



Mein Tinnitus

Er ist mein Leib-Seele-Wächter
und hat meiner inneren Stimme endlich
wieder Gehör verschafft

Von Anke Jarzina

Von jetzt auf gleich fühlte ich mich wie abgeschnitten von der Welt und den Menschen um mich herum. Als berufstätige und ehrenamtlich engagierte Mutter stand ich fast dauerhaft unter Stress und Anspannung. Wie so oft dachte ich auch an diesem Nachmittag im September 2021, dass eine kleine Auszeit mit Meditationsmusik meinen Stresspegel zumindest so sehr runterfahren würde, dass ich weiter funktioniere. Ich legte mich also aufs Bett, setzte den Kopfhörer auf – und dachte erst, er sei kaputt, weil ich auf einer Seite rein gar nichts mehr hörte. Bis ich begriff: Nicht der Kopfhörer, sondern mein linkes Ohr funktionierte nicht mehr.

Die folgenden Tage waren vor allem unangenehm: Ich verstand die Leute, die mit mir redeten, kaum noch. Dazu kam dieser andauernde hohe Piepston und ein merkwürdiges tiefes Dröhnen. Dass das ein Tinnitus war, verstand ich erst nach und nach. Ich fühlte mich wie in einer Blase, in der es nur noch mich und diese fiesen Töne gab und in die die Außenwelt nicht wirklich hineinkam – und wenn sie es doch tat, löste das bei mir schnell Erschöpfung oder Schwindel aus.

Ich hatte keine Schmerzen. Der Hörsturz hatte auch keine organische Ursache. Meine Blutgefäße arbeiteten so, wie sie sollten; das MRT blieb ohne Befund – und die Kortisontherapie ohne Erfolg. Mein Blutbild war einwandfrei. Physisch gesehen war ich gesund. Ich versuchte mir also einzureden, dass das alles gar nicht so schlimm war. Ich konnte mich ja bewegen, spazieren gehen, lesen und andere Dinge tun, die mich entspannten. Aber: Der Tinnitus machte mich mehr und mehr wahnsinnig und ich litt darunter, nicht mehr

mühe-los und zugewandt kommu-nizieren zu können.

Ich bin nämlich sehr gesellig und beruflich wie privat gerne unter Menschen. Aber durch den Hörsturz hatte ich ziemlich bald den Impuls, mich erst einmal von allem »auf unbestimmte Zeit« zu verabschieden und mich gewissermaßen einzuziegeln. So schrieb ich den Menschen, mit denen ich arbeitete, E-Mails (es waren sehr viele), trat aus WhatsApp- und Signal-Gruppen aus, löschte meinen Facebook-Account. Die Kinder durften sich mit ihren Freunden nur noch woanders verabreden. Die Einladungen zu Geburtstagen von Verwandten und Freunden schlug ich aus und mein Engagement in der Kommunalpolitik legte ich auf Eis – mitten im Bundestagswahlkampf.

In meiner Hörsturz-Blase fühlte ich mich lange Zeit unverstanden, abgesondert und allein – obwohl alle verständnisvoll reagierten, wenn ich davon erzählte. Ich erfuhr viel Mitgefühl, Unterstützung und Hilfe. Trotzdem ging es mir meistens schlecht.

Was mir schon immer gutgetan hat, war Bewegung an der frischen Luft. Also packte ich meinen Rucksack und ging in den Wald. Es war Anfang Oktober, die Blätter wurden gerade bunt. Ich weiß noch, wie mich meine Gedanken anfangs richtiggehend überfluteten. Aber es tat so gut! Und zwar nicht nur die Bewegung, sondern die gesamte »Sinneserfahrung Wald«: Ich roch die frische Luft und den leicht modrigen Duft nach sonnenbeschienenem Laub und feuchter Erde. Ich sah krabbelnde Käfer auf den Wegen, vom Tau benetzte Spinnenweben. Und vor allem hörte ich die Klänge: das Rauschen des Windes in den Blättern, den Gesang der Vögel, das Rascheln von kleinen Nagern im Geäst. Der Wald ließ mich den Tinnitus zum ersten Mal vergessen.

Ich blieb noch Monate krankgeschrieben, weil ich psychisch nicht in der Lage war, meinen Job als Pastoralreferentin in einer katholischen Pfarrei auszuüben. Ich machte mir sogar ernsthaft Gedanken darüber, ob ich wohl jemals wieder mit Gruppen und Gremien würde arbeiten können – oder ob ich einen neuen Beruf brauchte. Ich war in dieser Zeit sehr oft draußen – fast so oft wie in meiner Kindheit und Jugend, die ich in einem kleinen, idyllischen Dorf im Rheingau-Taunus verbracht habe. Als Kinder streiften wir bei Wind und Wetter durch die Wälder, bauten »Buden« in den Windschutzhecken. Dieses Gefühl von Verbundenheit, Zugehörigkeit, selbstverständlicher Einheit mit der Natur – das war auf einmal wieder da. Irgendwie war es mir in den letzten Jahren verloren gegangen. Ich hatte mich zwar auf verschiedenen Ebenen für Naturschutz eingesetzt und meine Freizeit oft draußen verbracht, aber trotzdem meine »Beziehung« zur Natur vernachlässigt.



