

Schreiben über Traumata Immer da

**Aram Lintzel
über Lärmtrauma,
Tinnitus
und Hyperakusis**

Das Wort 'Geräuschkulisse' wäre ein Euphemismus für das, was sich in meinen Ohren abspielt.

Es klirrt
und klingelt,
es siept
und dröhnt,
es schleift
und knattert,
es knackt
und brummt,
es tost
und trommelt.

Wie in einem akustischen Wimmelbild bin ich behaust von Klängen. Alle paar Wochen nistet sich ein weiteres Geräusch ein, neuerdings ein zerhacktes Morsen. Seit einem Lärmtrauma vor über 20 Jahren habe ich einen chronischen Tinnitus beziehungsweise zwei, drei viele Tinnituse sowie eine Hyperakusis, also eine Geräuschüberempfindlichkeit. Stille gibt es nicht mehr. Im Laufe der Zeit hat sich die Symptomatik immer weiter verschlimmert. Seit einigen Jahren kann ich nicht mehr auf Konzerte gehen. Im Kino sitze ich mit einem extra angepassten Hörschutz. Freudenschreie meiner Söhne nehme ich als diffuse Verzerrung wahr. Wenn sie im Auto ihr Hörspiel lauter drehen wollen, bin ich sofort alarmiert. Jedes laute Umweltgeräusch – eine quietschende S-Bahn, ein Krankenwagen, ein Hundebellen, die Weihnachtsorgel in der Kirche – kann eine Überreaktion in meinem Gehörgang und neue Dauergeräusche auslösen. Seit Jahren bin ich in Psychotherapie, nehme Psychopharmaka und zweimal war ich stationär in Behandlung. Diagnostiziert wurden dort eine schwere Depression und Angststörungen. Mir kam ein altertümliches Wort viel passender vor: ich war von dem 24/7-Terror in meinem Kopf schlicht und ergreifend wahnsinnig geworden.

DER DRONE

Im September 1998 war ich mit meiner damaligen Freundin Isabelle bei einem Konzert von

Tony Conrad

im Studio 672 in Köln. Ich machte mir nicht viel aus Live-Avantgardemusik, aber der befreundete Spex-Herausgeber Tom hatte mir Conrads Minimal Music bei einem Gespräch in der Kneipe Sixpack ans Herz gelegt. Wenn ich mich richtig erinnere, trat Tony Conrad mit einer Frau auf. Beide spielten Celli, die über Lautsprecher zu einem Drone verstärkt wurden. In den 90er-Jahren wurden am Einlass noch keine Ohrstöpsel verteilt. Mitten im Konzert hatte ich plötzlich das Gefühl, dass mir jemand Wasser ins rechte Ohr gießt. Aus Gründen, über die ich bis heute rätsle, blieb ich weiter in der zweiten Reihe stehen und ließ den quälenden Lärm über mich ergehen. Hinter mir hielt sich der Galerist Christopher die Ohren zu, andere hatten die sonische Folterkammer längst verlassen.

Am nächsten Morgen wachte ich mit einem Pfeifen auf beiden Ohren auf. Außerdem hörte

ich ein unregelmäßiges Geräusch, das wie der eiernde Alarmton eines Weckers mit nachlassender Batterie klang. Da ich am Tag nach Konzertbesuchen schon als Jugendlicher oft leichtes Ohrrauschen gehabt hatte, dachte ich, dass das schon wieder weggehen würde. Zwei Tage später ging ich zum HNO-Arzt, der meinte, ich hätte wohl ein Lärmtrauma erlitten. Er verschrieb mir durchblutungsfördernde Medikamente. Als klar wurde, dass die Tabletten nicht helfen, wies er mich in ein Krankenhaus am Kölner Stadtrand ein. Dort bekam ich eine Kortisoninfusionstherapie. Diese blieb genauso wirkungslos wie eine anschließende Tiefdrucktherapie, bei der ich mit Leidensgenossen in einer klaustrophobischen Kabine saß und das Buch „Ocean of Sound“ von David Toop las. Während ich in der U-Boot-artigen Konstruktion saß, hatte ich noch Hoffnung auf Heilung und ahnte nicht, wie einschneidend dieses Lärmtrauma sein würde. Musik war neben Fußball, Theorie und der Liebe, das Wichtigste in meinem Leben. Statt einer Quelle von Daseinsfreude, Selbstermächtigung und Trost war sie nun zu einer Gefahr geworden, zum Medium meiner Verletzlichkeit.

