

FALLSTUDIE

TINNITUS BEI JUNGEN ERWACHSENEN

Klar, denken Sie vielleicht, sie geben sich doch ständig viel zu laute Musik auf die Ohren. Dass das Tinnitus-Symptom auch für junge, sensible Erwachsene, die unter seelischem Hochstress stehen, ein leidvolles Thema sein kann, davon handelt diese Fallstudie.

W

AS IST TINNITUS?

Der Begriff (lateinisch von tinnire/ klingeln abgeleitet) beschreibt Geräusche wie Rauschen, Zischen, Pfeifen, Klingeln oder Brummen im Ohr. Tinnitus ist zu 99 % subjektiv.

Das bedeutet, die Ohrgeräusche können nur von der betroffenen Person selbst gehört werden. Sie lassen sich jedoch indirekt über akustische Vergleichsmessungen charakterisieren.

AKUT ODER CHRONISCH?

Von „frischem“ (akutem) Tinnitus spricht man bei einer Dauer von drei bis sechs Monaten. Als chronisch wird ein Tinnitus dann bezeichnet, wenn er länger als sechs Monate besteht. Wie so oft in der Forschung scheiden sich hier mittlerweile die Geister: Manche sprechen mittlerweile sogar von einem Jahr.

SEBASTIAN UND SEIN PLAGENDER TINNITUS

Sebastian (Name geändert) hatte bereits in seinen ersten Ausbildungsmonaten gemerkt, dass seine ursprüngliche Motivation für die Ausbildung zum Mechatroniker – er liebt Autos und ist leidenschaftlicher Autofahrer – nichts mit dem zu tun hat, Autos zu reparieren. Die Ausbildung habe ihm null Freude bereitet. Er habe wohl „zwei linke Hände“ und es fehle ihm an technischem Verständnis. Vor allem sei er aber auch mit dem rauen Betriebsklima in der Werkstatt nicht klargekommen. Dennoch hat sich Sebastian durch die Lehrjahre und den Prüfungsstress gequält. Letzterer war vermutlich das „i-Tüpfelchen“, das Sebastians plagende Ohrgeräusche ausgelöst hat. Als er zu mir in die Praxis kommt, ist er von seinem HNO-Arzt krankgeschrieben, lebte stark auf seine Ohrgeräusche fixiert und fühlt sich sehr einsam.

DURCHHALTEN UM JEDEN PREIS

Ich frage Sebastian, warum er die Zähne zusammengebissen und die Ausbildung nicht abgebrochen habe. Er erzählt: Mein Bruder hat mir immer wieder eingehämmert: Man(n) muss Dinge durchziehen. „Ich wollte meinen Bruder nicht enttäuschen und keinesfalls als Versager dastehen.“ Sebastians großer Bruder ist die wichtigste männliche Bezugs- und Identifikationsperson in seinem Leben. Er fühlt sich mit ihm viel stärker verbunden als mit seinem Vater, der sich nach der Scheidung der Eltern nur noch sehr selten meldet.

WIE DIE TINNI-METHODE HILFT – DIE ARBEIT AM SYMPTOM

Seit etwa zehn Jahren verwende ich oft die von mir kreierte Tinni-Methode. Zentrales Element dieser Methode ist die Tinni-Therapie-Puppe, die eigens für meine Praxis designed wurde. Die 96 cm große Tinni-Therapie-Puppe steckt in Ringelshirt und Jeans einer Dreijährigen und entspricht dem Kindchenschema. Die Puppe ist ein emotionaler Türöffner. Selbst stark rational gesteuerte „Kopfmenschen“ zeigen nach meiner Erfahrung eine hohe Bereitschaft und Motivation, sich trotz dieser ungewohnten, spielerischen Methode auf diese Art der therapeutischen Arbeit einzulassen. Abgesehen von der Präsenz und Rolle der „Tinni“ folge ich dem klassischen Prinzip der gestalttherapeutischen Methode mit „zwei leeren Stühlen“. Auf einem der beiden „leeren Stühle“ sitzt die Tinni-Therapie-Puppe, ihr gegenüber der Klient.

EXTERNALISIERUNG DES TINNITUS

Für Menschen mit Tinnitus hat die Externalisierung (das Nach-außen-Verlagern) ihrer Ohrgeräusche in der Dialogarbeit einen enorm erleichternden Effekt, da sie ihren unentrinnbar erscheinenden Ohrgeräuschen erstmals außerhalb von sich selbst begegnen können. Die Externalisierung schafft Abstand. Der „Feind“ wird greifbar. So wie die meisten Tinnitus-Betroffenen, die in meine Praxis kommen (ganz gleich welchen Alters), macht Sebastian der Tinnitus-Therapie-Puppe im Dialog als Erstes unmissverständlich klar, sie solle endlich die „Klappe halten“ und wieder aus seinem Leben verschwinden.



DIE PROTESTIERENDE „TINNI“

Die Betroffenen kommen über diese Methode aber auch unmittelbar in Berührung mit ihren lange „überhörten“ und verdrängten Gefühlen und Bedürfnissen.

