

# EINEN INNEREN ORT DER STILLE FINDEN

## Tinnitus: Wenn das Rauschen bleibt

Ohrgeräusche kennt fast jeder Mensch. So schnell wie sie kommen, gehen sie meist auch wieder. In solchen Fällen spricht man noch nicht von Tinnitus. Die Bezeichnung trifft erst dann zu, wenn die Ohrgeräusche anhaltend oder wiederkehrend über einen längeren Zeitraum wahrgenommen werden. Die Hörempfindungen können ganz unterschiedlicher Art sein: Einige Betroffene beschreiben ein Piepsen, andere ein Pfeifen, Rauschen oder Brummen. Ihnen gemein ist, dass sie nicht durch eine Schallquelle außerhalb des Menschen erzeugt werden.

## Verbreitung und Auswirkungen

Ungefähr zehn bis 15 Prozent der Erwachsenen leiden unter zeitweiligen, spontanen Ohrgeräuschen von mehr als fünf Minuten Dauer. Etwa sieben Prozent haben deswegen schon einen Arzt aufgesucht. Vier Prozent der von Tinnitus Betroffenen leiden unter Schlafstörungen und ein Prozent gibt an, unter schweren Beeinträchtigungen der Lebensqualität zu leiden.\*

## Vielfältige Auslöser und „Phantomhören“

Einem Tinnitus können viele Ursachen zugrunde liegen: Erkrankungen des Mittelohrs, Lärmschädigung, Durchblutungsstörungen oder Stress, um nur einige zu nennen. Diese resultieren aus zerstörten oder gereizten Sinneszellen der Hörschnecke, die dann keine Hörsignale mehr an das Gehirn weiterleiten. Es wird vermutet, dass das Ausbleiben echter Signale zu einem Kompensationsmechanismus führt: Die Nervenzellen im Hörzentrum werden verstärkt aktiv und melden falsche Signale – die Ohrgeräusche. Dies lässt sich mit Phantomschmerzen nach einer Amputation vergleichen.

\*Quelle: www.tinnitus-liga.de

## WAS IST QI GONG?

Qi Gong heißt wörtlich übersetzt „Arbeit mit Lebenskräften“ und ist ein 1953 in China gefundener Sammelbegriff für die in der chinesischen Tradition entwickelten Übungen zur Schulung der Lebenskräfte eines Menschen. Die Ursprünge dieser Übungen werden in der Zeit zwischen 5000 und 2000 v. Chr. vermutet, erste Belege stammen aus dem Jahr 380 v. Chr. Nach Deutschland kam Qi Gong Mitte der 1980er-Jahre und ist inzwischen ein fester Bestandteil von Gesundheitsbildung, Achtsamkeitsschulung, Therapie und Rehabilitation.

Kern der vielen verschiedenen Übungen im Qi Gong ist die Ausrichtung auf die Balance in den drei Bereichen „Bewegung und Haltung“, „Atmung“ und „Aufmerksamkeit“. Es geht darum, mit bewussten Bewegungsabläufen Körperspannung aufzubauen oder loszulassen, den Atem wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit zu steuern. Die Entschleunigung und achtsame Steuerung der Bewegungsabläufe hilft, eine angemessene (Körper-) Spannung umzusetzen, sich vor Überbelastung zu schützen und Stress zu bewältigen. Fast nebenbei lernt der Übende immer besser, seine Aufmerksamkeit zu lenken.

Qi Gong-Lehrer Christian Auerbach:

» QI GONG KANN TINNITUS-PATIENTEN DABEI HELFEN, EINEN INNEREN RAUM DER STILLE AUFZUBAUEN – UNABHÄNGIG VON DER GERÄUSCHKULISSE UND UNABHÄNGIG VOM TRUBEL INNERER WAHRNEHMUNGEN, EMOTIONEN ODER GEDANKEN.«

氣功

Seit 1985 unterrichtet Christian Auerbach Qi Gong und Taiji Quan in der DAO-Schule in Göttingen und ist darüber hinaus in der Weiterbildung von Therapeuten, Sportlern und Lehrkräften in der Erwachsenenbildung im gesamten deutschsprachigen Raum tätig. Zudem arbeitete er mehrere Jahre als Taiji Quan- und Qi Gong-Lehrer sowie Therapeut für integrative Bewegungstherapie an der Tinnitus-Klinik Bad Arolsen. Er ist Gründungsmitglied des Deutschen Dachverbands für Qi Gong und Taiji Quan (DDQT), wofür dort lange Jahre im Vorstand und ist jetzt im Qi Gong-Ausschuss tätig.

