

Zeitschrift: Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Herausgeber: Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Band: 108 (2014)

Heft: 3

Artikel: Eines Abends pfeift es unangenehm in deinem Kopf und du bist dem einfach so ausgeliefert

Autor: Huwiler, Roland

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-923913>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eines Abends pfeift es unangenehm in deinem Kopf und du bist dem einfach so ausgeliefert

Roland Huwiler ist seit 2006 mit einem Tinnitusleiden konfrontiert. Bereitwillig gibt er bei einem Interview mit Léonie Kaiser Auskunft, wie er mit dieser ungewollten Lebenserfahrung umgeht und welche Bewältigungsstrategien er anwendet.

Du bist seit geraumer Zeit mit Tinnitus konfrontiert. Wie ist das passiert und wie äussert sich bei dir der Tinnitus?

Seit Ende 2006 bin ich mit «meinem Tinnitus» in Kontakt. Warum und wieso gerade ich, das ging mir damals schon durch den Kopf. Es war eine stressige Zeit, dazu kam die Tatsache, dass der Körper nichts vergisst. Vermutlich habe ich bei meinem Beruf als Gärtner – Waldarbeiter und beim Militär meinem Gehör nicht den nötigen Schutz gegeben. Eines Abends pfeift es unangenehm in deinem Kopf und du bist dem einfach so ausgeliefert. Für mich eine ganz neue Erfahrung.

Wie hat sich dein Leben durch den Tinnitus verändert?

Ich bin gewöhnt Probleme anzugehen und in der Regel auch zu lösen. Hier wurde ich aber mit einem Problem konfrontiert, das sich nicht so einfach lösen lässt. Die Tatsache, dass mein Tinnitus sehr variabel ist, machte es für mich damals zusätzlich schwer. Da pfeift es unangenehm während 3 – 4 Tagen und plötzlich ist wieder Ruhe. Hoffnung kommt auf, aber nach 1



-2 Tagen pfeift es wieder. Ich musste meine Strategie ändern, mich nicht unter kriegeln lassen.

Welche Bewältigungsstrategien wendest du an?

Natürlich versuchte ich vieles, jeden Strohalm packte ich. Nach einiger Zeit merkte ich,

Roland Huwiler engagiert sich im Vorstand der schweizerischen Tinnitusliga.

dass man das Tinnitusproblem nicht delegieren kann. Eine psychologische Therapie hat mir viel geholfen, die sogenannte Retraining Methode (Umlernen des Gehirns) hat für Tinnitusgeplagte viele gute Ansätze. Unter anderem das Verstehen, was hier abläuft, hat mir geholfen zu akzeptieren. Die schweizerische Tinnitusliga konnte mir hier Unterstützung geben.

Du engagierst dich in der schweizerischen Tinnitusliga STL. Was machst du dort konkret?

In den STL-Vorstand kam ich eher zufällig. Wie in vielen ehrenamtlichen Vereinen ist es schwierig, Leute zu finden, die sich engagieren wollen. Meine Tätigkeit im STL ist u.a. Mithilfe bei Projekten beispielsweise Informationsanlässe zum Thema Tinnitus, Öffentlichkeitsarbeit, Betreuung von Selbsthilfegruppen.

Was empfehlst du Personen, die von Tinnitus betroffen sind, um möglichst viel Lebensqualität zu haben?

Der Tinnitus kann für den Betroffenen ein einschneidendes Ereignis sein. Nach den notwendigen medizinischen Abklärungen ist es oft wichtig, eine «Lebens-Bilanz» zu ziehen. Was kann – will ich ändern, vor allem im beruflichen und privaten Umfeld hat es vielleicht einiges, das ich schon längere Zeit verdränge. Was ist mir wichtig im jetzt und heute. Tinnitusspezifische Informationen abholen z.B. bei der schweizerischen Tinnitusliga. Eine Selbsthilfegruppe kann auch eine gute Hilfe sein, mit Betroffenen zu reden, die einen verstehen. Psychologische Hilfe in Anspruch nehmen.

Welche Probleme, denkst du, sollten im Hörbehindertenwesen vordringlich gelöst werden?

Die Zusammenarbeit der verschiedenen Hörbehinderten-Organisationen scheint mir sehr wichtig und damit auch eine übergreifende Aufklärung.

Welche Ziele und Wünsche hast du derzeit in deinem Leben?

In den nächsten 2 – 3 Jahren die geplante Pensi-

onierung angehen und ein gewichtiges Augenmerk auf meine Gesundheit richten.

Würdigung

Wie das Interview eindrücklich veranschaulicht, hat Roland Huwiler einen Weg gefunden mit dem Ohrgeräusch zu leben, ohne dadurch in seiner Lebensqualität und seiner Lebensfreude ganz gravierend beeinträchtigt zu werden. Dies verdeutlicht, was schon lange bekannt ist, nämlich: wie schlimm ein Tinnitus ist, ist rein subjektiv.

Einige stört es mehr als andere. Das ist auf eine Vielzahl von Faktoren zurückzuführen, die beim Tinnitus vorliegen, aber nichts mit dem Ohr an sich zu tun haben. Sorgen, Ängste und Depressionen etwa lassen ihn noch lauter klingen. Experten sprechen von einem kompensierten Tinnitus-Leiden, wenn die Betroffenen mit ihrem Schicksal gut zurechtkommen. Stört der Tinnitus erheblich, bezeichnet man ihn als «dekompensiert». Anzeichen dafür sind vor allem Schlaf- und Konzentrationsstörungen, im Weiteren Stress. Stress verstärkt den Tinnitus.

Eine gute Zusammenarbeit zwischen den Hörbehinderten-Organisationen, damit eine übergreifende Aufklärung erfolgen kann, ist wohl vor allem davon abhängig, dass eine stimmige auf gegenseitiger Unterstützung und Loyalität beruhende Koordination bzw. Kooperation unter den verschiedenen Einrichtungen als etwas völlig Selbstverständliches und nachhaltig ausgerichtet funktioniert. An sonos soll es ganz gewiss nicht liegen, dass dieser Wunsch von Roland Huwiler nicht Realität werden können sollte, denn bei sonos hält man sich schon seit Jahren integral an den Christian Jacq zuzuschreibenden Leitsatz «servir est l'acte le plus noble qu'une organisation puisse accomplir».