GESUNDHEIT

Nie mehr Stille

Ein Klingeln, Pfeifen oder Summen im Ohr: die Medizin nennt das Tinnitus. Unsere Autorin lebt seit vier Jahren mit dem ständigen Begleiter – wie hunderttausende andere Menschen in Österreich.

TEXT: Britta Rotsch · ILLUSTRATION: Georg Feierfeil

Nachts liege ich oft wach auf dem Rücken. Die Decke bewegt sich kaum. Meine Augen tasten das Dunkel ab, als könnte ich irgendwo zwischen Türspalt und Fensterrand das finden, was ich am meisten suche: Stille. Ich stehe auf und schließe das gekippte Fenster – unten im Lokal haben zwei Männer wieder ihr Würfelspiel ausgepackt. Das Geräusch stört mich beim Einschlafen.

Zurück im Bett frage ich mich: Ist es weg? Doch noch ehe ich den Gedanken zu Ende denke, ist es schon wieder da. ›Zzzzzzzzzhhhhh.‹ Ein Geräusch, als ginge ich über eine Sommerwiese in der Mittagshitze, über mir Stromkästen, die die Luft zum Vibrieren bringen. Manchmal so laut, als sei in meinem Kopf von links nach rechts ein elektrischer Zaun gespannt.

Als introvertierte Person ist Stille meine Aufladestation. Doch die gibt es nicht mehr. Seit vier Jahren begleitet mich dieses Geräusch. Mal rechts, mal links, manchmal beidseitig. Unaufhörlich – und unheilbar, sagen Ärztinnen und Ärzte.

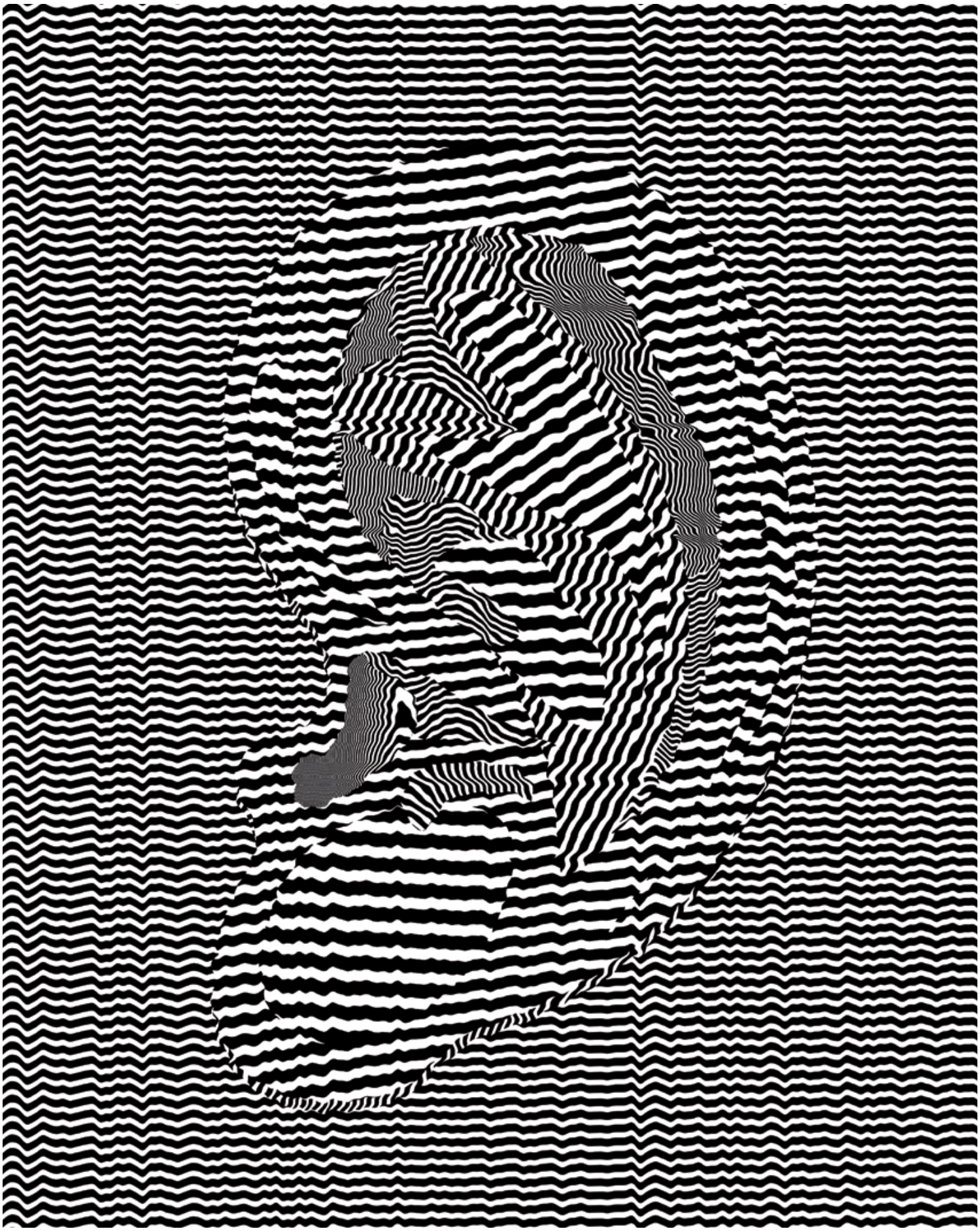
Ich bin damit nicht allein. In Österreich leben rund eine Million Menschen, die schon einmal Tinnitus hatten, bei manchen verschwindet er nach ein paar Stunden oder Tagen wieder. 200.000 Menschen leiden darunter chronisch. Der Begriff ›Tinnitus‹ leitet sich vom lateinischen ›tinnire‹ ab, was so viel wie ›klingeln‹ oder ›klimpern‹ bedeutet. Bei manchen klingt er wie das Sirren eines alten Fernsehers, bei anderen wie ein metallisches Hämmern oder Zischen eines Dampfkessels. Früher galt Tinnitus als Alterserscheinung, heute trifft er immer mehr junge Menschen. Die Österreichische Tinnitus-Liga, eine ehrenamtliche Selbsthilfeorganisation, verzeichnet einen stetigen Anstieg. Ich habe schnell gelernt: Tinnitus rauscht nicht nur in meinen Ohren, er rauscht auch in den Köpfen vieler anderer.

