

# Achtsamkeit und Tinnitus

von Knut Jöbges, Leiter Fachtherapien, Schön Klinik Bad Arolsen

*Auf der Suche nach Linderung probieren von Tinnitus Betroffene vieles aus, und so ist es nicht verwunderlich, dass sie auch in Kurse zur Achtsamkeit kommen. In diesem Artikel soll die Methode vorgestellt werden, durch die Achtsamkeit im Westen bekannt wurde, und es soll eine Antwort auf die Frage versucht werden, ob und wenn ja, unter welchen Umständen der Besuch eines Kurses für Tinnitus-Betroffene hilfreich sein kann. Der Autor Knut Jöbges ist Achtsamkeitstherapeut und Integrativer Bewegungstherapeut an der Schön Klinik Bad Arolsen. Er kann, wenn er will, drei verschiedene Tinnitus-Frequenzen wahrnehmen. Die vierte, ein Tiefton-Tinnitus, ist seit einigen Jahren nicht mehr wahrnehmbar. Dass er Tinnitus hat, weiß er erst, seit er 1998 an der ehemaligen Tinnitus-Klinik Bad Arolsen eingestellt wurde.*

Die im Westen bekannt gewordene Achtsamkeitsmethode heißt „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), zu Deutsch „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“. Sie wurde in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts von dem Molekularbiologen und späteren Professor der Medizin, Jon Kabat-Zinn, an der Universität von Massachusetts für die Behandlung von Schmerzpatienten entwickelt und hat sich seither für viele weitere Krankheiten als hilfreich erwiesen. MBSR und daraus abgeleitete Methoden werden heute weltweit in zahlreichen therapeutischen und pädagogischen Zusammenhängen eingesetzt.

Jon Kabat-Zinn hat zwei wichtige Dinge getan: Zum einen hat er die – ursprünglich aus dem Buddhismus stammende – Achtsamkeitsmeditation von ihren religiösen und weltanschaulichen Aspekten befreit und die bloße Technik herausgearbeitet; dies ermöglicht es, die Methode in jedem Kontext einzusetzen. Zum anderen hat er seine Methode von Anfang an wissenschaftlich erforscht und überprüft, sodass MBSR und daraus abgeleitete Programme heute zu den sehr gut erforschten Methoden zählen.

Was erwartet eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer in einem MBSR-Kurs? Es gibt ein Vorgespräch, in dem die Erwartungen der Interessierten mit denen der Kursleiterin oder des Kursleiters abgeglichen und die Bedingungen für die Teilnahme geklärt werden. Wichtig für Tinnitus-Betroffene ist, dass MBSR



Atemmeditation. Foto: Schön Klinik Bad Arolsen.

von Anfang an als Trainingsprogramm konzipiert wurde und daher nicht den Anspruch einer „Therapie“ erhebt! Im Vorgespräch sollten also diesbezügliche Fragen und Erwartungen geklärt werden.

Hat man sich für die Teilnahme an dem Kurs entschieden, kommen acht Wochen intensiven Trainings auf einen zu. Das Erlernen

von Stressreduktion kann ganz schön aufwendig sein! Neben den wöchentlichen zweieinhalb Stunden des Kurses, in denen Übungen kennengelernt, Informationen vermittelt, Fragen geklärt und Erfahrungen ausgetauscht werden, sollen die Teilnehmenden täglich für mindestens 45 Minuten selbstständig üben sowie Achtsamkeitselemente in ihren Alltag einbauen. Als Hilfen bekommt man Literatur

und CDs mit Anleitungen und die Kursleitenden sind in der Regel erreichbar, sollten größere Schwierigkeiten auftauchen. Integraler Teil des Kurses ist der „Tag der Achtsamkeit“, an dem die Gruppe für sechs Stunden intensiv übt.

Inhaltlich erlernen die Teilnehmenden kürzere und eine lange Meditation in Stille, aus dem Yoga abgeleitete Körperübungen, eine Übung zur inneren Wahrnehmung des Körpers („Bodyscan“) sowie Übungen für den achtsamen Umgang mit verschiedenen Sinneswahrnehmungen und in der Kommunikation. In den theoretischen Teilen geht es um die Klärung des Begriffs der Achtsamkeit und um Informationen zum Wesen des Stresses, der Gedanken, Gefühle und den achtsamen Umgang mit diesen.

