

Dreiländer-Tagung der Deutschen, Schweizerischen und Österreichischen Tinnitus-Liga vom 7. bis 8. Oktober 2023 in Maria Plain

„In Kontakt kommen, voneinander lernen, Gemeinsames entwickeln“

von PD Dr. phil. Roland Moschèn, Marion Weiser und Bernhard Brenner – Vorstand der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Anlässlich ihres 25-jährigen Bestehens lud die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) ihre Schwesterorganisationen, die Deutsche Tinnitus-Liga e. V. (DTL) und die Schweizerische Tinnitus-Liga (STL), vom 7. bis 8. Oktober 2023 zu einer Dreiländer-Tagung nach Maria Plain in der Nähe von Salzburg ein. Unter dem Motto „In Kontakt kommen, voneinander lernen, Gemeinsames entwickeln“ gab es ein abwechslungsreiches Vortrags- und Workshop-Programm, das zudem viel Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch bot.

In einer angenehm warmen, spätsommerlichen Atmosphäre wurde die Tagung mit der Begrüßung der Teilnehmenden durch die Vorstandsvorsitzenden beziehungsweise Präsidenten der ÖTL (PD Dr. Roland Moschèn), der DTL (Bernd Strohschein) und der STL (Rainer Porschien) eröffnet. Viele Mitwirkende hatten lange Anfahrtszeiten auf sich genommen, um über Grenzen hinweg gemeinsam zu tagen. Als Motto unserer Veranstaltung wählten wir „In Kontakt kommen, voneinander lernen, Gemeinsames entwickeln“. Themenwünsche und Überlegungen zur inhaltlichen Gestaltung der Dreiländer-Tagung wurden in Videokonferenzen mit Mitgliedern der drei Organisationen ausgetauscht, und in der Folge von einer kleineren Planungsgruppe, bestehend aus Marion Weiser, Renate Pessenlehner, Bernhard Brenner, Ute Wede, Mag. Evelyn Dechant-Tuchelau und PD Dr. Roland Moschèn, ausgearbeitet.

Die Dreiländer-Tagung sollte neben den für unser Tun wichtigen Fortbildungsinhalten breiten Raum dem Kennenlernen, in persönlichen Kontakt kommen einräumen. Dies wurde methodisch durch den stetigen Wechsel von Plenum und der Arbeit in Paaren und Kleingruppen, im Hause wie im Freien, umgesetzt. Zugute kam uns hier das milde und sonnige Wetter, das auch das Arbeiten unter Kastanienbäumen, auf der Terrasse und im Wald möglich machte. Kurz erwähnt werden soll auch, dass die räumlichen Bedin-



Dreiländer-Tagung im Hotel-Gasthof Maria Plain bei Salzburg.

gungen, die aufmerksame Versorgung und Bewirtung im Tagungshaus einen wertvollen Beitrag zum Gelingen der Tagung leisteten. Die gesamte Tagung wurde von Mag. Evelyn Dechant-Tuchelau vorzüglich moderiert. Als Rahmenprogramm bot Marion Weiser frühmorgens Qigong-Übungen an.

Vorträge

Nach der Tagungseröffnung sprach PD Dr. Dr. Andreas Schapowal (STL) über das Thema

„Medizinische Hypnose“. Sein aufschlussreiches Referat zur Geschichte und zu aktuellen Anwendungen der Medizinischen Hypnose gab Einblick in diese faszinierende Methode. Eine abschließende praktische Übung ermöglichte es, die Wirkungen einer induzierten Trance persönlich zu erfahren.

Anschließend wurden, um das „In-Kontakt-Treten“ und erste Kennenlernen zu fördern, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gebeten, Paare zu bilden. Der Auftrag war, sich bei

einem Spaziergang im Freien etwas kennenzulernen und zu einigen vorbereiteten Fragen auszutauschen.

Nach einer Kaffeepause ging es mit dem Vortrag „Vom Ablenken zum Zuwenden: Achtsamkeit“ von PD Dr. Roland Moschèn (ÖTL) weiter. Es wurden hierbei Kernstücke eines verhaltenstherapeutischen Vorgehens bei Tinnitus dargestellt, und dabei der Stellenwert von Aufmerksamkeit und Ablenkung hervorgehoben. Im Gegensatz zu einer unablässigen Ablenkung im Sinne von „nur weg vom Tinnitus“ wurde die Bedeutung einer Hinwendung zu persönlich wichtigen Inhalten, Werten und Aufgaben ausgeführt. Auch wurden Möglichkeiten angesprochen, im Alltag in achtsamer Weise der vielfältigen Sinneseindrücke gewahr zu werden.

