

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 4: Starkes Herz

Artikel: Hilfe bei chronischem Tinnitus
Autor: Stirnemann, Rolf
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557593>

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](#)

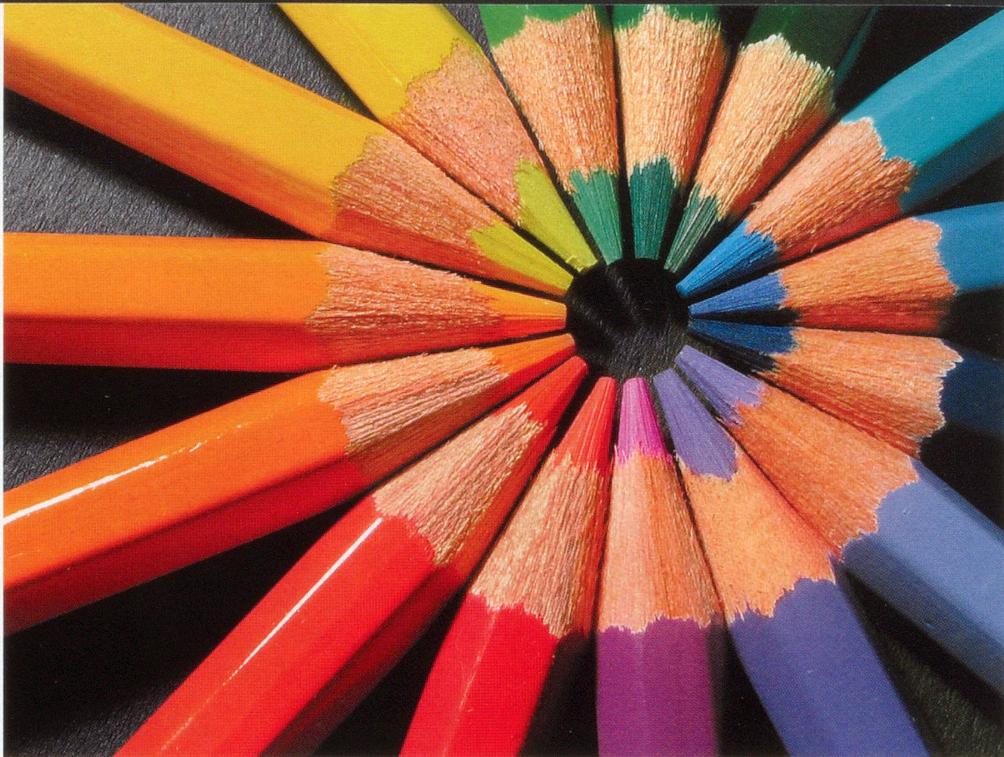
Terms of use

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>

Die Konzentration auf Tätigkeiten, die faszinieren und Spass machen, ist eine Möglichkeit, die Ohrgeräusche, zumindest zeitweise, in den Hintergrund treten zu lassen.



Hilfe bei chronischem Tinnitus

Die Behandlung chronischer Ohrgeräusche ist häufig eine aussichtslose Sache. Millionen von Betroffenen wird geraten, sie müssten damit leben lernen. Doch unser Leser Rolf Stirnemann machte die Erfahrung, dass Erleichterung und Hilfe auch in einem späten Stadium noch möglich ist.

Tinnitus – das sind mehr oder weniger quälende, sporadisch oder ständig vorhandene Ohrgeräusche. Das Pfeifen, Surren, Klingeln oder Rauschen in einem oder beiden Ohren kann nach Expertenmeinung «als ein natürliches Risiko des modernen Lebens und Teil des Alterungsprozesses betrachtet werden»*. Für die Betroffenen liegt darin allerdings kein Quantum Trost. Daher forschen sie immer wieder nach Möglichkeiten, mit der Behinderung besser umgehen zu können. Der Erfahrungsbericht unseres Lesers aus Rüti im Kanton Zürich macht Mut, nicht aufzugeben:

Ich bin seit 9 Jahren Tinnitus-Betroffener, und suchte im Frühling 2007 im Internet nach einer Klinik für Tinnitus-Behandlung.

