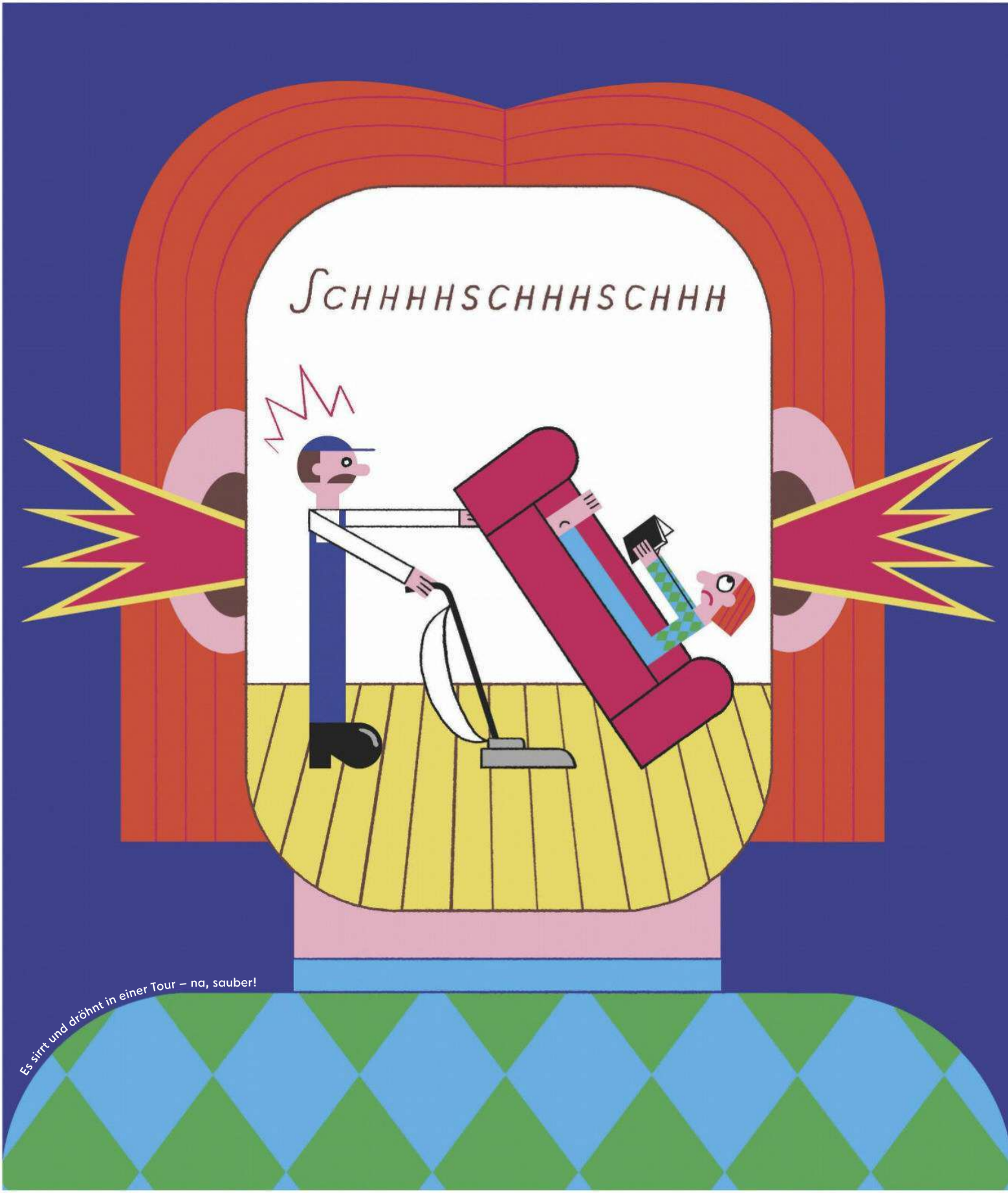

Es sirrt und dröhnt in einer Tour – na, sauber!

NUR IN DEINEM KOPF

Seit 20 Jahren nimmt unsere Autorin ein Geräusch wahr, das eigentlich nicht da ist, aber extrem nervt. Echt unerhört: der Tinnitus

illustration Gemma Wilson **text** Karina Lübke

Die Stille war mein Lieblingsgeräusch. Dass ich sie seit 20 Jahren nicht mehr hören kann, ist eins der Unglücke in meinem Leben, mit dem ich mich arrangieren musste, aber nie abgefunden habe: Ich trauere um kissendicke Abendstille. Luzide Sommerstille auf dem Land. Schneegedämpfte Winternachtstille. Großstadtstille morgens um 3:50 Uhr. Die Stille zwischen dem letzten Ton eines Konzertes und dem Applaus. Die gesammelte und potenzierte Stille bei der Meditation einer Gruppe. Die himmelhohe Stille in der Kapelle eines Zisterzienserklosters in der Provence. Ich erinnere mich an alle, aber ich kann sie nicht mehr fühlen. Denn vor dem Eingang in die Stille rauscht für mich mein Tinnitus wie ein Wasserfall, um den es keinen Weg drum herum gibt.

