

1 Tinnitus: Der un- gebetene Gast

Plötzlich sind sie da, die Ohrgeräusche. Bei vielen klopfen sie nur leise an, um sich kurz darauf wieder zu verabschieden. Bei anderen klingeln sie Sturm oder werden zum ungebetenem, pfeifenden, brummenden oder zischenden Dauergast. Fast alle Betroffenen reagieren zunächst irritiert und versuchen häufig, die Geräuschquelle – die nur sie selbst wahrnehmen – im Außen zu verorten. Tinnitus löst Angst aus und wirft Fragen auf. Bin ich krank? Was muss ich tun? Was, wenn der bleibt?

Du bist nicht allein

Weltweit sind etwa 740 Millionen Menschen von Tinnitus betroffen, berichtet eine 2022 im *Journal of the American Medical Association* veröffentlichte Metastudie¹. In Deutschland ist es etwa jeder Zehnte und rund 1,5 Millionen Menschen sind von ihrem Tinnitus so beeinträchtigt, dass sie therapeutische Hilfe brauchen. Allerdings stellt der Tinnitus nicht für alle Betroffenen ein gravierendes Problem dar. Ich gehörte, wie vermutlich auch du, liebe Leserin, lieber Leser, zunächst nicht zu dieser Fraktion. Mich haben meine Ohrgeräusche gewaltig genervt. Was ich persönlich alles lernen durfte, bis ich meinen Tinnitus schließlich ad acta legen konnte, erfährst du jetzt.

Mein Tinnitus und ich

Genau an meinem zweiunddreißigsten Geburtstag, mitten in der Ex-
amenszeit und mit beginnendem Hörverlust, der mir bis dahin nicht
aufgefallen war, hörte ich erstmals meine Ohrgeräusche. Bei mir tra-
fen gleich zwei Hauptursachen für Tinnitus aufeinander: anhaltender
Stress und Schwerhörigkeit. Beide rangieren als Auslöser für Ohrgeräu-
sche in den Statistiken ganz weit oben. Vielleicht als Laune der Natur
setzen sich die Ohrgeräusche bei Schwerhörigkeit oft genau auf die Fre-
quenzen, die wir nicht mehr gut hören können. Tinnitus macht uns je-
doch nicht schwerhörig – eine Befürchtung, die ich von vielen Klient*in-
nen immer wieder höre.

Erste therapeutische Maßnahmen

Wie wohl unzählige Menschen vor mir suchte ich als Erstes einen HNO-
Arzt auf. Er teilte mir mit, dass ich Ohrgeräusche hätte, was ich leicht
nachvollziehen konnte, da das Brummen und Zischen laut und vernehm-
lich in meinen Ohren tönte. Dann hängte er mich an den »Tropf« und ver-
schrieb mir Tebonin zur Durchblutungsförderung. Damals glaubte man
noch, Ohrgeräusche würden durch eine Durchblutungsstörung des In-
nenohrs verursacht. Heute sehen Wissenschaftler Durchblutungsstörun-
gen nicht mehr als Hauptursache der Ohrgeräusche an. Die Haarzellen
werden nicht durchblutet, sondern mit Endolymphe, einer kaliumrei-
chen Flüssigkeit, versorgt, so Professor Dr. Gerhard Hesse². In medizi-
nischen Studien wurde zudem festgestellt, dass Tebonin, das auch unter
dem Namen »Ginkgo Biloba« angeboten wird, bei Tinnitus keinen nach-
weisbaren Nutzen gegenüber einem Placebo hat³. Allerdings wusste ich
das zu dieser Zeit noch nicht. Ich nahm reichlich Tebonin zu mir. Meine
Ohrgeräusche blieben. Dennoch weiß ich nicht, wie es mir psychisch er-
gangen wäre, hätte man mich ohne etwas nach Hause geschickt.

Anfangs litt ich unter heftigen Schlafstörungen, weil ich die nächst-
liche Ruhe darauf verwandte, meinen Ohrgeräuschen zu lauschen und
mir Sorgen zu machen. Ich gab jedoch dem Radau in meinen Ohren die

Schuld daran und war mir nicht bewusst, dass ich selbst mit meinem nächtlichen Lauschen und Grübeln mein Gehirn wachhielt. Längst nicht alle Menschen mit Ohrgeräuschen leiden unter Schlafstörungen.

