

Auf dem Weg sein

Trotz Tinnitus und Schwerhörigkeit ein aktives und erfülltes Leben leben.

Volker Albert (DTL)

Für die Betroffenen ist Tinnitus neben vielen Leiderfahrungen, unendlicher Suche nach Linderung immer wieder eine Aufgabe, sich mit diesem Thema zu beschäftigen oder aber im Falle eines kompensierten Tinnitus, diesen in den Alltag zu integrieren.

Beschäftigung bedeutet allerdings nicht, die Ursache für den Tinnitus nur im Aussen zu suchen oder das Schicksal dafür verantwortlich zu machen. Verbirgt sich in dem Wort Schicksal nicht auch das Wort "schicken"?

Was wurde mir, dem Betroffenen, denn geschickt? Um auf etwas aufmerksam gemacht zu werden, auf etwas hingewiesen zu werden, wovor ich die Ohren zugemacht habe? Was wollte ich eventuell nicht hören, welche Gefühle nicht zulassen? Diese Frage kann nur jeder einzelne für sich stellen und auch beantworten. Soll auch hier nicht das beherrschende Thema sein. Es wäre aber zu einem anderen Zeitpunkt durchaus interessant, einmal daran zu gehen.

An dieser Stelle sei nochmals erwähnt, dass Tinnitus nicht nur eine ständige Herausforderung für sich selbst, sondern auch für Partnerschaft und Beruf darstellt. Inwieweit ist unsere Gesellschaft überhaupt offen dafür, ohne die Betroffenen in eine bestimmte Ecke zu stellen? Inwieweit ist der Tinnitus-Betroffene selbstbewusst und bereit dazu, gerade im Beruf dafür zu kämpfen, nicht ins Abseits gestellt zu werden?

Dies bedeutet Aktivität, Mut, aus sich herauszugehen, Wünsche und auch Verständnis im unmittelbaren Umfeld einzufordern. Und wenn es nur die Bitte ist, laut und deutlich, artikulierter, dem Betroffenen zugewandt, zu kommunizieren.

Ja, und mit der Kommunikation sind wir bereits bei einem sehr wesentlichen, um nicht zu sagen dem wichtigsten Thema überhaupt. Und dies betrifft nicht nur unser unmittelbares Umfeld, sprich Familie oder Freundeskreis.



Leider ist unsere, an der Oberfläche dahinplätschernde Gesellschaft, kein gutes Beispiel für eine gelungene Kommunikation.

Auf den Tinnitus bezogen, wie soll ein Außenstehender nur annähernd ein Verständnis für die Bedürfnisse eines Betroffenen aufbringen, wenn dieser wenig bis gar nichts kommuniziert, mit was er sich herumplagt. Genau hier wird der ideale Nährboden bereitet für Missverständnisse, für Verletzungen, für Rückzug, für Phantasien, die nichts, aber auch gar nichts mit der Realität zu tun haben, für Schubladendenken, für Aggressionen, für Depressionen und letztendlich für unendliches Selbstmitleid.

Wem nützt dies alles? Für den Betroffenen eine gewisse Zeit tolerabel, wenn er dann aus der eigenen Falle wieder herauskommt. Sich an den eigenen Haaren packt und mit neuer Motivation wieder nach aussen tritt.

In dem Moment, wo es geschafft wird, sich selbst an die Hand zu nehmen, kommt etwas in Bewegung, es geht in die Aktion, fühlt sich mit anderen verbunden, und sucht das Gespräch. Schon sehr gezielt, nicht mit jedem, aber doch mit dem Wissen, dort bin ich an der richtigen und guten Stelle und fühle mich aufgehoben, verstanden.

Die Art und Weise der in unserem Gehirn angelegten Verschaltungen zwischen den Nervenzellen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, ist abhängig davon, wie wir diese Verschaltungen nutzen, was wir also mit unserem Gehirn machen, was wir immer wieder denken, was wir immer wieder empfinden¹.

