

Tinnitus verstehen und bewältigen

Potenziäle systemischen Coachings

in der Begleitung Betroffener

Abschlussarbeit

Ausbildung zur systemischen Coach

Judith Schröder

August 2025

1. Einleitung

Immer mehr Menschen in Deutschland leiden unter Tinnitus – einem Symptom, das oft nicht nur das Hören, sondern auch die Lebensqualität massiv beeinträchtigt. Die Bewältigung von Tinnitus stellt Betroffene, Fachpersonen und das Gesundheitssystem gleichermaßen vor Herausforderungen.

In der Hörakustik begegnet man dieser Problematik zunehmend mit umfassenden Konzepten, die über die rein technische Versorgung hinausgehen. Gleichzeitig gewinnen psychosoziale Ansätze wie Coaching an Bedeutung. In dieser Arbeit soll gezeigt werden, wie systemisches Coaching einen praxisnahen und wirksamen Beitrag zur Tinnitus-Bewältigung leisten kann – insbesondere im Rahmen der Hörakustik.

Nach einer kurzen Einführung in das Wunderwerk Ohr wird Tinnitus in seiner Vielschichtigkeit erläutert. Es folgt die Vorstellung wirksamer Therapieansätze, sowie eine Einführung in das systemische Coaching. Abschließend wird der konkrete Mehrwert des systemischen Coachings im Versorgungsalltag dargestellt.

2. Wunderwerk Ohr – ein Sinnesorgan der Superlative

Unser Ohr ist ein echtes Wunderwerk. Es beherbergt die kleinsten Knochen unseres Körpers (Hammer, Amboss und Steigbügel) und weist die größten elektrischen Spannungen (ca. 70 – 100 mV) auf. Es kann, je nach Frequenzbereich, Druckunterschiede zwischen etwa 0,00002 Pa und 200 Pa wahrnehmen. Es ist das erste Sinnesorgan, das funktioniert (bereits ab der 20.

Schwangerschaftswoche werden Töne wahrgenommen) und das letzte, welches nach unserem Tod die Funktion einstellt. In dieser ganzen Zeit ist es in jedem Augenblick unseres Lebens aktiv. Egal, ob wir wach sind oder schlafen, abgelenkt oder fokussiert, bei Bewusstsein oder nicht. Es unterscheidet durch ausgeklügelte Systeme Frequenzen und Lautstärken. Es warnt uns vor Gefahr, lässt uns Musik genießen, Zwischentöne wahrnehmen und Stimmungen heraushören.

Immer und ohne Pause, unser Leben lang – solange es störungsfrei funktioniert.

3. Was ist Tinnitus – eine fachliche Einordnung

Eine mögliche und immer häufiger auftretende Störung ist das Phänomen Tinnitus. Unter den Begriff Tinnitus (von lat. tinnire = klingeln) fallen alle Geräuschwahrnehmungen, die nicht durch eine äußere Geräuschquelle hervorgerufen werden. Eingeführt wurde der Begriff vermutlich bereits von Plinius dem Älteren (23 -79 n. Chr.). Die Bandbreite der Geräusche ist dabei sehr vielfältig. Tinnitus kann sich durch piepen, rauschen, brummen, pfeifen, klirren, sägen und so weiter auszeichnen.

Möglich ist auch, dass mehr als ein Geräusch auftritt.

Laut der Deutschen Tinnitus Liga ist Tinnitus ein weltweit verbreitetes Phänomen. In Deutschland haben ca. 25% der Bevölkerung schon einmal ein Ohrgeräusch wahrgenommen. Rund 1,5 Millionen Menschen hierzulande leiden sehr unter ihrem Tinnitus, jedes Jahr kommen ca. 250.000 neue Fälle hinzu.¹

Tinnitus ist keine Krankheit. Er ist ein Symptom, ein Zeichen einer Veränderung.

Die heutige Forschung geht davon aus, dass im Prinzip alle Menschen einen Tinnitus haben, diesen jedoch im Optimalfall nicht wahrnehmen.

Werden Menschen in einem schalltoten Raum absoluter Stille ausgesetzt, entstehen innerhalb kurzer Zeit akustische Eindrücke. Im Innenohr herrscht eine hohe Spontanaktivität, da die Sinneszellen immer aktiv sind. Dies ist in etwa vergleichbar mit dem Grundrauschen eines angeschalteten, aber

¹ (Deutsche Tinnitus Liga, 2025)

nicht laufenden Elektrogerätes. Diese Grundmuster, die schon vor unserer Geburt ablaufen, werden vom Gehirn normalerweise als Stille interpretiert.

Verschiedene Modelle versuchen die Entstehung von Tinnitus zu erklären. So werden z.B. Schäden der inneren und äußeren Haarsinneszellen vermutet, die zu Störungen im Signaltransfer führen. Durch Defekte der äußeren Haarsinneszellen entfällt ihre dämpfende Wirkung, sowie der cochleäre Verstärker (Verstärkung von Schallereignissen unterhalb 40 dB). Schädigungen der inneren Haarsinneszellen beeinflussen die Umwandlung von Schallwellen in elektrische Nervenimpulse und führen zu Fehlentladungen. Die angesprochenen Schädigungen können unter anderem durch Lärmeinwirkung, allgemeine Abnutzung, ototoxische Substanzen oder Nährstoffmangel (etwa durch Stress) entstehen.

Untersuchungen weisen darauf hin, dass Tinnitus auch durch Reorganisationsprozesse des zentralen auditorischen Systems hervorgerufen wird.

