

Jede Beschäftigung mit dem Tinnitus signalisiert unserem Gehirn: Ich muss ihn wahrnehmbar machen.

Daher erweist sich alles das als hilfreich, was unsere Aufmerksamkeit vom Tinnitus ablenkt. Technische Geräte wie z.B. Noiser, die eine Rauschkulisse aufs Ohr geben, die den Tinnitus weitgehend verdeckt. Es reicht aber auch aus, leise, entspannende Musik ablaufen zu lassen. Als Einschlafhilfe haben sich auch ganz leise Geräuschkulissen aus Vogelstimmen oder Meeresrauschen bewährt. Zusätzliche Entspannungsübungen wie Yoga, Qigong, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder Ähnliches können sehr hilfreich sein.

Zum guten Schluss

Das Wichtigste aber ist: Solange wir den Tinnitus als unseren Feind betrachten, wird er uns erhalten bleiben. Sind wir bereit, uns mit ihm zu arrangieren, ist die Chance groß, dass er zunächst für Stunden, dann für Tage, Wochen und schließlich Monate verschwindet. Er wird uns aber immer dann wieder besuchen, wenn wir z.B. unter Stress leiden.

Wir können ihn nun wie einen ungebetenen Gast begrüßen und dann wieder ignorieren.

Wir können ihn aber auch positiv sehen, als Helfer und Warnsignal unseres Körpers, der uns anzeigt, wann wir uns zu viel zugemutet haben, und der uns sagt, dass es Zeit ist, kürzer zu treten. So kann Tinnitus zu einer Möglichkeit werden, ernsthaftere Erkrankungen, wie Bluthochdruck, einen Herzinfarkt oder ein Burn-Out-Syndrom schon im Vorfeld zu vermeiden.

Evangelische Schwerhörigenseelsorge
Kompetenzzentrum Seelsorge in der EKD
Ständeplatz 18
34117 Kassel
Fon 0561 – 2 86 18 14
Fax 0561 – 7 39 40 52
www.schwerhoerigenseelsorge.de
www.youtube.com/@ESiD2023

4/2025



Schon mal gehört?
Tinnitus und seine Folgen

7

Fast jeder hat schon einmal davon gehört, Tausende haben es, keiner will es. Die Rede ist von Ohrgeräuschen, die außer dem selbst Betroffenen kein anderer hört.

Einer Studie der Deutschen Tinnitus-Liga zufolge hat ein Viertel der Bevölkerung in Deutschland schon einmal Ohrgeräusche erlebt, mehr als die Hälfte dieser Menschen sogar über einen längeren Zeitraum. Und Jahr für Jahr kommen 340 000 Betroffene neu hinzu.

Bei einem Tinnitus, auch *Tinnitus aurium* genannt, handelt es sich um die anhaltende oder wiederkehrende subjektive Wahrnehmung eines Geräuschs ohne akustische Stimulation von außen.

Für die These, dass Tinnitus immer die Folge einer Hörminderung ist, gibt es übrigens keinen Beleg: Fast die Hälfte aller Tinnitus-Betroffenen ist guthörend. Allerdings ist es umgekehrt dagegen tatsächlich so, dass die meisten schwerhörigen Menschen zusätzlich einen Tinnitus haben.

Tinnitus-Kategorien

Die akute Phase

Wenn der Tinnitus erst seit Kurzem besteht, spricht man von der akuten Phase. Hier kann mit Infusionen mit durchblutungsfördernden Mitteln versucht werden, den Tinnitus zum



EVANGELISCHE
SCHWERHÖRIGENSELSORGE
IN DEUTSCHLAND

Verschwinden zu bringen. Gleichzeitig sollte aber auch eine intensive Untersuchung in der HNO-Praxis durchgeführt werden.

In den allermeisten Fällen wird die Ursache des Tinnitus nicht gefunden werden können. Dennoch sind u.U. ernsthafte Erkrankungen oder andere körperliche Ursachen für Ohrgeräusche verantwortlich, die zum Teil behoben oder behandelt werden können.

