

# Psychologische Tinnitus-Beratung



von Mag.<sup>a</sup> Franziska Haller, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte, Dornbirn

Beinahe jeder Mensch kennt kurzfristige Ohrgeräusche, die sich meist nach kurzer Zeit wieder verflüchtigen. Wenn das Ohrgeräusch allerdings nicht einfach wieder verschwindet, kann dies aber auch eine große Belastung darstellen. Begleitende Beschwerden wie Schlafprobleme, Depressivität, Ängste, sozialer Rückzug etc. schränken oft zusätzlich die Lebensqualität und das Wohlbefinden ein. Wenn Betroffene mit Ratschlägen wie „Hören Sie halt nicht hin“ oder „Da kann man nichts tun. Damit müssen Sie jetzt leben“ konfrontiert sind, stellt sich oftmals Verzweiflung und Ratlosigkeit ein. Wie soll denn bitte so etwas gelingen?

An diesem Punkt setze ich als Klinische Psychologin in der Tinnitus-Beratung an. Vor allem dann, wenn Betroffene (längerfristig) sehr unter ihren Ohrgeräuschen und den Begleiterscheinungen leiden, ist eine Beratung über weitere Formen der Bewältigung und Behandlungsmöglichkeiten sehr sinnvoll.

Im Rahmen meiner psychologischen Arbeit am Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte (LZH) biete ich beratende psychologische Gespräche an und begleite Betroffene individuell auf ihrem Weg, den Tinnitus zu bewältigen. Dabei steht nicht die „Heilung“ im Vordergrund, sondern es wird eine Bewältigung im Sinne eines adäquaten und guten Umgangs mit dem Tinnitus angestrebt. Es geht also vor allem darum, die subjektive Belastung durch den Tinnitus zu reduzieren und die Lebensqualität zu erhöhen.

Nachfolgend möchte ich auf einige Punkte, die ich in der Tinnitus-Beratung für wichtig und wertvoll erachte, etwas genauer eingehen. Viele Betroffene sind lange auf der Suche nach dem „Schalter“, den ein externer Helfer „von außen“ betätigt und durch den der Tinnitus auf magische Weise einfach wieder verschwindet. So verständlich dieser Wunsch natürlich ist, gehen damit aber auch problematische Verhaltensweisen und Denkmuster

einher, die die Gewöhnung ans Ohrgeräusch eher behindern. Wichtig und viel erfolgversprechender ist eine aktive Haltung und Herangehensweise und ein gewisses Maß an Akzeptanz, wodurch Veränderung oft erst möglich gemacht wird.

Es ist sehr hilfreich, Betroffene zu ermutigen und dabei zu unterstützen, die Wahrnehmung ihrer Ohrgeräusche etwas differenzierter zu betrachten. Im Erstgespräch wird mir sehr oft berichtet, der quälende Tinnitus sei immer da, immer laut und immer gleich störend. Genaueres Nachfragen lohnt sich, denn für gewöhnlich gibt es sehr wohl deutliche Schwankungen in der Hörbarkeit beziehungsweise in der wahrgenommenen Prägnanz des Tinnitus. In welchen Situationen wird der Tinnitus als besonders laut und störend wahrgenommen? Wann tritt er etwas in den Hintergrund? Welche Gefühle und Gedanken erlebt eine Person dann? Kann sie diese Momente genießen?

Durch eine differenziertere Betrachtung kann der Betroffene den eigenen Tinnitus und die individuellen Einflussfaktoren einerseits besser verstehen und einordnen, andererseits ergeben sich daraus auch neue Handlungsmöglichkeiten. Die Person kann zum Beispiel jene Bedingungen, die dazu führen, dass der Tinnitus etwas in den Hintergrund rückt, aktiv schaffen oder aufsuchen. Das Schaffen eines Klangteppichs (Geräuschkulisse vs. Stille), eine als sinnvoll erlebte Beschäftigung (vs. Inaktivität), aber auch körperliche und emotionale Ausgeglichenheit sind wichtige Faktoren, die sich bei Betroffenen sehr positiv auf die Tinnitus-Wahrnehmung auswirken.