Als eine weitere Ursache kommen Störungen des Ionenungleichgewichts zwischen den Lymphen in der Cochlea in Frage, wie es bei Morbus Menière der Fall ist.²

Einen anderen Ansatz verfolgt das „Erlanger Modell der Tinnituserstehung“. Dieses basiert auf der Annahme, dass Tinnitus nicht nur ein pathologisches Phänomen, sondern auch ein Nebenprodukt eines physiologischen Mechanismus zur Verbesserung des Hörens ist. Es geht davon aus, dass das Gehirn bei einem vorliegenden Hörverlust das neuronale Rauschen verstärkt, um das verbleibende Hörvermögen zu optimieren. Das dadurch entstehende Rauschen kann dann als Tinnitus wahrgenommen werden.³

Doch Tinnitus ist nicht gleich Tinnitus. Es gibt verschiedene Merkmale, nach denen er genauer klassifiziert werden kann:

Objektiv oder subjektiv?

Als objektiv wird ein von außen wahrnehmbarer Tinnitus bezeichnet. Die Ursachen liegen hier häufig in gestörten Gefäßfunktionen, welche den Blutfluss verändern. Diese können zum Beispiel durch Verengungen (Stenosen) ausgelöst werden.

Objektiver Tinnitus macht weniger als 5% der Tinnitus Fälle aus und gehört in Fachärztliche Behandlung.

Mit über 95% weitaus häufiger ist der, nur für die Betroffenen wahrnehmbare, subjektive Tinnitus. Er wird oft mit Schädigungen im Innenohr in Zusammenhang gebracht, ist aber auch ein Symptom für viele andere Ursachen, die nicht zwangsläufig in direktem Zusammenhang mit dem Ohr oder dem Gehör stehen.⁴

Akut oder chronisch?

Vor allem im medizinischen Kontext wird Tinnitus häufig nach seiner Dauer eingeordnet. Als akut gilt ein Geräusch, wenn es kürzer als 3 Monate vorhanden ist. Nach einem Jahr gilt ein Tinnitus als chronisch. Die Phase dazwischen wird als subakute Phase bezeichnet.

Vor allem in hörtherapeutischen Kreisen wird zunehmend nach zeitunabhängigen Kriterien unterschieden. So gilt ein Tinnitus, der noch ursachengekoppelt ist, also z.B. durch Osteopathie oder Bisschienen behandelt werden kann, als akut.

Ein ursachenentkoppelter Tinnitus, dessen Ursache nicht mehr aktiv oder ebenfalls chronifiziert ist,

² (Kröner-Herwig, 2010, S. 35-36)

³ (Schilling, 2023)

⁴ (Hesse, Retraining und Tinnitustherapie, 2000, S. 4)

gilt als chronischer Tinnitus.⁵

Aurium oder Cranii?

Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist der (vermutliche) Ort der Ursache. Geräusche, die durch Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, Morbus Crohn oder durch Medikamente, durch Muskelverspannungen, Kiefergelenks- (CMD) oder Halswirbelschäden ausgelöst werden, werden als Tinnitus Cranii bezeichnet.

Auch hier ist eine Verweisung in die jeweilige Fachdisziplin der erste, wichtige Schritt.

Kommt der Tinnitus direkt vom Ohr, so handelt es sich um einen Tinnitus Aurium. Mögliche Ursachen können, wie weiter oben beschrieben, beschädigte Haarsinneszellen sein.⁶

Kompensiert oder dekompenziert?

Abhängig davon, wie stark der Leidensdruck der betroffenen Person ist, wird der Tinnitus als kompensiert oder dekompenziert bezeichnet.

Die Unterscheidung zwischen kompensiertem und dekompenziertem Tinnitus erfolgt üblicherweise anhand von vier Schweregraden:

- Grad 1: kein Leidensdruck.
- Grad 2: tritt hauptsächlich in stiller Umgebung auf und stört bei Stress.
- Grad 3: dauerhafte Beeinträchtigung im Privat- und Berufsleben, führt zu Störungen im emotionalen, kognitiven und körperlichen Bereich.
- Grad 4: Führt zur völligen Dekompensation im privaten Bereich und zur Berufsunfähigkeit.

Im Rahmen dieser Arbeit sind die Menschen im Fokus, die unter einem ursachenentkoppelten Tinnitus Aurium der Grade 2 & 3 leiden. Bei von Grad 4 Betroffenen ist eine psychotherapeutische Behandlung notwendig. Die hier vorgestellten Ideen, können dann als passgenaue Ergänzung dienen.

Wie kommt es zum Leiden am Tinnitus?

Landläufig vermutete Merkmale wie die Lautheit, die Dauer oder die Beschaffenheit des Tones geben keinen Aufschluss darüber, ob ein Tinnitus kompensiert wird oder nicht.

Es gibt Menschen, die unter einem leisen Ticken so sehr leiden, dass sie kaum noch Schlaf finden. Genauso gibt es Menschen, die jahrelang von einem als laut empfundenen Pfeifen begleitet werden und es „einfach ausblenden“.

Eine mögliche Erklärung für die fehlende Habituation liefert das Neurophysiologische Modell nach Jastreboff und Hazell⁷:

Unser Gehirn ist fortwährend vielen Sinneseindrücken ausgesetzt – Geräusche, Bilder, Gerüche. Damit wir nicht überfordert werden, gibt es eine Art Filter im Gehirn (vor allem im limbischen System und Thalamus). Dieser Filter lässt durch, was wichtig ist, und blendet Unwichtiges aus – zum Beispiel das Ticken einer Uhr oder Straßenlärm.

