



# Lärm aus dem Nichts

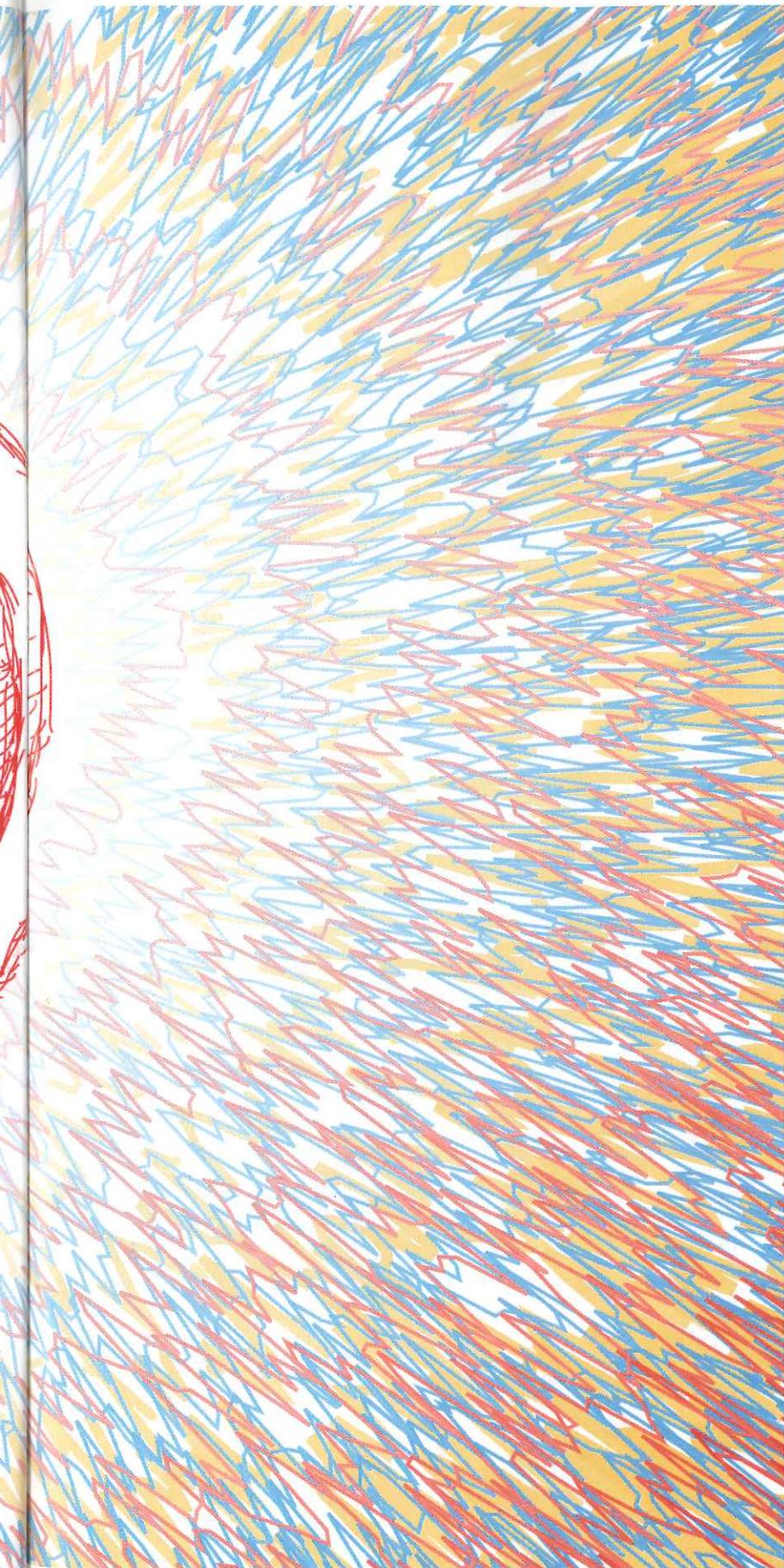


Foto: fotilia/robodread - stock.adobe.com

In den industrialisierten Ländern greift ein spezielles Leiden um sich: der Tinnitus. Immer mehr Menschen hören Geräusche, für die es keine äußerliche Schallquelle gibt. Manchen sehen in diesem Phänomen eine neue Zivilisationskrankheit.

*Text: Christian Hoffmann*

**E**ine Gruppe von Urmenschen sitzt beim Lagerfeuer. Da knackt im Gebüsch ein Ast. Was ist das? Was bedeutet dieses Knacken? Ist es ein Tier? Nähert sich ein Feind?