Auf meine völlige Übermüdung folgten Konzentrationsprobleme bei der Arbeit und ich beschloss einmal mehr: Dieser Störenfried muss verschwinden, aber pronto! Also suchte ich einen zweiten HNO-Arzt auf. Doktor »zwei« sagte zu mir: »Frau Nowak, Sie haben Tinnitus.« Heute ist Tinnitus für viele ein Begriff, vor dreißig Jahren war das noch anders. Hätte er mir gesagt: »Sie haben Krebs«, hätte ich mich wahrscheinlich nicht wesentlich anders gefühlt. Ich war sprachlos und wie betäubt. Leider erfolgte seitens des Arztes keinerlei Aufklärung.

Das Ende meiner Ärzte-Odyssee

Deshalb wandte ich mich an die Deutsche Tinnitus-Liga und wurde dort Mitglied. Endlich erhielt ich umfangreiche Informationen auf dem damals neuesten Stand der Wissenschaft, was für mich ein Segen war. Aus Angst vor einem chronischen Tinnitus und mit immer neuen Verdachtsdiagnosen und Überweisungen ausgestattet, wanderte ich zunächst weiter von Behandler zu Behandlerin: zahnärztliche Untersuchung, Akupunkturbehandlung, Massagen der Halswirbelsäule, eine homöopathische Behandlung und schließlich eine Klangtherapie nach »Tomatis«, die sehr erfolgreich bei Tinnitus sein sollte. Mir wurden *Der kleine Prinz* und Beethovens *Fünfte Symphonie* – speziell für meine Ohrgeräusche aufbereitet und gefiltert – per Kopfhörer ins Ohr gespielt. Beethoven entspannte mich ein wenig, *Der kleine Prinz* brachte mich zum Lachen. Meine Ohrgeräusche hingegen blieben unbeeindruckt.

Von zahlreichen Behandlungsversuchen müde und arm geworden, hörte ich endlich auf, gegen mein Pfeifen und Brummen anzukämpfen, und überließ mich, ohne mir dessen bewusst zu sein, endlich den natürlichen Selbstheilungsmechanismen meines Körpers. Heute weiß ich: Unser Körper ist ein Wunderwerk mit einem hochkomplexen Wahrnehmungssystem. Dieses Wahrnehmungssystem im Gehirn entscheidet im Bruchteil einer Sekunde, welche der unzähligen Sinneseindrücke, die wir permanent aufnehmen, wir wahrnehmen. Andernfalls würde der

Mensch durch die Fülle von Eindrücken in seinem Handeln und Agieren völlig lahmgelegt – vergleichbar einem durch Überlastung abgestürzten Computer.

Unter den richtigen Bedingungen, von denen in diesem Buch die Rede sein wird, kann unser Wahrnehmungssystem im Gehirn die neuen Geräusche im Ohr genauso ausblenden wie alle Körpergeräusche, die uns schon seit unserer Geburt begleiten, etwa unser Atemgeräusch oder Schluckgeräusch.

Hätte ich bereits früher über dieses Wissen verfügt, wäre mir viel Leid erspart geblieben und ich hätte meine große Angst davor, dass mein Tinnitus chronisch wird, gut in den Griff bekommen. Zudem hatte ich mich viel zu lange geziert und einfach nicht den Mumm aufgebracht, Hörgeräte zu tragen. Zu meiner Verteidigung muss ich erwähnen: Vor dreißig Jahren waren erschwingliche Hörgeräte längst nicht so stylisch und technisch ausgereift wie heute. Meine rasant fortschreitende Schwerhörigkeit zwang mich jedoch schlussendlich dazu, mir Hörgeräte anpassen zu lassen. Sie erleichterten nicht nur die Kommunikation mit meinen Mitmenschen, sondern brachten auch im Hinblick auf meine Ohrgeräusche einen unerwarteten Effekt: Ich konnte Töne und Geräusche aus der Umwelt für meine Verhältnisse jetzt wieder relativ gut hören.