Wenn ich davon erzähle, bekomme ich Kommentare und gute Ratschläge: ›Das ist nur psychisch‹, ›Wenn du dich entspannst, geht er weg‹, ›Ablenkung hilft‹, ›Einfach ignorieren‹ oder: ›Das muss man halt aushalten.‹ Wer so spricht, denke ich dann, ist nie nächtelang wachgelegen, weil es im Kopf nicht still wird. Einige glauben sogar, ich bilde mir das Pfeifen ein. Aber Tinnitus ist keine Einbildung. Nicht mehr als Herzrasen bei Angst oder Rückenschmerzen nach einer schlaflosen Woche. Es ist, als wäre mein Innenohr ein kleines Theater, und ich selbst die Dramaturgin meines Leids.

Mein Tinnitus ist unsichtbar, unhörbar für andere. Man nennt das subjektiven Tinnitus, das ist die häufigste Form. Und doch ist er real. Ein nervöses Signal aus dem Hörsystem, aus dem Gehirn, aus Regionen, die sich meiner Kontrolle entziehen. Auch die Vorstellung, dass Tinnitus nur durch Lärm entsteht, greift zu kurz. Laute Konzerte, Maschinen, Knalltraumata, all das können Auslöser sein, Halswirbelverspannungen und Kiefergelenksprobleme können den Tinnitus befördern. Aber mein Pfeifen kam still. Ohne Knall. Ohne Warnung.

Im Spätsommer 2021 tippe ich ›Tinnitus‹ und ›Wien‹ in die Suchmaschine meines Laptops und bleibe bei ›Tinnituszentrum Wien‹ im 13. Bezirk hängen, rufe an und bekomme rasch einen Termin.

Als ich den Untersuchungsraum von Dr. Andrea Vogel betrete, blickt sie freundlich von ihrem Schreibtisch nach oben und deutet wortlos auf den Sessel gegenüber. Ich setze mich. Sie faltet die Hände vor sich zusammen und bittet mich: ›Erzählen Sie mal, seit wann ist der Tinnitus da und was ist davor passiert?‹ Denn es sei wichtig herauszufinden, warum ein Ohrgeräusch wie in meinem Fall plötzlich auftritt und nicht mehr verschwindet. Dann beginne ich wie im Beichtstuhl ausführlich zu erzählen.



