

Tinnitus und Partnerschaft

Aktive zwischenmenschliche Beziehungen fördern die emotionale Langlebigkeit

von Edith Baillieu und Volker Albert (DTL)



Vorgeschichte

Bei der jährlichen Tagung für Ehrenamtliche im letzten Jahr in Königswinter wurde ich von mehreren Partnern/innen von Betroffenen angesprochen, ob die DTL auch einmal etwas für die Partner der Betroffenen machen würde. Die seien ja schließlich genauso durch Tinnitus, Menière oder Hörsturz ihres jeweiligen Partners belastet. Und das gar nicht so wenig.

Spontan hatte ich mich entschieden, zusammen mit meiner Frau einen Workshop zum Thema Tinnitus und Partnerschaft anzubieten. Mein Tinnitus ist schließlich für uns etwas, das uns mehr als 20 Jahren begleitet. Zwar steht der Tinnitus bei mir persönlich nicht mehr so im Mittelpunkt wie früher, aber mit der subtil sich verschlechternden Hörfähigkeit wird die gegenseitige Achtsamkeit, Toleranz und Geduld manchmal bis an die Grenzen strapaziert.

„Tinnitus und Partnerschaft“ hat immer etwas mit der eigenen subjektiven Wahrnehmung zu tun. Dann ist es gut zu wissen, dass die Qualität der Wahrnehmungsfähigkeit vom eigenen Wohlbefinden abhängt. Der eigene Gesundheitszustand und das „well-being“ ist nach Daniel J. Siegel, einem amerikanischen Psychiater, Psychologen und Begründer der „Interpersonellen Neurobiologie“ von der Qualität zwischenmenschlicher Beziehung abhängig. Diese besondere Qualität fördert die emotionale Langlebigkeit und hilft uns dabei, Wohlbefinden, Energie, Tatkraft und körperliche Gesundheit zu erlangen.

Aber wie ist es, wenn das „Für-wahr-nehmen“ der eigenen Situation der realen doppelten Behinderung durch extremes Leistungsdenken oder andere Mechanismen verdrängt wird? Wenn der innere Kampf, das Hin- und Hergerissen-sein zwischen Verstand und

Emotionen und die daraus resultierenden Enttäuschungen und Verletzungen verdrängt, runtergeschluckt und nicht ausgesprochen werden?

Was ist, wenn die Erwartungen, wie das Leben sein sollte, nicht immer so eintreffen, wie es das reale Leben bietet? Wenn die Wahrnehmung des täglichen Schmerzes die eigenen Gefühle, Empfindungen und Emotionen abgestumpft hat?

Die hier geschilderten Reaktionen und Verhaltensweisen auf innere Mechanismen sind natürlich subjektiv gefärbt. Wobei eine gewisse Objektivität durchaus vorhanden ist, weil meine Partnerin zwar als Nicht-Betroffene, aber trotzdem Mit-Leidende auch ein „Wörtchen mitzureden“ hatte. Wir können nur ein paar Erfahrungen herausgreifen, die aber Anlass zu einer intensiven Diskussion bieten und vielleicht auch noch einmal hervorheben wollen, dass sinnvolle therapeutische Massnahmen immer die Partner miteinander beinhalten sollten.

Wem wird mehr Aufmerksamkeit geschenkt, dem Tinnitus oder den Partnern?

Uns Hörgeschädigten wird alltäglich vor „Ohren geführt“, dass die zwischenmenschliche Kommunikation wesentlich über die Qualität einer sozialen Beziehung bestimmt. Die Folge daraus ist, dass kommunikative Probleme in der Regel auch Störungen der Beziehungen nach sich ziehen. Selbst Tinnitus allein kann ohne weitere Höreinschränkung zu Kommunikationsproblemen führen, wie es bereits Dr. Sven Tönnies et al. festgestellt hatte. (<http://www1.uni-hamburg.de/psych-3/seminar/toennies/Homepage/komm.pdf>).

