

DZM

Maaßstraße 26 D-69123 Heidelberg
Tel. +49 (6221) 8338-60
Fax +49 (6221) 7399989
e-mail: dzm@dzm-heidelberg.de
www.dzm-heidelberg.de

Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung

(Viktor Dulger Institut) DZM e.V.

German Center for Music Therapy Research

PRESSEMITTEILUNG

Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut) DZM e.V.

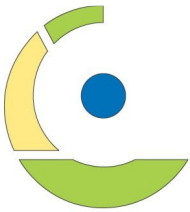
Wenn wir zu viel „um die Ohren“ haben

Heidelberg, den 24.10.2017 – Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne (Chin. Sprichwort) – würde der Tinnitus nicht dazwischenfunken.

In der Ruhe liegt die Kraft. Eine alte Weisheit, die in der heutigen Zeit der allgemeinen Umtriebigkeit, des immer „Höher – Schneller – Weiter“ aber offensichtlich nur noch eine Nebenrolle spielt. Die allgemeine Rastlosigkeit wirft dunkle Schatten: Mit verschiedenen „Filtersystemen“ unterscheidet unser Gehirn wichtige von unwichtigen Geräuschen. Wenn wir sprichwörtlich „zu viel um die Ohren haben“, können die Filtersysteme überlastet sein, und eigentlich irrelevante Geräusche gewinnen an Bedeutung – eine häufige Folge ist Tinnitus.

Genau an dieser Stelle setzt die Neuro-Musiktherapie bei Tinnitus an: Die 5-tägige Therapie „beruhigt“ diese überaktiven Zentren nachweisbar, wie Studienergebnisse mit bildgebenden Verfahren belegen (veröffentlicht im Fachblatt *frontiers in neuroscience* (<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fnins.2017.00384>)). Dabei mussten insgesamt 40 Probanden (18 Tinnituspatienten, 22 hörgesunde Kontrollprobanden) im Kernspintomographen verschiedene Aufgaben lösen. Gemessen wurden allerdings die Gehirnaktivitäten während des Nichtstuns in Ruhephasen zwischen den Aufgaben. Üblicherweise findet man im Ruhezustand charakteristische Hintergrundaktivitäten, ein sogenanntes „Ruhezustandsnetzwerk“ oder englisch Default Mode Network. Diese Aktivitäten werden bei der Konzentration auf konkrete Aufgaben heruntergefahren. Bei den untersuchten Tinnituspatienten war das „Ruhenetzwerk“ im Vergleich zu hörgesunden Kontrollpersonen nur eingeschränkt funktionsfähig. Vermutlich funkte gerade in Ruhephasen der Tinnitus als Störfeuer dazwischen und regte die Aufmerksamkeit der Patienten an. Alle Teilnehmer erhielten dann eine fünftägige Musiktherapie, die neben Übungen zum aktiven Hören auch Elemente eines musiktherapeutischen Entspannungstrainings umfasste. Nach der Therapie hatte die Ruheaktivität bei den Tinnituspatienten deutlich zugenommen und sich an das Level der hörgesunden Kontrollgruppe angeglichen. Diese neuronalen Veränderungen wirkten sich auch positiv auf die Tinnituswahrnehmung aus: Je mehr sich das Ruhenetzwerk erholte, desto geringer fiel die Tinnitusbelastung aus.

Der dahinter stehende Wirkmechanismus wurde nun noch genauer untersucht. Weitere 53 Tinnituspatienten mussten vor und nach dem musikbasierten Entspannungstraining der Neuro-



DZM

Maaßstraße 26 D-69123 Heidelberg
Tel. +49 (6221) 8338-60
Fax +49 (6221) 7399989
e-mail: dzm@dzm-heidelberg.de
www.dzm-heidelberg.de

Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung

(Viktor Dulger Institut) DZM e.V.

German Center for Music Therapy Research

Musiktherapie jeweils die subjektive Lautstärke ihres Tinnitus einschätzen und angeben, wie entspannt sie sich fühlten. Zu Beginn der Therapiewoche lagen die Werte für beide Bereiche auf einer Skala von 1-100 bei rund 57 %.

Zunächst wurden die Teilnehmer in ein musikgestütztes Entspannungskonzept eingeführt. Im Wochenverlauf wurde dann in die Entspannungsmusik zusätzlich der individuelle Tinnituston eingespielt („Filtertraining“). Nach kurzer Trainingsphase gelang es den Patienten zuverlässig, diese „Störtöne“ auszublenden – und darüber hinaus nahmen die Patienten auch den eigenen Tinnitus deutlich vermindert wahr. Am Ende der Therapiewoche schätzten sie die Lautstärke nur noch bei rund 38 % ein. Gleichzeitig steigerte sich das Entspannungsgefühl auf rund 85 %. Außerdem konnten die Patienten die Ruhephasen wieder bewusst genießen und gaben der erlernten, selbstgesteuerten Entspannung 9 von 10 „Wohlfühlpunkte“.

Die Tinnitusambulanz des Deutschen Zentrums für Musiktherapieforschung bietet laufend Kompakttherapien für Patienten mit akutem und chronischem Tinnitus an. Weitere Informationen für Patienten sind telefonisch erhältlich unter 06221 – 79 63 101 oder per E-Mail unter tinnitusambulanz@dzm-heidelberg.de.

Das Deutsche Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut) DZM e. V. wurde 1995 in Heidelberg gegründet. Heute ist das DZM eines der größten musiktherapeutischen Forschungsinstitute in Europa und vereint Forschung und Praxis unter einem Dach. Das DZM ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich zum überwiegenden Teil aus Spenden und Forschungsdrittmitel. Am DZM entwickeln und erforschen Musiktherapeuten, Mediziner, Musikwissenschaftler und Psychologen in interdisziplinären Projekten musiktherapeutische und musikmedizinische Konzepte zur Verbesserung der Lebenssituation erkrankter Menschen. Außer dem Forschungsinstitut gehört eine Tinnitusambulanz zum DZM.

Abdruck honorarfrei/Belegexemplar erbeten

Weitere Informationen:
Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung
(Viktor Dulger Institut) DZM e.V.
Ansprechpartner: Natascha Schettler-Brox
Maaßstraße 26
69123 Heidelberg
Telefon: +49 (6221) 83 38 60
Telefax: +49 (6221) 73 999 89
E-Mail: dzm@dzm-heidelberg.de
Internet: www.dzm-heidelberg.de