie sich diese Frage stellen. Die Warum-Ich-Frage hat dabei zahlreiche Varianten wie „Hätte ich doch nur...!“ oder „Was habe ich falsch gemacht...?“ oder „Wo kommt das nur her...?“

Die Forscher fanden, dass Tinnituspatienten, die sich solche Fragen stellen, eindeutig depressiver sind, sich weniger wohl fühlen und nicht nur den Tinnitus, sondern auch sich selbst weniger akzeptierten.

Tinnitus ist schlimm genug, die Warum-Ich-Frage lässt ihn anschwellen. Es gibt zwei kritische Ausgänge der Frage: entweder ich finde keine Antwort und muss immer weiter fragen, oder ich finde eine Antwort, die mich beunruhigt, weil sie neue Fragen aufwirft oder inakzeptabel ist². Im jedem Falle droht aus einer einfachen Wahrnehmung eine Leidensgeschichte zu werden, die ich mir selbst und meiner Umwelt immer wieder erzähle, um mich wenigstens emotional zu entlasten. In einer solchen Leidensgeschichte gibt es eine Unmenge schmerzhafter Details, es gibt Bösewichte, Mobber, Unfallgegner, den Tinnitus, und es gibt mich, ein ebenso hilfloses wie unschuldiges Opfer. Ich kann die Geschichte hundertmal erzählen, und sie tut immer wieder gleich weh. Dabei ist das vielleicht Schmerzhafteste daran, dass sie irgendwann niemand mehr hören möchte. Vergessen wird dabei oft, dass Leidensgeschichten, wie alle anderen Arten von Geschichten, nie das wirkliche Leben in seiner Komplexität abbilden. „Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält“, heißt es bei Max Frisch. In Leidensgeschichten wird das Wesentliche meistens weggelassen.

Die modernen akzeptanzorientierten Psychotherapien unterscheiden in diesem Zusammenhang das „saubere“ (natürliche) von dem „schmutzigen“ (selbst gemachten) Leid. Leidensgeschichten sind ein Beispiel für letzteres. Was heißt das?

Niemand von uns kann verhindern, dass ihn irgendwann ein Leid heimsucht. Leiden ist das Normalste auf der Welt. Dies beginnt mit der banalen Tatsache, dass wir von Geburt an altern. Irgendwann fällt es uns auf:



² Eine neue Frage wäre z.B.: „Wie kann ich mit der Tatsache umgehen, dass in meinem Job 100% Leistung gefordert wird, ich aber nur noch 70% bringen kann, ich keinen anderen Job kriege und mir keiner die Rente geben will“.
Eine inakzeptable Antwort sehen manche Tinnitusbetroffene in der Antwort der TRT, dass sie nicht Opfer einer Krankheit seien, sondern Zeuge eines hirnpfysiologischen Fauxpas.

mit dem Blick in den Spiegel sehen wir plötzlich das erste graue Haar, der Rücken schmerzt, das Gedächtnis lässt nach, der Schlaf wird schlechter usw. Nun, just in diesem Augenblick, hat es anscheinend begonnen, das Altern. Aber das ist eine Illusion. In Wahrheit sind wir schon immer gealtert, Leben ist Vergänglichkeit und geht von Anfang an Hand in Hand mit Alter, Krankheit³ und Tod. Und da sind, was die Leidenssumme betrifft, noch nicht einmal die Brüche des Lebens mitgerechnet, die Unfälle und Zufälle des Alltags, die Verluste und Enttäuschungen gerade durch diejenigen, die wir lieben, der Lug und Trug, die Gewalt, die Ungerechtigkeiten in unserer Arbeitswelt usw.

Die Idee vom natürlichen Leid passt freilich nicht in die schöne „von der Leyen-Welt“, in der kerngesunde und topfitte Senioren Schulkinder betreuen. Sie passt nicht in die präventive „Gesundheitskassen-Welt“, in der man sich nur ordentlich ernähren und schlank sein muss, damit einem sicher nichts passiert. Und sie passt auch nicht in die postmoderne qualitätsgesicherte „Wir-wollen-immer-besser-werden-Unternehmenswelt“.⁴ Es gibt viele, die an der illusionären Verhübschung unserer schönen neuen Welt arbeiten. Aber wir dürfen uns davon nicht täuschen lassen, wir dürfen uns nicht grob und gefühllos machen lassen: es gibt dieses natürliche, das normale Leid, das uns alle früher oder später heimsucht, weil wir kreatürlich und verletzlich sind.

Angesichts dieses Leides verbietet sich die Frage „Warum-Ich?“ geradezu, weil sie immer nur auf eine einzige Weise beantwortet werden kann, nämlich mit „Warum nicht?“

Ich habe Tinnitus – und warum eigentlich nicht? Ich würde es mir anders wünschen, aber es ist nicht anders. Damit erübrigen sich weitere Explorationen. Man kann aufhören, sein Leid als besonders einzigartig zu betrachten, die eigene Geschichte als besonders scheußlich, das eigene Schicksal als ausnahmslos schrecklich.

