



Hörtherapie

von Dr. Helmut Schaaf und Prof. Dr. Gerhard Hesse

Eine Hörtherapie kann wesentlich zu einer Verbesserung der Tinnitus-Belastung beitragen. Der folgende Artikel von Dr. Helmut Schaaf und Prof. Dr. Gerhard Hesse von der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse in Bad Arolsen führt in das Schwerpunktthema „Hörtherapie für Tinnitus-Betroffene“ der aktuellen TF-Ausgabe ein. Tinnitus entsteht im Hörsystem und wird in der Hörwahrnehmung aufrechterhalten. Daher ist es sinnvoll, in der Therapie beim Hören anzusetzen. Die Autoren erläutern in ihrem Beitrag die Grundzüge der Hörtherapie. Am Beispiel verschiedener Übungen aus der Gruppentherapie wird anschaulich dargestellt, wie die Hörwahrnehmung positiv verändert und somit eine Linderung der Tinnitus-Belastung erreicht werden kann.

Hilfreich ist, sich dem Hören zuzuwenden und sich nicht vom Hören abzuwenden, um neuen Erfahrungen eine Chance zu geben.

Der subjektive Tinnitus entsteht im Hörsystem und wird in der Hörwahrnehmung aufrechterhalten. Daher ist es sehr sinnvoll, störungsspezifisch, gezielt und systematisch beim Hören therapeutisch anzusetzen. Dazu haben wir in den letzten 20 Jahren in Bad Arolsen zusammen mit unseren Hörtherapeuten ein Manual entwickelt, das allein oder begleitend zur ambulanten Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) oder zu stationä-

ren psychotherapeutischen und psychosomatischen Bemühungen eingesetzt werden kann (Hesse und Schaaf, 2012). Beachtet man die Wirkmechanismen, das reale Veränderungspotenzial und die diesen zugrunde liegenden Prinzipien, so handelt es sich bei der Hörtherapie um eine angewandte Verhaltenstherapie und eine Beziehungsarbeit über das Medium hören und erhört werden.

Ausgehend von der Vorstellung, dass die gleichen Mechanismen, die aus einer Tinnitus-Wahrnehmung ein Tinnitus-Leiden und aus einem guten Hören eine Hyperakusis entstehen lassen können, vermittelt die Hörtherapie eine Selbsterfahrung bezogen auf die sinnli-

che Erfahrung des Hörens. Sie ermöglicht ein bewussteres Erleben der eigenen Hörwahrnehmung und maximiert dabei die Chancen auf reale Veränderungsmöglichkeiten der Symptomatik. Dazu gehört auch, dass Schwer-Hörende frühzeitig mit Hörhilfen versorgt werden – und mit ihnen geübt werden kann, dass die Hörhilfe am Ohr auch helfen kann und nicht in der Schublade geschont wird.

Durch die Vergrößerung und Optimierung des akustischen Angebotes soll dabei in erster Linie das Gehör entlastet werden. Gleichzeitig wird der Regelkreis beeinflusst, der von der Hörrinde den einzelnen Stationen der

Hörbahn Verstärkung und vermehrtes Hinhören verordnet, weil bestimmte Frequenzen wegen des Hörverlustes nur sehr abgeschwächt in der Großhirnrinde ankommen.

Im Umgang mit dem Hören darf auch erlebt und gelernt werden, dass emotionale Einflüsse eine wichtige Bedeutung haben können. Dabei spielt in der Sinneswahrnehmung allgemein der Prozess der Habituation eine wesentliche Rolle: Habituation ist ein Lernprozess, der bei wiederholtem Auftreten identischer, sensorischer Stimuli einsetzt und dazu führt, dass eine anfängliche Orientierungsreaktion mit Aufmerksamkeitszuwendung, begleitet von physiologischer Anregung, vermindert wird und ausbleibt, wenn der Stimulus keine Handlungsnotwendigkeit mehr signalisiert.

