Anja Kroll

Den Haifisch küssen?

Meditieren mit Tinnitus.

Für Urs.

Inhalt

Vorwort....5
Meditation....7
- Von der Vielfalt der Formen....8
- Aus der Geschichte....9
- Aus der Forschung....9
- Das Simulations-Netzwerk im Kopf....11
- Gamma: Amplitude und Synchronisation....11

Tinnitus....13
- Geräusche ohne erkennbare Ursache....13
- Ein Modell....14
- Zur Verbreitung....15
- Zum Schweregrad....15
- Therapie....16

Meditieren mit Tinnitus – eine gute Idee?....17
- Verhaltenstherapie, MBSR und Tinnitus....18
- Maskieren des Tinnitus-Geräuschs....19
- Neurofeedback....20
- Traumyoga....21
- Erfahrungen von Meditierenden mit Tinnitus....22
  - Männlein im Ohr....22
  - Dampfkochtopf im Kopf....24
- Rat von Lehrern....25
  - In der Tradition des Tibetischen Buddhismus....25
  - Schwerpunkt MBSR....26
  - In der Siddha-Tradition....28

Resümee....31
Dank....32
Quellen und Ressourcen....33

Vorwort

> *Jede Erwartung endet in einer Enttäuschung.*
> Ayya Khema

Eines Tages überwand ich meinen inneren Widerstand, setzte mich in aller Ruhe hin und tat, was ich mir seit Jahren vorgenommen hatte. Seitdem ich als Fünfzehnjährige Hermann Hesses "Siddharta" mit grosser Begeisterung gelesen hatte, war mir nämlich klar, dass ich eines Tages mit dem Meditieren beginnen würde. Lange Zeit hatte es "natürlich" Wichtigeres im Leben zu tun gegeben, und selbst wenn alles getan war, gab es eine Ausrede, warum heute doch noch nicht der Tag war. Vielleicht morgen.

Und dann – endlich – keine Ausrede mehr, die stärker als die Sehnsucht nach der Stille war. Ruhige Umgebung. Sitzkissen. Ungestörte Zeit. Schweigen. Auf den Atem achten. So die Idee. Es klappte ganz gut. Bis zu dem Moment, in dem ich wirklich ruhig sass. Dann hörte ich ihn, laut und deutlich. Er pfiff in hohen Tönen. Er pfiff auf meine Idee von der Stille, der Tinnitus. Viele Jahre lang hatte ich ihn fast vergessen. Im lauten Stadtleben war er eh kaum zu hören, denn das Pfeifen im Ohr wird von äusseren Geräuschen leicht überdeckt. Auch hatte ich wohl über die Zeit gelernt, gut mit dem Tinnitus umzugehen. "Den Tinnitus kompensieren", heisst das in der Fachsprache. Und jetzt, im ersten richtig ruhigen Moment seit Jahren, machte mir der Tinnitus einen Strich durch die Rechnung.

Was nun? Etwa aufstehen, die Sehnsucht nach Stille begraben? Viele Fragen stellten sich mir. Was ist genau Tinnitus? Woher kommt er? Kann man ihn heilen? Was bedeutet es für mich, mit Tinnitus zu meditieren? Für andere? Ist es einfacher oder schwieriger oder einfach nur anders mit Tinnitus zu meditieren? Gibt es Menschen, die meditieren möchten, aber sich vom Tinnitus abhalten lassen? Hilft Meditieren, einen guten Umgang mit dem Tinnitus zu finden?

Ich blieb also sitzen. Mittlerweile habe ich ein zweites Mal im Leben gelernt, mit dem Tinnitus umzugehen. Dieser Text fasst zusammen, welche Antworten ich gefunden habe. Tatsache ist zum Beispiel, dass der Anteil der Menschen, die einen Tinnitus haben, in unserer lauten Welt ständig zunimmt. Ob der Anteil der Menschen, die die Stille in der Meditation suchen, ebenfalls zunimmt, weiss ich nicht. Aber mir gefällt diese

Vorstellung. Und ich hoffe, dass sich jene, die sich auf den Weg zum Ort der inneren Stille machen, nicht von einem Pfeifen im Ohr davon abbringen lassen. Vielleicht kann dieser Text für die eine oder den anderen eine kleine Wegbegleitung sein.

Mögen alle Wesen glücklich sein.

Anja Kroll

Lenzburg, im Dezember 2017

Meditation

> *„Govinda," sprach Siddhartha zu seinem Freunde, „Govinda, Lieber, komm mit mir unter den Banyanenbaum, wir wollen der Versenkung pflegen."*
> Hermann Hesse

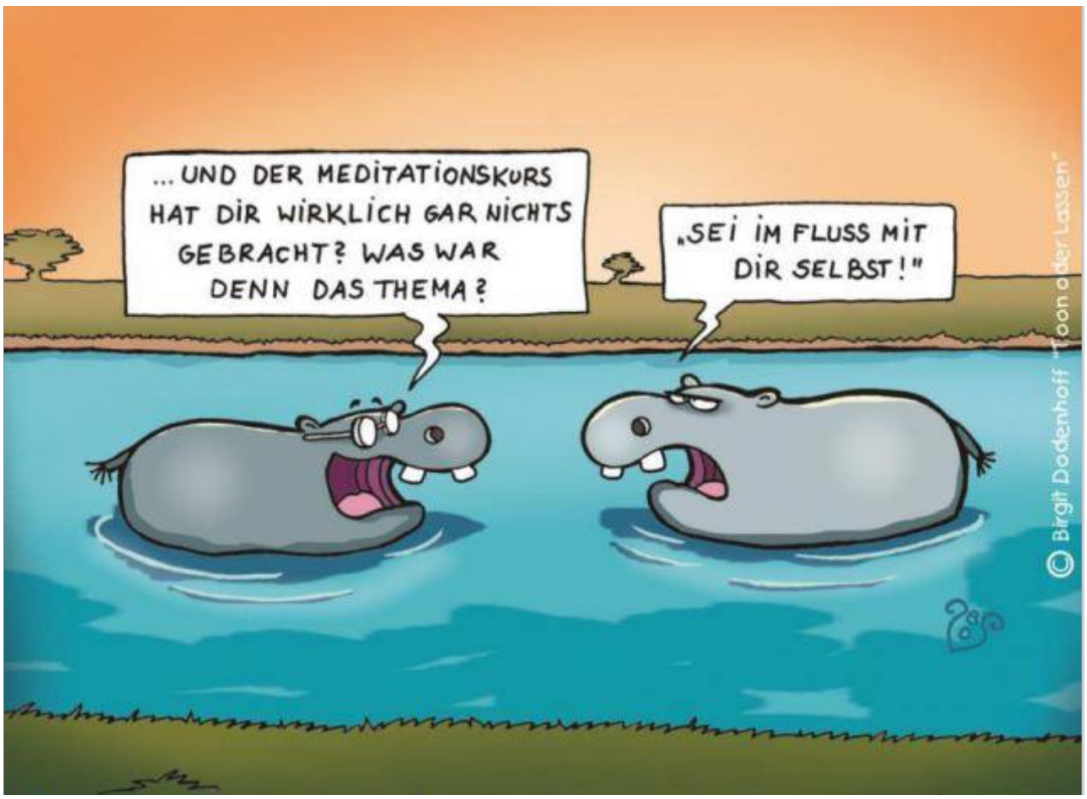
Was ist eigentlich Meditation? Wohl jeder erwachsene Mensch in unserem Kulturkreis hat eine Idee, was Meditation sein könnte. Eine Antwort lautet darum einfach "Meditieren ist eine menschliche Erfahrung." Üblicherweise versteht man unter Meditation im weiteren Sinne eine Reihe von Techniken und Methoden, und unter Meditieren ihre Anwendung. Die Ausübung erfolgt meist im Rahmen einer formalen Praxis. In der Meditation gefestigte Menschen nutzen bisweilen auch Alltagssituationen, um zu meditieren. Im engeren Sinn wird der Begriff "Meditation" auch für einen Zustand tiefster geistiger Ruhe genutzt, der sich spontan einstellen kann: Samadhi im Yoga, Satori im Zen, Unio Mystica in der christlich geprägten Mystik genannt.

Wer nun versucht, mit einer Suchmaschine im World Wide Web Genaueres herauszufinden, landet viele Treffer. Trotz dieser Fülle – oder auch gerade deshalb – gibt es unter Wissenschaftlern keine allgemein anerkannte Definition. Eine Runde von sieben Experten hat vor zehn Jahren den Versuch unternommen. Sie konnten sich auf folgende essenzielle Kriterien einigen:

1. Es muss sich um eine definierte Technik handeln.
2. Es kommt zu einer Entspannung der "Logik", d.h. Analysen, Urteile und Erwartungen sind reduziert.
3. Es handelt sich um einen selbst induzierten Zustand bzw. eine Stimmung, die auch unabhängig von einem Lehrer zu Hause hergestellt werden kann.

Wie gefällt dir diese Liste, liebe Leserin, lieber Leser? Sind die gewählten Kriterien richtig, sind alle für dich essenziellen enthalten? Ist die Liste hilfreich?

Vermutlich gibt es hierzu mindestens so viele Meinungen wie Menschen. Unterlassen wir also den Versuch, eine gute allgemeine Definition zu finden und begnügen uns mit Annäherungen an die Phänomene, die mit dem Meditieren verbunden sind.