Um eine Idee davon zu bekommen, wie Achtsamkeit in Bezug auf Tinnitus funktionieren kann, schauen wir uns ihre Definition an, nach der für Achtsamkeit drei Aspekte wesentlich sind. *„Achtsamkeit bedeutet, Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Art und Weise zu schenken: mit einer Absicht, in diesem Moment und ohne zu bewerten.“* (*“Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally“*, Kabat-Zinn<sup>2</sup>.)

### Zu den drei Aspekten dieser Definition

„Aufmerksamkeit mit Absicht“ bedeutet, dass wir mitbekommen **wollen**, was passiert. Schon dieser erste Teil der Definition beinhaltet die Aufforderung, aus dem alltäglichen Automatismus des Vermeidens von Unangenehem auszubrechen. Wir **wollen** bemerken, was in diesem Moment passiert – egal, ob wir es interessant finden oder nicht, ob es uns gefällt oder nicht, ob wir mehr davon oder es loswerden wollen.

Dieser erste Aspekt der Achtsamkeit beinhaltet für Tinnitus-Betroffene schon eine ziemliche Zumutung, geht es doch genau

## Eine Übung zum Umgang mit Geräuschen

„Achtsamkeit auf Geräusche“ ist von Anfang an regulärer Bestandteil der langen Meditation des MBSR-Kurses. Zum Ausprobieren hier eine Version, mit der Sie experimentieren können, wenn Sie mögen.

Setzen Sie sich. Wenn Sie dazu neigen einzudösen, eher aufrecht und ohne sich anzulehnen, wenn Sie dazu neigen, Dinge mit viel Ehrgeiz durchzuführen oder körperlich eingeschränkt sind, eher angelehnt und bequem.

Nehmen Sie wahr, dass Sie sitzen: Spüren Sie Ihre Sitzfläche auf dem Stuhl, den Kontakt der Füße zum Boden und die Berührung der Hände – egal, wo diese gerade sind. Während der ganzen Übung können Sie sich immer wieder daran erinnern, dass Sie gerade hier sitzen – wo immer Ihre Gedanken Sie auch hingeführt haben mögen.

Nehmen Sie wahr, dass Ihr Körper atmet. Dabei geht es nicht um „richtiges“ Atmen, sondern nur darum zu spüren, dass Ihr Körper atmet – von sich aus, einfach so. Offensichtlich sind Sie gerade „hier und jetzt“: auf diesem Stuhl, in diesem Moment, in und mit Ihrem Körper.

Fühlen Sie sich eingeladen, Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihr Hören zu richten. Wo immer Sie auch sein mögen, es werden Geräusche zu hören sein. Nehmen Sie bitte wahr, ob das jeweilige Geräusch von außerhalb des Raumes kommt, aus dem Raum selber oder aus Ihrem Körper. Bitte bemerken Sie die Neigung Ihres Geistes, die Geräusche sofort zu benennen: „Auto“, „Heizung“, „Tinnitus“ etc. Dieses Benennen ist schon ein Gedanke; Gedanken dürfen da sein, aber sie sind eben nicht das Geräusch, sondern Gedanken. Versuchen Sie, jedes Geräusch als Geräusch zu hören – direkt, unvermittelt, ohne darüber nachzudenken. Natürlich wird es Gedanken geben – wenn Sie diese bemerken, können Sie sich kurz sagen: „Ah, Gedanke“ – und zum bloßen Hören zurückkehren.

Ein Bild mag dabei helfen. Stellen Sie sich vor, Sie würden hören wie ein Mikrofon. Das Mikrofon ist einfach da – es unterscheidet nicht zwischen den Geräuschen – es sucht kein Geräusch – es lehnt kein Geräusch ab – es ist einfach da, offen und bereit für das Geräusch, das in diesem Moment an es herankommt – es macht nichts mit dem Geräusch – es denkt nicht darüber nach – es wartet auch nicht darauf, dass es vorbei geht – das Mikrofon lauscht einfach – es tut nichts hinzu, es nimmt nichts weg – es ist einfach da.

