

Unterwegs sein...

von Volker Albert (DTL)

Wußten Sie es schon: Selbst ist der Mann?! Wie, das hat sich bis zu Ihnen noch nicht herumgesprochen? Erzählten Sie mir denn nicht bei unserem letzten Treffen von der Heilmethode, von der Wunderpille, die Tinnitus wie ein Wunder verschwinden lässt?

Ach, das ist ja genau das Märchen, an das ich selbst vor vielen, vielen Jahren noch geglaubt habe - zu Beginn meines Tinnitus. An die wunder-wunderschöne Fee, die eines Nachts auf leisen Sohlen ans Bett kommt und mit süßer und verführerischer Stimme ins Ohr haucht, dass sie den mich quälenden Ton im Ohr umwandeln würde in die zarteste und schmeichelndste Melodie, die ich je gehört habe.

Leider war diese Versprechung an eine Bedingung geknüpft. Ich muss es selbst in die Hand nehmen, mich zurückpfeifen, wenn das Gedankenkarussell zu sehr in die Lüfte abhebt und mein inneres Gemeckere jeden Ziegenbock in die Ecke stellen könnte.

Und das Wesentlichste sei, sagte die Fee, wenn meine inneren Zweifel gross und unerträglich geworden sind, wäre es gut für mich, mich in die Stille zurückzuziehen, meine Lieblingsmusik anzustellen, um mich sehr aufmerksam und achtsam meinen Träumen hinzugeben. Dann würde sie auf leisen Sohlen erscheinen und mich mit einem liebevollen Hauch ins Ohr in leichtere und abwechslungsreichere Dimensionen entführt.

Ja, ja, so ist das mit den Märchen, vor allem wenn sie hin und wieder, gerade in schwierigen Alltagssituationen in mein Bewusstsein treten würden. Wie gut wäre es, wenn sie sich gerade in schwierigen Alltagssituationen bewahrheiteten und umsetzen ließen ...

Nun, ich habe etwas verändert, persönlich etwas getan, bin initiativ geworden und habe mich nicht ständig von dem ewigen Gedanken (Karussell)-Gequassel einfangen lassen. Dieses ewige Geflüstere von außen und innen: geh mal hier hin oder dort hin, probie-

re dies oder jenes, kennst Du nicht den Dr. Sowieso und überhaupt?

Und nach all diesen Ratschlägen, Empfehlungen, Weiterreichungen, guten Meinungen, Rezepten, Konsultationen, Therapien, von einem Arzt zum anderen, von einer wohlmeinenden Meinung zur anderen, einer TV-Sendung nach der anderen, einem Fach-Buch zum anderen, merke ich gar nicht, dass ich innerlich schon einmal den Globus umrundet habe. Und was habe ich gesucht? Dieee Löösung!!!!!!

Weit gefehlt, ausser Atemlosigkeit und innerer Unzufriedenheit ist nichts gewesen. Gut, die Buddhisten wussten es ja schon immer: Du kannst so lange um die Welt reisen, um nach der Lösung zu suchen, spätestens wenn Du wieder zu Hause bist, merkst Du, dass Du sie schon hast, weil Du selbst die Lösung in dir birgst. Im Klartext, man kann suchen, wo man will, die eigene Problematik reist mit, auch bis an das Ende der Welt, bis sich langsam die Weisheit einschleicht, dass nur ich der einzige bin, der etwas verändern kann.

Viele Tinnitus-Betroffene sind ständig auf der Suche nach „der“ einzigen Heilmethode, die sie endgültig vom Tinnitus befreit. In der Liga selbst merken wir es an den vielen Anfragen, wenn wieder eine neue „Tinnitus-verschwinde-Methode“ durch die Tinnitus-Welt getrieben wird, selbst wenn nur es eine Studie war, die nur wenige Teilnehmer hatte.