Ganz schön laut: unsere Körpergeräusche

Starte einen kleinen Versuch und lausche ganz bewusst deinem Schluckgeräusch. Es ist verdammt laut und übertönt mit 30 Dezibel die meisten Ohrgeräusche. Dennoch stört es uns in der Regel nicht. Ein Wald in Stille hat übrigens immer noch 10 Dezibel. In unseren Breiten gibt es keine vollkommene Stille.

Ich gewöhnte mir an, so oft wie möglich im Wald und an einem nahegelegenen Bach spazieren zu gehen und bei Vogelgezwitscher, Wind und Wassergeplätscher zu entspannen. Es ist ein Geschenk, ein Stück Natur bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Meine Spaziergänge in der Natur blieben nicht ohne Wirkung. Schließlich liefen die wohltuenden Naturtöne meinen immer gleich tönenden Ohrgeräuschen den Rang ab und ich genoss die Ausflüge in die Natur in vollen Zügen.

Das Wiedererlangen meiner Hörfähigkeit, nach inzwischen an völligem Hörverlust grenzender Schwerhörigkeit, verdanke ich dem damaligen Oberarzt einer Klinik in Nordrhein-Westfalen. Er hörte auf seine innere Stimme. Einen Tag vor meiner Abreise aus der Klinik schickte er mich zum Hörtest. Die Testregler wurden bis zum Anschlag hochgefahren und plötzlich konnte ich Töne hören. Die Diagnose »Innenohrschwerhörigkeit«, die von vier Ärzten in drei Städten und trotz vieler Hörtests immer wieder übernommen worden war, war eine Fehldiagnose und damit hinfällig. Ich litt an einer operablen Mittelohrschwerhörigkeit, einer Otosklerose⁴. Bei meinem ersten Wannbad nach der Operation schien es mir, als stünde ich unter den Niagarafällen, so laut toste das einlaufende Badewasser in meinen Ohren.

Familie und Freunde – meine größten Mutmacher

Erst später begriff ich wirklich, welch liebevolle Toleranz und welche enormen Kompensationsleistungen mein Freundeskreis für mich und den Erhalt unserer Beziehung erbracht hat. Meine beste Freundin beispielsweise lief bei den Spaziergängen immer wieder um mich herum, um rechts neben mir zu gehen – auf meinem rechten Ohr konnte ich besser hören. Besuchten wir ein Café, setzten sich meine Freund*innen x-mal um, da ich in der Nähe der plötzlich zischenden Kaffeemaschine oder in der Nähe eines Musiklautsprechers völlig nervös wurde. Trotz aller Bemühungen verlief unsere Kommunikation, wie alle hochgradig schwerhörigen Menschen gut nachvollziehen werden, äußerst kompliziert, schleppend und ermüdend. Ich musste unzählige Male nachfragen und Freund*innen waren gezwungen, unzählige Male zu wiederholen,

was sie gesagt hatten. Oft gab ich auf. Mein Freundeskreis und meine Familie waren in dieser Zeit meine größten Mutmacher. Sie holten mich immer wieder aus den Phasen von Selbstisolation heraus. Ohne diesen Rückhalt wäre ich damals völlig verzweifelt.

Doch das Blatt sollte sich bald zum Positiven wenden. Ich wurde vom Professor der HNO-Klinik in München operiert, der diese damals noch recht riskante Operation einer beidseitigen Stapedektomie⁵ immer selbst durchführte, ganz gleich, ob es sich bei dem Kranken um eine Kassenpatientin oder einen Privatpatienten handelte. Es war ein Arzt mit einem hohen Berufsethos und enormen Verantwortungsbewusstsein. Der Erfolg der Operation war für uns alle überwältigend. Ich benötigte überhaupt keine Hörgeräte mehr! Die Welt der Hörenden hatte mich wieder. Für mich begann ein neues, wunderbares Leben, sowohl privat wie beruflich. 1996 eröffnete ich meine Praxis, spezialisiert auf psychologische Tinnitusberatung und -Retraining. Zahlreiche Kooperationspartner haben zum Gelingen und Erfolg mit beigetragen.