Wenn Ihre Aufmerksamkeit doch woanders ist – was normal ist – und Sie das bemerken, dann loben Sie sich bitte kurz dafür, dass Sie es bemerkt haben! Dann führen Sie Ihre Aufmerksamkeit freundlich, aber konsequent wieder zurück zum Hören.

Wenn Sie die Übung beenden möchten, lösen Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Hören und richten sie wieder auf Ihre Sitzfläche. Realisieren Sie, dass Sie die ganze Zeit auf diesem Platz gesessen haben, völlig egal, wo Ihre Gedanken hingelaufen sein mögen. Spüren Sie Ihren Körper und fangen Sie dann an, sich langsam und ruhig zu bewegen. Sie dürfen sich gerne strecken, gähnen und wenn Sie soweit sind, richten Sie die Aufmerksamkeit wieder auf den Raum und tun das, was gerade nötig ist.

<sup>1</sup> Die Forschung zu Achtsamkeit als Teil einer Tinnitus-Therapie belegt jedoch auch dort eine Wirksamkeit. Beispiele finden sich im Literaturverzeichnis, das bei der TF-Redaktion angefordert werden kann.

<sup>2</sup> <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>, Zugriff 8. Juli 2016

darum aufzuhören, den Tinnitus zu vermeiden oder ihn loswerden zu wollen. Es bedeutet aber auch, aufzuhören sich die ganze Zeit mit ihm zu beschäftigen – schließlich gibt es auch noch andere Wahrnehmungen als dieses im Grunde völlig langweilige und uninteressante Geräusch.

„In diesem Moment“ – schön ist auch der Ausdruck „von Moment zu Moment“ – bedeutet, dass wir üben zu bemerken, was genau **jetzt** passiert. Dieser Teil der Definition beinhaltet gleich die nächste Zumutung, da unsere Aufmerksamkeit in der Regel zeitlich oder räumlich abschweift. Meist sind die Gedanken mit Vergangenen oder Zukünftigen beschäftigt oder sind zwar „jetzt“, aber nicht „hier“ – zum Beispiel bei der Frage, was wohl mein Kind/meine Eltern jetzt gerade machen. Dieses Abschweifen ist nun keineswegs ein Fehler, da es die Natur unseres Geistes ist, ständig abzuschweifen und sich mit allem Möglichen zu beschäftigen. Wir üben aber, dieses Abschweifen zu bemerken, um dann zur jeweiligen Aufgabe zurückzukehren, also uns wieder auf das zu besinnen, was wir wollen. Wir können nicht verhindern, dass die Gedanken abschweifen – aber wenn wir es bemerken, können wir etwas tun. Zu **bemerk**en, dass die Gedanken abgeschweift sind, ist sehr achtsam! „Bemerken“ findet nämlich immer hier und jetzt statt.

In den MBSR-Übungen ist die Aufgabe immer eindeutig. Das hat den großen Vorteil, dass wir immer wissen, was wir zu tun haben, wenn wir merken, dass die Aufmerksamkeit schon wieder woanders ist. Im Alltag ist das nur so lange schwierig, bis wir auch dort wissen, was wir wollen. Dann üben wir, auch dort zu bemerken, wenn wir das nicht tun – und dann ganz selbstverständlich dazu zurückzukehren. So kann das Üben von Achtsamkeit auch eine Hilfe sein, sich im Alltag weniger zu verzetteln.

Ein Ohrgeräusch verstehen wir in der Achtsamkeit als Wahrnehmung wie jede andere. Ein Stressor wird daraus, wenn wir anfangen, zum Beispiel darüber nachzudenken, ob es wieder weggeht, ob es sich verändert, was wohl passieren wird, wo es wohl herkommt, etc. etc. Wir denken also über das Geräusch nach und können viel spekulieren – sind also nicht „in diesem Moment“.