Verkürzt dargestellt wird dort erklärt, dass der innere Dialog bei einem chronischen

Tinnitus sich überwiegend grübelnd und besorgt mit der eigenen Person beschäftigt, eher negativ ausgerichtet und mit Angst besetzt ist, so dass das Gespräch mit Partnern fast zum Erliegen kommt. Die positiven Aspekte einer Partnerschaft werden zum Teil kaum noch wahrgenommen.

Zusätzlich kommt belastend dazu, dass im Gespräch oder in der Kommunikation unbewusst Sach- und Emotional-Ebene vertauscht werden. Auf emotionale Fragen wird mit Sachargumenten geantwortet und umgekehrt. Der „ganz normale Wahnsinn in einer Tinnitus-Beziehung“!

Und so läßt sich meine Partnerin auch gar nicht mehr auf scheinbar sachlich orientierte Diskussionen, die von mir in Gang gesetzt wurden, ein, wenn sie merkt, dass sich dahinter ein emotionales Problem verbirgt, das ich selbst nicht erkenne oder vor (unbewusster) Angst nicht auszusprechen wage. Wenn ich zum Beispiel als überwiegend mental und sachlich orientierter Mann meiner Frau die momentane Tinnitus-Problematik in Ruhe beibringen will, stellt sie Gegenfragen: Was macht der Tinnitus jetzt mit Dir? Welche Ängste läßt er bei Dir heute hochkommen? Warum ziehst du dich in der letzten Zeit immer mehr zurück? Warum reagierst du heute so schnell getroffen oder sogar beleidigt?

Ich selbst wollte mich zu Anfang meiner „Tinnitus-Karriere“ überhaupt nicht auf solche Gespräche einlassen, weil das bei mir mit Ängsten besetzt war und das Reden darüber mich vielleicht mit Gefühlen konfrontiert hätte, die ich ein Leben lang nicht wahrhaben wollte - und so habe ich mich immer wieder verkrochen, um Problemen aus dem Weg zu gehen. Meine Partnerin fühlte sich dann irgendwann überhaupt nicht einbezogen bzw. nicht mehr verstanden. Der Beginn eines Teufels-Kreislaufes ohne Ende.

„Irgendwann entdecken die meisten Menschen jedoch, daß die Mehrzahl der beobachteten Phänomene der äußeren Welt dadurch zustande kommen, dass mehrere Ereignisse in bestimmter Weise zusammenwirken. Und so gelangt jeder Mensch normalerweise irgendwann zu der (oft schmerzlichen) Erkenntnis, daß eine bestimmte Ursache, (die er selbst ausgelöst hat), um eine bestimmte Wirkung zu erreichen, eine ganze Kettenreaktion (von ihm nicht vorgesehener Wirkungen) nach sich zieht.“ (1)

Und damit erwächst auch die Frage, wie weit wir „Tinnitus-Träger“ - je nach Intensität der Wahrnehmung - überhaupt in der Lage sind, uns emotional auf einen Partner einzulassen? Das Ohr ist das Tor zur Seele und zu den Gefühlen. Ähnliche Fragen habe ich schon von anderen Tinnitus-Betroffenen gehört. Wenn mir da dauernd ein Ton dazwischen pfeift, wie ist dann meine Wahrnehmungsfähigkeit von Gefühlen? Kann ich überhaupt noch richtig zuhören? Wo bleibt meine Gelassenheit und wo der Humor? Oder hat es das schon vorher nicht gegeben? Was ist, wenn durch eine ausgeprägte Hochton-Schwerhörigkeit, die die Emotionen vermittelnden hohen Töne und Oberwellen nicht gehört werden?

All das sind Fragen, die uns Tinnitus-Betroffene immer wieder beschäftigen, aber leider unsere Partner zu wenig miteinzu-beziehen. Das ist befreiend für die Seele und verändert die (vielleicht typische?) ego-bezogene Blickrichtung des Tinnitus-Betroffenen auf sein Umfeld.

