



# Musik reduziert Tinnitus



Eine Musiktherapie hilft Menschen mit chronischem oder akutem Tinnitus dabei, trotz ihrer Ohrgeräusche entspannt leben zu können. Studien belegen die Erfolge einer Kombination aus Musikhören und aktivem Musizieren.

## „IST DAS DER TON IN IHREM KOPF?“

Die Musiktherapeutin in der Tinnitusambulanz am Deutschen Zentrum für Musiktherapieforschung (DZM) in Heidelberg spielt ihrer Patientin nacheinander so lange unterschiedliche Töne vor, bis die junge Frau einen davon als identisch mit dem lästigen Pfeifgeräusch in ihrem Kopf erkennt. Mit einem Sinus- oder Rauschgenerator wird die genaue Frequenz jenes subjektiven Tons ermittelt, der im Gehirn der Patientin entsteht und diese seit Jahren ständig quält. „Ihr individueller Tinnituston ist ein wichtiger Bestandteil der in Heidelberg praktizierten Neuro-Musiktherapie – mit ihm werden Sie sich in den nächsten Tagen intensiv auseinandersetzen“, erklärt die diplomierte Psychologin und Musikwissenschaftlerin Dr. Heike Argstatter, die den For-

schungsbereich des Musiktherapie-Zentrums sowie die daran angeschlossene Tinnitusambulanz leitet. „Sie werden spezielle Musik hören, in die Ihr ‚Problemton‘ eingebaut wurde, und dabei lernen, sich trotz Ihres Tinnitus zu entspannen. Zudem werden Sie aktiv mit den an Ihrem Tinnitus beteiligten Arealen des Gehirns arbeiten, indem Sie sich zum Beispiel darin üben, Ihren Tinnituston möglichst exakt nachzusingen.“ Ziel der Therapie ist es, den Tinnitus als weniger störend wahrzunehmen und dadurch zu mehr Lebensqualität zu gelangen.

## Die Heidelberger Musiktherapie

Um das zu erreichen, nehmen die Tinnituspatienten in Heidelberg an einer einwöchigen Kompakttherapie teil und vertiefen das dort Erlernte anschlie-

ßend drei Monate lang zu Hause. Vorbereitende Beratungsgespräche runden die Behandlung ab. Meist hat die Musiktherapie Erfolg: Bei 80 Prozent der Tinnituspatienten verändert sie Tonhöhe und Lautstärke der Störgeräusche im Kopf so, dass diese als weniger penetrant empfunden werden. Zudem fällt es den Patienten leichter, trotz der Ohrgeräusche zur Ruhe zu kommen. „30 Prozent von ihnen berichten sogar, dass sie nach der Neuro-Musiktherapie mit ihrem Tinnitus jahrelang keine akuten Probleme mehr hatten“, sagt Argstatter und fügt einschränkend hinzu: „Bei 20 Prozent der Behandelten bleibt diese Musiktherapie allerdings leider wirkungslos.“

Das Besondere am Heidelberger Behandlungskonzept: Es werden Elemente der aktiven Musiktherapie, also ►



## Fehlsteuerung wird korrigiert

**Tinnitus entsteht**, weil die Betroffenen plötzlich bestimmte Frequenzen nicht mehr hören können. „Da das Gehirn den fehlenden Ton erwartet, aber nicht empfängt, versucht es diesen – analog zu einem Verstärker – lauter zu drehen. Die Folge kann eine Rückkopplung sein, die als Phantomgeräusch wahrgenommen wird“, erklärt Christoph Krick vom Neurozentrum der Saar-Universität in Homburg das Phänomen. Bei der Neuro-Musiktherapie wird versucht, diese Fehlsteuerung des Gehirn rückgängig zu machen – und dafür reichen neuen Forschungen zufolge schon fünf Tage.

Singen und Musizieren, mit einer rezeptiven Musiktherapie kombiniert, bei der Musik bewusst angehört wird. „Musik ist ein komplexer Klang, der das gesamte Gehirn beschäftigt“, erklärt Argstatter. „Und weil beim Musikhören und Musizieren genau jene Gehirnareale beansprucht werden, die auch beim Tinnitus aktiv sind, lässt sich damit die Wahrnehmung und die Entstehung der Störgeräusche beeinflussen.“

### Tinnitus entsteht im Gehirn

Tinnitus ist zwar subjektiv – nur die Betroffenen hören die Pfeif-, Rausch-, Sirr- oder Zirpgeräusche, die in ihrem Gehirn entstehen –, er ist aber definitiv keine Einbildung. Seine Spuren können inzwischen mit bildgebenden Verfahren wie zum Beispiel der Magnetresonanztomographie (MRT) durchaus sichtbar gemacht werden. „Tinnitusbetroffene haben ein überaktives Gehirn. Sie fahren es sozusagen

auf erhöhter Betriebstemperatur, was dazu führt, dass für bestimmte Frequenzen zuständige Gehirnzellen ständig Signale abgeben“, sagt Argstatter. Zudem sei bei ihnen jene „Filterfunktion“ löchrig, die dem Hören und Wahrnehmen normalerweise vorschaltet ist: Der Hirnstamm filtert unwichtige Dinge aus der Fülle all jener Geräusche aus, denen wir unablässig ausgesetzt sind – das Rauschen einer belebten Straße beispielweise –, und

leitet nur im Moment Relevantes weiter, zum Beispiel die Stimme des Gesprächspartners. Das Mittelhirn sorgt dafür, dass die elektrischen Impulse aller Sinneswahrnehmungen die jeweils dafür zuständigen Gehirnareale erreichen. Und bevor die Signale im Cortex (Hirnrinde), der höchsten Bearbeitungsstufe, als Geräusch wahrgenommen werden können, müssen sie den Thalamus, Teil des Zwischenhirns und Tor zum Bewusstsein, passieren.

