

DIPL.-PSYCH. MARKUS SCHWABBAUR



Leseprobe

Markus Schwabbaur

Die Tinnitus-Lösung

Die eigene Stille schaffen -
Ohrgeräusche dauerhaft
ausblenden

»Es ist ein Buch, das Hoffnung macht und
Tinnitus-Patienten neue Wege aufzeigt.«
Münchener Merkur

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 17. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die eigene Stille schaffen

Als Tinnitus wird ein Störgeräusch im Ohr bezeichnet, das keinen direkten akustischen Auslöser hat. Diese auch als Phantomgeräusch bezeichnete Hörerfahrung betrifft ca. 15 % der Einwohner in Industrieländern, die initialen Auslöser sind unterschiedlich und nicht immer klar auszumachen. Oft verschwindet der Tinnitus wieder von selbst, bei vielen Betroffenen wird er aber zu einer dauerhaften Belastung, die teilweise mit einem immensen Leidensdruck einhergeht. Die Beeinträchtigungen sind oft so schwerwiegend, dass ein normales Alltagsleben nicht mehr möglich ist. Die Folge sind soziale Abkapselung, Arbeitsunfähigkeit, und Depression bis hin zu Suizidgedanken. Eine wirksame medikamentöse Behandlung ist nicht nachgewiesen. Tinnitus-Experte und Diplompsychologe Markus Schwabbaur zeigt, wie Betroffene dem Tinnitus mit kognitiver Verhaltenstherapie und praktischen Übungen begegnen und wieder ein Leben ohne Beeinträchtigung führen können. Sein Ziel ist es, sie mit unterschiedlichsten Ansätzen dazu anzuleiten, dem "Phantomgeräusch" in ihrem Ohr keine Chance mehr zu geben und es endgültig aus ihrem Kopf zu verbannen.



Autor

Markus Schwabbaur

Markus Schwabbaur ist Diplompsychologe und Psychotherapeut. Er arbeitete als Tontechniker beim Film, bevor er Psychologie in Eichstätt und Mailand studierte. Danach war er in mehreren Fachkliniken tätig, zuletzt als therapeutischer Leiter in einer Münchner HNO-Klinik mit den Schwerpunkten Tinnitus und Hörstörungen. Seit 2009 praktiziert er

MARKUS SCHWABBAUR
DIE TINNITUS-LÖSUNG

Für meine Familie

DIPL.-PSYCH. MARKUS SCHWABBAUR

DIE TINNITUS- LÖSUNG

Die eigene Stille schaffen
Ohrgeräusche dauerhaft
ausblenden

südwest

Inhalt

Prolog	8
Kapitel 1: Das Problem Tinnitus	10
Kapitel 2: Der Mensch – ein ganzer Kosmos	15
Das bio-psycho-soziale Modell	17
Die Psyche	18
Der Mensch, ein soziales Wesen	19
Unsere Sinne – die Tore zur Welt	22
Das Ohr – unser empfindlichster Sensor	22
Die Sinne aus der psychologischen Perspektive	23
Kapitel 3: Hören ist nicht gleich wahrnehmen	24
Die Entstehung des Tinnitus – eine psychoakustische Erklärung	24
Kapitel 4: Was ist Tinnitus?	28
Objektiver versus subjektiver Tinnitus	29
Akuter versus chronischer Tinnitus	30
Kompensierter versus dekompensierter Tinnitus	30
Diagnose: Tinnitus aurium	31
Der Markt der Begehrlichkeiten	32
Test: Wie schlimm ist mein Tinnitus?	37
Testauswertung und Interpretation	38
Kapitel 5: Counselling – mit Mythen aufräumen	40
Tinnitus ist keine Erkrankung – sondern immer ein Symptom!	41
Chronischer Tinnitus ist nicht die Folge einer Durchblutungsstörung	41
Ein Tinnitus wird nicht lauter – wir achten nur mehr darauf!	42
Tinnitus ist nicht der Auslöser einer Hörverschlechterung!	42
Wissen Sie eigentlich, wie laut Ihr Tinnitus ist?	43

Kapitel 6: Die vier Einflussfaktoren: Stress, Fokussierung, Bewertung und Anspannung	44
Der Teufelskreis des Tinnitus – die Entstehung des	
chronischen Tinnitus	44
Chronischer Tinnitus – ein typischer Entstehungsverlauf	45
Grundsätzliches zu den Übungen	52
Übung macht den Meister	52
Ruhe, bitte!	53
Die Grundprinzipien achtsamen Übens	53
Ausleitung ist wichtig!	53
Übungen machen schläfrig?	54
Hörtherapeutische Übungen	54
Allein üben oder mit Partner?	54
Kapitel 7: Einflussfaktor Stress	55
Tinnitus als Stresssymptom	56
Das »transaktionale Stressmodell«	56
Was ist das Gute am Stress?	58
Was läuft bei Stress im Körper ab?	58
Was also kann ich tun?	60
Chronischer Stress	61
Zwei Stufen der Behandlung	62
Allgemeine Stressoren	63
Fazit	66
Wer nicht krank ist, ist gesund? Die Salutogenese nach Aaron Antonovsky	67
Die Bedürfnispyramide nach Maslow	70
Die Transdiagnostik	72
Übungen gegen Stress	75