Meine Ohrgeräusche sind übrigens nach wie vor vorhanden, jedoch für mein Wohlbefinden völlig bedeutungslos geworden. Nur manchmal höre ich ihnen aus völlig freien Stücken aufmerksam zu – um mich immer wieder gut in meine Klient*innen hineinversetzen zu können.

Erste-Hilfe-Koffer bei Tinnitus

Aus meiner persönlichen Geschichte konntest du bereits eine ganze Reihe von Informationen ziehen. Auch die nachfolgenden Fakten können dir nach dem ersten Auftreten der Ohrgeräusche helfen, ängstigende Fehlinformationen oder Mythen über Tinnitus über Bord zu werfen und mehr Sicherheit zu erlangen.

- **Ohrgeräusche ohne äußere Schallquelle können kommen und gehen.** Das muss dich nicht sofort beunruhigen. Jeder Mensch nimmt hier und da mal Ohrgeräusche wahr, ohne dass

es dafür einen akustischen Auslöser gibt. Bei ca. 80 Prozent der Betroffenen verschwinden die Ohrgeräusche wieder.

- **Tinnitus ist nicht gefährlich und schon gar nicht lebensbedrohlich.** Ich spreche in meiner Praxis daher grundsätzlich von einem »frischen Tinnitus« (Ohrgeräuschen) und nicht von einem »akuten Tinnitus«. Das Wort »akut« steht für die meisten Menschen in einer eher ängstigenden Assoziationskette z. B. mit einer akuten Blinddarmentzündung oder einer Notfallsituation. Daher finde ich die Bezeichnung »akut« hier nicht geeignet.
- **Welche Ursachen gibt es für Tinnitus?** Diese können sehr vielfältig sein. Dauerstress, emotionale Belastungen, ein Hörsturz und Höreinbußen rangieren ganz weit vorne. Oft kann dem Tinnitus keine eindeutige Ursache zugeordnet werden, daher erhältst du lediglich Vermutungs- und Verdachtsdiagnosen. Der ursprüngliche Auslöser deines Tinnitus kann auch schon längst wieder verschwunden sein.
- **Deinen Tinnitus (auch »subjektive Ohrgeräusche« genannt) hörst nur du.** Das bedeutet jedoch nicht, dass du psychisch krank bist. Anders als bei psychischen Störungen, bei denen Stimmen oder Musik gehört werden, sind die Tinnitus-Töne immer »sinn-frei«.
- **Objektive Ohrgeräusche nennt man Body-Sounds.** Sie liegen nur bei einem Prozent der Betroffenen vor. Hättest du einen objektiven Tinnitus, wüsstest du das bereits, denn diese Geräusche kann deine HNO-Ärztin oder dein HNO-Arzt mit einem Stethoskop hören. Hier liegt stets eine körperliche Erkrankung in Ohrnähe vor.
- **Völlig unabhängig von der möglichen Ursache deines Tinnitus** kannst du lernen, die Geräusche wieder völlig aus deiner Wahrnehmung auszublenden. Um ein Türschloss zu öffnen, musst du auch nicht wissen, wie das Schloss gebaut ist – du brauchst lediglich den Schlüssel.
- **Bei Ohrgeräuschen liegt keine Durchblutungsstörung des Ohres vor.** Das hat man lange angenommen. Die Blutgefäße verlaufen jedoch nur am äußeren Rand der Hörschnecke, in

der die Nervenzellen liegen. Verließen die Blutgefäße in direkter Nachbarschaft zum Hörnerv, hörten wir ständig unser Blut strömen.