Einen besonderen Schwerpunkt in einer aktiven, bewussten Hör- oder Habituationstherapie nehmen die Übungen ein, welche die Filterfähigkeit des Hörsystems entwickeln und fördern sollen. Dies sind zum Beispiel Fokussierungsübungen, bei denen aus vielen Hintergrundgeräuschen eine Information herausgefiltert werden soll.

Dazu wird in Übungen erlernt,

- Störschall von Nutzschall zu trennen und parallel eine positive Hörwahrnehmung zu erleben;
- das selektive Hören und das Richtungshören zu verbessern;
- Strategien zu entwickeln, sich besonders in Momenten, wo der Tinnitus sehr stark erscheint und stört, auf andere Geräusche zu konzentrieren;
- den apparativen Anteil der Hörtherapie zu nutzen.

Dieses auf eine Bewältigung ausgerichtete Vorgehen soll dazu führen, dass die Symptome Tinnitus und Hyperakusis zunehmend besser habituiert werden können, das heißt, in die Verarbeitung gebracht werden können und damit an Bedrohlichkeit und Aufmerksamkeit verlieren.

Dabei geht es vor allen Dingen darum, ungünstige Reaktionen wie Angst und Hilflosigkeit, die an die Wahrnehmung des Ohrgeräusches gekoppelt werden, im direkten Erleben vermindern zu können. Dies kann wesentlich dazu beitragen, dass die empfundene Belästigung durch den Tinnitus reduziert wird.

Hörtherapie: Aufgabe und Herausforderung

An die Hörtherapeuten selbst werden schon bedeutende Anforderungen gestellt, die zumindest viele Berührungspunkte mit den anderen Professionen haben. So sollen hörtherapeutische Interventionen im chronischen Stadium eines Tinnitus und einer Hyperakusis dazu beitragen,

1. den Betroffenen auf das Symptom ausgerichtete, adäquate und bewältigungsorientierte Krankheitsinformationen zu geben, das heißt aufzuklären, Verständnis und Wissen zu vermitteln;
2. konkret neue Erfahrungen zu ermöglichen, das Erfahrene einzuüben und gegebenenfalls Hilfsmittel anzubieten;
3. im direkten Erleben Gedanken, Vorstellungen, körperliche und emotionale Reaktionen auf Geräusche zu reflektieren, das heißt, die Hörtherapeuten müssen Ängste wahrnehmen können und entsprechend darauf eingehen und damit umgehen;
4. den Umgang mit Ruhe und Entspannung anzuleiten, Entspannungstherapie (Progressive Muskelentspannung) anzuleiten;
5. die Gewöhnung an den Tinnitus zu fördern;
6. eine positive Umbewertung von Geräuschen denkbar erscheinen zu lassen;
7. die Wahrnehmung des Tinnitus im Hintergrund zu erleben und ihn dauerhaft zu überhören – wenn der Tinnitus keine „Botenfunktion“ für anderweitig nicht erfahrbare psychische Not wahrnimmt.

Zur Einführung: Man kann nicht „Nicht-Wahrnehmen“

Der Hörtherapeut bittet den Tinnitus-Betroffenen, für 30 Sekunden **NICHT** an den Tinnitus zu denken. Der Betroffene wird wahrscheinlich bemerken, dass sein Tinnitus „lauter“, das heißt lauter wahrnehmbar geworden ist. Dies führt zu dem grundlegenden Wahrnehmungsgesetz, dass man nicht „Nicht-Wahrnehmen“ kann, ebenso wenig, wie Dinge naturgesetzmäßig nicht vom Boden zur Decke fallen. Vielleicht hat der Betroffene aber die Aufgabe nicht erfüllen (können), sondern hat an etwas anderes gedacht. Zwar hat er dann die Aufgabe nicht erfüllt, aber schon eine Bewältigungsleistung im Sinne einer Aufmerksamkeitsumlenkung erbracht.