Vielleicht ergibt sich sogar ein Gespräch aus dem mir als Betroffener deutlich wird, wie auch mein Gegenüber unter dem Tinnitus leidet - oder genauer gesagt unter den Folgen meiner negativen Gedanken, depressiver Stimmungen, dem Gefühl, nicht mehr belastbar zu sein und vielleicht hoffnungsloser Zukunftsperspektiven. Dann kommt bei mir der Gedanke hoch, als ob wir unter Stress nur noch auf die zwei Grundgefühle reduziert werden, auf Flucht oder Angriff.

Um aus diesem „Circulus vitiosus“ herauszufinden, muß ich mich auf neue Weg der Wahrnehmungen und Empfindungen einlassen. Gerade dabei ist das Korrektiv eines Part-



ners oder einer Partnerin besonders wertvoll – auch wenn es nicht immer so einfach ist, wie es klingt. Da gerate ich mit meinem Tinnitus schon an Grenzen, erlebe eigene Betroffenheit über Fehlverhalten und weiß einfach nicht mehr weiter.

„Wer nicht in seinen einmal eingefahrenen Bahnen der Wahrnehmung, der Empfindungen und der Erkenntnis stecken bleiben und seine Freiheit verlieren will, muß den schwierigen Weg wählen und versuchen, sich schrittweise auf den Stufenleitern der Wahrnehmung, der Empfindungen, der Erkenntnis und des Bewußtseins dem anzunähern, was ein menschliches Gehirn auszeichnet: die Fähigkeit, sich selbst immer wieder neu in Frage zu stellen.“ (2)

Tinnitus und Wahrnehmung

Selbst wenn ich mir darüber bewusst bin, dass rational gesehen der Tinnitus lediglich nur 10 - 15 dB über der Hörschwelle liegt und nicht den gemessenen 85 dB entspricht, konnte ich gerade zu Beginn meiner „Tinnitus-Karriere“ nur langsam meine Aufmerksamkeit auf andere und angenehmere Dinge lenken. Auch wenn ich schon recht früh erkannt hatte, dass es Momente gibt, in denen mich der Tinnitus nicht mehr so nervte. Das war für den jeweiligen Augenblick eine völlig neue Empfindung aus der inneren Welt, die mir langfristig die Möglichkeit bot, mein äußeres Weltbild der Wahrnehmungen zu verändern.

Entscheidend ist letztendlich die eigene

Grundeinstellung, bzw. die gelernten positiven Erfahrungs- und Verhaltensmuster, diese verinnerlichten Muster, die die Wahrnehmungen programmieren. Wenn ich mich bewußt solcher Momente erinnere und mich darum bemühe, so etwas immer mehr in mein alltägliches Leben zu integrieren, könnte es mir auf lange Sicht gesehen besser ergehen. Das ist aber von meiner individuellen Lebenseinstellung abhängig.

„Negative Muster führen dazu, dass wir aus der Summe der Erfahrungen die negativen herausfiltern und gehäuft wahrnehmen, was wieder dieses unser negatives Muster - man könnte auch sagen: unseren Aberglauben - verstärkt. Menschen mit positiven Mustern nehmen bevorzugt Positives wahr und fühlen sich in ihrem Optimismus bestärkt. Hat sich erstmal ein positives oder negatives Grundmuster gebildet, so neigen wir dazu, es durch den Vorgang der Attributisierung auf alle Lebensbereiche zu übertragen.“ (3)

Ich denke, jeder weiß, wie schwierig es ist, seine eingefahrenen Gewohnheiten zu verlassen. Oft führt es mich dann erst recht in das undurchdringbare und nicht immer durchschaubare sperrige Gestrüpp der durch eigene Kurzsichtigkeit und Unachtsamkeit erzeugten inneren Blockaden, Angst vor Veränderungen und Probleme.

