

# Die moderne Hypnose in der Tinnitus-Therapie: „Von der Problem- zur Lösungs- trance“

von Dr. med. Uwe H. Ross, Freiburg

*Viele Betroffene kennen folgende leidvolle Situation: „Ich will ja schon meine Aufmerksamkeit woanders hinlenken, aber es passiert ganz unwillkürlich, dass ich auf den Tinnitus hören muss.“*

Nicht selten kämpfen Betroffene auf diese Weise ständig gegen „etwas“ in sich selbst, das offenbar nicht vollständig ihrem Willen unterliegt – und das kostet Kraft. Dieses „etwas“ hat mit Prozessen auf der unwillkürlichen Ebene zu tun, die automatisch und unbewusst ablaufen. Solche Bekämpfungs- und Bewältigungsversuche lösen das Tinnitus-Problem oft nicht, meist verstärken sie es eher.

Die Ergebnisse der modernen Hirnforschung bestätigen diese Erfahrung. Sie zeigen, dass unser Wille nur sehr begrenzt frei und kontrollierbar ist und wir unsere Willenskraft häufig überschätzen. So müssen wir heute davon ausgehen, dass ein Großteil unserer körperlichen und seelisch-geistigen Aktivitäten von unwillkürlichen und unbewussten Abläufen geprägt ist, die schneller und oftmals „effektiver“ und auch machtvoller arbeiten, als die willkürlich-bewussten – so auch bei anhaltend störendem Tinnitus. Was also bleibt da an Möglichkeiten?

## **Die Kooperation mit unwillkürlichen Prozessen – „Den Elefanten reiten“**

Wenn es keinen Sinn macht, gegen diese machtvollen unwillkürlichen Abläufe anzukämpfen, bleibt nur, sich mit ihnen zu arrangieren – oder besser: zu kooperieren. Hier setzen die Methoden der modernen Hypnose des Arztes Milton H. ERICKSON (1901-1980) an, der – früh an Kinderlähmung erkrankt und an chronischen Schmerzen leidend - diese gewissermaßen im Selbstversuch entwickelte. Wesentlicher Vorteil hypnotherapeutischer

Verfahren ist, dass sie die unwillkürliche Erlebnisebene des Klienten in der Therapie vermehrt einbezieht. Die Ebene nämlich, von der aus anhaltender Tinnitus nach heutigem Verständnis maßgeblich aufrechterhalten wird. Mit Methoden der modernen Hypnose lassen sich auf dieser Ebene kraftvolle innere Zustände, Fähigkeiten und Stärken (Ressourcen) aktivieren sowie positive Neubewertungen des Tinnitus und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen anregen. Sie ermöglichen damit oftmals auf spielerische Weise eine veränderte Wahrnehmung des Ohrgeräusches.

## **Hypnose – Eines der ältesten Naturheilverfahren mit nachweisbaren Effekten**

Nachdem Hypnose (von griech. *hypnos* = Schlaf) bereits vor etwa 3.500 Jahren bei den alten Ägyptern und um 1000 - 500 v. Chr. auch bei den Griechen und Kelten zu Heilzwecken angewendet wurde, kann sie als eines der ältesten Naturheilverfahren gelten. Die gängigen Vorstellungen über Hypnose als Therapieform sind allerdings oft weit von der Realität entfernt und auch in unserer Zeit von unseriösen Anwendungen als Show- oder Bühnenhypnose geprägt. Im Gegensatz dazu handelt es sich bei der Hypnose, die zu Heilzwecken angewandt wird, um ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, um unerwünschtes und unwillkürliches Erleben und Verhalten zu verändern.

Über das Medium Sprache werden Neuordnungsprozesse angeregt, die sich auf allen Ebenen auswirken, sowohl auf der geistig-seelischen Ebene im Sinne von Entspannung und Wohlbefinden, als auch auf der körperlichen Ebene. So konnte die moderne

Hirnforschung nachweisen, dass sich bei der Beeinflussung des Schmerzerlebens unter Hypnose die Nervenzellaktivitäten im limbischen System und anderen Hirnbereichen auf bestimmte Weise verändern, was mit einer veränderten Schmerzwahrnehmung einher ging (RAINVILLE et al. 1997, 1999).

Außer bei Schmerzen wird Hypnose erfolgreich bei Bluthochdruck, Allergien und Asthma eingesetzt, aber auch bei Schlafstörungen, Ängsten, Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen. Auch Zahnärzte arbeiten bereits mit Hypnose zur Schmerzreduktion. Der Einsatz insbesondere moderner Hypnose-Ansätze bei Tinnitus ist dagegen relativ neu.

