

# Ein Sommer in der Tinnitusklinik in Chur

von Jennifer Kahn, M. A.



*Mein Tinnitus begleitet mich seit neun Jahren. Wirklich an ihn gewöhnt hatte ich mich nur phasenweise. Im Sommer 2017 war ich endlich gewillt, das Thema grundsätzlich anzupacken und entschied mich für einen Aufenthalt in der Tinnitusklinik in Chur. An meinem 30. Geburtstag verließ ich die Klinik. Im Gepäck hatte ich ein Gefühl wiedergewonnener Freiheit, einen Werkzeugkasten voller Methoden, die mir in schwierigen Situationen weiterhelfen würden, und nicht zuletzt meine wiederentdeckte kreative Hälfte, die ich längst verloren geglaubt hatte.*

## Ankommen

Beim Eintritt in die Klinik wurde eine physische, psychische wie auch auf das Verhalten bezogene Bestandsaufnahme durchgeführt. Der erste Eindruck, dass es sich hierbei um eine umfassende Behandlung handeln würde, bestätigte sich auch beim Kursprogramm: Von Qi Gong, Kunsttherapie, Akupunktur, Musiktherapie bis hin zu Physio- und Tinnitus-Gruppentherapie wurden unterschiedlichste Aspekte abgedeckt. Wichtig sei, sich auf die Therapien einzulassen und nicht von jeder einzelnen Lektion Wunder zu erwarten, riet mir die betreuende Psychologin. Dementsprechend offen nahm ich das Angebot an und sammelte so ziemlich schnell viele Aha-Erlebnisse.

Ein solches erlebte ich beispielsweise in der ersten Lektion Musiktherapie. Die Therapeutin erläuterte, dass Tinnitus-Betroffene in der Antike sehr angesehen waren. Wer einen Tinnitus hatte, dem wurde nachgesagt, er höre die Stimme der Götter. Daraufhin visualisierte ich meinen Tinnitus als göttliche Botschafterin (siehe Zeichnung). Zuvor hatte ich mich nie zu diesem Schritt überwinden können, aus Angst, dem Ohrgeräusch so zu viel Aufmerksamkeit zu schenken. Fakt ist jedoch, dass der Tinnitus einem immer wieder zu Ohren kommt und es somit besser ist, diesen in der eigenen Vorstellung positiv zu besetzen, statt ihn – wie in meinem Falle – wann immer möglich zu vermeiden.

## Neuprogrammieren und Wieder-Entdecken

Stück für Stück begann ich ganz bewusst, die mir sonst unheimliche Stille aufzusuchen,



*Tinnitus-Botschafterin. Zeichnung von Jennifer Kahn, M. A.*

um mich dem Tinnitus zu exponieren. Ich versuchte, meine Denkhaltung neu zu programmieren und mein Vermeidungsverhalten durch den Zauberspruch „Ist ok, dass Du da bist“ zu ersetzen. Auch in meiner Wohnung in Zürich, in die ich am Wochenende immer wieder zurückkehrte, stellten sich bald erste Erfolge ein: Statt einer nervösen, ablenkenden Tätigkeit an der geräuschvollen Computer-Tastatur nachzugehen, war ich bald in der Lage, einen ruhigen Abend mit Lesen zu verbringen.

Die Infrastruktur der Klinik bot ideale Bedingungen für die Auseinandersetzung mit sich selbst: Haushaltstätigkeiten wie Kochen oder Putzen entfielen und dank des angrenzenden schönen Fürstentwalds sowie des Fitnessraums konnte ich mich ohne großen

Aufwand sportlich betätigen. Schon sehr bald fing ich an zu zeichnen, eine Tätigkeit, die ich mit dem Auftreten des Tinnitus vollständig aufgegeben hatte, da ich darin keinen Genuss mehr finden konnte. In der Kunsttherapie lernte ich schließlich, nicht immer auf ein konkretes Ergebnis hinzuarbeiten, sondern Freude an der Tätigkeit an sich zu finden. Somit entfiel der Druck, etwas Perfektes schaffen zu wollen, der auch in der Berufswelt immer präsent ist. Ich entdeckte so nicht nur das Zeichnen, sondern auch das Musizieren und den Umgang mit anderen Menschen auf eine neue Art und Weise.

Durch die täglichen Achtsamkeitsübungen begann ich außerdem, meine Sinne wieder bewusster zu gebrauchen und Geräusche oder Empfindungen wertfrei und mit einer kindlichen Neugier zu betrachten. Tatsächlich verhalfen mir viele Übungen wie zum Beispiel das Yoga Nidra dazu, selbst alltägliche Aktivitäten wie das Berühren eines weichen Teppichs mit den Füßen als besonderes und genussvolles Erlebnis wahrzunehmen. Ganz generell bekam ich das Gefühl, ein Spektrum an Gefühlen und Gedanken wiederzuentdecken, das ich mit dem Ende der Kindheit abgestreift hatte. Dieses Spektrum zu kennen hilft, dem alltäglichen Hamsterrad zu entfliehen und quasi spielerisch neue Perspektiven einzunehmen.

