

ANDREAS SEEBECK
FEBE HOMRIGHAUSEN

MISOPHONIE



Lisas Wut und die Geräusche

INHALT

Teil 1 - Misophonie verstehen

Das ist Lisa	6
Lisa mag nicht mehr mitessen	8
Was Lisa fühlt	10
Die Klassenarbeit	12
Lisa kann dem Unterricht nicht mehr folgen	14
Trigger	16
Lisa will nur noch allein sein	18
Lisa kann nicht mehr schlafen	20
Lisas Eltern verstehen sie nicht	22
Kein Arzt versteht Lisa	24
Lisa hat Angst vor der Zukunft	26
Lisa hat Misophonie!	28
Ein Grundprinzip für die Heilung	30
Wie Misophonie schlimmer wird	32
Wie Misophonie unverändert bleibt	34
Wie Misophonie besser wird	36

Teil 2 - Was bei Misophonie hilft

Trigger vermeiden - jede Menge Möglichkeiten	40
Maßnahmen beim Essen	42
Kopfhörer	44
Schule	46
Freunde	48
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	50
Liebes Reptiliengehirn, danke für die Warnung...	52
Klopfakupressur	54
Verhaltenstherapie	56
Konfrontation unter Entspannung	58
Hypnose	60
Tinnitus-Retraining-Therapie	62
Neurolinguistisches Programmieren (NLP) mit Klopfakupressur kombiniert	64
Trauma and Tension Releasing Exercises (TRE)	66
PME als Therapie: 3-Schritte-Anleitung	68
PME als Therapie: Die Anwendung	74
Für Nicht-Betroffene: Ein Ausflug in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	76
Weitere Literatur	80



Misophonie kann jeder und in jedem Alter bekommen. Meistens entsteht sie allerdings im Alter von 8 bis 12 Jahren und es trifft eher Menschen, die ihrer Umwelt gegenüber offen sind und sich von Sinneseindrücken nur schwer abwenden können.



Das ist Lisa

Lisa geht es gut. Die Schule macht ihr Spaß, sie geht schon in die dritte Klasse. Zu Hause spielt sie am liebsten draußen im Garten. Ihre Eltern sind die besten Eltern, die es gibt. Da ist nur diese eine Sache...



Wie entsteht Misophonie?

Misophonie entsteht meist durch Konditionierung. Eine körperliche Anspannung (oft durch Stress verursacht) und ein sich wiederholendes Geräusch (z. B. Ess- oder Atemgeräusche, Stimmen im anliegenden Zimmer, Tippen, das Aussprechen bestimmter Konsonanten, Uhrenticken) werden vom Unterbewusstsein miteinander verbunden, einfach weil sie gleichzeitig wahrgenommen werden.

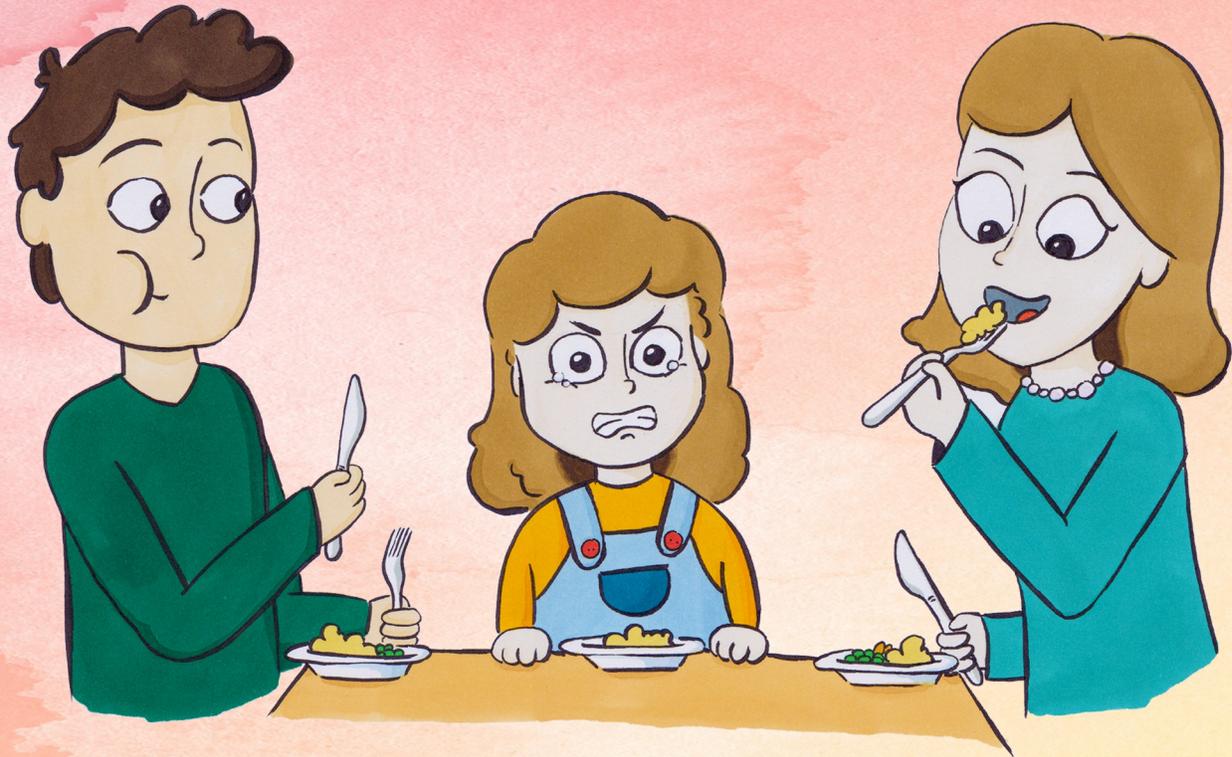
Der große emotionale Druck, der oft in der Schule entsteht, ist leider ein idealer Nährboden für die Entwicklung von Misophonie. Eine typische Situation: Das Kind kommt gestresst aus der Schule und sitzt entsprechend angespannt am Mittagstisch. Unter dieser Anspannung nimmt es z. B. Kaugeräusche der Mutter wahr.