Ein zeitlebens lernfähiges Gehirn ist auch lebenslanglich veränderbar. Auch die während der Phase der Hirnentwicklung möglicherweise entstandenen einseitigen, unbalancierten oder defizitären Installationen sind in gewissem Umfang auch noch im erwachsenen Zustand korrigierbar. Das Ziel all dieser Korrekturmaßnahmen ist die Wiederherstellung eines verloren gegangenen inneren Gleichgewichts. Oft sind im Verlauf der bisherigen Entwicklung Ungleichgewichte zwischen Offenheit und

Abgrenzung gegenüber der äußeren Welt entstanden. (1)

Aber wo ist die Fee, die mich genau dabei unterstützen wollte? Sie ist schon lange da, war schon immer da, von mir unbemerkt und wartet schon lange darauf, endlich in Anspruch genommen, endlich aktiv zu werden. Sie braucht nicht herangepfeifen zu werden. Schon ein ganz leises auf sich Lauschen, nach innen schauen, zaubert jene Fee hervor, die tatkräftig und hilfsbereit nur mir persönlich zur Seite steht. Ein Versuch wäre es allemal wert, selbst wenn nicht sofort alles gelingt. Feen zeichnen sich nämlich durch eine außerordentliche Geduld und Zuversicht aus.

Vertausche ich nun das Verlangen nach einer Fee mit ganz irdischen Möglichkeiten, so gäbe es im nächsten Umkreis vielleicht Freunde, Menschen, eine Selbsthilfegruppe, an die ich mich in meiner Unwissenheit, in meiner Not wenden kann.

In der Selbsthilfegruppe befindet sich ungeahntes Wissen aus eigener Erfahrung, aber auch Gemeinschaft, Freude, Humor, was mit jedem Teilnehmer geteilt werden will. Was braucht es dazu? Eigeninitiative, Verantwortung für sich selbst etwas zu tun. Ist das zu viel verlangt? Kann gar nicht sein. Denn was ist spannender, als mir selbst ein wenig auf die Spur und die Schliche zu kommen. Mehr Licht und Klarheit in das Dunkel der Unwissenheit zu bringen. Freude und Lachen mit anderen teilen.

Die Gehirnforscher wissen es schon lange. Es geht um Veränderung. Das Gehirn verändert sich ein Leben lang, sagen sie, aber nur unter der Voraussetzung, dass auch ich mich verändere. Das heisst, dass sich lang eingepflanzte und so bequeme Gedanken mal in Bewegung setzen, um tief eingefahrene Gehirnpfade verlassen zu können.

(1) Gerald Hüther, *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*, Vandehoek & Ruprecht, Göttingen 2007, S. 24



Das heisst ja nichts anderes, als auch mal weg von der Gedanken-Autobahn und kleine, häufig viel interessantere Nebenwege auszuprobieren. Es kann sein, dass ich hier etwas entdecke, was ich nie vorher gesehen, bzw. habe mir träumen lassen. Was eine Veränderung ermöglicht.

Ist nicht der Tinnitus wie ein Anpfeiff zu einem neuen Spiel, der Start zu neuen Ufern, zu Unbekanntem und der kräftige Schubser, um raus aus den „alten Puschen“ zu kommen? Neugierig sein auf das Leben, auf mich selbst? Kein Krimi könnte so spannend sein wie mein eigenes Leben, oder?

Wieso musste ich eigentlich so zurückgepfiffen werden, um endlich zu verstehen, mich zu verstehen? Zu spät ist es nie und die Gehirnforschung geht in die gleiche Richtung.

Warum hat der Dauer-Alarmton gerade mich erwischt? Eine immer wiederkehrende innere Frage. Ich habe doch nicht danach gesucht, oder doch? Warum muss dieser Ton ausgerechnet mich nachts wach halten, mich nicht entspannen lassen, mir das Zuhören

erschweren und die Konzentration beeinträchtigen! Dabei war doch gerade ich im Beruf besonders einsatzfreudig, habe jede Arbeit übernommen, bin so oft über meine Belastungsgrenze hinweggegangen, bin immer für andere da gewesen und habe für meine Familie gesorgt?