Von der Vielfalt der Formen

Meditieren kann man sitzend, liegend, stehend oder gehend. Im Liegen, wie z.B. Yoga-Nidra, schläft der Mensch leicht ein, deshalb bevorzugen viele Traditionen sitzende Haltungen. In der Sufi-Tradition ist der Tanz eine Form der Meditation. Meditieren kann man mit offenen oder geschlossenen Augen. Es gibt Traditionen, in denen ein Objekt, z.B. der eigene Atem, ein Gegenstand, eine Abbildung, ein Lehrspruch, zur Meditation genutzt wird, um den Geist zu stabilisieren. Viele meditieren schweigend. Es gibt aber auch Formen der Meditation, die Lautbildungen einschliessen, wie Summen, wiederholtes Murmeln oder Sprechen von Silben, Worten, Versen oder Gebeten, oder gemeinsames, hingebungsvolles Singen.

Selbstverständlich ist für uns, dass wir im Wachzustand meditieren. Darüber hinaus gibt es Traditionen, z.B. Dzogchen, wo Fortgeschrittene auch den Traum- und sogar den Schlafzustand für die Meditationserfahrung nutzen.

Aus der Geschichte

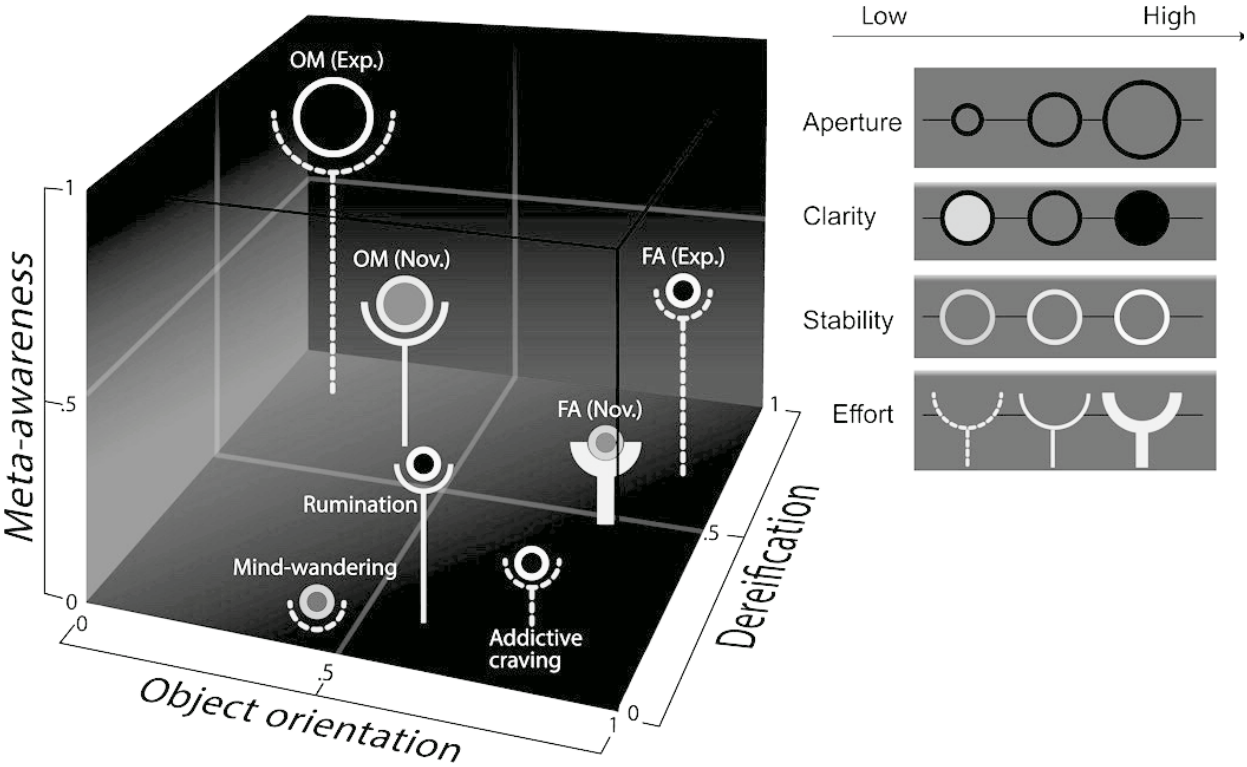
Man kann vermuten, dass die Entwicklung der Meditation mit der Entwicklung des Menschen einhergeht. Gemeinschaftliches Singen und Trommeln z.B. kannten und kennen viele Kulturen. Schriftlich überliefert ist die Meditation seit rund 4000 Jahren in den vorindischen Schriften, den Veden. Alle fünf grossen Religionen haben mystische Zweige, in denen Menschen Versenkung, Kontemplation oder Meditation praktizieren. Meditationstechniken sind jedoch nicht zwingend an Tradition, Religion oder Spiritualität gebunden. Mindful Based Stress Reduction (MBSR, Achtsamkeitbasierte Stress-reduktion) ist ein Beispiel. MBSR wurde Ende der 1970er Jahre als Psychotherapie-methode entwickelt. Es ist zwar vorwiegend aus östlichen Traditionen abgeleitet, ist aber völlig weltlich aufgebaut und wird mittlerweile von niederländischen Soldaten ebenso geübt wie von Börsenspekulanten an der Wall Street. Womit unter anderem gezeigt ist, dass Menschen aus sehr unterschiedlichen Gründen, Motiven und Absichten meditieren.

Aus der Forschung

Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen sind vor allem die Frage nach der Wirkung von Meditation und die Frage nach den zugrundeliegenden Mechanismen. Das Forschungsinteresse an kontemplativen Praktiken hat in den letzten Jahren enorm zugenommen: von vier Studien 1997 auf rund je 15 Studien in den Jahren 2000 bis 2005 und schliesslich auf die dreifache Zahl nur vier Jahre später. Einen vorläufigen Höhepunkt stellt das Resource Projekt dar, das 2015 durchgeführt wurde. Nie zuvor wurden so viele Probanden (mehr als tausend) über einen so langen Zeitraum (11 Monate) bei der Ausübung kontemplativer Praktiken erforscht. Nachgewiesene therapeutische Erfolge von MBSR und die Verfügbarkeit bildgebender Verfahren wie Magnetic Resonance Imaging (MRI) und Elektroenzephalografie (EEG) zur Messung von neuronalen Hirnaktivitäten sind wichtige Einflussfaktoren dieser Steigerung seit 2000. (Sitzt der Geist ausschliesslich im Hirn? Diese Frage ist nach aktuellem Stand der Erkenntnis zu verneinen, aber wir gehen ihr hier aus Platzgründen nicht weiter nach.) Und auch ein menschlicher Faktor kommt hinzu: viele Spitzenforscher praktizieren selbst. Stellvertretend sei hier der Chilenische Biologe Francisco Varela erwähnt, der in den 1970er Jahren Tibetischen Buddhismus studierte und praktizierte. Ab 1986 war er

Mitinitiant einer Serie von Dialogen westlicher Wissenschaftler mit dem 14. Dalai Lama, die zum Ziel hatten, das gegenseitige Verständnis und Wissen über kontemplative Praktiken zu fördern.

Auch die oben beschriebene Vielfalt der Ausprägungen zu verstehen, zu ordnen und damit einen Rahmen für weitere Forschung zu geben, ist Teil der Forschung, wie die folgende Abbildung zeigt:



This figure maps hypothetically two standard mindfulness-related practices, Focused Attention meditation (FA) and Open Monitoring meditation (OM), and three mental states relevant for psychopathology on a multi-dimensional phenomenological space. “Exp” and “Nov” stand for expert and novice practitioners. The three primary dimensions of this space are Object Orientation, Dereification, and Meta-awareness. They are mapped on the Euclidian space. The four secondary dimensions correspond to the qualities of Aperture, Clarity, Stability, and Effort. These four qualities are represented, respectively, by the diameter of a circle, fill color of the circle, color of the perimeter of the circle, and by the width of a supporting stalk. [...] Mind-wandering is represented as an effortless state (dashed line) of absorption (low Meta-awareness) where the contents of experience is phenomenally interpreted as accurate depictions of reality (low Dereification). Addictive craving is depicted as a state strongly and repeatedly oriented toward the object of addiction (high Object Orientation). Rumination is represented as a state where the person is aware of stable intrusive thoughts (some Meta-awareness) that are however still experienced as ‘real’ (low Dereification). Quelle: Lutz, Antoine et al.

Was haben nun die Neurowissenschaftler über die Vorgänge im menschlichen Hirn während der Meditation herausgefunden? Zwei Aspekte unter vielen greife ich beispielhaft heraus.

Das Simulations-Netzwerk im Kopf

Schaut man mittels MRI dem Hirn beim Arbeiten zu, nennt man das funktionelles MRI (fMRI). Mit dieser Technik hat man herausgefunden, dass das Hirn, wenn es keine besondere Aufgabe bearbeitet, in einem Standardmodus (engl. default-mode) agiert. Kennzeichnend für diesen Modus' ist die Aktivität verschiedener, bestimmter Zentren (node) im Hirn, dem default mode network, kurz DMN. Das DMN sorgt dafür, dass wir uns permanent in verschiedene Szenarien in Vergangenheit und Zukunft projizieren. Wir sind in Gedanken unterwegs (engl. mind wandering). Da diese Simulation "was wäre wenn" einen biologischen Nutzen hat, können unsere Hirne das sehr gut. Während der Achtsamkeitsmeditation wollen wir aber genau nicht in Simulationen von der Zukunft und Erinnerungen an die Vergangenheit, sondern im jetzigen Moment sein. Eine Studie zeigte, dass erfahrene Meditierende die Aktivität des DMN während einer Achtsamkeitsübung tatsächlich über einen langen Zeitraum senken können. Novizen gelingt dies in geringerem Umfang, was einleuchtet, da unsere neuronalen Verschaltungen trainierbar sind, im Hirn wie im ganzen übrigen Körper (Neuroplastizität).

