

Tinnitus – der Körper klopft an



von Marion Weiser, Vorstandsmitglied der Österreichischen Tinnitus-Liga (ÖTL)

Vor über 20 Jahren hatte ich meine erste Tinnitus-Klientin bei mir in der Praxis in Linz. Bei der Fußanalyse (ähnlich wie bei der Fußreflexzonenmassage dienen mir die Füße als Landkarte für Beschwerden und Spannungsmuster) stellte ich fest, dass die Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich in Verbindung mit dem Geräusch der Klientin stehen könnten. Mich haben zwei Äußerungen von ihr, die ich im Laufe der Jahre immer wieder hörte, motiviert, mich auf Tinnitus zu spezialisieren: „Bei Tinnitus kann man nichts machen“ und „Meinen Tinnitus muss ich mir behalten, oder?“.

Bei meiner Studie mit über 200 Betroffenen versuchte ich, den „roten Faden“ Tinnitus betreffend zu finden. Mittels der Fußanalyse und einem umfassenden Fragebogen kam ich zu dem Begriff „zu viel“. Daraus entwickelte ich drei Stress-Typen, die wir alle bereits erlebt haben, und die ich hier erläutern möchte (Abb. 1).

Emotionaler Stress-Typ

Hier finden wir Menschen mit emotionalen Belastungen, wie zum Beispiel Ängsten (Geld, Zeit), Unsicherheit, Ärger (Job), Sorgen (Kinder), Befürchtungen, Frust, Kränkungen und natürlich auch Erschöpfungszuständen, Burn-out und Chronischem Erschöpfungssyndrom (CFS – chronic fatigue syndrome).

Daraus ergeben sich oftmals Druck auf den Schultern, Nacken bis hin zum Rundrücken. Der emotionale Rucksack ist zu schwer. Oft finden sich bei diesem Typen auch Schwere in den Augen und in der Beweglichkeit sowie Müdigkeit.

Die Verspannungen im Kau- und Kieferbereich (CMD – Craniomandibuläre Dysfunktion) können damit zusammenhängen, dass die Person sich nicht traut, Grenzen zu setzen, um Hilfe zu bitten beziehungsweise ihre Wünsche und Emotionen auszudrücken.

Schnellentspannungs-Übung:
Beim Ausatmen die Anstrengung in den Augen, dem Kiefer und den Schultern loslassen und wohligh durchatmen.

Mentaler Stress-Typ

Eine Studie besagt, dass wir täglich mit ca. 60.000 Gedanken im Kopf beschäftigt sind. Nur fünf Prozent dieser Gedanken (das wären 3000) sind dienlich. Der Rest fällt unter die Begriffe „sich im Hamsterrad befinden“, „einen vollen Kopf haben“, Reizüberflutung (Lärm, Kälte, Wind), Perfektionismus, Recht haben, Zweifeln, Jammern, Bewertungen, Beurteilungen, „aus seinen Gedankenspiralen nicht aussteigen können“.

Weiters kann es zu Beschwerden wie Druck im Kopf, schlechtes Einschlafen, überanstrengte Augen, Handy-Nacken und die „Schildkröten-Kopfhaltung“ kommen. Den

Handy-Nacken finden wir ganz oft bei jungen Menschen, die viel Zeit mit ihrem Handy verbringen. Die „Schildkröten-Kopfhaltung“ finden wir bei Personen, die lange und viel vor dem PC arbeiten, lange mit dem Auto fahren oder interessiert zuhören und langsam (ohne es zu bemerken) den Kopf nach vorne schieben. Dabei kann es natürlich auch zu einem Halten und Zusammenbeißen im Kau- und Kieferbereich (CMD) kommen.

Schnellentspannungs-Übung:
Sich beim Einatmen innerlich aufrichten (sich einen Faden vorstellen, der einen aufrichtet) und ganz ohne Anstrengung aufrecht sitzen/stehen. Beim Ausatmen darauf achten, aufrecht zu bleiben.

Körperlicher Stress-Typ

Hier finden wir die Turbo-Menschen, die Getriebenen, die ständig unter Strom



Abb. 1: Einfach zu viel Stress: Der emotionale, der mentale und der körperliche Stress-Typ. Skizze: Marion Weiser.

stehen. Ihr Stressverhalten zeigt sich in der Geschwindigkeit ihres Tuns, ihrer Ungeduld sowie in langen To-Do-Listen. Ihre Lieblingswörter sind „muss“ und „schnell“. Sie sind trainiert zu funktionieren. Aufgrund des erhöhten Muskeltonus fällt ihnen das Ausruhen schwer, da es noch so viel zu tun gibt. Das Regenerieren und Genesen nach Krankheiten wird oft gekürzt, um „Zeit zu sparen“. Immer wieder findet sich bei diesem Typus auch Bluthochdruck.