Kapitel 8: Einflussfaktor Fokussierung 88

Na, hör mal!	89
Figur-Hintergrund-Wahrnehmung	91
Die Rolle der Aufmerksamkeit	93
Übungen zur Defokussierung	94

Kapitel 9: Einflussfaktor Bewertung 103

Die Macht der Gedanken	104
Denken – Fühlen – Handeln	105
Der Einfluss der Gedanken auf den Tinnitus	106
Der Zusammenhang von Denken – Fühlen – Handeln	108
Ungünstige Bewertungen und Einstellungen	108
Das kann ich an meinem Handeln ändern	111
Das kann ich an meinem Denken ändern	112
Weitere günstige Bewertungen oder Einstellungen, die hilfreich für Sie sein können	113
Typische stresserzeugende innere Einstellungen	114
Self-fulfilling Prophecy	115
Die Gedanken sind frei	116
Fazit	116
Kognitives Stressmanagement	117
Akzeptanz und Commitment	118
»Begib dich in das Herz der Gefahr, denn dort findest du Sicherheit«	122
Übungen zur Um-Bewertung	123

Kapitel 10: Einflussfaktor Anspannung 132

Anspannung als negativer Einfluss	133
»Mens sana in corpore sano«	135
Anspannung braucht Entspannung	135
Sammlung versus Zerstreuung	135
Innehalten – Sammlung – Konzentration – Meditation	136
Zu viele Teller in der Luft	137

Achtsamkeit – die Konzentration auf das Gegenwärtige	139
Wie funktioniert die Übertragung in den Alltag?	140
Was erhält uns psychisch gesund?	142
Übungen gegen die Anspannung	145
Mit folgenden Übungen lässt sich Anspannung lösen	145
Kapitel 11: Tinnitus und Schlafstörungen	154
Keine Entspannung bei Schlafstörungen	154
Der gesunde Schlaf	155
Übungen bei Schlafstörungen	157
Kapitel 12: Tinnitus und seine Begleiter	163
Co-Symptome allgemein	163
Begleiterscheinungen aus dem HNO-Bereich	164
Tinnitus und Schwerhörigkeit	164
Tinnitus und Hörsturz	168
Tinnitus und Hyperakusis	169
Kapitel 13: Der Transfer in den Alltag	172
I. Stressoren	173
II. Die Fokussierung auf den Tinnitus	174
III. Der Einfluss von Bewertungen auf den Tinnitus	174
IV. Der Einfluss von Anspannung	175
Welche der genannten Lösungsvorschläge haben Ihnen geholfen?	176
Nach einer Weile des Übens	178
Anhang	
Danksagung	179
Quellennachweis	180
Verzeichnis der Übungen	183
Register	184
Impressum	192

Prolog

ZITAT

*»Wer krank ist, stimmt nicht mehr mit dem Universum überein.
Er kann aber die Harmonie wiederfinden und gesund werden,
wenn er seine Bewegungen nach denen der Gestirne richtet.«*

Heinrich Cornelius Agrippa von Nettesheim, Universalgelehrter (1486–1535)

Betroffene möchten vor allem eines: Der Tinnitus soll endlich aufhören!

Ein chronischer Tinnitus kann einen Betroffenen schier wahnsinnig machen. Das andauernde Gefühl der Bedrohung, der Angst, jederzeit angegriffen werden zu können von diesem fiesen unsichtbaren Feind, der mit seinen Blitzangriffen mürbe machen will. Immer die plötzliche Attacke befürchtend, erwartend. Immer in Alarmbereitschaft – ohne eine Möglichkeit auszuweichen, ohne Kontrolle über die Hörstörung.

Andere wiederum erleben ihren Tinnitus als eine Art Dauerbeschuss. Sie haben den Eindruck, die Sirene wäre Tag und Nacht unaufhörlich mit gnadenloser Lautstärke auf sie gerichtet.

Ich verwende dieses militärische Vokabular gleich am Anfang meines Ratgebers ganz bewusst. Denn Betroffene empfinden es genauso – so als würden sie von einem

akustischen Feind gefoltert. Sie fühlen sich ausgeliefert und machtlos, sehnen sich verzweifelt nach einem Aus-Schalter und bekommen doch keinen in die Hand.

Tinnitus beeinflusst sämtliche Lebensbereiche: Beim morgendlichen Frühstück – der Tinnitus ist schon wach. Auf dem Weg in die Arbeit – der Tinnitus ist mit dabei. Bevor man sich auf die Arbeit konzentrieren kann – der Tinnitus läuft bereits auf vollen Touren und fordert einen Teil der Aufmerksamkeit. Endlich ist Feierabend – der Tinnitus lässt einen nicht ruhen. Schließlich im Bett, den Tag abschütteln und in süßen Schlaf sinken? »Vergiss es!«, pfeift es da im Kopf.