Gamma: Amplitude und Synchronisation

Misst man mittels EEG die elektrischen Aktivitäten des Hirns, so weisen die registrierten Wellen verschiedene Frequenzen auf, die in fünf Bereiche unterteilt werden:

Name	**Frequenzbereich**	**typisch für**
Delta	0.1 bis 4 Hz	Tiefschlaf
Theta	ab 4 bis 8 Hz	leichter Schlaf, Dösen
Alpha	ab 8 bis 13 Hz	entspannter Wachzustand
Beta	ab 13 bis 30 Hz	wache Aufmerksamkeit, geistige Anspannung, emotionale Erregung
Gamma	ab 30 bis 80 Hz	kurzzeitig während fokussierter Aufmerksamkeit, bei starker Konzentration, Lernprozessen, Meditation

Bei Menschen mit umfangreicher, langjähriger Meditationspraxis (zwischen 10'000 und 50'000 Stunden) wurden bis zu mehr als 30-fach erhöhte Amplituden im Gamma Bereich gemessen.

Was passiert nun bei tiefer Meditation? Ott stellt die These auf, "dass während mystischer Erfahrungen die Repräsentationen von Innen- und Aussenwelt miteinander verschmelzen, weil es zu einer grossräumigen Synchronisierung der EEG-Wellen im Gamma-Bereich kommt."

Mit der Methode des Neurofeedbacks kann ein Proband trainieren, bestimmte Wellenlängen in seinem Hirn bewusst zu verändern. Vermutlich kann man also mit Neurofeedback-Training das Auftreten mystischer Erfahrungen begünstigen, sofern es gelingt, die Wellen-Charakteristik des Zielzustandes hinreichend gut zu definieren.

Tinnitus

> *Der neidische Dämon hat meiner Gesundheit einen schlimmen Streich gespielt, nämlich mein Gehör ist seit drei Jahren immer schwächer geworden, nur meine Ohren, die sausen und brausen Tag und Nacht fort.*
> Ludwig van Beethoven

Als bewegungsfreudiges Kind tollte ich eines Tages wieder einmal mit meinem Vater herum. Kopfüber hing ich an seinem Rücken, die Beine Richtung Decke gestreckt und das Gesicht seinem Körper zugewandt. Dann liess ich meine Füsse Richtung Boden fallen. Es knackte laut in meinem Genick. Mein zu Tode erschrockener Vater befreite mich augenblicklich aus der unangenehmen Stellung und befragte mich besorgt. Nichts tat da wirklich weh. Ein leichtes Knirschen im Hals, wenn ich den Kopf bewegte, ein Pfeifen im Ohr, mehr war zu unserer grossen Erleichterung nicht feststellbar. Zum Arzt gingen wir nicht. – Nach ein paar Tagen fragte mich der Vater erneut. Unverändert war da dieses Pfeifen. Den Rat meines Vaters "hör nicht hin!" befolgte ich einfach. Der Zwischenfall war damit erledigt und geriet in Vergessenheit.

Einige Jahre später, eine Grosstante war mittlerweile sehr schwerhörig geworden, kam mir der Gedanke: wie schön es doch sein muss, taub zu sein, denn dann ist es ja ganz still! Das ist ein grosser Irrtum. Denn gerade Menschen mit Schwerhörigkeit wissen häufig von Tinnitus zu berichten, wie Beethovens Zitat zeigt.

Was wissen wir über Tinnitus? Eine Auswahl aus der Vielzahl der Fakten und Theorien.

Geräusche ohne erkennbare Ursache

Als Tinnitus werden Geräusche bezeichnet, die im Ohr oder Kopf wahrgenommen werden und die sich nicht auf eine Schallquelle im Aussen oder im eigenen Körper zurückführen lassen. Typisch sind z.B. Pfeifen, Zischen, Rauschen, Dröhnen. Tinnitus ist in der europäischen Medizingeschichte seit rund 2400 Jahren belegt. Hippokrates von Kos, der Vater der modernen westlichen Medizin, schrieb: "Die Ohren sausen, der Kranke hört schwer, die Adern sind gespannt und pulsieren..."

Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Es kann sich begleitend bei jeder Ohrerkrankung und Hörverlust zeigen, und tritt auch bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder des Stoffwechsels auf. Entzündliche, tumoröse und medikamentös-toxische Vorgänge können Tinnitus auslösen, ebenso wie mechanische und akustische Traumata. Lärmbelastung und Stress können Tinnitus hervorrufen. Ganz sicher verstärken sie ihn.

Tinnitus wird vor allem in ruhigen Umgebungen wahrgenommen, da andere, lautere Geräusche ihn maskieren. Fast die Hälfte der Betroffenen hört Frequenzen im Bereich von 6-8 kHz, also knapp oberhalb der Hauptsprachfrequenz von 0.5-4 kHz. Man unterscheidet akuten und chronischen Tinnitus. Bei akutem Tinnitus wird die medizinische Abklärung empfohlen, da er wie gesagt auf eine Erkrankung deuten kann. Von chronischem Tinnitus spricht man, wenn er mehr als drei Monate andauert.

Ein Modell

Auslösend für Tinnitus scheinen unterschiedliche Störungen im Bereich des Innenohres zu sein, vorwiegend auf der Ebene der äusseren Haarsinneszellen. Es gibt Modellvorstellungen, bei denen subkortikale Zentren der aufsteigenden Hörbahn infolge des chronischen Reizes selbst zu aktiven Generatoren des Tinnitus werden und zu einer zentralen Repräsentanz des Tinnitus im Hörzentrum des Gehirns führen – wie beim Phantomschmerz. Autonomes Nervensystem und limbisches System können die

Wahrnehmung sowohl positiv als auch negativ steuern. Deshalb empfinden die einen den Tinnitus als störend, die anderen nicht. Forscher der Uni Zürich zeigten, dass das Hörzentrum (auditiver Kortex) von Menschen mit chronischem Tinnitus anders arbeitet als das von nicht Betroffenen: Hirnströme im Bereich der Delta- und Gammawellen sind stärker, während die Alphawellen, die für eine Hemmung sorgen, gemindert sind. Sie bezeichnen Tinnitus denn lapidar als "Unordnung im Hirn". Wir kommen auf die Zürcher Forschung im Abschnitt "Neurofeedback" des Kapitels "Meditieren mit Tinnitus – eine gute Idee?" nochmals kurz zurück.

Zur Verbreitung

Tinnitus ist in der Bevölkerung westlicher Industrienationen etwa ähnlich stark vertreten. In Deutschland waren 2003 mehr als 4% aktuell von Tinnitus betroffen, mehr als 25% hatten schon mal Tinnitus gehabt. Eine im Jahr 2014 veröffentlichte Studie geht bereits davon aus, dass 10% betroffen sind. Generell sind Männer etwas öfter betroffen als Frauen, ältere Menschen häufiger als junge: 15% der über 65-Jährigen nehmen ständig und langandauernd Ohrgeräusche wahr. Bei den meisten Personen ist der Tinnitus chronisch.

Alle Zahlen deuten darauf hin, dass der Anteil der betroffenen Personen ständig zunimmt, zum Teil drastisch. So gaben in einer Befragung in China sogar 14.5% an, akut von Tinnitus betroffen zu sein. Ein Faktor für die wachsende Verbreitung ist die steigende Lebenserwartung. Aber auch immer mehr junge Menschen haben Tinnitus. Bereits 1999 gaben 60% der befragten Schüler und Schülerinnen einer deutschen Studie im Alter von 14 bis 19 an, schon mal Tinnitus gehabt zu haben.

Zum Schweregrad

Der Schweregrad des Tinnitus wird meist mit dem standardisierten Tinnitus Handicap Inventory (THI) ermittelt und je nach empfundenem Leiden in vier Stufen unterteilt:

Grad 1 ist ein kompensierter Tinnitus ohne Leidensdruck.

Grad 2 ist ein kompensierter Tinnitus, der bei Stress und psychischer Belastung als störend empfunden wird.

Grad 3 bedeutet eine dauernde Beeinträchtigung im privaten und beruflichen Bereich.

Grad 4 ist ein Tinnitus mit völliger Dekompensation im privaten Bereich und Berufsunfähigkeit.

Die allermeisten Menschen mit Tinnitus stufen sich als Grad 1 oder 2 ein. Etwa 2% der Menschen in den Industrieländern sind jedoch stark von Tinnitus beeinträchtigt.

Therapie

Die gute Nachricht: Tinnitus kann so spontan verschwinden, wie er aufgetreten ist, auch noch nach mehreren Jahren.

