

IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie in Bad Salzuflen

Das Tinnitus-Bewältigungstraining im IN-TI

von Vanessa Deppe, M. Sc.

Im Rahmen der Tinnitus-Kompaktkur bietet das IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie in Bad Salzuflen Tinnitus-Betroffenen ein handlungs- und lösungsorientiertes Training in ambulanter Form an. Das Tinnitus-Bewältigungstraining (TBT) stellt den Kern dieser Behandlung dar und fokussiert sich auf einen kognitiven Ansatz, der auch nach der Kur eigenständig im Alltag umgesetzt werden kann. Der folgende Beitrag beschreibt den Aufbau des Tinnitus-Bewältigungstrainings in drei Säulen und zeigt hilfreiche Strategien auf, die die Betroffenen befähigen können, ihre Tinnitus-Belastung zu mindern.

Tinnitus-Bewältigungstraining – was ist das?

Beim Tinnitus-Bewältigungstraining (TBT) handelt es sich um ein in weiten Teilen lösungsorientiertes Training und eine Anleitung zur Selbsthilfe, um die Belastung durch die

Ohrgeräusche zu reduzieren. Das TBT findet in Gruppenform statt, wobei jede TBT-Einheit ein spezifisches Thema hat (Tab. 1).

Die ersten Stunden des TBT fokussieren sich auf Informationen und Aufklärung bezüglich des Tinnitus. Unter anderem werden mögliche Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten mit besonderem Fokus auf dem Stresserleben im Alltag besprochen. Vor allem der Tinnitus-Teufelskreis (siehe unten) stellt den Wegweiser des TBT dar. In den darauffolgenden Stunden des TBT kann der Tinnitus durch die Bearbeitung von Faktoren wie Aufmerksamkeitslenkung, innere Einstellung und Stressbewältigung immer weiter in den Hintergrund rücken. Jede TBT-Einheit enthält einen theoretischen Teil sowie auch einen praktischen Teil mit hilfreichen Übungen und Anregungen für den Alltag. Das TBT soll zur Selbsthilfe im Alltag beitragen. Von großem Wert dabei sind eigene Erkenntnisse und die Entwicklung eigener Strategien, die von den Teilnehmern direkt und effektiv angewendet werden können. Somit hat jede Teilnehmerin und jeder

Teilnehmer am Ende des Trainings einen ganzen Ordner mit Techniken und Strategien angesammelt.

Für wen ist das TBT geeignet?

Das TBT (Tinnitus-Bewältigungstraining) ist für Tinnitus-Betroffene mit einer leichten bis starken Belastung durch den Tinnitus geeignet. Der Leidensdruck kann von einer Belastung bei Ruhe, Stress und/oder psychischer Anspannung bis hin zu einer starken Belastung reichen, gekennzeichnet durch massive Auswirkung auf alle Lebensbereiche mit Symptomen wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Ängsten, dem Gefühl, nicht zur Ruhe kommen zu können, und/oder negativen Stimmungen.

Ziele und Möglichkeiten

Den Teilnehmenden der Kur wird ermöglicht, trotz des Tinnitus einen möglichst hohen Grad an Lebensqualität zu erreichen. Insbesondere symptombezogene Folgebelastungen sowie weitere leichte bis mittlere depressive Symptomatiken sollen durch die Therapie weitestgehend gemindert werden.

Das TBT soll die eigene Einstellung zum Tinnitus verändern und die innere Anspannung und die eigene Stressbelastung im Alltag reduzieren. Damit wird ein besserer Umgang mit dem Tinnitus erlernt.

Stunde	Thema
01	Ankommen und Kennenlernen
02	Ziele und Möglichkeiten
03	Teufelskreismodell, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit
04	Die Rolle der Gedanken
05	Der innere Trainer
06	Die Bewertung von Situationen
07	Stress
08	Stressbewältigung
09	Genießen, Achtsamkeit
10	Reframing, Rückschau, Ausblick
11	Schlaf, Schlafstörungen
12	Balance halten, Energiemanagement

Tab. 1: Aufbau des Tinnitus-Bewältigungstrainings.

