

Einblicke in die Online-Sprechstunde mit Dr. Martin Dettelbacher

Tinnitus und Hypnose



von Marion Weiser-Fiala, Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)

Die Österreichische Tinnitus-Liga widmete eine ihrer Online-Sprechstunden einem Thema, das viele Betroffene zugleich fasziniert und verunsichert: Hypnose. Unter der Leitung von Dr. Martin Dettelbacher erhielten die Teilnehmenden einen tiefen, gut verständlichen Einblick in die Möglichkeiten dieser Methode. Der renommierte Wahlarzt aus Schlößberg arbeitet seit vielen Jahren mit komplementärmedizinischen Ansätzen und setzt Hypnose gezielt ein, um das Nervensystem zu beruhigen und innere Ressourcen zu stärken. Wahlärztinnen und -ärzte nennt man in Österreich freiberufliche Ärzte ohne Kassenvertrag.

Ankommen in der Wüste

Schon zu Beginn der Veranstaltung wurde spürbar, wie feinfühlig Dr. Dettelbacher arbeitet. Er lud die Teilnehmenden zu einer kleinen mentalen Reise ein. Auf dem Bildschirm erschien die Namib-Wüste. Eine weite Landschaft voller Licht und Wärme. Dazu lenkte er die Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung und bot so einen kleinen Vorgeschmack auf die Wirkung einer Trance. In dieser inneren Szene tauchte ein Geräusch auf, ähnlich einem Windhauch oder leisen Summen. Es war da, aber es verlor seinen Schrecken. Diese Erfahrung zeigte sehr anschaulich, dass Tinnitus nicht verschwinden muss, um weniger belastend zu sein. Entscheidend ist oft, wie viel Raum das Geräusch im inneren Erleben erhält.

Wer ist Martin Dettelbacher?

Dr. Dettelbacher erzählte im Anschluss von seinem eigenen beruflichen Weg. Er studierte Medizin in Innsbruck und absolvierte seinen Turnus, die Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin, in Kärnten und Oberösterreich. Schon damals interessierte er sich für Zugänge, die über die klassische Schulmedizin hinausgehen. Er qualifizierte sich in Akupunktur, Manueller Medizin, Neuraltherapie, Ernährungsmedizin, orthomolekularer Medizin, psychosozialer Medizin und Hypnose. Nach vielen Jahren als Kassenarzt zeigte ihm sein Körper ein Warnsignal. Ein Ohrgeräusch und Erschöpfung machten deutlich, dass er seine

Arbeit verändern musste. Heute arbeitet er als Wahlarzt und kann sich deutlich mehr Zeit für Gespräche, Diagnostik und persönliche Begleitung nehmen.

Was Hypnose wirklich ist

In einem weiteren Teil der Sprechstunde erklärte er, was Hypnose wirklich bedeutet. Hypnose ist kein Schlaf und kein Kontrollverlust, sondern ein Zustand vertiefter innerer Konzentration. Der Körper entspannt sich, während das Bewusstsein klar bleibt. Gehirnwellen im sogenannten Theta-Bereich werden stärker. Dieser Zustand ermöglicht es, neue Zusammenhänge zu erkennen, innere Bilder zu entwickeln und den Zugang zu eigenen Ressourcen zu erleichtern. Hypnose ist damit ein psychotherapeutisches Verfahren, das sowohl strukturiert als auch kreativ ist. Für viele Menschen wird es zu einer überraschend wirksamen Unterstützung.

Hypnose und Tinnitus

Dr. Dettelbacher zeigte mehrere Ebenen auf, wie Hypnose unterstützen kann.

Beruhigung des Nervensystems

Viele Betroffene befinden sich in einem dauerhaften Alarmzustand. Hypnose hilft, Muskeltonus, Atmung und Herzschlag zu beruhigen. Das innere Erregungsniveau sinkt und der Umgang mit dem Geräusch wird leichter.

Veränderung der inneren Bewertung

Nicht die Lautstärke bestimmt den Leidensdruck, sondern die Bedeutung, die das Geräusch erhält. In der Hypnose wird Tinnitus oft zu einem Symbol. Dieses Symbol kann eine neue Funktion bekommen, etwa als Hinweis, Stress rechtzeitig zu bemerken.

Stärkung der Selbstwirksamkeit

Betroffene erleben, dass sie Einfluss nehmen können. Atemübungen, innere Bilder und kurze Trancesequenzen lassen sich im Alltag anwenden. Aus Hilflosigkeit entsteht Schritt für Schritt mehr Kontrolle.

Arbeit an Hintergründen

Falls Belastungen oder frühere Erfahrungen eine Rolle spielen, kann Hypnose helfen, diese behutsam zu verarbeiten. Ziel ist innere Freiheit, nicht das Festhalten an der Vergangenheit.