Christian Auerbach  
Pädagoge M.A., Therapeut für integrative Bewegungstherapie



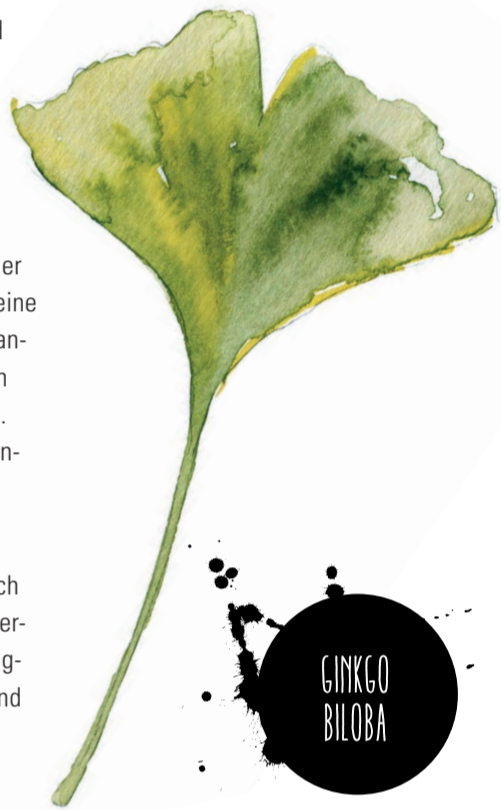
## Akut oder chronisch

Man unterscheidet zwischen akutem und chronischem Tinnitus. Wenn die Ohrgeräusche weniger als drei Monate bestehen, ist der Tinnitus akut. Dauern sie länger an, spricht man von einem chronischen Tinnitus. In der akuten Phase hat ein Tinnitus gute Heilungschancen: Bis zu 80 Prozent der Fälle von akutem Tinnitus können geheilt werden. Bei einem chronischen Tinnitus sind die Heilungschancen hingegen relativ gering, so dass in der Therapie die Gewöhnung an das Ohrgeräusch im Mittelpunkt steht.

## Behandlungsmöglichkeiten

Bei einem akuten Tinnitus hängt die Art der Behandlung von der Ursache ab: Ist der Auslöser der Ohrgeräusche beispielsweise eine Mittelohrentzündung, so wird diese therapiert. Lässt sich keine eindeutige Ursache ausmachen, werden häufig Infusionen mit durchblutungsfördernden Substanzen sowie Glukokortikoiden eingesetzt. Zur Unterstützung der Tinnitus-Therapie empfehlen sich zudem pflanzliche Präparate mit hochkonzentriertem Extrakt aus dem Ginkgo biloba-Baum (z. B. Ginkobil® ratiopharm, rezeptfrei in der Apotheke). Der Extrakt fördert die Durchblutung im Innenohr und verbessert dort die Regeneration der kleinsten Gefäße. Dies kann zu einer schnelleren Besserung der Ohrgeräusche beitragen.

Bei chronischem Tinnitus sollte die Therapie darauf ausgerichtet sein, einen Weg zu finden, sich mit den bleibenden Ohrgeräuschen zu arrangieren und die Lebensqualität des Betroffenen zu verbessern. Neben einer kognitiven Verhaltenstherapie oder einer sogenannten Tinnitus-Retraining-Therapie kann auch Qi Gong dazu beitragen, das Ohrgeräusch in den Hintergrund zu drängen und ihm die Wichtigkeit zu nehmen.



