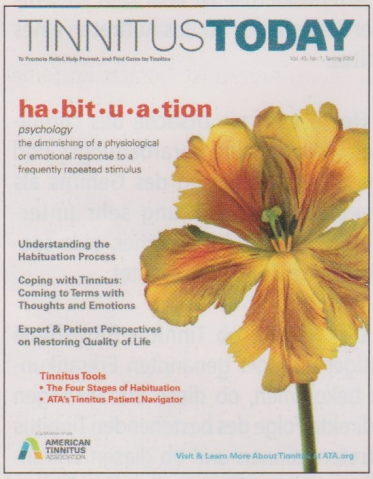
TINNITUS TODAY – Eine Publikation der American Tinnitus Association
Nr. 1/Frühjahr 2018, 43. Jahrgang, S. 10-12

Die Mission eines Arztes, die mit seinem Tinnitus verbundenen negativen Emotionen zu überwinden

von Paul D'Arezzo, MD



Obwohl ich Arzt bin, hatte ich keine Ahnung, wie schlimm Tinnitus sein kann, bis es mich selbst erwischte. Ich hatte keine Ahnung, wie laut und unerbittlich er sein und welches Leid er verursachen kann. Ich glaube, dass es vielen Ärzten und Angehörigen von Gesundheitsberufen genauso geht. Als Mediziner die Dinge von der anderen Seite zu betrachten ist – wie in vielen anderen Fällen auch – eine demütigende und ernüchternde Erfahrung.

Ich erinnere mich noch gut an den Dozenten an der medizinischen Fakultät, der Tinnitus damals als leises Summen oder Brummen im Ohr beschrieb. Bei mir war es ganz und gar nicht so! Vielmehr war es ein lautes, schrilles metallisches Jaulen in nur einem Ohr, das urplötzlich einsetzte und mich voll mit Beschlag belegte, egal, was ich auch probierte. Ich kam von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde kaum über die Runden, und besonders fürchtete ich mich vor den Nächten, weil Schlaf so gut wie unmöglich war. Der ständige Lärm zehrte an meinem Geist und Körper. Es war pure Folter.

Nach meinem ersten Arzttermin wegen meiner Beschwerden ließ ich mich gegen die Flurwand vor seinem Sprechzimmer sinken und atmete tief durch. Der Arzt hatte zu mir gesagt: „Das geht nicht weg. Dagegen gibt es kein Mittel. Sie müssen damit leben." Und der Arzt hatte das keineswegs boshaft oder besonders schroff gesagt. Seine Stimme klang fürsorglich und mitfühlend. Er gab nur an mich weiter, was er aufgrund seiner Erfahrungen wusste. Aber seine Worte stürzten mich in einen Strudel der Niedergeschlagenheit.

Mir wurde nicht vermittelt, wie ich mit dem Tinnitus umgehen sollte

Geht nicht weg. Kein Mittel dagegen. Damit leben müssen. Die Tatsache, dass es so bleiben und niemals aufhören würde, erschien mir unfassbar. Mein „altes Leben", wie ich es in meinen Gedanken zu nennen pflegte, war unwiederbringlich dahin. Wenn ich die „normalen" Menschen um mich herum betrachtete, wie sie Spaß hatten, glücklich waren, sich über Dinge aufregten, die mir jetzt so unbedeutend erschienen, kamen sie mir wie Bewohner eines Landes vor, das nicht mehr das meine war oder aus dem ich für immer vertrieben worden war.

Ich hatte meine ganze Hoffnung in diesen Arztbesuch gesetzt, nun aber fühlte ich mich in diesem Flur im wörtlichen und im übertragenen Sinn ausgeschlossen. Wenn es überhaupt Hoffnung oder ein Hilfsmittel außer dem Überdecken von Geräuschen und Hörgeräten geben sollte, hatte mir niemand etwas davon gesagt. Ich bekam nicht vermittelt, wie ich mit dem Tinnitus umgehen sollte, und das halte ich rückblickend für den entscheidenden Punkt.

