

Psychotherapeutische Ansätze bei Tinnitus Patienten:

Unter **Tinnitus** versteht man jegliche Form von Ohrgeräuschen, die keinerlei äußerer Schallsignale bedürfen und über einen längeren Zeitraum vorhanden sind. Es kann sich dabei um ein Pfeifen, Rauschen, Summen, Klopfen Zischen Hämmern etc. handeln welches in nur einem Ohr, in beiden Ohren oder auch im gesamten Kopf vorkommen kann.

Friedrich Smetana (1824-1884) beschrieb seinen Tinnitus im e-Moll Streichquartett (Aus meinem Leben, 1876) durch das schneidend schrille dreigestrichene e der ersten Violine, welches über 7 Takte hindurch gehalten wurde.

Francisco Goya (1746-1828) hielt diese unerträgliche Beeinträchtigung in seiner Bildersammlung „Caprichos“ fest und **Vincent van Gogh** (1853-1890) schnitt sich sogar aus purer Verzweiflung sein rechtes Ohr ab.

Man unterscheidet zwischen einem **akuten Tinnitus**, der weniger als 3 Monate andauert, einem **subakuten Tinnitus**, der zwischen vier und sechs Monaten anhält und einem **chronischen Tinnitus**, der länger als sechs Monate vorhanden ist.

Nach der Intensität können wir zwischen einem **Kompensierten Tinnitus** (kein Leidensdruck und die Lebensqualität ist marginal beeinträchtigt) und einem **Dekompensierten Tinnitus** (hoher Leidensdruck, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depressionen, die Lebensqualität ist stark beeinträchtigt) differenzieren.

In Österreich gibt es bis zu einer Million **tinnitusbetroffene Menschen**, davon leiden etwa 100.000 schwer (dekompenziertes Stadium). Sie wollen vor allem verstehen *warum habe ich das, wodurch ist es bei mir entstanden/aufgetreten* und *wie werde ich es wieder los?* In der Literatur finden sich bis zu 400 mögliche Ursachen. Neben einer Vielzahl von organischen Erkrankungen und physikalischen Einflüssen, kommen auch körperlicher und emotionaler Stress, sowie Angst- und Depressionserkrankungen als Tinnitus Auslöser, als auch als Verstärker in Frage.

Die Ursachen sind so umfangreich, dass eine sorgfältige Diagnostik und ganzheitliche Betrachtung unerlässlich sind. Daraus resultiert auch eine multidisziplinäre Behandlung des Tinnitus.

Die Psychotherapie konzentriert sich neben der Bewusstmachung von äußeren und inneren Einflüssen im Zusammenhang auf die Häufigkeit und Intensität des Tinnitus vor allem auf den Umgang mit Tinnitus. Aus existenzanalytischer Sicht würde dies bedeuten: *„Erst wenn ich die Bedingungen meines Lebens und meines Körpers akzeptiere und annehme, kann ich in einen Umgang damit kommen und dadurch wieder Einfluss und Kontrolle darüber erlangen!“*

Einzelne therapeutische Interventionsschritte sind:

- Situationsanalyse der Lebens- und Umweltbedingungen
- Realistische Zieldefinition in Bezug auf den Tinnitus
- Tinnitus Tagebuch
- Erarbeitung von Bewältigungsstrategien und vorhandenen Ressourcen
- Habituation (Gewöhnung) fördern und Einstellungsveränderung ermöglichen
- Achtsamkeitsübungen
- Retraining d.h. die Entkoppelung der Ohrgeräusche von den damit verbundenen negativen Gefühlen

Mag. Brigitte Strohmeier

Psychotherapeutin

Seidlgasse 22/1/6b

1030 Wien

Tel.: 0699 197 402 11

E-Mail: b.strohmeier@aon.at