

Die Psycho-Physiologie des Hörens

Wir hören mit den Ohren, und wir reagieren auf Schallwellen, die auf unser Gehör treffen. Wer meint, damit sei alles erklärt, verkennt die Komplexität des Hörvorgangs. Denn weshalb hören wir auf einer Party plötzlich unseren Namen, auch wenn wir dem Gespräch vorher nicht zugehört haben? Wieso erwacht eine Mutter durch das Schreien ihres Säuglings, auch wenn das Geräusch weit leiser ist, als andere Geräusche, die sie überschläft? Warum hören wir eine S-Bahn nicht mehr, die an unserer Wohnung vorbeifährt und warum andere Geräusche umso intensiver, je häufiger sie auftreten? Weshalb gewöhnt sich ein Tinnitus-Patient nicht an sein Ohrgeräusch, wo wir doch sonst gleichbleibende Geräusche irgendwann ausblenden? Wieso hört er das Geräusch stärker als andere Geräusche, die objektiv messbar lauter sind? Warum sind manche Menschen besonders lärmempfindlich? Handelt es sich hier um eine angeborene Eigenschaft oder beruht es auf erworbenen Verarbeitungsstrategien?

Dieser Artikel beschreibt den Hörvorgang als einen komplexen Informationsverarbeitungsprozess, der sich weniger in unserem Ohr als in unserem Gehirn vollzieht.

1. Selbst-verursachter versus fremd-verursachter Lärm

Werden Kinder in eine Schmiede geführt, so sind sie anfangs geradezu schockiert von dem ohrenbetäubenden Lärm, halten sich die Ohren zu und verhalten sich verängstigt und defensiv. Sobald sie die Aktivitäten der Lärmquellen durchschauen, verändert sich ihre Reaktion sichtbar. Sie ändert sich dramatisch, wenn man ihnen einen Hammer in die Hand drückt und sie selbst zu dem Krach beitragen können.

Selbst gestalteter und verursachter Lärm ist wenig störend. Wir scheinen uns durch die Kontrolle über die Lärmquelle auf die Geräusche einstellen zu können. Ein Schlagzeuger schätzt die Lautstärke seines Spiels geringer ein, als ein Zuhörer, der daneben steht. Musiker neigen dazu, den Regler für das eigene Instrument lauter zu stellen, da sie es leiser als die anderen Instrumente empfinden. Der Arbeitspsychologe Hacker untersuchte die Hörvertäubung von Lokführern und den neben ihnen arbeitenden Kollegen. Die Lokführer zeigten weniger objektiv messbare Hörvertäubung als ihre Kollegen, die in dem gleichen Führerhaus dem gleichen Lärm ausgesetzt waren.

Lärm von Personen mit denen wir zusammen leben, wird ebenfalls als weniger störend empfunden, als der von Nachbarn, die uns weitgehend fremd sind. Werden an unserem eigenen Haus Reparaturarbeiten gemacht, ist es weit weniger störend, als wenn die Nachbarn ihr Haus reparieren, und wir weder vorher informiert wurden noch den Lärm beeinflussen können. Bedeutsam für unser Verhältnis zu Geräuschen ist das Gefühl, sie beeinflussen zu können. Findet über unserer Wohnung eine Feier statt, so kommen wir damit besser zurecht, wenn der feiernde Nachbar uns aufgefordert hat, ihm mitzuteilen, wenn es uns zu laut wird.

2. Sinnhafter strukturierter Lärm

Geräusche, die einen Sinn ergeben, werden weit weniger belästigend erlebt, als wenn wir weder System noch Sinnhaftigkeit erkennen. Was für einen Technoliebhaber ein Musik- und Tanzgenuss ist, mag der Liebhaber klassischer Musik als akustische Folter empfinden. Interessanterweise ist es in Hamburg gelungen, Drogendealer und Drogenkonsumenten aus U-Bahnhöfen und Unterführungen zu vertreiben, in dem man sie mit klassischer Musik berieselte. (Ein falscher Umkehrschluss wäre: Jeder der Klassische Musik nicht mag, sei ein Drogendealer.) Straßenarbeiten sind dann weniger lästig, wenn wir darauf warten, dass die Straße endlich repariert wird und wir durchschauen, was die Bauarbeiter da machen und

warum es geschieht. Gibt es in unserer Umgebung eine Lärmquelle, so hilft es, zu verstehen, wie der Lärm zustande kommt.