DIE BANALITÄT

Obwohl ich seit der ersten schweren, Tinnitus-bedingten Depression vor gut drei Jahren offensiver mit meinem Hörschaden umgehe und ich damals eine Email an Freunde geschrieben hatte, die erklärte, dass ich Konzerte und Nachtleben meiden müsste, verleugne und verdränge ich immer wieder. Ich habe das Trauma bisher nicht in mein Selbstkonzept integrieren können und tue so, als ob mein altes Leben weitergeht. Es mag albern klingen, aber wenn ich zu jemandem sage „Ich kann keine laute Musik mehr hören, ich kann nicht mehr zu Konzerten gehen“, dann fühlt sich das so an, als würde ich sagen

„Ich bin
nicht
mehr
ich selbst.“

Nach Namen von Fußballspielern und -klubs war Popmusik das zweite Wissen, das ich mir autonom angeeignet und für das ich weder Eltern noch Lehrer benötigt hatte. Jahre nach dem Ereignis habe ich gelegentlich noch als DJ aufgelegt und tue dies heute noch mit Ohrstöpseln und auf Zimmerlautstärke gelegentlich, obwohl das unvernünftig und selbstschädigend ist. Wenn ich heute einen neuen Track von

Moodymann oder

79.5 höre, blitzt kurz die Fantasie auf, wie ich dazu in einem behaglichen Club tanze. Dann kommt der Stich: es wird nicht mehr sein, es ist vorbei! Sollte mein achtjähriger Sohn, der so gern und viel Gitarre spielt, eines Tages eine Band gründen, werde ich ihn nie auf der Bühne erleben können.

Natürlich gibt es außer der Musik viel Schönes im Leben: meine Familie, Freunde, Sport, Natur, Lektüre. Meine Frau Annette sagt mir das in den dunkelsten Momenten immer wieder, und sie hat Recht. Aber es ändert nichts daran, dass mir ein bestimmender Teil der Existenz genommen wurde. Als mich während meines ersten Krankenhausaufenthalts eine Nonne fragte, weshalb ich hier sei,

behauptete ich: wegen eines lauten Krankwagens. Hilfreich bei meiner jahrelangen Verdrängungsarbeit war die Tatsache, dass mein Leiden von außen betrachtet so unspektakulär und banal ist. Es ist unsichtbar und lässt sich nicht messen, nicht in bildgebenden Verfahren sichtbar machen, es gibt keine dramatischen Zahlen sinkender weißer Blutkörperchen wie bei schweren Krankheiten. Martin Luther, der zwei Jahrzehnte seines Lebens an Ohrgeräuschen litt, glaubte, dass es sich um „keine natürliche Krankheit“ handelte, sondern um das Werk des Teufels, dem er die „satanischen Faustschläge auf mein Fleisch“ zu verdanken habe. Diese metaphysische Deutung steht mir nicht zur Verfügung, für mich sind es nur Töne, die mich quälen. Ich weiß, dass nicht der Gehörnte dahinter steckt, sondern einfach nur meine Innenohren nicht mehr heile sind. Weil es „nur Geräusche“ sind, kommt mir meine Klage oft selbst unangemessen vor. Sie sind ja nicht direkt lebensbedrohlich, sieht man von der erhöhten Suizidrate unter Tinnituspatienten ab. Man muss damit leben lernen, heißt es. Seit

einigen Jahren sind die einzigen objektiven Daten, die es gibt, die Resultate meiner Hörtests: hohe Frequenzen kann ich inzwischen nicht mehr wahrnehmen.

DAS MITGEFÜHL

Neben dem Smalltalk mit der Nonne gab es im Krankenhaus eine andere, für die neue Lebenszeit prototypische Szene. Als ich eingewiesen wurde, war ich als Gastredakteur für die Zeitschrift Texte zur Kunst verantwortlich und musste Autor*innen abtelefonieren und mit ihnen über ihre Texte sprechen. Darunter war der Schriftsteller Dietmar, der mir berichtete, dass er ‚das‘ nach einem Death Metal-Konzert auch mal gehabt habe. Diese Reaktion begegnet mir immer wieder. Jeder hat selbst seine Erfahrung mit Tinnitus gemacht oder kennt jemanden, der einen akuten Tinnitus hatte oder einen chronischen Tinnitus hat. Mein Leiden ist nicht einzigartig, so die Message.

Es mag ungerecht klingen, aber was als Geste der einfühlsamen Solidarität (du bist nicht allein!) gemeint ist, klingt in

meinen rumorenden Ohren wie blanker Hohn. Denn ich höre nicht den einen Tinnitus, der gleichförmig vor sich hin pfeift, sondern mehrere mörderische Töne, die in unregelmäßiger Bewegung sind. Selbst ein Düsenflugzeug über mir kann sie nicht übertönen. Die Solidaritätsgesten kommen mir vor, als würde man einem nach einem Unfall Querschnittsgelähmten zum Trost sagen: „Ich hatte auch einmal das Bein gebrochen.“ Meine Qualen werden kleingeredet, hinter der Empathie versteckt sich ungewollt ein Relativismus, bei dem ich mich unverstanden und alleingelassen fühle. Obwohl ich ja weiß, dass jeder durch seine eigene Hölle geht und jedes individuelle Leid subjektiv ein Absolutes ist.