Für das Überleben in freier Natur ist die rasche Reaktion auf Geräusche entscheidend. Wie bedrohlich ein Geräusch ist, kann erst entschieden werden, nachdem seine Ursache identifiziert ist. Der Verursacher muss ja nicht unbedingt ein Feind sein, es kann sich ja auch um einen freundlich gesinnten Stammesgenossen handeln.

Für den Mensch, der Jahrtausende später vergleichsweise behaglich inmitten seiner Zivilisation lebt, gibt es nur noch wenig Grund für eine solche akustische Empfindlichkeit. Er sitzt kaum jemals ungeschützt in der Wildnis, falls es die überhaupt noch gibt, und begegnet nur selten jemandem, der ihn fressen will. Trotzdem breitet sich das Leiden an mehr oder weniger fiktiven Geräuschen aus wie eine Epidemie. Ein erfahrener HNO-Arzt beschreibt den Zustand so: In den Anfangszeiten seiner Laufbahn, kam ungefähr einmal wöchentlich ein Patient wegen Tinnitus zu ihm, mittlerweile hat er einmal täglich mit einem solchen Fall zu tun.

Wie verbreitet das Leiden ist, zeigt sich darin, dass es zum Beispiel in Bad Arolsen, Hessen, eine auf Tinnitus spezialisierte Klinik gibt. Helmut Schaaf und Gerhard Hesse, die Leiter des >

> Hauses, die ihre Arbeit dem Hören und dem Tinnitus gewidmet haben, schreiben zu Beginn ihres einschlägigen Handbuchs: „Der wichtigste Grund für die Zunahme des Leidens am Tinnitus dürfte die rasante industrielle und technische Entwicklung der letzten 50 Jahre sein. Sie hat eine erhebliche Mehrbelastung für den menschlichen Organismus gebracht, so dass gerade sensible Systeme massiv gestört werden können. Dabei steht unser Ohr als das empfindlichste aller Sinnesorgane der Zunahme der Umweltgeräusche und der akustischen Belastung durch Verkehr, Beruf oder Freizeit relativ hilflos gegenüber.“ Ist Tinnitus also eine Art Zivilisationskrankheit?

Es sieht fast danach aus. Marion Weiser, Körpertherapeutin, die sich eingehend mit Tinnitus beschäftigt, erlebt in ihrer täglichen Arbeit, dass in den allermeisten Fällen ein „Zuviel an unterschiedlichen Belastungen“ die Ohrgeräusche verursacht. Zwar kennt sie auch Fälle, in denen ein Hirntumor oder ein

Bandscheibenvorfall im Nacken den Lärm im Ohr verursacht haben, doch sind solche Hintergründe des Leidens nach ihrer Erfahrung selten. Darüber hinaus gibt es natürlich auch Tinnitus in Folge eines Knalltraumas, hoher Lärmbelastung, eines Tauchunfalls, in Folge von Mittelohrentzündungen oder Virenerkrankungen. In medizinischen Handbüchern finden sich lange Listen möglicher Ursachen, von denen die zutreffende nur durch fachlich solide Untersuchungen identifiziert werden kann. In den meisten Fällen von Tinnitus liegt es allerdings nicht an so klar zu benennenden physischen Ursachen. Wie komplex der Hintergrund eines Tinnitus ist, zeigt ein bekanntes Experiment aus den USA. Die HNO-Ärzte Morris Heller und Moe Bergman hatten sich in New York lange mit den Hörproblemen von Kriegsveteranen des Zweiten Weltkriegs befasst und veranstalteten auf Grund ihrer Erfahrungen ein Experiment, dessen Ergebnisse sie 1953 veröffentlichten. Dabei wurden Versuchs-



## INTERNET

[www.marion-weiser.at](http://www.marion-weiser.at)

## NACHLESEN

Dr. med. Helmut Schaaf/  
Prof. Dr. med. Gerhard Hesse:  
Tinnitus. Leiden und Chance. Profil Verlag  
München Wien, 3. Auflage 2011

Klaus M. Hocker: Tinnitus. Ursachen und  
Behandlung von Ohrgeräuschen.  
Verlag C.H. Beck, 2002.

Für den Mediziner  
gibt es selten eine  
einfache Diagnose zu  
einem Tinnitus.

Foto: Getty/Collection Mix

personen mit gesundem Hörvermögen in einen schalltoten Raum gesetzt. Angeblich sollte ein Hörtest durchgeführt werden und die Probanden wurden gebeten, ihre Wahrnehmungen zu notieren. Tatsächlich gab es keinen Test, es gab kein Geräusch zu hören, die Betroffenen saßen in der Stille des schalltoten Raumes. Das Ergebnis war verblüffend: Innerhalb von zwei bis drei Minuten nahmen 94 Prozent der Untersuchten in der Stille Geräusche wahr.