Und wie gehen Partnerin oder Familie damit um, wenn sie erfahren müssen, dass sich in der Haltung des Betroffenen nichts be-

wegt, weil er Angst vor Veränderungen hat? Wenn die Partnerin erkennt, wie sehr ich mich verrenne oder mich um „Kopf und Kragen rede“? Wenn ich immer wieder über die eigene Unachtsamkeit stolpere, mal die Brieftasche, dann den Autoschlüssel suche oder sogar eine Kamera in der Bahn liegen lasse, die dann jemand „weggefunden“ hatte? Wenn ich weiterhin oberflächlich und unachtsam mit mir selbst und mit allem, was mich umgibt, umgehe? Fühlt sich dann meine Partnerin überhaupt noch wahrgenommen, geschweige denn respektiert?

Unsere einmal entstandenen Haltungen und Einstellungen sind uns meist ebenso wenig bewußt wie die Macht, mit der sie uns zu einer ganz bestimmten Art der Benutzung unsere Gehirns zwingen. Unachtsamkeit beispielsweise ist eine Haltung, die nicht viel Gehirn beansprucht. (4)

Wie kann ich überhaupt, ohne irgendeine emotionale Beziehung zu einem Menschen oder zu mehreren zu haben, die Wahrnehmung meiner inneren und äußeren Welten verändern, um sinnvoll mit dem quälenden Tinnitus umzugehen, wenn ich kein spiegelndes Gegenüber habe?

Wie will ich Wahrnehmung und Empfindungsfähigkeit schulen, ohne den täglichen Umgang mit einem anderen Menschen zu pflegen, insbesondere mit Menschen, denen ich mich eng und gefühlsmäßig verbunden fühle, wie die Partnerin, die Familie oder enge Freunde?

Tinnitus und Emotionen

Der emotionale Schmerz des Tinnitus (der dauernde Aufschrei der Seele?) geht auch dann tief unter die Haut, selbst wenn er in meiner persönlichen Wahrnehmung teilweise (fast) nicht mehr vorhanden ist. Er treibt mich trotzdem unbewußt in die Isolation, in eine scheinbare Schmerz-Unempfindlichkeit. Der Tinnitus wird trotz aller Habituation dennoch durch Nervenzellen registriert, die sich laut Gehirnforschung in einem Bereich befinden, der unseren emotionalen Grundzustand und unsere Lebensgefühle prägt und gleichzeitig als emotionales Zentrum für Empathie und Mitgefühl zuständig ist.

Alles, was wir lernen, erfahren und erleben, vollzieht sich im Zusammenhang mit zwischenmenschlichen Beziehungen. Zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen und das, was sie sowohl an Emotionen als auch Lernerfahrungen mit sich bringen, werden in Nervenzell-Netzwerken im Gehirn gespeichert, indem sie neue Eindrücke und Erfahrungen aufnehmen und speichern, zugleich ihre Feinstrukturen ändern. Der Einfluss menschlicher Beziehungserfahrungen reicht in den ganzen Körper hinein. Alles, was wir geistig tun, seelisch fühlen und in Beziehungen gestalten, findet seinen Niederschlag in körperlichen Strukturen. (5)

Was bedeutet es, wenn diese antrainierte Intensität-Minderung dem Tinnitus gegenüber, die weiteres Leid verhindern soll, mich gleichzeitig emotional von der Partnerin entfernen läßt, weil ich nicht mehr ihre Gefühle nachvollziehen bzw. miterleben kann? Nur wenn ich emotional offen bleibe, werden bei

mir Nervenzellen im emotionalen Zentrum ins Schwingen gebracht. Ich komme in Resonanz und kann spontan die Gefühle des anderen selbst in mir wahrnehmen und nachempfinden. Das stimmt für mich zwar in der Theorie, vielleicht auch für die Praxis, aber leider nur viel zu selten.