Die Warum-Ich-Frage und die sich daraus entspinnde Leidensgeschichte lähmen das Leben. Und selbst die wohl überlegten Antworten der Tinnitusbehandler in den TRT-Sit-

zungen oder in den stationären Tinnitusgruppen, die hirnpfysiologischen Modelle und psychologischen Teufelskreise können diese Frage oft nicht stillen. Das liegt daran, dass die Frage – zumindest für einen Teil der Tinnituspatienten – falsch gestellt ist. Erst wenn ich „Warum nicht?“ frage, öffnet sich die Tür zur Akzeptanz. Erst wenn ich das persönliche Leid als normal und allen Menschen gegeben annehmen kann, komme ich zur Ruhe.

Es gibt eine uralte Geschichte, die in vielen Kulturkreisen erzählt wird und wahrscheinlich aus dem antiken Indien stammt. Sie erzählt davon, wie man „natürliches Leid“ anerkennt und „schmutziges Leid“ überwindet, indem man den Kampf beendet.

Ein kleines Baby stirbt, und die Mutter ist darüber völlig verzweifelt. Sie geht mit dem toten Kind im Arm von Haus zu Haus, klopft im Dorf an jede Haustür und fragt nach einer Medizin für ihr Kind, das so schwer krank sei. Immer schickt man sie – oft unwirsch – fort: „Du bist verrückt, geh weiter, dein Kind ist tot, wir können dir nicht helfen!“ Schließlich schickt sie jemand zu dem weisesten Mann seiner Zeit namens Buddha. Der könne Wunder tun, der könne bestimmt helfen! Die verzweifelte Mutter geht zu Buddha und bittet ihn um Hilfe. Der hat Mitgefühl mit ihr und sagt: „Ich kann dir helfen. Geh noch einmal durchs Dorf und bitte um ein Senfkorn in jedem Haus, in dem noch kein Mensch gestorben ist. Komm zurück mit 3 Senfkörnern, und ich werde dir helfen.“ Die Frau geht sofort los. Aber es gelingt ihr natürlich nicht, nur einen einzigen Haushalt zu finden, in dem noch nie jemand verstorben ist. Da fällt es ihr wie Schuppen von den Augen. Sie erkennt das Unpersönliche an ihrem ganz persönlichen Schmerz, und sie kann die Realität anerkennen. Sie kann bei ihrer Trauer bleiben, ohne darüber den Verstand zu verlieren.

Die Ironie der Tinnitusbewältigung

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum ein Anfänger mit dem Fahrrad genau gegen dasjenige Hindernis fährt, dem er unbedingt ausweichen möchte? Oder warum man nicht einschlafen kann, wenn man es für das Wichtigste im Leben hält? Oder warum man umso übelläufiger wird, je mehr man positiv zu denken versucht?

Die Psychologie nennt diese Effekte „ironisch“ (Wegener 1994). Ironische Effekte beobachtet man bei dem Versuch, Gedanken, Gefühle, Impulse oder Wahrnehmungen zu unterdrücken. Diese Versuche tragen stets den Keim des Scheiterns in sich!

Ironische Effekte kennen auch Tinnituspatienten. Je mehr ich mich abzulenken versuche von dem quälenden Geräusch, desto mehr scheint es mich zu verfolgen. Je intensiver ich nach medizinischer Hilfe Ausschau halte, desto demoralisierter bin ich von mal zu mal. Und kaum bin ich in einer Tinnitusklinik, da flötet das Geräusch lauter als je zuvor.

Die psychologische Erklärung für diese „Ironie der Tinnitusbewältigung“ wird darin gesehen, dass bei jedem Versuch der Symptomkontrolle die Psyche einen inneren unsichtbaren Monitor aufstellt, auf dem der Erfolg des Kontrollversuches überprüft wird. Je mehr Stress oder Zeitdruck, und je mehr Zerstreuung oder Ablenkung, desto mehr übernimmt der Monitoring-Prozess die Herrschaft bis er schließlich alles andere überblendet. Die Auflösung des Monitors wird dabei immer besser, und der „Fehler“ – in diesem

³ Statistisch gesehen, ist z.B. die Hälfte aller Menschen mindestens einmal im Leben psychisch krank.

⁴ Wenn uns irgendetwas Sorge bereiten sollte, dann sind das diese Entwicklungen, die Nietzsche in seinem Zarathustra schon voraussagt: „Wir haben das Glück erfunden, sagen die letzten Menschen und blinzeln.“

Fall eben der Tinnitus – wird überdeutlich abgebildet. Es kommt zur Sensitivierung, zum Gegenteil von Habituation und Gewöhnung. Mit der Sensitivierung werden die zu kontrollierenden Prozesse immer überwertiger, das reale Leben wird durch den Erfolgskontroll-Monitor ersetzt.

Die ironischen Effekte machen aus dem Tinnitus einen sehr schlechten Verlierer. Je mehr man ihn bekämpft, desto mehr gewinnt er an Kraft, desto penetranter klebt er an einem. Je mehr man gegen ihn unternimmt, desto lauter kommt er einem plötzlich vor.