- **Es heißt, Ohrgeräusche, die seit mehr als drei Monaten bestehen, sind chronisch.** Wie so oft in der Forschung scheiden sich hier jedoch die Geister: Manche sprechen von sechs Monaten, andere berichten von Fällen, bei denen sich der Tinnitus sogar nach fünf bis zehn Jahren plötzlich wieder verabschiedet hat. Aber keine Panik: Auch einen chronischen Tinnitus kann man komplett überhören lernen!
- **Ohrgeräusche sind nie der Grund für eine Schwerhörigkeit.** Eine schleichende Hörminderung ist jedoch eine häufige Ursache für das Auftreten von Ohrgeräuschen, da die Geräusche sich genau auf die Frequenzen setzen, die jetzt fehlen.
- **Tinnitus und Hörsturz sind nicht dasselbe.** Zwar tritt bei ca. 50 Prozent der Menschen mit ein- oder mehrmaligem Hörsturz ein Tinnitus als Folge auf, doch Tinnitus und Hörsturz können völlig unabhängig voneinander auftreten. Die mit einem Hörsturz verbundene Hörminderung setzt plötzlich ein und zumeist nur auf einem Ohr. Durch ärztliche Behandlung kommt es bei Hörsturz in ca. 90 Prozent aller Fälle wieder zur vollständigen Erholung des Hörvermögens.
- **Ohrgeräusche werden nicht von allein oder mit der Zeit als immer lauter,** sondern mit zunehmender Gewöhnung als immer leiser erlebt.
- **Ohrgeräusche können schwanken,** werden aber nicht lauter als 2 bis maximal 15 Dezibel über der individuellen Hörschwelle, wie Studien belegen. Es gibt jedoch bestimmte Verstärker wie große Müdigkeit, ein angespanntes und empfindliches Nervenkostüm oder eine sehr stille Umgebung (z. B. das Schlafzimmer), die den Tinnitus in unserer Wahrnehmung laut erscheinen lassen können.

Du siehst, es besteht bei einem plötzlich auftretenden Tinnitus kein Grund zur Panik. Wie du deinen Tinnitus nach und nach loslassen kannst, wirst du im Praxisteil dieses Buchs ab Kapitel 6 erfahren.

An jedem Ohr hängt der ganze Mensch

Die meisten Menschen haben den verständlichen Wunsch, der Tinnitus möge einfach wieder verschwinden. Ich dachte damals genauso. Doch »an jedem Ohr hängt der ganze Mensch«.

Stell dir einfach einmal vor, dein Tinnitus-Symptom hat die Funktion eines Rauchmelders in einer Scheune. Eines Nachts hörst du den Rauchmelder tönen; du läufst zur Scheune, siehst, dass das Stroh Feuer gefangen hat, schlägst den Rauchmelder aus und legst dich anschließend wieder zum Schlafen in dein Bett. Was würde passieren? Richtig! Die ganze Scheune würde abbrennen.

Was uns hier völlig unlogisch und widersinnig erscheint, ist leider exakt die Art und Weise, wie wir Menschen bis zu einem gewissen Leidensdruck mit den Symptomen unseres Körpers, zu denen auch das Tinnitus-Symptom zählt, umgehen, bevor wir schauen, was wir möglicherweise verdrängen, und bevor wir unsere Denkgewohnheiten zu ändern beginnen. Dabei signalisiert unser Körper uns schon recht früh, wenn etwas nicht stimmt. Zumeist beginnt es mit nächtlichem Grübeln, also dem zermürbenden Gedankenkarussell, bei dem unser Gehirn auf Hochtouren läuft, und mit Schlafproblemen – kurz: mit Stress.

Stress: Tinnitus-Auslöser Nummer eins

Stress kann Energie mobilisieren sowie euphorisierend wirken. Stehen wir jedoch ständig unter Strom, hat dies massive Auswirkungen auf unsere psychische und physische Gesundheit, da wir unser autonomes Nervensystem damit ständig in Alarmbereitschaft versetzen und unseren Körper unter Anspannung setzen. Der US-amerikanische Psychoanalytiker Irvin D. Yalom bringt die möglichen Folgen von Stress auf den Punkt: »Niemand trifft streng genommen unter möglichen Leiden eine Wahl, doch man wählt die Anspannung, und die Anspannung wählt die Krankheit!«⁶

Tinnitus ist oft das Resultat von Herausforderungen im Berufs- und Privatleben, die sich schon seit längerem in eine ungesunde Richtung entwickeln. Sie setzen den Körper unter Stress, erhöhen die Anspannung und psychische Belastung. Doch erst wenn die biopsychosoziale Belastung mit den individuellen Ressourcen nicht mehr aufgefangen werden kann, sendet der Organismus uns Notsignale. Das können ein Hörsturz, ständiges Grübeln, Bluthochdruck, aber eben auch das Tinnitus-Symptom sein. Stress und Tinnitus können dann in einen regelrechten Teufelskreis münden. Laut einer Studie der Weltgesundheitsorganisation vergehen etwa zehn Jahre, bis der Körper unter negativem Stress (Distress) krank wird.