Prof. Dr. Dr. Gerhard Goebel (DTL) schilderte in seinen Ausführungen über „Evidenz in der Selbsthilfe in der S3-Leitlinie Tinnitus“ Studienergebnisse zu den Effekten der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Diese führe unter anderem zu breiterem Wissen über Tinnitus und mache so die Betroffenen kompetenter im Umgang damit. Weiter werde eine positive Einstellung gefördert. Der Referent wies auch auf die Aufnahme der Selbsthilfe in die S3-Behandlungsleitlinie als empfohlene Maßnahme hin.

Bernd Strohschein (DTL) sprach über die „Zukunft der SH-Gruppenarbeit“. Einleitend stellte er die Tinnitus-Patientenleitlinie vor, in der die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als wirksames und unterstützendes Moment der Behandlung definiert wird. Damit verbunden fördere es die Bereitschaft, an therapeutischen Maßnahmen aktiv mitzuwirken. Kritisch beleuchtete der Referent die Unzahl an Behandlungsangeboten, die ohne nachgewiesene Wirksamkeit gegen teures Geld Heilung vom Tinnitus versprechen. Die Bedeutung sozialer Medien, neben den traditionellen Medien, für das In-Kontakt-Kommen mit Betroffenen wurde betont. Damit zusammenhängend gab Bernd Strohschein nützliche Anregungen für Wege, die Neugründung von Gruppen zu fördern und publik zu machen. Die Inhalte der dargestellten Referate wurden hier nur gestreift, da alle Vorträge auf der Homepage der ÖTL unter www.oetl.at angesehen werden können.

Die Mittagspause verbrachten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer im sonnigen Gast-



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Dreiländer-Tagung.

garten des Veranstaltungsortes Hotel-Gasthof Maria Plain. Anschließend wurden an einem sehr suggestiven Platz – unter einer 1910 gepflanzten Linde – Gruppenfotos von Ute Wede gemacht, die diese Herausforderung meisterhaft bewältigte.

Workshops und Arbeitsgruppen

Am frühen Nachmittag teilten sich die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer in Workshops und Arbeitsgruppen auf. Im Folgenden werden die Workshops und Arbeitsgruppen etwas ausführlicher dargestellt.

Dr. Frank Matthias Rudolph gestaltete einen fesselnden Workshop mit dem Titel „Burn-out – Nein danke! – eine praktische Anleitung zur Verbesserung der persönlichen Resilienz“. Er führte aus, dass bei 80 bis 90 Prozent der Menschen mit chronischem Tinnitus eine relevante Hörstörung bestehe. Diese könne bereits ohne Tinnitus zu „Hörstress“ führen, da sich Betroffene mehr anstrengen müssen, um zu hören. Der Stress erhöhe den Kortisolpegel im Blut und könne zu Schlafproblemen, Verspannungen, Herz-Kreislaufproblemen, Schmerzen und anderen Gesundheitsproblemen führen.

Stress könne Tinnitus verschlechtern oder auslösen. Chronischer Stress und Burn-out gingen dabei oft Hand in Hand. Überbeanspruchung könne dazu führen, dass Menschen „ausbrennen“, was zu körperlicher,

emotionaler und geistiger Erschöpfung, verringerter Leistungsfähigkeit und innerer Leere führe, oft begleitet von Depressionen.

Es sei wichtig, Burn-out frühzeitig zu erkennen oder sogar vorzubeugen. Neben Hörgeräten zur Verbesserung der Lebensqualität seien folgende Maßnahmen zur Steigerung der Resilienz und Burn-out-Prävention bei Tinnitus sinnvoll:

- Regelmäßige Entspannungsübungen (Autogenes Training, PMR, Qigong, Yoga, Tai-Chi),
- „Quality Time“ für Partner und Freunde,
- digitale Auszeit (Ausschalten von Smartphones, reduzierter Medienkonsum),
- Sport und Bewegung,
- gesunde Ernährung mit genügend Zeit für Mahlzeiten,
- ausreichender Schlaf,
- Achtsamkeit und Meditation (Atemmeditation, Gehmeditation, Bodyscan) sowie
- der Austausch in Selbsthilfegruppen.