Wie wär's also mit Akzeptanz?

Was heißt Akzeptanz?

Akzeptanz ist schwer zu definieren. Sie ist Haltung, Fähigkeit, Erlebnis, Gefühl und Vernunftentscheidung in einem, weswegen man sie am besten mit Metaphern umschreibt. Akzeptanz heißt, die Dinge so anzunehmen wie sie sind. Akzeptanz geht dabei nicht mit spitzen Fingern vor, so als wolle man ein dreckiges Taschentuch aufheben, Akzeptanz geht nicht mit Abscheu oder mit mimischem Widerwillen ans Werk. Akzeptanz nimmt mit der ganzen Hand, in vollem Kontakt mit dem, was schwierig ist, mit einer zarten, mitfühlenden Geste und dennoch ohne Wenn und Aber.

Akzeptierend geht man in Kontakt mit dem Tinnitusleiden wie mit einem Schmetterling. Den umschließt man in der hohlen Hand, ohne allzu fest zuzudrücken. Dabei macht Akzeptanz keine Unterschiede. Statt eines Schmetterlings könnte es auch die Hand eines Sterbenden sein, die ich halte. Akzeptierend ist man immer ganz bei der Sache. Nie würde man die Hand eines Sterbenden, der einen braucht, loslassen. Da ist es egal, ob man das Gefühl der Trauer nicht auszuhalten meint, ob einen die Angst vor dem eigenen Tod beschleicht, ob einen Ekelgefühle heimsuchen, man würde die Hand unter keinen Umständen loslassen.

So ungefähr geht Akzeptanz, nur ein bisschen weniger pathetisch. Akzeptanz nimmt selbst die schweren Dinge leicht, und das unterscheidet sie wesentlich von der Resignation. „Die Erde ist ein Jammertal, aber immer noch der einzige Ort, wo es ab und zu ein saftiges Steak gibt.“ (Woody Allen). Akzeptanz hat Humor.

Wie kultiviere ich Akzeptanz?

Akzeptanz kann man nicht in der Realschule lernen – und auch nicht im Gymnasium. Man lernt sie im Leben, vorausgesetzt man ist nicht zu sehr anderweitig beschäftigt.

Wenn mich jemand fragt, wie er seinen Tinnitus akzeptieren soll, erzähle ich meistens Patienten-Geschichten und frage nach seinem Leben. Dazu gehört z.B. die Frage, ob es schon einmal etwas Schwieriges gab im eigenen Leben, das er akzeptiert hat. Wenn ja, dann hat er sehr wahrscheinlich schon alles, was er braucht um zu akzeptieren. Für alle anderen hier ein paar Hinweise aus der Schule – des Lebens.

1. Der beste Weg aus einem Problem hinaus geht immer mitten hindurch

Tinnitus, sagt man, sei ein „Symptom“, zu Deutsch: eine „Begleiterscheinung“. Aber von was eigentlich? Offensichtlich ist er längst nicht immer die Begleiterscheinung einer Krankheit. In mindestens einem Drittel der Fälle findet man keine ursächliche Erkrankung. Andererseits kennen fast die Hälfte aller Menschen vorübergehende Ohrgeräusche aus eigener Erfahrung. Tinnitus ist also mindestens so oft eine Begleiterscheinung des

Lebens wie die einer Krankheit. Schon deshalb verdient er Beachtung. Und wenn ich das Geräusch schon nicht kontrollieren kann, wenn ich also nicht weghören kann, warum also nicht bewusst hinhören?

„Wenn ein Lärm stört, hören Sie ihm zu“, hat der amerikanische Komponist John Cage gesagt.

Zuhören oder Hinhören bedeutet dabei nicht einfach das Lauschen auf den Ton oder auf das Geräusch. Hinhören heißt vielmehr das ganze Tinnitusleiden achtsam in den Fokus zu nehmen: die innere Anspannung, die bei genauer Betrachtung ein britisches Angst-Traurigkeits-Gemisch ist, die Nackenverspannung, die von dem Bedürfnis erzählt, den Kopf zwischen den Schultern zu bergen und sich zu schützen, das Hörproblem, das ich schamhaft vor mir selbst und anderen zu verbergen suche.

Zum Hinhören gehören weiter auch Fragen: welche Beziehung habe ich zu meinem Tinnitus? Welches Gefühl dominiert dabei, an erster Stelle, an zweiter und an dritter? Wo im Körper höre ich ein Echo des Tinnitus? Was ist eigentlich genau das „Unträgliche“ am Geräusch? Was für eine Geschichte erzähle ich mir und anderen über das Geräusch? Wie monoton und detailreich ist diese Geschichte? Handelt es sich um eine Tragödie, eine Schmelze oder einen Krimi? Welche Schmelze



Abb. 1: Tinnitusleiden und Schäfchenwolken. Akzeptanz profitiert von der Fähigkeit wahrzunehmen, was wirklich ist, nämlich Gedanken, Gefühle, Impulse, Wassertropfen, Lichtreflexe...

den über „das unfaire Leben“, über Bösewichte und Opfer hält die Geschichte offen? Welchen Teil meines Lebens habe ich dem Tinnitus geopfert?

