



## Tinnitus- Ursachen und Behandlungsansätze

*Die westliche Medizin behandelt Tinnitus entweder mit durchblutungsfördernden Maßnahmen oder über die Regulation des vegetativen Nervensystems, beziehungsweise die Erkrankung in deren Zusammenhang der Tinnitus auftritt. Im Shiatsu kann man die Behandlung von Ki-Stagnationen oder Blockaden, sowie die Verbindung von energetischen Fülle- und Leerezuständen als durchblutungsfördernde Maßnahmen bezeichnen. Die Wirkung der Behandlung zielt auf eine freier schwingende Energie hin, die einen Körperbereich stärker belebt und somit besser durchblutet.*

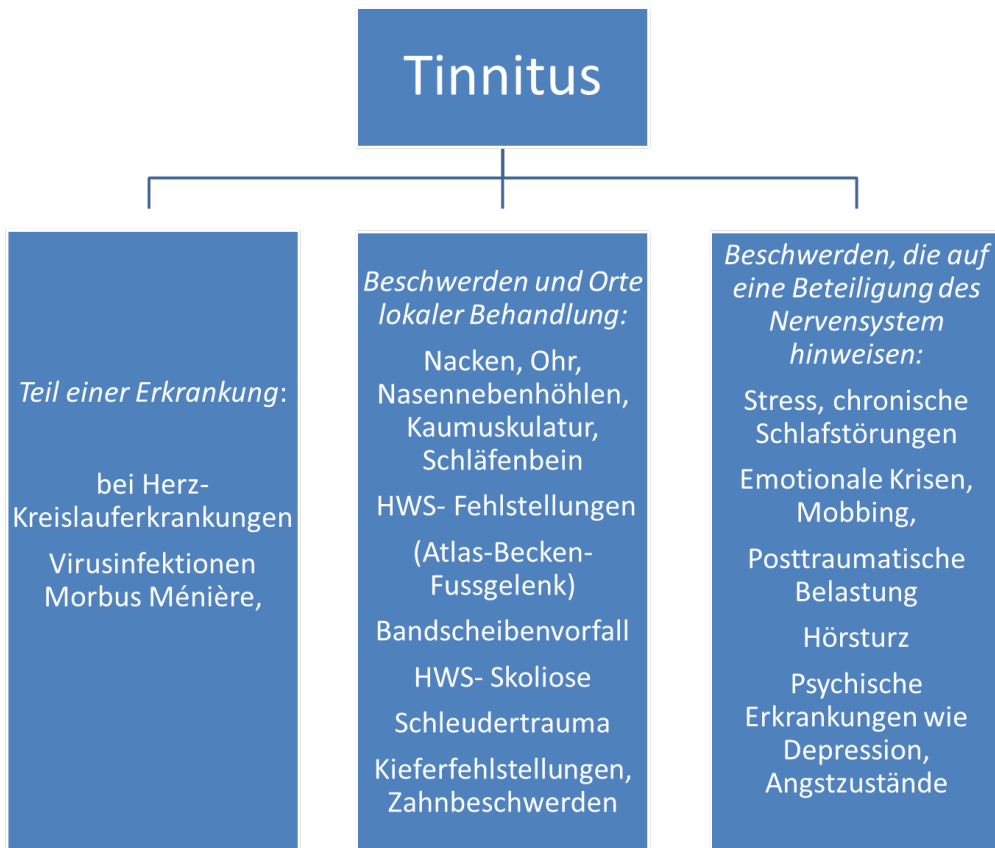
Vor ca. 40 Jahren war Tinnitus ein extrem seltenes Krankheitsbild. Heute sind ca. drei Millionen Menschen allein in Deutschland betroffen. Die von Betroffenen wahrgenommenen Symptome sind vielfältig. Sie leiden häufig unter einem Sausen, Klingeln, Summen, Zischen oder Brummen im Ohr. Diese Geräusche können in Frequenz und Lautstärke variieren und entstehen unabhängig von einer äußeren Schallquelle. Sie können nur in einem, in beiden Ohren oder im Zentrum des Kopfes wahrgenommen werden. Meist kann niemand außer dem Betroffenen die Geräusche hören. Nur in seltenen Fällen tritt ein sogenannter objektiver Tinnitus auf, der auch vom Arzt gehört werden kann

Tinnitus-Ursachen können sehr unterschiedlich sein. Stress ist hier häufig die Hauptursache. In Stresssituationen wird das Hormon Cortisol ausgeschüttet, als Folge wird das Innenohr schlechter durchblutet. Eine gute Durchblutung des Innenohrs ist allerdings eine Voraussetzung für ein intaktes Hörvermögen. Aber auch andere Faktoren, wie psychische Probleme oder bestimmte körperliche Erkrankungen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen können Tinnitus auslösen.