Dr. Rudolph betonte, dass die Pflege der körperlichen und mentalen Gesundheit entscheidend sei, um die Herausforderungen von Tinnitus zu bewältigen und Burn-out zu verhindern.

Dr. Ev Wieser fokussierte in ihrem Workshop „Mit fünf bis sechs Sinnen in der Natur“ Erfahrungen, die in der Natur gemacht werden können: die Natur mit fünf Sinnen entdecken

oder unsere Sinne in der Natur entdecken. Der Workshop begann im Pilgersaal der Basilika Maria Plain, um sich auf das „Draußen“, die äußeren Sinnesbegegnungen, einzustimmen. Mithilfe eines kleinen Tests wurde ermittelt, welchen Wahrnehmungskanal jeder Teilnehmende bevorzugt. Eine Atem-Achtsamkeitsübung ermöglichte eine Besinnung auf sich selbst. Es wurde ein Text von Gabriele von

über die Synergie der Sinne, über Kognitionen, Gedanken und über Intuition. Übungshinweise und Literaturempfehlungen rundeten den Workshop ab.

In ihrem Workshop mit dem Titel „CMD – praktische Kiefer- und Nackenentspannung“ referierte Marion Weiser über verschiedene Formen, die Stress annehmen kann, von emo-

darunter verschiedene Zahn- und Ohrbeschwerden, Verspannungen beim Kauen, Zähneknirschen, Zahnfehlstellungen und Kopfschmerzen. Wenn Kinder hauptsächlich durch den Mund atmen, könne sich der Gaumen nicht ausbilden und es komme zu Zahnfehlstellung. Daher solle die Nasenatmung bewusst trainiert werden. Ein praktischer Ansatz zur Entspannung von Kiefer und Nacken beinhaltet Übungen wie das Lockern und Schütteln der Kinnlade sowie das Zeichnen der „liegenden Acht“. Diese Übungen können dazu beitragen, die Spannungen zu lösen, die mit CMD verbunden sind. Es sei wichtig, Stress abzubauen und den Kiefer und Nacken zu entspannen, um eine bessere Lebensqualität zu erreichen.

Die Arbeitsgruppe mit dem Titel „Wie können wir uns besser wahrnehmen und Gemeinsames entwickeln?“ moderierte sich selbst. Verschiedene Inhalte standen im Mittelpunkt, wie die aktuelle Situation der drei Organisationen ÖTL, DTL und STL und die teils recht unterschiedlichen, länderspezifischen Rahmenbedingungen. Auch wurde die bedeutsame Rolle des Hausarztes als häufig erste Ansprechperson bei Tinnitus diskutiert. Allen gemeinsam ist die Frage der Sichtbarkeit ihres Angebotes in der öffentlichen Wahrnehmung und Überlegungen, wie diese gestärkt werden könne.

Bernhard Brenner und Julia Tucheslau gaben in ihrer Arbeitsgruppe dem Thema „Young Tinnitus“ Raum zum Wachsen. Es wurden dabei bisherige Angebote gesichtet und Ideen gesammelt für ein die Grenzen überschreitendes, gemeinsames Vorgehen. Im Anschluss an die Workshops und Arbeitsgruppen wurden in gemischten Gruppen Eindrücke und Ergebnisse ausgetauscht.

Feier zum 25-jährigen Bestehen der ÖTL

Am Samstagabend durften wir gemeinsam mit den Gästen der Deutschen und Schweizerischen Tinnitus-Liga das 25-jährige Bestehen der Österreichischen Tinnitus-Liga feierlich begehen. Mag. Dr. Manfred Koller, Gründer und Ehrenpräsident der ÖTL, fasste in einer festlichen Ansprache den Werdegang der Österreichischen Tinnitus-Liga zusammen. Im Namen der ÖTL dankte ihm PD Dr. Roland Moschèn für seine unermesslichen Bemühungen um die unter Tinnitus leidenden Personen.



Referentinnen und Referenten der Veranstaltung sowie Vorstandsmitglieder (v. l. n. r.): Dr. Frank Matthias Rudolph und Prof. Dr. Dr. Gerhard Goebel (DTL), Rainer Porschien und PD Dr. Dr. Andreas Schapowal (STL), PD Dr. Roland Moschèn, Marion Weiser und Dr. Ev Wieser (ÖTL), Bernd Strohschein und Gisela Nawroth (DTL) sowie der Gründer und Ehrenpräsident der ÖTL, Mag. Dr. Manfred Koller.

