

Geleitwort

Dies ist ein großartiges Buch! Und es hebt sich ab von allen vorliegenden Ratgebern. Aus der Geschichte ihres eigenen Tinnitus heraus hat sich Annette Nowak privat und dann beruflich in die Komplexität des Themas eingearbeitet. Dadurch entsteht eine besondere Symbiose von patientenahem Erleben, ganz aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und evaluierten Therapien, die sie hier spannend lesbar darstellt. Frau Nowak begibt sich dabei nicht auf das Glatteis wissenschaftlicher oder psychologischer Gedankenmodelle und Hypothesen, sondern in die Tiefe unserer Persönlichkeitsentwicklung mit den gelernten Bewältigungsstrategien, die uns im (Tinnitus-)Krisenfall helfen – oder eben »im Regen« stehen lassen können, dem Tinnitus »ausgeliefert«.

Auf ihre einfühlsame Art stellt sie treffend dar, was im Kopf des von Tinnitus Betroffenen passiert und warum Tinnitus nicht einfach verdrängt werden kann: Denn fast immer bringt er einen »Rucksack« voller aktueller und alter Erfahrungen mit, von denen er sich nun lösen kann. Darin liegt eine große Chance!

Eingebettet in die wahren Geschichten ihrer Klientinnen und Klienten werden die Lösungsmöglichkeiten nachvollziehbar dargestellt und motivieren unmittelbar dazu, aus dem Tinnitus-Problem heraus aktiv eine Zukunft voll neuer Lebenslust zu gestalten!

Dies macht das Buch so wertvoll. Seien Sie neugierig!

Dr. med. Eberhard Biesinger
*Facharzt für HNO-Heilkunde, Buchautor, Präsident der European
Federation of Tinnitus-Associations*

Liebe Leserin, lieber Leser,

Tinnitus: Das hört sich erst einmal schlimm an. Ist es auch, wenn man sich alleingelassen fühlt und nicht weiß, wie man damit umgehen soll. Ich persönlich habe im Umgang mit meinem Tinnitus anfangs so ziemlich alles falsch gemacht, was man nur falsch machen kann. Die Tinnitus-Forschung steckte noch in den Kinderschuhen, von den neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung, die diesem Buch zugrunde liegen, noch keine Spur. Und Literatur über Tinnitus war so selten wie ein Wasserloch in der Wüste. Im ersten Kapitel dieses Buches erfährst du, wie die Geschichte mit meinen Ohren ausging. Nur so viel vorweg: besser, als ich jemals zu träumen gewagt hatte.

Erst wenn wir eine Krise bewältigt haben und an der Herausforderung gewachsen sind, erkennen wir, welche Chance uns das Leben damit geboten hat. Ich habe über meine damaligen leidvollen Erfahrungen meine Berufung gefunden und 1996 in München meine eigene Praxis, spezialisiert auf psychologische Tinnitus-Beratung und -Retraining, eröffnet.

In mehr als 25 Jahren Praxistätigkeit mit Hunderten von Tinnitus-Klient*innen habe ich reichlich Fachwissen und Erfahrungen sammeln dürfen. Es ist mir ein Herzensbedürfnis, mit diesem Buch meine Erkenntnisse mit möglichst vielen Menschen zu teilen. Sei dir indes bewusst: Das Lesen eines Buches ersetzt keine Therapie und auch nicht die medizinische Abklärung in einer HNO-Praxis.

Anfangs war ich selbst überrascht, wie schnell es Betroffenen besser geht, wenn sie beizeiten solide Informationen an die Hand bekommen,

die psychologischen Zusammenhänge verstehen und sich mit Impulsen zur Selbstreflexion selbst besser kennenlernen. Je besser wir die Signale unseres Körpers verstehen und je mehr wir uns unseren eigenen Bedürfnissen wohlwollend zuwenden, desto leichter ebbt das Leiden am Tinnitus ab. Versprochen!

Wie ein Damoklesschwert schwebt über sehr vielen Betroffenen die Frage: Was, wenn der Tinnitus bleibt? Der Gedanke beunruhigt und deprimiert. Die Folge: Unser Körper gerät in Stress. Unabhängig vom Stress durch Tinnitus gilt ein stressvoller Lebensstil als Tinnitus-Auslöser Nummer eins. Stehen wir als Erwachsener vor einer unlösbar scheinenden Herausforderung wie dem Tinnitus, wird unser sogenanntes »Inneres Kind« – ein wesentlicher Bestandteil unseres Unterbewusstseins – aktiv. Solltest du vom Inneren Kind noch nichts gehört haben, ist das kein Problem. Du wirst es in meinem Buch kennenlernen und erfahren, was Tinnitus mit unseren bereits in der Kindheit geprägten Mustern zu tun haben kann. Bleib also neugierig, es lohnt sich! Theoretische Grundlagen werden in diesem Buch von mir leicht verständlich und mit konkreten Beispielen anschaulich erklärt.

Mit Kapitel 6 beginnt der praktische Teil des Buches mit vielen Beispielen, Inspirationen und im Alltag leicht durchführbaren Übungen. Hier finden die neuen Erkenntnisse aus der Hirnforschung über Stress und Tinnitus praktische Anwendung.

Betroffene können ihren Tinnitus nach und nach völlig ad acta legen und ein rundum zufriedenes Leben führen! Das ist keine Utopie, sondern real. Denn Körper und Psyche halten alle wundervollen Grundlagen dafür von Natur aus bereit. Du selbst kannst sie aktivieren und entfalten. Dieses Buch steht dir dabei als verlässlicher Ratgeber und Begleiter zur Seite.

Nun wünsche ich dir viel Freude, aufschlussreiche »Aha«-Momente und Inspiration beim Lesen!

Annette Nowak