

## Meine Erfahrungen in der Tinnitusklinik in Chur

Seit Frühling im Jahre 2001 leide ich an einem Ohrgeräusch im rechten Ohr. Zuerst habe ich es nur ganz leise wahrgenommen, das hohe Pfeifen, das manchmal stärker und manchmal schwächer ist. Weil ich ein Mensch bin, der Dingen gerne auf den Grund geht, habe ich mich mit Hilfe von Literatur und Internet schlaue gemacht und versucht, die Gründe und Mechanismen dieses weit verbreiteten Symptoms zu erkennen. Wie jeder von Tinnitus Betroffene, oder vermutlich wie die meisten es tun, habe ich dann mannigfaltige Dinge ausprobiert mit einem einzigen Ziel: Das Ohrgeräusch muss weg!

HNO-Untersuchungen, Ginkgo, hochdosiertes Magnesium, Tröpfchen vom Naturheilarzt, Akupunktur, Hypnose, Chiropraktik, Physiotherapie ... und alles war umsonst und durch das ständige „Nachhorchen“ ob das Ohrgeräusch sich bessert oder verschwunden ist, wurde es stärker und immer präsenter. Über die Jahre habe ich mir so regelrecht antrainiert, mich auf mein Ohrgeräusch zu fokussieren. Es hat mich nicht mehr losgelassen, wurde mein ständiger, negativ geprägter Begleiter und trieb mich manchmal fast zum Wahnsinn. Viele Tinnitus-Patienten bekommen mit der Zeit begleitende Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen, was auch mir widerfahren ist. Die Depression verstärkt den Tinnitus, der Tinnitus verstärkt die Depression etc.; die Spirale beginnt sich abwärts zu drehen.

In Deutschland gibt es schon lange eine ganze Reihe von auf Tinnitus spezialisierte Kliniken. Nur, wer kann sich schon für längere Zeit von Beruf und Alltag frei machen und nach Deutschland in die Kur fahren? Und wie ist das mit den Krankenkassen geregelt, wer soll und kann das bezahlen? Da fiel mir kürzlich zufälligerweise die Tinnitusklinik in Chur auf, ein Ergebnis meiner Internetrecherchen nach einem besonders quälenden Ferienanfang in diesem Sommer 07. Nach einem Besuch beim HNO-Arzt, der mich in die Klinik einwies, und nachdem die Krankenkasse die Kostengutsprache für einen längeren Aufenthalt in der Klinik in Chur erteilt hatte, bin ich Ende August an einem Montag in die Klinik Waldhaus in Chur eingetreten.

Sofort hat sich mir ein Arzt angenommen, hat mit mir ein erstes Gespräch geführt, einen ersten grundlegenden Gesundheitscheck gemacht und mich dann an meine persönliche Bezugsperson übergeben, die mich fortan während meines ganzen Aufenthalts begleiten wird. Ich durfte mein freundliches, helles Zimmer beziehen, und mich erst einmal mit der näheren Umgebung vertraut machen. Noch vor dem Mittagessen hatte ich ein erstes Gespräch mit meiner persönlichen Bezugsperson, und ich füllte einige Fragebogen über meine allgemeines Befinden und das Ohrgeräusch im Besonderen aus. Am Ende der Therapie werden die Bogen noch einmal ausgefüllt, so dass der Fortschritt erkannt, bewertet und im Einzelnen besprochen werden kann. Zusammen mit der persönlichen Bezugsperson wird dann für jede Woche ein Wochenprogramm ausgearbeitet, welches genau festhält, wann welcher Ausbildungs- oder Therapieblock stattfindet, wann und was während der Freizeit an Beschäftigungsmöglichkeiten geplant und festgelegt sind, und wann gemeinsame Aktivitäten zusammen mit anderen Mitpatienten stattfinden. Auf diese Weise ergibt sich ein strukturierter Tagesablauf, welcher die Erreichung der festgelegten Therapieziele unterstützt.

Schon nach kurzer Zeit habe ich erkannt, dass meine bisherige Strategie zur Linderung meines Leidens grundfalsch war. Da ein chronisch vorhandenes Ohrgeräusch im Regelfall nicht mehr verschwindet kann es nur ein Ziel geben: lernen, das Ohrgeräusch zu akzeptieren. Lernen, damit umzugehen durch richtige Verhaltensweisen. Das Ohrgeräusch als neutralen Begleiter zu betrachten der trotz seinem Vorhandensein ermöglicht, das Leben mit all seinen schönen Seiten zu genießen. Das Therapieprogramm der Klinik Waldhaus in Chur ist auf diese Ziele ausgerichtet und ermöglicht dem aktiven Patienten, diese Ziele auch zu erreichen.

Als Tinnitus-Patient habe ich im Verlaufe der Wochen in der Klinik vor allem folgende Therapiebausteine kennen und schätzen gelernt: Entspannungsübungen zum Stressabbau, die Hörtherapie, die sogenannte Genussgruppe, Theorie über medizinische und psychologische Hintergründe des Tinnitus, Beschäftigung in Form von Keramik, Schreinerei oder Werken, sowie Gespräche mit dem Psychologen und dem Arzt oder der Ärztin.

Wie bei den meisten anderen Krankheiten auch, so lerne ich, wird das Ohrgeräusch in seiner Stärke abhängig vom Allgemeinzustand mal stärker oder mal schwächer wahrgenommen. Da Stress einer der auslösenden oder beeinflussenden Faktoren ist, ist mit ein Ziel der Therapie, den Stress abzubauen und zu lernen, etwas kürzer zu treten. Die Entspannungsübungen nach Jacobson tragen dazu bei und finden regelmässig einmal pro Woche in der Gruppe statt und sollten nach Möglichkeit in eigener Regie täglich praktiziert werden. Ich habe diese gute halbe Stunde jedesmal genossen und fühlte mich danach wie frisch ausgeschlafen. Ich habe mir eine CD mit der Übungsanleitung vom Pflegepersonal ausgeliehen und täglich meine Entspannungsübungen gemacht.