Wer mit einem akuten Tinnitus zum Arzt geht, wird nicht selten erleben, dass dieser keine Ursache feststellen kann. Wichtig ist dann eine medizinisch-fachliche Beratung zum Umgang mit dem Tinnitus, das Tinnitus-Counselling, um das Leiden an diesem Symptom zu lindern. Dies ist allerdings nicht immer gegeben. Eine Bericht formuliert es so: "Es ist einzuschätzen, dass ein erhebliches Defizit in der Behandlung sowohl des akuten als auch des chronischen Tinnitus besteht. [...] Insbesondere das zeitintensive initiale Tinnitus-Counselling sowie die fortlaufende Beratung bei den chronischen Verläufen über weitere Behandlungsmöglichkeiten und die Vermittlung geeigneter ambulanter psychosomatischer Therapien stellt zurzeit nicht nur ein kostenspezifisches Problem dar."

Ambulante psychosomatische Verfahren sind die erste Wahl in der Therapie. Sie sind auch Bestandteil der "Tinnitus-Retraining-Therapie" (TRT), die zum Ziel hat, den einhergehenden Stress und die Wahrnehmung des Geräuschs zu reduzieren. Zusätzlich kann ein "Noiser" verwendet werden, ein Hörgerät, das den Tinnitus teil-maskiert. Weiter können physio-, manual- oder neuraltherapeutische Verfahren eingesetzt werden. Bleibt der Therapieerfolg aus, ist bei starker Beeinträchtigung eine stationäre Behandlung in einer spezialisierten Klinik angezeigt.

Meditieren mit Tinnitus – eine gute Idee?

> *Während der einleitenden Stufen der Übung werden verschieden starke Laute gehört. Sobald aber Fortschritte gemacht werden, hört man sie feiner und feiner. Im Anfang klingen sie brausend wie der Ozean oder dröhnend wie der Donner, wie Pauken und Trompeten. Dann werden sie feiner und feiner, bis sie wie von Flöten und Harfen klingen, wie das Summen der Bienen. So hört man sie dann in der Mitte des Körpers.*
>
> Hatha Yoga Pradipika, IV 84, 85

Die Hatha Yoga Pradipika (HYP) ist ein klassisches Yoga-Lehrbuch. Als ich die oben zitierte Textstelle das erste Mal las, fragte ich mich: beschreibt sie einen Tinnitus? "Eher nein", lautet meine Antwort: Tinnitus wird meist im Ohr oder Kopf wahrgenommen, nicht wie in der HYP beschrieben in der Mitte des Körpers. Er hat sich bei mir wie bei vermutlich den meisten anderen Menschen mit Tinnitus nicht durchs Praktizieren von Yoga eingestellt. Die Qualität des Geräusches ist relativ unveränderlich, in meinem Fall ein Pfeifen. Auch kann ich ihn beim besten Willen nicht als Wohlklang wie z.B. einen Flötenton beschreiben. Dennoch berühren mich dieses Sätze bei jedem Lesen auf eine eigenartige Weise, als ob darin ein Schlüssel verborgen sei, den ich nicht erkennen kann.

Wie beeinflussen sich Meditation und Tinnitus? Ist Meditation mit Tinnitus schädlich? Oder ist Tinnitus durch Meditation heilbar? Diesen Fragen ging ich nach. Kurz vorweg gesagt: Meditieren mit Tinnitus ist eine gute Idee, eine sehr gute sogar. Denn mindestens lindert die Meditationspraxis das Leiden am Tinnitus. Und manchmal geht sogar mehr, wie wir später sehen werden.

Im Prinzip kann man drei unterschiedliche Umgangsformen mit dem Tinnitus in der Meditationspraxis beobachten: entweder schenkt die meditierende Person dem Tinnitus keine besondere Aufmerksamkeit, oder sie lenkt den Fokus weg vom Tinnitus oder sie lenkt ihn sogar hin zum Tinnitus. Varianten der ersten und zweiten Form werden in den folgenden Abschnitten dieses Kapitels ausgeführt.

Die dritte Strategie birgt Risiken. Als ich einen Meditationslehrer fragte, was er davon halte, den Tinnitus zum Objekt der Meditation zu machen, antwortete er spontan "Ich rate davon ab, den Haifisch zu küssen." Da dieser Weg also erstens riskant ist, ich

zweitens selber keine Erfahrung mit diesem Weg habe, drittens niemanden kennengelernt habe, der diesen Weg beschritten hat, und viertens auch keine seriösen Materialien dazu gefunden habe, verzichte ich auf Mutmassungen und gehe in den folgenden Abschnitten nicht auf diese Form ein. Sie wird aber in den "Erfahrungen von Meditierenden mit Tinnitus" und im "Rat von Lehrern" wieder auftauchen.

Verhaltenstherapie, MBSR und Tinnitus

> *Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) ist ein von dem Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn in den späten 1970er Jahren in den USA entwickeltes Programm zur Stressbewältigung durch gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit und durch Entwicklung, Einübung und Stabilisierung erweiterter Achtsamkeit. Teile des Programms werden u. a. im Rahmen verschiedener verhaltenstherapeutischer und psychodynamischer Psychotherapiemethoden eingesetzt.*
> Wikipedia

Wikipedia erläutert weiter: "In Kliniken wird MBSR im Rahmen eines achtwöchigen Programms mit zweieinhalbstündigen Gruppensitzungen und einem abschliessenden Übungstag in Stille durchgeführt. Es ist eine formelle Übungspraxis von täglich 45 Minuten vorgesehen. Der Kurs erfordert Eigeninitiative und Einsatz der Teilnehmer. Der Effekt während des Klinikaufenthaltes soll auf das Handeln und Verhalten im täglichen Leben übertragen werden.

Das Programm enthält folgende Übungselemente:

- die Einübung achtsamer Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- das sanfte und achtsame Ausführen einer Anzahl von „Yogastellungen“ (Asana)
- das Kennenlernen und Einüben des „Stillen Sitzens“, der sogenannten Sitzmeditation (Zazen)
- das achtsame Ausführen langsamer Bewegungen, etwa in der Form der traditionellen „Gehmeditation“ (Kinhin)
- eine dreiminütige Achtsamkeitsübung (Breathing-Space)
- die Aufrechterhaltung der Achtsamkeit auch bei alltäglichen Verrichtungen.

[...] Bei allen Übungen steht im Vordergrund das nicht-wertende Annehmen dessen, was gerade im Augenblick wahrnehmbar ist. Das können Körperempfindungen (z. B. Druck, Kribbeln), Gefühle (Angenehmsein, Unangenehmsein), Emotionen (z. B. Angst, Trauer), Stimmungen, Sinneswahrnehmungen oder Gedanken sein. [...] Die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist mittlerweile gut erforscht."

Zu den Einsatzgebieten in der Medizin zählen die Rehabilitation nach Hirnverletzungen, Diabetes, Herzkrankheiten, Immunschwäche (AIDS), Fettleibigkeit, Stress bei Frauen durch Geburt oder Menopause, Organtransplantationen, Arthritis und – last but not least – Tinnitus. Vor allem Gans (Universität von Kalifornien San Francisco) hat zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht, die die Wirksamkeit von MBSR bei Tinnitus belegen.

Zwar gibt es meines Wissens keine vergleichbaren Studien für andere Meditationsformen. Aufgrund der offensichtlichen Ähnlichkeit der Inhalte von MBSR mit Yoga und anderen östlichen Traditionen darf man aber vermuten, dass diese ähnlich wirksam sind.

Maskieren des Tinnitus-Geräuschs

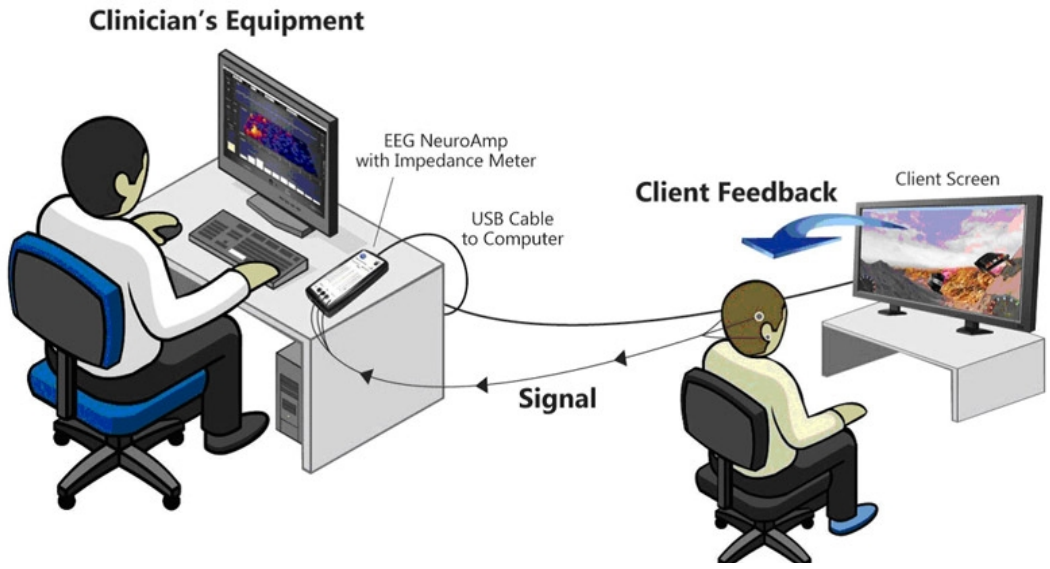
Die Maskierung ist die einfachste Methode, sich beim Meditieren vom Tinnitus nicht stören zu lassen. Sie funktioniert vor allem bei leichtem Tinnitus sehr gut. So hilft eine vom Lehrer geführte Meditation bereits, die Aufmerksamkeit weg vom Tinnitus zu lenken. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass auch das Lauschen auf Geräusche in der Umwelt den Tinnitus verstummen lässt. Vorzugsweise wähle ich hier eine naturnahe Umgebung. Ebenso ist die Meditation mit leiser Musik, Klängen oder Rauschen eine Möglichkeit, aus der vor allem Novizen und allein Praktizierende Nutzen ziehen können. Eine grosse Auswahl an derartigem akustischem Hintergrund ist sogar gratis verfügbar.

