

Was erwartet Sie in der Tinnitus-Klinik Bad Arolsen?!

1. Ob ambulant (leider bisher meist nur über Privatliquidation möglich) oder stationär steht am Anfang eine gute neurootologische und psychosomatisch fundierte Diagnostik und eine für den Patienten nachvollziehbare Aufklärung. Diese ist so angelegt, dass sowohl die medizinischen Grundlagen wie auch die dabei wichtigen emotionalen Begleitumstände und Reaktionen berücksichtigt werden. Dabei wird ein auf das Krankheitsbild und die Persönlichkeit abgestimmtes Behandlungskonzept erarbeitet.
2. Eine Möglichkeit zur psychotherapeutischen Bearbeitung der verbesserten Tinnitusbewältigung und/oder der Aufarbeitung der zum Tinnitus-Leiden führenden Grundsituation.
3. Eine auf das Tinnitus-Leiden und Hörbild abgestimmte Hör- und Geräuschtherapie zur Gewöhnung (Habituation).
4. Eine auf das Tinnitus-Leiden und/oder die Gleichgewichtsthematik abgestimmte Körperarbeit, die den Tinnitus und Körper-Wahrnehmungen mit Körperempfinden verändernd zusammenführt (integriert).

Eine Therapie des Tinnitus-Leiden mit den Möglichkeiten eines stationären Krankenhausaufenthaltes kann notwendig werden, wenn die ambulanten Therapiemöglichkeiten ausgeschöpft sind und sich das Krankheitsgeschehen zunehmend verschlechtert.

Der Vorteil einer stationären Behandlung ergibt sich aus der aufeinander abgestimmten Zusammenarbeit der verschiedenen Therapeuten. Hier kommen Ärzte, Psychologen, Hör- und Bewegungstherapeuten zusammen und arbeiten gemeinsam an dem Problem, statt nebeneinander her.

Chancen eröffnen und offen halten

Die meisten, die den Weg zu einem stationären Aufenthalt nach Arolsen finden, haben schon viele Versuche unternommen, den Tinnitus loszuwerden oder mit ihm fertig zu werden. Bei vielen von ihnen haben sich Schwierigkeiten, beruflich und privat, eingestellt, die ihre Lebenssituation in Frage stellen.

Diese Frage greifen wir, als ausgesprochenen oder noch auszusprechenden Auftrag in unserer psychosomatisch orientierten Behandlung auf. Als unsere Aufgabe sehen wir es an, die Struktur dafür zu bieten, die einzelnen Puzzelsteinchen mit den Tinnitus-Betroffenen zusammensetzen und die verschiedenen Diagnosen in ein Gesamtbild zu ordnen.

Aufgabe unserer Patienten ist es, daraus erkennbare und nachvollziehbare Handlungsmöglichkeiten aufzunehmen und neue Schritte zu versuchen. Offen ist die eine Chance, nicht nur ursächlich in das Tinnitus-geschehen einzugreifen, sondern über einen ersten Schritt aus der Ohnmacht hinaus in einen Lebensweg zu kommen, in dem wieder Gestaltung und eine neue Lebensqualität möglich ist.

Wenn ein stimmiges Wirkmuster erarbeitet werden kann, dann darf es meist um kleine, aber langfristig angelegte Schritte gehen.

Diese haben meist den großen Vorteil, dass sich die Erfolge dabei sichern lassen und eine grundsätzliche Stabilisierung erreicht werden kann.

Dr. H. Schaaf
Ltd. Oberarzt der Tinnitus-Klinik Bad Arolsen

Weiterlesen können Sie unter www.tinnitus-klinik.de oder auch in den folgenden Büchern:

Schaaf, H.; Hesse, G.
Tinnitus: Leiden und Chance
2. Auflage 2004 · 128 S. · 15,00 €

Schaaf, H.; Hesse, G.
Endolymphschwankungen im Ohr (Gehör) und Gleichgewichtsorgan
Profil-Verlag 2004 · 60 S. · 12,80 €

Schaaf, H.:
Gleichgewicht und Schwindel der Seele
2. Auflage Profil-Verlag 2004 · 92 S. · 15,00 €

Schaaf, H.
Morbus Menière
Ein psychosomatisch orientierter Leitfaden.
4. erw. Aufl. Springer-Verlag 2004 · 222 S. · 29,95 €

Schaaf, H.; Nelting, M.
Wenn Geräusche zur Qual werden
Geräuschempfindlichkeit: richtig erkennen - erfolgreich behandeln - selbst aktiv werden
TRIAS-Verlag 2003 · 104 S. · 14,95 €

Hesse, G. (Hg.)
Retraining und Tinnitustherapie
Zur ambulanten Behandlung
des chronisch komplexen Tinnitus und der Hyperakusis
Thieme-Verlag 1999 · 100 S. · 45,50 €