Die drei Säulen des TBT

Die drei Säulen des TBT orientieren sich am Tinnitus-Teufelskreis. Der Tinnitus-Teufelskreis beschreibt den Vorgang, der dafür verantwortlich sein kann, dass ein Tinnitus nicht wieder verschwindet. Hier wird der Fokus also nicht auf die Ursache des Tinnitus gelegt, sondern auf dessen Aufrechterhaltung.

Der Teufelskreis beginnt mit der Wahrnehmung des Tinnitus, woraus negative Gedanken resultieren wie: „Was ist, wenn der Tinnitus nicht wieder weggeht?“ oder „Der Tinnitus stört mich“. Negative Gedanken wie diese lösen im Körper Anspannung und Stress aus. Bekanntlich wird der Tinnitus durch Anspannung verstärkt. Sobald der Tinnitus stärker wird, lenkt sich automatisch die Aufmerksamkeit auf den Tinnitus. Daraus folgt: Je öfter die Aufmerksamkeit auf den Tinnitus gerichtet wird, desto stärker wird der Tinnitus wahrgenommen und desto mehr negative Gedanken kommen auf. Viele Tinnitus-Betroffene befinden sich in diesem Teufelskreis, aus dem auszubrechen zunächst schwer erscheint. Genau von diesem Tinnitus-Teufelskreis leiten sich die drei Säulen des TBT ab mit dem Ziel, den Teufelskreis an

möglichst vielen Stellen zu unterbrechen. Die drei Säulen des TBT sind: Veränderung der inneren Einstellung (negativer Gedanken), Aufmerksamkeitslenkung und Reduzierung der inneren Anspannung.

Veränderung der inneren Einstellung

Bei vielen Tinnitus-Betroffenen werden die Ohrgeräusche negativ bewertet. Darüber hinaus finden sich in alltäglichen Situationen häufig ebenfalls negative Bewertungen: Der nervige Autofahrer, der zu langsam fährt, die vielen E-Mails, die morgens auf einen warten oder das Wetter, was einfach nicht das macht, was man gerne hätte. Man lässt sich zu viel von äußeren Einflüssen steuern und gibt zu oft die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden an externe Faktoren ab. Was, wenn ich Ihnen sage, dass nicht das graue Wetter für die schlechte Stimmung sorgt, sondern die Bewertung dessen?

Wie man über Dinge im Leben denkt, hat häufig wenig mit der Realität zu tun, sondern mit Gewohnheiten. Der größte Teil der eigenen Gedanken basiert auf Gewohnheiten, man denkt sie jeden Tag. Gewohnheiten kann

man verändern und neue Gewohnheiten trainieren. So können auch positive Gedanken und Bewertungen im Alltag verändert und trainiert werden. Dazu gibt es die Möglichkeit, im TBT neue Strategien und Erkenntnisse zu gewinnen. Eine Möglichkeit ist die Anwendung des ABC-Modells (Abb. 1): Das A steht für Auslöser. Hiermit ist die Situation gemeint, die die Stimmung auf den ersten Blick ausgelöst hat. Zum Beispiel Regenwetter. Das B steht für die eigene Bewertung. Beispiele einer negativen Bewertung wären: „Immer wenn ich was plane ...“ oder „Bei mir klappt ja nie was“. Das C steht für die Konsequenz („Consequence“ auf Englisch), also eine Veränderung der Stimmungslage oder ein Verhalten. In diesem Fall wäre das zum Beispiel: Ich habe schlechte Laune und bleibe zuhause.

Wenn man nun fragen würde, warum man schlecht gestimmt ist, würde man sagen „wegen des Wetters“ und nicht: „Ich habe das Wetter negativ bewertet.“ Das heißt, im Alltag ist man ein „AC-Mensch“. Es gibt einen Auslöser und man spürt die Konsequenz davon. Das B, die Bewertung, wird häufig nicht bemerkt. Auf die Bewertung hat man jedoch viel mehr Einfluss als auf den Auslöser. Man kann Bewertungen verändern: Anstatt zu denken „Immer wenn ich was plane ...“, könnte man denken: „Schade, aber es gibt ja Regenkleidung.“ Oder: „Ich kann die Tour verschieben.“ Dabei würde die Konsequenz viel positiver ausfallen: Man ist besser gestimmt und ist trotzdem aktiv. Im letzten Beispiel ist man nicht fremdbestimmt durch das Wetter, sondern man bestimmt selbst, wie die Situation auf einen selbst wirken soll. Mit ein bisschen Übung wird es immer leichter fallen, diese Strategie einzusetzen, und man merkt direkt eine Veränderung in der Stimmung.