Werden die Bedürfnisse erfüllt und wenn das Mangelbewusstsein in den Hintergrund tritt, lässt sich das eigene Schicksal besser annehmen. „Abstürze“ werden immer mal wieder auftauchen, aber das Bewusstsein und die Achtsamkeit sorgen sehr fein dafür, dass ich nicht zu sehr abrutsche in Anklagen oder Schuldzuweisungen, sei es an mich selbst oder an andere. Selbstliebe wäre hier ein wunderbares Zauberwort.

An dieser Stelle möchte ich kurz erwähnen, was ein Soldat vor gar nicht langer Zeit aus Afghanistan zurückgekehrt noch auf dem Flugplatz seinem zur Abreise nach Afghanistan startenden Kameraden mit auf den Weg gibt. Wo sollte Angst, Anspannung und Stress grösser sein als dort: „Ausserdem gibt es ja Psychologen und Seelsorger. Mit denen solltest Du immer das Gespräch suchen, wenn irgendetwas ist. Nie abkapseln oder isolieren, immer reden. Früher haben die Soldaten das vermieden, die haben sich geschämt, aber das hat sich geändert.“

Der Vergleich mag vielleicht ein wenig hinken. Aber für wen ist der Tinnitus in gewisser Weise nicht auch ein Kriegsschauplatz, auf dem gekämpft wird? Gegen einen unsichtbaren, aber schmerzlich hörbaren Feind? Bin ich mir etwa selbst Feind oder kann ich mich akzeptieren, so wie ich bin?

Dies nur als Anmerkung am Rande. Lassen wir uns aber doch ein wenig auf dieses Bild ein, entsteht auch auf diesem Schauplatz des Tinnitus Stress. Und die entscheidende Frage, die sich dann stellt, ist, wie gehe ich als Betroffener mit dem spezifischen Stress um? Identifiziere ich Stress als Stress?

¹ Gerald Hüther, Biologie der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht, 3. Auflage 1999, Seite 8f

Oder verschiebe ich Stress auf unbewusste Mechanismen wie: Verdrängung, Blockade, innere Unruhe, Rückzug, Groll, Aggression, Depression, um nur einige zu nennen, um diesen zu kompensieren.

Schade, wenn es so wäre. Denn gerade jetzt bietet sich die Gelegenheit genauer hinzuschauen, um etwas (selbst) kritischer damit umzugehen. Denn Stress, das ist hinlänglich bekannt, lässt sich so nicht einfach abkoppeln, ohne dass er Spuren im Körper hinterlässt. Ist natürlich auch eine Möglichkeit, um eine neue Baustelle aufzumachen.

Stress löst im Körper Botenstoffe aus, um in Extrem-Situationen äußerst wach und ggf. schnell zu reagieren. Wenn dann aber keine entsprechende Situation kommt, um zu reagieren, dann kreisen die Botenstoffe frei im Körper herum und bringen diffuse Symptome ans Licht. Aggressionen, innere Unruhe und auf Hab-Acht-sein sind nur einige davon.

Stress mag vielleicht der primäre Auslöser für Tinnitus sein. Oder verhält es sich umgekehrt, sodass der innere „Alarm-Ton“ den Stress-Pegel latent erhöht? Hier beißt sich die Katze in den Schwanz. Der unselige Kreislauf beginnt. Er verselbstständigt sich. Die Ursache ist nicht mehr im Fokus, man fixiert sich auf Nebenschauplätze.