Man kann nicht lernen wegzuhören, wenn man vorher nicht lange und gut genug hingehört hat.

Das Hinhören ist einerseits also eine sehr komplexe Angelegenheit, andererseits aber auch sehr einfach: man verdirbt dem Tinnitus sein Spiel, indem man die Dinge beim wirklichen Namen nennt. Es handelt sich dabei um das alte Spiel der Kinder, die sich auf eine Wiese legen und Figuren in den vorüber ziehenden Wolken entdecken wollen: „Das ist ein Schäfchen“, sagt das erste Kind. „Das ist ein Herz“, sagt das nächste. „Das ist eine Wolke“, sagt das dritte – und wird prompt als Spielverderber ausgeschimpft.

Das Tinnitusleiden ist wie eine Schäfchenwolke: „Das ist mein Untergang!“, sagt ein Teil in mir. „Es ist eine schlimme Krankheit“, sagt der nächste. „Es sind Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Impulse und Körperempfindungen“, sagt der dritte – und verdirbt dem ganzen Leiden damit das Spiel.

2. Die Konzentration auf das Hier-und-Jetzt und auf Werte

Sie wollen, dass der Tinnitus leiser wird oder verschwindet? Aber wozu eigentlich? Im Dienste von wem oder was steht Ihr Feldzug gegen den Tinnitus? Mit einer solchen Frage wird die Aufmerksamkeit auf das Hier-und-Jetzt und auf den Kontext gelenkt.

Nehmen wir an, ich bekomme Hunger, habe kein Brot mehr zuhause und setze mich ins Auto, um zum Supermarkt zu fahren. In dem Moment, wo ich das Auto starte, bemerke ich merkwürdige, sehr bedenkliche Geräusche aus dem Motor. Was habe ich nun für ein Problem? Die Geräusche an sich sind natürlich nicht das Problem und nicht mal die Tatsache, dass mein Auto sich möglicherweise gerade verabschiedet, ist für sich genommen von Bedeutung. Mein eigentliches Problem lautet: Ich weiß nicht, wie ich zum Supermarkt kommen kann! Ich muss mir ein anderes Transportmittel suchen oder einen Nachbarn um Brot bitten oder mich von dem ernähren, was da ist, oder...

Gute Problemlösungen finden im Hier-und-Jetzt statt unter Blick auf das Wozu. Das Wozu steht für die Werte in unserem Leben, für den Sinn und Zweck des Ganzen, der sich aber nur im Augenblick leben und verwirklichen lässt. Wenn ich mir etwa zum Ziel setze, ein guter Vater zu sein, werde ich mir überlegen, wie ich heute mit meinen Kindern umgehe. Erst der Sinn und Zweck macht aus dem Handeln im Augenblick etwas Bedeutsames und Gutes.

Die meisten Patienten sagen an dieser Stelle: Ich kämpfe gegen meinen Tinnitus, damit alles wieder so wird wie früher. Diese Idee ist sinnlos. Mit einer solchen Idee greift man nach dem, was nicht mehr ist, und man vergisst, dass man nur die Gegenwart hat.

Eine meiner Patientinnen hatte lange mit ihrem Ehemann gestritten und gekämpft. Sie wollte aber mit ihm zusammenbleiben trotz aller Schwierigkeiten, die sie seit Jahren miteinander hatten. Sie hatte deshalb mit ihm zusammen viele Paartherapien und Beratungsstellen aufgesucht. Eines Tages sagte der Mann zu ihr: „Ich möchte nur eines, es soll wieder so werden wie früher.“ Eine Stunde später hatte sie die Koffer gepackt und ist für immer gegangen. Ihr sei plötzlich klar geworden, dass ihr Mann nach all den Jahren immer noch nichts verstanden habe.

Das Leben ist im Fluss und lässt denjenigen zurück, der seine idyllischen Plätzchen nur noch im Kopf findet.

Akzeptanz und Leben gibt es nur im Augenblick, im Hier-und-Jetzt. Dabei findet Akzeptanz ihren Ausdruck in verschiedenen Tugenden oder Werten, von denen zwei hier beispielhaft erläutert seien: Dankbarkeit und Geduld. Alle beide kann man nicht auf Kommando herbei beschwören, aber man kann sie wollen und bedenken, und „Was man häufig bedenkt, dahin neigt sich das Herz“, heißt es zu Recht im Buddhismus.

Diejenigen, die gerade das Gefühl haben, der Autor wolle sie jetzt in einen ethisch-reli-

giösen Diskurs verwickeln, seien noch einmal schnell auf den Teppich der Wissenschaft zurückgeholt. Alle Untersuchungen zu der Frage, wann ein Mensch besonders stark unter Tinnitus leidet, zeigen regelmäßig, dass es vor allem diejenigen sind, die depressiv oder pessimistisch sind⁵. Ein Hauptmerkmal der Depression ist die Unfähigkeit sich zu freuen, und der Pessimismus sieht die Welt als fortlaufende Geburtsstätte allen möglichen Unheils an. Depression (Melancholie) und Pessimismus muss man dabei nicht unbedingt als Krankheitsbilder auffassen. Man kann sie auch als existenzielle menschliche Erfahrungen begreifen, denen man erst einmal mit einer Philosophie und erst in zweiter Linie mit einer „Verhaltenstherapie“ oder mit Medikamenten begegnet.