## Wie kann Qi Gong bei Tinnitus helfen?

Lautstärkenvergleiche haben ergeben, dass die bestimmbare Lautstärke eines Tinnitus in der Regel bei zehn bis 15 Dezibel über der individuellen Hörschwelle liegt. Vergleichbar ist das mit dem Rauschen eines Computerlüfters. Für Christian Auerbach, der über mehrere Jahre als Qi Gong-Therapeut in der Tinnitus-Klinik Bad Arolsen gearbeitet hat, ergibt sich daraus folgende Frage: Wie kommt es dazu, dass einige Menschen den Tinnitus einfach wieder „überhören“ können, während er für andere zu einem zentralen, an negative Emotionen gekoppelten Element ihres Lebens wird?

Für ihn steht fest, dass die Hörwahrnehmung ein sehr komplexes Netzwerk ist, in dem Höreindrücke aufgenommen, weitergeleitet, aber auch unterdrückt werden können. Wie Höreindrücke verarbeitet werden, ist erlernt. Das bedeutet auch, dass ein Umlernen möglich ist. Dasselbe Prinzip, das den Tinnitus zum ständigen Begleiter werden lassen kann, kann auch genutzt werden, um das Ohrgeräusch wieder in den Hintergrund zu drängen. Qi Gong kann dabei helfen, die akustische Wahrnehmung zu reorganisieren, den Tinnitus von emotionalen Komponenten zu entkoppeln und dadurch die psychologische Bedeutung des Ohrgeräusches zu verändern.



## SINNVOLLE TINNITUS-THERAPIE

### Pflanzenkraft aus der Apotheke

Wie Qi Gong stammt auch der Ginkgo biloba-Baum aus China. Auf seine Heilkräfte vertraute schon die traditionelle chinesische und japanische Heilkunde. Auch heutige Arzneipräparate setzen auf die Kraft der Pflanze. Für Ginkobil® ratiopharm wird in über 20 Verfahrensschritten ein Spezialextrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba-Baumes gewonnen, der bei akutem Tinnitus therapiebegleitend eingesetzt werden kann. Inhaltsstoffe wie Flavonoide und Ginkgolide verbessern die Durchblutung im Innenohr und versorgen die Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Damit unterstützt Ginkobil® ratiopharm die Regeneration der kleinsten Gefäße im Innenohr und kann die Zeitspanne bis zur Besserung der Ohrgeräusche verkürzen. Gleichzeitig ist der hochdosierte Extrakt ein Radikalfänger: Er bindet die aggressiven Moleküle und schützt gesunde Zellen. Als eines der wenigen Medikamente auf Ginkgo biloba-Basis ist Ginkobil® ratiopharm für die Behandlung von Tinnitus zugelassen.



**ratiopharm 120 mg Filmtablette, für Erw. ab 18 Jahren** Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von himnorganisch bedingten Leistungsstörungen im Rahmen eines therapeutischen Gesamtkonzeptes bei Abnahme bzw. Verlust erworbener geistiger Fähigkeiten (dementielles Syndrom) mit den Hauptbeschwerden: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, depressive Verstimmung, Schwindel, Ohrensausen, Kopfschmerzen. Verlängerung der schmerzfreien Gehstrecke bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit bei Stadium II nach FONTAINE („Schau-fensterkrankheit“) im Rahmen physikalisch-therapeutischen Maßnahmen, insbesondere Gehtraining. Schwindel, Ohrgeräusche infolge Durchblutungsstörungen oder altersbedingten Rückbildungsvorgängen. Warnhinweis: Filmtabletten enthalten Lactose! Apothekenpflichtig. Stand: 2/17. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



# TINNITUS

## QI GONG-ÜBUNGEN

### Vorbemerkungen zu den Übungen

Nehmen Sie sich wirklich Zeit für die Übungen. Es ist wichtig, dass Sie ohne Zeitdruck ganz bei der Sache sind und so den Tinnitus in den Hintergrund drängen.