Als Sebastian, von mir unterstützt, der „Tinni“ seine Stimme gibt, erzählt sie: „Ich habe mich so lange angestrengt. Nichts hat mehr funktioniert. Nichts hat Spaß gemacht. Und von dem blöden Chef dauernd angeblafft zu werden, nur weil ich etwas nicht gleich kann oder bei dem Werkstattkrach das Telefon nicht höre, finde ich voll gemein“. Tinni war schon seit so vielen Monaten unglücklich, traurig und wütend. An den Sonntagabenden sei es ihr oft richtiggehend übel geworden – Tinni wollte dort definitiv nicht mehr hin!

Die Puppe ist ein emotionaler Türöffner, selbst bei stark rational gesteuerten Kopfmenschen.



© Krakenimages | adobestock.com

Dem Klienten wird deutlich, dass sein Tinnitus-Symptom sich nicht im luftleeren Raum entwickelt hat, sondern etwas mit ihm selbst zu tun hat. Als integrative Gestalttherapeutin mit viel Freude an dieser Arbeit belebe ich die Tinni-Therapie-Puppe gerne zusätzlich mit verstellter Kinderstimme. „Tinni“ muss man etwas bieten, damit sie mit dem Gekreische im Ohr aufhören kann. Ist der Klient nicht wirklich zu Korrekturen in seinem Leben bereit oder macht er ihr halbherzige Angebote, bleibt sie (ich) zumeist unbestechlich. Denn jedes Symptom hat einen Zweck.

DER ZWEITE WIRKFAKTOR DER TINNI-METHODE

Der Mensch ist ein „Augenmensch“. Wir alle denken, sprechen und träumen in Bildern. Über 70 % unserer Wahrnehmung läuft visuell ab und nur 11 % über unseren Hörsinn. Bilder haben somit eine hohe Macht

Bei schlechter Laune erlebt man seine Ohrgeräusche viel penetranter.

und können starke positive oder negative Emotionen erzeugen. Auch die Bilder im Kopf der Klienten, die ihre Ohrgeräusche mit Gegenständen aus der Umwelt vergleichen. Damit visualisieren sie ihren Tinnitus und geben ihm Attribute. Die Betroffenen haben fast „durch die Bank“ bewusst und unbewusst negativ eingefärbte Bilder von ihrem Tinnitus im Kopf: Pressluftschlämmer, Grillenschwärme, Pfeifenkessel, durchdringende TV-Sendetöne, Heizungsrauschen, tönendes Monster und vieles mehr.

Phänomenologisch kann ich sehr oft beobachten, dass die Tinni-Therapie-Puppe bei den Klienten spontan große Sympathie auslöst – den Betroffenen huscht unwillkürlich ein Lächeln über die Lippen, sobald sie sie sehen. Viele von ihnen gehen in kürzester Zeit eine Beziehung und Herzensverbindung mit der kindlich anmutenden Tinni ein. Und bereits nach ihrer ersten Sitzung mit ihr berichten mir viele Klienten, sie würden jetzt immer die Tinni-Puppe vor ihrem geistigen Auge sehen, wenn sie an ihre Ohrgeräusche denken. Die Ohrgeräusche tragen nun ein völlig neues Label.

SO BEWÄLTIGT SEBASTIAN SEINEN TINNITUS

Wie all meine Klienten lernte Sebastian in unseren Gesprächen viel darüber, wie Körper und Psyche bei Tinnitus zusammenarbeiten. Zudem lernte er wirksame Tools kennen und praktizieren, die ihm erlebbar machten, dass er seine Ohrgeräusche beeinflussen kann, ihnen also nicht hilflos ausgeliefert ist!

Sebastian hatte sich wegen seiner Ohrgeräusche nahezu wortlos aus seiner Clique zurückgezogen, sodass es zusätzlich zu Konflikten mit seinen Freunden gekommen war. Ich ermutigte ihn, sowohl mit seinen Freunden wie auch mit seinem Bruder offen über seinen Tinnitus zu sprechen. Das Gespräch mit seinen Freunden gelingt ihm problemlos und es fällt viel Druck von ihm ab. Es geht ihm nach dem ersten Wochenende mit seinen Freunden sichtbar besser. Er hat bei diesem Treffen seinen Tinnitus auch zum ersten Mal einige Stunden am Stück vergessen. Das macht ihn zuversichtlich! Sebastian stellte zudem etwas Wichtiges fest: Wenn er übel gelaunt ist, erlebe er seine Ohrgeräusche viel penetranter. Das zu wissen, gab ihm Kontrolle zurück und eröffnete Handlungsmöglichkeiten. Sebastian begann aus Spaß und zum

Auch wenn ich
A sage, gehört
mir immer
noch das ganze
Alphabet.