Nach meiner Journalismusausbildung in Deutschland bin ich zurück nach Wien gezogen. Kurz vor dieser Entscheidung sitze ich im Herbst 2020 mit meinem damaligen Freund auf dem Sofa eines Paartherapeuten. Der Therapeut sagt schließlich einen Satz, der hängen bleibt: Die räumliche Distanz bringe auch emotionale Distanz in unsere Beziehung. Ich schweige, denn eigentlich will ich gar nicht zurück nach Wien. In Deutschland sind die Chancen, als Journalistin Fuß zu fassen, besser, der Weg klarer, das Umfeld offener. Das war auch der Plan. So hatten wir es vereinbart. Doch wie so oft: Pläne zählen nicht, wenn Gefühle ins Wanken geraten. Also kehre ich zurück. Ein letzter Versuch, unsere Beziehung zu retten.

Doch je dunkler die Tage werden, je kälter die Luft, desto schlechter geht es mir. Ich weine täglich, bleibe im Bett, habe mehrere Panikattacken pro Tag. Warum, weiß ich damals nicht. Mein Körper übernimmt. Ich gehe zum Hausarzt, sitze ihm gegenüber, während er schweigend nickt und seine Finger über die Tastatur huschen. Sekunden später druckt er eine Serie von Überweisungen aus: Kardiologie. Neurologie. Psychiatrie.

Bald sammeln sich Diagnosen an wie dunkle Wolken: Der Kardiologe sagt: ›Vielleicht haben Sie ein Loch im Herzen.‹ Der Neurologe findet nichts. Der Psychiater diagnostiziert: ›Eine vererbte Depression, die Sie nicht mehr losbekommen.‹ Bald fühle ich mich wie ein Wrack. Aber es kommt noch schlimmer. Bei der jährlichen Kontrolle tastet die Gynäkologin meine Brust ab: ›Das ist vermutlich ein Tumor, das müssen wir abklären‹, sagt sie. Kurz darauf spricht eine Schilddrüsenärztin von Krebsverdacht. Ich sitze auf dem Schlafzimmerboden meiner Altbauwohnung, strecke die Hand zum Nachttisch, nehme das Handy und rufe meine beste Freundin an. Ich sage kein Wort. Ich weine.

All das geschieht innerhalb von vier Monaten. Keiner der Verdachtsmomente, keine der Diagnosen bewahrheitet sich: Ich bin gesund. Was aber bleibt, ist Angst. Sie legt sich wie ein Fremdkörper in mich und befeuert meine Panikattacken. Und dann kommt da dieser Tag in Graz. Ich sitze in einem Garten, stehe auf

und plötzlich ist es da. Ein schrilles Piepsen, so laut, dass mein Körper zusammenzuckt. Mir wird schwindlig, ich kippe aufs Bett, liege da. Dann: Stille. Nur ein paar Minuten. ›Was war das?‹, frage ich mich und tue, was man eben tut. Ich mache weiter.

Zwei Tage später sitze ich im Bus nach Wien. Das Geräusch kehrt zurück.

Der erste HNO-Arzt sagt: Schulterverspannung. Das gehe wieder weg. Aber der Tinnitus zieht nicht weiter. Im Gegenteil: Er packt seine Koffer aus und richtet sich in meinen Ohren ein. Die HNO-Ärztin Andrea Vogel hört mir aufmerksam zu, als ich drei Monate später zu ihr ins Tinnituszentrum in Wien komme. Sie ist selbst erstaunt über all die unerfreulichen Arztbesuche, die ich ihr schildere. Gegen den Tinnitus bekomme ich Cortisontabletten als Behandlungsversuch für die kommenden zehn Tage verschrieben. Wenn es sich um keinen Hörsturz handelt, sondern wie bei mir um ein plötzlich auftretendes Ohrgeräusch, wirken die Tabletten allerdings nur bei zehn Prozent der Menschen, erklärt sie mir, und auch das nur, wenn sie zeitnah verabreicht werden.

Zeitnah, das ist bei mir nicht der Fall. Ich kann nicht für immer mit diesem Piepsen leben, denke ich. ›Was ist mit meinem Job? Ich bin Radiojournalistin‹, erkläre ich. ›Das beeinträchtigt Ihre Arbeit nicht auf Dauer‹, versucht mich Dr. Vogel zu beruhigen. Ablenkung richte den Fokus weg vom Tinnitus. ›Diese Überaktivierung durch den Tinnitus speichert sich nach Wochen im Gehirn ein.‹ Der Speicher sei wie eine Datei auf dem Computer. ›Dieser Speicherplatz ist keine Krankheit, er kann nichts. Im Hirn sind tausende Daten gespeichert und so auch dieses Ohrgeräusch. Es verändert sich bei Schlafentzug, Problemen im Alltag, Angst oder Erschöpfung. Somit ist es mal präsenter oder mal weniger‹, erklärt sie mir.