Anke Jarzina arbeitet als Pastoralreferentin für das Bistum Limburg und lebt mit ihrem Mann, ihren zwei Kindern und ihrem Hund in Eltville im Rheingau.

Im Nachhinein kommt es mir vor wie eine alte Freundschaft, die abgeebbt war. Erst nach dem

Hörsturz hatte ich Zeit, diese Freundschaft wieder zu beleben – und ich merkte schnell, wie wichtig sie für mich war. Zum einen tat mir die Waldatmosphäre einfach gut. Erwiesenermaßen hilft der Aufenthalt im Wald gegen Bluthochdruck, Depressionen, Krebs und andere Erkrankungen. Dies habe ich am eigenen Leib erfahren. Zum anderen hat mir die Bewegung in der Natur geholfen, den Kontakt mit mir selbst wiederzufinden: Meistens dauerte es ungefähr eine Stunde Fußmarsch, bis die vielen lauten Gedanken in meinem Kopf leiser wurden und meine innere Stimme, meine Intuition, endlich eine Chance hatte, zu mir durchzudringen. Ich hatte mir im Lauf der Jahre abgewöhnt, auf meine Intuition zu hören. Vielleicht, weil



Was mir schon immer gutgetan hat, war Bewegung an der frischen Luft. Also packte ich meinen Rucksack und ging in den Wald. Es war Anfang Oktober, die Blätter wurden bunt. Ich roch die frische Luft und den leicht modrigen Duft nach Laub und feuchter Erde

die »Kopf«-Argumente in unserer Gesellschaft oft mehr wiegen als diejenigen, die »aus dem Bauch heraus« kommen. Auch als Frau in meiner Kirche ist es wichtig (dachte ich), sich intellektuell zu behaupten, um Priestern und anderen zeigen zu können, dass Frauen den Männern in Nichts nachstehen. Was für ein Irrglaube!

Durch den Hörsturz hat meine innere Stimme endlich einen Weg gefunden, sich Gehör zu verschaffen. Durch sie habe ich auch begriffen, dass meine von mir so oft unterdrückte »Gefühligkeit« Ausdruck einer chronischen Depression ist. Ich leide schon lange an ihr, habe sie aber nie richtig wahrhaben wollen, weil ich sie für eine Schwäche hielt. Ein Fehler!

Meinen Tinnitus sehe ich inzwischen als eine Art »Leib- und Seele-Wächter« an, der mich warnt, wenn ich mich zu weit von mir entferne oder meine Bedürfnisse ignoriere. Das nervt manchmal sehr, ist aber notwendig – und dafür bin ich dankbar. In der Natur bin ich schnell ganz bei mir und sozusagen »barrierefrei« verbunden mit allem, was ist – ohne dass ich dafür etwas leisten, auf bestimmte Weise reden, denken, handeln muss. Ich bin einfach – und das genügt. Der Tinnitus tritt dann beruhigt in den Hintergrund.

Während meiner Krankheitsphase begriff ich nach und nach: Das ist doch genau die »frohe Botschaft«, für die ich bei der Kirche angetreten bin! Sie lautet: »Du bist, weil du wertvoll bist und weil Gott dich liebt, so, wie du bist.« Wenn ich diese heilsame Verbundenheit in der Natur erfahren hatte, dann könnte ich vielleicht auch andere Menschen dahin begleiten. Also beschäftigte ich mich mit verschiedenen Ansätzen der bewussten Begegnung von Mensch und Natur: Naturcoaching, Waldbaden, Umweltpädagogik. Ich ließ mich zur NABU-Naturführerin ausbilden und las etliche Bücher über Schöpfungsspiritualität und -mystik. Nach der Reha wollte ich meine Idee konkretisieren und taufte sie »Lebensmark«. Ich dachte dabei an ein Zitat des Dichters Henry David Thoreau, der Anfang des 20. Jahrhunderts »in die Wälder ging, um das Mark des Lebens in sich aufzusaugen«.

Ich wollte Menschen begleiten, die auf der Suche sind nach dem, »was die Welt im Innersten zusammenhält«, eben nach dem »Mark« ihres Lebens – und zwar draußen, in und mit der Natur. Also startete ich mit dem Einverständnis meines Pastoralteams im Herbst 2022 die »Outdoorseelsorge« mit einer eigenen Homepage (www.lebensmark.de) unter dem Motto »bewusst verbunden leben«. Inzwischen war ich mit rund 40 Menschen unterwegs, die Orientierung und Halt, Begleitung oder Trost suchten. Ein Beispiel: Einer Frau fiel es schwer, ihre eigenen seelischen Verletzungen anzuschauen. Als sie sich aber mit der Rinde eines Baumes und seinen Wunden auseinandersetzte, gelang es. Ich war dabei eine Art Hebamme und half ihr das, was sie lange in sich verborgen hatte, »zur Welt« und ins Wort zu bringen.

Es ist schon verrückt: Der Hörsturz hatte in mir ein Gefühl des Abgetrenntseins und der Isolation hervorgerufen. Aber erst durch ihn habe ich die Verbundenheit mit mir selbst, der Natur, den Menschen und mit Gott wiedergefunden. ♦