3. Gewöhnung an Geräusche

Nehmen wir einen neuen Reiz in unserer Umgebung wahr, führt dies zu einer Orientierungsreaktion, und wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf diesen Reiz. Wir fokussieren unsere Aufmerksamkeit dabei ähnlich wie einen Scheinwerfer, der einen ganz bestimmten Bereich unserer Umgebung anstrahlt. Stellen wir fest, dass der Reiz ohne Bedeutung ist, werden wir ihm dann, wenn er immer wieder auftritt, zunehmend weniger Aufmerksamkeit schenken, bis er gänzlich unserer Aufmerksamkeit entgleitet. Gewöhnung ist ein Schutzmechanismus, der den Organismus vor Überlastung schützen soll. Viele Geräusche, die immer wiederkehren oder kontinuierlich auftreten, blenden wir irgendwann aus, und nehmen sie nicht mehr wahr. Tickende Uhren, vorbeifahrende S-Bahnen und Züge, leise vor sich hin brummende Kühlschränke, vorbeirauschender Autoverkehr, all dies entzieht sich irgendwann unserer Aufmerksamkeit. Wenn jemand in einer Mietwohnung lebt und beständig Schrittgeräusche über sich hat, ist es wahrscheinlich, dass er sie irgendwann kaum noch wahrnimmt. Ein Besucher, der selbst in einem Einzelhaus wohnt, wird sofort darauf aufmerksam. Eher wird das plötzliche Fehlen des Geräusches registriert. Eine Uhr, die nicht mehr tickt, ein Motor, der nicht mehr läuft, der Verkehr der nicht mehr fließt, all das erregt unsere Aufmerksamkeit. Der Müller wacht nur auf, wenn seine Mühle sich nicht mehr dreht, so lange das Wasser rauscht, und das Mühlrad sich bewegt, schläft er ausgezeichnet.

4. Sensibilisierung auf Geräusche

Von dem Psychiater und Psychotherapeuten Milton Erickson wird berichtet, dass er eine Fabrikhalle besichtigte, in der ein ohrenbetäubender Lärm herrschte, und sich darüber wunderte, dass die Arbeiter in der Lage waren, sich ohne Probleme zu unterhalten, während er selbst kein Wort verstand. Er beschloss daraufhin, sich eine Nacht in der Werkhalle einzuschließen und dort zu übernachten. Am nächsten Morgen hatte er sich an die Maschinengeräusche gewöhnt, so dass er in der Lage war, sie so weit auszublenden, dass er die Gespräche zwischen den Arbeitern verfolgen konnte. Dass wir bestimmte Geräusche aus einer Geräuschkulisse herausfiltern können, erleben wir bei Feiern oder Empfängen, wo wir mit vielen Leuten zusammenstehen und uns auf ein bestimmtes Gespräch konzentrieren, ohne dass die anderen Gespräche uns dabei stören. Fällt dann in einer Unterhaltung, der wir nicht zugehört haben, unvermittelt unser Name, dann beginnt unsere Aufmerksamkeit sofort zu dem betreffenden Gespräch zu wandern. Unser Name wirkt wie ein Signalreiz oder anders ausgedrückt, wir sind darauf sensibilisiert. Eine Mutter ist sensibilisiert auf das Schreien ihres Kindes. Ein Autofahrer auf ungewöhnliche Veränderungen der Motorgeräusche.

5. Emotionale Relevanz der akustischen Reize

Wie kommt es, dass wir uns an bestimmte, immer wiederkehrende Geräusche gewöhnen und sie irgendwann ausblenden, während wir uns auf andere Geräusche sensibilisieren und sie immer deutlicher wahrnehmen, je häufiger sie auftreten?

Eine Erklärung zeigt sich, wenn wir uns bewusst machen, wie unser Organismus Informationen speichert und verarbeitet. Nachvollziehen können wir es an der Funktionsweise unseres Gedächtnisses. Während alltägliche Situationen und Erlebnisse, die uns wenig

tangieren, an uns vorbeirauschen und kaum wieder erinnert werden, behalten wir die Ereignisse, die uns in besonderer Weise emotional berühren und intensive Gefühle und Affekte auslösen. Wir erinnern das Besondere, das Außergewöhnliche, was uns gleichzeitig emotional in Wallung versetzt. Besondere Jahrestage, Feste, außergewöhnliche Ereignisse, über die wir uns gefreut haben, bleiben nachhaltig in Erinnerung. Die Eheschließung, eine Geburt oder eine besondere Leistung, aber auch eine dramatische Trennung, ein schwerer Verlust oder ein krasser Fehlschlag prägen sich in unser Gedächtnis ein.