Warum „funktioniert“ bei mir als Tinnitus-Betroffener etwas nicht, was anderen hingegen leichter fällt? Könnte das mit dem Tinnitus zusammenhängen, der ständig quer pfeift, vielleicht auch mit meiner Schwerhörigkeit (... oder was will ich partout nicht hören?) oder ist es die jahrzehntelang geübte Praxis, Gefühle nicht zuzulassen, weil damit schmerzliche Erinnerungen verbunden sind? Was war überhaupt eher da, die anerzogene Gefühlsarmut oder der Tinnitus? Und wenn ich es erlernen will, wo könnte ich es besser üben als in einer gefestigten Partnerschaft, die viele Höhen und Tiefen gemeinsam durchschritten hat.

Wie will ich die Gefühle, die Emotionen eines Gegenüber für-wahr-nehmen, wenn ich nicht einmal über die eigenen Gefühlsregun-



gen etwas weiß, sie kaum noch spüre? Was ist, wenn uns bereits die Eltern-Generation durch verdrängte Kriegserlebnisse und schwere Traumata erfolgreich vorgelebt hat, schmerzhaft Gefühle beiseite zu schieben? Das sogenannte „Wirtschaftswunder“ der Aufbauzeit, das materielle Fußfassen nach zwei großen Kriegen hat sicherlich seinen Erfolg der unbewußten Verdrängung aller leidvollen Erfahrungen zu verdanken.

Unsere Eltern-, bzw. für viele schon die Großeltern-Generation, kannte kaum Tinnitus, trotz schrecklicher Kriegerlebnisse, dem Toben der lärmenden Materialschlachten bzw. den endlos überlebten Bombennächten in den Luftschutzkellern und Bunkern. Und wir wundern uns, wenn die Generation unserer Kinder/Enkelkinder sich darin übt, „cool“ aufzutreten. Oder zumindestens nach außen kaum noch Gefühle zeigt. Sie haben es nicht besser gelernt von uns oder unseren Eltern, als erfolgreich Gefühle zu verdrängen.

„Wir leben in einer Kultur, in der Schmerz und Leid permanent verleugnet und ausgegrenzt werden. Traurigkeit und Nachdenklichkeit werden im beständigen Streben nach Erfolg, Profit und Selbstbestätigung genauso als Behinderung abgelehnt wie die Konfrontation mit Krankheit, Gebrechlichkeit, Tod“. (6)

EMOTION besteht aus E = Energie und MOTION = Bewegung, wobei zunächst die Energie Bewegung erzeugt, aber auch umgekehrt. Vielleicht darf daraus geschlossen werden, dass derjenige, der sich weder geistig noch körperlich bewegt, wenig Energie besitzt. Und wo holt er sich dann seine Energie her? Aus der Familie, von der Partnerin? Diese Frage muss jeder selbst be- und vor sich verantworten.

Ich führe mir zwar immer wieder vor Augen, dass die Grundlagen von den tief im Unbewußten schlummernden Gefühlen - von dem eigentlich Menschlichen - häufig in schmerzlichen Erfahrungen liegen, mit denen insbesondere unsere Generation der im letzten Krieg Geborenen mehr oder weniger während der Kindheit konfrontiert waren. Mit Erlebnissen, in denen Schmerzen über ungewollte Lieblosigkeiten, erlittene Erniedrigungen, und ein fehlendes Einfühlungsvermögen der Eltern nicht wahrgenommen werden durf-



te, weil diese unsere real bedrohte und kindlich abhängige Existenz geschädigt hätte. Das sind wirkliche gesellschaftliche Gegebenheiten, wie sie heute noch vorherrschen.

Aber gleichzeitig bietet die Beantwortung dieser Frage endlich das Maß an Betroffenheit, das es braucht, um für eine grundlegende Veränderung bereit zu sein, die den Umgang mit dem Tinnitus für sich und die Partner auf eine stabile, offene und dialogfreundliche Basis stellt.

Tinnitus und Empfindungen

Unsere Empfindungen verbinden uns mit der inneren Welt. Erst das Bewußtsein der Empfindungen und daraus resultierende Gefühle ermöglicht mir, Empfindungen und Gefühle anderer zu verstehen und sich auf deren Reaktionen und Verhaltensweisen einzustellen.