Schlaf, Ängste und Albträume

Ein weiterer Schwerpunkt war die Frage nach Schlafstörungen. Viele Betroffene kennen das nächtliche Grübeln und das Gefühl, nicht abschalten zu können. Dr. Dettelbacher betonte, dass medizinische Abklärungen wichtig sind. Gleichzeitig kann Hypnose ein hilfreiches Instrument sein, um Körper und Geist in einen ruhigeren Zustand zu führen. Oft nimmt er während einer Sitzung eine kurze Sequenz auf, die seine Patientinnen und Patienten zu Hause anhören können. Die Wiederholung solcher Sequenzen verstärkt die Wirkung

und hilft dem Körper, ein neues Schlafmuster zu erlernen.

Auch Ängste und Alpträume lassen sich mit Hypnose begleiten. Menschen können lernen, belastende Traumszenen zu verändern und innere Schutzfiguren zu entwickeln. Innere Schutzfiguren sind ein zentrales Element in der Hypnotherapie und dienen dazu, insbesondere während der Arbeit an emotional belastenden Themen Sicherheit zu vermitteln. Im Laufe der Zeit können Alpträume an Intensität verlieren und das Schlafgefühl kann ruhiger werden. Diese Art der Arbeit zeigt, wie vielfältig Hypnose eingesetzt werden kann.

Ablauf einer Sitzung

Im weiteren Verlauf der Sprechstunde beschrieb Dr. Dettelbacher den Ablauf einer typischen Behandlung. Am Anfang steht immer ein ausführliches Gespräch. Ziele werden definiert und Erwartungen geklärt. Danach leitet er die Trance über Atmung, Worte oder Bilder ein. Während der Trance arbeitet er mit Metaphern, Symbolen und Techniken aus anderen psychotherapeutischen Bereichen. Am Ende der Sitzung stabilisiert er seine Patientinnen und Patienten mit posthypnotischen Suggestionen. Diese helfen, die positive Wirkung der Trance in den Alltag mitzunehmen.

Kleine Übung für den Alltag

Ein besonders hilfreicher Abschnitt widmete sich kleinen Übungen für den Alltag. Dr. Dettelbacher empfahl kurze Atemimpulse, die sich leicht in tägliche Abläufe integrieren lassen. Ein Beispiel ist das bewusste Atmen, wenn das Telefon läutet. Ein kurzer Moment der Ruhe, bevor ein Gespräch beginnt. Solche Mikro-Übungen stärken die Selbstregulation und verbessern langfristig den Umgang mit dem Ohrgeräusch.

Die Online-Sprechstunde zeigte eindrucksvoll, wie wertvoll fundiertes Wissen und verständliche Erklärungen für Betroffene sind. Die Österreichische Tinnitus-Liga bietet mit ihren Veranstaltungen einen Rahmen,

in dem Menschen Orientierung, Entlastung und konkrete Unterstützung finden. Wissen schafft Sicherheit und hilft, neue Wege auszuprobieren.

Am Ende blieb die zentrale Botschaft klar: Hypnose ist eine mögliche ergänzende Methode, die im Rahmen eines ganzheitlichen Ansatzes dazu beitragen kann, den individuellen Umgang mit Tinnitus zu verbessern. Viele Fähigkeiten, die Betroffene benötigen, tragen sie bereits in sich. Hypnosetherapie macht diese Fähigkeiten zugänglicher und stärkt das Vertrauen in die eigene innere Kraft. Diese Erfahrung kann zu einem wichtigen Schritt auf dem Weg zu mehr Ruhe und Selbstwirksamkeit werden.



Der Referent:

Dr. Martin Dettelbacher
 Marktplatz 4
 4707 Schläßlberg
 Telefon: +43 7248 61222
 E-Mail: office@dr-dettelbacher.at
 www.dr-dettelbacher.at



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

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



Gefördert aus den Mitteln
 der Sozialversicherung

Mag. Dr. Manfred Koller die herzlichsten Glückwünsche zum 85. Geburtstag!

Die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) und die Deutsche Tinnitus-Liga e.V. (DTL) gratulieren ihrem Ehrenpräsidenten respektive Ehrenmitglied Mag. Dr. Manfred Koller sehr herzlich nachträglich zu seinem 85. Geburtstag!

Mag. Dr. Manfred Koller rief im März 1990 in Graz die erste österreichische Tinnitus-Selbsthilfegruppe ins Leben, die auch heute noch besteht. Im Jahr 1998 gründete er die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL), der er bis 2018 als Präsident vorstand. Im Rahmen des Festaktes zum 20-jährigen Bestehen der ÖTL wurde er 2018 zum Ehrenpräsidenten der Österreichischen Tinnitus-Liga ernannt.

Die Österreichische und die Deutsche Tinnitus-Liga wünschen Mag. Dr. Manfred Koller zum Geburtstag und im neuen Lebensjahr alles erdenklich Gute, viel Glück und vor allem Gesundheit.

*Der Vorstand, die Geschäftsführung
 und das Team von ÖTL und DTL*



Foto: Sissi Furgler
 Fotografie.