Diese und andere Fragen habe ich mir besonders zu Beginn meiner „Tinnitus-Karriere“ immer wieder gestellt, ohne eine Antwort darauf zu bekommen. Es hat lange gedauert, bis mir bewusst wurde, dass nur ich etwas verändern kann, wenn ich selbst den Sinn hinter dem Tinnitus verstanden habe. Erst wenn ich mir klar darüber bin, dass all mein theoretisches Wissen um Veränderungen der Gehirnstrukturen nichts bringt, wenn ich es nicht selbst umsetze. Wenn ich nicht bereit bin, den Weg der Veränderung zu beschreiben, um endlich mein emotionales Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Das Leben ist eine ständige Herausforderung, ein Balanceakt zwischen Offenheit und Begrenzung, das ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Kontaktsuche und für-sich-

bleiben zu finden. Offen sein, um all das aufzunehmen, was ich zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung meiner inneren Ordnung benötige. Und andererseits mich gleichzeitig genügend abgrenzen zu können. Störungen von außen sollten nicht zu tief eindringen, mich verletzen und die Stabilität meiner sehr persönlichen inneren Haltung und Struktur durcheinander bringen.

Das klingt einfacher als es ist. Wer wie ich die autoritäre Erziehung der Kinder der Kriegsgeneration genossen hat, tat sich zu Beginn schwer damit, eine eigenständige Persönlichkeit zu werden. Wir passten uns eher dem Druck der Altvorderen an. Die Abhängigkeit von Bezugspersonen und das gleichzeitige Suchen nach Selbständigkeit waren ständig im Widerstreit. Fühlen, Denken und Handeln waren nur selten im Einklang und führten langfristig zu einer inneren „Schieflage“, die letztendlich bei mir im Tinnitus endete.

Es geht bei uns „Tinnitussis“ häufig um verinnerlichte Vorstellung, um alte „Bilder im Kopf“, die mehr oder weniger in früher Kind-

heit fest „verankert“ wurden. Bilder, die ich von mir selbst und von der mich umgebenden Wirklichkeit habe. Habe ich in früher Kindheit Erfahrungen gesammelt, dass Offenheit zu Verletzungen führt, werde ich mich mehr abgrenzen als es notwendig ist, werde ich in Beziehungen zu anderen Menschen introvertiert, zurückhaltend, ja fast schüchtern sein und sogar als gefühllos gelten, weil ich erst abwarte, was andere so von sich geben.

Diese inneren Bilder meiner Erfahrungen wirken unsichtbar in mein Leben hinein, indem sie Emotionen, Denken und Handeln bestimmen. So schränke ich mich ein und behindere mich, neue Erfahrungen zu machen, die mich aus festgefahrenen alten Gleisen herausbringen könnten. Das ist wirklich „beschränkt“ und nimmt mir jegliche Chance einer Veränderung. Aber wer merkt das schon sofort? Dazu braucht es mancher kräftigen „Kopfnuss“, um endlich wach zu werden und neue Wege zu beschreiten.

Denn einmal entstanden und im Hirn verankert, sind solche Bilder nicht nur in der Lage, einen Menschen daran zu hindern, irgendeinen Hügel zu besteigen. Wenn sie grundsätzlicher Natur und tief eingegraben sind, können sie unter Umständen sogar dazu führen, dass Menschen an sich selbst und der Welt - das heißt an dem Bild, das sie von sich und der Welt haben - verzweifeln. (2)

Ist es meine feste Überzeugung, dass der Tinnitus mir nur Leid verschafft, mich in meinem Leben einschränkt und mich chancenlos dastehen lässt, dann endet das in einer sich selbst erfüllenden Voraussage. Mit „Da kann man nichts machen,“ setzt dann vielleicht der HNO-Arzt noch einen drauf! Diese Prophezeiung wird bei entsprechender gedanklicher Einstellung immer wieder bestätigen, dass mein Tinnitus etwas ganz Schreckliches ist – an dem ich sogar selbst Schuld habe! Die Voraussetzung, dass dann eine Verschlechterung eintrifft, ist unter solchen Bedingungen leicht gegeben, sie wird ja fast erwartet!