Tinnitus ist theoretisch erstmal ein neutrales Geräusch. Wenn der Filter es als nicht wichtig einstuft, nehmen wir es kaum wahr oder gewöhnen uns schnell daran.

Problematisch wird es, wenn das Gehirn den Tinnitus als Gefahr oder Störung bewertet. Dann gelangt das Geräusch in den Bereich der bewussten Wahrnehmung und wird, im ungünstigsten Fall,

⁵ (Kappner, 2023, S. 8)

⁶ (Kappner, 2023, S. 17)

⁷ (D'Amelio, Schaaf, & Kranz, 2022, S. 24,25)

ständig beachtet – und über das emotionale Bewertungssystem (limbisches System) negativ aufgeladen.

So entsteht ein Teufelskreis aus Aufmerksamkeit, Stress und Tinnitus-Wahrnehmung.

Ein wichtiger Bestandteil in der Arbeit mit Betroffenen ist zunächst ein passgenaues Counseling.

Dieses sollte mindestens den Hörvorgang unter Berücksichtigung der Aufgaben der Haarsinneszellen und das ABC der Hörwahrnehmung⁸ (s.u.) beinhalten.

In der menschlichen Entwicklungsgeschichte war es notwendig, sich bei Geräuschen unmittelbar zu entscheiden: Angriff, Flucht oder Totstellen.

Nur bei vertrauten Geräuschen, die keine Gefahr verhießen, durfte sich entspannt werden.

In der Hörwahrnehmung ist also Folgendes wichtig:

a) Ist die Geräuschquelle bekannt?

b) Bewerte ich sie positiv oder negativ?

c) habe ich Einfluss auf sie (kann ich mich entfernen, sie leiser drehen, etc.)?

Dies gilt auch für den Tinnitus. Wird er als unbekannt und negativ bewertet und ich fühle mich ihm ohne Einflussmöglichkeiten ausgeliefert, wird er viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Und, ganz ähnlich wie beim Angriff eines Säbelzahn timers, stellen sich Reaktionen ein, in denen sich viele Anteile des Musters „Angriff, Flucht oder Totstellen“ wiederfinden lassen.

Zur Veranschaulichung für Nicht-Betroffene ein Beispiel: Die neue Uhr im Schlafzimmer tickt. Die ersten 3 Nächte nervt sie. Es wird überlegt, sie abzuhängen oder aus dem Fenster zu werfen.

Irgendwann fällt uns auf, sie tickt ja gar nicht mehr. Wir hören hin und nehmen wahr, die Uhr tickt weiterhin. Wir haben aber gelernt, sie als unwichtig auszufiltern.

Haben wir keine neue Uhr aufgehängt und trotzdem ist ein leises Ticken zu hören und wir haben möglicherweise in der Woche vorher eine Reportage über Zeitz ünder gesehen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass wir direkt aufstehen und uns auf die Suche nach dem Auslöser des eigentlich kaum hörbaren Tickens machen.

Eine weitere Schwierigkeit stellt für viele Betroffene der allgemeine Umgang mit dem Thema mit dem Tinnitus dar. Wie schon erläutert, geht die Forschung davon aus, dass Tinnitus bei jedem Menschen vorhanden ist. Dies zeigt sich auch darin, dass viele Menschen bereits kurzzeitig davon betroffen waren, der Tinnitus aber von selbst wieder verschwunden ist. Solche Erfahrungsberichte, verbunden mit Tipps wie „hör halt nicht hin“ oder „lenk dich doch ab“ verstärken die Ohnmachtsgefühle der stärker Betroffenen. Sie scheitern an etwas, dass andere ganz nebenbei ohne große Beachtung hinkriegen. Oft sind starke Zweifel an sich selbst und der eigenen Wahrnehmung die Folge.

Daher sind auch die folgenden Punkte wichtige Bestandteile des Counselings⁹:

Tinnitus ist keine Einbildung und kein Anzeichen für „Verrücktheit“.

Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom und ein Alarmsignal des Körpers.

Tinnitus hat viele verschiedene Auslöser, in vielen Fällen lässt sich keine klare Ursache ausmachen.

Es gibt keine medizinische „Tinnitus-Behandlung“, die das Ohrgeräusch heilt.

Aufmerksamkeit und negative Bewertung tragen im Wesentlichen zur Aufrechterhaltung und dem Leiden am Tinnitus bei. Hier entsteht ein Teufelskreis, auf den nur die Betroffenen selbst Einfluss haben.

Die Option, diesen Einfluss zu nutzen, haben sie aber häufig nur, wenn sie entsprechend gestärkt und

⁸ (Hesse & Schaaf, Manual der Hörtherapie, 2012, S. 2)

⁹ (D'Amelio, Schaaf, & Kranz, 2022, S. 41 ff.)

unterstützt werden.

3. Therapieansätze in der Praxis

Es gibt unterschiedliche Ansätze in der Behandlung von Tinnitus. Sie kommen aus den verschiedensten Bereichen und sind unterschiedlich gut evaluiert.

Exemplarisch stelle ich die aus audiologischer Sicht wirksamsten vor.

