

Tinnitus: So erkennen Sie den inneren Schrei!

Belastende, als unklar oder unsicher empfundene Bedingungen am Arbeitsplatz können zur Auslösung eines Tinnitus führen. Zum Ohrensausen kommt der innere Stress hinzu. Limbisches Coaching kann die Lebensqualität verbessern.



Wenn es klingelt, pfeift, brummt, rauscht oder ständig zischt im Ohr und es keine erkennbare Ursache dafür gibt, könnte es sich um einen Tinnitus handeln. Rund 550 000 Menschen sind in der Schweiz vom Ohrengeräusch Tinnitus betroffen, davon 70 000 schwer. Wirtschaftlich relevant ist der Tinnitus wegen der Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und Sozialkompetenz. Auffallend häufig befallen sind Menschen, die eine tatsächliche Lärmbelastung mit angespannter Aufmerksamkeit verbinden wie zum Beispiel die Arbeit in Grossraumbüros

oder Callcenters. Depressive Störungen mit Freudlosigkeit, Interessenverlust, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Antriebsminderung und sozialer Rückzug können die Folge sein. Die Schutzreaktionen auf den Tinnitus, das heisst die vom Gehirn geschaffenen Reaktionen auf das Geräusch, sind ein weiteres Problem. Meist begleitet den Tinnitus Selbstbeschuldigung, Wut oder Hass auf sich selbst. Rund 1 Prozent der vom Tinnitus Betroffenen zieht sich vollständig zurück. Sie leben dann nicht mehr mit, sondern im Tinnitus.

Wie entsteht ein Tinnitus?

Manchmal entsteht ein Tinnitus durch eine äussere Einwirkung, einen Schuss, einen Schrei, laute Musik, oft jedoch, wenn sich im sozialen Umfeld etwas stark ändert, etwa wenn ein neuer Chef eingesetzt wird oder die Lebenspartnerin schwer erkrankt. Für einen Ehemann nahm der Tinnitus den Anfang, als ihn seine Frau verliess. Auch Konflikte am Arbeitsplatz und Mobbing spielen hier eine grosse Rolle, etwa die Versetzung in eine andere Abteilung, wo die Rolle noch ungeklärt ist und von Vorgesetzten

nicht definiert wurde, oder endlose Situationen, während denen immer das Gleiche lautstark besprochen wird, aber keine Chance besteht, etwas zu verändern. Unklarheit und Unsicherheit in Beruf oder im Privaten können Tinnitus verursachen. Dieser kann zu Geräuschüberempfindlichkeit bis hin zu schweren Schlaf- bzw. Einschlafstörungen und Depressionen führen. Selbst wenn das Geräusch im Ohr aufhört, läuft der zentrale Regelkreis weiter. Man spricht daher von «zentralisiertem Tinnitus», der dem Phantomschmerz von amputierten Gliedmassen gleicht.

Erfolgstherapie: Limbisches Coaching

Es existiert eine Vielzahl von Therapieangeboten. Eine Möglichkeit ist das limbische Coaching. Durch diese Therapie wird vielen Tinnitus-Betroffenen das Ohrgeräusch unwichtig, und sie beginnen, es als Anzeige für ihr persönliches Befinden zu nutzen. Wird es lauter, wissen sie, dass es Zeit ist, wieder besser auf sich aufzupassen. Bei der Anwendung des wingwave®-Coachings (Vorgehensweise auf der Basis von EMDR*, NLP und Kinesiologie) verbessert sich das subjektive Empfinden bezüglich des Tinnitus. Coa-

ching und Übungen verändern die Intensität des Tinnitus, ebenso die Ängste wegen des Ohrgeräuschs oder andere Ängste wie zum Beispiel Versagerangst, Platzangst oder Angst um die Gesundheit. Die Abhängigkeit vom Tinnitus nimmt langsam und stetig ab. Die Bearbeitung des subjektiven Empfindens selbst findet mit einer Links-rechts-Stimulation des Gehirns statt. Dabei werden die Klienten aufgefordert, die Augen in Sequenzen hin und her zu bewegen, was der Verarbeitung der Ursache des Symptoms dient. |

*EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) wurde von der kalifornischen Psychotherapeutin Francine Shapiro entwickelt.

Was muss ich als Vorgesetzter darüber wissen?