Begebe ich mich hingegen auf eine Entdeckungsreise, nämlich die bestimmten Momente oder vielleicht sogar längeren Phasen herauszufinden, in denen der Tinnitus mich kaum stört oder mir fast gar nichts ausmacht, betrete ich neue Ufer. Wenn er mich als liebe Fee sogar lautstark warnt, nicht über meine

Kräfte hinauszugehen und mir Mut macht, ihn als ein individuelles Warnsignal anzunehmen.

Damit wäre der erste Schritt auf einen neuen (Lebens)-Weg getan. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass der Beginn mühselig und von Rückschlägen geprägt ist. Ich mußte Umwege mache, die gleiche Strecke immer wieder von vorne gehen, um dann irgendwann festzustellen, dass es mir leichter fällt, meinen eigenen Weg zu finden, wenn ich mich von alten Prägungen trenne, und meinem Tinnitus als nicht mehr so extrem störend zu empfinden.

Von der Beschaffenheit dieser einmal entstandenen inneren Bilder hängt es ab, wie und wofür ein Mensch sein Gehirn benutzt und welche neuronalen und synaptischen Verschaltungen deshalb in seinem Gehirn gebahnt und gefestigt werden. Es gibt innere Bilder, die Menschen dazu bringen, sich immer wieder zu öffnen, Neues zu entdecken und gemeinsam mit anderen nach Lösungen zu suchen. Es gibt Bilder, aus denen Menschen Mut, Ausdauer und Zuversicht schöpfen, und es gibt solche, die Menschen in Hoffnungslosigkeit, Resignation und Verzweiflung stürzen lassen.(3)

In der Polarität subjektiv ähnlich „klingender“ Leidensbilder bei unterschiedlichster Wahrnehmung steckt für mich der originäre Sinn von Selbsthilfe. Der Tinnitus-Betroffene, der erfolgreich seinen Tinnitus meistert, kann anderen Betroffenen unterschiedlichste Wege aufzeigen, wie man ohne große Einschränkung der eigenen Lebensqualität mit dem Tinnitus umzugehen lernt.

Der Betroffene selbst kann durch verschiedenste Kontakte – in Selbsthilfegruppen oder in Gesprächen mit den Partnern – bewusst möglichst viele Erfahrungen im Zusammensein und im Kontakt mit anderen Menschen finden. So kann er sich umfangreiches Wissen, vielseitige Kompetenzen und eine eigene Erfahrung aneignen, um materiell und psychisch unabhängiger zu werden.

Jede Bewältigungs-Strategie ist relativ und individuell. Nur wenn ich mir dieser Umstände bewusst bin, habe ich die Chance, etwas zu verändern und Erfahrungen zu sammeln, um später auf sie als neue „Denk- und Fühl-Routinen“ zurückgreifend neue Denk- und Handlungs-Muster zu entwickeln.

Deutungsmuster sind kognitive Perspektiven, die durch alltägliches Handeln erworben, verändert und gefestigt werden und selbst wieder zum Handeln anleiten. Sie sind lebensgeschichtlich verankert und eng mit der eigenen Identität verwoben und insofern auch affektiv besetzt. Durch ihre handlungsorientierende und identitätsstabilisierende Funktion bieten sie dem Einzelnen Sicherheit, Sinnhaftigkeit und Kontinuität in seinem Verhalten.(4)

- (2) Gerald Hüther, Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen, 3. Auflage, 2006 S. 8f
- (3) Gerald Hüther, die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen, 3. Auflage 2006, S.9
- (4) Wilhelm Koch-Bode, Lernprozesse in Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung, SHG-Jahrbuch 2009, S. 125 ff



Wicker-Gruppe. Wir sorgen für Gesundheit.



Tinnitus – gemeinsam können wir ihn bewältigen!

Erfahren Sie mit Unterstützung unseres Kompetenzteams die Möglichkeiten neuer Denkanstöße und Lebensbetrachtungen!