Für die Arbeit in der Hörtherapie bleibt die Erfahrung: Wir haben nicht die Entscheidungsfreiheit, an etwas **NICHT** zu denken. Aber wir haben die Möglichkeit, an etwas **ANDERES** zu denken und so die Wahrnehmung auch des Tinnitus in den Hintergrund treten zu lassen. Trotzdem ist es verständlich und erlaubt, dass die Betroffenen weiter den Wunsch haben, dass der Tinnitus irgendwann noch weggeht. Aus therapeutischer Sicht ist es aber wichtig zu betonen, dass das nur ein Effekt einer auf das Tinnitus-Leiden ausgerichteten Therapie sein kann. Ein realistisches Ziel für die Hörtherapie ist, mit dem Tinnitus ebenso gut leben zu lernen wie ohne den Tinnitus.

Gegebenenfalls kann die Übung erweitert werden, indem der Hörtherapeut den Betroffenen nun bittet, jetzt zu versuchen, sich einen rosaroten Elefanten vorzustellen, der eine grüne Jacke trägt. Denn: Einfacher, als nicht an den Tinnitus zu denken, ist es, sich etwas anderes vorzustellen. Auch wenn man jetzt darüber lacht oder sich ärgert, könnte dies zumindest eine Sekunde lang weniger an Tinnitus-Lautheit bedeuten.

Wenn dies für den Betroffenen passend erscheint, kann der Hörtherapeut ihn mit einem Augenzwinkern bitten: *„Immer, wenn der Tinnitus lauter erscheint, versuchen Sie bitte nicht, an diesen rosaroten Elefanten mit der grünen Jacke zu denken.“*

Neue, unbekannte oder wichtige Informationen werden stärker wahrgenommen als bekannte und irrelevante

Entscheidend für das Tinnitus-Leiden ist, unabhängig von der Art der Tinnitus-Entstehung, wie sehr sich die Betroffenen durch das Ohrgeräusch gestört fühlen. Je nach Gruppensituation kann der Hörtherapeut folgende Übung anleiten: *„Stellen Sie sich vor, wir säßen jetzt nicht hier im Kreis, sondern vor ein paar Millionen Jahren irgendwo in der Steppe. Es ist dunkel, das Feuer ist ausgegangen und plötzlich knackt es hörbar. Was würden Sie tun?“*

Die Frage wird in der Regel geschlechtsspezifisch beantwortet, wobei sich die Männer eher schnell dem Gegenstand zuwenden („aggressiv“ im besseren Sinne der Übersetzung), während die Frauen eher Fluchtbewegungen nachgehen. – *„Nun kommt ein*

großer Bär auf die Gruppe zu ...“ – Daraufhin entschließen sich in der Regel alle – auch die Männer – zur Flucht, bis der Bär so nahe gekommen ist, dass nun eine letzte Möglichkeit in Erwägung gezogen werden muss. Dies ist in der Regel das Sich-tot-stellen, wobei sich wiederum in der Regel einer opfern muss, der weiterläuft. Je nach Stimmung in der Gruppe kann die Bedeutung der Schwerhörigkeit mit eingeführt werden, zum Beispiel, indem man vermutet, dass der Schwerhörige weitergelaufen wäre (da er den Zuruf „alle hinlegen“ nicht gehört haben wird).

Anhand dieses Beispiels kann in der Therapie das ABC der Hörwahrnehmung besprochen werden. Es war eine Notwendigkeit im Laufe der Entwicklungsgeschichte des Menschen, sich neu auftretenden Geräuschen sofort und in höchster Alarmbereitschaft zuzuwenden. Für Menschen, die vor geschichtlich noch gar nicht allzu langer Zeit um ein Lagerfeuer saßen, war es überlebenswichtig, beim Knacken eines Astes sofort hinzuhören, gegebenenfalls aufzuspringen, anzugreifen, zu fliehen oder, wenn das alles nicht mehr möglich war, sich tot zu stellen. Nur wenn etwas Bekanntes oder Vertrautes identifiziert werden konnte, durfte sofort Entspannung einkehren, ansonsten war es wichtig, sich mit dem Neuen vertraut zu machen oder einen ungefährlichen Umgang zu finden.