Der Organismus kodiert das emotional bedeutsame Ereignis und ebenso den emotionsauslösenden Reiz als wichtig und relevant für unser weiteres Leben. Was bedeutet das für das Hören? Wenn ein Geräusch zu einer emotionalen Reaktion führt, wird es im Gehirn verstärkt, es breitet sich geradezu im Gehirn aus. Dies ist keine Metapher sondern beschreibt das, was man über die Gehirnschans beobachten kann. Das Geräusch aktiviert viele unterschiedliche Bereiche im Gehirn.

Dies ist eine Fähigkeit unseres Gehirns, die durchaus lebenserhaltend ist. Wenn der Urmensch durch den Urwald gegangen ist, hat es sicherlich überall geknackt und geraschelt, wenn nichts passiert ist, hat er diesen Geräuschen wenig Beachtung geschenkt. Stand aber nach einem dieser Geräusche plötzlich ein Säbelzahniger vor ihm, hat er dann, unter der Voraussetzung, dass ihm die Flucht gelang, das nächste Knacken und Rascheln um ein vielfaches lauter gehört.

6. Lärmempfindlichkeit durch fehlgeleitete Verarbeitungsmuster

Was bedeutet das nun für unseren Alltag. Wenn ein Nachbar Geräusche verursacht, und wir es kaum beachten, es also zu keiner emotionalen Veränderung führt, werden wir diese zunehmend ausblenden, uns also an die Geräusche mehr und mehr gewöhnen. Wenn wir uns aber jedes Mal über ihn aufregen, dann werden wir uns darauf sensibilisieren, und uns zunehmend gestört fühlen. Eine S-Bahn, die vorbeifährt, entgleitet dann unserer Aufmerksamkeit, wenn wir sie als selbstverständlich hinnehmen. Ganz anders ist es, wenn wir uns über das entstehende Geräusch ärgern. Menschen, die jahrelang ohne eine Bahnlinie gelebt haben, und dann trotz Protesten und Gerichtsprozessen sich damit abfinden mussten, können die Geräusche oft nicht mehr ausblenden. Lärmempfindlichkeit ist also nicht, wie die meisten Menschen es annehmen, eine naturgegebene Eigenschaft. Lärmempfindlichkeiten beruhen auf inneren Verarbeitungsmustern. Wenn wir den uns umgebenden Geräuschen eine Bedeutung geben, werden sie zunehmend verstärkt.

7. Ärger über den entstehenden Lärm

Ob wir uns über etwas ärgern oder es gelassen nehmen, ist abhängig von unseren Erwartungen. Erwarten wir in einem Luxushotel eine perfekte Bedienung werden wir ärgerlich, wenn wir langsam und fehlerhaft bedient werden. In einem Hotel eines unterentwickelten Landes werden wir gleiche Bedienung gelassen hinnehmen. Erwarten wir einen reibungslosen Fluss des Autoverkehrs werden wir uns ärgern, wenn die Ampeln auf Rot springen und andere Autofahrer undiszipliniert, langsam und stockend fahren. Wenn wir ohnehin auf Staus eingestellt sind, können wir die entstehenden Behinderungen besser akzeptieren.

Wann ärgern wir uns über Lärm? Unter anderem dann, wenn wir Ruhe erwarten. Eine meiner Patientinnen berichtete von starker Belästigung durch die Nachbarn der umliegenden Einzelhäuser, die an schönen Tagen im Garten unverhältnismäßig lärmten würden. Ich fragte

sie, mit welchen Erwartungen sie in ihr Haus eingezogen sei und sie berichtete, sie habe sich immer vorgestellt, an schönen Tagen in ihrem Gartenstuhl zu sitzen und ein gutes Buch zu lesen, während die Vögel zwitschern. Dummerweise hatte sie nicht einkalkuliert, dass an schönen Tagen auch alle Nachbarn im Garten sind. Es gelang ihr sich vorzustellen, mit anderen realistischen Erwartungen in ein Einzelhaus zu ziehen und sie stellte fest, dass es sie dann wesentlich weniger störte.

In einem Hotel erwarten wir nachts, dass die Zimmernachbarn sich ruhig verhalten. Entsprechend ärgert man sich über die Rücksichtslosigkeit, wenn dieser Erwartung nicht entsprochen wird. Halten wir tagsüber in dem gleichen Hotel einen Mittagsschlaf, so sind wir auf Geräusche aus dem Nachbarzimmer eingestellt, und überschlafen sie unter Umständen problemlos. Viele kennen das Phänomen, dass man immer genauer und deutlicher alle Geräusche wahrnimmt je mehr man sich ärgert, obwohl man sie doch eigentlich ausblenden möchte.