Die CMD könnte von Routinen kommen wie zusammenbeißen, durchbeißen, etwas unbedingt fertig machen wollen.

Schnellentspannungs-Übung:

Den Daumen unter die Kinnspitze positionieren. Während der Daumen nach oben drückt, soll das Kinn langsam nach unten geschoben werden, bis der Mund weit offen ist. Dann zweimal durchatmen und die Kinnlade lockern.

Mit meinen Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen kann das Spannungsniveau gesenkt und mehr Beweglichkeit erzielt werden. Durch die gesteigerte Körperwahrnehmung wird das eigene Stressverhalten bewusst gemacht und kann direkt beeinflusst werden. Das wiederum kann sich positiv auf den Tinnitus auswirken.

Wenn jemand zum Beispiel acht Stunden vor dem PC arbeitet und sich in dieser Zeit fünfzigmal wieder aufrichtet und durchatmet, dann kommt es mit diesen kleinen Schritten zu mehr Entspannung und zu einer Kursänderung, sodass das Vorschieben des Kopfes mit der Zeit weniger wird. Dieses Vorgehen bietet zumindest die Möglichkeit, selbst etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

In Einzelsitzungen nutze ich die Fußanalyse und arbeite mit Berührungen, damit die Bereiche Nacken, Schultern, Kiefer durchlässiger werden. Im Anschluss unterrichte ich individuell Übungen, die die Durchlässigkeit der komplexen Blockaden und Verspannungen ermöglichen.

Die Tinnitus-Seminare dauern zwischen fünf Stunden und zwei Tagen. Dabei geht es natürlich nicht nur um Übungen, sondern auch um das Thema Stress und um Entschleunigungs-Tipps. Da Tinnitus mit den Ohren und dem Hören in Verbindung steht, gibt es auch seit ein paar Jahren Input zum Thema „Gift in der Sprache“ (hören, sprechen und denken).

Zum Abschluss noch ein Beispiel aus meiner Praxis von einem Teilnehmer, der nicht wirklich freiwillig zu einem Tinnitus-Seminar kam. Er hatte schon einiges versucht, um seinen Tinnitus loszuwerden, und ich glaube immer noch, dass er nur deswegen zum Seminar gekommen war, um seiner Frau einen Gefallen zu tun.

Er war leicht widerwillig und davon überzeugt, dass „man bei Tinnitus sowieso nichts machen kann“. Trotzdem stellte er schon am ersten Tag des Seminars eine Verbesserung fest. Er hatte sich so an seine Verspannungen gewöhnt, dass er gar nicht mehr wahrgenommen hatte, wie verspannt er tatsächlich im Kiefer- und Nackenbereich war. Er freute sich über das Werkzeug, sich selbst entspannen zu können. Da er von seiner neu gewonnenen Lockerheit begeistert war, hatte er sich das Abend-Training zu Herzen genommen. Die Aufgabe war, achtsam zu sein, wie die Sprache im Umfeld verwendet wird und dabei zu bemerken, ob im Zuge dessen sich bei ihm Verspannungen aufbauten.

Er hatte ein Gespräch mit seiner Frau und dabei wurde ihm bewusst, dass er ganz oft Äußerungen seiner Frau als an ihn gerichtete Vorwürfe hörte, ohne dass sie als solche von ihr beabsichtigt waren. Er nannte es „ich habe bei meinen Ohren einen Vorwurfs-Fokus“.

Am zweiten Tag wurde ihm bewusst, dass er mit seinem mentalen Stress-Muster konstant einen hohen Anspannungspegel im Körper hatte. Es ging um die Sprache, wie wir sie selbst verwenden und auch darum, welchen Effekt die Gedankenmuster auf unser Wohlempfinden beziehungsweise Stressbefinden haben. Da entdeckte er seinen „Sorgen- und Befürchtungs-Fokus“, und wie sehr er seinen Kopf damit belastete.

Mein Ziel ist es, Betroffene zu trainieren, wieder mehr in sich hineinzuhören. Daraus ergibt sich, dass sie in Stress-Situationen durch ihre Aufmerksamkeit und die erlernten Techniken und Übungen entspannter bleiben können. Nutzen Sie meine kleinen Übungen und lassen Sie sich von deren Wirkung überraschen.

Kontakt zur Autorin:



Marion Weiser
Holistische Körpertherapeutin
Linz/Wien
www.marion-weiser.at

ÖTL-Kontakt

Vereinsadresse

Österreichische Tinnitus-Liga (ÖTL)
Dr. phil. Roland Moschèn
Präsident der ÖTL

Schmerlingstraße 6
6020 Innsbruck
Tel.: +43 676 9152179
E-Mail: info@oetl.at
www.tinnitus.at / www.oetl.at

Rechnungsadresse

Marion Weiser
Stadlerstraße 51
4020 Linz
E-Mail: office@oetl.at