

Zwei Perspektiven, ein Ziel: Mehr Ruhe im Kopf durch Verstehen und Achtsamkeit

Tinnitus Awareness Week 2026



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

Im Rahmen der internationalen Tinnitus Awareness Week im Februar 2026 lud die Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL) zu einer Onlineveranstaltung unter dem Titel „Tinnitus – was hilft?“ ein. Ziel dieser Woche ist es, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und Betroffene mit aktuellen, fundierten Informationen zu unterstützen. Auch 2026 stand dabei nicht die Suche nach einem schnellen Wundermittel im Zentrum, sondern die Frage: Wie kann ein hilfreicher Umgang mit chronischem Tinnitus gelingen?

Zwei Referierende beleuchteten das Thema aus unterschiedlichen, sich ergänzenden Perspektiven. Annette Nowak sprach über das Verstehen und Loslassen. Dr. med. Frank Matthias Rudolph vertiefte den achtsamkeitsbasierten Zugang.

Nicht der Ton bestimmt das Leiden, sondern seine Bewertung

Annette Nowak stellte eine zentrale Frage: Warum kommen manche Menschen relativ gut mit ihrem Tinnitus zurecht, während andere stark leiden? Ihre Antwort war differenziert und zugleich entlastend. Nicht die objektive Lautstärke ist entscheidend für den Leidensdruck. Ausschlaggebend ist die Bedeutung, die das Gehirn dem Geräusch zuschreibt, und die Angst, die sich damit verbinden kann.

Sie betonte entängstigende Fakten. Tinnitus ist in der Regel nicht gefährlich. Er ist kein Vorbote eines Schlaganfalls und führt nicht dazu, die Kontrolle zu verlieren. Viele belastende Gedanken entstehen durch Fehlinformationen oder alarmierende Internetquellen. Verlässliches Wissen kann hier deutlich beruhigen.

Ein zentrales Thema ihres Vortrags war die Funktionsweise unserer Wahrnehmung. Das Gehirn filtert permanent Reize. Nur was als relevant oder bedrohlich eingestuft wird, gelangt in unser Bewusstsein. Wird das Ohrgeräusch als Gefahr interpretiert, aktiviert sich das autonome Nervensystem.



Onlineveranstaltung der ÖTL zur Tinnitus Awareness Week 2026 (im Uhrzeigersinn): Dr. med. Frank Matthias Rudolph, Marion Weiser-Fiala, Annette Nowak und PD Dr. Roland Moschén, Präsident der Österreichischen Tinnitus-Liga. Screenshot: Marion Weiser-Fiala.

Alarmbereitschaft entsteht, Kontrollversuche nehmen zu, Grübelschleifen verstärken die Aufmerksamkeit. Der Ton selbst wird dabei nicht lauter, aber seine Bedeutung wächst.

Ein eindrückliches Bild wählte Annette Nowak zur Veranschaulichung. Tinnitus sei wie ein Rauchmelder. Wenn ein Rauchmelder Alarm schlägt, entfernt man nicht einfach das Gerät, sondern fragt sich: Wo brennt es? Was braucht Aufmerksamkeit? Ähnlich könne auch Tinnitus verstanden werden. Nicht als Feind, sondern als Hinweis. Häufig stehen anhaltender Stress, Überforderung

oder ungelöste Belastungen dahinter. Wer ausschließlich versucht, den Ton zu bekämpfen, übersieht möglicherweise das eigentliche Thema. Erst wenn das Nervensystem sich beruhigen darf und Lebensumstände bewusster gestaltet werden, kann auch die innere Alarmbereitschaft nachlassen.

Achtsamkeit als Weg aus der Fixierung

Dr. Rudolph knüpfte unmittelbar an diese Überlegungen an. Er stellte die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion vor, bekannt als

MBSR. Ursprünglich für Schmerzpatientinnen und Schmerzpatienten entwickelt, wird sie heute erfolgreich bei chronischem Tinnitus eingesetzt.

Achtsamkeit bedeutet, das gegenwärtige Erleben bewusst wahrzunehmen, ohne es sofort zu bewerten oder verändern zu wollen. Paradoxe Weise entsteht gerade aus dieser akzeptierenden Haltung Veränderung. Je stärker versucht wird, den Tinnitus zu bekämpfen, desto stärker bindet er Aufmerksamkeit.

Dr. Rudolph erklärte anschaulich, wie eng Hörbahn, Aufmerksamkeitssystem und limbisches System miteinander verknüpft sind. Geräusche werden nicht nur registriert, sondern emotional eingefärbt. Wird ein Ton als bedrohlich eingeordnet, entsteht Stress. Dieser Stress verstärkt wiederum die Wahrnehmung. Ein Kreislauf entsteht.

Auch hier greift das Bild des Rauchmelders. Achtsamkeit bedeutet nicht, den Alarm gewaltsam zum Schweigen zu bringen, sondern innezuhalten und wahrzunehmen, was im Körper und im Leben gerade geschieht. Wenn Stress reduziert wird und die Bewertung des Geräusches sich verändert, verliert der Tinnitus oft an Bedrohlichkeit. Nicht weil er verschwindet, sondern weil der Umgang mit ihm sich wandelt.

Kleine Übungen mit großer Wirkung

Dr. Rudolph stellte einfache Übungen vor, die sich in den Alltag integrieren lassen: Eine Kurzform der Progressiven Muskelent-

spannung, achtsames Gehen mit bewusster Wahrnehmung der Fußsohlen sowie Atemübungen mit ruhigem Zählen oder innerem Loslassen.

Entscheidend sei nicht die Dauer, sondern die Regelmäßigkeit. Kleine Schritte täglich wirken nachhaltiger als seltene intensive Anstrengungen. Entspannung darf leicht sein und Freude bereiten.

Selbsthilfe als wichtiger Bestandteil

Beide Referierende betonten die Bedeutung von Selbsthilfegruppen und qualifizierter Begleitung. Tinnitus-Bewältigung gelingt am besten im Zusammenspiel aus medizinischer Abklärung, psychotherapeutischer Unterstützung und Austausch mit anderen Betroffenen.

PD Dr. Roland Moschén moderierte abschließend die Fragen der Teilnehmer*innen. Es

zeigte sich, wie vielfältig die Themen im Alltag sind. Es ging um wetterbedingte Schwan- kungen, um Tinnitus nach belastenden Lebensereignissen, um das Zusammenspiel von Hörverlust und Ohrgeräusch sowie um Hyperakusis und Geräuschempfindlichkeit. Auch somatosensorische Einflüsse, etwa über Kiefer oder Halswirbelsäule, wurden angesprochen. Beide Referierende betonten dabei immer wieder: Nicht jede Veränderung muss sofort erklärt oder kontrolliert werden. Hilfreich ist vielmehr ein ruhiger, prag- matischer Umgang und die Orientierung an evidenzbasierten Empfehlungen, ergänzt durch passende Selbsthilfeangebote.

Die Tinnitus Awareness Week 2026 hat ein- drucksvoll gezeigt: Chronischer Tinnitus muss nicht dauerhaftes Leiden bedeuten. Verstehen schafft Orientierung. Achtsamkeit schafft Abstand. Gemeinschaft schafft Halt.

Die Aufzeichnung finden Sie unter: <https://www.oetl.at/videomitschnitt-taw-2026/>

Referierende



Annette Nowak

Diplom-Sozialpädagogin, Autorin des Buches „Tinnitus loslassen“
www.annette-nowak.de

Dr. med. Frank Matthias Rudolph

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
www.verhaltenstherapie-boppard.de

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

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



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung



Bitte folgen Sie der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL) auf Facebook und Instagram!