Ich wurde fündig in der Klinik Baden in Bad Krozingen**.

Mein Besuch dort und das ausführliche Gespräch verliefen sehr positiv, so dass ich mich entschied, die vierwöchige Tinnitus-Therapie in der erwähnten Klinik «über mich ergehen zu lassen». Ich war skeptisch, aber offen für alles Neue.

Aus dem Klinik-Prospekt

Was ich im Flyer der Klinik über die ganzheitlich orientierte Tinnitus-Therapie las, beeindruckte mich:

Mit Tinnitus leben müssen? Sie sind mit diesem Problem nicht allein: Etwa fünf Millionen Deutsche leiden ständig oder zeitweise unter Ohrgeräuschen. In der Schweiz waren es im letzten Jahrzehnt rund 550 000 Betroffene, 70 000 davon

* Zitat:
www.tinnitustool.com

**Internet:
www.tinnitus-behandlung.de
Tel. +49 (0)7637 93
68 60

schwer. Der chronische Tinnitus tritt häufig gemeinsam mit Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Lärmempfindlichkeit (Hyperakusis), depressiven Verstimmungen und sozialem Rückzug auf.

Nach neuesten Erkenntnissen ist der chronische Tinnitus eine anhaltende Störung der Hörwahrnehmung und -verarbeitung im Gehirn. Unsere Gedanken, Stimmungen und Gefühle spielen dabei eine grosse Rolle, indem sie die Qualität der Wahrnehmung und so unser Befinden direkt beeinflussen.

Bei der Entwicklung dieser Störung wirken verschiedene Faktoren zusammen: Dazu gehören die persönliche Entspannungsfähigkeit, die Umgangsweise mit Belastungen und die Selbst- und Körperwahrnehmung. Auch die Verarbeitung von Höreindrücken spielt eine zentrale Rolle.

Treten Ohrgeräusche auf, wird häufig die gesamte Hörwahrnehmung beeinträchtigt. Durch eine negative Bewertung des Tinnitus rückt das Signal zunehmend in die bewusste Aufmerksamkeit, wodurch sich im Gehirn ungünstige Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstrukturen ausbilden. Entspanntes und flexibles Hören gelingt in der Regel kaum noch.

Heilsame Behandlung ist möglich!

Was wir erreichen können: Glücklicherweise ist das menschliche Gehirn flexibel und zeitlebens lernfähig, so dass wir ungünstige Hörverarbeitungsmuster positiv beeinflussen können. Mit Hilfe spezieller Hör- und Wahrnehmungsübungen kann es jedem gelingen, seine Aufmerksamkeit zu lenken. Der bewusste und achtsame Umgang mit Hör- und anderen Sinnesindrücken führt zu einem gesunden Körper- und Selbsterleben. Das Tinnitus-Signal fällt zunehmend aus der bewussten Wahrnehmung heraus, so dass sich tinnitusfreie Zeiten einstellen können und die Intensität der Ohrgeräusche deutlich abnehmen kann.

Umfassende, vielseitige Therapie

Die vierwöchige, ganzheitlich orientierte Tinnitus-Intensiv-Kur umfasst verschiedene Behandlungen für Körper, Geist, Seele und geht mit der Schulung aller Sinne einher. Zu unserem multiprofessionellen Team gehören erfahrene Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Medizin, Hör- und Wahrnehmungstherapie, Musik- und Klangtherapie, Kunsttherapie und Physiotherapie.

Angeboten werden unter anderem

- Gruppentherapie
- Einzelsitzungen Psychotherapie
- Hypnotherapie
- Hörtherapie und Wahrnehmungslenkung
- Entspannungsverfahren
- Informationen zu Tinnitus, Hörverarbeitung und Hyperakusis (Lärmempfindlichkeit)
- gesundheitsfördernde Lebensführung und Stressbewältigung, gesundheitsbewusstes Schlafverhalten
- Musik- und Klangtherapie (Klangmassage)
- Kunsttherapie (kreatives Arbeiten)
- Physiotherapie und Physikalische Therapien (z.B. Manuelle Therapie, Cranio Sacrale Therapie, Wassershiatsu, Massage, Fangō).