## **Die Moderne Hypnose**

Im Vergleich zur klassischen Hypnose zeichnet sich die moderne Hypnose durch ein kooperatives und stark individualisiertes Vorgehen aus, das sich am subjektiven Erleben des Klienten orientiert und seine Autonomie achtet und stärkt. Die Kontrolle bleibt also beim Klienten. Der Klient wird auch nicht als gestört, defekt oder inkompetent angesehen: Hohe Sensibilität für sich bzw. das innere Erleben und Selbstbeobachtung beispielsweise, wie sie viele Tinnitus-Betroffene aufweisen, werden hier nicht als Defizite verstanden, sondern als wertzuschätzende Kompetenzen, die sich gerade in der therapeutischen Arbeit mit Hypnose in gesundheitsförderlicher Weise nutzen lassen. Überhaupt geht man davon aus, dass der Klient bereits alle Ressourcen in sich trägt, die es ihm ermöglichen, sein Problem zu lösen. Diese sind ihm nur nicht ohne weiteres zugänglich. Durch spezielle Methoden der modernen Hypnose, die der Klient lernen und als Selbsthypnose anwenden kann, werden verdeckte und un-



bewusste Ressourcen aktiviert, so dass der gesundheitsfördernde Veränderungsprozess selbstorganisiert ablaufen kann. Es werden also gewissermaßen die Selbstregulationskräfte des Klienten angesprochen.

### Die "Alltagstrance"

Nach heutiger Auffassung geht man davon aus, dass wir ständig eine Art „Selbsthypnose“ betreiben, ohne uns dessen bewusst zu sein. Im Alltag sagen wir in Gedanken ständig etwas zu uns: „Ich darf heute auf keinen Fall die Steuererklärung vergessen!“, „Diese Prüfung muss ich bestehen!“ usw. Wir haben innere Vorstellungen oder Bilder von Situationen oder Dingen (vom Urlaub, von der Zukunft oder Vergangenheit), mit denen wir uns automatisch in ein bestimmtes Erleben hinein „hypnotisieren“. Das heißt, wir begeben uns damit in einen speziellen Bewusstseinszustand, der außer seelisch-geistige auch körperliche Auswirkungen hat und typische "Trance"-Merkmale aufweist – gerade so, als wenn uns jemand diese Dinge von außen suggeriert hätte. "Trance" ist im heutigen Verständnis ein mehrfach täglich auftretender, ganz natürlicher Bewusstseinszustand, bei dem automatisch-unwillkürliche Prozesse vorherrschen. Alltägliche Beispiele dafür sind das partielle, automatische "Abschweifen" der Aufmerksamkeit bei einer monotonen Autobahn- oder Zugfahrt, beim Blick in ein Aquarium oder Lagerfeuer, das "Vertieftsein" in einen Film oder ein Buch usw.

Nicht wenigen Menschen gelingt es allein dadurch, dass sie sich am Abend fest vornehmen und suggerieren „Ich will morgen früh um 6.00 Uhr aufstehen!“, pünktlich aufzuwachen – ohne bewusste Steuerung. Auf ähnliche Art funktioniert auch das Autogene Training, das mit seinen standardisierten Formeln zur Einleitung einer Entspannungsreaktion gewissermaßen die Grundstufe von Selbsthypnose ist.

### Von der "Problem- zur Lösungstrance"

Bei störendem Tinnitus gehen diese Autosuggestionen zunächst in die falsche Richtung. Wenn Sie sich sagen „Der Tinnitus macht mich noch ganz krank!“ oder „Wenn das Ohrgeräusch noch weiter anhält, drehe ich noch durch!“ oder sich auch noch bildhaft vorstellen, was dann alles passiert, so hat dies nicht gerade eine gesundheitsför-

dernde Wirkung. In der modernen Hypnose gilt es daher, diese „inneren Tonbänder“ und Bilder gemeinsam mit dem Klienten so zu verändern, dass sie unmittelbar spürbare gesundheitsfördernde Auswirkungen auf allen Ebenen des Erlebens haben, also auf Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten. Die Hypnose nutzt dabei unsere ohnehin ablaufenden, unwillkürlichen inneren Prozesse und Fähigkeiten zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden, d.h. zur Entfaltung von unmittelbar erlebbarem Lösungsbewusstsein.

Entgegen der weit verbreiteten Annahme, macht Hypnose nicht willenlos. Denn der Klient bleibt mit einem Teil seiner Aufmerksamkeit immer ein wacher und kritischer Beobachter dieses Prozesses.