Das Erkennen und Erleben, dass man selbst aktiv etwas beeinflussen kann, halte ich für einen besonders wertvollen Moment in der Tinnitus-Bewältigung. In der Psychologie sprechen wir vom Konzept der Selbstwirksamkeit. Die Erfahrung, dem Tinnitus nicht nur hilflos und ohnmächtig ausgeliefert

zu sein, sondern selbst etwas bewirken zu können, kann für sich alleine schon eine große Entlastung darstellen und ermutigt zu aktivem Handeln.

Zu lernen, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken, ist ein sehr zentraler Punkt in der psychologischen Arbeit im Bereich Tinnitus. Personen mit hoher Tinnitus-Belastung berichten häufig, dass ihr Ohrgeräusch ständig im Zentrum ihrer Aufmerksamkeit steht. Das regelmäßige, bewusste Hinhören auf das Ohrgeräusch, um zum Beispiel die Lautheit oder Anwesenheit zu kontrollieren, zeigt sich als ungünstige Strategie. Genauso wie eine stetige gedankliche Beschäftigung mit dem „Problem Tinnitus“. Besser ist es, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken – weg vom Tinnitus hin zu beispielsweise etwas Hörenswertem. Damit ist aber nicht nur ein Ablenken vom Tinnitus gemeint, sondern sich anderen, persönlich bedeutsamen Eindrücken und Erlebnismöglichkeiten aktiv zuzuwenden (zum Beispiel angenehme, interessante Tätigkeiten oder das Verstärken anderer Sinneseindrücke). Durch das Lenken der Aufmerksamkeit kann nämlich (bis zu einem bestimmten Grad) selbst bestimmt werden, was in das Zentrum unserer Wahrnehmung gelangt.

Für Personen mit chronischem Tinnitus ist es ausgesprochen wichtig, (wieder) zu lernen, körperlich und geistig zu entspannen und wirklich zur Ruhe zu kommen. Mithilfe von Entspannungstechniken (zum Beispiel Autogenes Training, PMR nach Jacobson) kann das psycho-physische Anspannungsniveau reduziert und die emotionale Toleranz gegenüber dem Ohrgeräusch verbessert werden. Für das Entspannungstraining setze ich sehr gerne Biofeedback ein, eine wissenschaftlich fundierte Methode, die aufzeigt, wie der Körper auf Stress reagiert. Beim Biofeedback wird gelernt, die eigenen Körperfunktionen und Signale (wie Muskelspannung, Atmung, Puls, Durchblutung usw.) zu beeinflussen, wodurch

ungünstige Stressverarbeitungsmechanismen erkannt und mit individuell angepassten Strategien verändert werden können.

Es gibt noch eine Reihe weiterer Aspekte, die wesentlich zum Behandlungserfolg beitragen, wie zum Beispiel das Entwickeln hilfreicher Bewertungen, das Reduzieren von Tinnitus-bezogenen Ängsten oder auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe.

Meine Erfahrungen in der täglichen Arbeit mit Tinnitus-Betroffenen zeigen, dass es möglich ist zu lernen, dem Tinnitus mit mehr Gelassenheit zu begegnen und somit die subjektive Belastung zu reduzieren, den Tinnitus mehr in den Hintergrund zu drängen und ihn kurz- oder längerfristig verblasen zu lassen.

Kontakt zur Autorin:



Foto: GMR Fotografen GmbH.