Die gesamte Behandlung in der Klinik Baden zielt darauf ab, dass Betroffene ihre Ohrgeräusche im Gesamtkontext ihrer Lebensführung verstehen und neu gewichten lernen.

Augen zu – nur hören, riechen, tasten

Die kleine Tinnitus-Gruppe (maximal 5 Personen) begab sich in den Park. Abwechselnd wurden die Teilnehmer aufgefordert, die Augen zu schliessen und sich von einem Kollegen oder einer Kollegin vertrauenvoll führen zu lassen. Die Aufgabe bestand darin, «blind» die Natur mit ihren Geräuschen und Düften nur mit den Ohren und der Nase wahrzunehmen.



Rolf Stirnemann, der Autor dieses Erfahrungsberichts, hat gelernt, seine Ohrgeräusche zu akzeptieren.

Foto: Mit freundlicher Genehmigung des «Zürcher Oberländer»
© Beatrice Zogg

Es war interessant, wie man plötzlich versuchte, Geräusche zu identifizieren und Gerüche zu erahnen. Das Rauschen des Flusses wurde anders wahrgenommen als mit sehenden Augen. Auch der Tastsinn wurde aktiviert und man versuchte, herauszufinden, welche Blätter zu welcher Baumrinde gehören.

Wichtig: Die Gespräche in der Gruppe

Jeden Morgen traf sich die Tinnitus-Gruppe im vierten Stock der Klinik Baden zu einem Erfahrungsaustausch. Diese beiden Stunden waren das wichtigste Ereignis meines Tages, und ich genoss diese Stunden. Jeder Teilnehmer konnte sich über seinen psychischen und physischen Zustand äussern. Es war beeindruckend, wie behutsam und feinfühlig Birgit Suchan und Daniel Wilk, die Verantwortlichen für die Tinnitus-Gruppe, auf uns eingingen. Und bemerkenswert war auch, wie achtsam und einfühlsam die Gruppe auf die Aussagen ihrer Gruppenmitglieder reagierte.

Genuss für alle Sinne

An einem wunderschönen, lauen Sommerabend besuchte die Tinnitus-Gruppe zusammen mit einer Betreuerin und einem Betreuer, einen Winzer, der eigene Weine keltert. Während wir bei feinem französischen Käse und frischem Brot die verschiedensten Weine degustierten, war ich weit weg von meinem Tinnitus. Der schwarze Labradorhund hatte es mir ebenso angetan wie der feine Weiss- und Rotwein. Ein wunderschöner Abend, wo wir alle unsere Geruchs- und Geschmackssinne wahrnehmen konnten.

Entspannung will gelernt sein

Nicht zu vergessen ist die tägliche konzentrierte Entspannungstechnik. Wir trafen uns immer um 9 Uhr. Innerhalb einer Stunde erlernten wir jeden Tag aufs Neue diese Technik. Der richtige Atem, das Schwere-Gefühl. Und ich beobachtete mich, wie ich bei jeder passenden Gelegenheit das Entspannungstraining durchführte und wie ich dadurch Gelassenheit und Ruhe bekam. Das Buch von Daniel Wilk – unserem Psychologen, der auch das Entspannungstraining vermittelte – mit dem Titel «Innehalten und Verweilen» hilft mir jetzt im realen Leben, das Gelernte weiter anzuwenden.

Erfolgreiches Vergessen

An einem Samstagmorgen nahm ich mein kleines Aufnahmegerät mit, ging in den wunderschönen Park von Bad Krozingen und sprach einfach alles, was ich beobachtete und wahrnahm, in das Aufnahmegerät. Es wurde eine Geschichte daraus. Ich ging dann in die Klinik und tippte die Geschichte in meinen Laptop. Auch bei dieser Beschäftigung konnte ich meinen Tinnitus gänzlich vergessen. Oder meine Besuche im Kräutergarten: Dort wachsen die verschiedensten Kräuter. Der Duft und die Atmosphäre verzauberten sogar mich! Ich konnte dort

stundenlang auf einer Bank im Schatten sitzen, den Gedanken nachhängen, ein gutes Buch lesen und auch träumen ... Ja, träumen. Auch das gelang mir. Und dabei war mein Tinnitus weit weg.