Gerade dieser Bereich ist ausführliches Thema während des Workshops bei der Tagung der Ehrenamtlichen Ende Mai in Königswinter. Es scheint sich immer mehr herauszukristallisieren, dass Tinnitus Einfluß auf die eigenen Emotionen nimmt. Und so auch auf die jeweilige Partnerschaft, Ehe, Familie oder jede andere Beziehung.

Ohne Empfindungen keine Gefühls-wahrnehmungen. Wenn ich mir das bewusst mache, werde ich auch wieder offen sein für die latenten leisen Herzstiche, die nach Facharzt keine organische Ursache haben. Dann werde ich vielleicht spüren können, wenn sich der Magen in einem Moment der Panik verkrampft. Dann merke ich endlich, dass der

gleiche Magen mit Sodbrennen reagiert - oder es ist mir nur noch lästig und ich schlucke lieber eine Tablette.

Genauso ist m.E. der Tinnitus eine innere Empfindung. Und wenn ich mich nicht auf den Weg mache, nach dessen immateriellen Ursachen zu suchen, werde ich weiterhin mir selbst, Partnerin und Familie das Leben schwer machen. Diese Veränderung ist kein leichter Prozess, aber er kann auch erleichternd und befreiend sein, um die Spontaneität, Fröhlichkeit und Kreativität des inneren Kindes wieder zum Leben zu erwecken.

Das Thema ist noch lange nicht ausgeschöpft, und wir hoffen mit unserem Workshop und diesem Artikel viele Anstöße zu einer fruchtbaren Diskussion und möglichen Forschungsansätzen zu geben, die den partnerschaftlichen Dialog erleichtern wird. Damit endlich nicht mehr der Tinnitus, sondern die Partnerschaft im Mittelpunkt steht.

Hinweise zur Literatur:

- (1) Gerald Hüther, *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Vanderhoek&Ruprecht, Göttingen, 2007, S 113ff
- (2) Dto, S 120
- (3) Rüdiger Opelt, *Die Kinder des Tanalus*, Czernin Verlag, Wien. 2.Auflage 2003, S 13
- (4) wie (1) S 122
- (5) Joachim Bauer, *Das Gedächtnis des Körpers*, Piper Verlag GmbH, München, 10.Auflage 2007, S 7f
- (6) Arno Gruen, *Der Kampf um die Demokratie*, dtv-Verlag, München, Oktober 2004, S 13

Einführung in den Workshop "Tinnitus und Partnerschaft" am 31.05.2008 beim Treffen der DTL-Ehrenamtlichen in Königswinter

Anmerkungen einer Tinnitus-Partnerin

von Edith Baillieu

Wenn ich jetzt so vor Ihnen stehe, und mich frage, wer ist nun der Betroffene? Der, der den Tinnitus hat oder der jeweilige Partner? Vielleicht läßt sich diese Frage in dieser Form gar nicht stellen, denn bei nüchterner Betrachtung kann man nur zu dem Schluß kommen: Betroffen sind beide.

Es ist nur die Frage, wer fühlt sich mehr betroffen, wer leidet mehr unter dieser Situation? Läßt sich in dieser Form auch wieder nicht beantworten, will man nicht in eine Wertung oder in eine quantitative Beurteilung abgleiten. Ich kann ja nur von mir als betroffene Partnerin reden und von meinem Mann als Tinnitusträger. Diese differenziertere Betrachtungsweise, von einem Tinnitusträger zu reden, habe ich gerade gelernt.

Nehme ich das Wort „Tinnitusträger“ etwas kritischer unter die Lupe, dann heißt das für mich, da gibt es jemanden, in diesem Fall mein Partner, der trägt den Tinnitus. Gestat-

ten Sie mir die etwas flapsige Interpretation einer Lernenden: Auf einem Tablett? Als Kleidungsstück? Als Accessoire oder auf einem Banner, das er vor sich herträgt? Oder handelt es sich sogar um einen Geheimnisträger? Oder ist es etwas, daß man innen, nur bei sich trägt? Um eine Schwangerschaft geht es aber auch nicht.