Mit dieser kurzen Rechtfertigung also nun zu Dankbarkeit und Geduld.

Dankbarkeit

Dankbare Menschen sind stressresistenter. Das haben Untersuchungen gezeigt in Familien mit behinderten Kindern oder von Menschen nach Großkatastrophen (wie am 11.9.2001 oder nach dem Hurrikan Katrina 2005). Dankbarkeit im Alltag eröffnet ganz neue Perspektiven. Ich habe z.B. ein Haus in einem saarländischen Grubensenkungsgebiet gekauft und mitten in meinem Esszimmer geht ein großer Riss durch die Decke, der von Jahr zu Jahr länger wird. Wenn ich im Winter am Ofen sitze und den Riss anschau, ohne ich Fürchterliches: irgendwann wird dieses „überbezahlte, marode Haus“ über meiner Familie und mir zusammenbrechen. Meine Frau, die Dankbarkeit in Person, antwortet auf solche Äußerungen gewöhnlich: „Du weißt aber schon, dass um den Riss herum ein ganzes, wunderbares Haus gebaut ist, in dem wir gemeinsam leben dürfen?“

Dankbarkeit ist neben der Liebe das wichtigste Medium der Akzeptanz. Ich würdige die Risse und Brüche in meinem Leben, ja selbst die Krankheit und den Tod, weil all das zur

⁵ Eine der neueren Untersuchungen dazu: J.H. Weber et al. (2008). Der Zusammenhang zwischen Tinnitus, Persönlichkeit und Depression. In: Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, 54 Jg. 227-240

wunderbaren Fülle des Lebens, weil all das zum Geschenkcharakter des Lebens dazugehört.

Dankbarkeit kann man kultivieren. Man lernt die Augenblicke erkennen und die Dinge schätzen, die einem von anderen geschenkt werden, oder vom lieben Gott oder von fühlenden Mitwesen (Tieren); Dinge, für die man dankbar sein kann: die Tatsache etwa, dass ich in einem Supermarkt zwischen drei verschiedenen Sorten Butter wählen kann; ein Lächeln der Verkäuferin; jemand, der mich über den Zebrastreifen lässt; die Tatsache, dass jemand diesen schönen Esszimmer-Tisch gebaut hat, den ich beim Möbel-Discounter gefunden habe; die Tatsache, dass ich mir heute kein Bein gebrochen habe; die Tatsache, dass mir heute jemand das Portemonnaie geklaut hat, und ich schmunzelnd bemerkt habe, wie sehr ich mich über solche Bagatellen ärgern kann. – All diese Gelegenheiten halte ich abends in einem besonderen Tagebuch fest – in meinem Dankbarkeitstagebuch.



Nicht der Tinnitus bestimmt Ihr Leben, sondern Sie.

Dr. Becker Qualitätsrehabilitation
zugewandt, hochwertig, nachhaltig



Unsere Kliniken gehören zu den führenden Tinnitus-Behandlungszentren in Deutschland. Seit über 15 Jahren behandeln wir erfolgreich chronische Ohrgeräusche und deren Folgeerkrankungen mit psychosomatischen Therapiekonzepten.

Innere Ruhe und Gelassenheit – die Lust am Leben kommt zurück.

Durch die ganzheitliche Sichtweise auf Körper, Gefühlswelt und persönliche Lebensumstände sind wir in der Lage, die für Sie wirklich geeignete Therapieform zu finden und anzuwenden. Bitte rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

- Weniger Tinnitusbelastung
- Höhere Geräuschtoleranz
- Ruhiger Schlaf
- Bessere Konzentrationsfähigkeit
- Mehr Zuversicht bei der Krankheitsbewältigung
- Fähigkeit zu selbstständigem Training im Alltag
- Mehr Lebensfreude

Geduld

Um die Geduld hat sich die wissenschaftliche Psychologie merkwürdig wenig gekümmert. Merkwürdig ist das deshalb, weil gerade Geduld, Gelassenheit oder Besonnenheit vielen großen Denkern als der Weg zum inneren Frieden galt. Geduld war z.B. für Thomas von Aquin die wichtigste Tugend überhaupt. Alles was Sie für sich oder andere tun, ist wenig wert, wenn es nicht mit Geduld getan wird. Wenn Sie ein Lehrer mit hervorragenden didaktischen und fachlichen Kompetenzen wären, so wären Sie doch ein schlechter Lehrer, wenn Sie ungeduldig sind. Ein Vater, der ungeduldig ist, ist kein guter Vater. Ein ungeduldiger Arzt ist nicht der wirksamste, ein ungeduldiger Partner ist sicher nicht der liebevollste.