Dr. Vogel kontrolliert noch meine Ohren, schickt mich zur klinisch-psychologischen Diagnostik und weiteren Untersuchungen. Es beginnt eine medizinische Odyssee: Blutabnahme, Schädel-MRT, Halswirbelsäulen-Röntgen. Dann der Hörtest: Ich sitze in einer kleinen Kabine, trage überdimensionale Kopfhörer, in der Hand ein Joystick. Jedes Mal, wenn ich einen Ton höre, soll ich drücken. So wird gemessen, welche Frequenzen ich noch wahrnehme und welche für mich bereits verschwunden sind.

Die nächsten Tage, in denen ich die Tabletten einnehme, verbringe ich mit Hoffnung. Jeden Morgen, wenn ich die Schublade der Küchenkredenz öffne und die Tabletten mit Wasser hinunterschlucke, richte ich meinen Blick nach oben. Ich rufe zu Gott, dem Universum und was mir sonst noch einfällt und bitte um Hilfe. Normalerweise glaube ich nicht an sowas, aber in dieser Extremsituation bin ich zu allem bereit. Aber nach dem elften, dem zwölften, nach 14 Tagen schwindet der Glaube daran, dass die Tabletten helfen. Der Tinnitus hat sich mittlerweile eingerichtet und Vorhänge aufgehängt.

Ich versuche, mein Leben zurückzubekommen, soweit das in der Corona-

zeit eben geht. An einem Nachmittag sitze ich im Café um die Ecke. Vor mir steht ein koffeinfreier Cappuccino mit Hafermilch, der Milchschaum ist schon halb eingesunken. Um mich herum klirrt und kratzt es: Messer auf Tellern, das Quietschen von Stühlen, ein Baby schreit, zwei Tische weiter bellt ein Hund. All das ist objektiv nicht lauter als sonst. Nur ich höre es wie durch einen Verstärker. Mein Tinnitus hat Gesellschaft bekommen: Sein neuer Mitbewohner heißt Hyperakusis – eine Überempfindlichkeit, bei der selbst alltägliche Geräusche als stechend laut oder körperlich schmerzhaft empfunden werden. Das erklärt mir einige Zeit später Sanja Prochazka-Piplica, Klinische Psychologin, als ich bei ihr im Behandlungszimmer sitze. Sie führt Tests durch, um zu sehen, wie stark der Tinnitus mein Leben beeinflusst.

Ich nehme im beigefarbenen Sessel Platz, mir gegenüber sitzt die Psychologin und fordert mich auf: ›Erzählen Sie mir ein wenig von sich. Wann hat das Ohrgeräusch begonnen? Wie sieht Ihre berufliche und private Situation aus? Wer weiß davon?‹ Viele Betroffene sprechen nicht darüber, so lerne ich. Aus Scham oder aus Angst, als Hypochonder zu gelten. Tinnitus hört oder sieht niemand, außer man selbst. Die Psychologin sagt immer wieder: ›Sie sind nicht alleine‹ und ›Der Tinnitus wird wieder besser‹.

›Machen Sie Sport?‹, will sie wissen. Bewegung könne helfen, sie entspanne den Körper und lasse Serotonin fließen, das Hormon, das uns durchatmen lässt. Organisch wiederum passiere, dass die Hörfilter den Tinnitus durchlassen, was wiederum geschieht, weil man Stress hat, ergänzt Sanja Prochazka-Piplica. ›Es kann eine psychosomatische Geschichte sein, aber es gibt auch Fälle, wo Menschen schlechter zu hören beginnen, und dann hören sie den Tinnitus stärker. Oder durch eine starke Kieferverspannung. Da ist natürlich dann die Frage: Habe ich eine Kieferfehlstellung oder beiße ich auf die Zähne, weil ich Stress habe?‹ Mein Blick wandert durch den Raum, bleibt an einem Regal voller Fachbücher hängen. Einige tragen Titel mit den Worten ›Depression‹ oder ›Angst‹. Ich frage die Psychologin, ob es da Zusammenhänge mit dem Tinnitus gibt. ›Menschen, die an einer Depression erkrankt sind oder zu Stimmungsschwankungen neigen, die Ängste haben, befinden sich auf einem erhöhten Erregungslevel, so kann Tinnitus entstehen‹, sagt sie. Bei mir war es ebenfalls so: Ich bin dauerverspannt im Nacken- und Schulterbereich, wie viele Menschen, und durch die Pseudo-Diagnosen bin ich in eine depressive Phase gefallen und hatte immer wieder Panikattacken. Alles Nahrung für den Tinnitus.