In der Hörwahrnehmung ist also Folgendes wichtig:

- Erkenne ich die Geräuschquelle (den Reiz): ja oder nein?
 - Bewerte ich – meist unbewusst – diese Quelle positiv oder negativ?
- Dann folgt
- die – meist unwillkürliche – Reaktion.

Dies gilt auch für den Tinnitus. Deswegen **muss** dieser in der Regel unbekannte und meist negativ bewertete neue Höreindruck so viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Dabei stellen sich Reaktionen ein, in denen sich viele Anteile des Musters „Angriff oder Flucht oder Totstellen“ wiederfinden lassen. Dementsprechend wichtig ist es, sich sachgerecht kundig machen zu lassen und kundig zu werden, sich mit dem Tinnitus – hörbar – auseinanderzusetzen und sich mit ihm und seinen Grundlagen vertraut zu machen.

Umweltgeräusche wahrnehmen in belebter Umgebung

Die Hörwahrnehmung wird von vielen subjektiven und individuellen Faktoren bestimmt. Daher bestehen erhebliche Unterschiede, welches Geräusch wie von wem in welcher Umgebung und in welcher Stimmungslage dieses Geräusch vom Gegenüber oder Vorbeikommenden wahrgenommen wird. So kann schon das Rascheln im Wald fluchtartige Reflexe und Angst auslösen, während selbst größte Lärmpegel in einer Situation der Anbahnung partnerschaftlicher Verliebtheit toleriert werden und dennoch alles Wesentliche verstanden wird.

Die folgende Übung soll erleben lassen, welch komplexes Hörwahrnehmungsgeschehen selbst bei unseren – scheinbar natürlichen – Umweltgeräuschen wirksam ist. Mit Hilfe eines erweiterten „ABC-Schemas“ soll in der Hörtherapie erarbeitet werden, wie die Hörwahrnehmung beeinflusst werden kann, ohne dass die Schallquelle verändert wird.

Aufgabenstellung

Die Aufgabenstellung in der Hörtherapie lautet folgendermaßen: „Gehen Sie für 15 Minuten – für sich allein – nach draußen. Lauschen Sie Geräuschen, die Sie wahrnehmen können:

- leise und laute Geräusche,
- Geräusche in der Nähe,
- Geräusche in der Ferne.
- Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit mal auf angenehme, mal auf unangenehme Geräusche.
- Wenden Sie sich dann immer leiseren Geräuschen zu und achten auch dabei auf Ihre Empfindungen. Kommen Sie nach 15 Minuten wieder in den Raum zurück.“

Nach der Übung trifft sich die Gruppe wieder und sammelt, welche Geräusche Gehör finden konnten. Dann bittet der Hörtherapeut die Teilnehmer zu beschreiben:

- Welche Geräusche waren zu hören?
- Wie haben Sie sich bei den unterschiedlichen Geräuschen gefühlt?
- Wovon waren Ihre Empfindungen abhängig?

Auswertung

In der Auswertung kann – auch anhand des ABC-Schemas der Wahrnehmung (Abb. 1) – jeder ein für ihn besonders angenehmes oder besonders unangenehmes Geräusch herausnehmen und bewerten.

A: steht für das Geräusch.

C: steht für die empfundenen, erlebten Gefühle und Reaktionen.

B: steht für die Gedanken und die Bewertung, die abfragbar sind (angenehm oder unangenehm) oder kurz mit der Gruppe erarbeitet werden müssten: „Wenn dieses Geräusch von mir wahrgenommen würde, wie würde ich es bewerten?“

Die – möglichst gemeinsame – Gruppenarbeit gilt **D (veränderte Gedanken)**: Wäre es vorstellbar – für nur einen kleinen Moment –, dass sich bei einem anderen (vielleicht entgegengesetzten Gedanken) die Gefühle und die Reaktion (**E = veränderte Gefühle und Reaktionen**) verändern könnten?

