



Köln, Hohenzollernbrücke mit Dom.

# „Der Tinnitus entwickelt seine Kraft aus der Aufmerksamkeit, die wir ihm schenken“

von Ernst Fettweis, Mitglied der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL)

*Es ist ein grundlegender Mechanismus des Tinnitus, den Ernst Fettweis da formuliert: „Der Tinnitus entwickelt seine Kraft aus der Aufmerksamkeit, die wir ihm schenken.“ In seinem aufschlussreichen Bericht schildert das langjährige Mitglied der Deutschen Tinnitus-Liga seinen Weg zu dieser Erkenntnis – und den weiteren Weg zur Umsetzung ebendieser Erkenntnis. Ernst Fettweis lebt in Jülich, im Westen von Nordrhein-Westfalen, nahe der niederländischen und belgischen Grenze, und war lange in der Selbsthilfegruppe Jülich aktiv.*

Plötzlich ist er da, der Tinnitus. Ein Ohrgeräusch, häufig ein helles Pfeifen oder Zischen, aber auch Dröhnen, Klingeln, Rauschen oder Klopfen, hat sich eingenistet und macht dich verrückt, weil es nicht mehr verschwinden will.

Mich, Ernst Fettweis, damals seit über 20 Jahren im Lehrberuf tätig, erwischt es im Dezember 1994: Es beginnt mit Ohrschmerzen, in der Nacht werde ich wach durch einen hellen Sinuston im Ohr. Der Arzt diagnostiziert eine Erkältung, der Ton verschwinde, wenn die Erkältung abklinge.

Der Ton geht nicht weg! Es folgen Infusionen, HBO-Maßnahmen (Hyperbare Sauerstofftherapie), Allergietests, Röntgen, Computertomographie, Aufbiss-Schiene, Klinik-Aufenthalte. Und irgendwann dazwischen sagt ein Arzt auch noch: „Damit müssen Sie jetzt leben!“ Dann ist man nicht mehr weit davon entfernt zu glauben, man würde verrückt. Jedenfalls kann sich das Geräusch gewaltig steigern, wenn man sich darauf konzentriert oder auch nur Angst hat, es könnte schlimmer werden. Der dadurch ausgelöste Stress verstärkt den Tinnitus erneut und ein unheilvoller Zirkel beginnt.

Das muss nicht sein! Um es vorwegzunehmen: Jetzt lebe ich friedlich mit meinem Tinnitus, den ich kaum noch wahrnehme, weil ich meinen Weg gefunden habe – nach fünf Jahren Suche.

Damals hat mich der Gedanke, nie wieder Ruhe zu haben, nicht schlafen zu können, wirklich an den Rand des Erträglichen gebracht. An den Beruf war gar nicht zu denken und die Familie hat nicht nur mit mir, sondern auch unter mir gelitten. Und dann hat es ein halbes Jahr gedauert, bis ich meine erste Reha bekam.

Eine psychosomatische Reha-Klinik scheint auf den ersten Blick in Ordnung zu sein. Im Nachhinein muss ich sagen, dass das Herausholen aus dem Stress des Alltags sicher eine Hilfe war, aber diese Klinik war nicht auf Tinnitus-Patienten spezialisiert, sodass das brauchbare Angebot nicht wirklich zu einer anhaltenden Verbesserung führen konnte. Nur so viel wurde klar, dass es für das Auftreten des Tinnitus noch andere Ursachen als eine simple Erkältung geben musste. Insgesamt blieb aber die Diagnose undeutlich. Im Bericht der Klinik las ich dann statt Beschreibungen Beurteilungen, die ich eher als überheblich denn als hilfreich empfand.

Nachdem ich mich in der Reha ein wenig erholt hatte, begann wieder der Alltag in Familie und Beruf. Nach drei Monaten hatte ich dann den Eindruck, mein Tinnitus sei lauter geworden – ein Tiefschlag! Nach weiteren drei Monaten entstand erneut der Eindruck, der Tinnitus sei schon wieder lauter geworden. Angst breitete sich aus. Ich wurde Mitglied in der Tinnitus-Liga und versuchte, mehr Informationen zu bekommen. Nach dem dritten vermeintlichen „Schub“ suchte ich wieder meinen HNO-Arzt auf und bat um eine erneute Einweisung in eine Klinik. Diesmal hatte ich den Vorteil, über die Tinnitus-Liga eine Liste prädestinierter Tinnitus-Kliniken zu bekommen, sodass ich einen konkreten Wunsch formulieren konnte. Im Nachhinein erwies sich diese Wahl einer spezialisierten Klinik als ein enormer Glücksgriff. Um mit dem Tinnitus zurechtzukommen, bedarf es ganz gezielter Maßnahmen, vor allem aber einer sehr differenzierten Information über seine Abläufe und Ursachen. Meine Erkenntnis: Je mehr ich über den Tinnitus weiß, desto weniger kann er mir Angst machen. Ohrgeräusch, Angst und Verzweiflung bilden einen Teufelskreis, aus dem es kein Entrinnen zu geben scheint, aus dem nur intensive Information zum „Begreifen“ der Vorgänge herausführt.

