

Kunst – die beste Medizin gegen Tinnitus



von Rolf Stirnemann, Rüti ZH (Kanton Zürich)

Rolf Stirnemann aus Rüti ZH leidet seit 23 Jahren an Tinnitus. Leidet? Dank experimenteller Kunst hat der 74-Jährige mit dem lästigen Ohrgeräusch Frieden geschlossen.

Noch vor ein paar Jahren hätte ich mir nicht vorstellen können, dass ich einmal hier in unserem Haus im Dachgeschoss dank der Kunst Raum und Zeit vergessen würde – und gleichzeitig auch dieses lästige Geräusch in den Ohren. Tinnitus wird als Ohrenklingeln beschrieben, aber alle Betroffenen erleben ihn anders. Mein Tinnitus hört sich an wie eine Sommernacht in Griechenland: Es zirpen unentwegt die Zikaden.

Diese „Sommernächte“ sind vor 23 Jahren in mein Leben gekommen, ganz plötzlich auf der Autobahn. Das Geräusch konnte ich nicht einmal orten. Ist es im Ohr, kommt es vom Auto? Ich hielt auf dem Pannestreifen an und stieg aus, und seither ist dieses Geräusch permanent da.

Jahrelang habe ich es verdrängt und mich mit der geringen Chance auf Heilung, die dem Tinnitus nachgesagt wird, abgefunden. Tinnitus gibt es in vielen verschiedenen Ausprägungsgraden.

2011 entschied ich mich, ernsthaft etwas zu unternehmen, ich hatte von einer Therapie im süddeutschen Bad Krozingen gehört. Durch Zufall ist mir die Zeitschrift *Tinnitus-Forum* der Deutschen Tinnitus-Liga in die Hände geraten. Experimentelles Kunstwerken war Teil dieser vierwöchigen Seminare in Bad Krozingen. Auch Achtsamkeit, Yoga, Waldexkursionen, Gespräche mit dem Psychologen/der Psychologin gehörten zum Programm.

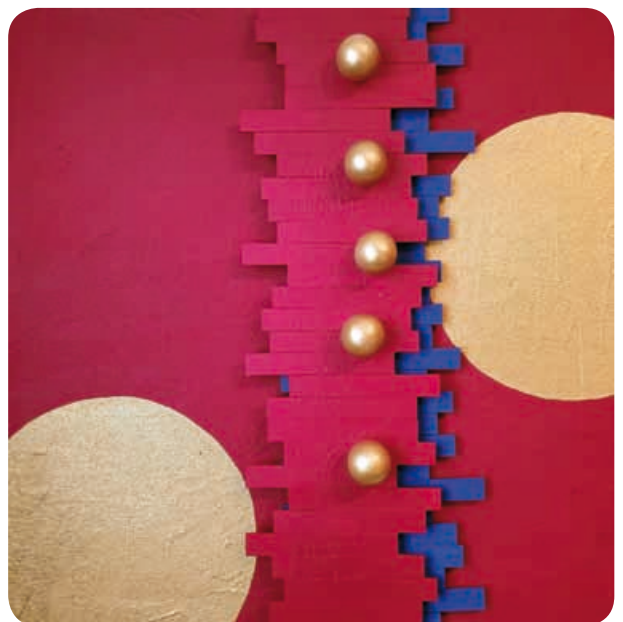
Die Erkenntnis, dass man den Tinnitus zu seinem Freund machen kann, ihn nicht bekämpfen sollte, sowie die Erfahrungen in

der Kunsttherapie lösten bei mir eine heilsame Wirkung aus. Ich habe den Tinnitus zwar nicht besiegt, aber ich habe ihn gezähmt.

Heute ist die experimentelle Kunst Teil meines Alltags. Ich bin Künstler geworden, ein kleiner Künstler nur, ich bilde mir da nichts ein. Was sich am Morgen auf langen Spaziergängen an kreativer Energie und Ideen angesammelt hat, darf sich am Abend austoben – in geordneten Bahnen oder wild, wie es mir dann einfach passt.

Klassische Musik im Hintergrund ist wichtig: Gustav Mahlers 3. Sinfonie (paradiesische Musik!), Mozart (Türkischer Marsch), Bach (Violinkonzerte), Mendelsohn, Soma von Tom Kenyon. Früher oder später gerate ich dann in jenen Zustand, in dem ich die Welt völlig vergesse – und den Tinnitus gar nicht mehr wahrnehme. Je öfter ich ihn auf diese Art überliste, desto besser habe ich ihn auch tagsüber im Griff.

Experimentelle Kunst verstehe ich für mich so, dass ich immer wieder in etwas Neues eintauche und mich von jeder Technik auch wieder verabschiede. Ich begann mit dem simplen Abdruckverfahren, habe zum Beispiel auch die Enkaustik-Maltechnik ausprobiert,



Schwerpunkt. © Rolf Stirnemann.

und dann bin ich in der Plexiglkugel-Phase gelandet.

