

EINE PUBLIKATION DER VERLAGE TAGES-ANZEIGER UND SONNTAGSZEITUNG.  
SAMSTAG/SONNTAG, 5./6. MAI 2006. AUFLAGE 433 781. INSERATE: TELEFON 044/248 10 10, FAX 044/248 41 91

## Ohrengeräusche als Belastung

# Von Tinnitus begleitet

**Belastende, unklare oder unsichere Situationen am Arbeitsplatz können zur Auslösung eines Tinnitus führen. Zum Ohrensausen kommt der innere Stress hinzu.**

von Claude Ribaux (\*)

Es klingelt, pfeift, brummt, rauscht oder zischt ständig im Ohr. Dabei gibt es keine äussere Ursache dafür. Wenn solche und ähnliche Geräusche im Kopf andauern und unangenehm sind, könnte es sich um einen Tinnitus (von lat. tinnitus aurium = Ohrenklingeln) handeln. Rund 550 000 Menschen sind in der Schweiz vom Ohrengeräusch Tinnitus betroffen, davon 70 000 schwer. Was ist ein Tinnitus? Wann tritt er auf? Wie beeinflusst er unsere Leistung im Beruf? Was kann ich dagegen tun?

### Unklarheit und Unsicherheit

Bei einigen pfeift es nach einem Schiessunfall, bei anderen tritt er nach einem sehr lauten Rockkonzert auf. Die Ursache für einen Tinnitus kann auch mit anderen Faktoren zusammenhängen, die nichts mit einer

Lärmeinwirkung auf das Gehör zu tun haben. Ein Tinnitus kann entstehen, wenn ein neuer Chef eingesetzt wird, und alles anders wird als vorher, oder in der Zeit, in der die Lebenspartnerin lebensgefährlich erkrankt. Ein Ehemann verortet den Ursprung zu einem Zeitpunkt, wo die Frau ihn verlassen hatte. Auch Konflikte am Arbeitsplatz und Mobbing spielen mit. So etwa die Versetzung in eine andere Abteilung, wo die einzunehmende Rolle noch ungeklärt ist und vom Vorgesetzten nicht definiert wurde. Oder endlose Sitzungen, während denen immer wieder das Gleiche lautstark besprochen wird, aber keine Chance besteht etwas zu verändern. Unklarheit und Unsicherheit im Beruf oder im Privaten können wichtige Ursachen für einen Tinnitus sein.

### Belastende Schutzreaktionen

Ein Mitarbeiter hat sich für einen ehemaligen Kollegen, dem es gesundheitlich sehr schlecht ging, zu wenig eingesetzt. Nach dem Tod des Kollegen treten Schuldgefühle auf. Auch Schuldgefühle, Angst und Unsicherheit sind bedeutende Ursachen für die Entstehung von chronischem Tinnitus. Die

wirtschaftlichen Auswirkungen des Tinnitus liegen vor allem in der Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit und Sozialkompetenz. Auffallend häufig beklagen sich Menschen über Tinnitus, die eine tatsächliche Lärmbelastung mit angespannter Aufmerksamkeit verbinden müssen. Zum Beispiel die Arbeit in Grossraumbüros oder Callcenters. Depressive Störungen mit Freudlosigkeit, Interessenverlust, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Antriebsminderung und sozialer Rückzug können die Folgen sein. Die Schutzreaktionen auf den Tinnitus, d.h. die vom Gehirn geschaffenen Reaktionen auf das Geräusch, sind ein weiteres Problem. Meist begleiten Selbstbeschuldigungen, Wut, Hass auf sich selbst den Tinnitus.



Claude Ribaux

Wenn Sie denken, Sie seien ständig auf dem Flughafen, weil es in Ihrem Kopf dröhnt oder pfeift, sollten Sie sich medizinisch untersuchen lassen. Sind Ihre Halswirbelsäule, Ihr Gebiss und Kau-

apparat, Stoffwechsel (Blutzucker, Blutfette, Leberenzyme, Schilddrüsenhormone) sowie Blutbild und der Herz-, Kreislauf in Ordnung, geht es Ihnen wie über 80% der von Tinnitus Betroffenen.

Für den Tinnitus kann nur selten eine körperliche Ursache gefunden werden. Das häufige Auftreten von Tinnitus ohne Ohrenkrankung lässt an neurologische oder psychosomatische Faktoren als Ursache denken. Viele Menschen mit Tinnitus befürchten, dass sie an einer schweren körperlichen Erkrankung leiden. In den meisten Fällen handelt es sich aber um eine vorübergehende Störung. Oft ist Tinnitus «nur» ein Warnsignal für eine körperliche oder psychische Überforderung.