18 Millionen Menschen in Deutschland leiden in ihrem Leben mal unter Ohrgeräuschen, davon drei Millionen chronisch – also dauerhaft seit mehr als drei Monaten. Tendenz zunehmend, weil eben auch die Auslöser Stress, Lärm und Überforderung immer stärker zunehmen und Grundlage des „modernen" Lifestyle sind. Es herrscht ein permanenter Buzz, den man so lange wegfiltern kann – bis man es nicht mehr kann. Denn für die permanente Überforderung durch Reize und Informationen sind unsere total anachronistischen Hörnerven einfach nicht geschaffen. Ohren stehen immer wachsam offen, während man Augen gut vor etwas verschließen kann. Insofern ist Tinnitus DIE symptomatische Krankheit unserer Zeit: Es gibt keine Heilung, bestenfalls Linderung, indem man „nicht hinhört", den Daueralarm positiv umdeutet oder ignoriert. „Damit musst du leben" – das gilt ja aktuell für viele Dinge. Die Umwelt kann jedenfalls auch gut damit leben, denn die Überaktivität der Hörzentren im Hirn ist weder ansteckend noch äußerlich sichtbar.

Erst links, dann rechts – ein hochfrequentes Rauschen

Aber warum ich? Mein Weg zur Tinnitussi war nicht vorhersehbar gewesen: Ich mochte immer die leisen Töne; war nie eine, die auf Konzerten vor der Box getanzt hat. Ich war keine Drummerin in einer Punkband. Mied Knallkörper, Schusswaffen und Feuerwerk. Dieses Dröhnen im Kopf kannte ich nur, wenn ich als Teenager aus einer Disco kam, wo man sich beim Tanzen gegenseitig Sätze in die Ohren geschrien hatte und in der nächtlichen Stille an einer Haltestelle auf den letzten Bus wartete. Dann war dieses Tosen in den Ohren – wie der Eintrittsstempel auf meiner Hand – eine Auszeichnung. Ab- und Anzeichen, dass ich dabei gewesen war. Rock'n'Roll. Und ebenso wie der Stempel zuverlässig am nächsten Tag wieder verschwunden.

DOCH DANN KAM MIT ANFANG 30 und zwei kleinen Kindern der Tag X, als schlagartig erst mein linkes, ein paar Tage später dann auch das rechte Ohr hochfrequent rauschte. Schnell entwickelte sich daraus die volle Dröhnung. Nicht nur in den Ohren, sondern im ganzen Kopf. Als wäre ich verflucht, 24/7 einen unsichtbaren Stereokopfhörer zu tragen, den unsichtbare Sadisten mit hohen Frequenzen beschallten. Leider ohne jeden Partyspaß vorweg und ohne jeden anderen offensichtlichen Grund. Tag und Nacht ging diese unsichtbare Folter – ich sag mal, die sagenhaften Leiden von Tantalus, Sisyphus und Tinnitus haben in etwa den gleichen Qual-Quo- →

KEINE PILLE FÜR DIE STILLE. SORRY

tienten. Nur sind sinnlos bergauf zu rollende Riesensteine und Adler, die einem regelmäßig an der Leber herumhacken, von außen sichtbar und erklären, warum man gerade nicht so sozial belastbar ist. Aber „Ich höre was, was du nicht hörst“ … nicht gerade ein Partythema.

DIE OFFIZIELLE EINSTUFUNG der Schweregrade geht von 1 (kompensiert, stört kaum) bis 4 (dekompensiert, normales Leben und Arbeiten scheinen unerträglich). Die erste Zeit des Dauerrauschens ist besonders schrecklich und man selbst machtlos. Ebenso wie die Ärzte, die nach der körperlichen Abklärung sagten: „Ein Tumor ist es nicht, sorrryyy … Damit müssen Sie jetzt leben.“ Aber was ist der Grund? Verlegenes Schulterzucken. Joah, multikausal: Knalltrauma, verschobene Halswirbelsäule, Zähneknirschen, Überdosis Cortisol durch Stress, lautstarke Umgebung, Schlaflosigkeit, Infektionen … Viel Glück!

