



Ergänzende Therapien bei Tinnitus und Hyperakusis

von PD Dr. med. Dr. h. c. Andreas Schapowal

Zur Basistherapie von Tinnitus und Hyperakusis gehören die spezifische ohrenärztliche Therapie, ferner bei dekompenziertem Tinnitus die Psychotherapie in Einzel- und Gruppentherapie sowie die psychopharmakologische Therapie. Zu den sinnvollen ergänzenden Therapien gehören Verfahren, die Entspannung, Achtsamkeit, Aktivität, Ausdruck und Kreativität fördern und so Wahrnehmen und Empfinden modulieren und die Lebensqualität verbessern können. Im Angebot der stationären Therapie der psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) gehört die Musik- und Hörtherapie zur Basistherapie und wird allen Patienten angeboten, während die Patienten die ergänzenden Therapieformen in Absprache mit dem betreuenden Team individuell wählen können.

Ausdruck und Kreativität

Eine mittel- oder schwergradige Belastung durch Tinnitus und/oder Hyperakusis kann dazu führen, dass das Leben nicht mehr aktiv gestaltet wird, dass Familie, Freunde und Beruf als Last empfunden, Beziehungen nicht mehr gepflegt, Ressourcen nicht mehr genutzt werden. Dieser Weg führt in die Einsamkeit und begünstigt Depression und Angst. Um gesund und in einem seelischen Gleichgewicht leben zu können, brauchen wir Tätigkeiten, die Freude machen, die Anspannung und Entspannung beinhalten. Durch ausgewählte Aktivitäten in der Ausdruckstherapie können wir die körperlichen, seelischen, geistigen, musischen und sozialen Fähigkeiten der Patienten unterstützen, erhalten und fördern.

Bewegungs- und Tanztherapie

Unser Körper und seine Bewegungen spiegeln unsere inneren Zustände wider. In der Bewegungs- und Tanztherapie lernen die Patienten, diese inneren Zustände zu entdecken und ihnen Ausdruck zu geben. Gleichzeitig fördert Tanzen in der Gruppe das Sozialverhalten.

Licht-, Farb- und Kunsttherapie

Farben wirken auf Geist und Seele und ermöglichen, inneren – auch unbewussten –



Andreas Schapowal (1997): „Stille Wasser sind tief“

Gefühlen Ausdruck zu geben. Schon Leonardo da Vinci, Johann Wolfgang von Goethe und Albert Einstein beschäftigten sich mit der Physik und Wirkung der Farben und versuchten, deren Ursprung zu verstehen und in Kategorien einzuteilen. Wir brauchen das Sonnenlicht zum Leben. Ein Mangel an Licht ist

ein Kofaktor für Depressionen im Winter und für Vitamin-D-Mangel.

Die Wirksamkeit der Lichttherapie ist bei unipolaren, saisonalen Depressionen in zahlreichen Studien und Metaanalysen bewiesen. In den psychiatrischen Diensten Graubünden

(PDGR) wird weißes Licht von 10.000 Lux eingesetzt. Meistens lesen die Patienten in den 20 Minuten der Lichttherapie. In der Maltherapie bekommen Gefühle Raum. Konflikte können nonverbal und für andere Personen sichtbar ausgedrückt werden. Bewährt hat sich auch das Malen des eigenen Tinnitus oder der Hyperakusis. Dabei werden nicht nur Probleme dargestellt, sondern oft können auch kreative Problemlösungen gefunden und gefördert werden. Maltherapie erfordert keine Vorkenntnisse. Die Materialien werden von der Klinik zur Verfügung gestellt. Neben Angst und Depression sind Erschöpfungszustände, Schlafstörungen und die Bewältigung von Lebenskrisen Indikationen für die Maltherapie. Meinen eigenen Tinnitus habe ich nach dessen Auftreten 1997 mit Farbpigmenten auf Leinwand bildlich dargestellt. Nachher hat mir das Werk so gut gefallen, dass ich es „Stille Wasser sind tief“ genannt, mit dem Familienwappen signiert und gerahmt habe. Seit 1998 schmückt es meine Praxis in Landquart.

