

Zurück zur Ruhe

Durch Hypnose können Tinnitus-Betroffene lernen, wie sie mit ihren Symptomen umgehen oder diese gar auflösen können.

Ein Rauschen, Summen, Zischen, Brummen, Klopfen oder Pfeifen im Ohr – ein Tinnitus kann in verschiedensten Frequenzen, Tönen und Geräuschen konstant, intermittierend oder pulsierend auftreten. Und Betroffene fast wahn-sinnig machen, besonders wenn das Ohrgeräusch nicht mehr verschwindet. Jeder Mensch fühlt, erlebt und nimmt seinen Tinnitus anders wahr. «Wir unterscheiden zwischen dem subjektiven und dem objektiven Tinnitus. Tinnitus ist eine akustische Wahrnehmung ohne äussere Schallquelle. Der subjektive Tinnitus wird nur vom Betroffenen selbst wahrgenommen. Im Gegensatz dazu steht der seltene objektive Tinnitus, welcher auch ausserhalb von anderen Personen wahrgenommen werden kann», erläutert Doris Ayer, Hörgeräte-Akustikerin, Hypnosetherapeutin und Veränderungscoach.

Linderung mit Mentaltraining

Oftmals sind Tinnitus-Betroffene sehr geräusch- und lärmempfindlich. Bereits leise Geräusche können eine Reaktion wie Herzrasen, Angst, Schweissausbruch auslösen, da sie als zu laut bis schmerzhaft empfunden werden. Die Ursachen können vielfältig sein: Hörsturz, Altersschwerhörigkeit, Schädelverletzung, Unfall mit Schleudertrauma, Menière-Krankheit (Erkrankung des Innenohrs) usw. So unterschiedlich jeder Tinnitus ist, so unterschiedlich sind auch die Behandlungsmethoden. Gute Ansätze bietet unter anderem die Mental- und Hypnosetherapie, sowohl bei akutem und chronischem Tinnitus wie auch bei weiteren komplexen Störungen des Hörorgans. Dies zeigt auch das Beispiel des 45-jährigen Gregory Hauser*. Er litt als Folge seines Tinnitus



unter Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche und suchte nach einer Lösung, die Ohrgeräusche loszuwerden. In einer ersten Sitzung führte Doris Ayer bei ihrem Klienten einen körperlichen und mentalen Zustand tiefster Entspannung herbei. In diesem Trancezustand zeichnete (suggerierte) sie positive Bilder, wie der Tinnitus angenehm erlebt werden kann. «In dieser Sitzung wurden bei Gregory Hauser ungenutzte Ressourcen aktiviert, verstärkt und verankert», so die Hypnosetherapeutin, und sie fährt fort: «In der Hypnosetherapie ist der Klient nicht im Tiefschlaf oder der Hypnosetherapeutin hilflos ausgeliefert. Er ist in Trance sehr aktiv und trägt massgebend zum Erfolg bei. Hypnosetherapie hat nichts mit Showhypnose zu tun.»

Kontrolle über den Tinnitus

Bereits in der zweiten Sitzung ist der 45-Jährige aufgrund des Erfolgserlebnisses ruhiger und entspannter, und er

empfindet seinen Tinnitus als leiser. In einer erneuten Trancereise verankert Doris Ayer bei Gregory Hauser einen Dimmer-Schalter, mit dem sich der Tinnitus leiser- oder lauterdrehen und so kontrollieren lässt. Nach der dritten Hypnoseseitzung nimmt der Klient den Tinnitus zwar noch wahr, dieser ist jedoch bedeutend leiser und kontrollierbar geworden, und der Leidensdruck ist gänzlich verschwunden. Zudem hat ihm Doris Ayer beigebracht, wie er Selbsthypnose anwenden kann, und weitere wertvolle Tipps im Umgang mit dem gestressten Gehör vermittelt: «Die komplexe Störung des Hörorgans bedingt eine intensive, vertrauensvolle und fachlich kompetente Begleitung. Doch ein normales soziales und zufriedenes Leben ist wieder möglich.» Hypnosetherapie wird auch erfolgreich angewendet bei Ängsten, Stress, Traurigkeit oder Phobien, und dies bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

*Name der Redaktion bekannt



Die Auskunftsperson

Doris Ayer, Hypnosetherapeutin und -coach, Motivations- und Veränderungscoach

Kontakt:

praxis für coaching & hypnosetherapie
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 079 209 32 06
doris.ayer@bluewin.ch
www.doris-ayer.ch

Extra:
Link zur Website der
praxis für coaching
& hypnosetherapie