Wir arbeiten in Anlehnung an die Tinnitus-Retraining-Therapie in Zusammenarbeit von HNO-Ärzten, Hörgeräteakustiker, Psychosomatiker, Psychologen, Sporttherapeuten, Krankengymnasten, Masseur und Balneologen.



Klinik am Osterbach
 Fachabteilung für Tinnitus
 Am Osterbach 2 · 32545 Bad Oeynhausen
 Telefon 05731 1590 Fax 05731 159704
 info@klinik-am-osterbach.de
 www.klinik-am-osterbach.de

www.wicker.de

Die neu entwickelten Wahrnehmungsmuster gewährleisten Sicherheit und Klarheit. Sie sind „Meilensteine“ auf dem Weg, die Wirklichkeit so auszulegen, dass die gewonnenen neuen Standpunkte mich auf meinem Weg unterstützen. Da sie individuell sind, kann ich die eigenen Handlungsspielräume erweitern. Für die eigene Entwicklung aus dem Tinnitusleiden heraus wäre es jedoch sinnvoll, sie gelegentlich auch zu hinterfragen, weil die emotionale Wahrnehmungsfähigkeit durch den Tinnitus verzerrt wird und oft ihr eigenes Spielchen „treibt“.

Welchen Einfluss nun ein konstanter Tinnitus-Dauerton auf die eigenen Emotionen hat, ist meines Wissens noch unerforscht. Ich kann es aber an mir selbst bewusst erfahren. Ein Schwerhöriger - insbesondere mit starker Hochtoneinschränkung - kann den emotionalen Gehalt der Sprache kaum noch richtig wahrnehmen, ein Tinnitus-Betroffener vermutlich auch nicht mehr.

Sprache kann zum Beispiel noch verstanden werden, wenn die Tonhöhe nicht richtig präsentiert wird; allenfalls wird die Sprachmelodie (Prosodie) nicht richtig übertragen. Es ist dann zum Beispiel nicht klar, ob ein Satz als Frage, Feststellung oder Bitte formuliert wird, oder ob es sich um eine Sprecherin oder einen Sprecher handelt.(5)

Eigene Leid-Erfahrung mit dem Tinnitus und weit zurückliegende tief verwurzelte emotionale Muster lassen meine eigenen Reaktionen auf gefühlsmäßige Äußerungen anderer teilweise nur schwer steuern und kontrollieren. Ich bin mir sicher, dass meine Wahrnehmungen durch Tinnitus und Schwerhörigkeit verzerrt oder sogar falsch sein können.

Um jetzt extreme Fehlbeurteilungen durch die Höreinschränkung, falsche Einschätzungen und das daraus resultierende widersprüchliche Verhalten zu vermeiden, muss ich vieles hinterfragen. Das kostet Kraft und Zeit. Dazu kommt, dass die selten bewusste Tendenz, sich neue Erfahrung- und Handlungs-Spielräume mit alten emotionalen Mustern zu erschließen, das Ohr für mögliche Alternative verschließt.

Der eigenen Hörbeeinträchtigung haf- ten nach meiner Erfahrung alte Denk-, Fühl- und Handlungs-Muster an, die selten hinter-

fragt werden. Daraus entsteht dann die relativ hohe Erwartung an Therapeuten, Selbsthilfegruppe oder Organisation – die nicht zu erfüllen ist, weil sie individuell und unterschiedlich stark geprägt sind.

Wenn ich Hörbeeinträchtigung nun nur als Mangel, als Hemmschuh oder als persönliche Minderwertigkeit interpretiere, wird diese automatisch mit Gefühlen wie Ärger über Unfähigkeit von Therapeuten, Unzufriedenheit über Willkür der Krankenkassen, Frust, dass die Selbsthilfegruppe meine Wünsche nicht erfüllt oder Resignation, dass es immer noch keine Tinnitus-Pille gibt bzw. mit Niedergeschlagenheit, Enttäuschung, Aggressivität usw. verbunden sein.

Gute Stimmung motiviert zur Leistung. Gute Stimmung sorgt offenbar für häufigere, eventuell bessere Leistung, für Erfolg. Nicht nur das: sie ist überhaupt anzustreben, weil sie die Lebensqualität steigert.