Apparative Versorgung

Wenn der Tinnitus zusammen mit einem Hörverlust auftritt, ist der erste sinnvolle Schritt die Versorgung mit einem Hörsystem. Häufig verhilft dies zu einer deutlichen Linderung. Es hat sich gezeigt, dass tonale Ohrgeräusche, welche zusammen mit einem Hörverlust auftreten, nahezu immer in der Frequenz des größten Hörverlustes auftreten. Dabei kann messtechnisch nachgewiesen werden, dass die Lautheit des Tinnitus max. 15 dB über der gemessenen Hörschwelle im betroffenen Bereich liegt.

Die wahrgenommene Lautstärke kann stark abweichen. Durch das Hörsystem wird der entsprechende Bereich wieder hörbar gemacht. Die wieder in der Hörverarbeitung ankommenden akustischen Reize führen dazu, dass der Tinnitus auf natürlichem Wege in den Hintergrund gerät.

Ähnlich wie eine Kerze in einem dunklen Raum deutlich heller erscheint, als in einem taghell erleuchteten, obwohl sich die eigentliche Helligkeit der Kerze nicht verändert.

Im übertragenen Sinne machen wir wieder Licht im Ohr.

Wenn kein Hörverlust vorliegt, oder sich die Person mit dem Ohrgeräusch häufig in sehr ruhigen Umgebungen aufhält, kann ein Noiser eingesetzt werden. Über ein Hörsystem oder einen reinen Noiser wird ein zusätzliches Geräusch abgegeben, welches als angenehm empfunden wird. Zum Einsatz kommen die verschiedenen Rauscharten (weiß, blau, rot, rosa, etc.) oder Naturgeräusche wie Meeresrauschen, verschiedene Wellenarten oder Regen. Die Firma Widex bietet zusätzlich Zen Klänge an. Ziel ist eine Aufmerksamkeitsumlenkung auf das von außen erzeugte Geräusch. Das Gehirn soll auf das neue Geräusch trainiert werden. Wichtig ist, das genutzte Geräusch nicht so laut zu stellen, dass der Tinnitus überdeckt (maskiert) wird. Aus der Erfahrung mit Masking ist bekannt, dass dies nach kurzfristigen Erfolgen langfristig zu einer Zunahme der Tinnitusbelastung führt.

Wenn die rein apparative Versorgung die Tinnitus Belastung zwar verringert, sie aber nach wie vor die Lebensqualität beeinflusst, wünschen sich viele Betroffene mehr Unterstützung.

Häufig gibt es in der Hörakustik dann noch Beratung als Zusatzleistung. Viele der Tipps und Anregungen haben sich auch bewährt und sollen an dieser Stelle nicht in ihrer Wirksamkeit negiert werden. Die Betroffenen bleiben aber die Beratungsempfänger, denen von außen Hilfen zur Verfügung gestellt werden.

Manche davon helfen, andere nicht. Oft gibt es viele Anregungen, die durchprobiert werden sollen, bis etwas Passendes dabei ist.

Der Vorteil beim systemischen Coaching liegt darin, dass Betroffene selbst mehr ins Agieren kommen, anstatt nur zu reagieren. Sie werden befähigt, ihre Handlungsoptionen zu erweitern, und zwar durch Lösungen, die sie aus sich selbst heraus erarbeitet haben.

Tinnitus Bewältigungstherapie (TBT)¹⁰

Die kognitiv-behaviorale TBT kann in Einzel- oder Gruppensettings durchgeführt werden. Es gibt verschiedene Ansätze und Manuale, die ihre gemeinsame Basis darin finden, dass die Belastung

¹⁰ (Kröner-Herwig, 2010, S. 70-72)

durch den Tinnitus mit Hilfe von verbesserten Bewältigungsstrategien, verstärkten Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und Veränderung der kognitiven Bewertung gemindert werden soll. Dadurch unterstützt sie die Betroffenen, sich den Ohrgeräuschen weniger ausgeliefert zu fühlen, Stress abzubauen und ihre Lebensqualität zu verbessern.

Zu den Inhalten gehören unter anderem Counseling, gezielte Entspannungs- und Atemübungen, Übungen zur Fokussierung der Aufmerksamkeit und der Hörwahrnehmung, sowie Anleihen aus der Klangtherapie.

Gerade in Gruppensettings ist der gegenseitige Support der Teilnehmenden, die Erkenntnis, nicht alleine zu sein und endlich Verständnis von anderen zu erfahren ein großer Wirksamkeitsfaktor. In einigen Fällen werden in der TBT auch Coachingelemente genutzt, meist jedoch nach einem festgelegten Manual, welches nur bedingt individuell zugeschnitten werden kann. Nicht selten ist die Grundlage ein Top-Down-Konzept in der Form, dass es eine Leitung gibt, die die Kompetenzen hat und die Teilnehmenden angeleitet werden.

Auch hier gilt, die TBT ist eine erfolgversprechende Maßnahme, die vielen Menschen Lebensmut und Lebensqualität zurückgeben kann. Sie wird vor allem in spezialisierten Zentren und Kliniken angeboten und ist auch in der Hörakustik zu finden.

Kognitive Verhaltenstherapie¹¹

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) gilt insbesondere bei dekompenziertem Tinnitus Grad 4 als wirksame Methode. In vielen Fällen leiden die von Grad 4 Betroffenen nicht nur unter dem Tinnitus, sondern haben auch Depressionen, Angsterkrankungen und / oder andere psychische Erkrankungen. In Zusammenhang mit Tinnitus entsteht ein Teufelskreis sich gegenseitig verstärkender Mechanismen.

Sofern es überhaupt gelingt, einen KVT-Platz mit Tinnitusspezialisierung zu finden, ist das Ziel, krankheitsverstärkende Muster auf kognitiver, emotionaler und Verhaltensebene bewusst zu machen und zu verändern.