Einmal konditioniert reicht dann das Hören des Geräusches, um die Anspannung auszulösen. Diese wiederum löst einen angeborenen Wut- oder Ekelreflex aus, weil sie vom Unterbewusstsein irrtümlich als Angriff interpretiert wird.

Wie alle anderen Reflexe (z.B. Erröten) kann auch dieser nicht unterbunden werden.

Lisa mag nicht mehr mitessen

In letzter Zeit geht sie nur noch ungerne zum Mittagessen, denn da kommt immer diese Wut. Die wächst und wächst, je länger sie am Tisch sitzt und den anderen beim Essen zuhört. Es kommt ihr so vor, als wenn es hauptsächlich Mamas Essgeräusche wären, die sie immer wütender machen.



Vor einiger Zeit hat sie das auch mal gesagt, aber die anderen haben sie nur verständnislos angeschaut. Mama isst doch ganz normal, Papa und Lisas kleine Schwester Janina hören von niemandem das Kauen oder Schlucken. Seitdem traut sie sich nicht mehr etwas zu sagen. Und es scheint immer schlimmer zu werden. Das macht ihr große Angst und sie weiß nicht, was sie tun soll.



Wer hat Schuld?

Eine misophonische Reaktion trägt alle Anzeichen einer klassischen Konditionierung. Um sie auszulösen, reicht das Zusammenkommen von Anspannung und Geräusch. Es braucht also kein traumatisches oder anders geartetes negatives Erlebnis zugrunde zu liegen! Lisas Mutter ist nur zufällig deren Triggerperson geworden, nicht, weil sie ihr irgendetwas getan hätte.

Das Unterbewusstsein nimmt es anfangs oft sehr genau: Nur die typischen Geräusche einer bestimmten Person triggern. Eine Ausweitung findet gewöhnlich erst später statt.

Was Lisa fühlt

Lisa sitzt am Esstisch und hört Mama kauen. Das Geräusch ist nicht besonders laut oder abstoßend, und trotzdem ist da in ihr diese ungeheure Wut. Was ist bloß los - sie hat Mama doch lieb. Sie möchte schreien und irgendwo draufhauen. Sie weiß, dass diese Reaktion falsch wäre, aber das hilft ihr auch nicht weiter. Und dann kommt das nächste Kaugeräusch, das alles noch schlimmer macht. Und das nächste. Und wieder das nächste. Immer schwerer kann sie nach außen hin die Ruhe bewahren.



Tränen rinnen aus ihren Augen, die gleichzeitig voller Wut sind. Sie nimmt alle Kraft zusammen und sagt, dass sie keinen Hunger mehr hat und gehen möchte. Mama bittet sie liebevoll, doch am Tisch sitzen zu bleiben, bis alle aufgegessen haben. Lisa ist verzweifelt und am Ende ihrer Kraft. Alles dreht sich, sie nimmt nur noch diese übermächtige schmerzende Wut wahr. Und das nächste Kaugeräusch, immer wieder das nächste.



Was im Körper abläuft

Für die Misophonie sind nur die unbewussten Teile des Gehirns verantwortlich. Das „Reptiliengehirn“ löst den emotionalen Reflex des limbischen Systems aus. Daher können Misophoniker ihre Reaktion auf den Trigger genauso wenig kontrollieren wie z. B. einen Schweißausbruch. Auch die äußeren Umstände sind unwichtig - der Triggerstimulus löst die Emotionen jedes Mal aus, wenn das Reptiliengehirn ihn wahrnimmt.

Extreme Emotionen wie Wut, Ekel oder Verbitterung überwältigen den Misophoniker, evtl. fühlt er sich auch beleidigt oder angegriffen. Hilflosigkeit oder Trostlosigkeit können ebenfalls zu diesen starken Gefühlen gehören. Zu den Emotionen kommen physiologische Reaktionen: Muskelanspannung, beschleunigter Herzschlag, Schwitzen oder extreme Stressgefühle. Die Stress- und Wutbotenstoffe wie Serotonin und Adrenalin werden reflexartig ausgeschüttet. Von der Natur sind sie dafür vorgesehen, als Antwort auf einen tatsächlichen Angriff zur Aktion zu befähigen. Zwingt sich der Misophoniker, still sitzen zu bleiben, bleibt der Chemiecocktail noch länger im Körper und schwächt seine Konzentrationsfähigkeit immens. Sogar die Schrift verändert sich. Die Unfähigkeit, sich trotz größter Bemühungen zu konzentrieren, führt zu Frustration und weiterem Stress, oft auch zu Schuldgefühlen. All das wiederum verstärkt misophonische Reaktionen und führt so zu einer Abwärtsspirale.