### Bewährte Methoden bei Tinnitus

Die Verfahren der modernen Hypnose nach ERICKSON weisen im allgemeinen folgende Grundstruktur auf (REVENSTORF & PETER 2001):

1. Aufbau eines inneren Abstands zum problematischen Erleben
2. (Re-)Aktivierung von verdeckten Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten sowie innere Neuordnung
3. Anteilhabendes, unmittelbares Erleben des neuen Lösungsmusters

In diesem Sinne haben sich folgende Ansätze und Verfahren der modernen Hypnose bei anhaltend störendem Tinnitus als wirksam bewährt:

#### Die Arbeit mit inneren Bildern

Wir kennen die Macht innerer Bilder beispielsweise aus Träumen, wenn wir sowohl körperlich als auch seelisch so reagieren, als ob diese real seien. Die meisten Tinnitus-Betroffenen schildern die Art, wie sie ihr Ohrgeräusch erleben, ebenfalls in einer lebhaften Bildsprache: Es klingt, pfeift, tönt wie eine "Hochspannungsleitung", "Kreissäge", ein "Dampfkessel", "Düsenjet" oder Tinnitus ist wie ein "ungebetener Gast, der sich im Haus breit gemacht hat" usw. Diese Bilder sagen oft mehr als viele Worte. Und genau mit diesen und anderen Sinnbildern und Symbolen werden in der hypnotherapeutischen Arbeit mit dem Betroffenen positive Neubewertungen des Tinnitus, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen und Körperreaktionen auf unwillkürlicher Ebene angeregt.

## 5 Sterne für Ihre Gesundheit: Die Inselklinik auf Usedom!

Rehabilitation • Sanatoriumsbehandlung •  
Krankenhausbehandlung  
(anstelle einer Behandlung am Wohnort)



- Usedom – die Sonneninsel
- Zahlreiche Heilfaktoren
- Ganzheitlich-integrative Medizin
- Interdisziplinäres Team
- Einzigartiges Equipment

Die Inselklinik Heringsdorf »Haus Kulm« ist spezialisiert auf die Behandlung von Tinnitus, Chronischen Schmerzen wie Kopfschmerz, Migräne, Rheuma und Fibromyalgie, Erschöpfungszustände, Burn out und Depressiven Störungen, Angststörungen, Zwangsstörungen und Schlafstörungen.

In den Behandlungsprogrammen der Inselklinik werden Schulmedizin (einschließlich psychotherapeutischer Verfahren) mit Naturheilverfahren und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) sinnvoll kombiniert. Die Ganzkörperkältetherapie bei -110°C und die Sauerstoffüberdrucktherapie (HBO) sind Bestandteile des integrativen Behandlungsmodells. Sie werden bei gegebener Indikation eingesetzt und optimieren den ganzheitlich-integrativen Behandlungsansatz.

Individuelle Informationen, auch für Beihilferechtigte und Privatversicherte, erhalten Sie unter unserer kostenlosen Service-Hotline:

0800-33 83 456



Inselklinik Heringsdorf

Haus Kulm

Klinik für ganzheitlich-integrative Medizin

Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Herz-Kreislauferkrankungen

Kulmsz. 9 • 17424 Seehellbad Heringsdorf  
Tel.: (03 83 78) 5 91 09 oder 5 95 91  
Fax: (03 83 78) 5 95 85

[www.inselklinik.de](http://www.inselklinik.de)



### *Veränderung des Zeitfokus*

Das problematische Erleben der Ohrgeräusche ist meist an einen bestimmten Zeitfokus gebunden: Macht das Ohrgeräusch beispielsweise Angst, ist die Aufmerksamkeit des Betroffenen meist in die Zukunft orientiert, ist der Tinnitus mit Niedergestimmtheit oder Traurigkeit verbunden, eher in die Vergangenheit. Mit bestimmten Techniken lassen sich über die systematische Veränderung des Zeitfokus kraftvolle Erfahrungen und Zustände mobilisieren und auch „Reisen in die Lösungszeit“ unternehmen, um eine lösungsorientierte und gesundheitsförderliche innere Neuordnung beim Betroffenen anzuregen.

### *Körperorientierte Ansätze der Hypnose*

Auch über die „inuitive“, selbstgesteuerte Veränderung bestimmter Körperhaltungen und -bewegungen, die zunächst das problematische Tinnitus-Erleben symbolisch ausdrücken, können verborgene Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten aktiviert werden.