Die **östliche Medizin** basiert auf dem energetischen Verständnis einer lebensspendenden Energie, Ki genannt. Ki ist die Quelle hinter Bewegung, Veränderung und physischer Manifestation. Ki und Blut stehen wie Pferd und Reiter in einer engen, wechselseitigen Verbindung. Die Wirkung der Behandlung zielt auf eine freier schwingende Energie hin, die einen Körperbereich stärker belebt und somit besser durchblutet.

Energetische Zustände sind mit dem **vegetativen Nervensystem** verbunden. Die Berührung von Bereichen oder Meridianabschnitten, welche durch ihre energetische Fülle oder Leere die Aufmerksamkeit des Shiatsu Praktizierenden anziehen, führen zu einer Reaktion des parasympathischen Nervensystems. Anzeichen dafür sind eine freier werdende Atmung, eine Beruhigung des Herzschlags, eine tiefere Entspannung und eine Anregung der Darmperistaltik, die manchmal von Darmgeräuschen begleitet ist.

Die folgende Grafik unterscheidet in Erkrankungen bei denen Tinnitus auftreten kann, Beschwerden und Körperbereiche, deren Behandlung hilfreich sein könnte, sowie Symptome, die eine Beteiligung des Nervensystems vermuten lassen. Bei einer Person kann die Arbeit mit dem vegetativen Nervensystem im Vordergrund stehen, weil die Tinnitus Beschwerden von einer starken inneren Unruhe, Schlafstörungen, Angstzuständen oder einer Depression begleitet werden. Während es bei einer anderen Person um die lokale Arbeit mit Blockaden und Fehlstellungen geht.



Tinnitus wird in der westlichen Medizin nicht als eine Erkrankung, sondern als ein Symptom angesehen, als ein Hinweis darauf, nach einer tieferliegenden Ursache zu forschen und diese zu behandeln. Im Shiatsu können wir in ähnlicher Weise den Tinnitus als Ausdruck oder Hinweis auf den Zustand eines energetischen Organs oder Funktionskreises verstehen.

### **Die Wandlungsphasen und ihre Dynamik bei Tinnitus**

Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht eine Dynamik zwischen einer nachlassenden Nieren-Energie und einer dadurch unkontrolliert nach oben steigenden Leberenergie. Die Gründe für eine nachlassende Nierenenergie liegen in einer hohen Stressbelastung, Überarbeitung, sowie einer energetisch kalten Ernährungsweise. Aus östlicher Sicht lässt die Nieren- Energie im Prozess des Älter- Werdens physiologischerweise nach, und der Organismus muss in den verschiedenen Lebensabschnitten neue Gleichgewichte finden. Dieser Prozess kann vom Auftreten akuter Symptome begleitet werden.

Durch die Dynamik der Wandlungsphasen untereinander kann jedes energetische Organ oder jeder Funktionskreis an der Entstehung eines Tinnitus beteiligt sein. Kurzgefasst könnte man sagen, dass die Erdenergie über die Ernährung und Nahrungsaufbereitung für die Blutqualität verantwortlich ist und auf diese Weise die Nieren – und Leberenergie beeinflusst. Emotionale Krisen und Stress können die Feuerenergie und somit den Schlaf unruhig werden lassen, wodurch sich die Wasserenergie über Nacht weniger gut erholt und die Holzenergie eine höhere Muskelspannung aufbaut. Hier könnte man noch viel ausführlicher schreiben, aber es geht in erster Linie darum, den Blick offen zu halten und sich in der energetischen Einschätzung nicht nur auf die Nieren- und Leberenergie zu beschränken.