Beispiel

Im Park stört ein Rasenmäher (A) die Idylle, was mich (C) stört. Meine Gedanken (B) sind: Muss das sein? In der Gruppe wird der Aspekt eingebracht, dass der den Rasen mähende Mensch dazu beiträgt, dass wir auf einem angenehmen Rasen liegen dürfen, wenn er fertig ist. Ich muss nicht begeistert, aber einsichtiger sein (D), um mich weniger zu ärgern (E) oder den Rasenmäher freundlicher zu empfinden.

So kann erarbeitet werden,

- welche Geräusche mit welcher Bedeutung ins Bewusstsein gelangen oder nicht,
- wie letztendlich „Filtersysteme“ im Allgemeinen und im Besonderen funktionieren und
- welche Funktion dabei möglicherweise dem Tinnitus oder der Hyperakusis zukommt.

Mögliche weitere Anregungen in der Auswertungsstunde können sein:

- „In der heutigen Übung hatten Sie die Aufgabe, bewusst auf Geräusche in der Umwelt zu achten.“



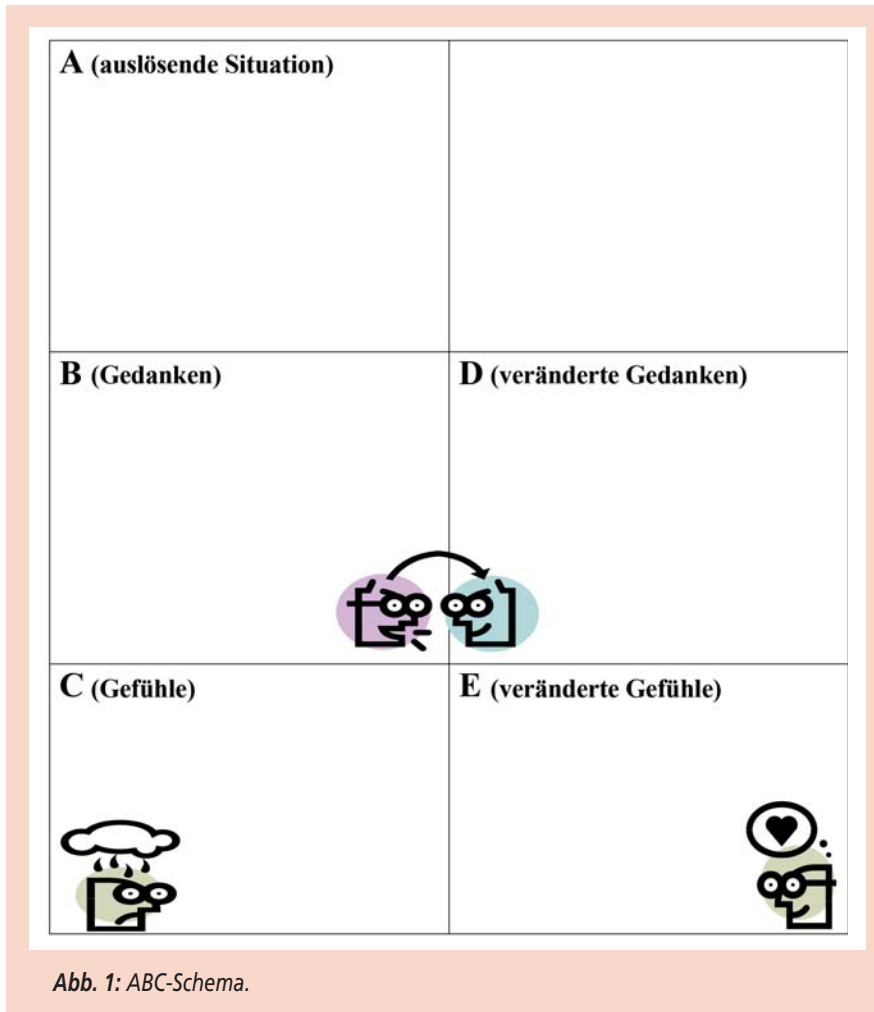


Abb. 1: ABC-Schema.