Schaaf, H.; Holtmann, H.
Psychotherapie bei Tinnitus
Schattauer-Verlag 2002 · 144 S. · 25,95 €

Kompetenz aus Arolsen

Tinnitus-Klinik Bad Arolsen

TINNITUS UND DAS LEIDEN AM TINNITUS

Tinnitus (Ohrgeräusche) bezeichnet alle Hör-Wahrnehmungen, die nicht durch Laute von außen bedingt sind. In den letzten Jahren ist das Leiden am Tinnitus zu einer regelrechten Volkskrankheit geworden. Wir wollen Ihnen im Folgenden einige grundlegende Informationen geben und schildern, was Sie bei einem Aufenthalt in unserer Klinik erwartet.

Auf kaum mehr Raum als einer Fingerkuppe sorgt ein kleines Organ im Innenohr für Phantastisches: die Aufnahme von Geräuschen, Lauten und Sprache und deren Umwandlung in Nervenimpulse. Aber das "empfindlichste" von allen Sinnesorganen ist auch das empfindlichste. So steht es der Zunahme der Umweltgeräusche, der akustischen Belastung in Verkehr, Beruf oder Freizeit relativ hilflos gegenüber. Die Möglichkeiten, sich gegen eine Reizüberflutung abzuschirmen, sind sehr begrenzt: Das Ohr ist immer offen, auch nachts, wenn wir schlafen.

Die Folge ist, dass unser Hör-System oft vollständig überreizt ist. Von daher treten Schädigungen am Hörorgan, auch in Form eines nur für den Betroffenen wahrnehmbaren Geräusches, des Tinnitus, wesentlich häufiger auf als früher.

Circa 10% der Bevölkerung leiden inzwischen an einem dauerhaften Tinnitus.

0,5% - 1% der Bundesbürger erkranken so ernsthaft, dass sie wegen der Folgestörungen, wie Schlaflosigkeit oder depressiver Entwicklungen bis zur Gefährdung der Arbeitsfähigkeit, einer psychosomatischen oder psychiatrischen Behandlung bedürfen.

Der vornehmlichste Grund für die Zunahme der Tinnitus-Erkrankungen dürfte die rasante industrielle und technische Entwicklung der letzten 50 Jahre sein. Diese hat eine derartige Mehrbelastung für den menschlichen Organismus gebracht, so dass gerade empfindliche Systeme massiv gestört werden können.

Aber es gehen auch viele seelische Erkrankungen mit für den Einzelnen oft kaum noch verkraftbaren Veränderungen und Brüchen in dieser schnelllebigen Welt einher.

Diese seelischen Erkrankungen scheinen auch einen möglicherweise schon vorher vorhandenen, aber bis dahin nicht als quälend empfundenen Tinnitus deutlicher in die Wahrnehmung rücken zu können. Dabei kann dann der Tinnitus in den Vordergrund des Beschwerdebildes treten und macht in diesem Zusammenhang oft erst auf die seelische Not aufmerksam.

Die Behandlung des chronischen Tinnitus ist anders!

Die Behandlung des „frischen“ Tinnitus ist organisch zuerst im Bereich der HNO-Heilkunde zu suchen. Dazu gehören beim akuten Tinnitus Infusionsbehandlungen und bei einigen Hörschädigungen ggf. auch die Sauerstoffbehandlung in einer Überdruckkammer (HBO). Dabei lassen sich meist gute Erfolge erzielen.

Wenn dann aber der Tinnitus nicht innerhalb von sechs Wochen bis drei Monaten zurückgeht, zeigt sich leider oft, dass jedes weitere Bemühen, den Tinnitus doch noch "auszulöschen", das Krankheitsausmaß steigert.

Ein wesentlicher Grund dürfte darin liegen, dass für eine Erkrankung innerhalb der Wahrnehmung andere, teilweise gegensätzlich erscheinende Regeln gelten als für körperlich reparable Störungen.

Tinnitus ist immer ein Symptom!

Dies beginnt schon mit dem Wissen, dass der Tinnitus als Höreindruck unterschieden werden muss von einem daran möglicherweise gekoppelten "Leiden am Tinnitus".

Werden Menschen in einer schalldichten Kammer absoluter Stille ausgesetzt, entsteht innerhalb kurzer Zeit ein akustischer Eindruck. Das liegt daran, dass das Innenohr wegen seiner ständig aktiven Sinneszellen seit der Geburt ein sehr lauter Ort ist. In etwa vergleichbar ist dies mit einer Tonanlage, die beim Stromeinschalten ein durchaus hörbares, meist leises Grundrauschen hat.