Ein neuer Weg tut sich für mich auf

Der Satz auf dem Klinik-Flyer «Bei uns sind Sie in guten Händen» stimmt haargenau! Die liebevolle Begleitung und das professionelle Eingehen auf jeden Einzelnen beeindruckte mich sehr.

In der letzten Woche unserer Tinnitus-Behandlung wurde uns von Birgit Suchan, Diplom-Pädagogin, Wahrnehmungs- und Hörtherapeutin, ein Text «Wege zur inneren Ruhe» übergeben. Eine 20-Punkte-Dokumentation, aus welcher ich Punkt 3 zitieren möchte – Worte, die mich persönlich stark berührten:

«Akzeptanz ist die Kraft, das, was ich nicht ändern kann, anzunehmen! Widerstand schwächt. Akzeptanz verstärkt die Kraft, mit einer Situation zurechtzukommen. Wenn wir eine Situation annehmen, die wir nicht mögen, so nimmt der innere Druck sofort ab und die Situation kann sich wandeln. Wir können uns fragen, ob in dieser Situation vielleicht wichtige Lebensthemen, die gelöst werden wollen, enthalten sind. Dies sind Gelegenheiten, wo wir arbeiten und wachsen können.» Den Tinnitus als Signal zu begreifen, ist ein Weg, der mir jetzt schon so manche sehr wichtige Erfahrung hat zukommen lassen. Ich spüre, wie neue Perspektiven in meinem Leben auftauchen und mich das froh macht.

Zauberwort: Kreativität

Während meiner Kur in Bad Krozingen im Sommer 2007 lernte ich meinen Tinnitus beinahe zu vergessen. Massgeblichen Anteil an diesem Erfolg hatte die Kunsttherapie – eine sinn- und freudvolle Tätigkeit. Es entstanden Bilder, die mir sehr gefielen. Zu Hause machte ich weiter und

daraus entstand eine wunderschöne Nebenbeschäftigung.

Am ersten Kur-Wochenende sah ich in Bad Krozingen Arbeiten von Florina Grünberg, einer Dipl. Grafik-Designerin. Es waren Karten mit dem Titel «Zufällig Vögel», deren humorvolle kleinen Handlungen mir sehr zusagten. Als ich wieder zu Hause war, nahm ich mit Frau Grünberg Kontakt auf, und schliesslich trafen wir uns anlässlich der «Ornaris» in Zürich Mitte Januar 2008. Ich nahm verschiedene Foto-Arbeiten mit, und die Künstlerin regte mich an, von einigen Motiven Tischsets zu entwickeln.

Meine Tischsets und Florinas Vögel – die sich entwickelnde Zusammenarbeit machte Spass. Erste Erfolge liessen nicht lange auf sich warten. Mittlerweile bin ich auf die Firma Meyer-Mayor AG in Neu St. Johann gestossen, die Stoffdruck-Muster in Polyester von drei verschiedenen Ess-Sets angefertigt hat. Ende August 2008

konnten Florina Grünberg und ich unsere (gemeinsamen) Werke in zwei Kliniken in Bad Krozingen ausstellen. In der Privatklinik Baden bestückten wir zwei Glas-Vitrinen.

Nun blicke ich mit Stolz auf das Entstandene zurück. Und mit Spannung auf das weiter Entstehende voraus.

Fazit

Heute bin ich überzeugt, dass es sich für mich gelohnt hat, während der Therapie offen für alles Neue zu bleiben.

• Rolf Stirnemann/IZR



Fantastievolle Tischsets von Rolf Stirnemann und Florina Grünberg.