Und: ca. 70 % aller neu aufgetretenen Tinnitus-Fälle verschwinden in dieser Phase so, wie sie aufgetreten sind, spontan.

Die chronische Phase

Besteht ein Tinnitus länger als ein Jahr, so kann nicht mehr davon ausgegangen werden, dass er völlig verschwindet. Es wird also darum gehen müssen, ihn ins eigene Leben zu integrieren, ihn zu kompensieren. Ja, man kann sagen: ihn anzunehmen.

Die Art der Therapie des Tinnitus richtet sich hier nach dem Grad des Leidens, den der Tinnitus verursacht. Dies muss daher zunächst einmal mit einem speziellen Tinnitus-Fragebogen erhoben werden.

Leichtere Fälle der Grade I und II können oft mit etwas Beratung und evtl. technischer Hilfe behandelt werden.

Die Grade III und IV dagegen gehören in die Hand von erfahrenen Expert/innen.

In besonders schlimmen Fällen, wenn der Tinnitus quälend wird, kann sogar ein Aufenthalt in einer auf Tinnitus spezialisierten Klinik angezeigt sein.

Entstehung und Wahrnehmung von Tinnitus

Tinnitus kann an allen Orten des Hörvorgangs entstehen. Bei schwerhörigen Menschen sind dies meist die geschädigten Hörhaarzellen im Innenohr, die Impulse ans Gehirn schicken. Diese werden dann vom Gehirn als Geräusch interpretiert.

Es können aber auch Fehlschaltungen des Hörnervs, der Hörbahnen oder auch der

Wahrnehmung im Hörzentrum des Gehirns selbst sein. Gelegentlich sind auch Verkalkungen der Gehörknöchelchen im Mittelohr die Ursache.

Immer aber handelt es sich um Geräusche, die nur der Betroffene selbst hört und die sich störend bemerkbar machen, vor allem dann, wenn es leise wird. Denn: Ein Tinnitus ist an sich recht leise und geht daher leicht in den Alltagsgeräuschen unter.

Dennoch haben Betroffene mitunter das Gefühl, ein ICE würde durch ihr Ohr rasen. Auch entsteht oft der Eindruck, dass der Tinnitus an Lautstärke ständig zunimmt.

Wahrnehmung von Tinnitus

Ein großer Teil dessen, was uns an Geräuschen tagtäglich umgibt, nehmen wir nicht wahr. Alles, was weder gefährlich noch wichtig ist (wie z.B. das Ticken der Uhr) wird vom Gehirn ausgefiltert und landet im großen „Mülleimer“. Es dringt nicht in unser Bewusstsein. Andererseits können sehr leise Geräusche (z.B. leise Laute des Babys) uns sogar aus dem Schlaf wecken, wenn sie für uns relevant sind.

Wenn wir nun ein ungewohntes Geräusch hören, z.B. dieses Pfeifen im Ohr, dann werden wir darauf aufmerksam, hören genau hin und vermitteln damit unserem Gehirn: Das ist wichtig, das musst du melden. Kommt dann noch die Angst dazu, dieses Geräusch nicht mehr loszuwerden oder die Panik, wenn es mal wieder furchtbar laut wird, dann wird es vom Gehirn schnell in „Kategorie 1: topwichtig“ eingestuft. Das heißt: Es muss verstärkt ans Bewusstsein gemeldet werden! So beginnt ein Teufelskreis, der dem Tinnitus einen immer wichtigeren Stellenwert einräumt und so dass das Gehirn ihn immer lauter und lauter macht.

Therapie von Tinnitus

Ziel einer Tinnitus-Therapie ist es daher, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und damit dem Tinnitus seine Macht zu nehmen. Das heißt zunächst einmal, dass wir uns klar machen: Der Tinnitus ist weder gefährlich, noch ist er wichtig für uns. Wir dürfen ihn getrost ignorieren.

Doch genau das ist die Krux: Wenn wir hinhören, ob er schon leiser geworden ist, oder ob er gar verschwunden ist, verstärken wir ihn wieder.