Wenn weniger Zeit zur Verfügung steht, machen Sie lieber nur eine oder zwei der Übungen in Ruhe und schließen Sie Ihre Übungszeit mit der Übung 6 „Früchte einsammeln“ ab.

Tragen Sie bequeme Kleidung, am besten barfuß oder in Socken auf einem rutschfreien Untergrund.

Lenken Sie Aufmerksamkeit auf die Veränderungen in den Bewegungen.

Lassen Sie alles locker, was nicht für die Aufrichtung gebraucht wird.

Spüren Sie, wie sich Spannungen oder Atmung verändern.

Nehmen Sie Ihr Körpergefühl vor und nach der Übung wahr.

Besonders gut finden Sie in die Übungen hinein, wenn Ihnen ein Übungspartner die Anleitungen mit ruhiger Stimme langsam vorliest, während Sie den Anweisungen folgen.

### ÜBUNG 1

## DIE 3 WELLEN UND DAS INNERE LÄCHELN

Die Übung der „3 Wellen des Loslassens“ und das „Innere Lächeln“ sind ein guter Einstieg. So bauen Sie eine wohlwollende, unangestrenzte innere Haltung auf, beruhigen Ihre Atmung und Ihren Spannungszustand.

#### Ausgangsposition:

Setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhls oder Hockers, so dass die Oberschenkel nicht aufliegen. Richten Sie Ihre Wirbelsäule unangestrengt auf und legen Sie die Hände entspannt in den Schoß.

#### Übung:

Schließen Sie die Augen und betrachten Sie Ihren momentanen Spannungszustand. Spüren Sie, wie der Atem ein- und ausströmt und entlassen Sie überflüssige Anspannung mit dem Ausatmen.

Lassen Sie in Ihrer Vorstellung von weit oben eine erste klare Welle des Loslassens vom Scheitel aus langsam über die Vorderseite des Körpers fließen. Stellen Sie sich möglichst konkret vor, wie eine Welle, die alles Angestrengte mitnimmt, über Stirn, Gesicht, Kinn, Hals, Brust, Bauch nach unten in den Boden fließt. Lassen Sie die Welle tief in den Boden gleiten, geben Sie alles Angestrengte ab und nehmen Sie in der Vorstellung von unten frische Kräfte mit nach oben und lagern sie im Unterbauch wie in einer Schatzkammer ein.

Lassen Sie die zweite reinigende Welle über die Rückseite Ihres Körpers fließen: Vom Scheitel über Hinterkopf, Nacken, Rücken, Kreuzbein, Po und Steißbein tief in den Boden, geben Verbrauchtetes und Verqueres ab und kehren mit frischen aufbauenden Kräften zurück zu Ihrer „Schatzkammer“ im Unterbauch.

Lassen Sie eine dritte beruhigende Welle an den Seiten Ihres Körpers fließen: Vom Scheitel über Schläfen, Wangen, Ohren, Hals, Schultern, Achselhöhlen, Flanken und Hüfte tief in den Boden, geben alle Aufregung ab und kehren mit frischen aufbauenden Kräften zurück zu Ihrer „Schatzkammer“ im Unterbauch.

Ziehen Sie die Stirn in Falten und spüren Sie die Anspannung. Lösen Sie die Spannung wieder und blicken Sie sanft nach innen. Stellen Sie sich vor, die Frühlingssonne geht wärmend vor Ihnen auf. Die Stirn glättet sich und ein inneres Lächeln kann entstehen. Wenn dem so ist, darf es sich auch im Gesicht zeigen, genährt aus den Kräften im Unterbauch. Halten Sie die Aufmerksamkeit eine Weile im Unterbauch in Ihrer „Schatzkammer“ und schließen Sie sie danach. Nehmen Sie das Gefühl des Inneren Lächelns mit in Ihren Tag.

