

## Merkblatt zur Behandlung von Hörschwindel für Patienten

Hörschwindel ist ein Datenkonflikt zwischen dem Spürsinn der Füsse/Beine und dem Innenohr einerseits und dem visuellen Bildern andererseits. Verstärkt wird dieser Konflikt durch Angst und frühere Erfahrungen. Es kann auch nur Höhenangst ohne Schwindel auftreten. Oft entsteht es durch eine monate- oder jahrelange Vermeidung oder nach einer Erkrankung beispielsweise des Innenohrs.

Hörschwindel und Höhenangst lassen sich behandeln, wenn diese Orte wieder aufgesucht werden. Das folgende dosierte Expositionstraining hat sich in der Praxis bewährt und ist erfolgreich.

### Vorbereitungsphase

#### 1. Stimulation der Spürinformationen der Füsse/Beine

In der Höhe müssen sie sich primär auf den Spürsinn der Füsse/Beine verlassen. Daher werden in der Vorbereitungsphase die Sensoren der Füsse/Beine stimuliert, gefördert und besonders beachtet. Dies ist mit folgenden Massnahmen möglich:

- Besondere Beachtung und Wahrnehmung der Füsse/Beine
- Abklopfen der Beine
- Fusssohlenstimulation
- Andere

#### 2. Mentale Vorstellung

Variante A

- Legen sie zuerst fest, welchen Ort in der Höhe sie zuerst aufsuchen werden. Wählen sie eine Höhe oder einen Ort, den sie sich zutrauen (z.B. kleiner Absatz, 1. Stock o.a.).
- Setzen sie sich zuhause an einem ruhigen Ort bequem hin und schliessen sie die Augen
- Stellen Sie sich vor, Sie gehen an diesen Ort, wie wenn nichts wäre. Sie fühlen sich dabei gut und sind auf den Spürsinn der Füsse/Beine fokussiert. Entsteht ein positives Gefühl, versuchen sie dieses zu speichern.

Variante B

- Setzen sie sich zuhause an einem ruhigen Ort bequem hin und schliessen sie die Augen
- Erinnern sie sich an eine erfolgreiche Situation in ihrem Leben (z.B. bestandene Prüfung, erreichtes Ziel, Erfolgserlebnis). Versuchen sie dieses Erlebnis mit allen Sinnen erneut zu erleben. Was fühlen sie dabei? Speichern sie diese positiven Gefühle/Bilder.

### Expositionsphase

- Gehen sie alleine oder in Begleitung einer Vertrauensperson oder TherapeutIn in die Nähe des Ortes, den sie ausgewählt haben.
- Falls nötig oder hilfreich, stimulieren sie erneut die Füsse/Beine und/oder richten sie die Aufmerksamkeit besonders auf die Spürinformationen der Füsse/Beine.

- Falls nötig (bei Variante B), erinnern sie sich an die gespeicherten positiven Gefühle/Bilder.
- Entscheiden sie selbst, wann sie an den Ort gehen, wie weit sie an den Rand (z.B. Balkon, Geländer) gehen und wie lange sie bleiben.
- Versuchen sie während des Aufenthaltes besonders die Füsse/Beine wahrzunehmen und dem, was sie sehen, weniger Bedeutung zu geben.

Sollte diese erste Exposition erfolgreich sein: Wie fühlen sie sich danach? Erachten sie es als Erfolgserlebnis, geniessen sie es und speichern sie dieses Gefühl. Sie können sich auch belohnen!

Als nächstes wählen sie einen Ort, der höher liegt, den sie sich für die nächste Exposition zutrauen. Verfahren sie genau gleich, wie bei der ersten Exposition.

Sollte es bei einer Exposition nicht so funktionieren, wie sie erwartet haben, lassen sie sich davon nicht beeinflussen. Besprechen sie es allenfalls mit ihrer/em Therapeutin/en.