### Durch Musik heilen – durch Forschung verstehen

Das Deutsche Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut, DZM e. V. in Heidelberg) ist eines der größten Forschungszentren für Musiktherapie und Musikmedizin in Europa. Es verbindet Forschung und Praxis in einmaliger Weise und bietet in der dem Forschungsbereich angegliederten Tinnitusambulanz laufend einwöchige Kompakttherapien für Patienten mit chronischem und akutem Tinnitus an. Diese werden mit der im DZM entwickelten Neuro-Musiktherapie behandelt. Tinnituspatienten erreichen die Patientenleitstelle montags bis donnerstags von 8.30–16.30 Uhr, Tel. 06221/7963101, oder [tinnitusambulanz@dzm-heidelberg.de](mailto:tinnitusambulanz@dzm-heidelberg.de)

Funktionieren diese körpereigenen Schutzmechanismen nicht mehr richtig, nehmen entsprechend veranlagte Menschen die im Gehirn selbst produzierten Impulse als Ohrenklingeln – so die Übersetzung des aus dem lateinischen Wort *tinnere* abgeleiteten Fachbegriffs Tinnitus – ständig oder in bestimmten Situationen wahr. Argstatter: „Meist ging dem Tinnitus ein Ereignis voraus, auf welches das Gehirn mit Ohrgeräuschen reagiert hat.“ Etwa ein durch Stress ausgelöster Hörsturz, ein akutes Lärmtrauma durch Silvesterknaller, ständig laute Musik über Kopfhörer, ein Schlag oder Sturz auf den Kopf oder auch eine Dauertherapie mit hoch dosiertem Aspirin. „Diese Initialzündung konditioniert das Hörzentrum im Gehirn, so dass darauf sensibilisierte Betroffene in emotionalen Situationen Ohrgeräusche wahrnehmen.“

### **Passive und aktive Elemente**

Das Ziel der Neuro-Musiktherapie ist es, durch intensive Auseinandersetzung mit Musik zu lernen, die Störgeräusche wegzufiltern. So sorgt eigens für die Musiktherapie komponierte Musik für körperliche Entspannung, während der Tinnitusbetroffene gleichzeitig angeleitet wird, auf einer Fantasiereise Wohlfühlorte zu besuchen. „Die Musik unterstützt Sie dabei, in einen Ruhezustand zu kommen und in dieser entspannten Grunddisposition zu bleiben, selbst wenn die Tinnitusfrequenz aktiv ist“, erklärt Argstatter. „Das Gute daran: Sobald diese Koppelung ausgebildet ist, können Sie auch ohne Musik Ihre Erholungsnetzwerke im Gehirn aktivieren. Das hilft, wenn Sie beispielsweise vor dem Einschlafen Ihren Tinnitus verstärkt wahrnehmen.“

Im aktiven Teil der Musiktherapie geht es schließlich darum, den Tinnituston zu verändern und erträglicher zu ma-

chen. Die Behandlung beginnt in der Regel mit auf den Kopf ausgerichteten Übungen, um die Durchblutung im Gehirn anzuregen, zum Beispiel das Singen der Silbe „ng“. Anschließend werden die Betroffenen angeleitet, auf dem Klavier angespielte Töne nachzusingen, die ihrer Tinnitusfrequenz entsprechen. „Genau diesen Ton zu treffen, fällt anfangs häufig selbst geübten Sängern extrem schwer“, schmunzelt Argstatter. „Sobald es ihnen aber gelingt, verändert sich meist auch ihr Tinnitus, so dass er als angenehmer empfunden wird.“ Die am Tinnitus beteiligten Hörzellen normalisieren sich, und ihre Frequenz reiht sich harmonischer in das Gesamtklangbild ein.

### **Tinnitustherapie in Heidelberg**

In Heidelberg werden Patienten mit akutem und chronischem Tinnitus behandelt, bei denen zuvor ein HNO-Arzt organische Ursachen als Ursache für die Geräusche ausgeschlossen hat. Zudem muss ihr Tinnituston musikalisch darstellbar sein. Die Musiktherapie ist noch keine Regelleistung der Krankenkassen, ihre Kosten von momentan etwa 1500 Euro werden mangels anerkannter Alternativen aber immer häufiger übernommen. Argstatter: „Gerne unterstützen wir Sie in der Kommunikation mit Ihrer Krankenkasse, die über jeden Fall einzeln entscheidet.“

Derzeit wird die Neuro-Musiktherapie nur als Kompaktkurs in Heidelberg angeboten. Betroffene von außerhalb verbinden die einwöchige Therapie deshalb gern mit einem Kurzurlaub. Sie absolvieren täglich zwei Therapie-sitzungen in der Tinnitusambulanz und machen dazwischen verschiedene Übungen – den Rest der Zeit können sie Heidelberg und seine Umgebung genießen. / *Georgia van Uffelen* 