Zunächst wird erarbeitet, wie negative Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit dem Tinnitus entstehen und dadurch in einen sich selbst verstärkenden Kreislauf führen.

Stress spielt in nahezu allen dekompenzierten Tinnitusbiographien eine wichtige Rolle. Darum ist auch in der KVT das Erlernen von Entspannungstechniken und Strategien zur Stressbewältigung essenziell, um den Umgang mit dem Tinnitus zu erleichtern.

Wenn wieder genügend Ressourcen zur Verfügung stehen, erfolgt eine Neubewertung.

Negative Gedanken werden hinterfragt und durch positivere und realistischere ersetzt.

Bei erfolgreicher KVT steht am Ende die Verhaltensänderung. Betroffene lernen, ihre Verhaltensweisen anzupassen, um den Tinnitus besser zu bewältigen und den Alltag positiver zu gestalten.

Im therapeutischen Kontext ist die Beziehungshierarchie noch stärker durch Top-Down-Mechanismen gekennzeichnet. Die wichtige und wirksame Hilfeleistung erfolgt durch Anleitung, Aufgaben, Unterstützung etc. All das funktioniert nicht ohne Mitarbeit der Betroffenen, die Expertenrolle liegt jedoch bei den Therapierenden. Dies ist, insbesondere in der Anfangsphase, sinnvoll, da es von den Betroffenen als Entlastung erlebt werden kann. Was wiederum notwendig ist, um überhaupt Ressourcen aktivieren zu können.

¹¹ (D'Amelio, Schaaf, & Kranz, 2022, S. 66 ff.)

Clever Fox¹²

Beim „CleverFox Hörtraining“ handelt es sich um ein Audio-Impuls-Training, es setzt ähnlich wie ein High Intensity Training im muskulären Bereich auf gezielte Anspannung durch spezielle Trainingsreize und eine direkt anschließende Entspannung.

„Zur ausgeglichenen Reizung des Hörzentrums im Gehirn muss das limbische System nicht nur gereizt und stimuliert werden, sondern auch wieder in die Entspannung gebracht werden. Das Hören mit den Therapiegeräten ist die Anspannungs- und Stimulationsphase und die Klangtherapie die Entspannungsphase. Somit ist die Zusammenstellung des CleverFox Hörtraining bestens auf unsere Bedürfnisse abgestimmt.“ (CleverFox Webseite).

Es existiert eine Vielzahl mehr oder weniger ähnlicher Verfahren wie das Audiva Hörtraining (häufig in logopädischen Praxen), KOJ-Hörtraining, terzo und so weiter.

Hörtrainings sind vielfältig, es gibt sie App-basiert, in Büchern, auf CDs. Sie werden in der Hörakustik, der Audiotherapie, der Logopädie und verwandten Disziplinen durchgeführt. Auch sie sind oft wirksam und tragen zur Linderung bei. Je nach Ausprägung enthalten sie mehr oder weniger Anteile, die auch im TBT genutzt werden. Diese werden zum Teil individuell eingestreut. Durch die vielen Ansätze und Konzepte, die existieren, ist es zum Teil schwierig, die wirksamen von den unwirksamen zu unterscheiden und herauszufinden, welche individuell zugeschnitten werden können.

Eine optimale Tinnitus Therapie umfasst aus meiner Sicht ein multiprofessionelles Team aus der Hörakustik, der HNO-Heilkunde, der Psychologie und gegebenenfalls der Zahnheilkunde, der Orthopädie und weiteren Professionen, die außerdem jeweils über entsprechendes Zusatzwissen in der Tinnitus Thematik verfügen.

Da dies im täglichen Leben und in der wohnortnahen Versorgung - vorsichtig gesprochen - nicht immer gegeben ist, müssen andere Konzepte gefunden werden, die ähnliche Erfolge für die Betroffenen erzielen können.

4. Coaching als Mehrwert bei der Tinnitus-Bewältigung

Die klassischen therapeutischen Ansätze bei Tinnitus, wie die kognitive Verhaltenstherapie oder die TBT, zielen auf eine Veränderung der Wahrnehmung, Bewertung und des Umgangs mit dem Ohrgeräusch.

Doch nicht bei allen Betroffenen liegt eine entsprechende Therapieindikation vor. Und selbst wenn, ist es nicht nur langwierig, überhaupt einen Therapieplatz zu bekommen, in vielen Fällen wird der Tinnitus bestenfalls nebenbei mit behandelt. Auch TBT und Clever Fox oder ähnliche Verfahren werden nicht überall angeboten, und nicht alle Betroffenen fühlen sich dadurch ausreichend unterstützt, wie bereits weiter oben erläutert. Genau hier kann Coaching als ergänzender Baustein in der Tinnitus-Bewältigung ansetzen.

Systemisches Coaching versteht sich als professionelle Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen. Im Fokus steht dabei nicht das Symptom selbst, sondern der Umgang des Menschen mit seiner Situation. Systemisch bedeutet: Der Mensch wird nicht isoliert betrachtet, sondern in seinem sozialen, beruflichen und emotionalen Kontext. Es geht darum, neue Perspektiven zu eröffnen, Ressourcen sichtbar zu machen und Handlungsspielräume zu erweitern.

Die Person ist die Expertin für ihr Thema, sie findet ihre eigenen Wege und ist für ihre eigene Lösung verantwortlich. Das Coaching wird als Prozessleitung und -begleitung verstanden. Die Arbeit

¹² (Kappner, 2023)

zwischen Coach und Coachee findet auf Augenhöhe statt.