**Dauer:** Nehmen Sie sich für die Übung ca. 10 Minuten Zeit und spüren Sie der Übung eine Weile nach.



### ÜBUNG 2

## MIT DEN ZEHN KRABELN WIE EINE RAUPE

#### Ausgangsposition:

Sitzen Sie gut und locker auf einem Stuhl (siehe Übung 1). Vor Beginn der Übung tut es gut, die Füße und Zehen mit angenehmem Druck durchzukneten.

#### Übung:

Die Füße stehen etwa hüftbreit parallel zueinander. Krabbeln Sie mit den Zehen parallel vor und zurück wie eine Raupe. Dazu strecken Sie die Zehen lang nach vorne und ziehen den Fuß mit den Zehen nach wie eine Raupe. Krabbeln Sie so Zug für Zug vorwärts. Dann rollen Sie die Zehen ein und schieben den Fuß mit den Zehen in einer wiederholten Raupenbewegung zurück bis zum Ausgangspunkt. Achten Sie darauf, dass nur Zehen und Fußgewölbe die Arbeit machen und nicht die Unterschenkel das Bein vor- und zurückbewegen.

**Dauer:** Führen Sie die Übung ca. 5 Minuten durch.

#### Variante:

Sie können die Füße auch einander entgegengesetzt vor- und zurückkrabbeln lassen.



Viele Menschen nehmen ihre Füße gar nicht richtig wahr. Das Massieren hilft dabei.

### ÜBUNG 3

## BEWEGTES STEHEN

Das „Bewegte Stehen“ ist eine Basisübung des Qi Gong und wird oft mit einem „Sitzen in der Luft“ verglichen. Es ist ein dynamisches Geschehen, das ständig zwischen „zum Himmel wachsen“ und „in die Wolken setzen“ pendelt.

#### Ausgangsposition:

Nehmen Sie die Grundhaltung im Stehen ein: Schulterbreit, die Füße parallel zueinander, locker und elastisch in den Beinen, als würden Sie sich in die Füße setzen; die Wirbelsäule erhobenen Hauptes locker aufgerichtet wie ein entrolltes Farnblatt. Spüren Sie Ihre Füße im Kontakt zum Boden. Die Hände liegen locker ineinander auf dem Bauch.

#### Übung:

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne in die Fußballen, bis der Stabilisierungsreflex Ihnen hilft, sich von unten her Gelenk für Gelenk langzumachen.

Rollen Sie die Wirbelsäule von unten nach oben aus und „wachsen Sie zum Himmel“. Suchen Sie ein Gefühl des Aufsteigens, als würden Sie erfrischt aufstehen und sich räkeln dehnen – bereit, etwas zu tun. Lassen Sie die Bewegung nach oben auslaufen und geben Sie von unten her Gelenk für Gelenk (Fuß-, Kniegelenk, Leistenbeuge, unterer Rücken) nach und belasten Sie mehr Ihre Ferse, als wollten Sie sich vorsichtig aufgerichtet „in die Wolken setzen“. Suchen Sie dabei ein Gefühl, als würden Sie sich schwer in einen Sessel sinken lassen und im Abfangreflex dehnd zur Ruhe kommen. Wieder das Gewicht in die Fußballen verlagern und erneut steigen und sinken. Das Steigen und Sinken kann mit der Zeit immer kleiner werden, bis Sie in Balance kommen und das Gefühl haben, in der Luft zu sitzen.

**Dauer:** Führen Sie die Übung ca. 5 Minuten durch. Dies ist eine gute Alltagsübung, die sich ohne Vorbereitung überall machen lässt ... an der Bushaltestelle, beim Ausstellungsbesuch, in der Einkaufsschlange.



### ÜBUNG 4

## WIE EINE WILDGANS FLIEGEN

#### Ausgangsposition:

Nehmen Sie die Grundhaltung im Stehen ein (siehe Übung 3). Die Hände halten Sie locker gerundet vor dem Unterbauch. Die Übung erweitert das Bewegte Stehen.