Abbau von Tinnitus-Stress regelmäßig schwimmen zu gehen. Mein Tipp: Speziell Rückenschwimmen, mit dem Geräusch des Wassers dicht am Ohr, tut bei Tinnitus oft besonders gut. Sebastian löste sich mit therapeutischer Unterstützung immer weiter aus seiner gedanklichen und emotionalen Anhaftung an den Tinnitus und durchlief erfolgreich die „Vier natürlichen Etappen zur Verabschiedung der Ohrgeräusche“, (die Sie in meinem Buch: „Tinnitus loslassen – Neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung umsetzen“ beschrieben finden). Wir priorisierten die gemeinsame Arbeit neu und fokussierten jetzt die ursächlichen Themen: Selbstvertrauen, innere Autonomie und Zukunftsvisionen.

Innere Autonomie gibt uns Selbstvertrauen. Psychologisch betrachtet, entwickelt der Mensch äußere und innere Autonomie. Äußere Autonomie heißt, einen eigenen Willen zu haben und nach eigenen Maßstäben Entscheidungen zu treffen. Die innere Autonomie hingegen hilft uns, uns unabhängig von der Meinung und Beurteilung anderer zu machen, zu uns selbst zu stehen und uns abzugrenzen. Genau darin hatte Sebastian Lern- und Entwicklungsbedarf. Zunächst nahm Sebastian seine berufliche Zukunft ins Visier und seine Autonomieentwicklung begann, an Fahrt aufzunehmen. Hierbei halfen ihm diese konkreten Fragen:

- Was passt beruflich wirklich zu mir?
- Was macht mir Freude?
- Welche Bedürfnisse und Werte habe ich?
- Wo passe ich hin?

Dabei lernte er, sich stärker auf sein Bauchgefühl zu verlassen. Sebastian wollte jetzt unabhängig von der Meinung seines Bruders zu seiner Entscheidung stehen, nicht weiter in der Autowerkstatt zu arbeiten. Sein Autonomiestreben löste allerdings starke Verlustängste aus. Sebastian hatte als Sechsjähriger durch die Scheidung seiner Eltern die sichere Bindung zu seinem Vater verloren und die Beziehung zu seinem älteren Bruder hatte für ihn von klein an existenziellen Charakter. Er durfte diese Bindung nicht belasten oder gar riskieren. Emotionale Verbundenheit und das Bedürfnis nach Sicherheit sind für uns als Kind überlebensnotwendig. Der „Innere Kind-Anteil“ seiner Persönlichkeit sah und erlebte das bis heute so.

NACHREIFUNG UND INNERES WACHSTUM

In der Haltgebenden therapeutischen Beziehung, dem sog. Reparenting, erlebte Sebastian Sicherheit, liebevolle Zuwendung und Stärkung. Wir arbeiteten noch öfters mit der Tinni-Therapie-Puppe. Sebastians „Tinni“ zeigte sich aufgeschlossen gegenüber neuen Ideen und Taten. Sie will interessante Dinge lernen, Freude am Leben haben, tüchtig sein, sich fähig erleben, Anerkennung bekommen und stolz in die Welt blicken. Kurz – ein erfülltes Leben führen.

Sebastian verwarf schließlich seinen vermaledeiten inneren Glaubenssatz: „Was man einmal angefangen hat, muss man auch zu Ende bringen“. Vielen auch als: „Wer A sagt, muss auch B sagen.“ bekannt. Er kreierte sein ureigenes kraftvolles Mantra. Es lautet: „Auch wenn ich A sage, gehört mir immer noch das ganze Alphabet“. Im Verlauf späterer Sitzungen ermutigte ich Sebastian, offen mit seinem Bruder über sich und seine Pläne zu sprechen. Er probte das Gespräch von mir unterstützt nach den fünf Schritten der GFK = Beobachtung, Gedanken, Gefühle, Bedürfnis und Bitte (eine Weiterentwicklung von Serana Rust aus den vier Schritten der GFK nach Marshall B. Rosenberg. In: Giraffentango, selbstbewusste Kommunikation in der Partnerschaft, KOHO Verlag, Dorfen 2022, S. 58).

Zum befürchteten Bruch zwischen ihm und seinem Bruder kam es übrigens nicht. Sebastian bewarb sich mit frischem Elan um einen Ausbildungsplatz als Verwaltungsangestellter bei der Stadtverwaltung. Sein Tinnitus ist für ihn leise hörbar, aber er stört und beeinträchtigt ihn nicht mehr.

Weltweit sind schätzungsweise 740 Millionen Erwachsene von Tinnitus betroffen. Davon 9,7% im Alter von 18 bis 44 Jahren, 13,7% 45 bis 64 Jahre und 23,6% 65 Jahre und älter. Quelle: Deutsches Ärzteblatt – www.aerzteblatt.de/nachrichten/136543/Mehr-als-740-Millionen-Menschen-leiden-weltweit-unter-Tinnitus



Annette Nowak
Dipl.-Sozialpädagogin (Univ.),
Systemische Paartherapeutin
(CGIST), Gestalttherapeutin
(FPI) und Tinnitus-Retrainerin
(EA-RH), Autorin
info@annette-nowak.de