So ist auch bei hör-gesunden Menschen ein nur für den Betroffenen wahrnehmbares Ohrgeräusch im Prinzip immer schon vorhanden. Es wird meist nur nicht als solches wahrgenommen und - was wichtiger ist - nicht dauerhaft beachtet.

Wenn sich in der Hörwahrnehmung - meist durch eine Hörverschlechterung - etwas ändert, kann diese Änderung des Grundmusters als Tinnitus empfunden werden.

Bei kleinen organischen Änderungen, wie leichten oder langsam eingetretenen Hörverlusten, ermöglichen es meistens zahlreiche „Hörfilter“, Änderungen dieses Grundmusters wegzufiltern und nicht als veränderten Höreindruck = Tinnitus ins Bewusstsein gelangen zu lassen.

„Hörfilter“ sind Funktionssysteme, die gewohnte oder nicht notwendige Geräusche unterdrücken und ablenken, bevor sie in die bewusste Wahrnehmung kommen können.

Ein Beispiel dafür ist, dass eine Uhr, die 24 Stunden tickt, in der Regel nicht tickend wahrgenommen wird, obwohl sie laut genug ist, um gehört zu werden.

Bei chronischen Tinnitus-Eindrücken liegen meist Schädigungen im Innenohr (Lärmschäden, Hörsturz), Schwankungen in der Flüssigkeit des Innenohres, Übererregbarkeiten oder Fehlsteuerungen bei den Nervenaktivitäten im Innenohr vor.

Aber auch bei bestem Hörvermögen kann es zu einer Senkung der Wahrnehmungsschwelle für das ganz normale Grundrauschen kommen. Dies ist z.B. möglich, wenn die inneren "Hörfilter" geschwächt oder aufgebraucht sind, wenn wir nach Arbeitsüberlastung "ent"-nervt sind oder zu viel Stress "um die Ohren" hatten.

Wie kommt es zum Leiden am Tinnitus?

Das ABC der Hörwahrnehmung

Unabhängig von der Art der Tinnitusentstehung ist für das Leiden am Tinnitus entscheidend, wie sehr sich die Betroffenen von dem neuen, meist als unangenehm empfundenen Ohrgeräusch gestört fühlen.

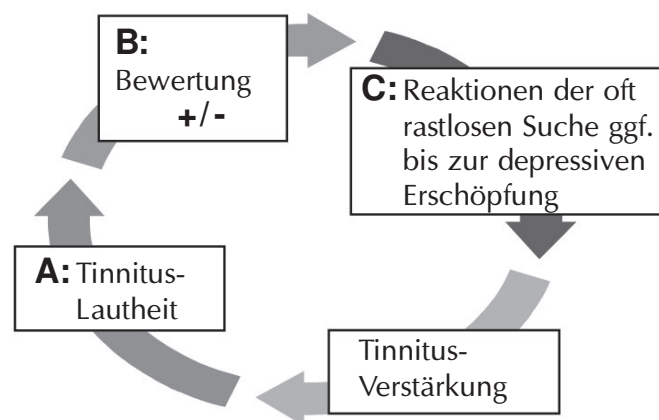
Es war eine Notwendigkeit im Laufe der Entwicklungsgeschichte des Menschen, sich neu auftretenden Geräuschen sofort und in höchster Alarmbereitschaft zuzuwenden. Für Menschen, die vor noch gar nicht allzu langer Zeit in einer Welt voller Gefahren um ein Lagerfeuer saßen, war es überlebenswichtig, beim Knacken eines Astes sofort hinzuhören. Je nach der Ursache des Geräusches waren dann die drei wichtigsten Reaktionen: anzugreifen, zu fliehen - oder wenn alles nicht mehr möglich war - sich tot zu stellen.

Nur wenn etwas Bekanntes oder Vertrautes identifiziert werden konnte, durfte sofort Entspannung einkehren.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass aus biologischen Gründen in der Hör-Wahrnehmung folgendes wichtig ist:

- | | | | |
|---|----------------|-------------|-----------------|
| A) <i>Erkenne ich die Geräuschquelle,</i> | ja | oder | nein |
| B) <i>Bewerte ich diese - meist unbewusst -</i> | positiv | oder | negativ; |
| Dann folgt | | | |
| C) <i>die - meist unwillkürliche - Reaktion.</i> | | | |

Dies gilt auch für den Tinnitus. Deswegen erfordert dieser in der Regel unbekanntes und meist negativ bewertete neue Hör-Eindruck so viel Aufmerksamkeit. Dabei stellen sich Reaktionen ein, in denen sich viele Anteile der Muster „Angriff“, „Flucht“ oder „Totstellen“ wiederfinden lassen.