8. Umstrukturierung von Lärmverarbeitungsmustern

Ein Gewichtheber bat mich um ein effektives Training in Entspannungsmethoden. Er berichtete, dass er zu Hause oft das autogene Training praktiziere, sich aber jedes Mal massiv durch im Haus entstehende Geräusche gestört fühle. Über ihm würde dann Musik gespielt oder Staubsauger betätigt, was ihn regelmäßig zur Weißglut treibe.

Ich fragte ihn, wann es für ihn besonders wichtig sei sich gut zu entspannen und er berichtete, dass er sich insbesondere vor einem Wettkampf im Aufwärmraum entspannen wolle. Ich fragte ihn, ob es denn dort ruhig sei. Er berichtete, dort herrsche oft ziemlicher Lärm, da die anderen Wettkämpfer ihre Vorbereitungsübungen machen würden. „So dass sie das autogene Training da brauchen, wo Lärm ist, es also wichtig ist, dass sie sich bei Lärm entspannen können.“ Er bejahte das, und ich machte ihm den Vorschlag, genau das zu trainieren.

In einer leichten Trance suggerierte ich ihm, er könne lernen, sich gerade da zu entspannen, wo Lärm ist, ja jedes Geräusch dazu nutzen, sich noch tiefer zu entspannen. Gerade ein Wettkämpfer sollte gerade das trainieren, um bei auftretenden Geräuschen noch tiefer in Trance gehen zu können. Wir arbeiteten daraufhin mit der Vorstellung, dass er bei jedem Geräusch noch tiefer in die Entspannung gehe und noch mehr loslasse.

Er berichtete daraufhin, wie er zu Hause geradezu auf störende Geräusche wartete, um zu trainieren sich noch mehr zu entspannen, und dass er bei einem auftretenden Geräusch tatsächlich feststellte, dass sich sein Entspannungszustand vertiefte.

9. Soziale Isolation und Lärmempfindlichkeit

Geräusche von Menschen, die wir gerne mögen, werden kaum wahrgenommen. Der Lärm von Nachbarn, mit denen wir einen guten, freundlichen Kontakt pflegen, stört uns weniger, als der von Nachbarn, die wir nicht leiden können. Am stärksten stören die Geräusche von Personen, denen wir unterstellen, dass sie uns nicht mögen, oder uns mit dem Lärm sogar ärgern wollen. Findet über unserer Wohnung eine Feier statt, so ist es nicht unwesentlich, ob unsere Nachbarn zum wiederholten Male unangemeldet das Haus beschallen, oder ob die Feier angekündigt ist. Waren wir vielleicht sogar eingeladen, haben uns mit den Gastgebern und den anderen Gästen unterhalten und sind auf Grund von Müdigkeit frühzeitig in unsere Wohnung gegangen, so kann es sein, dass wir trotz starken Lärmaufkommens ausgezeichnet schlafen.

Sozial isolierte Menschen sind in der Regel sehr geräuschempfindlich, manchmal geradezu geräuschphobisch. Jemand der keinen Kontakt zu seinen Nachbarn hat und sehr zurückgezogen lebt, hört die Oma, die drei Stockwerke höher das Radio anstellt.

Einer meiner Klienten, der als Autor arbeitete, litt unter Schlafstörungen da er regelmäßig von den Geräuschen eines über ihm spielenden Kindes erwachte. Da er spät zu Bett zu gehen pflegte und das Kind oft schon um sechs Uhr morgens erwachte, kam es vor, dass er schon nach wenigen Stunden Schlaf erwachte und dann nicht mehr einschlafen konnte. So lag er wach, drehte sich von einer Seite zur anderen und ärgerte sich. "Wenn ich da so liege und nicht wieder einschlafen kann, könnte ich dem Kleinen manchmal den Hals umdrehen", jammerte er. Ich fragte ihn, ob er bereit sei, eine Aufgabe zu machen, wenn ich ihm versichern würde, dass sie ihm helfen könne. Er versprach sie auszuführen, und ich gab ihm daraufhin die folgende Aufgabe. "Besorgen sie sich Milch und Kakao, und wenn sie den Kleinen das nächste Mal sehen, laden sie ihn und seinen Vater oder seine Mutter zu ihnen in die Wohnung ein. Zeigen Sie ihm die Wohnung und servieren sie ihm einen Kakao, denn Kinder mögen Kakao. Dann fragen sie ihn, ob sie nicht auch einmal sein Zimmer sehen könnten, denn sie würden ihn immer herumspringen hören und sich fragen, womit er da eigentlich spiele. Ich glaube, er wird bereit sein, es ihnen zu zeigen."

Die beiden lernten sich kennen und mein Klient wusste nun besser, wer die Geräusche machte und wie sie zustande kamen. Danach wachte er seltener auf, und selbst wenn er aufgewacht war, schlief er in dem Bewusstsein, "ach alles in Ordnung, der Kleine spielt", wieder ein.