Was in der Tinnitus-Klinik geschah:

- Sehr genaue und umfangreiche Untersuchung organischer Befunde,
- ausführliche Erläuterung aller feststellbaren Befunde im persönlichen Gespräch mit kompetenten und spezialisierten Ärzten (nimmt Angst, zeigt Perspektiven!),
- Erläuterung der seelisch-organischen Zusammenhänge des Tinnitus (nimmt Angst!),
- sehr gute psychosomatische Betreuung durch freundliche und kompetente Psy-

chologen (wo liegen mögliche Ursachen des Tinnitus?),

- Geräuschtherapie beweist die Thesen zur Retraining-Therapie,
- Musiktherapie (Überhören des Ohrgeräusches),
- Entspannungstherapien nach individuellen Gegebenheiten,
- Tai-Chi, zum Beispiel zur Verbesserung des Körperbewusstseins und zur Entspannung,
- Autogenes Training,
- Massagen nach Notwendigkeit/Befund,
- Absetzen unnötiger Medikamente,
- Betreuung über den Klinik-Aufenthalt hinaus.

Wichtigste Ziele: Beseitigung von Ängsten, Aufzeigen von Perspektiven, Hilfe zur Selbsthilfe.

### Was muss man (vor allem innerlich) mitbringen?

Man sollte die Bereitschaft mitbringen, Hilfe anzunehmen, sich auf die Angebote einzulassen. Außerdem wichtig ist die Bereitschaft, nicht auf der Heilung des Tinnitus zu bestehen, sonst sind Enttäuschungen vorprogrammiert. Ein ebenfalls wichtiger Faktor ist die Bereitschaft, Zeit zu investieren.

### Was habe ich erreicht?

Ängste wurden beseitigt. Ich kann bereits am Ende des Reha-Aufenthalts schon einigermaßen mein Ohrgeräusch überhören und hoffe, dass sich das im Laufe von ein bis



Köln, Martinsviertel.

zwei Jahren noch verbessert. Ich weiß, was ich tun kann, wenn mein Tinnitus nervt oder mir zu laut erscheint. Ich weiß, wo ich zur Not kompetente Hilfe finde.

Die einschneidendste und für mich wichtigste Erfahrung war ein Therapie-Erlebnis: Mir wurden die Augen verbunden und jemand führte mich durch einen Park, über eine Straße und zu anderen Orten. Am Ende wurde ich gefragt, ob ich meinen Tinnitus wahrgenommen hätte. – Nein, hatte ich nicht, weil ich mich zum Beispiel auf die Unebenheiten des Bodens oder die fahrenden beziehungsweise am Zebrastreifen bremsenden Autos konzentriert hatte.



Jülich, Zitadelle.

Erkenntnis: Ich kann den Tinnitus überhören, wenn anderes wichtiger ist. Schlussfolgerung: Wenn der Tinnitus keine Bedeutung hat beziehungsweise keine Angst macht, kann ich ihn überhören! Nur wenn er Aufmerksamkeit und Bedeutung bekommt, drängt er sich in mein Bewusstsein und stört. Hierzu passt die Aussage meines Arztes, der selbst von Tinnitus und Morbus Menière betroffen war: Er hatte auch das Gefühl, dass der Tinnitus zeitweise lauter wurde. Er hat dann in seinem Untersuchungsraum nachgemessen. Als Ergebnis ergaben sich die gleichen Werte wie bei vorherigen Untersuchungen, in denen der Tinnitus nicht als laut empfunden wurde. Ein weiterer Beweis, dass der Tinnitus seine Kraft aus der Aufmerksamkeit entwickelt, die wir ihm schenken. Vielleicht kennt ja jemand das: Wenn man in einer lauten Umgebung lebt, dann gewöhnt man sich daran. Menschen, die an einer lebhaften Straße wohnen, überhören irgendwann die Geräusche – das Gehirn filtert sie weg.