Etwas stärker wirken meiner Erfahrung nach selbst induzierte Geräusche und Klänge, da die Praktizierende hier die Intensität auch gleich noch selber steuern kann. Mantra-Yoga und das Bienensummen "bhramari" sind meine persönlichen Favoriten.

Neurofeedback

> *Das Neurofeedback (auch EEG-Feedback) ist eine Spezialrichtung des Biofeedbacks.*
>
> Wikipedia

Beim Neurofeedbacktraining werden Gehirnstromkurven (EEG-Wellen) von einem Computersystem in Echtzeit analysiert, nach ihren Frequenzanteilen zerlegt und dem Trainingsleiter dargestellt (Ist-Zustand). Die ermittelte Frequenzverteilung, die vom Aufmerksamkeits- bzw. Bewusstseinszustand des Probanden abhängig ist, wird automatisch vom System mit einem Zielzustand (Soll) verglichen. Fürs Training einer besseren Selbstregulation wird dem Probanden z.B. die Aufgabe gestellt, ein auf seinem Bildschirm dargestelltes Objekt allein durch Gedankenkraft zu manövrieren. Nähert sich dabei der Ist-Zustand seiner Gehirnstromkurven dem Soll-Zustand, so erhält er die Rückmeldung vom System, indem es ihm besser gelingt, das Objekt zu manövrieren.



Sowohl in der Tinnitusforschung, z.B. an der Universität Zürich, als auch in der Meditationsforschung, z.B. an der Universität Giessen, wird an Neurofeedback-Verfahren gearbeitet. Hier werden sich möglicherweise Synergien für den Anwender ergeben. These: Wenn eine Person z.B. mittels Biofeedback gelernt hat, das Wellenmuster ihres Gehirns zu modifizieren, um schneller in einen entspannten

Zustand zu gelangen, dann wird sie sich dasselbe Verfahren auch schneller aneignen können, um die für den Tinnitus charakteristische "Unordung im Hirn" zu ihren Gunsten zu verändern.

Traumyoga

Die vorigen Abschnitte befassten sich mit der Meditation im Wachzustand. Doch es gibt mindestens zwei weitere Zustände, die wir im Verlauf eines typischen Tages erleben: schlafen und träumen. Schon die alten Yogis kannten diese drei Zustände wach, schlafend, träumend und einen weiteren Zustand tiefer Meditation, den sie schlicht "den vierten" (Sanskrit "turiya") nennen. Neurologische Forschungen bestätigen übrigens diese Vierteilung, aufgrund der sehr unterschiedlichen Charakteristika der messbaren Hirnwellen.

Im Tibetischen Buddhismus, genauer in der Dzogchen-Tradition, gibt es Praktiken, in denen das Bewusstsein auch im Traum aufrecht erhalten wird, um zu meditieren. Diese Praxis heisst Traumyoga. Sehr erfahrene Praktizierende sind sogar in der Lage, ihr Bewusstsein im Tiefschlaf aufrecht zu halten. Ist der Tinnitus im Traumzustand wahrnehmbar? Falls nein, ist Traumyoga eine Möglichkeit, ganz frei von Tinnitus zu meditieren.

Vom Traumyoga hatte ich gelesen. Nehme ich den Tinnitus wahr, während ich träume? Das wollte ich herausfinden! Dazu musste ich nur lernen, luzid[1] zu träumen, mir also im Traum der Tatsache bewusst zu werden und zu bleiben, dass ich gerade träume. Im Mai belegte ich einen Online-Kurs bei Andrew Holecek. Nach einigen Wochen des Übens stellten sich erste kleine Erfolge ein, ich träumte klar. Und das allerbeste: vom Tinnitus tatsächlich keine Spur!

Fazit: Traumyoga ist tatsächlich eine Möglichkeit, ganz frei von Tinnitus zu meditieren. Traumyoga braucht allerdings – so meine Erfahrung und auch die vieler anderer – sehr viel Übung und Hingabe. Auch empfehle ich die Begleitung durch einen Lehrer.

---

1 "Luzid" bedeutet "klar, und ist der gängige Ausdruck im Zusammenhang mit dieser Art von Träumen, die im Deutschen auch Klarträume genannt werden. Klarträume sind auch für skeptische Menschen kein Hokuspokus: Die Existenz von Klarträumen wurde von Psychologen Stephen LaBerge schon 1980 mit wissenschaftlichen Methoden gezeigt.

Erfahrungen von Meditierenden mit Tinnitus

In meinem Jahrgang der Yogalehrerausbildung von 2013 bis 2018 waren mindestens 17% der Klasse von einem Tinnitus betroffen, mich eingerechnet. Mit zwei Personen, die ich A und B nennen werde, führte ich ein schriftliches Interview, von denen ich Auszüge wiedergebe. Im Abschnitt "Rat von Lehrern" wird noch ein Lehrer zu Wort kommen, der ebenfalls Tinnitus hat.

Die Bereitschaft, sich in einem reflektierenden Interview mit dem Tinnitus zu befassen ist überhaupt nicht selbstverständlich, wie die Antwort einer anderen, angefragten Person zeigt: "Die Umfrage über Tinnitus mache ich nicht. Darüber zu reden, lesen oder nachdenken macht es schlimmer."

Männlein im Ohr

Person A hat seit neun Jahren einen Tinnitus, den sie aktuell mit einem THI von 26 angibt (Grad 2, kompensierter Tinnitus, der bei Stress und psychischer Belastung als störend empfunden wird). Den Tinnitus nimmt A so wahr: "Es ist wie ein Rauschen auf höherer Frequenz, er ist dauerhaft da, aber ich kann mich sehr gut davon ablenken. Ich habe dazu auch eine Hörminderung, was es in Räumen mit Menschen/Geräuschen schwierig für mich macht." Person A praktiziert regelmässig seit acht Jahren im Schnitt etwa drei bis vier Mal die Woche für fünfzehn bis zwanzig Minuten, am liebsten in der Stille sitzend mit einem mentalen Mantra.

Anja: Wie erlebst du den Tinnitus speziell in der Situation des Stillen Sitzens im Vergleich zu Alltagssituationen?

Person A: Ich nehme den Tinnitus im Sitzen viel stärker war. Im Sitzen in der Stille ist es für mich eher schwierig, mich vom Tinnitus abzulenken.

Anja: Wie ist der Verlauf während einer Sitzung?

Person A: Zu Beginn eher dominant. Es kann mir gelingen, meine Aufmerksamkeit davon abzulenken, wenn meine Gedanken ruhiger werden. Ich habe aber das Gefühl, dass es sehr unterschiedlich ist und ich weiss nicht genau, von was das abhängt. Ich dachte immer, dass es vom Level der Anspannung abhängt, aber das scheint es nicht ausschliesslich zu sein.

Anja: Mit welcher inneren Haltung begegnest du dem Tinnitus während des Sitzens in der Stille?

Person A: Meist nehme ich Ihn an, da er auch ein wichtiges System für mich geworden ist. Generell also Akzeptanz. Wenn er an verschieden Tagen eher dominant ist, kann ich schon auch genervt sein.

Anja: Hast du Veränderungen deiner Einstellung dem Tinnitus gegenüber durch die Praxis feststellen können? Welche?

Person A: Ich bin mir nicht sicher, ob es die Meditationspraxis an sich ist. Meine Einstellung hat sich seit dem Anfang sehr verändert. Ich kämpfe nicht mehr gegen ihn an, sondern akzeptiere ihn und versuche den Tinnitus auch als Zeichen zu nutzen, wenn ich besonders auf mich aufpassen muss. Es ist aber sicherlich die Achtsamkeitsübung, die eine Veränderung geschaffen hat, da ich mit meinem Körper umsichtiger bin und auf ihn höre.

Anja: Ist der Tinnitus je ein ernsthaftes Hindernis für dich gewesen, deine Praxis aufrecht zuerhalten?

Person A: Ganz zu Beginn war es eher ein Ansporn, da ich ihn besiegen wollte. Ich hatte dann eine Phase, wo er ein Hindernis war und ich habe nicht mehr so diszipliniert geübt, jedoch habe ich gemerkt, dass die Übung zu mir gehört und zu meinem Allgemeinwohlbefinden sehr wichtig ist, was extrem hilfreich auch für den Tinnitus ist.

Anja: Falls ja, wie hast du dieses Hindernis überwunden?

Person A: Ich habe mich nicht zum Sitzen gezwungen. Ich habe meine Praxis auch einfach in den Alltag integriert. So ist eine Leichtigkeit eingekehrt, die mich dann auch wieder zum Sitzen gebracht hat.

Anja: Hast du zum Umgang mit dem Tinnitus während der Praxis jemals deine Lehrpersonen befragt oder Hinweise von deinen Lehrpersonen halten?

