



## Psychologische Tinnitusberatung

Für das Erleben des Ohrgeräusches gilt die sogenannte Hörverarbeitung im Hirn als Dreh- und Angelpunkt. Damit sind die Vorgänge im Hirn bei der Weiterleitung der Hörinformation vom Ohr zum bewussten Hören gemeint. Im Hirn werden die eingehenden Hörinformationen analysiert, ausgewertet und eventuell verändert. Dabei spielen vorherige Erfahrungen, Emotionen, Einstellungen und die aktuelle Befindlichkeit eine wichtige Rolle, was Sie hören und wie Sie es hören.

Als ausschlaggebend dafür, ob eine Person am Ohrgeräusch leidet oder nicht, gilt die gedankliche und emotionale Bewertung des Geräusches. Es macht einen Unterschied, ob sie beispielsweise denkt: „Ich höre zwar dieses Geräusch, was eigentlich nicht zu mir gehört, aber ich kann trotzdem in meinem Alltag alles tun, was ich möchte.“ oder „Dieses Geräusch ist das Schlimmste, was mir passieren konnte.“ Diese zweite gedankliche Einstellung zum Tinnitus führt dazu, dass dieser Mensch nicht mehr „weghören“ kann, innerlich angespannt ist, sich zunehmend mehr mit dem Ohrgeräusch beschäftigt, an Lebensfreude verliert, sich zurückzieht und krank wird. Er ist im Teufelskreis Tinnitus gefangen.

In der Psychologischen Tinnitusberatung geht es darum, zu erkennen, wie Sie gedanklich und emotional auf den Tinnitus reagieren und welche Folgen dies für die Wahrnehmung des Geräusches hat. Es werden negative Denkmuster aufgedeckt und verändert, so dass Ihnen das „Weghören“ gelingen kann.

Um gedanklich entspannter mit dem Ohrgeräusch umgehen zu können, ist es wichtig zu verstehen, wie und warum es entsteht und bleibt, warum die Wahrnehmung häufig so unangenehm ist und wie Sie Ihr Hirn beeinflussen können, weniger hinzuhören. Diese Fragen und mehr werden in einem ausführlichen Informationsgespräch beantwortet. Außerdem werden persönliche Strategien erarbeitet, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Wahrnehmungen als das Ohrgeräusch lenken können.

Zusätzliche Entlastung im Umgang mit dem Ohrgeräusch kann das Erlernen einer **Entspannungsmethode** bringen.

Starkes Leiden am Tinnitus mit psychischen und sozialen negativen Folgen kann auch durch eine zuvor bestehende hohe Alltagsbelastung oder psychische Erkrankung ausgelöst werden. Daher gilt es im Gespräch zu klären, ob ein Zusammenhang zwischen dem Ohrgeräusch, der aktuellen Lebenssituation und der emotionalen Befindlichkeit besteht. Gegebenenfalls erhalten Sie Unterstützung, bestehende Probleme, die zu zuviel Stress und Anspannung in Ihrem Leben führen, zu lösen. Manchmal ist es sinnvoll, eine Psychotherapie anzuraten.

Grundlage der Psychologischen Tinnitusberatung sind Elemente der **Kognitiven Verhaltenstherapie**, die als Mittel der Wahl bei Leiden am Tinnitus gilt. Ziel der Tinnitusberatung ist, dass Ihr Leiden am Ohrgeräusch sich verringert und Sie sich dem Ohrgeräusch weniger hilflos ausgeliefert fühlen. Häufig geht damit einher, dass das Geräusch seltener und leiser wahrgenommen wird und Sie wieder an Lebensfreude und -kraft gewinnen.

Die Therapie findet in Einzelsitzungen mit unserer Tinnitus-Psychologin (im Therapiezentrum Marzipanfabrik) statt.