



Hypnotherapie bei Tinnitus, Hyperakusis und Phonophobie

von Anita Schär lic. phil. und PD Dr. med. Dr. h. c. Andreas Schapowal

Beim Jahreskongress der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Hypnose in Balsthal führten Anita Schär lic. phil. und PD Dr. Dr. h. c. Andreas Schapowal am 6. November 2015 ein ganztägiges Seminar für ärztliche und psychologische Hypnotherapeuten zum Thema Tinnitus, Hyperakusis und Phonophobie durch. Nach Darstellung der theoretischen Grundlagen aus ohrenärztlicher und psychologischer Sicht lagen die Schwerpunkte im Erlernen symptomorientierter Hypnosetechniken und in der problemorientierten Arbeit in der Hypnotherapie.

Nach einer Vorstellungsrunde und einer Gruppentrance zur Einstimmung in die Arbeit mit Hypnose zeigte Andreas Schapowal die Phänomenologie, Diagnostik und die üblichen Therapieverfahren bei Tinnitus, Hyperakusis und Phonophobie auf. Anita Schär stellte das neurophysiologische Tinnitus-Modell von Jastreboff und Hazel vor und fragte nach dem Ausweg aus dem Kreis negativer Verstärkungen von Missbehagen, Angst, Sorgen, Anspannung, negativen Gedanken, Einengung der Wahrnehmung, Frustration, Resignation, Hilflosigkeitsgefühlen und laut empfundenen Ohrgeräuschen. Die Belastung des Tinnitus löst bei vielen Menschen Überlebensreaktionen aus: Flüchten oder Erstarren. Flucht vor dem eigenen Körper? Hinein in eine laute Umgebung, um den Tinnitus nicht mehr hören zu müssen? Es gibt keine Technik, um den Tinnitus sicher bei allen zu eliminieren. Wo müssen wir suchen?

Aus neurophysiologischer Sicht ist der Zugang zur Verminderung des Symptoms die Körper-Geist-Kommunikation. Vegetative Stör-Symptome als Ausdruck einer vegetativen Dysbalance können durch ausgleichende emotionale innere Arbeit zur Verhaltensänderung führen, zu neuen emotionalen Wertungen, und so die Symptomatik positiv beeinflussen. Sogar eine Heilung ist möglich. Häufiger ist jedoch die Habituation und die Milderung der Symptomatik. Der psychotherapeutische Ansatz geht von der Frage aus, was der Patient bei sich verändern kann, um sich besser zu fühlen. Tinnitus-Patienten ha-

ben das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Kräfte oft verloren. Ein verbreiteter Irrtum ist das Gefühl, Ruhe vermeiden zu müssen, was meist zu noch mehr Unruhe führt. Therapeutisch arbeiten wir daran, das Vertrauen in den eigenen Körper und Geist zu stärken oder zurückzugewinnen. Auf den inneren Heiler zu hören heißt, der eigenen Intuition zu folgen, zur inneren Ruhe und zu emotionalem Ausgleich zurückzugelangen. In der Trance erfolgt eine Selbstexploration; aus dieser und dem Gespräch mit dem Therapeuten kann Hilfreiches entstehen. Eine Atmosphäre der Sicherheit durch die Beziehung Patient – Therapeut bietet die Chance, gewohnte Verhaltensmuster zu verändern. Dabei wird ohne Druck gearbeitet: Jede Übung ist eine Exploration des Denkens, Fühlens und Wahrnehmens. Jede Veränderung kommt vom Patienten, nicht vom Therapeuten.

Anita Schär stellte die sechs interdependenten Elemente im Kreislauf dar, die ihr in der Hypnotherapie wichtig sind: Bewegen, verändern, gestalten, reflektieren, öffnen, bewusst machen. Diese Elemente des Kreislaufs beinhalten die Themen: Sinneserfahrungen mobilisieren; am Problem arbeiten; Erfahrungsspektrum erweitern; Zuwendung zu sich selbst; Selbstbewusstsein und Gelassenheit entwickeln. *Bewegen* basiert auf der Erkenntnis, dass nichts statisch und alles im Fluss ist. Das Geräusch verändert sich, wenn ich es fokussiere. Übungen für eine „elastische“ Wahrnehmung, die alle fünf Sinne ansprechen, wurden demonstriert.