Mag.<sup>a</sup> Franziska Haller  
Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin  
Vorarlberger Landeszentrum für Hörgeschädigte  
Feldgasse 24  
A-6850 Dornbirn  
E-Mail: [franziska.haller@lzh.at](mailto:franziska.haller@lzh.at)



 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gefördert mit Mitteln des  
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz



Gefördert aus den Mitteln  
der Sozialversicherung

## Die ÖTL-Selbsthilfegruppen: Ansprechpersonen und Kontaktdaten



### SHG Mödling

Ing. Gottfried Schula  
Tel.: +43 670 6072342  
Treffen: jeden 1. Montag des Monats,  
18.00 Uhr  
Besprechungszimmer des Sozialhilfe-  
vereines Mödling und Umgebung, EG,  
Neusiedlerstraße 1, A-2340 Mödling

### SHG Nördliches Waldviertel

Marianne Popp  
Tel.: +43 676 7174456  
Treffen: jeden 1. Mittwoch der gera-  
den Monate, 17.00 Uhr  
Stadtcafé, Marktgasse 2, A-3860  
Heidenreichstein

### SHG St. Pölten (info@oetl.at)

**Informationsveranstaltung am  
16.6.2023** in St. Pölten  
Fachvorträge aus Medizin, Physiothe-  
rapie und Psychologie über Tinnitus  
und seine Behandlungsmöglichkeiten

### SHG Linz

Jolanda Mayr  
Tel.: +43 650 4490181  
Treffen: 1 x im Monat jeweils mitt-  
wochs, 17.30 Uhr  
genaue Adresse auf Anfrage

### SHG Linz-Zentrum

Brigitte Winkelbauer

E-Mail: [bwinkelbauer3@gmail.com](mailto:bwinkelbauer3@gmail.com)

Treffen: 1 x im Monat jeweils donners-  
tags, 18.30 Uhr  
Gesundheitspark Ordensklinikum Linz,  
1. Stock / Seminarzentrum  
Herrenstraße 54, A-4020 Linz

### SHG Salzburg-Stadt

Sylvia Wondrak  
Tel.: +43 650 3632108  
Treffen: jeden 3. Mittwoch des  
Monats, 18.00–20.00 Uhr  
genaue Adresse auf Anfrage  
A-5020 Salzburg-Gneis

### SHG Graz

Ing. Susanna Freitag  
Tel.: +43 699 19119730  
Treffen: jeden 1. Mittwoch des  
Monats, 18.00 Uhr  
Selbsthilfe Steiermark, 3. Stock, Semi-  
narräume 309 a+b, Lauzilgasse 25,  
A-8020 Graz

### SHG Kiefersfelden

Ute Wede  
Tel.: +43 664 2762440 (A), +49 8033  
309647 (D)  
Treffen: jeden 2. Dienstag des Monats,  
18.00 Uhr  
Evangelisches Gemeindehaus, Thier-  
see-Straße 10, D-83008 Kiefersfelden

### SHG Dornbirn

Peter Mayer  
Tel.: +43 650 3204033  
Treffen: jeden 1. Dienstag (Feb., April,  
Juni, Okt., Dez.), 19.00–20.30 Uhr  
LZH (Landeszentrum für Hörgeschä-  
digte), Feldgasse 24, A-6850 Dornbirn

### SHG Wien

Ewald Böhm  
Tel.: +43 676 3812228  
Gertrud Slawitz-Gajdusek  
Tel.: +43 664 1762377  
Treffen: jeden 2. Montag der ungera-  
den Monate, 18.00 Uhr  
ABZ Ausbildungszentrum des Wiener  
Roten Kreuzes, Safargasse 4, A-1030  
Wien

### Homepage

[www.oetl.at](http://www.oetl.at) oder [www.tinnitus.at](http://www.tinnitus.at)

### Vereinsadresse

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)  
PD Dr. phil. Roland Moschèn (Präsident)  
Schmerlingstraße 6  
A-6020 Innsbruck  
Tel.: +43 676 9152179  
E-Mail: [info@oetl.at](mailto:info@oetl.at)

### Finanzreferentin

Marion Weiser  
E-Mail: [office@oetl.at](mailto:office@oetl.at)  
Stadlerstraße 51, A-4020 Linz