Gegen Schmerzen kann man wenigstens ab und zu etwas Schmerzfreiheit durch eine Schmerztablette erkaufen. Für die Stille gibt es keine Pille. Probiert habe ich trotzdem fast alles: Aspirin, Magnesium, Ginkgo. Ich habe im Lauf der Jahre sicher den Gegenwert eines Mittelreihenhauses ausgegeben für alternative Hoffnungsschimmer in Form von Eigenblutbehandlung, Bioresonanzverfahren, Heilhypnose, Homöopathie, Akupunktur, Zahnschienen, Osteopathie, Reiki, sowie einen Zimmerspringbrunnen. Der trieb mich nicht nur weiter in den Wahnsinn, sondern auch noch permanent zur Toilette. In unseren modernen Zeiten, wo man Kunstherzen verpflanzt, bleibt Tinnitus unheilbar wie im Mittelalter: Gewöhn dich dran. Ja, aber WIE? Das Verhalten, was das körpereigene Grundrauschen zu minimieren hilft, ist seit mindestens einer Generation absolut verpönt: weghören, unterdrücken, ignorieren. Wer das nicht schafft … Nur kein Druck!

Stille ist bei Tinnitus jedenfalls kontraindiziert und „Machen Sie Yoga, meditieren Sie!“ in der akuten Phase wohl der beschissenste Rat. Was ohnmächtige Verzweiflung ist, wusste ich in dem Moment, als alle anderen während der Meditation selig in der Stille ihres Herzens ruhten, während die Hochspannungsleitung durch meinen Kopf lauter denn je summte. Ich

Könnte mir die Krankenkasse nicht ein Haus am Meer zahlen?

war sicher, man konnte von außen meinen Kopf vibrieren sehen! Der HNO-Arzt empfahl mir, eine sechswöchige Kur in einer spezialisierten Tinnitus-Klinik zu machen – doch wer hätte solange auf meine beiden sehr kleinen Kinder aufgepasst? Es schien mir einfacher, dass ich blieb. Den Alarm überhörte. Eine der großen Fehlentscheidungen, im Rückspiegel meines Lebens gesehen. Denn der Tinnitus blieb auch.

Ich hoffte damals, das würde schon wieder still. Ist es leider nicht. Aber doch immerhin viel besser. Erträglich bis unerhört. Nur Töne, die genau auf derselben Frequenz liegen wie meine Phantomtöne, kann ich leider nicht mehr hören – etwa Zikaden in einer Sommernacht im Süden. Na gut. Mit dem Brandungsgeräusch „Felsenstrand“ meiner Zen-Tinnitus-App überspüle ich stressige Momente. Könnte mir die Krankenkasse nicht einfach ein Haus am Meer bezahlen?

Wenn ich mich so umhöre, haben etliche meiner Freunde und Bekannten Tinnitus. Darüber spricht man nicht gern. Denn Ratschläge wie „Du musst dich mal richtig entspannen!“ können wir wirklich nicht mehr hören. Außerdem ist da die Sorge, als weniger belastbar angesehen zu werden, weil wir etwas mehr Ruhe brauchen, um den Mangel an Stille zu kompensieren. Nein, schussfest sind wir nicht. Na und? Aber sollte jemand unser Haus wie einst bei Diktator Noriega als Zermürbungsstrategie dauerhaft mit Musik beschallen, werden wir die Coolsten sein. Da hören wir einfach drüber hinweg.

Der Tinnitus ist für mich mittlerweile ein überambitionierter Hausmeister, der mit dem Staubsauger zwischen meinen Ohren herumfährt. Am Anfang saß ich mit ihm gefühlt in einem Einzimmerappartement fest, während er volle Kanne um mich herum saugte. Nichts konnte ihm den Stecker ziehen. Was dann besser funktionierte: den Kopf im Geiste immer weiter ausbauen, aufstocken, aus dem Appartement ein riesiges Schloss machen. Im Laufe der Zeit drängte ich ihn mental hinaus, damit er auf dem Gang weitersaugt, dann eine Etage tiefer, dann endlich weit unten im Erdgeschoss. Es wurde leiser und leiser. Unregelmäßig nimmt er ein paar Tage frei. Mittlerweile haben wir uns aneinander gewöhnt, er ist deutlich rücksichtsvoller geworden und ich entspannter. Meistens habe ich einfach Besseres zu tun, als zu lauschen, was er so treibt. Aber die Stille, die ich in all ihren Formen so geliebt habe, werde ich wohl erst mit der ewigen Ruhe wiederfinden.

KARINA LÜBKE würde sich für einen Ruhezustand auch mit Schlangenöl einreiben. Haben Sie Linderungstipps für sie? Schreiben Sie uns!

Illustration: Gemma Wilson/upperorange, Foto: privat