Arnim – „Der Trost der Schönheit“ – vorgelesen. Hier ging es nun bereits ums Hören, das Hören der Stimme der Referentin, und darum, das Gehörte bei sich ankommen zu lassen. Wie berührt mich etwas, zum Beispiel ein Text? Die Teilnehmer wurden auch gefragt, was für sie der „sechste Sinn“ sei, was zu anregenden Antworten führte.

Dann ging es nach draußen, um die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Dies schloss das Sehen, Hören, Spüren, Schmecken und Riechen ein. Die Teilnehmer wurden dazu ermutigt, achtsam auf die verschiedenen Sinne zu achten. Ein kurzer Spaziergang im Wald beinhaltete eine Übung, bei der die Teilnehmer einem Seil folgten. Einige wagten es, diese Erfahrung mit geschlossenen Augen zu machen, was zu beeindruckenden Erlebnissen führte. Dr. Ev Wieser nannte auch persönliche Stichworte zum „sechsten Sinn“, und sprach dabei über Fantasie, innere Bilder,

tionalem Stress bis zum ständigen Gefühl, unter Druck zu stehen. Ein Bereich, der oft vernachlässigt werde, wenn es um Stressbewältigung geht, sei die Kau- und Kiefermuskulatur. Diese Muskeln seien die stärksten im Körper und können enormen Druck auf die Zähne ausüben. Eine Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) könne verschiedene Ursachen haben, darunter Zahnfehlstellungen, Zähneknirschen und falsche Bissstellungen, und zu einer Vielzahl von Beschwerden führen, einschließlich Kiefersperre, Tinnitus, Kopfschmerzen und Nackenverspannungen.

Eine interessante Verbindung bestehe zwischen CMD und Tinnitus, da etwa 20 bis 30 Prozent der Tinnitus-Betroffenen auch CMD hätten. Es sei wichtig, den Kiefer zu trainieren, um die Muskeln zu entspannen und unerwünschte Verhaltensweisen wie Zusammenbeißen zu vermeiden. Es gebe Anzeichen, die auf CMD hinweisen können,

Bernd Strohschein (DTL) und Rainer Porschien (STL) überbrachten wertschätzende Grußworte und Präsentate. Die ÖTL wurde auch von der SHG Kulmbach mit einem lieben, handwerklich aufwändig gestalteten Geschenk bedacht. Als weiteren Höhepunkt der Feierlichkeiten wurde den langjährigen SHG-Leitern Marianne Popp und Dr. Hermann Kramer die Ehrenmitgliedschaft der ÖTL verliehen. Bei einem köstlichen Buffet und in feierlicher Laune klang der Abend schließlich aus.

Am Sonntagvormittag wurden bei einem gemeinsamen Meeting die Inhalte der Tagung zusammengefasst, Ergebnisse gesichtet und einzelne Themen vertieft. Das abrundende Stimmungsbild und die anschließenden Rückmeldungen der Teilnehmenden ergaben eine hohe Zufriedenheit mit dem Ablauf der Dreiländer-Tagung. Die Zusammenarbeit bei spezifischen Themen, wie beispielsweise „Young Tinnitus“, soll weiter ausgebaut werden, um auch Synergien zu nutzen. Vielfach wurde der Wunsch geäußert, zukünftig in



regelmäßigen Abständen länderübergreifend an wichtigen Inhalten der Selbsthilfe zu arbeiten. Geplant ist auch ein kontinuierlicher Online-Austausch der drei Organisationen. Mit diesem so positiven Ausblick und Dank an alle Anwesenden ging die Tagung zu Ende.

*Der Vorstand der ÖTL:
PD Dr. phil. Roland Moschèn, Marion Weiser und Bernhard Brenner*

Alle Fotos: Ute Wede, SHG Kiefersfelden.



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

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



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

ÖTL-Kontaktdaten

Vereinsadresse

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)
PD Dr. phil. Roland Moschèn
Präsident der ÖTL

Schmerlingstraße 6
6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 9152179
E-Mail: info@oetl.at

Interessierte und Betroffene

finden die aktuellen Termine und
Veranstaltungen unserer Selbst-
hilfegruppen unter:
www.tinnitus.at / www.oetl.at