

Christoph Johannes Jung

Dr. med.

## **Tinnitus und die Persönlichkeitsdimension des Kohärenzerlebens**

Fach: Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Doktorvater: Prof. Dr. med. Dr. h.c. Peter K. Plinkert

Das Ziel der vorliegenden Arbeit war es zu erforschen, ob Patienten weniger unter chronischem Tinnitus leiden, wenn sie ein stärkeres Kohärenzerleben aufweisen, d.h. ihrem Leben mit mehr Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit und Verstehbarkeit begegnen. Weiterhin wurde untersucht, ob diese Patienten von der psychologischen Tinnitus-Therapie in Form einer strukturierten Gruppentherapie stärker profitieren als eine Wartegruppe.

Tinnitus ist ein Symptom, dem unterschiedliche Funktionsstörungen des Ohres multifaktorieller Genese zugrunde liegen können. Als aufrechterhaltende Ursachen für die Entstehung des Leidens werden die individuelle Art der Hörverarbeitung innerhalb der zentralen Hörbahnen und die meist aversive gedankliche und emotionale Belegung des Symptoms betrachtet (neurophysiologisches Modell).

In der Regel gehen psychische Begleitsymptome mit dem Tinnitus einher. Aufgrund der hohen Inzidenz des Tinnitus, vor allem bei älteren Menschen, sowie der stark ausgeprägten Belastung bei einem Teil der Betroffenen nimmt die Notwendigkeit einer effektiven Therapie zu. Da es entsprechend der Leitlinien der HNO Gesellschaft von 2015 keine ausreichenden Belege für die Wirkung medikamentöser Behandlungen des chronischen Tinnitus gibt, wird das interdisziplinäre Vorgehen der wissenschaftlich gut erforschten psychologischen Tinnitus Therapie als Verfahren der Wahl empfohlen. Weniger erforscht sind bis dato Faktoren, die die Tinnitusbelastung und den Therapieerfolg beeinflussen.

Die vorliegende Studie weist zwei Untersuchungsstränge auf: zum einen eine Querschnittbetrachtung des Zusammenhangs von Kohärenzerleben und Tinnitusbelastung, zum anderen eine Längsschnittauswertung der Therapieeffekte des kognitiv-verhaltenstherapeutischen Tinnitus-Retrainings im Vergleich zu einer Warte-Kontrollgruppe und im Hinblick auf die Persönlichkeitsvariable des Kohärenzerlebens.

Diese Arbeit konnte die Annahme bestätigen, dass Patienten mit chronischem Tinnitus weniger leiden, wenn sie eine stärkere Ausprägung des Kohärenzerlebens aufweisen, d.h. wenn sie ihr Leben als sinnvoll, handhabbar und erklärbar erleben. Der Gesamtwert des Tinnitus Fragebogens korrelierte signifikant mit dem Gesamtwert des SOC-Fragebogens. Auch zeigte sich, dass die geringfügige Veränderung in der Warte-Kontrollgruppe in einem signifikanten Zusammenhang mit dem Kohärenzerleben stand. Das Kohärenzerleben kann somit entsprechend dem Diathese-Stress-Modell zur Aufrechterhaltung des Tinnitus als eine weitere Ressource betrachtet werden, die die Belastung durch Tinnitus verringert.

Der Erfolg der kognitiv-behavioralen Tinnitus-Therapie erwies sich jedoch als unabhängig vom Kohärenzerleben. Somit scheint das verhaltenstherapeutische Training für alle Patienten gleichermaßen zu wirken, unabhängig von der Persönlichkeitsvariablen des Kohärenzerlebens, d. h. auch Patienten mit niedriger Ausprägung des Kohärenzerlebens profitieren signifikant von der Gruppentherapie. Der Therapieerfolg ist demnach auf die vermittelten verhaltenstherapeutischen Strategien zur Aufmerksamkeitsdefokussierung und die kognitiv / emotionale Umstrukturierung zurückzuführen. Diese ermöglichen den Patienten einen Zugang zur Habituation und das vermehrte Ausblenden der Tinnituswahrnehmung, während von einem einmaligen Counseling eher jene Patienten profitieren, die einen hohen Ausgangswert an Kohärenzerleben aufweisen.

Die Studienergebnisse lassen somit die Schlussfolgerung zu, dass die Ausprägung der Persönlichkeitsdimension des Kohärenzerlebens einen diagnostischen Hinweis geben kann, welche Patienten auch von einem einmaligen Counseling profitieren können.

Der Therapieerfolg der ambulanten psychologischen Tinnitus-Gruppentherapie mit 10 Sitzungen erwies sich insgesamt signifikant höher im Vergleich zu einem einmaligen Counseling. In der Therapiegruppe konnte durch die strukturierte, kognitiv-behaviorale Gruppentherapie bei Patienten mit chronischem Tinnitus aller Schweregrade eine hochsignifikante Verbesserung des Leidens nachgewiesen werden. Es zeigte sich im Tinnitus-Fragebogen eine bedeutsame Reduktion emotionaler, kognitiver und psychischer Belastung, sowie der Penetranz des Tinnitus, der Hörprobleme und der psychosomatischen Beschwerden. Die Schlafstörungen hatten sich jedoch nicht verändert. Hierzu sollte eine eigene Einheit in das

Therapiemanual aufgenommen werden. Diese Ergebnisse bestätigen frühere Studien zur positiven Wirkung der psychologischen Tinnitus-Therapie.

Die größten Veränderungen wiesen die Patienten mit stark dekomensierter Tinnitusproblematik auf.

Schlussfolgerung: Die ambulante psychologische Tinnitus-Gruppentherapie ist - entgegen früherer Meinung - auch für stark unter Tinnitus leidende Patienten eine hochwirksame Methode zur Verringerung ihres Leidens.