



# Auszeiten, die guttun

von Marion Weiser-Fiala, Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

*Die ÖTL lädt ein, hinter die Kulissen zu blicken. Marion Weiser-Fiala berichtet über zwei Angebote der Österreichischen Tinnitus-Liga, die dazu beitragen sollen, dass sich die Mitglieder beziehungsweise Teilnehmenden der Selbsthilfegruppen besser entspannen können.*

## Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson bei Tinnitus und Hyperakusis

Im Mai und Juni dieses Jahres hatten Mitglieder der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) die Gelegenheit, an einem besonderen Online-Entspannungskurs teilzunehmen. Im Mittelpunkt stand die Progressive Muskelrelaxation (PMR), ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das der amerikanische Arzt Edmund Jacobson in den 1920er-Jahren entwickelte.

Jacobson erforschte damals den Zusammenhang zwischen Stress, emotionaler Anspannung und erhöhter Muskelaktivität. Er erkannte: Wer bewusst loslässt, kann innere Ruhe finden. Seine Methode basiert darauf, einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden gezielt anzuspannen und anschließend zu entspannen. Dieser Wechsel von Anspannung und Lösung wird aufmerksam wahrgenommen. Ein Prozess, der die Körperwahrnehmung stärkt und dem Geist signalisiert: Jetzt darf ich ruhig werden.

In diesem kostenfreien Kurs erlernten die Teilnehmenden, Schritt für Schritt alle Muskelgruppen zu entspannen. Von den Händen und Armen über das Gesicht, den Nacken, den Rücken und den Bauch bis zu Beinen und Füßen wurden sie angeleitet, diese bewusst zu lockern.

Die erfahrene Kursleiterin Ayşegül Yükek, M. Sc., Klinische Psychologin am Landeskrankenhaus Hochzirl, führte durch diese Reise der Entspannung. Mit ihrer ruhigen, klaren Art und ihrer angenehmen Stimme vermittelte sie sowohl die ausführliche Langform der PMR

als auch eine Kurzversion, die sich bestens für den Alltag eignet.

Ein wichtiges Ziel der Progressiven Muskelrelaxation ist es, das Gelernte eigenständig anwenden zu können. Viele Teilnehmende berichteten schon nach wenigen Wochen, dass sie selbstständig Verspannungen lösen können. Sei es als kurze Sequenz vor dem Einschlafen oder als Entspannungseinheit nach einem anstrengenden Tag.



Kursleiterin Ayşegül Yükek,  
M. Sc., Klinische Psychologin.  
Foto: © Lukas Sieberer.

Gerade für Menschen mit Tinnitus oder Hyperakusis kann diese Methode eine wertvolle Hilfe sein. Durch das Arbeiten an den Muskeln wird die Aufmerksamkeit weg vom Ohrgeräusch gelenkt. Das wiederum erleichtert es, das Gedankenkarussell zu unterbrechen. Viele Betroffene erleben die PMR daher nicht nur als reine Entspannung, sondern auch als kleine Auszeit, in der sie wieder bei sich selbst ankommen können. Besonders abends kann

das regelmäßige Üben dazu beitragen, besser zur Ruhe zu kommen und Schlafstörungen zu lindern.

Ein Vorteil des Kurses war auch der Aufbau in kleinen Schritten. Jede Muskelgruppe wurde einzeln eingeführt und geübt. Fragen konnten jederzeit gestellt werden. So entstand eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der auch Unsicherheiten oder individuelle Anpassungsbedarfe Platz hatten.

Die Progressive Muskelrelaxation ist eine einfach zu erlernende, wirkungsvolle Methode, um das eigene Stresslevel nachhaltig zu senken und damit auch die Belastung durch Tinnitus besser bewältigen zu können.

Wir danken allen Teilnehmenden für ihr Engagement und Ayşegül Yükek für ihre fachkundige und empathische Leitung des Kurses.

### Online-Entspannungskurs Progressive Muskelrelaxation

Kursleiterin:

Ayşegül Yükek, M. Sc.