#### Übung:

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne in die Fußballen und lassen Sie langsam mit der Aufwärtsbewegung die Arme seitlich in einer Welle mitsteigen. Nehmen Sie die Arme in einer langsamen Flügelschlagbewegung bis über Ihren Kopf mit, so dass sich die Handrücken fast berühren. Mit der Zeit können Sie die Fersen vom Boden lösen. Bewahren Sie dabei mit den Fußballen und Zehen bewusst den Kontakt zum Boden.

Lassen Sie die Aufwärtsbewegung ausklingen und verlagern Sie Ihr Gewicht wieder in die Fersen. Kommen Sie ins Sinken und lassen Sie die Abwärtsbewegung der Arme Gelenk für Gelenk in einer Wellenbewegung mitkommen.

Stellen Sie sich in der Bewegung den Flügelschlag der Wildgänse vor – in Zeitlupe.

**Dauer:** Führen Sie 10-20 Flügelschläge durch.

#### Variante:

Probieren Sie die Übung mit geschlossenen Augen. Bewahren Sie dabei ein gutes „Bodengefühl“.



### ÜBUNG 5

## MIT DEM BALL SPIELEN

#### Ausgangsposition:

Nehmen Sie die Grundhaltung im Stehen ein (siehe Übung 3). Die Hände halten Sie vor dem Körper, als würden Sie zwei Tennisbälle unter Wasser drücken.

#### Übung:

Lassen Sie das Gewicht in den rechten Fuß sinken. Locker steigen linkes Bein mit abgewinkeltem Kniegelenk und rechter Arm nach oben, bis Unterarm und Handfläche parallel zum Boden stehen. Das andere Bein stabilisiert mit seiner Spannung das Körpergewicht, der linke Arm hilft dabei, als ob man sich auf einer Mauer abstützen würde. Richten Sie die Aufmerksamkeit auf die rechte Hand und senken Sie die rechte Hand so, als wollten Sie einen Ball in Zeitlupe prellen, dabei stellen Sie den linken Fuß bewusst von den Zehen zur Ferse hin abrollend wieder ab. Dann das Gewicht in den linken Fuß sinken lassen.

Wiederholen Sie die Übung gegenläufig.

Die Bewegung steuern Sie über die dehrende Spannung der Bewegung nach unten und loslassende Entspannung der Bewegung nach oben, ähnlich als würde man einen Ball prellen.

**Dauer:** Führen Sie die Übung ca. 10-20 Seitenwechsel durch.



### ÜBUNG 6

## DIE FRÜCHTE DER ARBEIT EINSAMMELN

#### Ausgangsposition:

Nehmen Sie die Grundhaltung im Stehen ein (siehe Übung 3), die Hände locker gerundet vor dem Unterbauch.

#### Übung:

Kommen Sie kurz in das Bewegte Stehen und erweitern Sie die Übung: Sinken Sie langsam mit dem Gewicht in die Fußballen und lassen Sie die Arme seitlich mit den Handflächen nach oben steigen. Dabei machen Sie sich lang und steigen bis in die Zehenspitzen.

Die Arme greifen weit nach oben, die Hände sammeln ein – denken Sie: „Alles Gute dort oben und um mich herum ist für mich!“ Lassen Sie sich wieder auf den ganzen Fuß sinken, verlagern Sie das Gewicht langsam in die Fersen und sinken Sie weiter. Führen Sie die einsammelnden Arme vor dem Körper nach unten bis zum Unterbauch. Angestregtes entlassen Sie im Gedanken nach unten und holen im Tausch von unten aufbauende Kräfte zum Unterbauch.

Lagern Sie die von oben und unten gewonnenen Kräfte in Ihrer „Schatzkammer“ im Unterbauch ein, als würden Sie die Früchte Ihrer Arbeit einsammeln. Stehen Sie mit den Händen in den Unterbauch hineinsetzend in einer Balance zwischen Steigen und Sinken. Beenden Sie die Übung bewusst mit einem Inneren Lächeln.

**Dauer:** Führen Sie die Übung mindestens 6 Mal durch – so oft, wie es Ihnen gut tut, Kraft zu sammeln. Nehmen Sie sich genügend Zeit zum Nachspüren.