Eine alleinstehende 45 jährige Journalistin kam weinend in meine Praxis und jammerte, sie müsse aus ihrer Wohnung ausziehen. Wie ich erfuhr, war unter ihr ein 20jähriger junger Mann eingezogen, der mit kräftigen Schritten durch die Wohnung ging und mit Schwung die Türen öffnete und schloss. Zu allem Überfluss hörte er auch noch die falsche Musik. Sie machte daraufhin kein Auge mehr zu.

Ich versicherte ihr, sie brauche nicht ausziehen, es gäbe eine einfache Lösung, sie müsse nur meinen Instruktionen folgen. Sie betonte, sie würde alles tun, was ihr helfen würde.

Ich sprach daraufhin von den Vorteilen, welche die Anwesenheit eines starken jungen Mannes mit sich brächte, und fragte sie, ob es irgendetwas in ihrer Wohnung gäbe, was sie gerne einmal verrücken möchte, aber alleine nicht bewegen könne. Sie bejahte, sie würde gern ihr Bett und einen Schrank an eine andere Stelle stellen. Auf die Frage, ob es noch andere Dinge gäbe, die schwer für sie zu tragen seien, antwortete sie, die Getränkekisten und mancher schwerer Einkauf würde ihr zu schaffen machen.

Sie bekam die Aufgabe, den jungen Mann zu fragen, ob er ihr mal ein paar schwere Dinge, wie Getränkekästen und schwere Einkaufstaschen nach oben tragen würde, und zu ihrer Überraschung erklärte er sich selbstverständlich dazu bereit. Schließlich half er ihr ihren Schrank und ihr Bett zu verrücken. Danach hörte sie ihn nach wie vor, doch es waren die Schritte des netten, hilfsbereiten jungen Mannes, der unter ihr wohnte. Von einer Lärmbelästigung war danach nicht mehr die Rede.

11. Geräusche als Einschlafmittel

Kinder schlafen in Situationen, wo viele unterschiedlichste Geräusche vorhanden sind, ganz prima. Das einzig Wichtige ist, dass die Geräusche um sie herum friedlich sind und sich niemand streitet. Gerade kleine Kinder schlafen schlecht, wenn alles ruhig ist. Dies ist ein Fehler vieler Eltern, die glauben, das Kind brauche eine vollkommen ruhige Umgebung, um schlafen zu können. Doch eine Umgebung ohne ein Geräusch gibt einem kleinen Kind das Gefühl, es sei allein und das Alleinsein ist für ein Kind eine Bedrohung. Geräusche wiederum

geben ihm das Gefühl, dass jemand da ist. Deshalb schlafen Kinder auch ein, wenn der Staubsauger an ist, oder sie im Auto umher gefahren werden.

Viele Erwachsene können ebenfalls bei Geräuschen gut schlafen, so lange diese angenehm sind. Naturgeräusche wie das Rauchen des Meeres oder das Gurgeln eines Baches oder Vogelgezwitscher werden oft als beruhigend und angenehm dämpfend empfunden. Musik hat für viele Menschen eine beruhigende und manchmal auch einschläfernde Wirkung. (Ich selbst schlafe am besten bei Free-Jazz.) Die Geräusche vermitteln, dass alles in Ordnung ist.

12. Angst und Hilflosigkeit und Hyper-Akusis

Sind Sie schon einmal in einen dunklen Keller gegangen, oder im Dunkeln durch einen Wald, nach dem Sie einen Gruselfilm gesehen haben? Jedes Knacken und Knarren wird zum Signalreiz. Schon das kleinste Geräusch treibt einem das Adrenalin ins Blut. Unsicherheit und Angst sensibilisieren uns für alle akustischen Reize, die wir nicht direkt einschätzen können. Wie viele Geräusche überhören wir andererseits, wenn wir uns sicher fühlen. Es gibt Menschen, die so geräuschempfindlich sind, dass sie auch mäßigen Lärm schon als akustische Folter erleben.

Einer meiner Patienten konnte selbst das Rascheln der Blätter im Wind nicht ertragen. Er fühlte sich den ihn umgebenden Geräuschen ausgeliefert und geriet in heftige Spannungszustände, die wiederum zu starken Kopfschmerzen führten. Der Patient war Busfahrer. Ihm war auf der letzten Fahrt am Silvesterabend in dem Moment, als der letzte Fahrgast ausgestiegen war, ein selbstgebastelter Knallkörper in den Bus geworfen worden. Da ein Bus kaum schalldämpfendes Material im Businnenraum besitzt, entsteht ein Effekt wie in einem leeren Hausflur. Der Knall war so stark, dass Außenstehende sehen konnten, wie die Bustüren durch den Druck aufgedrückt wurden. Mein Patient erlitt einen starken Tinnitus auf dem linken Ohr, ein Knalltrauma und eine Hyperakusis, das heißt, eine starke Überempfindlichkeit gegenüber jeglichen Geräuschen.