Unsere Stimmung hängt davon ab, ob unsere Annahmen richtig oder falsch waren. Erfüllt sich die Erwartung, dass man Erfolg hat, dass man gelobt wird, dann steigt die allgemeine Stimmung.

Von solchen „Annahmen“ wird Ihr ganzer Tagesablauf bestimmt. Wichtig ist ferner die Fähigkeit zur Selbstkritik. Sie vermag bedauerliche, unerwartete Fehleinschätzungen zu verhüten.(6)

Erst in der Akzeptanz des Tinnitus als Teil meines Wesens sind neue, völlig andere Handlungs-Muster möglich. Der Tinnitus könnte dann Grundlage und Ausgangspunkt für die Herausbildung besonderer Qualitäten sein:

- Besonders aufmerksam und konzentriert Zuhören-lernen
- Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Person, mit der ich gerade kommuniziere
- Teilnahme an kommunikativem Training, um die eigenen Einschränkungen zu kompensieren
- Den Tinnitus als Signal nehmen, sich zu verändern, was auch im sozialen Umfeld erkannt wird
- Eine Umschulung machen, die der Tinnitus-Belastung Rechnung trägt
- Auch einmal NEIN sagen können
- Und last but not least, dem Tinnitus **keine** Beachtung schenken (persönliche Empfehlung von Prof. Dr. Gerald Hüther).

Ich bin mir sicher, dass die Gefahr der Bahnung einseitiger neuronaler Verschaltungen im Hirn durch ständige Beachtung des Tinnitus größer wird. Insbesondere dann, wenn Strategien der Bewältigung der Angst vor dem „Lauter-werden“ des Tinnitus immer die gleichen sind und kaum noch variieren.

Je beschränkter mein Spektrum an Bewältigungsmaßnahmen ist, umso größer wird die Problematik des Umgangs mit dem Tinnitus sein, wenn als Folge oder Begleitung des „Alarmtons“ zusätzliche Konflikte und seelischer Belastungen auftreten. Die Chance, unkontrollierte Angst- und Stressreaktionen mit Hilfe neu erlernter Stress-Bewältigungsstrategien kontrollierbar zu machen, ist dann größer, wenn ich nicht mehr in alte Gefühls- und Handlungsmuster verfallende.

Hüther schreibt dazu, dass aus diesem Grund viele Menschen angesichts nicht zu bewältigender, nicht eindeutig differenzierbarer erscheinender Probleme versuchen, ganz bestimmte Situationen so herbeizuführen, dass sie diese mit Hilfe ihrer alter Bewältigungsstrategien kontrollieren können. Damit beginnt der Teufelskreislauf von Neuem. Das geht unweigerlich daneben, wie ich es selbst oft genug schmerzhaft immer wieder erlebte. Zum Glück heute nicht mehr so oft.

Und so bleibt uns „Tinnitussis“ nichts anderes übrig, als sich immer wieder erneut auf den Weg zu machen, unterwegs zu sein, um alternative Strategien zu entwickeln, die ein Leben in Ausgeglichenheit und Harmonie ermöglichen. Was nichts anderes beinhaltet, als sich nicht nur mit seiner Umwelt, sondern auch mit sich selbst ständig erneut auseinanderzusetzen.

Kein einfacher Weg, der jedoch reiche Früchte trägt. Die Belohnung kommt dann in Form von geistiger Beweglichkeit (auch im Alter!), positiver Grundstimmung, gesteigerter Lebensqualität und einem weitgehend ungestörten positiven Lebensgefühl. Wir können dann Misserfolge besser wegstecken und verarbeiten, weil wir die Ursachen kennen, mit denen wir uns selbst beeinflussen (können)!

(5) Ulrike Stelzhammer-Reichhardt / Shirley Salomon, *Schläft ein Lied in allen Dingen*, Dr. Ludwig Reichert-Verlag Wiesbaden 2008, S. 37

(6) Seidel, W., *Emotionale Intelligenz*, Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg 2008, S. 104