In letzter Zeit arbeite ich an größeren Kunstwerken. Darin baue ich Armierungseisen ein. Es gibt „grobe“ Installationen, die man auch draußen verwenden kann. Wenn ich das gekaufte Material aufgebraucht habe, ziehe ich weiter. Wohin, weiß ich noch nicht.

Wenn man mit Freude etwas macht, das auch anderen Freude macht – und seien es die Enkelkinder –, kommt man bald einmal auf die Idee, eine Ausstellung zu organisieren. Letztes Jahr durfte ich meine elfte Ausstellung durchführen; es war meine Schönste und



Pandemie 21. © Rolf Stirnemann.

Eindrücklichste. Meine beiden Enkelinnen begleiteten die Vernissage musikalisch mit ihren Klarinetten.

Das ganze Drum und Dran von der Einladung bis zur Suche nach geeigneten Rednerinnen für die Vernissage finde ich spannend. Heute werde ich noch verlegen, wenn jemand etwas kaufen will. Es freut mich sehr, wenn jemand ein Bild von mir in seiner Wohnung haben möchte.

Fazit

Ablenkung ist für mich der Schlüssel zu einem doch einigermaßen guten Leben mit und ohne Tinnitus; ich bezeichne heute meinen Tinnitus als Freund und Begleiter. Manchmal rede ich auch mit ihm und sage ihm ganz klar, wo es langgeht. Ob er mich versteht?

Kontakt zum Autor:



Rolf Stirnemann
Rosenbergstrasse 5
CH-8630 Rüti ZH
Schweiz
E-Mail: stimix@bluewin.ch
www.diagonal-emotional.ch



Bericht aus den bisherigen Treffen des Wissenschaftlichen Beirats der STL

von Dr. phil. Dominik Güntensperger, Sprecher des Wissenschaftlichen Beirats der STL

Wie in der letzten Ausgabe des *Tinnitus-Forums* bereits angekündigt, sollen in Zukunft regelmäßig Berichte aus den Treffen des Wissenschaftlichen Beirates der Schweizerischen Tinnitus-Liga (STL) veröffentlicht werden. Der Beirat wurde im Herbst 2021 ins Leben gerufen und traf sich seitdem ein- bis zweimal jährlich, um dringende Fragen und Themen aus dem Bereich der Tinnitus-Forschung zu diskutieren. Insgesamt umfasste der Wissenschaftliche Beirat Ende 2023 sieben aktive Mitglieder: Prof. Dr. Tobias Kleinjung vom Universitätsspital Zürich, Dr. Katharina Ledermann von der Universität Freiburg (CH), Prof. Dr. Martin Meyer von der Universität Zürich, PD Dr. med. Dr. h.c. Andreas Schapowal aus Landquart, Prof. Dr. Winfried Schlee von der Ostschweizer Fachhochschule in St. Gallen, Prof. Dr. Antje Welge-Lüssen vom Universitätsspital Basel und PD Dr. Wilhelm Wimmer, ehemals Universität Bern.

Bei den bisherigen Treffen wurden bereits zahlreiche lebhaft und wichtige Diskussionen geführt, die die Notwendigkeit dieses Beirates bestätigten. Es wird für Tinnitus-Betroffene aufgrund der wachsenden Anzahl wissenschaftlicher Publikationen über neue Erklärungsansätze und Therapiemöglichkeiten zu Tinnitus immer schwieriger, den Überblick zu behalten und schlussendlich herauszufinden, was ihrem Leiden ein wenig Linderung verschaffen könnte.

Der Bedarf nach einer unabhängigen Plattform ist daher riesig. Der fachlich gut durchmischte und aus verschiedenen schweizerischen universitären Einrichtungen zusammengesetzte Wissenschaftliche Beirat ist demnach eine große Chance, um die Publikationsflut ein wenig zu entschärfen und hilft, die Spreu vom Weizen zu trennen. Der Wissenschaftliche Beirat unterstützt daher die STL im Bestre-

ben, eine erste Anlaufstelle für Betroffene zu sein, wo sie sich unabhängig von zugrundeliegenden wirtschaftlichen Interessen über Neuigkeiten aus der Tinnitus-Forschung und -Therapie informieren können.

Ein weiterer Punkt, der in den bisherigen Treffen wiederholt zur Sprache kam, waren die fehlenden epidemiologischen Daten zu Tinnitus in der Schweiz. PD Dr. Dr. Andreas Schapowal hatte dazu wiederholt bemängelt, dass die Prävalenz von Tinnitus in der Schweiz nie direkt erhoben wurde. Aus diesem Grund planen mit ihm und Prof. Winfried Schlee zwei Mitglieder des Wissenschaftlichen Beirates derzeit eine größere epidemiologische Studie dazu in der Schweiz. Sobald erste Ergebnisse vorliegen, werden diese in dieser Zeitschrift publiziert.