

# Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET)

## bei Tinnitus

Eine Entwicklung aus dem Forschungszentrum für Psychobiologie und Psychosomatik der Universität Trier



## Tinnitus: Was tun?

Bei störenden Ohrgeräuschen (Tinnitus) haben sich Entspannungstrainings und Übungen zur gezielten Aufmerksamkeitslenkung als hilfreich erwiesen. Je weniger Beachtung die betroffene Person dem Tinnitus schenkt und je entspannter sie ist, umso weniger stört sie ihr Ohrgeräusch.

Am Forschungszentrum für Psychobiologie und Psychosomatik (FPP) der Universität Trier, zu dessen Aufgaben anwendungsbezogene Forschung zur Behandlung und Rehabilitation von körperlichen und psychischen (psychosomatischen) Erkrankungen zählt, wurde ein Training entwickelt, bei welchem Entspannungsübungen mit Übungen zur gezielten Aufmerksamkeitslenkung kombiniert werden. Dieses kombinierte Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET) hat sich in der Behandlung von Patienten mit akutem und auch chronischem Tinnitus als sehr wirksam erwiesen: Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass die tinnitusbedingte Belastung durch das AET erheblich reduziert wird und dass das Ignorieren des Tinnitus nach dem Training deutlich besser gelingt. Das AET ist selbst in schweren Fällen von

chronischem Tinnitus mindestens ebenso wirksam wie eine mehrwöchige stationäre Spezialbehandlung.

## Wie funktioniert AET?

Im Rahmen einer AET-Trainingssitzung absolviert man zunächst eine Entspannungsübung (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson). Nachdem man infolge dieser Übung einen Zustand mentaler und körperlicher Entspannung erreicht hat, wird man zur Imagination einer Ruhe-Szene angeleitet: Man soll sich vorstellen, wie man an einem schönen Sommertag entspannt in einem Liegestuhl liegt und Veränderungen der von der Sonne ausgehenden Helligkeit und Wärme beobachtet. Die Vorstellung, sich im Liegestuhl in der Sonne zu räkeln, wird begleitet von angenehmen Sinnesempfindungen. Diese Empfindungen werden gezielt durch Licht- und Wärmereize hervorgerufen, welche von einem Infrarotstrahler ausgesandt werden. Die Intensität der Wärme verändert sich im Laufe der Zeit, man wird angeleitet, diese Veränderungen aufmerksam zu verfolgen.

Die Durchführung der AET-Trainings-sitzungen erfolgt computergestützt: Die Instruktionen zu den Entspannungs- und Imaginationsübungen werden als

Audio-Datei von einem Computer ausgegeben. Dieser steuert gleichzeitig einen eigens für das Training konstruierten elektronischen Regler so, dass sich die Intensität der Licht- und Wärmereize genau passend zur Vorstellung einer variierenden Sonnenstrahlung verändert.

### **Teilnahme am AET**

Die vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen und die bisherigen klinischen Erfahrungen zeigen, dass üblicherweise etwa 15 AET-Sitzungen ausreichen, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erreichen. Es empfiehlt sich, pro Woche ein bis zwei Trainingssitzungen durchzuführen.

In der HNO-Gemeinschaftspraxis wird das AET zu speziellen Terminen angeboten.

### **Zusammenfassung**

Eine unangenehme Empfindung wie Tinnitus wird besser ertragen, wenn die betroffene Person mental intensiv mit anderen Dingen beschäftigt ist. D.h., dass störende Reize bzw. Empfindungen umso eher toleriert werden, je weniger Aufmerksamkeit ihnen gewidmet wird. Außer dem Abgelenkt-Sein hat auch Entspannung günstige Effekte: Im entspannten Zustand werden unangenehme Empfindungen als weniger störend oder belastend empfunden.

Das an der Universität Trier entwickelte Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET) stellt eine nachweislich wirksame Methode zur systematischen Förderung von Ablenkung und Entspannung dar. Nach einer Entspannungsinduktion wird Aufmerksamkeit gezielt vom Tinnitus weggelenkt, indem angenehme Sinnesempfindungen in den Mittelpunkt der Wahrnehmung gerückt werden. Die Sinnesempfindungen werden gezielt durch Licht- und Wärmereize hervorgerufen; die Reizintensität wird computergesteuert variiert.

In der Behandlung von Patienten mit chronischem Tinnitus hat sich das AET als sehr erfolgreich erwiesen. Es führt zu einer deutlich spürbaren und nachhaltigen Verminderung der

Tinnitusbelastung und einem besseren Ignorieren-Können des Tinnitus.

**Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an.**