Verändern bedeutet nicht anleiten, sondern geschehen lassen, Fokussieren der Selbstentdeckungen des Patienten während der Trancen. Wie stark belastet mich der Tinnitus jetzt auf einer Skala von eins bis zehn? Wie müsste der Tinnitus sein, dass er ein wenig erträglicher wird? Die gegenwärtige Empfindung wird an einem imaginierten Ort gespürt und es wird Raum für eine Veränderung der Empfindung durch Imaginieren ermöglicht. Es wird beobachtet, wie sich die Befindlichkeit verändert, wenn ich positive Erfahrungen mobilisiere. Das Symptom wird relativiert: Was kann ich bei mir verändern? Was möchte ich verändern? Auch die Entspannung ist eine Veränderung und ist sehr oft hilfreich. Raumwahrnehmungen werden mit einbezogen und wirken ebenfalls verändernd. So kann die „innere Landkarte“ verändert werden, um andere Verhaltens- oder Sichtweisen zu entwickeln.

Glaubenssätze wie „mit diesem Ohrgeräusch kann ich nicht mehr Musik hören“, „das Ohrgeräusch macht mir unmöglich ...“, „früher war ich ...“, „seit dem Tinnitus bin ich ...“ werden verändert, verlieren Kraft oder verschwinden ganz. Der Kontext wird verändert: Situationen, die als Problem erlebt werden, werden in einen neuen Bezugsrahmen gestellt, indem sie nicht als Probleme, sondern als Ressourcen erlebt werden. Beispiele hierfür sind „Wenn mein Ohrgeräusch unangenehm wird, ist dies ein Signal für: Steh auf vom Bürostuhl, geh in den Wald – trinke weniger Kaffee – lass deine Sorgen los“. Oder:

„Diese Beziehungskrise hat mich hart auf die Probe gestellt, aber eigentlich habe ich erst in dieser Krise meine Stärken entdeckt.“ Die Bedeutung kann verändert werden: Was könnte es noch bedeuten oder beinhalten? So können Bedeutungsmöglichkeiten im selben Kontext gefunden werden. Dem Symptom kann ein Sinn gegeben werden, wie zum Beispiel „mein Ohrgeräusch erinnert mich dauernd daran, dass mein Leben endlich ist“, oder „vergeude nicht deine wertvolle Lebenszeit, sagt es“. Das Verhalten kann verändert, Verhaltensalternativen können entwickelt werden, wie zum Beispiel „Ich kann meine Ohren an Apéros mit Ohrpax schützen, doch ist es viel zweckmäßiger, die Veranstaltung gar nicht zu besuchen, wenn ich denke, dass es nur verlorene Zeit ist“.

In der Trance kann *gestaltet*, kann Neues erprobt werden: „Was geschieht, wenn ich ...?“ So können alte Trampelpfade verlassen, neue Wege gegangen, neue Ideen exploriert werden. Innere Suchprozesse kommen in Gang. Der Therapeut bahnt und leitet an, nutzt dafür die Erlebniswelt des Patienten. Eventuell auftretende, gefühlte, visualisierte Hindernisse werden erkannt und reflektiert, um sie anschließend zu verändern, zu öffnen, zu gestalten. Emotionale Wertungen verweisen auf den Erfahrungshintergrund: „Wo bin ich erstarrt, fixiert?“ Negative Bewertungen können aufgelöst, der Spielraum erweitert, Freiräume geschaffen werden. Innere Problemlösungsprozesse und Probedeln in der Trance bringen positive Emotionen, Erleben von Veränderung und Handlungsfähigkeit, Empfinden von Zuversicht, einen Lösungsweg zu finden.