DIE PSYCHOLOGISIERUNG

Eine Ursache, die in jedem Text über Tinnitus genannt wird, ist Stress. Stress ist ein *Pass-partout*, das als Symptom alles Mögliche signalisieren kann: Arbeitsbelastung, ungelöste Konflikte, Beziehungsprobleme, you name it. Der Tinnitus wird – indem er als Anzeichen von Stress gedeutet wird – zum Symptom degradiert, hinter dem sich tiefere Wahrheiten verbergen. Diese Tinnitushermeneutik konfrontiert den Leidenden mit schwerwiegenden Fragen: Lebe ich richtig? Bin ich mit meinen Mitmenschen im

Reinen? Mute ich mir zu viel zu? Der Schritt zu Selbstvorwürfen ist nicht weit. „Psychologische Krankheitstheorien sind machtvolle Instrumente, um die Schande auf die Kranken abzuwälzen“, schrieb Susan Sontag in „Krankheit als Metapher“. Obgleich mir meine Freunde und Therapeuten keine Schuldvorwürfe machen, bin ich doch immer wieder damit konfrontiert, dass der somatische Grund meines Leidens – die Dauerschädigung meines Innenohrs – wegpsychologisiert wird. In meinen schwersten Tinnituskrisen, in denen ich überzeugt bin, mit dem Lärm im Schädel nicht mehr weiterleben zu können, fragen mich meine Psychotherapeutin, mein Psychiater und meine Freunde stets nach anderen psychischen Belastungen. Schnell landen wir dann bei dem Konflikt mit meiner greisen Mutter, die allein in Stuttgart lebt, hilfebedürftig ist, aber fast jede Hilfe ablehnt. So sehr mich das mitnimmt, rein empirisch konnte ich nie einen Zusammenhang zwischen der Intensität des Konflikts und meinem Tinnitus feststellen. Im Gegenteil: Der Tinnitus verschlimmert sich unvermittelt, er kommt ganz arbiträr aus dem Nichts, ob im Urlaub oder am Schreibtisch, ob beim Joggen oder mitten im Schlaf.

Er lässt
sich nicht
steuern,
nicht
besänftigen
und
kontrollieren.

Er ist ein tumbes materielles Faktum, basta. Die Deutung des Tinnitus als Symptom ist Ausdruck von Hilflosigkeit und ich nehme sie niemandem übel. Die Leute wollen mir helfen, können es aber nicht. Gelten lassen kann ich es aber, das Tony Conrad-Ereignis selbst als Symptom zu begreifen, denn faktisch habe ich bei dem verhängnisvollen Konzert nicht auf mich und meine Körpersignale – das Wassergefühl im Ohr – geachtet und bin dageblieben statt wegzugehen. Von diesem Gedanken gerate ich schnell in eine Strudel aus

Selbstvorwürfen: Warum ist mir das passiert, warum habe ich nicht auf mich aufgepasst? Mein Freund Georg, Psychiater, sagte mir, das sei typisch für traumatisierte Patienten, denn die eigene Schuld ist offenbar leichter auszuhalten als Kontingenz und Schicksal. Eine der Misere Sinn gebende Spekulation, in die ich mich immer mal wieder verheddere: Wollte ich unbewusst meinen von Judenverfolgung und Krieg traumatisierten Eltern nahe kommen, indem ich ‚solidarisch‘ das Verdrängte wiederkehren lasse und mir einen Knacks zulege, der mich für den Rest des Lebens bestimmt?

DER VER- STÄRKER

Der Tinnitus wirkt wie ein Verstärker, er potenziert latente Ängste und Psychopathologien. Seit früher Kindheit neige ich zu Zwangshandlungen, schon mit sechs musste ich vor dem Schlafengehen die technischen Geräte kontrollieren, mit 10 habe ich mir in Wiederholungsritualen mit der Faust auf den Unterbauch gehauen, um zu prüfen, ob ich eine Blinddarmentzündung habe. Auch wenn ich viele Zwänge durch Verhaltenstherapien

loswerden konnte, kommt der Tinnitus meinen Zwängen wie gerufen. Er schreit nach permanenter Prüfung und zwanghafter Selbstbeobachtung: Ist er schlimmer geworden?

Ist ein
neuer Sound
dazu
gekommen?