## Abschied und Neuanfang

Am Ende der sechs Wochen wollte ich beinahe nicht gehen: Mein Alltag bestand aus interessanten Konversationen mit Mit-Patienten, Zeit zum Zeichnen oder Klavierspielen, Sport und am Wochenende Wandern in der schönen Bündner Bergwelt. Lang verfolgten

waren die ersten Tage des Sich-fremd-Fühlens, als die exakt reglementierten Medikamenten-Einnahme- und Essenszeiten sowie Sperrstunden noch neu waren. Mir scheint, dass wir Menschen uns im Alltag viel mehr einengen (lassen), als dass es durch die Regeln einer Klinik möglich ist.

Den eigentlichen Lackmest über den Erfolg der Therapien hatte ich nun in meiner ersten Arbeitswoche im neuen Job: Neun bis zehn Stunden konzentrierte Arbeit wurden nach mehreren Wochen Urlaub wieder Usus und Sport und Sozialleben mussten in den Randzeiten Platz finden. Mit einem Unterschied: Ich habe gelernt, auf meinen Tinnitus zu hören. Ich führe, wann immer möglich, die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson durch, gönne mir auch mal einen ruhigen Abend zu Hause – der nun nicht mehr bedrohlich ist – und zeichne oder achte auf

meinen Atem, um mich zu entspannen – um nur ein paar Tools aus meiner Trickkiste zu nennen.

Dass ich diese Dinge hätte tun sollen, wusste ich auch vor meinem Aufenthalt in Chur. Zu schnell hätte ich diese ohne professionelle Anleitung im Alltag jedoch wegpriorisiert oder nach ein bis zwei Versuchen das Vertrauen in sie verloren. In Chur wird ein geschützter Rahmen geboten, wo jeder Tinnitus-Patient seine eigene Methode findet, mit seinem singenden Begleiter umzugehen – umgeben von Personen, die weit mehr über das Phänomen wissen als der eigene Bekanntheitskreis.

An dieser Stelle möchte ich der Tinnitusklinik ein großes Dankeschön aussprechen: Mein Leben hat enorm an Qualität gewonnen, was ohne Bezugspersonen, neue Freun-

de, ehrliche Diskussionen und Feedback nicht möglich gewesen wäre.

Kontakt zur Autorin:



Jennifer Kahn, M. A.  
Schaffhauserstr. 259  
CH-8057 Zürich  
E-Mail: jenny\_kahn@hotmail.com

## Herbsttagung 2017: Singtherapie und Tinnitus-Forschung

Am 16. September 2017 fand die traditionelle Herbsttagung der STL im Völkerkundemuseum der Universität Zürich statt. Wir konnten uns über zahlreiche Teilnehmer freuen, besonders über die aus Deutschland angereisten Gäste, den Präsidenten der DTL, Volker Albert, und seine Partnerin Edith Baillieu sowie den Vizepräsidenten der DTL, Prof. Dr. Gerhard Goebel.

Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse zeigte in ihrem Vortrag die Möglichkeiten der Singtherapie aufgrund wissenschaftlicher Untersuchungen und anhand eines Fallberichts auf (siehe TF 4/2017). Im praktischen Teil motivierte uns die Referentin, selbst zu singen. Alle Anwesenden im Hörsaal summten, sangen Vokale, ahmten Tierstimmen nach und am Ende sangen wir zusammen erst einen zweistimmigen, dann einen dreistimmigen Kanon.

Prof. Dr. rer. nat. Martin Meyer vom Psychologischen Institut der Universität Zürich berichtete über die Arbeiten seines Doktoranden Patrick Neff, dessen Dissertation „Neuroplasticity and -modulation in Tinnitus: Understanding Brain Imprints and Suppres-



Herbsttagung der STL 2017: Prof. Dr. Dr. Gerhard Goebel, Dr. Elisabeth Sigron Krausse und PD Dr. Dr. Andreas Schapowal (v. l. n. r.). Foto: Luise Sigron.

sion of a Phantom Sound“ 2017 mit der Bestnote „summa cum laude“ bewertet wurde. In einer ersten Studie wurden neuroanatomische Parameter untersucht und Beziehungen zwischen der ermittelten „Neuroarchitektur“ und dem subjektiven Leidensdruck

hergestellt. In einer zweiten Studie wurden die Effekte einer innovativen Klangtherapie mit amplitudenmodulierten oder unmodulierten Tönen untersucht, wobei die Tinnitus-Belastung reduziert werden konnte. In einer weiteren Klangtherapie-Studie zeigte sich, dass die Symptomsuppression besser durch die Stimulation mit amplitudenmodulierten Tönen als mit reinen Sinustönen gelingt, besonders bei 10 Hz und einer Präsentationslautstärke von 60 dB SL.

Nach den Vorträgen und der Diskussion führte uns eine Ethnologin des Völkerkundemuseums durch die Ausstellung „HinGabe“. Thema war das Vessantra-Epos, das in mehreren, bis zu 60 Meter langen Rollbildern, in Fotos und Filmdokumenten von Dorffesten in Nordost-Thailand dargestellt wurde. Die Herbsttagung der STL klang bei einem Apéro riche in fröhlicher Stimmung aus.

Kontakt zum Autor:  
PD Dr. med. Dr. h. c. Andreas Schapowal  
Hochwangstr. 3, CH-7302 Landquart  
E-Mail: andreas@schapowal.ch