Bei einer Klientin in meiner Praxis, die Aufgrund von Tinnitus Beschwerden kam, stand z.B. die Metallenergie mit den energetischen Organen von Lunge und Dickdarm im Vordergrund. Sowohl in der Hara Diagnose, als auch in der Betrachtung der ganzen Person fiel die Lungenenergie auf. Der obere Erwärmer wirkte dicht und angespannt. Die Arme erschienen wenig mit dem Rumpf verbunden zu sein, so dass sich die Energie des Oberkörpers nicht in die Arme ausdehnen konnte. Die Arbeit mit dem oberen Erwärmer und seine Verbindung über den Nacken mit dem Kopf, sowie die Behandlung

des seitlichen Kopfes und der Ohren wurden zum wichtigsten Teil der Behandlung. Über den Lungenmeridian nach Masunaga wurde dieser Teil der Behandlung in den gesamten Körper integriert.

Ausschlaggebend für eine tiefgehende Behandlung ist der Mut, die vorliegenden Spannungsmuster von Fülle und Leere in einer jeweils angemessenen physischen Tiefe zu berühren, so dass die oben benannten Reaktionen des parasympathischen Nervensystems sichtbar werden. Besonders im Nacken- und Kopfbereich können weiche und sanfte Bewegungen, die der Eigenbewegung des Gewebes folgen, sogenannte Unwinding-Techniken, die kraftvolle Berührung wirkungsvoll ergänzen.

Aus der inneren Gelassenheit im Shiatsu, kann der Ort der Beschwerde in beiden Händen gehalten werden. Die sinnliche Erfahrung der Spannungszustände und der Eindruck von den Reaktionen auf die Berührung, vermitteln dem Praktizierenden ein Verständnis von der Person und ihrer Lebenssituation, die über das kognitive Erfassen hinausgeht. Die Fähigkeit mit Aufmerksamkeit berühren zu können, führt zusammen mit einer energetischen Wahrnehmung und konkreten Techniken in eine individuelle Behandlung.

Neben der Arbeit mit Meridianen, gibt es im Shiatsu die Möglichkeit der meridianfreien Behandlung eines Körperbereichs. Anatomischen Strukturen, die im Zusammenhang mit Tinnitus bedeutend sein können, sind in der mittleren Spalte der Grafik aufgelistet.

Beim weiten Öffnen der Augen, sowie beim Anspannen der Kaumuskulatur wird das Trommelfell unwillkürlich angespannt. Funktionell gehört der erste Teil der Schalleitungskette zum Kauorgan. Hier ist der Nervus Trigemini von Bedeutung, der die Kaumuskulatur und einige Halsmuskeln innerviert. Der Unterkiefer ist über die Kaumuskulatur mit dem Schläfenbein verbunden. Eine unphysiologische Belastung oder Anspannung kann eine mechanische Belastung im gesamten Hörorgan erzeugen. Im Shiatsu können diese Bereiche sowohl über Meridiane als auch meridianfrei berührt und behandelt werden.

### **Die Bedeutung des Nervensystems**

Beim Hörvorgang sind die Weiterleitung der Erregung und damit die Verstärkung des Hörimpulses im Innenohr fast ausschließlich von den Vorgängen im Hirnstamm abhängig. Das Hören dient der räumlichen und emotionalen Orientierung. Was wir hören vermittelt ein Empfinden von Sicherheit oder Bedrohung. Auch wenn Tinnitus viele Ursachen haben kann weisen die Ohrgeräusche auf einen inneren Alarm- oder Stresszustand hin. Die betroffene Person hört zu viel.

Um die Anspannungen im Kopf- und Nackenbereich wirkungsvoll berühren zu können, ist es hilfreich die Beteiligung dieser Muskeln an der zwischenmenschlichen Interaktion zu verstehen. Die Gesichtsmuskulatur erlaubt Emotionen sichtbar auszudrücken oder diesen Ausdruck zu verhindern. Die Nackenmuskulatur wird für die Orientierung gebraucht und ist an Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreaktionen beteiligt.

Dieses Verständnis ist besonders wichtig, wenn die betroffene Person von langanhaltenden Beziehungsproblemen, Überlastung durch die Betreuung von Angehörigen oder einer hohen Belastung im Beruf spricht. Übermäßigen Stress löst Kampf- oder Fluchtimpulse aus, die aber unterdrückt werden, um der zwischenmenschlichen Beziehung nicht zu schaden. Auf diesen inneren Konflikt wird der Organismus mit Muskelanspannung im Gesicht, Kopf, Nacken und Oberkörper reagieren. Je länger der Konflikt anhält, desto starrer wird die Anspannung werden und weitere Körperbereiche, wie der Rücken oder der Verdauungstrakt werden folgen.