„Ohne zu bewerten“ ist der vielleicht schwierigste Teil der Achtsamkeit, schließlich

bewerten wir alles ständig. Bewerten ist ein natürlicher Vorgang – jedes biologische Wesen muss laufend seine innere und äußere Umgebung bewerten um herauszufinden, ob die Umstände förderlich oder hinderlich sind, ob es etwas tun muss oder nicht. Wenn wir Achtsamkeit üben, geht es nicht darum, „nicht“ mehr zu bewerten, sondern zu bemerken, dass ständig – schon wieder – eine Bewertung stattgefunden hat. Wir versuchen also, auch zum Vorgang des Bewertens eine wahrnehmende Distanz zu bekommen. Das ist entscheidend, denn unsere Handlungen – bewusste wie automatische – sind die Folgen unserer Bewertungen. Wollen wir also etwas ändern, zum Beispiel unser Verhältnis zu einem Geräusch, ist der wichtigste Schritt, sich über die Bewertungen und die daraus erfolgenden Handlungen im Klaren zu werden. Wir können nämlich sowohl anders handeln – das machen wir im Alltag oft, wenn wir gelernt haben, dass das, was wir bislang getan haben, nicht funktioniert – als auch unsere Bewertung verändern. Letzteres ist in Bezug auf den Tinnitus der entscheidende Punkt, da die Bewertung des Geräusches die Ursache des Problems ist, nicht das Geräusch selber. Die dritte Zumutung.

In den Übungen trainieren wir, immer wieder zu bemerken, was jetzt gerade passiert, ohne anders darauf zu reagieren, als zur Aufgabe zurückzukehren. Dadurch können wir erfahren, dass es ziemlich oft überhaupt nicht erforderlich ist zu reagieren. Wir unterbrechen also unsere Alltagsreaktionen, die Folgen unserer Bewertungen sind. Dies zu trainieren, schult die Sicherheit im Alltag zu wissen, ob wir auf etwas reagieren sollen oder nicht. So werden unsere Handlungen bewusster und klarer und wir verlassen mehr und mehr den halbbewussten Geisteszustand, den Jon Kabat-Zinn so treffend „Autopilot“ nannte.

Außerdem wird immer klarer, ob ein Reiz – zum Beispiel ein Ohrgeräusch – überhaupt zu verändern ist, oder ob es nur darum gehen kann, die Bewertung zu verändern. Das

heißt nun nicht, dass wir lernen sollen, den Tinnitus zu mögen; wenn er uns so gleichgültig lässt, dass wir auch mit ihm das tun können, was wir wollen, hat er sich als Problem erledigt. Wir üben also aufzuhören, den Tinnitus weghaben zu wollen. Das ist kein Trick: Achtsamkeit ist von Akzeptanz nicht zu trennen und gleichzeitig ist Akzeptanz die größte Herausforderung. Da ist ein Geräusch! Wie viel Macht gebe ich ihm? Deshalb ist Achtsamkeit auch keine Ablenkungsstrategie. Solche können kurzfristig hilfreich sein, lösen aber letztlich kein Problem.

Was in einem MBSR-Kurs letztlich geschieht, hängt von vielen Faktoren ab. Zentral ist die Bereitschaft zu üben und sich immer wieder aufs Neue der Erfahrung „dieses Momentes“ zu öffnen. Wenn Sie dazu bereit sind, fühlen Sie sich herzlich eingeladen! Vielleicht ist der einzige Effekt eine relative Entspannung – auch das wäre schon wertvoll. Vielleicht lernen Sie sich auch völlig neu kennen ...

Kontakt zum Autor:



*Knut Jöbges  
Sinologe M. A.  
Lehrer für MBSR und MBCT,  
Achtsamkeitstherapeut  
Integrativer Bewegungstherapeut  
Schön Klinik Bad Arolsen  
E-Mail: [kjoebges@schoen-kliniken.de](mailto:kjoebges@schoen-kliniken.de)*

*Das Literaturverzeichnis kann unter dem Stichwort „Jöbges, TF 4/2016“ in der TF-Redaktion angefordert werden.*

Weiterführende Information: [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)

Literatur: [www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/literatur.html](http://www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/literatur.html)

Forschung: [www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/forschung.html](http://www.mbsr-verband.de/mbsr-mbct/forschung.html)

Kursuche: [www.mbsr-verband.de/kurse-kompaktkurse.html](http://www.mbsr-verband.de/kurse-kompaktkurse.html) und über die Seiten der Institute unter [www.mbsr-verband.de/ausbildung/institute.html](http://www.mbsr-verband.de/ausbildung/institute.html)