„Im systemischen Coaching verstehen wir uns als reine UnterstützerInnen bei der eigenverantwortlichen Lösung von Problemen durch den Kunden (...). Da der Kunde das Ziel selbst formuliert, und die Lösung selbst erarbeitet, erreicht er maximale Umsetzungserfolge.“¹³

Gerade bei Tinnitus haben die Betroffenen oft schon eine längere Leidensgeschichte und gescheiterte Bewältigungsversuche hinter sich. Viele fühlen sich nicht ernstgenommen, werden von Selbstzweifeln und Versagensgefühlen geplagt.

Für die Betroffenen ist es in vielen Fällen eine neue Erfahrung, dass ihnen zunächst in Ruhe zugehört wird und sie mit ihrer Situation und der ganzen Tragweite, die sie für sie hat, angenommen werden, ohne mit Ratschlägen, vermeintlichen Lösungen oder ähnlichem überhäuft zu werden. Gutes aktives Zuhören sowie die Anerkennung der Situation und der bisherigen Leistung bis zu diesem Zeitpunkt können eine spürbare Entlastung bewirken. Es ist jedoch wichtig, keine problemorientierte Sichtweise einzunehmen.

Daher empfiehlt sich das Prinzip: „So kurz wie möglich – so lange wie nötig.“

An diesem Punkt bieten sich erste Skalierungsfragen an, um Ressourcen zu identifizieren und die Möglichkeit zu schaffen, Fortschritte sichtbar zu machen und auszudrücken. Beispiele hierfür sind:

„Auf einer Skala von 1 – 10, wobei 1 „keine Belastung“ und 10 „maximale Belastung“ bedeutet, wie sehr hat der Tinnitus in den letzten 10 Tagen Ihr Leben beeinträchtigt?“

„Wie haben Sie es geschafft, dass Sie auf einer X waren und nicht auf einer X+1?“

„Woran würden Sie merken, wenn Sie auf einer X-1 wären?“

„Was könnten Sie unternehmen, um auf eine X-1 zu kommen? Wer könnte Sie dabei unterstützen?“

Ein weiteres zentrales Element ist die lösungsorientierte Haltung, die nicht bei den Problemen verweilt, sondern auf wünschenswerte Veränderungen fokussiert. Dies geschieht im Besonderen durch die Arbeit mit offenen Fragen, Visualisierungen oder Metaphern, um neue Sichtweisen zu ermöglichen.

Tinnitus ist in den meisten Fällen nicht heilbar. Diese Tatsache wird vielen Betroffenen oft schonungslos und leider nicht selten auch als einzige Information gegeben, wenn sie sich nach Auftreten eines belastenden Ohrgeräusches hilfesuchend an eine HNO-Praxis wenden. Dadurch entstehen Ohnmachtsgefühle und sie verharren – verständlicherweise – in einer Problemorientierung. So geht es ihnen zunächst noch schlechter.

Dabei gibt es andere Möglichkeiten. Betroffene können lernen, mit dem Geräusch zu leben und es in ihr Leben zu integrieren. So eröffnen sie sich die Chance, es zu lindern und die Belastung abzumildern.

Umso notwendiger ist die eindeutige Zielklärung. Es liegt in der Natur der Sache, dass wir bei der Arbeit mit Tinnitusbetroffenen in den meisten Fällen auf das zweitbeste Ziel zurückgreifen müssen.

„Das zweitbeste Ziel eines Kunden bezieht sich darauf mit unveränderlichen Situationen oder Menschen erfolgreicher umzugehen und / oder zu erreichen, dass sich diese Menschen / Situationen dadurch ebenfalls verändern.“¹⁴

Nur wenn Coach und Coachee sich im Klaren über das Ziel sind, können sie gemeinsam an der Erreichung arbeiten und auch die Fortschritte sehen und würdigen, obwohl das Geräusch nicht verschwunden ist. Die grundlegende Fragestellung sollte also lauten:

„Wenn wir davon ausgehen, dass der Tinnitus nicht geheilt werden kann, wie können Sie anders mit

¹³ (Radatz, 2023, S. 87)

¹⁴ (Radatz, 2023, S. 133)

ihm umgehen?“.

Auch wenn die Heilung des Tinnitus nicht in der Hand der Betroffenen liegt, gibt es Handlungsoptionen, mit seinen Auswirkungen umzugehen.

Aus meiner Sicht kann systemisches Coaching insbesondere in folgenden Bereichen einen Mehrwert schaffen:

Umgang mit Ohnmachtsgefühlen: Viele Betroffene fühlen sich dem Geräusch ausgeliefert. Coaching kann helfen, selbst kleine Schritte der Einflussnahme zu erkennen und dadurch das Gefühl von Selbstwirksamkeit zu stärken.

Reflexion individueller Stressmuster: Tinnitus verstärkt sich häufig in belastenden Lebenssituationen. Coaching unterstützt dabei, Stressquellen zu identifizieren und persönliche Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Förderung von Selbstfürsorge: Coaching kann Menschen darin bestärken, gut für sich selbst zu sorgen, Bedürfnisse zu erkennen und Grenzen zu setzen – auch im Kontakt mit Ärztinnen, der Familie oder Arbeitgeberinnen.

Klarheit und Entscheidungsfindung: In Phasen der Verunsicherung, die den Tinnituskreislauf negativ beeinflussen können, kann Coaching zu größerer innerer Klarheit beitragen.