Für den Partner beginnt nun genau hier das große Rätselraten. Fangen wir mit dem letzteren an. Ist der Tinnitusträger zu einer Kommunikation bereit, dann habe ich die Chance erstens etwas zu erfahren, was Tinnitus ist, und zweitens was es für den Träger bedeutet. Welche Emotionen, welche Gefühle daran gekoppelt sind. Erfahre ich etwas darüber, habe ich als Mittragender, so jedenfalls verstehe ich persönlich Partnerschaft, Glück gehabt.

Ist dies nicht der Fall, dann fängt das große Rätselraten erst richtig an. Der Eine

schweigt, macht alles mit sich aus, Rücksicht und den Partner nicht unnötig belasten wollen sind eventuell seine Beweggründe, und der Betroffene, in diesem Fall der Partner, gibt sich wilden Spekulationen und Phantasien hin, die ihn auf der gesamten emotionalen Skala hin und her taumeln lassen.

Spekulation über etwas, was man nicht sehen, geschweige denn hören kann, außer dem Träger selbst. Es, bzw. Er, der Ton nämlich, hat sich in die Partnerschaft eingeschlichen. Da es nichts Greifbares ist und darüber auch nicht so richtig gesprochen wird, muß ich Ihnen nicht erklären, welche Atmosphäre sich langsam aber sicher zwischen beiden Partnern ausbreitet.

Was ich Ihnen jetzt so auf die Schnelle erzählt habe, ist natürlich in einem Zeitraffer zusammengefaßt, denn die ganze Prozedur des nicht oder nur bruchstückhaft vollzogenen Kommunizierens zieht sich über Jahre

Neue Chancen bei Tinnitus



**Das bewährte Standardwerk:
Alle Therapien im Überblick –
mit großem Selbsthilfeteil**

224 Seiten
€ 19,95 [D] / € 20,50 [A] / CHF 34,90
ISBN 978-3-8304-3376-7

**Spannend aufbereitet und
sofort umsetzbar: Infos – Arzt-
Patientengespräch – Übungen**

Laufzeit: 77 Minuten
Booklet: 12 Seiten, 6 Abbildungen
€ 14,95 [D] / € 14,95 [A] / CHF 27,50
(unverbindl. Preisempfehlung)
ISBN: 978-3-8304-3403-0



**Individuelles Training für
wohltuende Entspannung**

Buch: 128 Seiten, 11 Abbildungen
2 Audio-CDs: 53 Stücke, 140 Min.
€ 22,95 [D] / € 23,60 [A] / CHF 39,-
ISBN 978-3-8304-3502-0

TRIAS
wissen, was gut tut

In Ihrer Buchhandlung · www.trias-gesundheit.de



dahin. Der Nicht-Betroffene und auch doch Betroffene verschwindet in einem Vakuum seiner Wahrnehmungen und Gefühle, aus dem heraus er versucht zu verstehen, sich ein Bild zu machen was hier abgeht.

Tinnitus ist ein Dauerton im Ohr, so wird sachlich erklärt. Ich denke mir, ja, der kleine Mann im Ohr, der sich durch unangenehme Art und Weise Gehör verschafft. Ja, ich wäre vielleicht auch gerne mal der kleine Mann im Ohr, um auch endlich einmal gehört zu werden. Nicht für die alltäglichen, eher belanglosen Dinge oder interessante, aber doch unpersönliche gesellschaftliche Themen. Nein, da gibt es zwischen zwei Menschen so unspektakuläre Dinge, die sich nach Nähe und Verständnis sehnen, wo Gefühle und Emotionen ihren Platz haben dürfen.