Aufmerksamkeitslenkung

Auf den Tinnitus gerichtete Aufmerksamkeit wird vor allem dann deutlich, wenn die Tinnitus-Lautstärke immer wieder beobachtet und abgeglichen wird: „Ist mein Tinnitus jetzt lauter?“ oder „Ist mein Tinnitus jetzt leiser?“. Dies kann sich aber auch in Sorgen um die Zukunft äußern: „Was ist, wenn das immer schlimmer wird?“, oder „Was ist, wenn ich nie wieder ruhig schlafen werde?“. Viele Tinnitus-Betroffene neigen dazu, Gesellschaft zu meiden, da zu viel Gerede oder Geräusche auf einmal das Hörverständnis erschweren



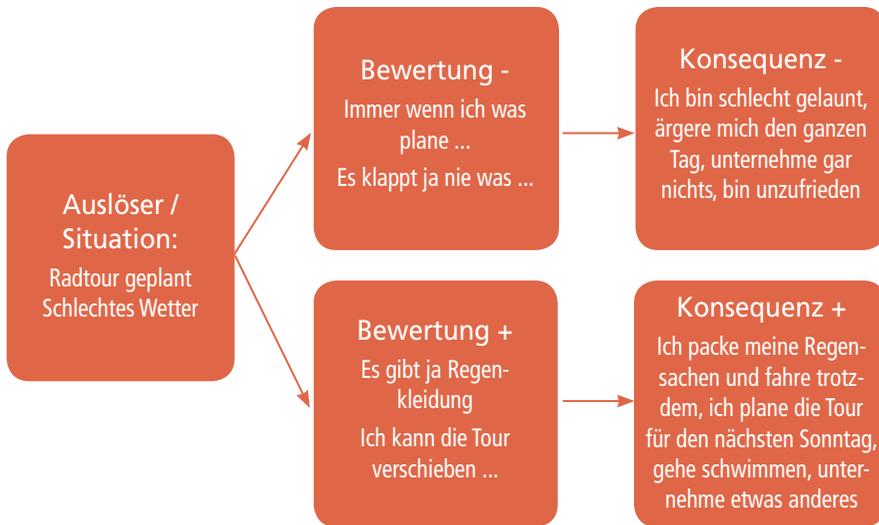


Abb. 1: ABC-Modell.

oder man den Eindruck hat, dass der Tinnitus dadurch verstärkt wird. Dies führt jedoch eher zu einer Reduzierung der Lebensqualität und zu einer verstärkten Aufmerksamkeitslenkung auf den Tinnitus. Wenn Sie den Geburtstag Ihrer Schwägerin nicht besuchen, verpassen Sie zum einen einen schönen Abend mit der Familie und haben zum anderen zu Hause viel Zeit, sich auf Ihren Tinnitus zu fokussieren und sich darum zu sorgen.

Außerdem wird eine verstärkte Aufmerksamkeitslenkung auf den Tinnitus häufig darin deutlich, dass Betroffene immer wieder neue Behandlungsmethoden ausprobieren. Natürlich ist es verständlich und sinnvoll, nach Auftreten eines akuten Tinnitus einen Arzt zu konsultieren und sich nach Behandlungsmöglichkeiten umzuschauen. Das wiederkehrende Beschäftigen mit und das Ausprobieren von anderen Behandlungsmethoden führt jedoch dazu, dass die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Tinnitus gelenkt wird.