Die Wunderfrage im Tinnitus Coaching

„Haben Sie Lust auf ein kleines Experiment? Stellen Sie sich vor, Sie machen heute Abend alles wie immer: zu Abend essen, die Nachrichten schauen, noch etwas lesen, bis Sie müde werden und dann gehen Sie ins Bett. Und während Sie schlafen, ohne dass Sie es merken, passiert ein Wunder: Der Tinnitus ist zwar noch da, aber die Belastung wird ihm genommen. Und wenn Sie am Morgen aufwachen, wissen Sie gar nicht, dass das Wunder geschehen ist. Aber, Sie leiden plötzlich nicht mehr an Ihrem Tinnitus, der ist nur noch irgendwo im Hintergrund und stört nicht mehr – woran merken Sie, dass sich etwas verändert hat? Was machen Sie jetzt anders? Wie fühlen Sie sich? Woran merken andere, dass das Wunder geschehen ist?“

So oder ähnlich könnte die Moderation der Wunderfrage lauten. Möglichst auf die angesprochene Person angepasst. Aus meiner Sicht ist es wichtig, das Wunder so formulieren, wie oben geschrieben. Lautet das Wunder: „Sie wachen auf und der Tinnitus ist weg“, wie es manchmal auch durchgeführt wird, werden falsche Hoffnungen geweckt und unter kaum erreichbaren Voraussetzungen gearbeitet. Wichtig ist, zu erkennen, dass ein Leben trotz Tinnitus und mit Tinnitus lebenswert ist. Der Weg dahin, die jeweiligen Optionen, die Personen für sich als sinnvoll erachten, sind dabei höchst individuell.

Dann ist die Wunderfrage wie gemacht, um zu erarbeiten, welche Auswirkungen der Tinnitus auf das tägliche Leben hat und welche positiven Veränderungen die Betroffenen sich wünschen. Des Weiteren ermöglicht sie einen Perspektivwechsel, um den Fokus von der Problembeschreibung auf mögliche Lösungen und wünschenswerte Veränderungen zu lenken.

So können innere Ressourcen, Zuversicht und Selbstwirksamkeit wieder aktiviert werden. Die Wunderfrage eröffnet die Möglichkeit, sich ein Leben ohne diese Belastung vorzustellen – auch wenn das Geräusch selbst bleibt.

Viele Betroffene wissen nur, was sie nicht mehr wollen („Es soll aufhören!“).

Die Fokussierung auf Veränderungswünsche hilft dabei, konkreter zu benennen, wie der Alltag wäre, wenn der Tinnitus keine Rolle mehr spielt (z. B. „Ich könnte mich wieder entspannen“, „Ich wäre wieder geduldiger mit meiner Familie“). So werden Ziele greifbarer und damit bearbeitbar.

In der Folge können Strategien entwickelt werden. Die Beschreibung eines gelungenen Tages nach dem „Wunder“ enthält Hinweise auf hilfreiche Verhaltensweisen oder Bedingungen. Diese können im

weiteren Coaching aufgegriffen und in den Alltag übertragen werden.

Ein wichtiger Mehrwert ist die Trennung von Geräusch und Leidensdruck.

Die Wunderfrage ist da, um den Fokus vom reinen Geräusch auf den subjektiven Umgang damit zu lenken. So hilft sie dabei, den Weg von der Ohnmacht zur Handlungsfähigkeit zu finden.

Ergänzend kann die Überraschungsfrage („Würde Ihnen auch etwas fehlen, wenn die Belastung durch den Tinnitus weg wäre?“) genutzt werden. Diese Frage wirkt zunächst irritierend, eröffnet aber eine tiefere Reflexionsebene. Während die Wunderfrage den Fokus auf wünschenswerte Veränderungen legt, lenkt die Überraschungsfrage den Blick auf mögliche Funktionen oder Sekundärnutzen des Problems. Sie eröffnet Möglichkeiten, um zum Beispiel hinderliche Glaubenssätze und unbewusste Identitätsaspekte sichtbar zu machen.

Hier kommen oft erstaunliche Dinge zu Tage, zum Beispiel, dass die Familie weniger Verständnis hätte, wenn die Betroffenen gereizt oder traurig sind. Auf der Arbeit würde wieder mehr Arbeit auf dem Schreibtisch der Betroffenen landen und sie selbst würden wieder weniger achtsam mit sich umgehen. Zur Erläuterung ein Beispiel aus der Praxis: Eine Kundin (Burn-Out mit Hörsturz rechts vor 2,5 Jahren, seitdem Tinnitus dominant rechts) berichtete nach der Wunderfrage von einem zukünftigen Alltag ohne Tinnitus, in dem sie gelassener arbeitet und mehr Freizeit genießt. Auf die Überraschungsfrage hin ist sie zunächst etwas ungehalten. Was sollte sie schon vermissen, an dem Terror, dem sie Tag und Nacht ausgesetzt ist? Nach einer Weile der Stille räumt sie aber ein: „Vielleicht würde ich mich nicht mehr zwingen, Pausen zu machen und wieder arbeiten, bis nichts mehr geht.“

Im weiteren Verlauf wurde deutlich, dass der Tinnitus für sie unbewusst eine Funktion übernommen hatte: Er signalisierte Überlastung und „rechtfertigte“ Pausen. Dahinter steckte die Überzeugung: „Ich muss arbeiten, bis ich nicht mehr kann.“ Dieses Muster zu erkennen, führte zu einer deutlichen Entlastung und zur Öffnung für alternative Gedanken – z. B. „Ich darf Pausen machen, bevor mein Körper Alarm schlägt.“

Gerade bei chronischem Tinnitus sind psychologische Faktoren wie Stressverhalten, Perfektionismus und Selbstwertüberzeugungen zentral für die Wahrnehmung und Belastung (Langguth et al., 2013). Die Überraschungsfrage bietet hier einen sanften Zugang, um solche inneren Muster zu identifizieren. Das ermöglicht eine nachhaltigere Veränderung, da nicht nur das Symptom, sondern auch dahinterliegende Denkstrukturen bearbeitet werden können.