Ich musste eine aktive Rolle spielen

Trotz meines beruflichen Hintergrunds erging es mir nicht anders als allen anderen. Wie Scharen von Leidensgenossen durchstöberte ich das Internet auf der Suche nach Abhilfe. Schließlich sah ich nach einer langen Zeit voller Wut, Schmerz und Niedergeschlagenheit ein, dass ich, wenn ich überleben wollte, die Lage in den Griff bekommen musste. Ich wusste aus Erfahrung, dass Patienten oft die besten Experten in eigener Sache sind, wenn es darum geht, Lösungen für ihr Leiden zu finden. Ich musste – unabhängig davon, welche Methoden ich sonst noch anwenden könnte – selbst etwas für mich tun und mit dem Tinnitus umzugehen lernen. Ich musste eine aktive Rolle spielen, um mich selbst zu retten.

Als Notarzt bin ich es gewohnt, pragmatisch zu handeln; also hielt ich Ausschau danach, was mir helfen würde. Das Einzige, was ich aus meiner Sicht erfolgreich ändern konnte, war meine mentale Reaktion auf den Tinnitus. Ich betrachtete es als eine Art Zahlenspiel. Wenn es mir gelänge, die Anzahl der Situationen, in denen ich vom Tinnitus

überwältigt werde, zu verringern, und sei es auch nur ein klein wenig, wäre mir schon geholfen. Und wenn ich zudem noch die Zeit – die Sekunden und Minuten – abkürzen könnte, die mir mein Tinnitus jedes Mal zu schaffen machte, würde das auch helfen. Schließlich würde alles, was ich tun konnte, um meine emotionale Reaktion auf das Ohrgeräusch zu dämpfen, tatsächlich einen Unterschied bewirken. Das setzte ich mir zum Ziel.

Ich war motiviert. Immer wieder kamen mir zwei Sätze in den Sinn: „Ich will mir dadurch nicht mein Leben ruinieren lassen." Und: „Auch durch kleine Schritte kann und wird sich mein Zustand bessern."

Mir war klar, dass ich zuallererst meine Reaktion auf den Tinnitus ändern musste. Ich ließ mir neue, positive Aussagen einfallen, zum Beispiel „Ich höre das Ohrgeräusch, aber es ist kein Grund zur Aufregung", „Ich kann damit fertig werden und werde es schaffen" und „Dadurch werde ich stärker und in gewisser Weise ein besserer Mensch". Diese Sätze sprach ich mir immer und immer wieder vor, um ihre Wirkung zu verstärken.

Ich änderte die Art und Weise, in der ich anderen Leuten von meinem Tinnitus erzählte, vor allem aber mir selbst gegenüber in meinen Selbstgesprächen. So beschrieb ich ihn nicht mehr als „Kreischen, das mich verrückt macht", sondern als „etwas, das ich im Griff habe". Ich hörte auch auf, zu jammern und zu klagen – zur großen Erleichterung meiner Frau ...

Tinnitus ist wie ein fremdes Wesen, das durch Stress und emotionale Energie aufblüht. Deshalb bemühte ich mich, das empfindliche Gleichgewicht zwischen all dem, was ich tun kann, um damit zurechtzukommen, und einem Übermaß an Energieaufwand und Beachtung zu wahren. Ich hörte auf, aus ihm schlau werden zu wollen. Ich hörte auf, mich dauernd in Internetforen über Tinnitus herumzutreiben. Wenn ich wegen meines Tinnitus einen wirklich schlechten Tag hatte, wartete ich einfach ab, bis es vorüberging, und schaute nach vorne. Ich hörte auf, an den Tinnitus als einen Feind zu denken, den es zu bekämpfen galt, sondern ihn eher als etwas zu betrachten, an das ich mich allmählich gewöhnte.