### **Hinter Ohrgeräuschen können Traumen stehen**

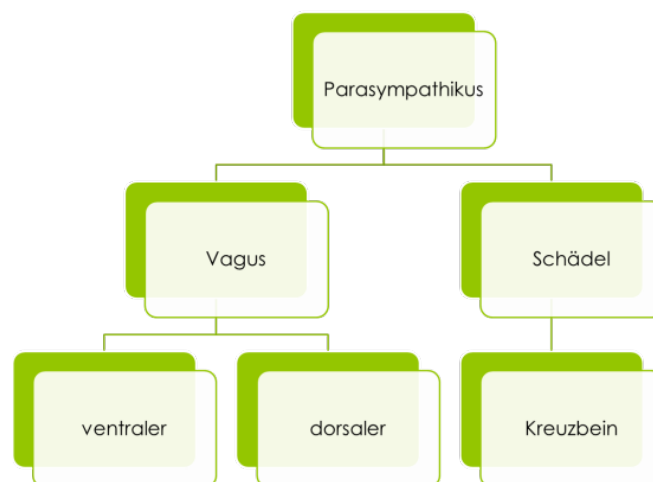
Auditive Störungen können auf diese Weise einen Bezug zu frühen Traumen haben, da der Vagus das Ohr und die Gesichtsmuskulatur versorgt. Wenn der sympathische Teil des Nervensystems dominant ist, verändert sich die Art zu hören. Tiefere Stimmen werden eher gehört als hohe Stimmen. Auch bei frühen Traumen können die Betroffenen hohe Stimmlagen schlechter hören und die Informationen werden schlechter verarbeitet. Tinnitus entwickelt sich meistens auf einer bereits bestehenden auditiven Störung.

Hat eine Person zusätzlich zu den Ohrgeräuschen eine Neigung zur Depression oder leidet unter chron. Gelenkschmerzen, lässt sich eine traumatische Belastung vermuten, die während Schwangerschaft, Geburt oder in den ersten 16 Lebensmonaten aufgetreten sein könnte. In diesem frühen Stadium unserer Entwicklung ist die Muskulatur noch nicht weit genug entwickelt, um überwältigende Erfahrungen abfedern zu können. Die Energie dringt ungehindert in die Bereiche des Nerven-, Verdauungs- und Immunsystems vor, was in späteren Jahren zu chronischen Schmerzen und auch zu chronischen Gelenkbeschwerden führen kann.

Da es sich bei Tinnitus um einen inneren Alarmzustand einer Person in einem sozialen Kontext handelt, bietet die **Polyvagale Theorie nach Steven Porges** weitere Informationen für den Kontakt und die Behandlung. Das zentrale Element dieser Theorie ist die Unterteilung des Vagus als Teil des parasympathischen Nervensystems in einen ventralen und einen dorsalen Anteil.

Der ventrale Vagus innerviert alles oberhalb des Zwerchfells, also Herz und Lunge, die Gesichtsmuskulatur, Mimik, und die Augen, die Muskulatur des Kehlkopfes, sowie das Schlucken und die Stimmmodulation, den Nacken und den Sternocleidomastoideus und die Muskulatur des Innenohrs. Er ist am Erfahren und Ausdrücken von Emotionen beteiligt.

Der dorsale Vagus versorgt alle Organe unterhalb des Zwerchfells, also die Eingeweide. Er hat keine Myelinschicht, daher werden die Impulse langsam weitergeleitet. Er braucht somit lange um aktiv zu werden und lange, um sich wieder zu entspannen. Angst ist ein wichtiger Auslöser, um den diesen Teil des Vagus zu aktivieren.



Die Polyvagale Theorie beschäftigt sich mit dem Einfluss sozialer Interaktion und Bindung auf das Nervensystem und vermittelt ein differenziertes Verständnis der Begegnung zwischen Therapeut und Klient. Wie bereits angesprochen befinden sich im Bereich von Kopf und Nacken primäre Orientierungsmuskeln und primäre Schockmuskeln. Eine traumatische Belastung durch eine unvollständig erfolgte biologische Abwehrreaktion von Kampf, Flucht oder Erstarrung könnte sich darin zeigen, dass hier wenig bis gar keine Reaktion auf die Berührung stattfindet.