- „Vergleichen Sie das Hören heute mit dem Hören im normalen Alltag, etwa auf dem Weg zum Supermarkt.“

Häufig berichten die Patienten, dass das Hören in der Übung wesentlich sensibler und intensiver war als im Alltag. Insbesondere im Alltag wird viel überhört, das heißt, die Betroffenen können also filtern und wenden dies mit vielen Geräuschen jeden Tag an. Anschließend kann gemeinsam überlegt werden:

- Was wird im Alltag überhört, was wird immer gehört?“ („Wichtiges“ wird immer gehört, „Unwichtiges“ wird ausgefiltert.)
- Welche Bedeutung bekommt der Tinnitus und warum?
- Macht er mir Angst,
- wird er noch lauter,
- habe ich einen Tumor im Kopf,
- kann ich mit dem Tinnitus meinen Alltag bewältigen

- und weitere „Lieblingsbefürchtungen“ (irrationale Kognitionen), die beim Patienten abgefragt werden müssen.

Brunnenplätschern

Der Schwerpunkt wird auf eine positive Hörwahrnehmung gelegt. Hörgeräteträger sollen erfahren, wie sich der Unterschied in der Hörwahrnehmung mit oder ohne Hörgeräte bemerkbar macht. Geräuschüberempfindliche dürfen erleben, wie sehr sich ihre Toleranzfähigkeit entwickeln kann, wenn sie die Übung wiederholen.

Aufgabenstellung

Wir gehen gemeinsam zu einem Brunnen. (Alternativ hören wir eine CD mit Brunnenplätschern in verschiedenen Variationen.)

- „Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf die einzelnen Wasserstrah-

len zu richten. Jeder Strahl klingt anders, wenn er auf die Wasseroberfläche trifft.

- Richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf die Wasserstrahlen insgesamt.
- Wie klingt der Unterschied?“

Dann kann man mit der Hörwahrnehmung experimentieren:

- „Wechseln Sie dann Ihren Standort,
- drehen Sie sich mit dem Rücken zum Wasser,
- nehmen Sie gegebenenfalls die Hörgeräte heraus,
- entfernen Sie sich von dem Brunnen so weit, dass Sie die Wasserstrahlen einzeln und noch gemeinsam wahrnehmen und kommen Sie wieder so weit heran, dass die Lautstärke angenehm wird.“

Es ist „normal“, wenn die Teilnehmer hin und wieder von Stimmen oder Straßenlärm aus der Übung herausgeholt werden. Sie sollten dann versuchen, weiterhin an ihre Aufgabe zu denken und die Aufmerksamkeit zurück zu den Wasserstrahlen zu lenken. Für Geräuschempfindliche kann hier eine tägliche Annäherung (und sei es nur im Zentimeterbereich) ein weiterführendes Training darstellen.

Anleitung

„Suchen Sie sich eine Stelle in der Nähe des Brunnens aus, die gerade akzeptabel erscheint. Schließen Sie gegebenenfalls die Augen, stellen Sie sich ein schönes Bild mit Wasser vor. Erst wenn Ihre Stelle problemlos gehalten werden kann, nähern Sie sich (vielleicht um eine Schuhlänge) dem Brunnen. Trainieren Sie dann ab diesem Entfernungspunkt.“

Im Auswertungsgespräch werden die Eindrücke und Ergebnisse ausgetauscht. Anleitende Fragen können sein:

- Wie haben Sie sich bei dieser Übung gefühlt?
- Wie lange konnten Sie bei der Übung konzentriert bleiben?
- Was hat Sie abgelenkt oder abschweifen lassen?

In der Regel werden angenehme und anregende Erfahrungen berichtet. Hörgeräteträger erleben den Zugewinn an Hören ganz

praktisch und positiv. Oft erleben die Patienten, wie sich ihre Höreinbußen und auch die Hörverbesserung, zum Beispiel mithilfe eines Hörgerätes und im Vergleich zu den anderen Patienten in Zahlen, das heißt ganz konkret in „hörbaren Metern“ niederschlagen. So können sie „mit ihren Augen“ und in Metern ermessen, wie sehr ihr Hörvermögen gegenüber Guthörenden eingeschränkt ist und wie viel eine Hörgeräteversorgung an Hörgewinn ausmacht.