Bald nehme ich zum ersten Mal an einer Hörtherapie teil. Mit anderen Betroffenen sitze ich in einem Sesselkreis in der Praxis von Sanja Prochazka-Piplica und wir erzählen uns gegenseitig, seit wann der Tinnitus in unserem Leben ist und wie wir damit zurechtkommen. Es geht viel um Arbeit, aber auch um Schicksalsschläge wie Scheidung, Herzinfarkt und Depression. Schnell fällt mir auf: Ich bin mit 34 Jahren die Jüngste, die anderen sind zwischen 50 und 65. Die Psychologin Sanja Prochazka-Piplica hat in ihrer Praxis vor allem Menschen zwischen Mitte 20 und 50 Jahren, sagt sie. Menschen, die bereits arbeiten, sich um die eigenen Eltern kümmern, die Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind. Ab und zu kommen Kinder in ihre Praxis, die AD(H)S haben, weil diese mehr Reize wahrnehmen und den Tinnitus deshalb mitunter mehr hören. Immer mehr junge Erwachsene leiden an Tinnitus, bestätigt mir Prochazka-Piplica. Dass Druck und Belastungen mehr Stress verursachen als früher, junge Menschen auf mehr Konzerte und Festivals ohne Gehörschutz gehen und laute Musik über Kopfhörer konsumieren. Studien sehen auch eine Verbindung zwischen Tinnitus und Stress, Angst und Depression. Am Ende der Hörtherapie-Sitzung sagt die Psychologin zu uns: ›Das Gehirn merkt sich die Bewertung, die wir dem Geräusch geben.‹ Bei negativen Gedanken zum Tinnitus sei das Gehirn in Alarmbereitschaft und signalisiere: ›Bitte kümmere dich darum.‹ Und andersherum ist es eben auch so: Wenn ich meinem Tinnitus nicht allzu viel Bedeutung und Wertung beimesse, ist er weniger präsent in meinem Kopf.

Ich weiß nun, dass es kein Wundermittel gibt. Kein Öl, keine Pille, keine Klangschale der Welt lässt das Ohrgeräusch gänzlich verschwinden. Was es aber gibt, sind Wege, besser damit zu leben, und das lerne ich mit der Zeit: Verhaltenstherapie, Achtsamkeit, Hörtraining, gezielte Reize. Man kann lernen, dem Ton weniger Macht zu geben, aber abschalten lässt er sich nicht. Wenn ich jetzt die Stille vermisse, denke ich an eine Wiese im Sommer, auf der ich liege, lese, und um mich herum höre ich Wind und Vogelzwitschern. Ich empfinde Entspannung, ein Gefühl, das ich mit Stille verbinde. Darum gehe es, um sich vom Tinnitus abzulenken, erklärt die Klinische Psychologin.

Lange Zeit schien mir nichts wirklich zu helfen. Ich sehnte mich danach, wieder ich selbst zu sein – nach Stille, nach diesem inneren Frieden, der früher so selbstverständlich war. Doch irgendwann habe ich begriffen, nach all den Sitzungen, all dem angelesenen Wissen: Es geht nicht darum, den Tinnitus zu besiegen. Es geht darum zu verstehen, warum er da ist und weshalb er an manchen Tagen lauter drängt, präsenter oder fordernder ist. Ironischerweise will der Tinnitus gerade während der Recherche zu diesem Text mehr Aufmerksamkeit. Ich habe gelernt: Mein Körper lügt nicht. Das Pfeifen in meinem Ohr ist ein ›Nein‹, das ich zu oft verschlucke. Es rauscht mir ins Bewusstsein, wenn die Woche zu eng wird, zu voll, wenn zu wenig Raum für mich bleibt. Es zischt, wenn ich Menschen zu nah an mich heranlasse, die mir nicht guttun. Wenn ich es vergesse, erinnert mich mein Tinnitus daran. Erst leise, dann drängender, fast wie ein alter Freund, der mir auf die Schulter tippt und sagt: Langsamer. Hör auf dich. Vertrau dir. •

Die Autorin empfiehlt:
Da ich den Spruch von Ärztinnen und Ärzten oft höre, habe ich mir das passende Buch dazu gekauft: ›Dann ist das wohl psychosomatisch!‹ von Dr. Alexander Kugelstadt, um mich weiter damit zu beschäftigen, wie Körper und Psyche miteinander zusammenhängen.