Schließlich erkannte ich, dass ich einfach nicht mehr an diesen Punkt zurückkehren durfte. Soweit wie möglich musste ich den Zustand meiden, in dem ich von dem Ohrgeräusch befallen worden und in dem es mir schlecht gegangen war. Ich dachte mir, dass wohl jeder, der an den Tinnitus habituiert, so oder ähnlich handelt.

Schon früh war mir aufgefallen, dass ich inmitten eines Kampfs mit dem Tinnitus stecken konnte, mich ein wichtiger Anruf erreichte und ich darüber einige Minuten lang den Tinnitus völlig vergessen konnte. Wenn ich das absichtlich tun könnte, würde mir das vielleicht helfen. Daher lenkte ich mich entweder ab, wann immer das möglich war, oder unterbrach bewusst das Muster, wenn ich mich in meinem Tinnitus verlor. Ich stand beispielsweise einfach auf und lief herum oder ich versuchte mich dadurch abzulenken, dass ich an andere Dinge dachte. Ich realisierte, dass jedes Mal, wenn ich mich nicht dem Leiden hingab, dies der Habituation, der Gewöhnung an das Geräusch, zuträglich war.

Ich übte. Jeden Morgen saß ich in der Garage, wo das Summen eines alten Kühlschranks meinen Tinnitus irgendwie übertönte und es mir möglich machte, nachzudenken, und ich übte weiter. In Gedanken ging ich durch, wovon ich mich überzeugen musste. Ich legte mir neue positive Überzeugungen zurecht, schrieb sie auf und sagte sie mir immer wieder auf unterschiedliche Weise vor. Ich stellte mir eine Menge Fragen, zum Beispiel: „Wie unterscheiden sich wohl die Gedanken anderer Leute, die von Tinnitus betroffen sind, von meinen?" Ich achtete auf die Wörter und Sätze bei meinen Selbstgesprächen und wählte sie von da an sorgfältiger. Ich überlegte mir Verhaltensstrategien für die Fälle, in denen ich tagsüber vom Tinnitus heimgesucht wurde. Ich spielte die Situationen durch. Ich entwickelte neue Herangehensweisen, um meine emotionale Reaktion auf das Ohrgeräusch zu unterbrechen. Ich erkannte ebenfalls, dass der beste Weg, meine unproduktive Haltung zu überwinden und auf den Tinnitus nicht unnötig Energie zu verschwenden, darin bestand, mein Leben einfach weiterzuleben.

Der Erfolg stellte sich in kleinen Schritten ein. Für mich waren das jedoch Riesenschritte. Langsam, fast unmerklich, wurde mir bewusst, dass ich den Tinnitus zeitweise gar nicht wahrnahm. Das war eine große Sache für mich. Das Ausmaß der emotionalen Reaktion auf den Tinnitus nahm ab. Ich wurde trotz meines Tinnitus wieder aktiv. Bin ich vollständig und endgültig vom Tinnitus geheilt? Nein. Er ist immer noch da und macht mir hin und wieder nach wie vor zu schaffen. Aber mir reicht es nun aus, dass ich damit umzugehen weiß und dass ein glückliches, erfülltes Leben trotzdem möglich ist.

Paul D'Arezzo ist Notarzt im Ruhestand, der in Florida, Hawaii und Colorado tätig war. Vor Kurzem erschien sein Buch „Change Your Mind about Tinnitus: Transforming the Way You Think to Help Control the Ringing in Your Ears" (Ändern Sie Ihre Einstellung zum Tinnitus: Wie Sie eine andere Denkweise finden, um mit dem Ohrgeräusch zurechtzukommen). In dem Buch beschreibt er seinen Leidensweg und die Methoden, mit denen er eine Habituation an den Tinnitus erreichte. Sein derzeitiger Wohnort ist Grand Junction, CO, wo er mit anderen zusammen eine Tinnitus-Selbsthilfegruppe leitet.

Aus dem Englischen von Paul Dinnessen.

DTL: Bessere Chancen für ein besseres Leben!