Geduldig wird man, indem man lernt, den Dingen vertrauensvoll beim Wachsen und Gedeihen zuzuschauen, so wie ein Gärtner es mit seinen Beeten tut. Geduldigsein heißt in diesem Sinne, langsam, behutsam und ab-

wartend durchs Leben zu gehen. Ich muss nicht am Gras ziehen, damit es wächst, ich darf Kinder nicht manipulieren, wenn es gute Menschen werden sollen. Ich kämpfe nicht gegen meinen Tinnitus, wenn ich ihm die Chance lassen will, sich allmählich zu verabschieden.

Geduld ist langsam. Sie hat nicht das Tempo von über den Krankenhausflur huschenden Ärzten mit wehenden Kitteln – auf dem Weg von der einen 2-Minuten-Visite zur anderen. Geduld verharret. Sie tut das, was die Freunde Hiobs taten, als der seine Warum-Ich-Frage nicht beantwortet bekam: „Und sie saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte lang; und keiner redete ein Wort zu ihm, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war“.

Geduld heißt warten können ohne Fixierung auf ein konkretes Ergebnis. Insofern braucht Geduld eine große Portion Mut. Und wer Mut hat und Geduld, braucht nicht mal Hoffnung.

Dr. Becker Brunnen-Klinik
Horn-Bad Meinberg
Tel. 0 52 34 / 9 06-0
info.brunnen-klinik@dbkg.de

Dr. Becker Burg-Klinik
Stadtlengsfeld
Tel. 03 69 65 / 68-0
info.burg-klinik@dbkg.de

www.hilfe-bei-tinnitus.com

3. Meditation

Fassen wir bis hier her zusammen: um Akzeptanz zu entwickeln, muss ich mich vor den Bewertungsorgien hüten, ich muss Geduld haben und Dankbarkeit praktizieren, ich muss mich konzentrieren können auf das, was mir wertvoll ist, und offen sein für alles, was im Augenblick sonst noch da ist. In den Worten von Franz von Sales: „Was wir brauchen, ist ein Becher Verstehen, hunderttausend Liter Liebe und ein Ozean Geduld.“

Die beste Methode, um Akzeptanz zu lernen, ist neben der Liebe zum Leben seit jeher die Meditation. Meditation hat nicht überall einen guten Ruf. Die einen halten sie für ein esoterisches Ritual, die anderen kritisieren sie als autistische Weltflucht. An diesen Vorurteilen sind diejenigen Meditationsjünger nicht ganz unschuldig, die ihr meditatives Tun zur heiligen Handlung stilisieren, mittels derer man in jahrelanger Weltabgeschiedenheit zu einer Art Erleuchtung oder Übermenschentum gelangen kann.

In Wirklichkeit ist Meditation etwas Profanes und Einfaches: sie drückt die Haltung des Nirgendwohin-Wollens und Von-

Nirgendwo-weg-Wollens aus. Der Meditationslehrer Chögyam Trungpa vergleicht Meditation mit dem Grasens einer Kuh auf einer saftigen Wiese, nur dass man nicht Grasbüschel für Grasbüschel pflückt, sondern Atemzug für Atemzug beobachtet – in einer wachen, würdevollen und achtsamen Haltung.

Buddhisten meinen dabei dreierlei zu lernen.

Erstens erfährt man quasi in Echtzeit die Vergänglichkeit. Kein Augenblick ist wie der andere. Wenn eine monotone Erfahrung wie der Tinnitus scheinbar „ewig“ dauert, dann ist es ist oft nur die Angst, die uns auf den Riss in unserem Leben starren lässt und uns vor den Facetten des Augenblicks verschließt. Es ist es Angst, die sich der Vergänglichkeit nicht stellen will.

Zweitens bemerkt man in der Meditation, dass gerade die Vergänglichkeit durchfährt ist mit einer gewissen Leidhaftigkeit. Nie kann man die schönen Augenblicke festhalten, und immer wieder gibt es jene Lücke im Leben zwischen dem, wie es tatsächlich ist und dem, wie es ich es mir wünsche.

Frau A. ist eine 35-jährige Lehrerin, die mit einem quälenden Tinnitus in unsere stationäre Behandlung kommt. Was sie „falsch macht“, scheint vordergründig schnell klar: sie gibt dem Tinnitus viel Macht über ihr Leben. Sie setzt sich z.B. morgens in die Küche, um ihm zu lauschen. Wenn er laut sei, dann könne sie den Tag vergessen; nur wenn er leise sei, könne sie etwa für den Abend Einladungen annehmen. Aber das alles entpuppt sich bald als Oberfläche. Ihr „eigentliches“ Thema ist ein chronischer Partnerschaftskonflikt, der sich immer um ein und dasselbe Thema zu drehen scheint: ihr 10 Jahre jüngerer Freund will kein Kind haben, er möchte lieber noch ein paar Jahre lang das Leben genießen. Sie jedoch wünscht sich nichts sehnlicher als ein Kind.