Wieder zu Hause stellte ich fest, dass ich nach kurzer Wiederkehr der Angst, weil das natürlich mit dem „Keine-Aufmerksamkeit-schenken“ nicht einfach von selbst funktioniert, wieder zur Gelassenheit zurückfinden konnte. Je mehr Gelassenheit, je mehr Ablenkung, desto weniger laut erscheint der Tinnitus. Und wenn er doch wieder lauter erscheint? Es gibt so viele Menschen, die todkrank sind, die Schmerzen haben – ich habe bloß einen Tinnitus! Damit, das habe ich gelernt, kann man leben. Das hilft und morgen geht es auch mit dem Tinnitus wieder besser. Das hilft auch. Und wenn nicht morgen, dann übermorgen. Das stimmt so, denn es ist erlebt, plötzlich gibt es „laut“ und „leise“, wo es vorher nur „immer lauter“ gab.

Und wenn jemand fragt, wie das denn mit dem Ablenken geht, dann kann ich auch hier auf eine wichtige Erfahrung aus meinen neun Jahren Mitarbeit in einer Tinnitus-Selbsthilfegruppe zurückgreifen: Jeder tickt anders, darum darf und kann niemand sagen: Mach das oder das! Hier muss jeder für sich auf die Suche gehen, seine eigenen hilfreichen Methoden entwickeln. Was ist mir so wichtig, dass ich alles andere darüber vergesse beziehungsweise hintanstelle?

Nun lebe ich schon fast 30 Jahre mit dem Tinnitus, 25 davon, ohne ihn dauernd und nervend wahrzunehmen. Wenn ich in der Tinnitus-Selbsthilfegruppe aktiv war, habe ich



Köln, Obst und Gemüse auf der Schildergasse.

ihn auch dauernd wahrgenommen, konnte aber gelassen bleiben, weil ich ja wusste, dass er mich gleich in Ruhe lassen würde, weil er dann wieder unbedeutend würde. Beim Schreiben des Artikels ist er gerade laut, ohne dass mich das noch aufregen kann.

### Meine Anti-Tinnitus-Strategie

Ich fasse meine Anti-Tinnitus-Strategie zusammen: Selbstanalyse (am besten mit

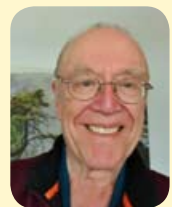
ausgebildeten Therapeuten), um die eigenen Schwachpunkte zu finden. Stressabbau, wo irgend möglich; so viele Kenntnisse über den Tinnitus erlangen wie möglich, um Angst abzubauen und Stärke zu entwickeln. Aktivitäten wie ein Hobby oder im gesellschaftlichen und/oder sportlichen Bereich, um sich selbst zu finden und zu stärken; herausfinden, was mir hilft (eventuell in Selbsthilfegruppen, als Mitglied der Tinnitus-Liga, im Gespräch mit Arzt und Therapeuten).

#### Ernst Fettweis

Alter: 77 Jahre

Früherer Beruf: Deutsch- und Erdkundelehrer

Hobbys: Fotografieren und Modellbahn



Ich fotografiere seit 60 Jahren und habe bei der Bearbeitung im Laufe der Zeit mit verschiedenen Techniken experimentiert. Die Wischtechnik habe ich in einer Foto-Community kennengelernt und für mich weiterentwickelt. Das Original habe ich dabei mehrfach in einem Grafikprogramm umgearbeitet: eine Farbvariation (zum Beispiel Solarisation) und eine Wischvariation über das Original gelegt und die mir wichtig erscheinenden Bildelemente durch Radieren oder Verstärken betont.

Ich arbeite aber auch gerne in Schwarz-Weiß-Technik, weil ich damit angefangen habe. Schon in der Schule habe ich gelernt, Filme und Bilder schwarz-weiß zu entwickeln. Diese monochromen Bilder entwickeln in der Reduktion ihre eigene Faszination.

Zwei Themen sind mir immer wichtig: meine Heimatstadt Köln und meine langjährige zweite Heimat Jülich!

Alle Bilder: © Ernst Fettweis. | [www.ernst-fettweis.de](http://www.ernst-fettweis.de)