### Seelische Fehlentwicklung

Meist ist der innere Stress wegen des Geräuschs schlimmer als das Geräusch selbst. Wenn der Tinnitus lange oder intensiv andauert oder Betroffene in Panik geraten und eine chronische schwere Krankheit befürchten, kann sich das Geräusch schnell verselbständigen. Zum Geräuschempfinden kommt der Symptomstress hinzu.

Dieser kann von Geräuschüberempfindlichkeit, Hörschwäche, Konzentrationsstörungen, Angstzuständen bis hin zu schweren Schlaf- oder Einschlafstörungen und Depressionen führen. Selbst wenn das Geräusch im Ohr aufhört, läuft der zentrale Regelkreis weiter. Man spricht daher auch von zentralisiertem Tinnitus, der dem Phan-

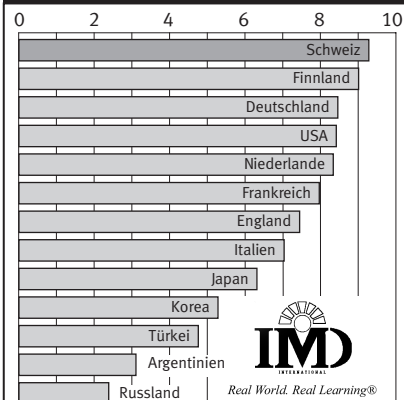
tomschmerz von amputierten Gliedmassen gleicht. Bei rund 1% der Tinnitusbetroffenen kann es zu einer massiven seelischen Fehlentwicklung mit vollständigem Rückzug und Einengung auf das Tinnituserleben kommen, wobei die Betroffenen dann nicht mehr mit, sondern im Tinnitus leben.

### Stressintensive Kontakte

Tinnitus tritt – ebenso wie der Hörsturz – besonders häufig bei anhaltender subjektiver Überlastung im Beruf oder im familiären Umfeld auf, besonders bei stressintensivem Kontakt mit anderen Menschen. Die Lautstärke des Ohrgeräuschs nimmt bei familiä-

(Fortsetzung auf Seite 3)

### Lebensqualität in Wirtschaft und Gesellschaft



Quelle: IMD World Competitiveness Yearbook 2005 [www.imd.ch/wcy](http://www.imd.ch/wcy)

(Fortsetzung von Seite 1)

ren und beruflichen Konflikten zu. Tinnitus gehört zu den Symptomen der inneren Spannung. Ziel der Krankheitsbewältigung besteht darin, das Symptom einzudämmen.

Der in der Hirnrinde situierte Verstand und die bewusste Wahrnehmung haben weniger Einfluss auf das limbische System als umgekehrt. Dies bedeutet, dass Emotionen und unkontrollierte Schmerzempfindung überhand nehmen und das Ohrengeräusch sich der Kontrolle des Verstands entzieht. Wenn Veränderungen hinsichtlich des Fühlens, der Gedankenwelt und nachfolgend auch des Verhaltens erfolgen sollen, müssen sich Betroffene auf diesen Umstand einstellen.

Der Tinnitus äussert sich ähnlich wie ein chronischer Schmerz als eine Art Dauertrauma, weil er verbunden mit Arbeitsunfähigkeit und Beziehungsbelastung zu einer einschneidenden Behinderung führt. Hier gilt es den neurophysiologischen Mechanismus des Schmerzes zu beeinflussen. Dazu gehören die für das Schmerzempfinden relevanten Gehirnareale: Amygdala, Hippocampus und präfrontaler Cortex.

### **Geräuschempfinden reduzieren**

Tinnitus-Patienten machen die verblüffende Erfahrung, dass sie mit Neurolinguistischem Programmieren und bilateraler Hemisphärenstimulation das Empfinden des störenden Tinnitus-Geräusches reduzieren können. Die Lebensqualität wird dadurch stark verbessert. Das Geräuschempfinden nimmt ab und das Störungsbewusstsein wird markant kleiner. Das konkrete Gefühl in einem uferlosen, alles wegreisenden Strudel zu sein, verschwindet. Die Wahrnehmung verändert sich dahingehend, dass der Tinnitus nicht mehr alles dominiert, sondern nur noch begrenzt auftritt. Das Geräusch wird fassbarer und das Leben wieder lebenswerter.

*Claude André Ribaux, lic. phil. I, ist Coach, Trainer, Mediator und Autor einer Wirkungsstudie zum Thema «Tinnitus». (go.ribaux@bluewin.ch)*