In der Psychotherapie ist diese Sehnsucht ein wichtiges Thema, und sie entwickelt – vergeblich – sehr kreative Ideen, wie sie doch noch zu einem Kind kommen könnte.

Nach einem Jahr der ambulanten Nachbetreuung und Versorgung mit einem Rauschgerät ist der Tinnitus kein Thema mehr. Sie gibt ihm die Schulnoten 1 bis 2 (wo er vorher ein 5er- bis 6er-Kandidat war). Und sie hat sich damit abgefunden, dass sie mit ihrem Partner kein Kind mehr haben wird. Die Therapie wird beendet.

Einige Wochen später ruft sie an, weil sie ein „neues Problem“ hat. Sie hat aus heiterem Himmel – und ohne dass es bestätigende Befunde gäbe – die panische Angst, an Brustkrebs erkrankt zu sein.

Die Therapie kann nun am eigentlichen Punkt wieder anknüpfen: Angst (vor der Vergänglichkeit) war die Melodie, zu der Frau A. verschiedene Texte gefunden hat: zuerst den Tinnitus, dann den enttäuschten Kinderwunsch, und schließlich die Angst vor Brustkrebs...

Drittens lernt man, dass gerade das Leid, die Symptome, die Sehnsucht, der Ärger oder die Gier nicht zum wesentlichen Teil meiner Selbst gehören. Ich bin zwar all das, aber ich bin immer auch weit mehr als das. So weit der traditionelle Ansatz.

Was bedeutet das nun konkret für Tinnituspatienten?

Um in meinem Leben eine meditative Haltung zu entwickeln, muss ich dreierlei üben: ich muss die Dinge verlangsamen und das Nicht-Reagieren üben – so wie im Üben der Geduld. Ich muss mich konzentrieren lernen und gleichzeitig öffnen für den Augenblick, für seine immer neue Qualität und sein unbegrenztes Potential – so wie ich es in der Liebe und in der Dankbarkeit tue.

Ich kann mich dazu täglich eine Stunde lang zurückziehen und meditieren. Es gibt unzählige Techniken der Meditation. Im Kern konzentriert man sich dabei auf ein Objekt oder auf den Körper, meistens auf den Fluss des Atems. Bewertende Gedanken, störende Gefühle, körperliches Unbehagen und was sonst noch in meinem Gewahrsein auftaucht, heiße ich willkommen und lasse sie wieder los, indem ich sanft zu meinem Aufmerksamkeitsfokus zurückkehre. Verschiedene Vorstellungen können einem dabei helfen, die richtige Haltung zu entwickeln und bei der Sache zu bleiben.

Beim Meditieren entwickle ich z.B. in meiner Vorstellung die Unerschütterlichkeit eines Berges, der auf einer breiten Basis ruht und den Wettern trotz.

Oder ich stelle mir vor, dass in mir die sanfte Stille und Klarheit eines Waldteichs ist, über dessen Oberfläche stets nur kurz ein Kräusel huscht, wenn Regentropfen hineinfallen oder Tiere zum Trinken kommen. In der Tiefe bleibt das Wasser immer ruhig und unberührt.

Die Meditation kann zudem auf vielerlei Art in den Alltag eingebaut werden, indem ich die Dinge des Alltags achtsam verrichte.

Ich kann etwa essen mit der Haltung eines Anfängers, der jeden Bissen, den er langsam zum Mund führt, mit Neugierde und Offenheit empfängt, so als ob man das jeweilige zum allerersten Mal essen würde. In einer ähnlichen Weise kann ich Geschirr spülen



Meditation: Atem beobachten mit der Unerschütterlichkeit eines Berges

Abb. 2: Atemmeditation (Fotos: C. Schulgen, J. Horn)



Meditation: Körperbetrachtung mit der Stille und Klarheit eines Waldsees

Abb. 3: Körpermeditation (Fotos: C. Schulgen, J. Horn)

oder bügeln oder den Müll hinaustragen. Immer tue ich es, ohne meinen Verstand vorseilen zu lassen oder mich in Gedanken mit anderem zu beschäftigen. Mit den Worten des Mönches Thich Nhat Hanh: Ich spüle um zu spülen, nicht aber um Geschirr zu säubern.

Eine andere Möglichkeit, geduldige Langsamkeit, Konzentration und Offenheit in mein Leben zu bringen, besteht in der regelmäßigen kurzen Alltagsunterbrechung.

Ich lasse meine Digital-Uhr zur vollen Stunde ein Signal geben. In diesem Moment halte ich für 1 Minute in meiner Alltagsverrichtung inne und überprüfe: wie schnell bin ich unterwegs, wie schnell geht mein Atem gerade? Wie schnell handele, rede, denke ich? Welche Haltung hat mein Körper inne? Gibt es Spannungen, hält er sich verkrampft? Kann ich den Körper der Schwerkraft überlassen? Wie ist es, wenn ich den Körper ganz langsam und achtsam in eine würdevolle und wache Haltung bringe?