Er wurde arbeitsunfähig und wurde in ein Universitätskrankenhaus überwiesen, wo man versuchte, mit verhaltenstherapeutischen Methoden seine Hyperakusis zu behandeln. Man nahm dabei wohl an, dass seine Überempfindlichkeit Resultat eines phobischen Vermeidungsverhaltens sei und hatte die Theorie, man müsse den Patienten nur lange genug mit den Reizen konfrontieren, dann würde sich das Vermeidungsverhalten und die Überempfindlichkeit schon reduzieren. Also schleppte man ihn auf eines der größten Feuerwerke der Stadt, woraufhin der Patient nach seinen Angaben einen fast katatonen Zustand entwickelte, das Feuerwerk zwar durchstand, dabei aber völlig erstarrt und unfähig zu einer Bewegung war und sich hinterher noch einmal traumatisiert fühlte.

Noch andere Ansätze wurden versucht, die seinen Zustand ebenfalls verschlimmerten. Während der Patient sich mit dem ihm behandelnden Arzt unterhielt, schlug eine Ärztin hinter ihm heftig die Tür zu. Der Patient berichtete, danach habe er sich in einem ständigen Alarmzustand befunden, in Angst vor weiteren unkontrollierbaren Geräuschen.

Ein solcher Patient wird von der Unvermitteltheit und Heftigkeit des Geräusches vollkommen überrascht und überwältigt. Er erlebt es als traumatisches Ereignis, welches über ihn hereinbricht und ihn in Unsicherheit und Angst stürzt. Eine ehemals berechenbare Welt wird für ihn unberechenbar. Die geschilderten Behandlungsmethoden wiederholten und verstärkten die schon vorhandenen Traumatisierungen.

In Trance regte ich ihn an, sich mit Ohrschützern auszustatten, die man verwendet, um die Ohren vor lauten Geräuschen, wie Presslufthammerarbeiten zu schützen, und dann die traumatisierenden Szenen und die dazugehörenden Geräusche noch einmal zu erleben. Weiterhin fokussierte ich ihn auf Geräusche, die er selbst erzeugen und kontrollieren konnte, wie das Geräusch seiner Schritte beim Joggen. Dies hatte erste positive Effekte.

13. Tinnitus und seine Verarbeitung durch den Betroffenen

Ein weiteres Problem meines Patienten war sein stark pfeifender Tinnitus. Immer wieder haderte er mit seinem Schicksal und erlebte, wenn er sich seines Tinnitus bewusst wurde, Wut, Verzweiflung und das Gefühl, dem Geräusch ausgeliefert zu sein. Gleichzeitig wünschte er sich Genugtuung und führte innere Dialoge mit demjenigen, der ihm das angetan hatte. Die Berufsgenossenschaft und sein Arbeitgeber stritten sich zur gleichen Zeit über die Kosten seiner eingeschränkten Arbeitsfähigkeit, da er als Busfahrer nicht mehr einsatzfähig war. Dies brachte ihn in einen Rechtfertigungsdruck bezüglich seiner Störungen und verstärkte seinen Eindruck, vom Schicksal schlecht behandelt worden zu sein.

Viele Tinnitus-Patienten befinden sich in einer solchen Situation in einem Teufelskreis. Die Bewertung des Tinnitus als bedrohlich und schädigend führt zu einer verstärkten Fokussierung auf das Ohrgeräusch. Ähnlich wie der verängstigte Wanderer, der durch einen dunklen Wald geht und auf jedes Knacken und Rascheln achtet, da es das Anzeichen von Bedrohung sein könnte, ist der Tinnitus-Patient alarmiert durch das Auftreten und die Lautstärke seines Ohrgeräusches. Durch die starken Emotionen, die dieses auslöst, kodiert das Gehirn den Tinnitus als einen wichtigen und relevanten Reiz, dem Beachtung und Bedeutung erteilt wird. Vergleicht man das Ohrgeräusch mit anderen Geräuschen, indem man sie gleichzeitig darbietet, bis schließlich das andere Geräusch den Tinnitus überdeckt, so stellt man fest, dass in der subjektiven Einschätzung des Patienten das Ohrgeräusch oft als sehr viel lauter wahrgenommen wird, als es objektiv ist.