Das Experiment von Heller und Bergmann zeigt, dass grundsätzlich jeder Mensch von Tinnitus betroffen sein kann und dass diese Geräusche keine physisch greifbaren Ursachen haben müssen. Doch klingt in einem Fall wie dem Heller-Bergman-Experiment das Geräusch im Ohr bald wieder ab. Ein Leiden wird daraus erst, wenn es längere Zeit anhält. Bleibt es länger als drei Monate, sprechen Mediziner von einem chronischen Tinnitus.

Die schulmedizinisch definierten möglichen Ursachen des Tinnitus können außerdem nicht die massenhafte Verbreitung des Phänomens in den letzten Jahrzehnten erklären. Da kommt eine Körpertherapeutin wie Marion Weiser ins Spiel. Sie fasst ihre Erfahrung aus der Arbeit mit Patienten in einem paradoxen Satz zusammen: „Ein Tinnitus wird dir nicht geschenkt, den musst du dir hart erarbeiten.“ Oft genug hat sie erlebt, dass mit dem Geräusch im Ohr „Verspannungen im Hals-, Nacken-, Schulter- oder Kieferbereich“ verbunden sind, „Verspannungen in der Stirn, Verspannungen in der Wirbelsäule, krumme Körperhaltung“. Und in den meisten Fällen werden diese Symptome von Stress verursacht, in welcher Form auch immer.

Wenn man einzelne Fälle aus der Praxis von Weiser durchnimmt, zeigt sich, wie schwer es ist, die eine generelle Ursache für Tinnitus zu benennen. Da war zum Beispiel die Frau, die mit der Pflege ihrer alten Schwiegermutter überfordert war. Als sie wegen des Ohrgeräusches zur Behandlung kam, zeigte sich, dass sie nicht unter der Belastung litt, die die



Das moderne Leben kann das Hörsystem bis an seine Grenzen fordern.

Foto: fotolia/blvdone - stock.adobe.com

Pflege mit sich brachte, sondern dass sie von ihrer Schwägerin mit dieser Aufgabe allein gelassen wurde. Erst im Zuge der Behandlung wurde sie sich nach und nach der Situation wirklich bewusst.

Ähnlich erging es jenem Mann, der bei einer Beförderung übergangen wurde und nach außen hin den Eindruck vermittelte, von diesem Ereignis unberührt zu bleiben. Bald danach fiel er jedoch mit Depression und Burnout aus. Und das erste Anzeichen war ungefähr zwei Monate vor dem Zusammenbruch das Auftreten eines Tinnitus.

Besonders drastisch war für die Körpertherapeutin der Fall eines Lokführers, dessen Lokomotive auf einem unbeschränkten Bahnübergang mit dem Auto einer älteren Dame kollidierte, die das Signal übersehen hatte. Einige Zeit nach diesem Unfall setzte der Tinnitus ein, und es verging einige Zeit, bis der Betroffene das Erlebnis verarbeiten konnte.

Marion Weiser hat gelernt, dass es verschiedene Formen von Stress gibt, die mit Tinnitus in Verbindung stehen können. Emotionaler Stress, ein Übermaß an Befürchtungen, Ängsten, Gefühle der Überforderung oder Kränkung.

Mentaler Stress, verursacht von belastenden Glaubenssätzen, endlosen To-Do-Listen, Stress auf der Handlungsebene, Menschen die häufig die Wörter „muss“ oder „schnell“ verwenden. Alle diese Hinweise zeigen Zweierlei: Erstens ist der Tinnitus keine Krankheit selbst, wie auch Helmut Schaaf und Gerhard Hesse in ihrem Handbuch betonen: „Tinnitus ist immer ein Symptom.“ Und zweitens kann Tinnitus in vielen Fällen gut behandelt werden, vor allem, wenn Menschen bereit sind, wie Marion Weiser betont, ihren Umgang mit Stress zu überdenken und neue Wege einzuschlagen.

Für die Körpertherapeutin ist man damit an einer Weggabelung angekommen: „Ich frage meine Leute immer, was bist du bereit zu tun, damit sich das Geräusch ändert? Wenn sich jemand Einzelsitzungen oder das Seminar gönnt und danach nichts tut, dann gehört schon viel Glück dazu, dass sich etwas ändert. Wenn allerdings jemand die Übungen nützt, um sich selbst mehr zu spüren, sich viele Male im Lauf eines Tages selbst korrigiert und Verspannungen loslässt, dann ist mein Zugang nicht nur eine Möglichkeit, das Geräusch wegzubekommen, sondern auch eine Kursänderung im Stressverhalten des Betroffenen.“

Oder wie es bei Schaaf und Hesse heißt: „Ein chronisches Ohrgeräusch ist kein Grund zu Mut- und Hoffnungslosigkeit. Hilfen und Therapien sind möglich!“

**„Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom.“**