Patienten, die früher einen Ton erst auf zehn Meter wahrgenommen haben, erleben mit und ohne Hörgerät, dass sie hier nun Geräusche auch noch in 20 und 30 Metern wahrnehmen. Ähnliches gilt für das beidseitige Hören, wo die Betroffenen mit Hörgeräten Gegenstände räumlich deutlicher zuordnen können als vorher, wo unklar war, ob das Geräusch von vorne, oben oder unten kommt.

Hyperakusis-Patienten nehmen wahr, wie sie sich den – für sie angenehmen – Geräuschen weiter nähern können. Eingestreut kann der Hörtherapeut zwischendurch nach den Auswirkungen auf das Tinnitus-Erleben und die Geräuschverarbeitung fragen.

Fazit

Hörtherapie kann wesentlich zur Verbesserung des Leidens am Tinnitus führen, auch indem Erfahrungen gemacht werden, die vorher unterlassen wurden, wodurch allein schon die Problematik größer wurde. Dennoch sind viele relevante psychisch-emotionale Faktoren, die die zentrale Hörwahrnehmung ebenso beeinflussen und zu einer Verstärkung des Leidens führen können, nicht allein durch Hörtherapie zu verändern, sondern bedürfen häufig einer neurootologisch-psykosomatischen Stufen-Therapie (Hesse, 2010).

So ist eine Hörtherapie gut aufgestellt, wenn sie im therapeutischen Team gemeinsam mit Ärzten, Akustikern und Psychotherapeuten ausgeübt werden kann. Allerdings wird ein derartig spezialisiertes und gut aufeinander eingespieltes Team nur in besonderen Zentren und einigen Kliniken aufgebaut werden können. Wird eine Hörtherapie in freier Praxis des Hörtherapeuten, in einer HNO-Praxis oder bei einem Hörgeräteakustiker angeboten, so sollten dennoch Kenntnisse um psychische Zusammenhänge und um Fragen der Führung von Gruppen vorhanden sein.



Prof. Dr. med.
Gerhard Hesse



Dr. med.
Helmut Schaaf

Korrespondenzadresse:

Dr. med. Helmut Schaaf
Leitender Oberarzt
der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse
und der Gleichgewichtsambulanz
der Tinnitus-Klinik Dr. Hesse
im Stadt Krankenhaus Bad Arolsen
Große Allee 50
34454 Bad Arolsen
E-Mail: hschaaf@tinnitus-klinik.net
www.tinnitus-klinik.net
www.drhschaaf.de

Nicht geholfen werden kann denen, die sich weigern, neue Erfahrungen zu machen, oder denen, die noch keine neue Erfahrungen machen können.

Hörübungen finden Sie auch in der folgenden Publikation:

Schaaf und Hesse (2001): Tinnitus: Leiden und Chance. Profil Verlag

Für Therapeuten: Weiterführende Literatur mit ausgearbeiteten Übungen und Begleitmaterial:

Hesse, G., Schaaf, H. (2012): Hörtherapie. Tinnitus, Hyperakusis. Schwerhörigkeit. Ein Manual. Thieme, Stuttgart

HÖRGERÄTE ENDERLE

Audiologisches Hörzentrum

- modernste Messverfahren
- Pädakustik
- Audiotherapie
- Cochlea-Implantant
- Nachsorge & Service

- Tinnitus-Zentrum
- Batterien & Pflegemittel
- Lärm-, Schwimmschutz
- Zubehör für TV & Türklingel
- Telefone & Handys

Am Marktplatz 4
79336 Herbolzheim
Tel. (07643) 4548
herbolzheim@hoergeraete-enderle.de
www.hoergeraete-enderle.de

Hauptstraße 3
79224 Umkirch
Tel. (07665) 940530
umkirch@hoergeraete-enderle.de
www.hoergeraete-enderle.de

Wir sind seit über 25 Jahren in der Regio für Sie da.