

Tinnituszentrierte Musiktherapie (TIM)

Die Tinnituszentrierte Musiktherapie TIM wurde als erster musiktherapeutischer Ansatz in Europa von 1997 - 2000 an der HNO-Klinik Dr. Gaertner entwickelt, in die jährlich etwa 1.000 Tinnituspatienten kommen. In einer Dissertation (Cramer, Annette: Grundlagen und Möglichkeiten der Musik- und Klangtherapie als Behandlungsmaßnahme bei Tinnitus) wurde die Methode vorgestellt und Evaluierungen veröffentlicht (Universität Köln, Prof. Dr. Piel, Prof. Dr. List, Prof. Dr. Coninx). Es hat sich herausgestellt, dass die TIM ein sehr erfolgreicher und vielversprechender Ansatz bei der Therapie des Tinnitus ist.

Das Konzept TIM

Auditive Therapien haben seit der Entwicklung dieser Methode in der Tinnitus- Behandlung einen immer größeren Stellenwert bekommen. So entstanden auch weitere musiktherapeutische Modelle zur Therapie des Tinnitus.

Während bei anderen musiktherapeutischen Ansätzen standardisiert gearbeitet wird (jeder Patient erhält dieselben Module, dieselben Übungen und dieselbe Stundeanzahl – egal wie der Tinnitus, die Belastung, und die Sekundärsymptomatik aussieht), steht bei der TIM das Individuum mit seinem individuellen Tinnitus, seiner individuellen Problematik, seinem individuellen Hörverhalten und seinem individuellen Gehör im Mittelpunkt. Jeder Tinnitusbetroffene erhält also eine andere Therapie mit anderen Bausteinen, anderen Übungen und anderen Schwerpunkten.

Der Tinnitus-Musiktherapeut stellt bei der TIM die Therapie aus 5 Modulen zusammen und mischt sie mit seinen eigenen methodischen Ansätzen. Dabei stehen die Bedürfnisse des Patienten im Vordergrund.

Die TIM besteht aus 5 Modulen:

1. **Counselling/Hörberatung/Hörhygiene/Tinnitus-Analyse**

Das Counselling bzw. die Hörberatung ist der theoretische Teil der TIM, der vorwiegend der Information dient, der aber auch pädagogische Aspekte enthält: Auch wenn der HNO-Arzt bereits alle Informationen zum Thema Tinnitus gegeben hat, so bleiben meist dennoch wichtige Themen ausgeklammert, wie zum Beispiel das weitere Vorgehen im Hörverhalten. Die Hörberatung wird zum Dreh- und Angelpunkt der Therapie.

Sie soll Erkennungsprozesse fördern, so dass der Patient seinen Tinnitus einordnen kann und sie soll persönliches Hörverhalten und Hörbedürfnisse deutlich machen. Sie fördert die Sicherheit im Umgang mit Musik, kann Hörgewohnheiten verändern, klärt über Lärm, Hörschwächen und damit eventuell zusammenhängende Sprachprobleme auf, gibt Hinweise und Tipps zur Bewältigung der akuten Situation des Betroffenen,

auch bei Schlafstörungen, die durch den Tinnitus entstanden sind und dient der Informationen auf beiden Seiten - der des Therapeuten und der des Betroffenen.

2. **Hörtherapie**

Die Hörtherapie kann das konzentrierte Hören fördern und die subjektive auditive Wahrnehmung verbessern, wie die Audiogramme von subakuten und chronischen Tinnitus-Patienten gezeigt haben. Im Mittelpunkt stehen Übungen mit Geräuschen, mit Klängen und schließlich mit Musik, die zum selektiven individuellen Hören ermutigen, d.h. den Patienten auffordern, seine eigenen Geräusche, Klänge und Musiken zur

Defokussierung zu finden: die auditive Wahrnehmung wird vom Tinnitus weggelenkt. Ein weiterer Vorteil der Hörtherapie ist, dass ein „fühlbarer“ Kontakt zum unerreichbaren und unfühlbaren Organ Innenohr aufgebaut werden kann. Die im Rahmen der Tinnitus-Retraining-Therapie (TRT) angebotene "Hörtherapie" hat

trotz ihres Namens nichts mit der TIM zu tun. Sie enthält zwar einige ihrer Elemente, wie zum Beispiel das bewusste Hinhören oder das genaue Orten von Klängen und Geräuschen, ist ansonsten aber eher als ganzheitlich sensorische Therapie zu bezeichnen, denn ihr erklärtes Hauptziel ist neben der auditiven Förderung die Schärfung aller Sinne.

3. **Musiktherapeutische Tiefenentspannung**

Die musiktherapeutische Tiefenentspannung ist ein musiktherapeutisches

Entspannungsverfahren. Wenn ein entspannendes, angenehmes Musikstück oft genug gehört wird, kann sich der Patient seine eigene „Kopfmusik“ als Gegenprogramm zum Tinnitus schaffen und sich auf Entspannung konditionieren. So kann Stress abgebaut und die seelische und körperliche Eigenwahrnehmung verbessert werden.