Die Hörtherapie hat zum Ziel, das Gehör zu schulen, Dinge mit den Ohren wahrzunehmen die bisher verborgen geblieben sind, zu lernen sich auf andere Höreindrücke als den Tinnitus zu konzentrieren und nebst vielem anderen zu lernen, dass auch mit Ohrgeräuschen genussvoll Musik gehört werden kann. Während des Klinikaufenthalts bekam ich zu diesem Zweck einen tragbaren CD-Player mit Kopfhörern, damit ich meine Lieblingsmusik während meinem Aufenthalt mindestens einmal täglich, ohne die anderen Patienten zu stören, geniessen konnte. Auch Übungen zur Selbstwahrnehmung oder Übungen, unbekannte Dinge zu ertasten gehören mit dazu, und ich habe mit der Zeit immer besser gelernt, mich dabei so zu konzentrieren, dass mein Ohrgeräusch zur Nebensache geworden ist.

Die Genussgruppe ist Tinnitus-Patienten vorbehalten und heisst so, weil nebst Gehörsinn auch noch andere Sinne existieren, um eben Dinge zu geniessen. Es sind dies der Geschmackssinn, das Riechen, der Tastsinn, das Sehen und eben das Hören. Weil ich mich im Verlaufe der Zeit stark auf mein Ohrgeräusch konzentriert habe, blieben mir die anderen Sinneseindrücke je länger je mehr verborgen. In der Genussgruppe habe ich dann aber zum Beispiel gelernt, gezielt zu riechen, mein Essen bewusster zu geniessen oder mit geschlossenen Augen verschiedene Materialien und Dinge zu ertasten und zu erforschen. Und ich habe bald einmal mit Freude festgestellt, dass mit etwas Training all die geschärften Sinne dazu beigetragen haben, mein Ohrgeräusch weniger quälend oder zum Teil sogar für kürzere oder längere Momente gar nicht mehr bewusst wahrzunehmen.

Im Theorieblock über medizinische und psychologische Hintergründe des Tinnitus haben wir gelernt, wie Ohrgeräusche rein physikalisch entstehen und, fast wichtiger, welchen Einfluss sie auf unsere Psyche haben. Ohrgeräusche werden zuerst einmal als etwas Unbekanntes, Bedrohliches wahrgenommen. Das macht Angst, stresst, und verstärkt dadurch wiederum das Empfinden. Das Verstehen dieser Zusammenhänge hat mir sehr geholfen, mich gegenüber meinem Ohrgeräusch neutraler zu verhalten und es letztlich besser als etwas Gegebenes zu akzeptieren.

Früher habe ich oft versucht, mein Ohrgeräusch durch andere Geräusche zu übertönen oder mich davon abzulenken. Was ich heute mache ist, mein Ohrgeräusch zu akzeptieren und mich anderen Dingen mit erhöhter Aufmerksamkeit zuzuwenden. Am besten gelingt mir dies, indem ich mich manuell beschäftige und kreativ bin. Und so habe ich die vielfältigen Möglichkeiten dazu, welche in der Klinik geboten werden, so oft wie möglich genutzt. In der Töpferei habe ich Vasen und Tassen gemacht, in der Schreinerei ein eigenes Musikinstrument gebaut (ein sogenanntes „Regenrohr“) und im Werken mit verschiedenen Werkstoffen kleine, nützliche Sachen gebastelt. Und ich habe erlebt, wie mich mein Ohrgeräusch über Stunden nicht mehr geplagt hat und ich mich während dieser Zeit auf völlig andere Dinge konzentriert habe.

Wie ich eingangs schon erwähnt habe, bin auch ich mit der Zeit depressiv geworden, habe viel an Lebensfreude verloren und war von meinem Ohrgeräusch fast übermächtig gefangen. Die Gespräche mit dem mir zugeteilten Psychologen und der ärztlichen Fachperson haben mir sehr geholfen, mich gedanklich anders auszurichten, Probleme die unabhängig vom Ohrgeräusch bestehen (die gibt es nämlich auch!) zu erkennen und darüber zu sprechen. Und letztlich haben wir als Team Patient und Arzt auch die richtige medikamentöse Ergänzung und Unterstützung gefunden, um die zu Beginn gesteckten Ziele möglichst ganzheitlich zu erreichen.

Ich habe eingangs einmal den Ausdruck „aktiver“ Patient benutzt. Reines Wissen und Theorien nützen allein noch nichts zum Erlernen, mit dem Ohrgeräusch positiv umzugehen. Die Klinik bietet dem Patienten aber nebst fachlich hervorragendem Personal und geeigneten Methoden und Möglichkeiten an, durch aktives Mitgestalten Erfolg zu haben. Und ich bin stolz auf mich selber, einen einfacheren Umgang mit meinem Ohrgeräusch gefunden zu haben.

Ich persönlich schaue mit Freuden zurück auf die Wochen in der Klinik Waldhaus in Chur. Ich fühlte mich rundum wohl und gut aufgehoben, ich habe viele nette Leute und Mitpatienten kennengelernt. Die Betreuung durch das Fachpersonal war hervorragend, und ich kann allen meinen Leidensgenossen einen Aufenthalt hier in Chur wärmstens empfehlen.

Hansjörg Schuh, Herbst 2007