Ein weiterer wichtiger Baustein in der Arbeit mit Tinnitus ist die Ressourcenarbeit. Alle Menschen verfügen über Ressourcen, sie haben schon Probleme gemeistert und Situationen überstanden, die sie sich zunächst nicht zugetraut haben. Ein Tinnitus kann für viele Menschen ihr bis dato schlimmstes Erlebnis sein, da er für sie der Diagnose einer unheilbaren Krankheit gleichkommt. Umso notwendiger ist das sichtbar machen und aktivieren persönlicher Stärken, die jenseits der Tinnitus-Belastung existieren, um nicht ohnmächtig zu bleiben.

Mögliche Fragestellungen können sein:

„Was würde sich verändern, wenn Sie den Tinnitus nicht als Feind, sondern als Warnsignal betrachten?“

„Wann im Alltag ist das Geräusch weniger präsent – und was machen Sie in diesen Momenten anders?“

„Was können Sie tun, um diese Momente ein bisschen zu verlängern?“

„Was könnte ein erster kleiner Schritt in Richtung Entlastung sein?“

5. FAZIT

Ich bin der Auffassung, das entsprechende Hintergrundwissen zum Thema Tinnitus und ein individuell angepasstes Counselling gepaart mit einer systemischen Coachinghaltung und der daraus resultierenden systemischen Arbeit, eine sehr gute Grundlage bilden, um Betroffene umfassend zu unterstützen und auf ihrem Weg zu begleiten.

In vielen hörakustischen Fortbildungen zum Thema Tinnitus werden einzelne Elemente aus dem Coaching genutzt. So ist zum Beispiel die Wunderfrage bereits ein probates Mittel. Diese Elemente werden isoliert vermittelt und sind so auch in Grenzen anwendbar.

Auch wenn Coaching klassischerweise außerhalb medizinischer Versorgungssysteme verortet wird, zeigt sich zunehmend, wie sinnvoll geschulte Fachpersonen aus angrenzenden Berufsgruppen – wie z.B. der Hörakustik - Coaching-Elemente sinnvoll in ihren Arbeitsalltag integrieren können. Umso mehr, wenn ein umfassenderes Verständnis über die Mechanismen von systemischem Coaching besteht. Gerade in der Tinnitus-Versorgung ist dies für beide Seiten hilfreich, da Betroffene oft mit komplexen Fragen, Ängsten und Unsicherheiten kommen, die über die technische Hörsystemanpassung hinausgehen. Im Zentrum steht dabei, den Tinnitus nicht als Störung, sondern als zu bewältigende Lebenssituation zu begreifen. Wird dies erreicht, haben die Betroffenen einen deutlichen Zuwachs an Lebensqualität. Durch die bewusste und aktive Einbeziehung, die die Betroffenen als Expertinnen in den Mittelpunkt stellt, erleben sie aber noch weitere Mehrwerte. Trotzdem ist auch Coaching kein Allheilmittel, denn gerade beim Coaching gilt: „Grundvoraussetzung ist dabei aber immer der Wille des Menschen selbst etwas zu verändern: Letztendlich müssen Menschen von sich aus Sinn darin finden und bereit sein, sich zu ändern oder eine bestimmte Handlung zu setzen, damit sie diese neue Handlung auch tatsächlich setzen.“¹⁵

Es ist der individuelle Mix der verschiedenen Möglichkeiten am Tinnitus zu arbeiten, der auf die Fähigkeiten und Ressourcen von beiden Seiten abgestimmt sein muss. Gerade in der Hörakustik sehe ich die Kombination aus technischem und medizinischem Verständnis, zusammen mit Elementen aus der Hörtherapie und dem systemischen Coaching als eine vielversprechende Basis, um Tinnitusbetroffene mit chronischem Tinnitus aurium bis Grad 3, unter Einbeziehung von psychotherapeutischer Expertise auch bis Grad 4, wirksam zu begleiten.

¹⁵ (Radatz, 2023, S. 42)

Literaturverzeichnis

D'Amelio, R., Schaaf, H., & Kranz, D. (2022). *Module für die Tinnitus-Behandlung*. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Deutsche Tinnitus Liga. (13. 08 2025). Von www.tinnitus-liga.de abgerufen

Hesse, G. (2000). *Retraining und Tinnitustherapie*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Hesse, G., & Schaaf, H. (2012). *Manual der Hörtherapie*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Kappner, S. (2023). *Aus & Weiterbildung Hörtherapeut - Modul Tinnitus*.

Kröner-Herwig, J. G. (2010). *Tinnitus - Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsmanual*. Weinheim: Beltz Verlag.

Radatz, S. (2023). *Beratung ohne Ratschlag*. Wolkersdorf, Österreich: literatur-vsm.

Schilling, S. G. (28. 07 2023). Von <https://academic.oup.com/brain/article/146/12/4809/7232809> abgerufen