Gefühle und Empfindungen sind über ein bidirektionales Netzwerk miteinander verflochten und können sich gegenseitig modifizieren. Im Allgemeinen findet dieser Prozess auf einer unbewussten Ebene statt, kann aber auch unter bestimmten Bedingungen ins Bewusstsein aufsteigen oder absichtlich ins Bewusstsein gebracht werden.²

Adrenalin und Noradrenalin, die bekanntesten Botenstoffe, mischen nun den Organismus auf. Von der Evolution her gesehen, sind wir zwar nicht mehr als Jäger und Sammler unterwegs und damit unberechenbaren Gefahren ausgesetzt. Aber unsere heutigen „gesellschaftlichen Schlachtfelder“ stellen andere Herausforderungen dar, die, wenn wir nicht gut für uns sorgen, mit körperlichen Beeinträchtigungen bezahlt werden müssen. Tinnitus ist nur ein Beispiel unter vielen.

Hier stellt sich eine interessante Frage. Könnte es sein, dass der Adrenalinpegel eines Tinnitus-Betroffenen permanent erhöht ist, da er diesen als einen

Dauerstress, als eine Art Bedrohung erlebt, wogegen er sich mit allen Mitteln wehren muss, mit all seinen Folgen und psychologischen Nebenwirkungen?

Der eigentlich eng umgrenzte Tinnitus breitet sich nun aus in ein größeres Feld. Die eigentliche Schlacht beginnt. Da die Kommunikation, vielleicht sogar aus verständlichen Gründen, nur noch auf Sparflamme läuft oder auf ein Abstellgleis geschoben wurde, sind Missverständnisse vorprogrammiert. Sie docken dort an, wo die eigene Biographie verletzliche Lücken aus Kindheit und Vergangenheit aufweist.

Im besten Fall steht auf der anderen Seite ein verständnisvoller, starker Partner oder Fachmann, der den roten Faden behält und einfühlsam, aber bestimmt den Weg - auch mit Umwegen - mit dem Betroffenen gehen kann.

Das setzt neben dem Wollen und einer Mitarbeit des Betroffenen auch seine Aktivität, verbunden mit einer gewissen Neugier auf einen neuen Weg voraus. Wesentlich ist der Wunsch, den durch den Tinnitus verursachten Stresspegel auf ein Minimum zu reduzieren und selbst immer wieder wie ein Krieger auf der Spur zu sein, um den selbst inszenierten Stress unter Kontrolle zu bringen.

Wie Sorge ich für mich? Inwieweit kann ich Hilfe von aussen zulassen? Wo beherrschen mich bestimmte Glaubenssysteme immer noch? In welchen Situationen holt mich unreflektierte Erziehung noch heute ein? Kann ich vergeben, nicht nur mir, auch jenen, von denen ich meine, dass sie mir Unrecht zugefügt haben? Kann ich mein Bewusstsein gezielt auf Entspannung lenken? Darf ich es mir überhaupt gut gehen lassen, oder lauert tief in mir jemand, der dafür sorgt, dass dies auf gar keinen Fall passiert? Und, wenn ja, wer ist dieser jemand? Könnte ich das selber sein? Fragen über Fragen, die mich auf die Spur bringen können. Zu mir!

Salutogenese bedeutet so viel wie „Entstehung“ oder „Ursprung von Gesundheit“. Gesundheit wird hier nicht als Normalzustand angesehen. Im Gegensatz zur Pathogenese, welche das Denken der konventionellen Medizin prägt. Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, ist auch nicht ein Zustand, sondern eine aktive Leistung des Einzelnen in einem ständigen Ringen zwischen krankmachenden Vorgängen und solchen der Heilung³.

Interessant wäre auch die Frage, inwieweit ich als Betroffener in der Lage bin, meine eigene emotionale Schwingung wahrzunehmen? Hohe Töne entsprechen vielen emotionalen Schwingungen und sind gleichzeitig deren Übermittler. Alarmtöne bewegen sich ebenfalls auf einer Hochton-Ebene. Verändern sich dann wohlgemeinte Gefühle von meinem Gegenüber in Töne, die mich als Betroffenen in Alarm, Blockade oder Abwehr setzen?