Person A: Nein. Ich habe dem Tinnitus nie mehr Raum gegeben, als für mich notwendig war. Er sollte nicht in den Vordergrund rücken. Bei Körperhaltungen im Yoga (Kopfstand) habe ich eine Empfehlung eingeholt.

Anja: Hat der Tinnitus eine über die Tatsache des Vorhandenseins hinaus gehende Bedeutung? Wenn ja, welche?

Person A: Ja, er ist für mich ein Vorbote geworden. Meine Mutter hat immer gesagt, das Männlein im Ohr :-) Gerade in Zeiten, in denen ich Gefahr laufe, dass ich über meine Grenzen gehe, ist er immer wieder wichtiger Hinweis.

Ich habe jedoch immer wieder mal undiagnostizierte Schwindelanfälle gehabt, bei

welchen mein Gehör etwas schlechter wurde und der Tinnitus stärker. Manchmal macht mir das etwas Angst. Kann aber in den letzten Jahren mit weniger Anfällen sehr gut damit umgehen.

Anja: Welche weiteren Bemerkungen fallen dir zu diesem Thema ein?

*Person A: I*ch kenne einige Tinnitus Patienten aus meiner Reha-Zeit, denen es sehr schlecht geht. Ich bin dankbar, dass ich schon früh lernen konnte damit umzugehen. Mein Leben ist dadurch nicht eingeschränkt. Es braucht grosse Zuversicht und auch Selbstbewusstsein, um den Tinnitus anzunehmen. Mich würde interessieren, inwieweit das eine Krankheit unserer Leistungs- und Perfektionsgesellschaft ist. Inwieweit gehören Selbstsorge und Tinnitus (ohne ihn nur zu Verdrängen) zusammen?

Dampfkochtopf im Kopf

Person B hat seit 23 Jahren einen Tinnitus, den sie aktuell mit Grad 3 angibt, was eine dauernde Beeinträchtigung im privaten und beruflichen Bereich bedeutet. Den Tinnitus nimmt B so wahr: "Dauerhaft auf beiden Ohren, links lauter als rechts. Über sechzehn verschiedene Pfeiftöne in unterschiedlichen Frequenzen und Lautstärken." Person B praktiziert regelmässig seit sechzehn Jahren. Formell sitzt sie im Schnitt etwa ein bis zwei Mal die Woche für dreissig Minuten, Vipassana und Apana. "Ich habe die Techniken aber so verinnerlicht, dass ich sie bei allem, was ich tue anwende. Ganz bewusst sicher zwei Stunden am Tag."

Anja: Wie erlebst du den Tinnitus speziell in der Situation des Stillen Sitzens im Vergleich zu Alltagssituationen?

Person B: Er ist dann auch da, aber weniger dringlich/giftig.

Anja: Wie ist der Verlauf während einer Sitzung?

Person B: In der Regel geht er im Laufe der Sitzung in den Hintergrund bis stark in den Hintergrund. Er wird zahmer.

Anja: Ist der Tinnitus je ein ernsthaftes Hindernis für dich gewesen, deine Praxis aufrecht zu erhalten?

Person B: Bei mehrtägigen Kursen wird der Tinnitus meistens nach ein paar Tagen zu einem sehr grossen Thema. Wenn der Geist nichts mehr anderes findet, drückt er den "Tinnitus-Knopf". Ich habe schon Kurse mit einem pfeifenden Dampfkochtopf im Kopf gesessen.

Anja: Wie hast du dieses Hindernis überwunden?

Person B: Gute Lehrer. Zwischenzeitlich weiss ich, dass der Tinnitus gegen Ende des Kurses nachlässt bis stark nachlässt.

Anja: Hast du zum Umgang mit dem Tinnitus während der Praxis jemals deine Lehrpersonen befragt oder Hinweise von deinen Lehrpersonen halten?

Person B: Bei einem Kurs, wo es ganz schlimm war, war ich jeden Tag bei der Lehrperson. Ich hätte sonst vermutlich abgebrochen (10-Tages-Kurs Vipassana). Die Lehrperson hatte früher selber einen sehr starken Tinnitus und hat die gleiche Erfahrung selbst gemacht.

Anja: Welche Hinweise oder Anweisungen hast du erhalten?

Person B: Mit Gleichmut den Tinnitus beobachten und tief hinein gehen, Gleichmut bewahren, so, wie bei Vipassana jede Empfindung behandelt wird. Egal, ob angenehm oder unangenehm. Die Lehrperson sagte, dass sie erst einmal durch die Hölle gegangen sei, der Tinnitus immer schlimmer wurde, und sich am Ende auflöste. Ich habe das nicht gemacht. Die Lehrperson machte das in einem dreimonatigen Kurs. Ich hatte zehn Tage.

Auch Person B gewinnt dem Tinnitus eine positive Seite ab: "Er ist meine 'Sicherung', hat mich vielleicht vor Schlimmerem bewahrt."

Rat von Lehrern

Vier Lehrer und eine Lehrerin, die Meditation unterrichten, befragte ich im Frühling / Sommer 2017 mit einem Interviewbogen. In einem Fall war ein Gespräch voran gegangen. Die drei schriftlich erhaltenen Antworten gebe ich hier in Auszügen und mit Einwilligung der Befragten wieder.

In der Tradition des Tibetischen Buddhismus

Diego Hangartner lernte ich während der Yogalehrerausbildung kennen, wo er uns in buddhistischer Philosophie unterrichtete und einen kurzen Einstieg in die analytische Meditation anleitete. Diego unterrichtet seit 18 Jahren Tibetischen Buddhismus, "mit starker Verbindung zum Frühbuddhismus und der modernen Wissenschaft" in seinen eigenen Worten. In dieser Zeit hatte er über dreihundert Schüler, von denen ihm jedoch nur relativ wenige (vermutlich vier) von einem Tinnitus berichteten.

Anja: Kannst du etwas dazu sagen, wie diese Schüler ihren Tinnitus speziell in der Situation des Stillen Sitzens erlebt haben? Wird er beim Sitzen in der Stille z.B. als störender als in Alltagssituationen erlebt? Wie ist z.B. der Verlauf während einer Sitzung ?

Diego: Störender ja, weil auch mehr präsent und die Ablenkungen des täglichen Tuns nicht präsent sind. Ich bin mir aber nicht bewusst wie es den Personen mit Tinnitus auf die Dauer geht – ob sich der Umgang damit verändert oder ob es eine aktive Änderung der Beschwerden bewirkt.

Anja: Wie ist deine Einschätzung: kann ein Tinnitusleiden für einen Schüler ein ernsthaftes Hindernis sein, seine Praxis aufrechtzuerhalten?

Diego: Das kann ich nicht beurteilen – ich denke aber nicht, falls die Praxis sich auf die Prozesse (Prozesse wie: Identifikation, Ursachen, Präsenz eines Bewusstseins, etc.) fokussiert anstatt auf die Inhalte.

Anja: Gibt es deiner Erfahrung nach "den" Tinnitus, oder eher verschiedene Formen?

Diego: "Den" Tinnitus gibt es nicht, sondern meiner Meinung nach sind es verschiedene Formen und Ursachen des Ohrensausens. Natürlich ist eine direkte Erfahrung von Lärm immer störend.

Anja: Bietet deine Lehrrichtung eine Interpretation des Tinnitusleidens an? Welche?

Diego: Der Tinnitus ist mit dem inneren Wind verbunden – und diesen inneren Wind kann ein Praktizierender lenken und führen, wenn nicht sogar ändern. Die Praxis des Pranayama kann dazu dienen, aber die Tibetische Medizin spricht von Lung Beschwerden. Tantrische Praxis hat einen Einfluss auf die Kanäle, den Wind und die Essenziellen Tropfen (Tsa, Lung, Thigle).

Schwerpunkt MBSR

Jörg Kyburz ist zertifizierter MBSR-Lehrer und unterrichtet seit knapp sechs Jahren "eine Mischung von Vipassana und Zen". Er hat bislang mehr als zweihundert Schüler begleitet, von denen ihm etwa dreissig von einem Tinnitus berichtet haben. Er hat selber einen Tinnitus, den er aktuell nach THI mit 16, Grad 1 "gut kompensiert" angibt.

Anja: Kannst du etwas dazu sagen, wie diese Schüler ihren Tinnitus speziell in der Situation des Stillen Sitzens erlebt haben?

Jörg: Dies ist stark vom Schüler abhängig. Mit zunehmender Übungsdauer wird der Tinnitus zwar öfter wahrgenommen, aber viel weniger störend. Über die Wahrnehmung gelingt es den meisten Schülern, dem Tinnitus die Kraft zu nehmen. So tritt das als störend empfundene Geräusch schneller wieder in den Hintergrund und verliert an Kraft.

Anja: Wie ist deine Einschätzung: kann ein Tinnitusleiden für einen Schüler ein ernsthaftes Hindernis sein, seine Praxis aufrechtzuerhalten?

Jörg: Ich leide seit knapp 30 Jahren, nach einem Sprengunfall, selber an einem leichten Tinnitus. Dieser verstärkt sich in Ruhephasen und in der Meditation. Über meinen Umgang damit kann ich jedoch selber bestimmen, wie viel Aufmerksamkeit ich ihm schenken will. Anfänglich kann es ein Hindernis sein. Mit zunehmender Meditationserfahrung kann ein Tinnitus ähnlich der Atmung zum inneren Anker werden. Der Tinnitus ist dann nicht mehr störend, sondern ein aktiver Teil der Meditation.