4. **Sensorisch-Integrative Musiktherapie**

Mit der sensorisch-integrativen Musiktherapie bietet die Musiktherapie die Möglichkeit, Hören mit anderen Sinnesempfindungen zu verbinden. Musik kann durch das Vibrationsorgan körperlich empfunden werden, sie kann mit Bewegungen kombiniert, mit Malen verknüpft werden. Sie wird so - wiederum als rezeptive Form - zu einem Medium, das seelische und körperliche Eigenwahrnehmung verbessert.

5. **Individuelles neurophysiologisches Hörtraining auf CD**

Das neurophysiologische Hörtraining auf CD (bestehend aus Elementen der Tiefenentspannung, der Hörtherapie und der sensorisch-integrativen Musiktherapie) wird nach den Bedürfnissen des Patienten zusammengestellt. Basis bildet die Tinnitusanalyse bzw. das Tinnitusprofil, das im ersten Gespräch mit einer Software erstellt wird. So bekommt der Patient sein ganz persönliches Mittel an die Hand, mit dem er zu Hause üben kann, und das er überall mit hinnehmen kann.

Fünf wesentliche Merkmale zeichnen die TIM aus:

1. Sie nutzt den Effekt, dass bei der Wahrnehmung des Tinnitus dieselben Systeme aktiv werden wie bei der generellen Verarbeitung auditiver Reize. Das heißt, die TIM greift an allen Stellen der zentralen auditiven Verarbeitung ein.
2. Die persönliche Verfassung des Patienten, sein Hörstatus, sein Hörverhalten und seine Hörvorlieben bestimmen die Schwerpunkte der Therapie.
3. Basierend auf dem Audiogramm wird gemeinsam ein genaues Tinnitusprofil mit exakter Tinnitusfrequenz ermittelt. Dieses Profil ist die Grundlage für die individuellen Trainingsprogramme, mit denen der Patient arbeitet.
4. Die TIM wirkt im akuten und chronischen Zustand, bei tonalem oder geräuschhaftem Tinnitus und bei Zusatzsymptomen wie Hyperakusis, Phonophobie oder Misophonie.
5. Sie kommt ohne aufwendige technische Hilfsmittel und medizinische Geräte aus und ist nicht auf weiteres Personal oder auf Klinikaufenthalte angewiesen. Sie kann sowohl in Gruppen als auch in der Einzeltherapie angewandt werden.

Autorin: Dr. Annette Cramer

Hier finden Sie qualifizierte ausgebildete Tinnitus-Musiktherapeuten:

<http://www.musiktherapeutikum.de/tinnitus-therapeuten.html>

Weitere Informationen zur Tinnituszentrierten Musiktherapie TIM

<http://www.musiktherapeutikum.de/>

Literatur

- Cramer, A. (2002): Grundlagen und Möglichkeiten der Musik- und Klangtherapie als Behandlungsmaßnahme bei Tinnitus. Inauguraldissertation an der Universität Köln, Institut für Musiktherapie. In: Piel W (Hrsg.): Kölner Studien zur Musik in Erziehung und Therapie. Band 7.
- Dohr, Köln Dong, T. (2007): Die Auswirkungen der PMR (Progressive Muskelrelaxation) und der TIM (Tinnituszentrierte Musiktherapie) auf die psychosoziale Situation von chronischen Tinnitus-Patienten. Bisher unveröffentlichte Magisterarbeit der LMU München. Institut für Präventions-, Integrations- und Rehabilitationsforschung
- Cramer, A. (2008): Tiefenentspannung mit Musik und Klangschalen – Worauf Sie achten sollten.“ In: DHZ – Deutsche Heilpraktiker-Zeitschrift, 5:36-39
- Cramer, A. (2008): „Musiktherapie – Klang der verwandelt.“ In: DHZ – Deutsche Heilpraktiker-Zeitschrift, 5:62-64

- Cramer, A. (2009): „Mit Musik geht alles besser. Die musiktherapeutische Tiefentspannung in der Tinnituszentrierten Musiktherapie“. In: Tinnitus-Forum 2-2009, S.36-40
- Cramer, A (2011): WAS ist eigentlich Hörtherapie? Tinnitus-Forum 4-2011, 35-37
- Cramer, A. (2012): „Ich höre die Worte, aber ich verstehe sie nicht. Folgen des Hochfrequenzverlusts.“ HNO Springer Heidelberg, Volume 60, Number 6, 532-539
- Cramer, A (2012): WAS ist eigentlich Hörerziehung? Teil 1, Tinnitus-Forum 2-2012, 33-35
- Cramer, A (2012): WAS ist eigentlich Hörerziehung? Teil 2, Tinnitus-Forum 3-2012, 36-39
- Cramer, A (2012): WAS ist eigentlich Hörschulung? Tinnitus-Forum 4-2012, 36-40
- Cramer, A. (2016): Ein neues Hören für strapazierte Ohren. Wie die Tinnituszentrierte Musiktherapie helfen kann, den Tinnitus besser zu bewältigen. Tinnitus-Forum 1-2017, 13-16
- Cramer, A (2018): Wirksame Selbsthilfe mit Musiktherapie. Trias, 4. Auflage, Stuttgart

Empfohlen von der Deutschen Tinnitus Liga:



Tinnitus: Wirksame Selbsthilfe mit Musiktherapie,
Ihr Übungsprogramm auf 2 CDs,
Trias Verlag, 4. Auflage 2018