Wenn es darum geht, die Aufmerksamkeit vom Tinnitus weg zu lenken, ist die wichtigste Frage, die man sich stellen sollte: Worauf soll ich meine Aufmerksamkeit denn stattdessen lenken? Wir können nämlich nicht sagen: Ich denke nicht an den Tinnitus. Wenn Sie sich bemühen, nicht an den Tinnitus zu denken, führt das paradoxerweise dazu, dass der Tinnitus sich immer wieder in Ihre Aufmerksamkeit schleicht. Besser ist, die Aufmerksamkeit aktiv auf etwas anderes zu lenken. Wieder auf die Umgebung zu hören, auf das, was im Hier und Jetzt passiert. Welche Geräusche klingen gut oder welche Geräusche kann man genießen?

Ist es Musik? Oder Naturgeräusche? Die Stimme des Partners? Egal was es ist, finden Sie es heraus und gewinnen Sie wieder die Freude am Hören zurück.

Reduzierung der inneren Anspannung

Um die innere Anspannung zu reduzieren ist es wichtig, durch eine Veränderung der Einstellung den inneren Stress zu erkennen und abzubauen. Wenn es um Stress geht, wird zwischen innerem und äußerem Stress unterschieden. Äußerer Stress beschreibt Dinge wie die Arbeit, Termindruck, Verkehr, die Nachbarschaft oder die Familie. Innerer Stress bezieht sich auf Dinge wie Perfektionismus, nicht „Nein-sagen-können“, Selbstkritik oder negative Gedanken. Welcher Stress, der innere oder der äußere, lässt sich leichter verändern? Meistens ist es der äußere Stress, denn den inneren Stress zu verändern, ist in den meisten Fällen gar nicht so einfach. Es kann dennoch gewisse Vorteile haben, den inneren Stress zu reduzieren. Denn wenn man den inneren Stress verändert, ändert sich gleichzeitig auch der äußere Stress.

Zum Beispiel beim Kofferpacken besteht der äußere Stress lediglich darin, Kleidung vom Schrank in den Koffer zu legen. Der innere Stress dabei ist allerdings viel größer. Unter innerem Stress kann man in dieser Situation Gedanken verstehen wie: „Was ist, wenn das Wetter schlecht wird?“, „Was ist, wenn ich irgendetwas vergesse?“ oder „Was ist, wenn das alles nicht in den Koffer passt?“.

Eine Reduzierung des inneren Stresses gelingt häufig durch eine lösungsorientierte Einstellung, durch den Fokus auf die eigenen Stärken sowie durch die Einschätzung der eigenen Möglichkeiten. Wenn man diese Strategien also auf das Kofferpacken bezieht, könnten Einstellungen wie „Wenn ich etwas vergesse, kann ich es im Urlaub zur Not irgendwo besorgen“, „Ich packe einfach eine Regenjacke für schlechtes Wetter ein“ oder „Es gibt immer einen Plan B“ hilfreich sein. Somit reduzieren Sie Ihren inneren Stress beim Kofferpacken und gleichzeitig können Sie sich viel besser auf die Vorfreude auf den Urlaub konzentrieren. Der einzige „Stress“, der Ihnen dabei bleibt, ist das Legen der Kleidung vom Schrank in den Koffer.

Fazit

Mithilfe der drei Säulen des TBT (Veränderung der inneren Einstellung, Aufmerksamkeitslenkung und Reduzierung der inneren Anspannung) wird in der Tinnitus-Kompaktkur der Tinnitus-Teufelskreis durchbrochen und es wird so wieder Kontrolle über den Tinnitus gewonnen. Damit reduziert sich im Laufe des dreiwöchigen Trainings die Tinnitus-Belastung. Zudem wird eine stabile Grundlage an Bewältigungsstrategien für alle Teilnehmer geschaffen, um die Reduktion der Tinnitus-Belastung auch nach dem Training aufrecht zu erhalten.

Wie komme ich zur Kur?

1. Das Antragsformular von der Homepage www.in-ti.de herunterladen oder im IN-TI anfordern und mit dem Arzt ausfüllen.
2. Den Antrag dann bei der Krankenkasse abgeben und genehmigen lassen.
3. Einen Wunschtermin auswählen und sich im IN-TI anmelden.

Kontakt:



IN-TI Institut für Tinnitus Diagnostik und Therapie
 Salinenstraße 1
 32105 Bad Salzuflen
 Telefon: 05222 36825-00
 E-Mail: info@IN-TI.de
www.in-ti.de