14. Problematische Assoziationen zum Ohrgeräusch

Wenn Ohrgeräusche verschiedene intensive Assoziationen auslösen, können sie extrem störend werden. Besonders betroffen sind klassische Musiker, die ein Karriereende befürchten und ohnehin auf das Hören geeicht sind. Werden dann noch Assoziationen zu Situationen der Hilflosigkeit, Ungerechtigkeit und Wut ausgelöst, wie bei einem meiner Patienten, können sie dem Patienten als übermächtig erscheinen.

Der Patient, ein klassischer Musiker war als Musiklehrer in einem Gymnasium tätig. Er klagte, dass sein Direktor beständig Druck auf ihn ausgeübt, ihn herumkommandiert und herabwürdigend behandelt habe. Dieser Unmensch sei nun immer noch an der Schule, dem ginge es nach wie vor gut, während er diesen unerträglichen Tinnitus habe. Die ganze Ungerechtigkeit der Welt schien sich für ihn hier zu offenbaren. Wie sich zeigte, erinnerte der Direktor ihn unbewusst an seinen Vater, der ihn beständig herabgewürdigt und drangsaliert hatte. Bemerkte er den Tinnitus kam die Assoziationskette augenblicklich in Gang, Tinnitus-Direktor-Vater-Erniedrigung-Unrecht.

Löst das Ohrgeräusch Gefühle von Wut und Aggression aus, wird der Organismus es als einen bedeutsamen und beachtenswerten Reiz kodieren und seine Sensibilität auf den Reiz verstärken.

15. Psychologische Behandlungsmöglichkeiten von Tinnitus-Patienten

Aus den oben ausgeführten Überlegungen ergeben sich psychotherapeutische Ansätze für Tinnitus-Betroffene. Eine Gelassenheit gegenüber dem Geräusch zu entwickeln, um einer weiteren Sensibilisierung gegenüber dem Ohrgeräusch entgegen zu wirken, ist die Voraussetzung, um das Geräusch irgendwann ausblenden zu können.

Der Patient kann lernen, seine Ohrgeräusche in einem entspannten Zustand zu hören und ihnen zunehmend gleichgültig gegenüber zu werden. Er kann Assoziationen zu anderen weniger störenden Geräuschen entwickeln. (Rauschen der Blätter im Wind, Meeresrauschen, Windgeräusche bei einer Autofahrt oder beim Segeln.)

Viele Tinnitus-Betroffene kennen das Gefühl, dem Ohrgeräusch hilflos ausgeliefert zu sein. Auch hier entstehen intensive Gefühle und Affekte. Zudem kommt die ängstliche Beobachtung des Tinnitus mit der Befürchtung, er könne sich verschlimmern. Jede kleine Veränderung wird ängstlich registriert und löst wiederum intensive Reaktionen aus. Dadurch verstärkt sich die Fokussierung auf das Ohrgeräusch. Für die Patienten ist es wichtig, wieder Vertrauen in den Körper zu entwickeln. Der Patient kann dann seine Konzentration auf die Veränderung seiner Lebensumstände legen (anstatt sich auf das Ohrgeräusch zu konzentrieren), so dass weniger Stress und Unruhe entstehen und so einer Verschlimmerung seines Ohrgeräusches entgegen wirken.

Verschiedene bei psychosomatischen Patienten wirksame Techniken und Verfahren sind hier einsetzbar, z.B. "Arbeit mit dem inneren Heiler" (vgl. Ortwin Meiss, Hypnotherapeutische Strategien für psychosomatische Patienten)

Schließlich kann der Patient lernen, sich zunehmend auf andere Geräusche zu konzentrieren und den Tinnitus weitgehend auszublenden. Aus den oben dargestellten Ausführungen wird deutlich, dass unsere Aufmerksamkeit stark gerichtet ist und verschiedene Dinge im Fokus unserer Aufmerksamkeit sein können, während andere ausgeblendet werden. Therapeutische Geschichten, die das Ausblenden anderer unerwünschter Reize beinhalten (z.B. das Ausblenden chronischer und akuter Schmerzen) können dem Patienten helfen Meta-Strategien der Aufmerksamkeitsfokussierung zu verstehen und anzuwenden. In Hypnose kann der Patient die Fokussierung auf bestimmte Aspekte seiner Wahrnehmung gezielt üben.