Anja: Gibt es deiner Erfahrung nach "den" Tinnitus, oder eher verschiedene Formen?

Jörg: Ich denke, jeder Tinnitus ist individuell. Doch der Umgang damit, kann nach gleichem, achtsamem Vorgehen geübt werden.

Anja: Welche Hinweise oder Anweisungen gibst du Schülern, die dir von einem Tinnitus berichten?

Jörg: Offen und annehmend damit umgehen. Den Umstand nicht anders haben wollen, als er ist. Wahrnehmen, Zuwendung schenken. Bewusst die Atmung zum Tinnitus führen. Den Tinnitus nicht weghaben wollen, sondern lernen, damit umzugehen.

Anja: Welche Veränderungen berichteten dir Schüler, die diesen Anweisungen gefolgt sind?

Jörg: Der Tinnitus verliert bei den meisten Personen auf diesem Weg die Gewalt. Offene Zuwendung, Annahme und Akzeptanz lassen den Tinnitus zu etwas werden, was zu uns gehört. Was zu uns gehört, ist kein "Störfaktor" mehr.

Jörgs Fazit: "Mittels Meditation wird es nur in seltenen Fällen möglich sein, den Tinnitus zu heilen. Man kann jedoch sehr wohl lernen, einen guten Umgang damit zu erhalten. Auf diesem Weg verliert die Tinnitus die Kraft. Der Betroffene wird so auf eine andere Weise geheilt."

In der Siddha-Tradition

Andreas Mayer, genannt Andy, lernte ich ebenfalls in der viereinhalbjährigen Yogalehrerausbildung bei Bruno Dietziker kennen, die wir gemeinsam absolvierten. Der Familienvater und gelernte Krankenpfleger arbeitete zunächst auf der Onkologie. Nach einem Studium an der Pädagogischen Hochschule Luzern ist er heute selbst in leitender Funktion in der Gesundheitsausbildung tätig. Andy praktiziert bereits seit mehr als 25 Jahren. Er wurde und wird in der Linie Bhogarnathar ausgebildet, einer Siddha-Tradition, die aus dem Süden Indiens stammt. Seit 17 Jahren unterrichtet Andy auch selbst in dieser Linie, und hat in dieser Zeit ungefähr 100 Schüler unterwiesen.

Anja: Wieviele deiner rund 100 Schüler haben dir von einem Tinnitus berichtet?

Andy: Tinnitus ist unter meinen Schülern weit verbreitet. Etwa jeder fünfte kennt die Symptome aus eigener Erfahrung.

Anja: Wie erleben diese Schüler ihren Tinnitus in der Situation des Stillen Sitzens im Vergleich zum Alltag?

Andy: Meist wird der Tinnitus als deutlicher erlebt als im Alltag. Für viele ist er dank der Praxis besser aushaltbar und wird als weniger bedrohlich erlebt. Er ist „einfach da“. Ich denke, es ist vor allem eine Frage der inneren Haltung, wie der Praktizierende den Tinnitus erlebt. Wer praktiziert, kann das Leiden eher integrieren. Der Tinnitus ist dann „einfach da“.

Anja: Wie ist deine Einschätzung: kann ein Tinnitusleiden für einen Schüler ein ernsthaftes Hindernis sein, seine Praxis aufrechtzuerhalten?

Andy: Ja, das kommt vor. Ich weiss von Schülern, die vor allem wegen ihres Tinnitus die Praxis nicht aufrecht erhalten haben.

Anja: Gibt es deiner Erfahrung nach „den“ Tinnitus, oder sind es eher verschiedene Formen?

Andy: Es gibt sehr verschiedene Formen. Ein Schüler beschreibt ihn als konstanter Begleiter in der Grösse eines Kindes, eine andere Schülerin als konstante Last. Diese Metapher von der Last zeigt, dass sie sich eher gegen den Tinnitus auflehnt. Diese Schülerin hat die Praxis aufgegeben. Es gibt völlig unterschiedliche Klänge, von Summen bis Trommeln ist alles dabei, ebenso kommt der Tinnitus in allen Frequenzbereichen und allen Lautstärken von leise bis sehr laut vor. Meist wird er im Kopf – zwischen den Ohren – erlebt, aber auch ein „tiefer Sinken im Körper“ wurde mir schon berichtet.

Anja: Welche Hinweise oder Anweisungen gibst du Schülern, die dir von einem Tinnitus berichten?

Andy: Wie oft ist es vor allem eine Frage der inneren Haltung. Wenn ich sage „es darf auch da sein“ und den Tinnitus integriere, leide ich weniger. Es gibt da nichts zu überwinden, es gibt keinen Kampf zu gewinnen. Wenn ein Schüler sagt: „Ich kann den Tinnitus nicht ausschalten,“ dann frage ich zurück „Warum musst du das denn? Akzeptiere deine Ausgangslage!“ Und: „Du bist mehr als nur der Tinnitus.“
Es gibt grundsätzlich zwei Formen der Meditationspraxis bei Tinnitus:

a) Fokus weg vom Tinnitus-Geräusch (hin zu etwas anderem)
b) Fokus auf das Tinnitus-Geräusch (und hindurch)

Anja: Welche Veränderungen haben dir Schüler zurückgemeldet, die diesen Anweisungen gefolgt sind?

Andy: Von meinen Schülern beschreiben viele die erste Praxis als sehr befreiend und relativ einfach umzusetzen. Es ist wie bei Schmerzpatienten, die dank gezielter Fokussierung für eine gewisse Zeit mal ganz aus dem Schmerz rauskommen. Je nach Schweregrad des Tinnitus kann dieses Praxis sogar wesentlich mehr als nur vorübergehende Tinnitus-Freiheit (Symptomkontrolle) bedeuten. Mehrere meiner Schülerinnen berichten davon, ihren „leichten Tinnitus“ damit so im Griff zu haben, dass sie bei täglicher Praxis völlig ungehindert vom Tinnitus sind und den Tinnitus gar nicht mehr „mitbekommen“.

Da ich ein absoluter Mantra-Liebhaber bin und es erfahrungsgemäss sehr gut hilft, ist meine erste Empfehlung für Tinnitus Patienten Mantra-Yoga. Am besten in Kombination mit körperlichen Achtsamkeitsübungen. Jede andere Form der Fokussierung anstelle von Mantra geht auch. Das Mantra in Kombination mit Achtsamkeit im Körper bindet den Fokus sehr gut und befreit eine Zeit lang vom Tinnitus. Durch das Erleben von „Tinnitus-freien-Zeiten“ kann sich eine gewisse Grundentspannung (Gelassenheit) und bestenfalls das Vertrauen in die eigene Reset-Fähigkeit einstellen. Das beobachte ich bei meinen Schülern und kenne es aus ähnlicher Praxis bei Schleudertrauma-Klienten. Diese Praxis kann sofort und von allen ausprobiert werden.

Die zweite Methode, den Fokus auf das Tinnitus-Geräusch zu setzen, empfehle ich nur bei Patienten, die grundsätzlich vorgängig sehr gut geerdet sind, denn es ist eine Methode, die mitten durchs Epizentrum führt. Die Probandin richtet ihren

vollen Fokus auf das Geräusch, wodurch es sich zuerst mal deutlich verstärkt. Das ist also zuerst mal Symptom verschlechternd. Diese Praxis bedingt die Fähigkeit der „Entspannung in der Anspannung“, und das mute ich nur Schülerinnen und Schülern zu, die eine solide Basis an „Bewusst-Sein“s-Praxis haben.
Auch das Tinnitus-Geräusch hat, wie jedes andere Objekt, mehrere Schichten. Wer ausreichend Bewusst-Sein, entspannte Konzentration und Gelassenheit hat, kann durch das störende Geräusch hindurch, zu (s)einem inneren Kern vordringen und tritt dann in eine tiefe Ruhe ein. Diese Art der Praxis ist wesentlich anspruchsvoller als die erste Praxis, hat aber in meinen Augen mehr Potenzial, vor allem bei schwereren Tinnitusfällen.
Keinesfalls darf diese Praxis ohne solide Basis geübt werden! Sie stellt keine Sofortmassnahme dar. Wer sich zuerst die Basis erarbeitet, also Bewusst-Sein, Konzentrationskraft, Gelassenheit in der Praxis, Fokussierungstechniken, etc., kann mit dieser Methode tiefgreifende Erfolge erreichen. Eine kompetente Begleitperson an der Seite, in Indien Meister genannt, ist sicherlich sehr beruhigend.

Anja: Vor dieser zweiten Variante, dem Weg hindurch, raten die meisten Lehrer ab. Du bist der erste, der dies grundsätzlich als Möglichkeit sieht. Hast du Schüler, die diesen Weg eingeschlagen haben?

Andy: Ja, es gibt zwei Menschen unter meinen Schülern, die den Weg „hindurch“ gegangen sind. Die Entscheidung, diesen Weg zu gehen, und auch die Verantwortung für den Weg lag vollständig beim Schüler. Meine Rolle war eben die eines Wegbegleiters, jemand der zuhört, wenn es gerade sehr schwierig ist, jemand, der in diesen Momenten an die Zielsetzung erinnert und Mut macht. Denn es ist ja durchaus nicht so, dass es gleich besser wird – im Gegenteil, eine temporäre Verschlechterung gehört auch dazu. Dieser Prozess „hindurch“ braucht also – wie übrigens viele Veränderungen, die wir anstreben – neben Vertrauen, Hingabe, Disziplin vor allem auch Zeit: ca. 120 Tage ist so eine Daumenregel.

