

Klänge, Psychotherapie und Tinnitus

Begleitende Klangtherapie bei Tinnitus

Bei der Behandlung des chronischen Tinnitus geht es vorrangig darum, dem Fixiert-Sein der Betroffenen auf das Symptom entgegenzuwirken. Die Aufmerksamkeitsverschiebung auf das unerwünschte Geräusch führt in der Regel zu einer subjektiv empfundenen Verstärkung des Symptoms. Im gleichen Ausmaß nimmt der Bezug zu anderen Inhalten, Interessen und Aktivitäten ab; das Leben wird zunehmend eingeengt, der Leidensdruck stärker und das Auftreten von depressiven Verstimmungen wahrscheinlicher. Die Betroffenen kennen zwar in der Regel diesen Verstärker-Mechanismus; das Wissen darum genügt jedoch meist nicht, um dagegen anzukommen. Deshalb ist in derartigen Fällen eine Psychotherapie angezeigt. Diese wird um so wirksamer sein können, je mehr sich der Betreffende angenommen fühlt, sich anvertrauen kann und je mehr es dabei gelingt, **an die besten Zeiten vor dem Auftreten des Symptoms anzuknüpfen** und wieder mehr und mehr Zugang zu verschütteten Lebensmöglichkeiten zu finden. Dieses Therapieprinzip kann als **Potentiale fördernd** bezeichnet werden, darauf ausgerichtet, verborgene Kraftquellen zu entdecken und zu fördern, um das Gewicht der jeweiligen Symptomatik zu relativieren.

Dies ist nun in ganz spezifischer Art und Weise in einer Psychotherapie möglich, die Wachraumtechniken und Klänge mit einbezieht. Dabei können tiefe Entspannungszustände eingeübt werden, die einer leichten Hypnose entsprechen und auch als Trance bezeichnet werden können. Die Wahrnehmung ist dabei nach innen gerichtet, das Zeit- und Körpergefühl in eine traumähnliche Richtung hin verändert; unterschwellige Gefühle treten stärker hervor, und es entstehen oft spontan, „wie von selbst“ innere Bilder, Szenenfolgen, Wachträume. **Die Kontrollfähigkeit über die Therapie-Situation bleibt bei der leichten Trance jedoch erhalten.** Letztere ist ein besonderer Zustand zwischen Wach-Sein und Schlafen, sowohl Merkmale nächtlichen Träumens sowie gleichzeitig auch des Tages-

bewusstseins enthaltend, eine Art von „Wach-Träumen“. Es kann dabei nichts gegen den Willen des in der Entspannung Befindlichen geschehen, auch wenn vielleicht anfangs diesbezügliche Ängste bestehen.

Als Klanginstrumente eignen sich dafür besonders große asiatische **Gongs**, **Klangschalen** aus Nepal und sog. **Monochorde**. Letztere sind obertonreiche Instrumente mit vielen auf den gleichen Grundton gestimmten Saiten. Die Klänge sollten möglichst auch tiefe Frequenzen enthalten, mit körperlich spürbaren **Vibrationen**. Dadurch wird insgesamt eine deutliche psychosomatische Wirkung erzielt, indem das vegetative Nervensystem umgestimmt wird, mit der Folge von Stress-Abbau und Beruhigung. Diese wird noch vertieft, wenn die Klänge durch **Obertongesang** begleitet werden.

Bei dieser Gesangstechnik, in der Mongolei und in angrenzenden Regionen verbreitet, singt *eine* Person einen konstanten Grundton und gleichzeitig sehr hohe, wechselnde flötenähnliche Obertöne. Grundton und Obertöne stehen in einem harmonischen Verhältnis zueinander; das ergibt einen tief berührenden meditativen Gesang, geheimnisvoll anmutend wie „Botschaften aus einer anderen Welt“, mit den Klängen der Instrumente zu einer Einheit verschmelzend.

Der Alltag mit seinen Sorgen, Nöten und Selbstzweifeln tritt zurück, und es kann sich ein Gefühl von **im Einklang Sein** mit sich und der Welt entwickeln und damit eine unmittelbare **Verstärkung des Selbstgefühls**. Es werden Erinnerungen und Gefühle aus früheren Zeiten mit einer größeren Lebensfülle und Erlebnistiefe lebendig, zu welchen der vom Tinnitus Betroffene zuletzt aufgrund seines Leidensdrucks keinen Zugang mehr hatte. So können allmählich Hoffnung und Zuversicht wachsen, auch wieder vermehrt ein **Leben jenseits des Tinnitus** führen zu können, selbst wenn dieser nur gelindert, aber nicht beseitigt werden konnte.

Von entscheidender Bedeutung ist es jedoch, dass zwischen den Sitzungen möglichst **täglich Entspannungsübungen** durchgeführt werden, anknüpfend an das in den Therapie-Sitzungen Erlebte. Dafür kann eine Klang-CD zum Abspielen mit nach Hause gegeben werden, auch wenn das Anhören der CD meist weniger wirksam ist

als das mit dabei Sein, wenn der Therapeut die Klänge erzeugt. Wenn sich ein vom Tinnitus Betroffener außerhalb der Therapiesitzungen, also ohne Begleitung in einen Entspannungszustand zu begeben versucht, indem er seine Aufmerksamkeit von der Außenwelt abzieht und nach innen richtet, kann es vorkommen, dass die störenden Ohrgeräusche zunächst noch stärker als zuvor wahrgenommen werden. Dann hat es sich bewährt, sich auf diejenigen Körperbereiche zu fokussieren, die sich am besten anfühlen. Dann können sich die positiven Körperempfindungen weiter ausbreiten und das Erleben allmählich dominieren. Der Tinnitus relativiert sich dadurch. Wichtig ist dabei das **Einbeziehen der Atmung**, die bei allen Entspannungsübungen im Mittelpunkt steht. Es geht dabei darum, die Atembewegungen im Bauchraum, das Heben und Senken der Bauchdecke zu registrieren, ohne die Atmung beeinflussen zu wollen. Im Autogenen Training heißt die diesbezügliche Formel „**es atmet mich**“. Wenn man feststellt, dass man mit den Gedanken wieder abgeschweift ist, lenkt man die innere Aufmerksamkeit wieder auf den Atemvorgang. Heute wird in diesem Zusammenhang vielfach von **Achtsamkeitsmeditation** gesprochen. Diese sollte zunächst in den Therapiesitzungen eingeübt werden, ehe sie täglich selbständig, ohne therapeutische Begleitung ausgeführt werden kann.

Wie viele Sitzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg benötigt werden, hängt von sehr verschiedenen Faktoren ab, besonders davon, wie lange das Symptom schon besteht. Es wird zwar vielfach angegeben, dass nach drei Monaten ein Tinnitus chronifiziert, also nicht mehr wirklich beeinflussbar sei. Man könne dann nur noch versuchen, die Ohrgeräusche auszublenden, „darüber hinweg zu hören“. Aufgrund meiner Erfahrungen mit einer Psychotherapie, die Wachtraum- und Entspannungstechniken sowie Klänge mit einbezieht, ist jedoch auch nach noch deutlich längerem Bestehen eine günstige Beeinflussung des Tinnitus möglich, zu einer verbesserten Lebensqualität führend.

www.dr-tuschy.de

dr.tuschy@web.de

(2007)