Vor diesem Hintergrund ist der Wunsch, den scheußlichen Ton, das grässliche Geräusch loszuwerden, absolut verständlich und nachvollziehbar. Erst dann, so die Hoffnung der Betroffenen, kann das Leben wieder erträglich und schön werden.

Dieser verzweifelte Wunsch, diese Fixierung auf *den* einzigen Ausweg, ist einleuchtend – aber leider nicht sehr hilfreich bei der Lösung des Problems. Denn es gibt sie nicht, die *eine* Lösung zur Eliminierung des Tinnitus.

Tinnitus ist ein zu komplexes Phänomen, als dass sich eine regelhafte Ursache ausmachen ließe. Zum anderen sind wir Menschen Individuen, also zu unterschiedlich, damit eine bestimmte Vorgehensweise bei allen gleichermaßen hilfreich wirken könnte. Und zudem entwickeln Betroffene unbemerkt und ungewollt hochkomplexe Muster, womit sie das Symptom Tinnitus aufrechterhalten, unabhängig von dessen ursprünglicher Ursache.

Kapitel 1

Das Problem Tinnitus

ZITAT

»Ich hörte nichts. Unter mir dröhnten die Autos auf vier Fahrbahnen, und die U-Bahnen rumpelten rhythmisch auf ihrem Weg in die Stadtmitte und wieder hinaus. Ich war gefesselt von dem Anblick, der sich mir bot, und blendete die Geräusche aus. Du kannst nicht darauf warten, dass es still wird. Weder in New York noch irgendwo anders. Du musst dir deine eigene Stille schaffen.«

Erling Kagge beschreibt hier sein Sonnenaufgangserlebnis nach einer nächtlichen Klettertour auf die Türme der berühmten Williamsburg Bridge in New York.

Es ist jeden Abend das Gleiche. Immer wenn Jonas B. nach Hause kommt, müde von der Arbeit, sehnt er sich nach Ruhe und Entspannung. Er macht sich ein einfaches Abendessen, informiert sich über das Tagesgeschehen, liest noch ein bisschen und geht dann früh zu Bett. Die Zeiten der langen Nächte sind vorbei, seit Jonas keine entspannten Nächte mehr hat. Er kann einfach nicht einschlafen, der Tinnitus wird jeden Abend pünktlich dann besonders laut, wenn er ihn so gar nicht brauchen kann; wenn alles erledigt ist und er todmüde ins Bett fällt. Wenn er endlich den Schlaf nachholen möchte, den er schon in den letzten Nächten nicht bekommen hat.

Er liegt im Bett, und alles, was er wahrnimmt, ist dieser Wahnsinnston in seinen Ohren. Es gibt keine Stille mehr für Jonas. Nur ihn und den Ton. Der ihn nicht schlafen lässt. Auf den er eine Wut entwickelt hat, die ihn erst recht nicht mehr schlafen lässt.

Kennen Sie das? Vielen von Tinnitus Betroffenen geht es genauso wie Jonas. Das Einschlafen ist besonders schwierig. Denn gerade wenn um einen herum Stille einkehrt, wird der Tinnitus besonders laut.

Aber wäre es ohne Tinnitus wirklich still? Gibt es echte Stille überhaupt?

Nein. Wir hören immer irgendetwas. Nur sind wir uns dessen meist nicht bewusst.

Hören Sie zum Beispiel Ihren Atem?

Nein?

Wirklich nicht?

Gönnen Sie sich – trotz Tinnitus – eine Minute des aktiven Hinhörens auf Ihren Atem. Falls Sie nicht unter einer Hörminderung leiden, werden Sie nun – entgegen der Erwartung – Ihren Atem hören.

Warum erst jetzt? Weil Sie erst jetzt, nach meiner Aufforderung, auf Ihren Atem geachtet haben.

Das heißt: Wir nehmen nicht alles wahr, was wir hören. Denn gehört haben Sie Ihren Atem bereits vorher, aber in Ihr Bewusstsein kommt er erst jetzt, da Sie auf ihn achten.

Wie können wir mit diesem Wissen Jonas helfen? Er nimmt nur den Tinnitus wahr – sonst nichts.

Das Tinnitus-Geräusch ist in der Regel konnotiert mit Ärger, Ohnmacht, dem Gefühl des Ausgeliefertseins.

Unser Atem hingegen ist unser Lebenselixier schlechthin. Der Rhythmus unseres Atmens gleicht der Meeresbrandung, der stetigen Bewegung des Wassers. Das Meeressauschen ist ein Geräuschrhythmus, den die meisten Menschen als angenehm empfinden (siehe die Übung Atem-Achtsamkeit S. 76).

Sie wissen nun, dass Sie beides hören können: den Tinnitus und Ihren Atem. Es ist eine Entscheidung, ob Sie mehr auf den Tinnitus oder mehr auf Ihren Atem achten möchten. Unser Gehör vermag aus einem gut gestimmten Orchester die einzelnen Instrumente herauszuhören. Sie können sich zum Beispiel auf den Klang der Geigen