- Mitarbeitende sprechen nicht über ihren Tinnitus. Er könnte ja wieder verschwinden. Das Thema ist tabu. Diese Menschen haben ein schlechtes Gewissen, weil sie das Geräusch überhaupt haben. Deshalb: Indirekt ansprechen, wie zum Beispiel: «Es gibt Menschen, die haben Ohrengeräusche, trauen sich aber nicht, etwas zu tun. Dabei gibt es Methoden, die weiterhelfen können.»
- Bei über 80 Prozent der Tinnitus-Fälle gibt es keine körperliche Ursache. Tinnitus ohne Ohrenerkrankung weist auf neurologische oder psychosomatische Gründe hin. Entgegen der Angst, an einer schweren körperlichen Erkrankung zu leiden, handelt es sich meist um eine vorübergehende Störung. Oft ist Tinnitus «nur» ein Warnsignal.
- Tinnitus-betroffene Menschen tun selten etwas für sich selbst, für andere jederzeit. 95 Prozent der Tinnituskranken sind sehr sozial und tun alles für Familie, Beruf und Haushalt. Sie selbst hingegen kommen immer zu kurz. Deshalb sollten Tinnituskranke ihr Üben und Bemühen für sich selbst einem anderen Menschen schenken, mit der Erlaubnis, dass er nachfragen darf. Dieser Schritt bedeutet eine Überwindung, denn damit gesteht man ein, dass man nicht genug für sich selbst sorgt. Der subjektive Tinnitus ist ein Autonomie-Signal. Eine Neu-Orientierung ist angesagt.
- Selbstkontrolle oder der Umgang mit Kontrolle sind wichtig für Menschen mit Tinnitus. Sie wollen alles erfüllen, und das mindestens 150-prozentig. Da dies nicht möglich ist, laufen sie meist mit einem schlechten Gewissen dem unerreichbaren Ziel hinterher.
- Veranlassen Sie eine gründliche Abklärung und achten Sie auf die emotionale Intelligenz der Vertreterinnen des medizinischen Gewerbes. Weisen Sie auf die Möglichkeiten nicht konventioneller Behandlungen hin. Vermitteln Sie Hoffnung und vermeiden Sie Panikmache. Verpflichten Sie die Tinnitus-Betroffenen, dass sie zu sich selbst schauen und kontrollieren Sie dies ab und zu liebevoll.
- Bei Tinnitus hat sich zu viel Lebenskraft in Kopf, Nacken und Brustbereich gesammelt, zu wenig in Becken, Beinen und Füßen. Tinnitus ist wie Zahnschmerzen: Ablenken hilft, hinhören vermehrt. Öffnen des Körpers zur Erde beruhigt Körper und Gedanken, reduziert die Angst, stärkt das Selbstbewusstsein und ermöglicht eine erweiterte Selbstwahrnehmung und nimmt bei 80 Prozent die unangenehme Wirkung des Tinnitus. Selbst wenn Tinnituskranke regelmäßig Übungen machen, ist es für sie schwierig, eigene Änderungen festzustellen. Deshalb: Sie sollen Menschen, mit denen sie arbeiten oder leben, fragen. Dann kommt oft die Antwort: «Du bist jetzt viel netter als früher.»
- Wichtig ist, dass man Wut und Ärger ausdrückt. Die Partner eines Tinnituspatienten sind dankbar, wenn dieser sich mehr um sich selbst kümmert, da dadurch der innere Schrei (Tinnitus) reduziert werden kann.

Literatur

Holl, Maria

Den Tinnitus lindern ...
Jopp-Oesch-Verlag 2002

Besser-Siegmund

C., Siegmund H.
EMDR im Coaching

Wingwave – wie der Flügelschlag eines Schmetterlings

Paderborn 2001

Autor

lic. phil. Claude André Ribaux ist seit 15 Jahren selbständiger Coach, Trainer, Mediator. Zuvor hat er sich nach sozialwissenschaftlicher Grundausbildung über 10 Jahre als Projektmanager vor allem von internationalen Gesundheitsprogrammen wie beispielsweise Augenmedizin oder AIDS-Prävention, profiliert. Es folgten Change Management-Prozesse für internationale Grossfirmen, Studien und Publikationen zur konstruktiven Konfliktbearbeitung für die deutsche und Schweizer Regierung sowie interne und freie Trainings. Coachingausbildungen in NLP, systemischer Beratung, Meditation, Wingwave-Coaching. Claude André Ribaux führt aktuell eine Wirkungsstudie zu Wingwave im Tinnitus-Coaching durch.

Kontakt

go.ribaux@bluewin.ch