Es kostet mich unendlich viel Kraft, mich nicht immerzu auf die Metamorphosen in meinen Ohren zu fixieren oder nicht 42 Online-Hörtests hintereinander zu machen. Denn da ist diese mich bedrängende Angst, dass ich in naher Zukunft taub sein werde und apathisch in der Ecke sitze, lahm gelegt von dem inneren Krach. Und da ist die kindliche Angst vor dem Ausgeschlossen sein, dem Nichtdazugehören. Täglich sehe ich die Instagram-Postings von Freunden und Bekannten, die einen begeisterten Konzertbesuch protokollieren. Ich war nicht dabei und konnte es nicht sein. Konzertbesuche sind in meiner peer group

inzwischen zu eine der wichtigsten sozialen Aktivitäten geworden und ich bleibe draußen vor der Tür. Und da ist meine schon früh entwickelte Tendenz zum nostalgischen Bedauern. Meine erste Freundin, nannte mich einen „18-year-old has been“, als sie auf einer Fotokiste meine Aufschrift „Those were the days“ entdeckte. Das Beste war immer schon vorbei, sei es meine Zeit als Indiepop Kid in den Achtzigern (mein erster eigener DJ-Abend in einer Kölner Bar hieß sinnigerweise „Indiepop ain't noise pollution“), die Studentenzeit mit cooler Theorie, die familiäre Idylle vor der Scheidung meiner Eltern oder die erste Liebe. Und das Ereignis vom Herbst 1998 scheidet wie sonst nichts mein Leben in eine Zeit, als alles gut war und ein Danach. Was wäre eigentlich geworden, wenn es nicht passiert wäre?

DER TROTZ

Tatsächlich ist es mir einige Zeit nach dem Trauma doch gelungen, meinen Tinnitus in Schach zu halten und zu kompensieren, und das ohne besondere Maßnahmen. Wegen der frustrierenden Folgelosigkeit der ersten Therapien habe ich bis heute keine

Tinnitusklinik aufgesucht, weil ich weiß, dass dort meine Fixierung auf den Tinnitus nur verstärkt würde, wenn ich ihn etwa in Achtsamkeitsübungen ignorieren soll. Es gibt keine Heilung und keine Überwindung, nur das täglich neue Arrangement mit der Situation. Das sagt mir meine über zwei Dekaden andauernde Tinnituserfahrung genauso wie der Stand der Wissenschaft.

Zwar hat er sich immer mal wieder verschlimmert und zu einigen Tagen Angst und Schlaflosigkeit geführt, aber irgendwie konnte ich den Tinnitus jedes Mal mehr schlecht als recht in mein System integrieren und in den Hintergrund verbannen, so dass er mich nicht komplett destabilisierte. Manchmal fand ich ihn sogar ganz gemütlich, er war mir vertraut. Das hat sich 2014 geändert, aus dem weitgehend kompensierten ist damals ein dekompensierter Tinnitus geworden. Die Ursache war ein weiterer Lärmschock. Idiotischerweise hatte ich einen Kinderwagenreifen an der Tankstelle aufgepumpt, er platzte mit einem lauten Knall direkt neben meinem Kopf. Der Tinnitus wurde schlimmer, trotzdem besuchte ich – wohl aus infantilem Trotz

(
„F****

you,

Tinnit-
us!“

)

– eine Woche später das Andreas Dorau-Konzert anlässlich seines 50. Geburtstags. Danach ging das mit den Verzerrungen los, höhere Stimmlagen verwandeln sich seither in ein Piepen, und wenn ich selbst laut spreche, klingt das in meinen Ohren wie ein schep-perndes Transistorradio. „Das ist die Wahrnehmung“, sagte lakonisch die Ärztin im Tinnitus-Zentrum der Charité und verniedlichte selbst noch in diesem Stadium die massive Schädigung meiner Hörzellen zur bloßen Sinnestrübung. Während jedem Herzkranken gesagt wird, er

solle wenig Fett zu sich nehmen, hatte mir nie ein Arzt gesagt, ich solle auf Popkonzerte verzichten. Also gut, dachte ich viel zu lang. Mein So-tun-als-ob, meine Verleugnungsstrategie, war mir zum Verhängnis geworden. Seit dem Dorau-Konzert leide ich unter wiederkehrenden Depressionen, die mal schwächer, mal stärker auftreten. 2016 und 2018 hatte ich Zusammenbrüche. Ich hielt die innere Polyphonie nicht mehr aus und stieß vor lauter Selbstvorwürfen und endlosen Schleifen des Haders (warum, warum, warum?) den Kopf gegen die Wand. Ich geriet in den Schlund der Depression und kam jeweils für mehrere Wochen in die Psychiatrie. Meine Existenz verklumpete sich zu jener Mischung aus Erschöpfung und Unruhe, die jede/r Depressive kennt. Aber das Protokoll dieser Depression wäre jetzt ein anderer Text. Nur so viel: Ich entkam den tiefsten Tiefen und kämpfte weiter gegen die sinnlosen Sounds, die immer da sind und immer da sein werden.