16. Umgang mit Wut und Aggression gegenüber dem Ohrgeräusch

Gefühle wie Wut und Aggression sollte genügend Raum gegeben werden. Der Patient sollte sich in seinen Gefühlen verstanden fühlen. Gleichzeitig kann dem Patienten geholfen werden, zu erkennen, dass es nichts bringt, sich weiter gegen das Ohrgeräusch aufzulehnen, da dadurch der störende Effekt verstärkt wird und er sich noch weiter dem Ohrgeräusch ausliefert. Der Patient sollte unterstützt werden, sich mit seinem Tinnitus anzufreunden und sein Schicksal anzunehmen und nun das Beste daraus zu machen. Dies erscheint manchem Betroffenen als eine nicht zu bewältigende Aufgabe. Hier helfen oft indirekte hypnotherapeutische Methoden weit besser als billige Ratschläge.

Dem schon erwähnten klassischen Musiker und ehemaligem Lehrer schien es unmöglich, sich mit einem so hässlichen, störenden Geräusch anzufreunden. Nachdem wir seine Vater-Thematik bearbeitet hatten und die Assoziationsketten entknüpft hatten, erzählte ich ihm eine Geschichte, die er ausgesprochen gut aufnahm und die in einem Film aus den 60ern verarbeitet wurde.

Es ist die Geschichte eines weißen Rassistens, der auf einem Gefangenentransport an einen schwarzen Gefangenen gekettet wird. Der Weiße empfindet es als Zumutung mit dem Schwarzen zusammengekettet zu sein. Auch als Gefangener fühlt er sich als etwas Besseres. Der Gefangenentransport verunglückt und den beiden gelingt aneinander gekettet die Flucht. Zu Beginn ihrer Flucht empfindet vor allem der Weiße tiefe Verachtung und Ablehnung gegenüber dem Schwarzen, doch er kann ihn nicht abschütteln und die Fesseln erweisen sich als nicht zu knacken. So kommen sie nicht von einander los und müssen gemeinsam agieren.

Nach einer Weile realisiert der Weiße, dass der Schwarze keineswegs böse ist und ja auch lieber mit jemand anderen zusammengekettet wäre. Auch er kann nicht anders. So lernen sie sich kennen und kommen zu der Erkenntnis, dass es sinnvoller wäre zusammenzuarbeiten und schließlich lernen sie, zusammen zu gehen ohne sich zu behindern.

Meiner Erfahrung nach wirken derartige Geschichten deutlich besser als alle kognitiv geprägten Verfahren. Nach dieser Geschichte berichtete der Patient, er wisse nicht genau, ob der Tinnitus wirklich leiser geworden sei, aber er höre ihn oft nicht mehr, und wenn dann sei er weniger störend.

17. Der Umgang mit lärmempfindlichen Nachbarn

Zum Abschluss ein paar Tipps für den Umgang mit lärmempfindlichen Nachbarn.

- a) Sich bekannt machen: Je besser sie sich mit ihren Nachbarn bekannt machen, desto weniger wird ihr Nachbar sich über den von ihnen ausgehenden Lärm beklagen. Haben sie ein Baby oder einen Hund ermöglichen sie ihren Nachbarn, es oder ihn kennen zu lernen. Wenn er eine Beziehung zu ihren Kindern und/oder ihrem Hund entwickelt, ist alles kein Problem.
- b) Den Betroffenen Kontrollmöglichkeiten geben: Spielen sie ein Musikinstrument, fragen sie ihren Nachbarn, wann es am wenigsten stört und geben sie ihm die Möglichkeit, dann, wenn sie zu einem ungünstigen Zeitpunkt spielen, ihnen dies mitzuteilen. Planen sie Reparaturarbeiten informieren sie ihre Nachbarn, wann sie Lärm machen werden, und darüber, wie lange er dauert. Brauchen Sie länger als erwartet, teilen Sie es ihm umgehend mit. Geben sie ihm, wenn möglich, Einflussmöglichkeiten über den Zeitpunkt der Arbeiten.
- c) Die Sinnhaftigkeit des Lärms erkennbar machen: Geben sie ihm Einblick, wie der Lärm zustande kommt, und warum sie ihn machen. Schauen sie, dass er versteht, was vor sich geht. Am besten ist es, wenn der Lärm der Sicherheit und dem Erhalt des Hauses dient. Feiern sollten sie nicht nur grundsätzlich ankündigen, sondern auch den Anlass der Feier deutlich werden lassen. Wenn er weiß, welche Gäste kommen werden, umso besser. Sie werden sich wundern, wie viel er aushält.
- d) Akzeptanz: Geben Sie ihrem Nachbarn das Gefühl, dass er akzeptiert und anerkannt ist, dann wird er Sie mögen und die Geräusche tolerieren. Die Hälfte aller Nachbarschaftsstreits, die vor Gericht landen, haben ihren Hintergrund in mangelnder Wertschätzung. „Der grüßt mich nicht, dann verklage ich ihn.“