### *Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen*

Viele Betroffene erleben sich als „Opfer“ ihres Ohrgeräusches. Aus hypnotherapeutischer Sicht resultiert dies aus einer unwillkürlichen, einseitigen Identifikation mit als hilflos erlebten bzw. bedürftigen inneren Anteilen oder Seiten. Andere ressourcen- bzw. kraftvolle Persönlichkeitsanteile werden dagegen bewusstseinsmäßig ausgeblendet. Durch die lösungsorientierte Arbeit mit den vordergründig „schwachen“ und den verdeckten „starken“ Anteilen oder Seiten lassen sich ebenfalls neue Lösungen im Umgang mit dem Tinnitus im Sinne „Innerer Team- oder Teile-Konferenzen“ erarbeiten.

### *Tinnitus als Fokus – „Meditation über das Symptom“*

Wesentlicher Bestandteil aller Hypnose-

und vieler Meditationstechniken ist die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Konzentrationspunkt (innere Bilder, den Atem etc.). Mit bestimmten hypnotherapeutischen Techniken lässt sich auch das Ohrgeräusch selbst als Konzentrationspunkt nutzen, insbesondere wenn es schwerfällt, die Aufmerksamkeit vom Ohrgeräusch weg auf andere Dinge zu lenken. Dieser Ansatz scheint vielen zunächst absurd und ihren Interessen entgegenzulaufen. Doch wenn das Ohrgeräusch ohnehin die ganze Aufmerksamkeit bindet, ist das Fokussieren darauf der direkteste Zugang zur Veränderung seiner Aufdringlichkeit. Denn oft verändern sich die mit dem Tinnitus verbundenen „negativen“ Körpergefühle allein durch die Achtsamkeit spontan. Nach einiger Erfahrung mit dieser Technik nutzen viele Betroffene das Ohrgeräusch sogar als Einschlafhilfe – obwohl sie zuvor wegen des Tinnitus nicht einschlafen konnten!

### **Moderne Hypnose – sinnvolle Ergänzung in der Tinnitus-Therapie**

In der eigenen Arbeit mit Hunderten von Betroffenen haben sich die Ansätze der modernen Hypnose zur positiven Beeinflussung der Tinnitus-Wahrnehmung, zur Reduktion der Tinnitus-Belastung und zur Verbesserung der Lebensqualität sowohl stationär als auch ambulant als überaus wirksam erwiesen. Sie stellen eine sinnvolle Ergänzung zu den verhaltenstherapeutischen Verfahren der Tinnitus-Retraining-Therapie und deren Varianten dar, zumal die Kombination von Hypnose mit Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapie als wesentlich effektiver bewertet wird als Verhaltenstherapie ohne Hypnose (KIRSCH et al. 1995). Darüber hinaus gilt die moderne Hypnose als bestes Modell zur Verwirklichung einer flexiblen, patienten-

bezogenen und ressourcenfördernden Kommunikation (GRAWE 1998).

### **Fazit**

Die moderne Hypnose nach Milton H. ERICKSON stellt eine sinnvolle Ergänzung in der Therapie bei anhaltend störendem Tinnitus dar. Sie spricht insbesondere die unwillkürliche Erlebnisebene des Betroffenen an, von der aus das Tinnitus-Problem maßgeblich aufrechterhalten wird. Das Vorgehen ist durch einen kooperativen und wertschätzenden Kommunikationsstil geprägt, der statt auf Defizite vorrangig auf verdeckte Ressourcen, Kompetenzen und oft bereits angelegte Lösungsmöglichkeiten fokussiert. Auf diese Weise werden eine positive Neubewertung des Tinnitus und gesundheitsförderliche Erlebensmuster beim Betroffenen angeregt, die das Denken, Fühlen, Empfinden und Verhalten betreffen.

### **Zum Autor:**



*Dr. med. Uwe H. Ross, Arzt für HNO-Heilkunde, Psychotherapie. Qualifikationen in Erickson'scher Hypnose, Verhaltenstherapie,*

*Systemischer Strukturaufstellung sowie Hypno-systemischer Organisationsberatung, Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Leitender Arzt der Tinnitus-Abteilung der Universitäts-HNO-Klinik Freiburg in der Klinik St. Urban von 1998-2002, dort Etablierung eines neuartigen kompetenz- und lösungsorientierten Therapiekonzepts nach Ansätzen der modernen Hypnose. Heute arbeitet er in eigener Praxis in Freiburg i.Br.*

### *Anschrift des Verfassers:*

*Dr. med. Uwe H. Ross  
Luisenstr. 6  
D-79098 Freiburg i. Br.  
Fon (0761) 70 77-321  
Fax (0761) 70 77-322  
Email: Dr-Ross@web.de  
Web: www.per-sono.de*