

# Das Klingeln im Ohr – Klinisch-psychologische Behandlung des dekompensierten Tinnitus

Ringing in the Ear – Psychological Interventions for Decompensated Tinnitus

David Riedl, Roland Moschen, Harald R. Bliem & Gerhard Rumpold

## Themenschwerpunkt Psychosomatik

### Zusammenfassung

Tinnitus ist ein bekanntes und weitverbreitetes Phänomen, welches die Wahrnehmung von Geräuschen unter Abwesenheit einer externen Geräuschquelle bezeichnet. Etwa 10 bis 15 % der erwachsenen Bevölkerung nimmt dauerhaft ein Ohrgeräusch wahr, wobei nur etwa 0.5 bis 3 % in klinisch signifikantem Ausmaß darunter leiden. Zahlreiche Studien belegen den Zusammenhang zwischen subjektiv empfundener Belastung durch das Geräusch und psychologischen Faktoren, wie bspw. Depressivität, Ängstlichkeit und katastrophisierendem Denken. Die Wirksamkeit psychologischer Behandlungsansätze zur Reduktion tinnitusassoziiierter Belastungen und zur Bewältigung der Ohrgeräusche konnte gezeigt werden. Im Artikel werden die zentralen aktuellen psychologischen Behandlungen des Tinnitus dargestellt sowie ein Ausblick auf neue Entwicklungen diskutiert. Als Beispiel für eine wirksame Interventionsform werden Inhalte, Ziele und Vorgehensweise der kognitiv-behavioralen Gruppentherapie vorgestellt, die an der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck für PatientInnen mit chronischem Tinnitus angeboten wird.

### Abstract

Tinnitus is a well know and widely spread phenomenon, which describes an acoustic perception in the absence of any external source. About 10-15 % of the adult population experience a permanent ear noise, but only 0.5-3 % suffer from it in a clinically relevant degree. Several studies show the connection between subjective distress due to the ear noise and psychological factors, such as depression, anxiety or catastrophic thoughts. The effectiveness of different psychological treatments to reduce tinnitus distress has been shown. In this article the most important current psychological interventions and new trends are discussed. As an example of an effective treatment for tinnitus the aims and means of cognitive-

*behavioral group therapy, which is offered at the Department of Medical Psychology (Innsbruck) for patients with chronic tinnitus, are described.*

### 1. Hintergrund

Das Phänomen des Tinnitus ist ein sehr altes und weit verbreitetes. Im Laufe der Menschheitsgeschichte haben sich viele Kulturen mit dem Symptom und der Behandlung auseinandergesetzt. Erste schriftliche Aufzeichnungen über Tinnitus-Behandlungen finden sich bereits im alten Ägypten und Mesopotamien (Stephens, 1984). Unter Tinnitus wird die Wahrnehmung von Ohr- oder Kopfgeräuschen unter Abwesenheit einer äußeren Geräuschquelle verstanden (Hallam, Rachman & Hinchcliffe, 1984; Lockwood, Salvi & Burkard, 2002). Es handelt sich hierbei um ein höchst variables Symptom, das in vielen verschiedenen Ausprägungen auftreten kann: Die Ohrgeräusche können ein-, beidseitig oder „aus dem Kopf kommend“ wahrgenommen werden und werden als Klingeln, Pfeifen, Rauschen, Sausen, Surren oder Piepen beschrieben. Die audiologische Bestimmung des Tinnitus umfasst die Art, den Frequenzbereich, das zeitliche Muster, die subjektive Lautstärke und die Konstanz des Ohrgeräusches (Goebel & Hiller, 2001; Weise, 2011).

Häufig ist mit der Entstehung von Tinnitus eine Funktionsstörung des Hörsystems verbunden. Dennoch lässt sich in manchen Fällen keine otologische Ursache für den Tinnitus finden (Andersson, Baguley, McKenna & McFerran, 2005; Eggermont, 2006). Da in vielen Fällen eine eindeutige Ursachenzuschreibung nicht möglich ist, wird von einer multifaktoriellen Verursachung ausgegangen (Andersson et al., 2005). Zu den häufigsten otologischen Auslösern des Tinnitus zählen chronische Lärmschädigungen, akute Knalltraumata, Altersschwerhörigkeit, Hörsturz und Innenohrschwerhörigkeit. Des weiteren weisen Personen mit einem Hörverlust signifi-