Es gibt sie also, die Menschen, die einen Haifisch küssen! Die Lehrperson von B hat diesen Weg mit Erfolg gewählt, und zwei Schüler von Andy ebenfalls. Gern hätte ich mehr erfahren, wie die Personen selbst diese Erfahrung beschreibt. Andy war so freundlich und versuchte mir ein Gespräch zu vermitteln, was allerdings bis heute nicht gelang.

Resümee

Meditieren ist – eine hinreichend stabile Psyche vorausgesetzt – immer eine gute Idee, ob mit oder ohne Tinnitus spielt gar keine Rolle.

Die Verbreitung von Tinnitus in den westlichen Industrieländern hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Der Trend hält an. Die Betroffenen werden immer jünger.

Meditationspraxis hilft nachgewiesenermassen, einen entspannten Umgang mit dem Tinnitus zu pflegen, und mindert somit zwar nicht unbedingt das Symptom, aber gewiss die somatische Belastung, also das vom betroffenen Menschen empfundene Leiden am Tinnitus.

Da der Tinnitus bei vielen Menschen durch Lärm- und Stressbelastung verstärkt wird, und Meditation eine entspannende Wirkung hat, kann die Meditationspraxis auch das Symptom mildern.

Wenn das Sitzen in einer stillen Umgebung für einen Menschen mit Tinnitus (noch) zu anspruchsvoll ist, gibt es viele andere Formen, z.B. das Murmeln von Mantras, oder Hilfsmittel, wie z.B. Hintergrundmusik oder Rauschen.

Traumyoga ist eine Möglichkeit, frei von einer Tinnitus-Wahrnehmung zu praktizieren.

In den Interviews erfuhr ich von drei Menschen, die den Tinnitus zum Objekt ihrer Meditation machten, also "den Haifisch küssten", und so den Tinnitus überwanden.

Sowohl in der Tinnitusforschung als auch in der Meditationsforschung wird an Neuro-feedback-Verfahren gearbeitet, mit denen eine Probandin die Wellenmuster ihres Gehirns modifizieren kann. Möglicherweise entstehen Verfahren, die zum einen die Meditation unterstützen und zum anderen auch den Tinnitus mildern oder gar heilen.

Dank

Allen, die beigetragen haben, gilt mein Dank.

Im engeren Sinne sind dies die Lehrer, die mir für die schriftlichen Interviews zur Verfügung standen: Andreas Mayer, Diego Hangartner, Jörg Kyburz sowie die Personen, die mir berichteten, wie sie es selber erleben, mit Tinnitus zu meditieren. Danke für eure Offenheit und euer Vertrauen.

Auf den Schultern von Riesen: nur was ich selbst erlebt habe, ist in dieser Arbeit originär. Alles andere ist von ForscherInnen und AutorInnen munter abgeschrieben. Ihnen danke ich von Herzen für ihre Arbeit und die wertvolle Basis. Dieser Text ist keine wissenschaftliche Arbeit, und so habe ich aus Gründen der Lesbarkeit darauf verzichtet, die Quellen direkt im Text zu belegen. Alle Quellen sind stattdessen im nächsten Abschnitt "Quellen und Ressourcen" aufgeführt.

Mein Dank geht auch an dich lieber Leser, liebe Leserin, für dein Interesse an diesem Text. – Fandest du denText hilfreich? Fehlt dir ein wichtiger Aspekt? Weisst du von neuen Erkenntnissen in der Forschung? Bist du gar eine jener Personen, die dank Meditationspraxis den Tinnitus überwunden haben? Ich freue mich, wenn du mir schreibst: anja <at> anjakroll <dot> ch.

Quellen und Ressourcen

Forschung

Davidson, Richard et al: University of Wisconsin-Madison, centerhealthyminds.org/science/studies/mind-brain-and-emotion

Gans, Jennifer et al, University of California San Francisco: www.ucsfhealth.org/programs/tinnitus_patient_management_program

Meyer, Martin et al, Universität Zürich: www.psychologie.uzh.ch/en/fachrichtungen/plasti/Forschung.html

Ott, Ulrich et al, Universität Giessen: www.uni-giessen.de/fbz/fb06/psychologie/weitere-inst/bion/ags/agasc/ott/index_html

Singer, Tania et al: Das ReSource Projekt, www.resource-project.org

Bücher und andere Publikationen

Hesse, Hermann: Siddhartha, Berlin, 1922, www.gutenberg.org/ebooks/2499

Holecek, Andrew: Dream Yoga: Illuminating Your Life Through Lucid Dreaming And The Tibetan Yogas Of Sleep, Boulder, 2016

Knothe, Bettina und Trökes, Anna: Neuro-Yoga, München, 2014

Kröner-Herwig, Birgit et al: Tinnitus – Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual, Weinheim, 2010

Lutz, Antoine et al: Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-related Practices from a Neurocognitive Perspective, 2015, und Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice, 2004

Meyer et al: Disentangling Tinnitus Distress and Tinnitus Presence by Means of EEG Power Analysis und Plasticity of Neural Systems in Tinnitus und Man hört nicht mit den Ohren, sondern mit dem Hirn

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker, München, 2010

Rieker, Hans-Ulrich: Das klassische Yoga-Lehrbuch Indiens – Hatha-Yoga Pradipika, Zürich, 1957

Robert Koch-Institut (Hrsg.): Gesundheitsberichterstattung im Auftrag des Bundes, Themenheft 29 "Hörstörungen und Tinnitus", Berlin, 2006

Thomas, John T. et al: A methodological review of meditation research: www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2014.00074/full

Varela, Francisco: Sleeping, Dreaming and Dying – An Exploration of Consciousness with The Dalai Lama, Somerville, 1997

Wormer, Eberhard: Tinnitus – Wie Ohrgeräusche entstehen und wie man sich davon befreit, Murnau, 2015

Lehrer / Interviewpartner

Hangartner, Diego: www.diegohangartner.org

Kyburz, Jörg: kybisview.ch

Mayer, Andreas: www.daszentrum.ch

Weitere Links

Dietziker, Bruno: www.pureyoga.ch

Forumsdiskussion "Tinnitus durch Meditation auflösen?" : www.yoga-welten.de/forum/yoga-uebungen-und-therapie/2373-tinnitus-durch-meditation-aufloesen

Kroll, Anja: www.yogacompany.ch und www.anjakroll.ch

Mind and Life Institute: www.mindandlife.org bzw. www.mindandlife-europe.org

Online-Seminar "Dream Yoga" mit Andrew Holecek: learn.tricycle.org/courses/dream-yoga

Schoresch-Zentrum für klinisch angewandtes Neurofeedback: www.schoresch.ch

Tinnitus Handicap Inventory (THI): www.ata.org/sites/default/files/Tinnitus_Handicap_Inventory.pdf

TinnitusTalk: www.tinnitustalk.com

Abbildungen

"Free Kisses": www.teepublic.com/t-shirt/1201511-free-kisses

"Sei im Fluss mit dir selbst", Birgit Dodenhoff: www.toonpool.com/artists/Dodenhoff

"Investigating the Phenomenological Matrix...", Lutz, Antoine et al: Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-related Practices from a Neurocognitive Perspective

"Spielmannszug im Ohr": thehearingblog.com/archives/2094

"Neurofeedback Anordnung": www.eccad.net/en/assets/img/services/02/7_1460589577.jpg

Stell dir vor, du setzt dich hin um ganz in Ruhe zu meditieren. Kaum sitzt du in der Stille, hörst du ein lautes Pfeifen zwischen den Ohren: Tinnitus. Was dann?

Anja Kroll kennt das Pfeifen gut: sie hat seit mehr als vierzig Jahren selber einen Tinnitus, aktuell Grad 2. Für die hier vorliegende Abschlussarbeit ihrer viereinhalbjährigen Yogalehrerausbildung ist sie unter anderem folgenden Fragen nachgegangen:

Was genau ist Tinnitus? Woher kommt er? Was bedeutet es für mich und für andere, mit Tinnitus zu meditieren? Welche Tricks und Kniffe gibt es? Was raten Meditationslehrer? Hilft Meditieren, einen guten Umgang mit dem Tinnitus zu finden? Ist Tinnitus am Ende durch Meditation sogar heilbar?

Auf der Suche nach Antworten hat sie in Büchern und Publikationen über Tinnitus, Meditation und Neurowissenschaften gestöbert, sich mit Tinnitusforschern an der Uni Zürich unterhalten, Leidensgenossen und Lehrer befragt, hat sich vom HNO-Arzt untersuchen lassen – er hat erwartungsgemäss nichts Ursächliches gefunden –, ist auch nicht vor einem kleinen Selbstversuch zum Neurofeedback zurückgeschreckt, wie das Foto von der BrainFair an der Uni Zürich im März 2017 zeigt, und hat sogar einen Exkurs in den Tibetischen Traumyoga unternommen.

Antworten, auf die sie im Laufe ihrer rund einjährigen Recherchen stiess, hat sie in "Den Haifisch küssen? Meditieren mit Tinnitus" für ihre Leser zusammengestellt.

Den Haifisch küssen? Meditieren mit Tinnitus.