

ZEIT & WELT

• Wenn's ständig rauscht • 's göht drgega • Pop

Samstag, 10. Februar 1990

Zum Verrücktwerden

Millionen Deutsche
leiden unter
Ohrensausen

Werner Enders ist ein schlanker Mittsechziger, hochgewachsen, braungebrannt. Kurz: eine gesunde Erscheinung.

Und doch ist er seit fast 30 Jahren unterwegs von Arzt zu Klinik, von Heilpraktiker zu Psychologe, um endlich Linderung zu bekommen von einem Leiden, das niemand sieht und niemand versteht und niemand richtig kennt.

„Nehmen Sie einen Kopfhörer an beide Ohren und stellen Sie einen lauten, hohen Pfeifton an“, versucht Enders seinen Zustand zu beschreiben. „Und jetzt stellen Sie sich vor, diesen Kopfhörer bei Tag und Nacht zu tragen, ihn nie leiser drehen und nie abstellen zu können.“ Es

Bild: Rupert Leser



sei ein Pfeifton wie bei Sende-schluß im Fernsehen. Manchmal auch ein Brummen, Rauschen oder Sausen. Der Volksmund nennt solche Geräusche schlicht Ohrensausen. Die Medizin hat dafür den Begriff „Tinnitus“ (lateinisch für „klingeln“).

Tinnitus ist ein Symptom, keine Krankheit. Die Ursachen können Durchblutungsstörungen sein, mit Arteriosklerose, Diabetes, Stoffwechselkrankheiten, organische Erkrankungen oder Allergien kann der Pfeifton zusammenhängen. Manchmal ist ein Kiefergelenk oder die Halswirbelsäule nicht ganz in Ordnung. Nicht bewältigter Streß kann ein Faktor sein, einschneidende Lebenssituationen oder psychische Probleme.

Ursachen gibt es fast so viele wie Patienten, und so verzwickelt und vielschichtig das Symptom auftritt, so vielschichtig und verzwickelt ist auch die Behandlung. Kaum Aussicht auf Heilung hat der Tinnitus, wenn er nicht Symptom einer anderen Krankheit ist, sondern Folge einer

organischen Ohrschädigung. – Die Forschung steht im Grunde immer noch vor einem Rätsel.

Unser eigentliches Hörorgan ist die Schnecke (Colchea), die im Innenohr sitzt und sehr kompliziert aufgebaut ist. Die Sinneszellen der Schnecke, die sogenannten Haarzellen, sind die am leichtesten zu schädigenden Teile des Ohres. Wenn diese Sinneszellen überlastet werden, zum Beispiel durch Lärm, kann es zu einer Störung der Funktion kommen.

Aber nur ein geringer Teil dessen, was sich in unserem Hörsystem abspielt, ist dem Ohrenarzt zugänglich. Ein Netzwerk von vielen Millionen Nervenfasern und Schaltstellen, die sich vom Stammhirn bis zur Hirnrinde ziehen, bildet den größten Teil des Systems. Genau dort, und nicht im Hörorgan selbst, entsteht in den meisten Fällen der Tinnitus.

Mehr als eine Million Deutsche sollen es sein, die stark oder sehr stark unter Tinnitus leiden, schätzt die Deutsche Tinnitus-Liga. Etwa fünf Millionen weitere Personen fühlen sich von den Geräuschen gering bis mittelmäßig belästigt.

Sie haben vor allem mit Einschlafstörungen zu kämpfen. Weit aus schwerer wiegen die Folgen für die erste Gruppe: Die Angst davor, taub zu werden, oder einfach durchzudrehen; starke seelische

Erfahrungsaustausch
in Selbsthilfegruppen

Verwundbarkeit, Gefühls- und Kontaktschwierigkeiten. Viele fühlen sich alleingelassen und unverstanden und flüchten in eine selbstgewählte Isolation. Körper und Psyche sind unter ständiger Anspannung. Die Widerstandskraft gegen Streß ist völlig geschwächt.

„Zu mir in die Praxis kommt alle drei Wochen jemand und sagt: ‚Jetzt nehme ich mir das Leben‘“, berichtet ein HNO-Arzt in Weingarten. Dabei hätte er ihm vielleicht rechtzeitig helfen können. Denn im frühen Stadium ist Tinnitus oft noch heilbar. 84 Prozent, schätzen Fachleute, müssen jedoch mit dem Ohrenklingeln leben.

Eingehender als so mancher Arzt hat sich die Deut-

sche Tinnitus-Liga mit dem Problem beschäftigt. Sie wurde 1986 von neun Betroffenen in Wuppertal gegründet. Seither ist die Selbsthilforganisation auf 2600 Mitglieder angewachsen. In 23 Städten haben sich Selbsthilf-, Initiativ- und Gesprächsgruppen gebildet. Eine eigene Zeitschrift informiert über Diagnosen und Therapien. Die Liga unterstützt die wissenschaftliche Forschung und setzt sich im medizinischen, sozialen und politischen Bereich für Tinnitus-Patienten ein.

Vor allem aber fangen die Selbsthilfgruppen die Betroffenen psychisch auf. Der Erfahrungsaustausch ist Teil des Heilungsprozesses. Der Tinnitus-Kranke ist heute nicht mehr ganz so auf sich allein gestellt, wie es zum Beispiel Werner Enders vor 30 Jahren war.

Er hat über Jahre hinweg auf eigene Faust ausprobiert, was ihm guttut und was nicht. „Wenn ich's nicht mehr aushalte, mache ich einen großen Spaziergang, daß ich auf andere Gedanken komme“, ist eins von seinen Rezepten. Sich ablenken, sich auf andere Dinge konzentrieren, unter Menschen sein – das hilft seiner Erfahrung nach, das Klingeln zumindest kurzfristig zu vergessen. Grübeln ist Gift.

Sogenannte Masker, kleine Ohrgeräte, die den störenden Ton „maskieren“ sollen, sind eine eher umstrittene Lösung. Die Selbsthilfgruppen raten zwar immer wieder zu diesem Hilfsmittel – „und wenn nur aus psychologischen Zwecken“ –, aber Ärzte und Akustiker schütteln den Kopf. Ein Erfolg sei nicht nachgewiesen.

„Schlimm ist, daß es bei uns keine Anlaufstellen gibt, die alles Notwendige in die Wege leiten“, bedauert Enders (der in Wirklichkeit anders heißt, der aber nicht genannt sein will).

Aus den USA, England oder den Niederlanden kommen dagegen immer wieder Ansätze. Dort werden beispielsweise Methoden erprobt, nach denen der Patient lernt, den Tinnitus zu überhören. Eine Klinik in Rotterdam unterzieht Betroffene einer umfassenden Prozedur, zu der Entspannungstechniken, Arzneimittel und psychologische Gruppensitzungen gehören.

Aber das sind nur kleine Erfolgsmeldungen. Tinnitus-Patienten werden wohl noch eine Weile auf langwierigen Wegen und Umwegen lernen müssen, wegzuhören.

Laelia Kaderas