



Annette Nowak

## **Tinnitus loslassen** **Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung umsetzen.** **Praktische Übungen: zur inneren Ruhe finden**

TRIAS Verlag 2025, 136 Seiten, 4 Abbildungen, broschiert (KB)  
ISBN: 978-3-432-11937-3, 22,00 Euro

Rezension von Dr. med. Helmut Schaaf, Tinnitus-Klinik Dr. Hesse, Bad Arolsen, [www.drhschaaf.de](http://www.drhschaaf.de)

Es gibt immer noch aktuelle Bücher zum Thema Tinnitus, die die lange Reihe von Lehrbüchern und Ratgebern ergänzen und dennoch eigene Akzente setzen. So fokussiert sich das Buch von Annette Nowak auf zwei besondere Aspekte: Zum einen auf die Schilderung der eigenen Betroffenheit und ihres persönlichen Wegs, der ihr geholfen hat, aus dem Elend des Tinnitus-Leidens herauszukommen, und zum anderen auf die nun nicht mehr so ganz neue Einbeziehung der Erkenntnisse aus der Gehirnforschung.

An ihrem zweiunddreißigsten Geburtstag hörte die Autorin dieses Buches erstmals Ohrgeräusche. Es trafen zwei Hauptursachen für Tinnitus aufeinander: anhaltender Stress in der Examenzeit und eine beginnende Schwerhörigkeit. Wie wohl die meisten der Tinnitus-Betroffenen suchte sie als Erstes einen HNO-Arzt auf. Er teilte ihr mit, dass sie Ohrgeräusche habe, und hängte sie an den „Tropf“, doch die Ohrgeräusche blieben. „Ich habe ihn (den Tinnitus) weit über ein Jahr hinweg erlebt, durchlitten und – das Wichtigste – ich habe einen Weg gefunden, ihn zu bewältigen. Es war keine einfache Reise, aber sie war voller wertvoller Erkenntnisse, die ich nun mit dir teilen möchte“, schreibt Annette Nowak. So hat sie die Behandlung des Leidens am Tinnitus zu einem Herzensthema gemacht.

Dabei kommen die Mechanismen im autonomen Nervensystem unter besonderer Berücksichtigung des langen, „umherschweifenden“ Vagusnervs (von lateinisch „vagari“ – irren, umherstreifen) zu ihrem Recht. In dem Zusammenhang beschreibt die Diplom-

Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin im Rahmen der sogenannten „Polyvagal-Theorie“, dass über die evolutionär etablierten Reaktionen auf neue unbekannte Töne mit Angreifen, Fliehen oder Todstellen auch die Suche nach Bindungssicherheit durch die Verbundenheit mit anderen Menschen ausgelöst wird.

Anhand von Hinweisen aus der Fachliteratur und dem Internet schaut sie darüber hinaus darauf, auf welche Persönlichkeit der Tinnitus getroffen ist beziehungsweise wie und warum der Tinnitus individuell so unterschiedlich erlebt wird. Dabei bezieht sie sich auch auf das Modell des „Inneren Kindes“: „Das Innere Kind‘ ist ein natürlicher Anteil unseres Selbst, der mit seinen Erfahrungen und Glaubenssätzen als neuronales Netzwerk in unserem Gehirn gespeichert ist“, schreibt sie. „Indem du lernst, dich deinem Inneren Kind bewusst zuzuwenden, kannst du einen heilsamen Prozess in Gang setzen, der nicht nur hilft, deine Tinnitus-Probleme zu lösen, sondern auch so manche Problemschleife in deinen Beziehungen hinter dir zu lassen.“

Des Weiteren nimmt sie Bezug auf „Glaubenssätze“ und lädt ein, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, um dem inneren Widerstand auf die Spur zu kommen. Als die vier Etappen der „Heilung“ benennt sie den Kampf, die erhoffte Toleranz, minimal die Akzeptanz und möglicherweise auch noch das Erkennen der Sinnhaftigkeit in der Tinnitus-Bewältigung.

Im Praxisteil finden sich auf über 30 Seiten praktische Übungen und Inspirationen, die

sich in den Alltag integrieren lassen, vom „slow down mit allen Sinnen“ über Waldbaden, bewusste Atmung und die heilsame Kraft des Lachens bis hin zur Dankbarkeit. Darunter sind acht ausgewählte „Tinnitus-Fallschirme“, die im Akutfall Linderung bringen sollen und helfen, den Tinnitus „runterzufahren“. „Diese Übungen können dir nicht nur helfen, deinen Tinnitus zu meistern, sondern sie sind auch Balsam für Körper und Seele.“

In diesem Sinne kann man sich dem Vorwort des Kollegen Dr. Eberhard Biesinger anschließen, dass die selbst betroffene Autorin, die in ihrer Praxis seit vielen Jahren auf die psychologische Beratung von Tinnitus-Betroffenen spezialisiert ist, in diesem Ratgeber die Erkenntnisse der Hirnforschung verständlich auf den Punkt bringt und zeigt, wie diese ganz praktisch in den Alltag integriert werden können. Dass man dabei gleich geduzt wird, muss nicht gefallen.

Eingebettet in die Geschichten ihrer Klientinnen und Klienten werden Lösungsmöglichkeiten nachvollziehbar dargestellt und motivieren dazu, aus dem Tinnitus-Problem heraus eine aktive Zukunft zu gestalten – wenn man sich darauf und auf das im Titel benannte Motto „Tinnitus loslassen“ einlassen kann. Die Ohrgeräusche der Autorin sind heute für ihr Lebensgefühl völlig bedeutungslos geworden.