Effekte der Akzeptanz

Was kann man sich nun als Tinnitusbetroffener davon erwarten, Akzeptanz zu kultivieren? Warum sollte es sich lohnen, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen oder eine Meditationstechnik zu erlernen? Man möchte doch eine Veränderung, und wie soll mich bitteschön die Beschäftigung mit dem Status quo weiter bringen?

Nun, Akzeptanz ist die Schwester der Veränderung, aber die jüngere Schwester! Für viele Veränderungen, die gerade im Leben von Tinnitusbetroffenen zwangsläufig anstehen, braucht man eben jenen Becher Verstehen, diese hunderttausend Liter Liebe und den Ozean von Geduld – und dann erst gelingen die Veränderungen!

Zum Verstehen gehört z.B. das Erkennen selbstzerstörerischer Lebensmuster, wie sie sich in der Arbeitssucht oder im Perfektionismus ausdrücken, Gewohnheiten also, mit denen ich die Angst vor den Unwägbarkeiten des Lebens zu kontrollieren versuche oder den Schrecken vor der Leere in Schach zu halten versuche, jene Unruhe, die mich an den Wochenenden oder in „Leerlaufphasen“ überfällt.

Zur Liebe gehört die Liebe zum prallen Leben, das mir gerade auch in der Lautheit, Unruhe und Quengeligkeit meiner Kinder begegnet, in der Musik aus der Nachbarwohnung, im Schwimmbadlärm usw. Zur Liebe gehört aber auch das Interesse an meinen Mitmenschen. Je liebevoller ich sie anschau, desto klarer sehe ich, dass sie im selben Boot mit mir sitzen und aus demselben Holz ge-

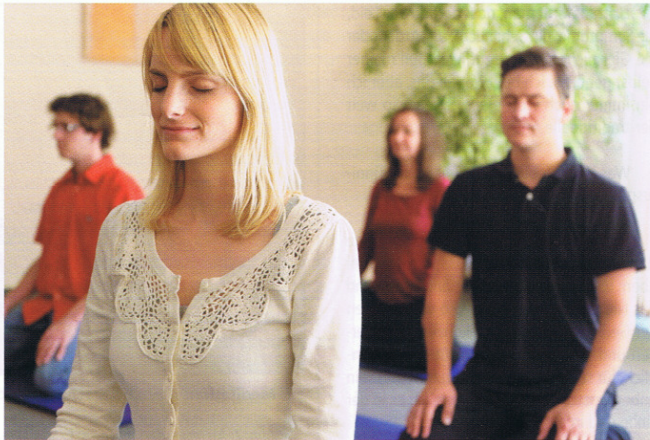


Abb. 4: Meditationsübung in der AHG Klinik Berus. Das mimische Kennzeichen der Akzeptanz ist das „halbe Lächeln“, die Anerkennung dessen, dass das Leben schwierig, aber dennoch lebenswert ist (Foto: C. Nieling)

schnitzt sind wie ich. Liebe lässt mich der Fülle des Lebens ohne Wenn und Aber zustimmen. Liebe macht frei. „*Liebe und tu was Du willst*“, hat Augustinus gesagt. Er hat damit sicher nicht den Tinnitus gemeint, wohl eher Gott und die Mitmenschen. Dennoch: das Prinzip ist das Gleiche. Wenn ich einen Menschen genau so will, wie er ist, liebe ich ihn. Wenn ich den Tinnitus genau so lassen kann, wie er ist, wird es still. Das meint Sieglinde Geisel, wenn sie sagt: „*Stille ist, wenn ich höre, was ich hören will.*“

Zur Geduld gehören die Gelassenheit und Freundlichkeit, mit der ich in erster Linie mei-

ner eigenen Unruhe und Ungeduld und Ärgerbereitschaft begegne und in zweiter Linie den Marotten meiner Mitmenschen.

Akzeptanz, Verstehen, Liebe und Geduld gehören schließlich zu den unverzichtbaren Merkmalen dessen, was die Psychologen „Stressresistenz“ nennen. Stressresistenz bekommt man nicht geschenkt. Man muss sie sich hart erarbeiten – indem man sich hinsetzt und dem Fluss des Lebens zuschaut.

„*Tue nichts und alles ist getan*“, sagt Laotse.

Hörwellness

bei  HÖRGERÄTE
ENDERLE

- Audiologisches Hörzentrum -

pro akustik® Alle Kassen

www.hoergeraete-enderle.de · hoergeraete-enderle@t-online.de

- Modernste Messverfahren
- Hörgeräte aller Marken
- Hörgeräte-Versorgung für Kinder
- Hilfsmittel für TV und Telefon
- Cochlear-Implant-Service
- **Fachbereich Tinnitus und Hyperakusis**
- Lärmschutz, Batterien

Cornelia Passage 8
79312 Emmendingen
Tel. 07641/6840

Goethestraße 1
79183 Waldkirch
Tel. 07681/4115

Rosenstraße 1
79211 Denzlingen
Tel. 07666/948063

Hauptstraße 3
79224 Umkirch
Tel. 07665/940530

Am Marktplatz 4
79336 Herbolzheim
Tel. 07643/4548