

Chronischer Tinnitus – wenn sich deine innere Stimme meldet

Karl Oberhauser / Januar 2022

Chronischer Tinnitus ist das Wahrnehmen von anhaltenden Ohrgeräuschen – ein Rauschen, Pfeifen oder Piepsen, das mal lauter oder leiser sein kann. Tinnitus kann eine organische Ursache haben. Daher ist es wichtig, einen Tinnitus zuerst einmal organisch abklären zu lassen. Liegt eine organische Ursache vor, muss diese entsprechend medizinisch behandelt werden.

Chronischer Tinnitus ist sehr belastend und führt zu verschiedenen Folgeerscheinungen wie z.B. Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Kontrollverlust, Hilflosigkeit, Resignation, Angst, Depression, Rückzug und soziale Isolation usw.

Findet die Medizin keine organische Ursache für den Tinnitus, kann von einem psychosomatischen Phänomen ausgegangen werden. Das heisst, dass der Tinnitus ein Symptom ist, das auf eine hohe Stressbelastung oder eine andere emotionale Ursache hinweist. In diesem Fall kann eine psychologische Therapie hilfreich sein, um den chronischen Tinnitus zu reduzieren oder unter Umständen sogar zum Verschwinden zu bringen.

Eine psychologische Behandlung des chronischen Tinnitus beinhaltet drei Komponenten.

Erstens Stressmanagement

Eine der Ursachen von chronischem Tinnitus kann Stress sein, wobei Tinnitus wiederum zu zusätzlichem Stress führt. Daher ist das Stressmanagement ein erster wichtiger Ansatz in der Behandlung von Tinnitus. Dabei geht es darum, stressauslösende Faktoren zu erkennen und diese mithilfe verschiedener Techniken zu reduzieren. Im Besonderen gehört dazu das Erlernen einer einfachen, jederzeit einsetzbaren und rasch wirkenden Entspannungsmethode. Am besten eignet sich hierfür das Erlernen von Selbsthypnose. Entspannungstechniken führen zu einer Beruhigung negativer Gedanken und Gefühle und zu einer besseren Regulation des vegetativen Nervensystems.

Zweitens Aufmerksamkeitsverschiebung

Dies ist eine Technik, die es dir erlaubt, das Tinnitusgeräusch mithilfe deiner Vorstellungskraft und einer Verschiebung deiner Aufmerksamkeit allmählich zu verringern – so als ob du mit einem Schalter die Lautstärke von Musik reduzierst. Diese Technik erfordert ein regelmässiges Üben und Anwenden.

Drittens die emotionale Ursache suchen und auflösen

Unsere Ohren sind unser Hör- und unser Gleichgewichtsorgan. Symbolisch bedeutet der Tinnitus dass wir etwas nicht hören wollen und aus unserem inneren Gleichgewicht sind. Man kann den Tinnitus auch als eine innere, undeutliche Stimme auffassen, die uns mitteilen will, dass etwas Wichtiges in meinem Leben nicht mehr stimmt, dass ich aus meinem inneren Gleichgewicht geraten bin und dass es nun an der Zeit wäre, innezuhalten und über das eigene Leben und seine Lebensgestaltung nachzudenken. Oftmals steht hinter dem Tinnitus ein innerer Konflikt, der einem bewusst oder auch nicht bewusst ist. Dieser innere Konflikt zeigt sich in Gedanken und Gefühlen, die nicht gleichzeitig da sein können und sich widersprechen wie z.B.

- Ich möchte selbstbestimmt leben, habe aber Angst damit andere zu verletzen.
- Ich möchte in meinem Leben etwas Neues tun, aber habe Angst zu versagen.
- Ich möchte meine Bedürfnisse und Wünsche leben, habe aber Angst dann als Egoist zu gelten.

Dieser innere Konflikt führt – wenn er über Jahre anhält – zu negativen Überzeugungen über sich selbst (ich kann das nicht oder ich schaffe das nicht; ich darf keine Fehler machen oder ich muss perfekt sein; ich bin nichts wert; alles ist schwer; andere sind sowieso besser als ich usw.). Daraus entstehen

Belastungen und Blockaden bis hin zu Angststörungen, Depressionen, Burnout oder sogar körperlichen Erkrankungen. In diesem Sinne ist der Tinnitus ein „körperliches“ Symptom“, dass mich darauf hinweist, dass ich unter einem ungelösten inneren Konflikt leide, der nun der Lösung bedarf. Der Tinnitus fordert mich sozusagen auf, „anzuhalten“, auf meine innere Stimme zu hören und meinen inneren Konflikt aufzulösen, damit ich wieder in mein Gleichgewicht komme. Habe ich dieses Ziel erreicht, hat der Tinnitus seine Aufgabe erfüllt und kann als Symptom weggehen.

Wirksame Methoden, um die emotionalen Ursachen des Tinnitus aufzulösen, sind Soul & Parts, der Yager-Code, Hypnose und der Seelencode. Mehr zu diesen Methoden erfährst du auf meiner Webseite www.praxis-oberhauser.ch