Wieviel Stress würde sich vermeiden lassen, wenn vermehrt auch andere Sinnesorgane, wie Augen und Körpersprache von den Betroffenen zur Wahrnehmung eingesetzt würden und nicht nur auf den Klang der durch Tinnitus verzerrten Stimme (Stimmung?) geachtet würde. Wie wohlthuend wäre ein Gespräch, wenn es bei Unklarheiten, Missverständnissen eine schlichte Nachfrage von seiten des Betroffenen gäbe, statt innerlicher möglicher Phantasien und Fehlinterpretationen.

Der circulus vitiosus von Unstimmigkeiten, der von Spannung bis zur Hochspannung mit dem damit verbundenen Dauerstress reicht, könnte aufgelöst werden. Inneres Getriebensein, Aggressionen, verursacht durch erhöhten Adrenalinspiegel könnten einer gewissen Gelassenheit und auch Wohlwollen weichen.

Stimmung ist Emotionalität und ungerichtete Motivation. Gute Stimmung ist psychische Energie für schwingvolle Aktivität, größere Leistung und letztendlich für Erfolg. Richtige Informationen sind Voraussetzung für richtige Annahmen. Das Selbstwertgefühl beeinflusst Annahmen, Stimmung und Aktivität. Freudige Aktivität ist die beste Form seelischer Energie, um Erfolg zu haben.⁴

Tinnitus, die unendliche Geschichte? Aber, bitte nur in Märchenform und mit einem glücklichen Ende! Was alles vergessen lässt und den kreativen Phantasien endlich freien Lauf lassen kann, um dann von „Wolke Sieben“ einen „runderneuerten“ Blick in die Welt eröffnet. Und zuguterletzt eine gute Fee, die drei Wünsche bereit hält, mit der Weisheit, dass alles „Wohl und Wehe“ im menschlichen Dasein seine Berechtigung hat.

⁴Seidel, Wolfgang, Emotionale Intelligenz, Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg 2004 / 2008, S. 114

² Candace Pert, Moleküle der Gefühle, Rowohlt Tachenbuch Verlag, Reinbeck, 3. Auflage 2007, Seite 215

³ nach Frank Meyer, Besser leben durch Selbstregulation, Info3-Verlagsgesellschaft, 2. Auflage 2008, S. 155

Und zum Abschluß die Fragen, die für viele von uns und vielleicht auch für eine weitergehende Forschung interessant sein könnten.

1. Welchen Einfluss hat ein konstanter interner hoher Dauerton auf die Emotionen eines Tinnitus-Betroffenen, auf das Sprachverständnis und auf das Hören von Musik? Muß ich, um emotional optimal verstehen zu können, auch andere Wahrnehmungsarten wie Mimik, Gestik, Körpersprache miteinbeziehen?
2. Was geschieht mit Emotionen, wenn Schwerhörigkeit mit dazu kommt (nicht Wahrnehmen hoher Frequenzen, deren Oberwellen Träger der Emotionen sind, unzulängliche Verstärkung durch Hörgeräte)?
3. Kann es zum Erkennen stimmlicher Emotionen durch den Tinnitus-Ton zu einer Auslöschung einzelner Frequenzbereiche oder zur Maskierung kommen? Lässt das „Querpfeifen“ den Ein-Klang stören und die Interpretation des Gehörten erschweren?

4. Kann es sein, dass ein chronischer Tinnitus nicht nur durch Stress erzeugt wird, sondern auch umgekehrt - selbst in kompensierter Form - den Adrenalin (Colestrol)-Spiegel auf einem hohen Level hält, weil die Alarmfunktion des Gehirns ständig durch den hohen Ton in „Habacht“-Stellung verbleibt?

Sich diese Fragen hin und wieder zu stellen, mag vielleicht helfen, sich bewusst darüber zu werden, dass wir nur scheinbar ein bißchen weniger vollkommen sind als „Normalhörende“, um unser Leben trotzdem in aller Fülle erleben und genießen zu können.