Tinnitus als Folge von beruflichem Stress

Tinnitus kommt in allen Berufsgruppen vor, doch unter bestimmten Berufs- und Lebensgestaltungsbedingungen gehäuft. Bei einer Befragung nannten ungefähr 25 Prozent aller Betroffenen Stress als Ursache ihres Tinnitus⁷.

DIE HOMEOFFICE-WORKER Seit Corona sind unzählige Angestellte aus den Büros der Firmen ausgezogen. Das einstmals provisorische Homeoffice ist bei vielen zum komfortablen Arbeitsplatz avanciert und so manch einer hat sich ein schickes Tiny House in den Garten gestellt und arbeitet nun im Grünen. Das Arbeiten im Homeoffice bringt jedoch nicht nur Vorteile, sondern auch einige Nachteile mit sich, die denen Soloselbstständiger sehr ähnlich sein können, auch wenn bei Angestellten oder Arbeitern, anders als bei Selbstständigen, der Lohn jeden Monat als sicher angenommen werden kann. Im Homeoffice fehlt der soziale Austausch mit Kolleg*innen, die Grenzen zwischen Privat- und Arbeitszeiten können verschwimmen und der bis dato erforderliche Heimweg als ritualisierte Schleuse in den Feierabend fällt weg.

SOLOSELBSTSTÄNDIGE Soloselbstständige genießen im Berufsalltag Privilegien, von denen die Mehrheit der arbeitenden Bevölkerung nur träumen kann. Niemand schreibt ihnen vor, was sie wann zu

tun haben. Sie sind weitgehend frei und flexibel in ihrer Zeiteinteilung und besitzen eine hohe Entscheidungsfreiheit. Als besonders erfüllend erleben viele Soloselbstständige, den Ort selbst bestimmen zu können, an dem sie ihre Arbeiten erledigen.

Unter solch guten Voraussetzungen kann sich »Flow«, ein tiefes Gefühl von Glück, einstellen. Flow erzeugt »guten« Stress (Eustress). Im Flow zu leben ist allerdings nichts, was sich groß üben lässt, um es richtig zu machen. Die Menschen steuern sich selbst unbewusst genau so, dass sie nicht überfordert und nicht unterfordert sind. Das Leben im Flow umfasst drei Glückszustände, die miteinander verwoben sind: Vorfreude, Anstrengung mit dem befriedigenden Gefühl, etwas geschafft zu haben, sowie innere Freude, verbunden mit dem Gefühl der inneren Genugtuung. Eustress motiviert und bündelt unsere Energie und verbessert somit unsere Leistungsfähigkeit, jedoch hält er nur kurze Zeit an.

— Berufliche und private Alltagspflichten erleben wir dann als höchst stressend, wenn sie immer mehr werden, immer weniger Spaß machen und sich das Gefühl einstellt, den Ansprüchen nicht mehr gerecht werden zu können. —

DOCH WO LICHT IST, DA IST AUCH SCHATTEN. Die hohe Autonomie Selbstständiger und ihre freien, unregelmäßigen Arbeitszeiten setzen ein hohes Maß an Selbstdisziplin, einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen und nicht zuletzt solide kaufmännische Fähigkeiten voraus, will man nicht permanent unter Stress stehen und möglicherweise krank werden.

Der hauptsächliche Stressor (Stressfaktor) dieser Berufstätigen besteht oft in einem enormen Existenzdruck (real oder gefühlt) und in innerer Existenzangst, vor allem nach Corona und angesichts der anhaltenden Kriege und Konflikte in der Welt. Während Angestellte im Krankheitsfall durch Lohnfortzahlung und Krankengeld abgesichert sind, erzeugt die freischwebende wirtschaftliche Situation dieser Berufstätigen