Die harmonisierende Farbausgleichs-Massage nutzt farbige Aromaöle, womit auch der Geruchs- und Tastsinn angesprochen werden. Durch die sanfte Massage werden körperliche und seelische Gesundheit, Stabilität und Ausgeglichenheit gefördert. Die Patienten können sich das Aromaöl auch mitnehmen und selbst anwenden. Aromaöle können als Raumduft vernebelt werden, wobei dies in entsprechenden Tischgeräten mit farbigem Licht kombiniert werden kann. Dabei spricht das Geräusch des leise sprudelnden Wassers auch noch den Hörsinn an. Die Farbtherapie wird nicht nur von den PDGR genutzt, sondern im Kantonsspital Chur auch in der interdisziplinären Schmerztherapie. Der übergeordnete Begriff der Maltherapie ist die Kunsttherapie. Neben Malen und Zeichnen werden noch die Medien der plastisch-skulpturalen Gestaltung und der Fotografie genutzt. Die Patienten der PDGR können zwischen Malen und Gestalten wählen.

Aktivität und Sport

Die körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das körperliche Erleben aus, bietet Erfolgserlebnisse und bringt Ablenkung von bedrückenden Gedanken. Durch sportliche Betätigung können Spannungen abgebaut sowie die Leistungsfähigkeit und Widerstandsfähigkeit gesteigert werden. Dabei steht das Wiedererlangen und Fördern der

Freude an der Bewegung im Vordergrund, nicht wie zum Beispiel in der kardiologischen Rehabilitation die Leistungssteigerung. Besonders beliebt ist in Graubünden das Nordic Walking in unserer schönen Natur, das ein für viele neues Bewegungsgefühl vermittelt und Fitness und Wohlbefinden steigert. Nordic Walking ist genauso für ein Gruppenerlebnis geeignet wie der gemeinsame Besuch eines Vitaparcours unter freiem Himmel. Ausdauer- und Krafttraining beeinflussen das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, den Stoffwechsel sowie die angesprochenen Muskelgruppen. Dieses Training wird individuell und gezielt unter physiotherapeutischer Anleitung entweder ambulant oder im Fitnessraum der Klinik durchgeführt.

Entspannung

Das Autogene Training ist einfach zu lernen und anzuwenden und eine sehr wirksame Methode zur selbstinduzierten Entspannung. Die Progressive Muskelrelaxation wurde von Edmund Jacobson entwickelt. Bewusst werden die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers im Liegen angespannt und entspannt. Verschiedene Formen der Atemtherapie lenken die Konzentration auf den Atem. Dies wirkt entspannend, kann alle Bereiche der Lungen gut belüften, fördert die Konzentration und Achtsamkeit und ist auch ein bewährter Einstieg in die Meditation. Diverse Atemübungen des Pranayama – neben den Körperübungen (Asanas) und der Meditation eine der drei Säulen des Yoga – steigern zudem die Lebensenergie.

Zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens werden in den PDGR auch verschiedene Massagen wie Kopf-, Nacken-, Rücken-, Fussreflexzonenmassage und Shiatsu genutzt. Das Erlebnis eines ganzheitlichen Entspannungsgefühls kann durch Düfte und Farben positiv beeinflusst werden. Aromaöle sind neben der Massage und als Raumduft auch für Badezusätze geeignet. Unterstützt durch harmonische Musik fördern derartige Entspannungsbäder abends den Schlaf.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Neue Studien bei Tinnitus zeigen, dass die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion noch wirksamer ist als ein Entspannungstraining und so eine Tinnitus-Retraining-Therapie oder

andere Formen der Psychotherapie gut unterstützen kann. Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (mindfulness-based stress reduction) wurde vor ca. 40 Jahren vom amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn aus Methoden des Zen-Buddhismus entwickelt. Dabei werden in verschiedenen Modulen die achtsame Körperwahrnehmung, das achtsame Ein- und Ausatmen, das achtsame Ausführen von Yoga-Übungen (Asanas) unter Berücksichtigung des Ein- und Ausatmens, die Meditation in Stille (Zazen), das langsame, achtsame Gehen (Kihin) und dann das Aufrechterhalten der gewonnenen Achtsamkeit bei allen Tätigkeiten im Alltag geübt. Ausgezeichnete Bücher zur Achtsamkeit hat der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh, dessen Schüler Kabat-Zinn war, geschrieben.

Kontakt zum Autor:



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

Herbsttagung der STL

Samstag, 16. September 2017

Ort: Völkerkundemuseum
Pelikanstrasse 40
8001 Zürich

Zeit: 14.00–17.00 Uhr

„Schläft ein Lied in allen Dingen ...“ Singen – Heilkraft für Körper, Geist und Seele

Dr. sc. mus. Elisabeth Sigron Krausse

Akustische Therapien und Neuromodulation bei Tinnitus: Forschungsstand und Ausblick
Patrick Neff MSc.