

Fokussiertes Hören

Die Therapie beruht auf dem neurophysiologischen Tinnitus-Modell von Pawel Jastreboff (USA) und Jonathan Hazell (England). Die beiden Wissenschaftler untersuchten und untermauerten Anfang der Neunziger einen Behandlungsansatz, der auf der Annahme beruht, dass bei der Hörwahrnehmung ablaufende Prozesse im zentralen Nervensystem (Gehirn) für den Tinnitus verantwortlich sind.

Das Verfahren

Der Tinnitus ist als Krankheit wahrnehmbar, wenn die hemmenden Systeme des Gehirns versagen und störende, unangenehme Geräusch permanent in das Bewusstsein dringen. Diese Geräusche können vielfältige Ursachen haben. Die Hörwahrnehmung des Menschen im Gehirn steht unter anderem in Verbindung mit dem sogenannten limbischen System, das die Gefühlswelt jedes einzelnen steuert. Dieser Zusammenhang erklärt die Verstärkung des Tinnitus in negativen Stimmungslagen wie Angst oder Stress. In der Regel findet eine Gewöhnung an Geräusche statt, die als Habituation bezeichnet wird. Das Geräusch einer Straßenbahn, die täglich am Büro entlang fährt wird nach einiger Zeit "ausgeblendet". Das Tinnitusgeräusch hingegen wird negativ bewertet und die Aufmerksamkeit erhöht sich. Die Tinnitus-Retraining-Therapie wirkt diesem Prozess entgegen, indem der Patient desensibilisiert wird. Ziel ist eine verminderte Wahrnehmung bis hin zur völligen Ausblendung des störenden Ohrgeräusches. Die Bezeichnung "Retraining" kann am ehesten mit "Verlernen" übersetzt werden.

Vor der eigentlichen Therapie wird eine audiologische Diagnostik, also die Überprüfung des Gehörapparates durchgeführt. Gegebenenfalls sind weitere neurologische, orthopädische oder internistische Abklärungen sinnvoll.

Tinnitus-Retraining-Therapie

Die Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) ist ein Verfahren, das eine Linderung des Tinnitus-Leidens zum Ziel hat.

Das erste Element hierbei ist das Tinnitus-Counseling. Es handelt sich um ein Beratungsgespräch, dessen Inhalte wie folgt sind:

- Informationsvermittlung über Tinnitus
- Besprechen der aktuellen Symptome und Beschwerden
- Abbauen von Ängsten
- Besprechen von Coping-Strategien (Strategien, die den Umgang mit dem Problem betreffen)
- Besprechen von persönlichen Entwicklungen und Umständen
- Im Anschluss erfolgt die sogenannte Tinnitus-Konferenz. Es handelt sich um eine Zusammenkunft zwischen dem Patienten, dem begleitenden Arzt und ggf. einem Akustiker. Ziel ist die Erstellung eines individuellen Behandlungsplans, der dem Patienten die physische und psychologische Unterstützung garantiert, die er braucht.

Ihr Nutzen

Die Tinnitus-Retraining-Therapie ist eine wirkungsvolle Verhaltenstherapie, die eine dauerhafte

Minderung des Tinnitus-Leidens ermöglicht. Das ständige Ohrensausen beeinträchtigt den Patienten sowohl körperlich als auch psychisch. Die Therapie wirkt dem entgegen und stellt seine Lebensqualität wieder her.

Fokussiertes Hören

Das Fokussierte Hören ist als Element der Tinnitus Retraining-Therapie ebenfalls ein verhaltenstherapeutisches Verfahren, welches den Fokus des Hörens aktiv, also durch Selbsttraining auf Geräusche außerhalb des Tinnitus trainiert. Dieses Verfahren mindert die sensorische, also subjektiv empfundene Wahrnehmung des Tinnitus und verbessert im Gegenzug das Hörempfinden.

Das Fokussierte Hören ist Umfang unserer Therapieangebote in unserer Spezialsprechstunde.

Rauschgeräte (Noiser).

Rauschgeräte (Noiser) sind Geräte, die dem Patienten ein leiseres, nicht so störendes Geräusch anbieten. Ziel ist, dass der Patient lernt, weniger auf den Tinnitus zu achten und das externe, nicht negativ bewertete Geräusch später zu überhören. Das Gerät gleicht äußerlich einem Hörgerät und sollte täglich etwa 2-6 Stunden getragen werden, wenn möglichst wenige Umgebungsgeräusche vorhanden sind.

Ergänzend werden Entspannungsverfahren und Methoden der Selbsthilfe vermittelt. Aufklärungen und Beratungen, die helfen, Stressreaktionen abzuschwächen, sind empfehlenswert. Hat der Tinnitus eine organische Ursache, wird diese natürlich behandelt.

Literatur

Tinnitusbehandlung mit komplementärer Medizin: TCM und andere komplementäre Verfahren bei Ohrgeräuschen; Michael Golenhofen; Elsevier, Urban & Fischer Verlag 2008

Tinnitus: endlich Ruhe im Ohr: Ursachen erkennen und ausschalten. Die besten Therapien für Akut- und Langzeitbehandlungen; Eberhard Biesinger; Georg Thieme Verlag 2007

Allgemein Medizin: 39 Tabellen; Jörg Barlet; Georg Thieme Verlag 2004