

Das kann ich bei  
Tinnitus tun!

## Schwerpunktthema

Sobald der Teufelskreis unterbrochen ist, kann Habituation (Gewöhnung) eintreten. Der Tinnitus wird immer weniger wahrgenommen, schließlich kann er ganz überhört werden. Lassen Sie sich nicht zu schnell entmutigen. Gelerntes wieder zu verlernen braucht Geduld und Zeit. Nicht mehr Tinnitus-Freiheit, sondern ein gelassenes, zufriedenes und genussvolles Leben ist das neue Ziel. Grundvoraussetzung für den Prozess der Habituation, der zur Symptomverminderung führt, ist Akzeptanz. Das ist das „Paradoxon der Veränderung“. Nur das kann gehen, was bleiben darf. Alle seriösen Ansätze beziehen sich darauf, mit dem Tinnitus leben zu lernen. Das ist ein realistisches Ziel. Tinnitus muss nicht länger Ihr Leben belasten. Sie können lernen, nicht unter dem Tinnitus zu leiden. Und – Hand aufs Herz – das Ziel ist doch eine gute Lebensqualität, mit oder ohne Tinnitus.

Entziehen Sie dem Tinnitus Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Energien und wenden Sie sie darauf an, sich ein buntes, befriedigendes, aktives, liebevolles, interessiertes, frohes, sinnvolles Leben zu gestalten. Lassen Sie Ihre Gedanken und Gefühle nicht länger von dem Thema Tinnitus beherrschen. Üben Sie. Aber stellen Sie sich als ganzen individuellen Menschen ins Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit und Zuneigung, nicht ein einzelnes Phänomen oder Symptom.

Tinnitus gehört zu Ihrem Leben. Es wird möglicherweise in der Zukunft belastende Zeiten geben, in denen sich der Tinnitus wieder deutlicher bemerkbar macht. Dies ist kein „Rückfall“, sondern eine „Ehrenrunde“.

Nehmen Sie das als hilfreichen Hinweis, mehr auf sich zu achten und tun Sie sich bewusst etwas Gutes. Füttern Sie Ihre Seele – nicht den Tinnitus. Und machen Sie sich die gelernen Strategien zunutze, den Tinnitus wieder in den Hintergrund treten zu lassen.

### Schlussfolgerungen

- Gedanken wie „Der Tinnitus muss weg! Er ist für mich gefährlich und muss bekämpft werden. Er ist schuld an ...“ tragen dazu bei, die Aufmerksamkeit auf den Tinnitus fokussiert zu halten. Gewöhnungsprozesse können dadurch nicht stattfinden. Das Gehirn kann nicht lernen, den Tinnitus zu überhören. Deshalb: So schwer es anfangs fallen mag, verabschieden Sie sich von dem Ziel, der Tinnitus müsse verschwinden. Hüten Sie sich vor teuren Neuerungen, die Ihnen das versprechen. Ein Auf und Ab von Hoffnung und Enttäuschung tut Ihnen nicht gut.
- Hören Sie damit auf, den Tinnitus zum Sündenbock zu machen! Machen Sie ihn nicht verantwortlich für alles, was schwierig ist in Ihrem Leben. Damit geben Sie ihm Bedeutung. Der Tinnitus hat nur so viel Macht, wie Sie ihm geben.
- Üben Sie eine Entspannungsmethode, gegebenenfalls mit Musik oder angenehmen Hintergrundgeräuschen. Es gibt dafür CDs, beispielsweise im Tinnitus-Shop der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. (online unter [www.tinnitus-liga.de](http://www.tinnitus-liga.de) und in der Mitte dieses Heftes).

- Glauben Sie mir: Man kann Tinnitus haben, ohne darunter zu leiden. 90 Prozent der Menschen mit Tinnitus führen damit ein glückliches Leben. Wichtig ist, dass es Ihnen gut geht, und dass Sie zufrieden in Ihrem Leben sind, nicht, ob Sie Tinnitus haben oder nicht.
- Üben Sie, Ihre Aufmerksamkeit zu lenken. Sie könnten zum Beispiel ein Hörbuch hören und gleichzeitig Musik laufen lassen. Nun können Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst pendeln lassen.
- Beschäftigen Sie sich mehr mit sich und Ihren Bedürfnissen als mit Ihrem Ohrgeräusch! Das ist wirksame Tinnitus-Therapie. Sie haben es nicht in der Hand, ob Sie Tinnitus haben. Aber Sie haben erheblichen Einfluss darauf, ob und wie sehr Sie darunter leiden.
- Vermeiden Sie nichts! Sie können ruhig mal zu Ihrem Tinnitus hinzuhören. Aber hören Sie interessiert hin, wie ein Forscher. Wie klingt er eigentlich? Welchem Geräusch ähnelt er? Nur keine Angst, es ist nur ein kleines Nebengeräusch. Nichts wirklich Wichtiges!
- Schenken Sie Ihren anderen Sinnen mehr Aufmerksamkeit! Riechen Sie, fühlen Sie, schauen Sie! Das Leben ist so bunt und voller Geschenke. Die sind auch für Sie da! Die laue Frühlingsluft, der Duft der Hyazinthen, das Blätterrauschen ... dort ist das Leben!



Kontakt zur Autorin:



Dr. Margot Imhäuser  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Gezeiten Haus Klinik Bonn  
Privates Fachkrankenhaus für Psycho-  
somatische Medizin und Traditionel-  
le Chinesische Medizin (TCM)  
Vennerstraße 55  
53177 Bonn