Sich zu öffnen schafft Raum, etwas Neues zu erspüren, was sonst übergangen würde. Indem ich entschleunige, erlebe ich entspanntes Wahrnehmen und die innere Freiheit, einem Gefühl nachzuspüren, ohne dass es bewertet wird. Ich komme auf neue Sinn- und Erfahrungszusammenhänge und beginne, kreativ zu kombinieren. Durch Ablenkung und Umlenkung der Aufmerksamkeit wird der Fokus verschoben; die Wahrnehmung ist selektiv. Ich kann auch bewusst meinen Fokus verändern, um mich vom Problem zu lösen, um eine Fixierung loszulassen. Durch Fokussieren von positivem Erleben und Entlasten der Sorgenseite entstehen andere Energiekreisläufe. Sich mit allen Sinnen, Herz, Geist zu öffnen, ermöglicht neue Erfahrungen. Die Aufmerksamkeit kann so vom Ohrgeräusch

weggelenkt und Distanz dazu gewonnen werden. Das Herz zu öffnen, ermöglicht Glücksgefühle, Fröhlichkeit, inneres Wachstum. Es geht auch darum, sich für die Natur und für andere Menschen zu öffnen. Suggestionen können die Perspektive, den Horizont erweitern.

Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst werden, bewusst empfinden. Alles, was im eigenen Erleben auftaucht, soll wahrgenommen werden, ohne es zu bewerten, zu analysieren, zu deuten oder zu verbalisieren. Es geht hier um ein ganzheitliches Erleben und eigenständiges Erleben ohne Druck und ohne Anforderungen. Was geschieht? Eine gute Brücke zur Achtsamkeit ist die Beobachtung und das Spüren des eigenen Atmens, ferner Naturbeobachtungen wie zum Beispiel das Empfinden von Phasen, Rhythmen und Übergängen wie Ebbe und Flut, Tag und Nacht, Ruhe und Aktivität. Indem ich Naturvorgänge und körperliche Empfindungen beobachte, kann ich wahrnehmen, dass sie sich verändern. Ich versuche, nicht zu bewerten und nur zu beobachten, wie ein Zustand in einen andern übergeht. Man kann Veränderung beobachten, wenn man sich Zeit lässt, zum Beispiel bei der Beobachtung des Sonnenaufgangs und -untergangs. Die Einstellung zum Tinnitus, die Bewertung des Tinnitus beeinflusst die Wahrnehmung des Geräusches. Je offener und vielfältiger ich meine fünf Sinne einsetze, desto weniger Platz nimmt das Störgeräusch ein. Je weniger ich das Geräusch als Störung bewerte, desto mehr kommen andere Sinnesreize in den Vordergrund. Je mehr ich mich anderen Dingen zuwende, desto weniger beschäftigt sich mein Bewusstsein mit dem Ohrgeräusch.

Durch die eigenen hypnotischen Übungen erlebten die Teilnehmenden im Seminar,

wie sie ihre Wahrnehmung aktiv gestalten und verändern können. Ferner konnten sie sich in den Zustand der Achtsamkeit versetzen, das Hintergrundrauschen oberflächlicher Betriebsamkeit des Alltags ausblenden und im geschützten, sicheren Raum der Trance ihre wirklichen Bedürfnisse erkennen. Alle Teilnehmer äußerten die Absicht, die Hypnotherapie künftig bei Tinnitus, Hyperakusis und Phonophobie einsetzen zu wollen.

Die Autoren:



Anita Schär lic. phil.
St. Ursusstr. 16
CH-5400 Baden
www.schaer-psychologie.ch



PD Dr. med. Dr. h. c.
Andreas Schapowal
Hochwangstr. 3
CH-7302 Landquart
www.schapowal.ch

Herbsttagung der STL

10. September 2016, 14.00 – 17.00 Uhr
Völkerkundemuseum, Pelikanstrasse 40, 8001 Zürich

Vorträge:

**Neurophysiologische Forschung bei Tinnitus und Hyperakusis –
Einsichten und Aussichten**

Prof. Dr. med. Gerhard Goebel, Vizepräsident DTL

Tinnitusforschung an der Universität Zürich

Dominik Güntensperger MSc & Patrick Neff MSc, Psychologisches Institut

Führung durch die Ausstellung „Kalamkari – Erzählstoff aus Indien“