

Neu bei Akustika Spezial

Ablenkungs- und Entspannungstraining (AET) bei Tinnitus

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 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 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 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-Trainingssitzungen 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 Regler so, dass sich die Intensität der Licht- und Wärmereize genau passend zur Vorstellung einer variierenden Sonnenstrahlung verändert.

Die Licht- und Wärmereize werden im Rahmen der Imagination gezielt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt, sie sollen Aufmerksamkeit binden. Mit der Aufmerksamkeitsbindung soll eine Nichtbeachtung des unangenehmen Tinnitus gefördert werden. Darüber hinaus kommt den Wärmereizen auch eine entspannungssteigernde Funktion zu: Wärme ist geeignet, körperliche Entspannung bzw. Wohlbefinden zu fördern.

Durch die wiederholte Koppelung von bestimmten mentalen Vorstellungsinhalten mit gezielt ausgelösten angenehmen körperlichen Empfindungen wird im AET außerdem eine Konditionierung von Entspannungsreaktionen und emotional positiver Befindlichkeit angestrebt (emotional conditioning).

Teilnahme am AET

Die vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen und die bisherigen klinischen Erfahrungen zeigen, dass üblicherweise 10 – 15 AET-Sitzungen ausreichen, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erreichen. Es empfiehlt sich, pro Woche zwei Traininssitzungen durchzuführen.

Die Kosten pro Sitzung (Dauer 45 Minuten) betragen € 45,00.

Eine Anmeldung zur Teilnahme ist erforderlich.