Die Fähigkeiten des Behandlers sich auf den Klienten einzustimmen, sind unter dem Blickwinkel der Polyvagalen Theorie von besonderer Wichtigkeit. Durch eine einfühlsame Sprache, Mimik und eine dem Klienten angemessene Behandlung, wird er sich gesehen und verstanden fühlen. Sein eigener ventraler Vagus reagiert und die Umwelt wird als weniger bedrohlich wahrgenommen. Diese beginnende Regulation des vegetativen Nervensystems kann durch eine bewusste Innenwahrnehmung des Klienten gefördert werden. In dem Maße, wie der Klient mehr innere Sicherheit entwickelt, werden die Bereiche in Kopf und Nacken zugänglicher und erstarrte Muskulatur kann schmelzen.

Die Augen können durch Schock oder Terror weit offen oder erstarrt sein. Während des Gesprächs fällt auf, dass die Augen wenig Bewegung haben und der Augenkontakt auf eine anstrengende Weise gehalten wird. Dieser Zustand wirkt sich, wie oben beschrieben auf das Trommelfell aus.

Der therapeutische Raum einer Shiatsubehandlung bietet einen Prozess an, indem der Klient lernt sich in der Gegenwart einer weiteren Person und in die Berührung hinein zu entspannen. Diese Sicherheit in einem sozialen Kontakt ermöglicht es, einen entspannten Muskeltonus zu entwickeln, sich zentriert und aufgehoben zu fühlen und dadurch neugierig und beweglich in den Orientierungsreaktionen (Sternocleidomastoideus) und der sozialen Interaktion( Mimik und Stimmmodulation) zu werden.

Wie ein Gegenpol werden durch die Öffnung des ventralen Vagus langsam der dorsale Vagus und damit der Bereich der Eingeweide und des unteren Rückens auftauen, da die Fähigkeit sich mit sich selbst und mit anderen zu entspannen eine positive Auswirkung auf die inneren Organe hat.

Die zentrale Aussage der Polyvagalen Theorie besteht in dem Verständnis, dass wenn wir Sicherheit in Gemeinschaften erfahren, ein soziales System ein Überlebenssystem heilen kann. Menschen mit traumatischen Belastungen brauchen in einem therapeutischen Rahmen eine Person, die eingestimmt und mitfühlend ist, damit ihre Überlebensstrategien nachlassen. Tinnitus, der durch frühe Traumata entsteht, wird sich nicht durch eine technische Vorgehensweise oder durch Medikamente behandeln lassen.

Dieser Artikel soll die große Bandbreite von Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten hinter dem Symptom Tinnitus verdeutlichen. Im Shiatsu steht nicht das Symptom, sondern die Person im Vordergrund. Der Mensch wird ganzheitlich in seiner Lebenssituation erfasst, berührt und begleitet. Ein beruhigendes, beratendes Gespräch wird den Klienten darin unterstützen, sich in seine gegenwärtige Lage hinein zu entspannen, da eine negative Fokussierung auf das Geräusch die Situation subjektiv verschlimmern würde.

Eine lokale Arbeit mit Kopf, Hals und Nacken, Kiefer- und Kaumuskulatur, Schläfenbein, Augenbereich und den Ohren behandelt energetische und physische Blockaden und Fehlstellungen, eventuell im Zusammenhang mit den biologischen Abwehrreaktionen von Kampf, Flucht und Erstarrung.

Für die Integration der lokalen Arbeit in den gesamten Körper gibt es die Möglichkeit entweder mit Meridianen zu arbeiten oder meridianfrei die Verbindung zwischen Kopf und Rumpf zu unterstützen wobei das Brustbein eine direkte Beziehung zum ventralen Vagus besitzt. Die Behandlung des unteren Rückens und des Haras bzw. der Eingeweide, stellt den Bezug zum dorsalen Vagus her.

Insgesamt kann die Behandlung die Innenwahrnehmung des Klienten unterstützen und ihm somit neue Möglichkeiten der Selbstregulation eröffnen.

Meike Kockrick,

Shiatsu- Praktikerin und Lehrerin (GSD anerkannt)  
an der Schule für Shiatsu Hamburg, SE-Praktikerin,  
Heilpraktikerin, Co- Autorin der Bücher: *Atlas Shiatsu*  
und *Fälle aus der therapeutischen Shiatsupraxis*  
(Elsevier),