Klinische Psychologin, Landeskrankenhaus Hochzirl

### Schwerpunkte:

- Entspannungsverfahren bei Tinnitus und Hyperakusis
- Stressbewältigung und Achtsamkeit
- Förderung der Selbstwirksamkeit

# Gemeinsame Schritte zu mehr Achtsamkeit

Manchmal sind es die einfachen Dinge, die eine besondere Wirkung entfalten. So war es auch bei unserem Juni-Treffen der Tinnitus-Selbsthilfegruppe St. Pölten, als die SHG-Teilnehmenden der Einladung folgten, gemeinsam den „Weg der Sinne“ zu erkunden. Viele kannten diesen Rundweg bislang nur vom Hörensagen. Umso schöner war es, ihn miteinander zu entdecken. Und das bei strahlendem Sonnenschein in entspannter Atmosphäre und mit einer Fülle an inspirierenden Impulsen.

Initiiert wurde der „Weg der Sinne“ vom Verein Paradise in the City, der in St. Pölten zwei unterschiedliche Routen geschaffen hat. Einen Fluss- und einen Waldweg. Unser Rundgang führte uns an zahlreiche Stationen, die mit Zitaten und Gedanken zu Themen wie Beziehung, Erfolg, Freundschaft, Mut oder Glück zum Nachdenken anregen. Die Natur war dabei der beste Begleiter: das leise Rauschen der Bäume, der Duft des Sommers, das Knirschen der Schritte am Weg. All das half, den Blick weg vom eigenen Ohrgeräusch hin zu den schönen Momenten des Lebens zu lenken.

Eine große Bereicherung war, dass Ingrid Hahnl-Bichler uns auf diesem Weg begleitete. Sie ist nicht nur Rechnungsprüferin der Österreichischen Tinnitus-Liga, sondern auch eine der Hauptinitiatorinnen dieses Projekts. Ingrid erzählte uns an jeder Station kleine Anekdoten über die Entstehung und gab Denkanstöße, die noch lange nachwirkten. Ihre wertschätzende und offene Art trug

dazu bei, dass sich alle Teilnehmenden wohlfühlten.

Ebenfalls gefreut hat uns der Besuch von Renate Pessenlehner, die als gute Seele der ÖTL bekannt ist und sich mit großem Engagement um die Anliegen der Mitglieder kümmert. Sie reiste extra aus Linz an, um bei unserem Ausflug dabei zu sein. Solche Begegnungen sind es, die unsere Selbsthilfegruppe lebendig machen und das Gefühl stärken, gemeinsam unterwegs zu sein.



Neben den Stationen mit Impulsen haben wir den „Weg der Sinne“ auch genutzt, um kleine Übungen einfließen zu lassen. Besonders wohltuend war eine einfache Atem- und Bewegungssequenz, die wir mitten im Grünen praktizierten: den Herzöffner. Dabei werden die Arme in Brusthöhe nach vorne geführt, um sie dann beim Einatmen weit nach hinten zu ziehen und beim Ausatmen wieder zu schließen. Diese Bewegung schafft Raum, erleichtert das Atmen und hilft, innere Anspannung loszulassen.

Eine weitere Übung diente dazu, sich zu erden und zu sammeln. Beim Einatmen hoben wir die Fersen, als zöge uns ein Faden sanft nach oben. Beim Ausatmen ließen wir die Fersen wieder auf den Boden sinken. So entstand eine kleine Vibration, die Verspannungen in der Wirbelsäule lösen und ein Gefühl von Stabilität vermitteln kann. Wichtig ist dabei, dass die Wirbelsäule gesund ist. Andernfalls sollte diese Übung nur nach Rücksprache mit einer Fachperson erfolgen.

Die gemeinsame Zeit hat uns gezeigt, wie wertvoll solche Aktivitäten im Freien sind. Der Austausch untereinander kam ganz von selbst, ohne den Rahmen eines klassischen Gruppentreffens. Gespräche über den Umgang mit Tinnitus, Tipps aus dem Alltag oder einfach persönliche Geschichten fanden ihren Platz. Besonders beeindruckend war, wie sehr dieser Spaziergang die Sinne schärfte und den Kopf freimachte.

Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden haben mich motiviert, ähnliche Outdoor-Treffen zu planen. Der zweite „Weg der Sinne – Wald“ wartet schon auf uns. Wir sind gespannt, welche Eindrücke und Erkenntnisse er bereithält. Es sind genau diese gemeinsamen Momente, die Kraft geben und zeigen, dass wir mit unseren Herausforderungen nicht alleine sind. Ich bedanke mich herzlich bei allen, die diesen Tag möglich gemacht und mit uns geteilt haben.

Fotos: Ingrid Hahnl-Bichler,  
Marion Weiser-Fiala.



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

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



Gefördert aus den Mitteln  
der Sozialversicherung