

# Tinnitus nicht im Griff

**Beitrag von „CDL“ vom 30. September 2025 18:20**

## Zitat von nihilist

für alles wird psychotherapie empfohlen.. es gibt aber ellenlange wartelisten und leute, die psychisch krank sind oder gar suizidal oder die wirklich niemanden zum reden haben, bekommen dann keine plätze oder viel zu spät. daher finde ich nicht, dass man wegen allem, was einen belastet, gleich in die psychotherapie rennen sollte, auch wenn es mittlerweile zum guten ton zu gehören scheint.

(...)

Eine sinnvolle Behandlung zu suchen, die aus gutem Grund für Tinnituspatienten empfohlen wird, ist sicherlich nicht dasselbe, wie „wegen allem, was einen belastet, gleich in die Psychotherapie (zu) rennen“.

Ja, es gibt einen großen Mangel bei den Behandlungsplätzen. Das trifft allerdings in erster Linie Kassenpatientinnen und -patienten, da es deutlich zu wenig Kassensitze gibt für die Vielzahl der erkrankten Menschen. Im PKV- Bereich, um den es für die meisten Lehrkräfte geht, ist die Situation deutlich entspannter, solange es nicht gerade um besonders rate Schwerpunkte geht, wie Traumatherapie.

Ich habe übrigens als Nebeneffekt meines Traumas in Hochstressphasen auch mit Tinnitus zu kämpfen. Ohne meine Traumatherapie könnte ich damit längst nicht so gelassen umgehen, wie mir das glücklicherweise inzwischen möglich ist. Das trägt dann durchaus auch dazu bei, dass der Tinnitus wieder schneller abklingt und inzwischen deutlich seltener und leiser auftritt als noch vor ein paar Jahren, als er angefangen hat.

Manchmal geht es nicht ohne schmerhaftes Graben, damit alte Wunden tatsächlich heilen können und nicht nur oberflächlich verkrusten. Als Laie weiß man nicht unbedingt, ob eine Behandlung sinnvoll wäre. Genau dafür gibt es Vorgespräche, bei denen viele Menschen auch ganz banal erfahren, dass ihr Problem keiner psychologischen Behandlung bedarf. Zumindest Kassenärzte sortieren nämlich sehr drastisch aus.