Ich kann ja nur für mich reden, aber genau in diesem Bereich bin ich doch sehr häufig auf taube Ohren gestoßen. Dabei rede ich nicht von der gleichzeitigen Schwerhörigkeit meines Mannes. Man kann es Geschäftigkeit, Abwehr, Blockade, Sturheit aber auch Angst nennen. Wovor Angst? Doch nicht etwa vor mir. Oder sind meine Ansprüche auch gehört zu werden zu hoch?

Ja, sie sind zu hoch – nein, sie sind nicht zu hoch. Doch, dafür muß Du doch Verständnis haben, daß ein Mann ganz andere Dinge

im Kopf hat und da sind für Gefühle, geschweige denn für Emotionen kein Platz, denke ich und wird mir subtil vermittelt. Aber soll ich Ihnen mal was sagen? Ich will nicht immer verstehen, und mich in meinen Partner hineinempfinden und erst über seinen Terminkalender um einen gegenseitigen ganz persönlichen Austausch bitten.

Denn da dreht sich das Fähnchen auch einmal um.

Ah, das war das Stichwort, hätte ich fast vergessen. Da haben wir ja noch den Banner, wovon ich vorhin in bezug auf den Tinnitus-Träger sprach. Und hier gibt es nur einen Träger und das ist derjenige, der den Tinnitus trägt und ansonsten mehr oder weniger schweigt. Könnte vielleicht auf der Rückseite stehen: Nehmt Rücksicht auf mich, ich trage schwer. Ich leide, ich könnte alles kurz und klein schlagen? Komm mir nur nicht mit Gefühlen, geschweige denn mit Emotionen. Du kannst nicht im geringsten nachvollziehen, was es heißt einen Tinnitus zu haben, ach nein, zu tragen.

Woher soll ich auch, wenn mehr geschwiegen als geredet wird.

Aber, ich sage Ihnen eins, ich kann ja nur für mich sprechen. Ich bin eine Kämpferin im besten Sinne. Nicht Kampf, um den anderen zu besiegen. Nein, da gibt es auch noch ein wunderbares Zwischending. Man, bzw. ich kämpfe um der Partnerschaft willen, die nun mal, wie in unserem Fall mit dem Tinnitus, der sich zwischen uns beide gedrängt hat, etwas belastet ist.

Aber, was heißt hier denn Belastung? Für mich ist es keine Belastung, vorausgesetzt man kann miteinander sprechen. Und dann dreht sich die sog. Belastung um in eine Herausforderung und einen Lernprozess, an der eine Partnerschaft wachsen kann. Allerdings sage ich nicht, daß es immer ein leichter Weg war.

Und das schon gar nicht, wenn sie mit einem Partner zusammen sind, der es lieber viel leichter und viel bequemer gehabt hätte.

Ja, hätte ich auch gerne so gehabt, wenn nicht dieses unbequeme Zauberwort "Kommunikation" dazwischen gestanden hätte. Immer wieder Blockaden zu überwinden macht müde. Mit einer guten Portion Humor hätte es auch gehen können. So hätten wir uns einige leidvolle Jahre ersparen können.

Aber was heißt hier schon hätte, hätte...?! Der Opferstatus hat bei uns beiden und auch bei niemand anderem einen Platz, wenn der Blick auf ein gemeinsames Vorwärtskommen gerichtet ist. Und die Energie auf ein gegenseitiges Geben und Nehmen ausgerichtet ist.

Wird früher miteinander wirklich kommuniziert, und das betrifft nicht nur den Tinnitus, was nichts anderes heißt als eine Verbindung und Verständigung zwischen mindestens zwei Menschen herzustellen, Gefühle und Emotionen miteinander zu teilen, braucht man nicht so schmerzlich "zurückgepiffen" werden.

Liebe ist das Wort, das über allem steht. Denn Liebe ist Verstehen.

Und Mann und Frau, die einander nicht verstehen, können nicht lieben. (Thich Nhat Han)

Also, wieviel Tinnitus verträgt die Liebe?

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und für Ihr Verstehen.