Daher ist die Information über den Tinnitus und das Sichvertrautmachen mit den Ursachen und Auswirkungen des Tinnitus eine wichtige Grundlage, um den aufreibenden Kreislauf zwischen Tinnitus und Aufmerksamkeit beenden zu können.

Zur Aufklärung dienen nach sorgfältiger Diagnostik ein - möglicherweise wiederholtes - Gespräch mit einem kundigen Experten und inzwischen zahlreiche - auch gut verständliche - Bücher (siehe Rückseite oder unsere Bücherliste).

Gerne empfehlen wir auch den Kontakt zur

Deutschen Tinnitus-Liga

Postfach 349

42353 Wuppertal

Tel. (02 02/ 24 65 20)

www.tinnitus-liga.de

die über Selbsthilfe-Gruppen Auskunft gibt und Basisinformationen zur Verfügung stellt.

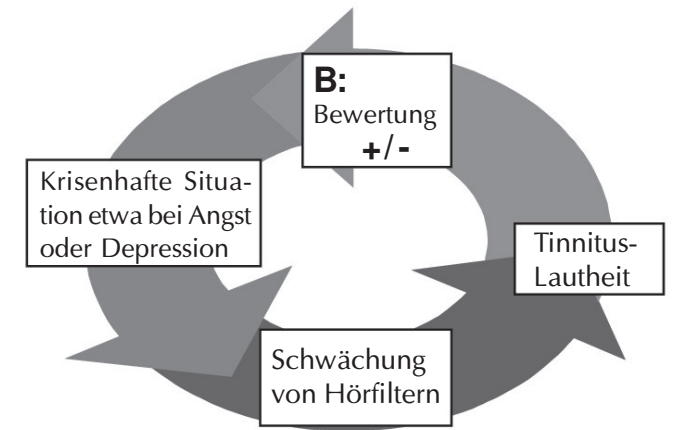
Der Tinnitus kann auch eine seelische Not hörbar machen

Der Tinnitus kann aber auch das erste, für den Patienten hörbare(!) Zeichen einer seelischen Not oder Krise sein. Dann zeigt er oft seelische Angst und/oder wird zum ersten körperlich empfundenen Zeichen einer möglichen Bedrohung des seelischen Gleichgewichtes.

Wenn der Tinnitus derart in einer krisenhaften Situation in die Wahrnehmung gerückt ist, vermuten wir als Ursache der verstärkten Tinnitus-Wahrnehmung eine Schwächung der Hörfilter.

Aber auch bei Menschen, die ganz objektiv durch Lärmbelastung oder einen Infekt zu ihrem Tinnitus gekommen sind, entscheiden die bisher erlangten persönlichen Möglichkeiten, ob der Tinnitus zum Leiden oder zu einem wie immer garteten, aber nicht bedrohlichen Tinnitus-Erleben wird.

In beiden Fällen kann ein Kreislauf mit sich verstärkenden Elementen entstehen, die Energien und Ressourcen des Gesamtorganismus benötigen und verbrauchen!



Psychotherapie heißt sinngemäß nichts anderes als "Therapie der Seele". Dabei hat Psychotherapie die Funktion des einführenden Blickes von außen sowie den Aufbau einer tragfähigen "Arbeitsbeziehung", die auch alte und schwierige Probleme angemessen im Interesse des Betroffenen bearbeiten kann.

Dies kann dem in körperliche und seelische Probleme Verwickelten helfen, Dinge nachspürbar zu erkennen, die zwar meistens da sind, aber nicht wahrgenommen werden können.

Speziell bei neuen Fragestellungen, etwa der Tinnitus-Verarbeitung, laufen vor allem die bisher für die Betroffenen bewährten, und daher unbewussten Wertesysteme Gefahr, nicht mehr so günstige Antworten zu geben. Dies ist meist der Anlass und die Notwendigkeit, Einstellungen und Handlungen zu überdenken und ggf. zu ändern.

So kann schon die Arbeit mit dem ABC der Hörwahrnehmung und das Aufzeigen nachvollziehbarer Wirkfaktoren in einem für den Patienten stimmigen Bedingungsmodell angstvermindernde Effekte haben.

Dabei gilt es, mit Hilfe ganz real zu machender Erfahrungen (etwa bei der Hör- und Geräuschtherapie, der Klangtherapie, im Körpererleben) Befürchtungen nacherlebbar auszuräumen.

Nicht selten zeigt sich aber auch, dass hinter dem Tinnitus-Leiden weitergehende Probleme verborgen sein können. Dies gilt für ernsthafte depressive Verstimmungen ebenso wie für massive Konflikte etwa familiärer Art oder am Arbeitsplatz. Diese verhindern dann eine Lösung der an den Tinnitus geknüpften Probleme.