

Expert*innenwissen

Wenn Geräusche aggressiv machen

„Boah das nervt!“ hat jeder schon mal gedacht, wenn er etwas hört, was ihn sehr stört. Dabei kann die Lautstärke stören (z. B. laute Autos mit getuntem Auspuff), die Dauer („Der hört jetzt schon fünf Stunden laute Musik!“) oder die Frequenz (z. B. Quietschen durch Messer auf stumpfem Porzellan). Oft hängt es aber auch von der Situation ab: Lautstärken, die tagsüber verträglich sind, werden zum Problem, wenn man schlafen will.

Manche Menschen sind allgemein geräuschempfindlicher als andere. Wenn sie dadurch im Alltag oft beeinträchtigt sind, nennt man dies Hyperakusis. Andere empfinden nur bestimmte Geräusche als sehr unangenehm (z. B. Essen anderer Personen). Kommt noch hinzu, dass die Geräusche Wut, Ekel oder Angst auslösen, Schmerzen oder Atembeschwerden, Druck auf den Körper, Erhöhung von Blutdruck oder Puls, wird dies als Misophonie (griechisch misos – Hass, Phonie – Ton) bezeichnet.

Meist treten die Symptome in der Kindheit oder im frühen Jugendalter erstmals auf und können über viele Jahre weiterbestehen.

Bewältigungsstrategien ändern zwar nicht nachhaltig die Reaktion auf das Geräusch, reduzieren aber negative Auswirkungen: Offen über Misophonie reden, sich Entfernen aus den Situationen, Schaffen einer Trigger-freien ‚Oase‘ durch Gehörschutz, Rausch-App oder Hören von Musik, Sorgen für eine geräuschvolle Umgebung, Ablenken durch positive Gedanken.

Eine Behandlung ist spätestens dann notwendig, wenn das Kind bzw. der Jugendliche oder die Familie unter der Misophonie deutlich leidet.

Die Behandlung umfasst außer Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild je nach Alter und Therapiemotivation Verhaltenstherapie und ggf. zusätzlich medikamentöse Therapie.

Dr. Ingo Spitzcok von Brisinski, Chefarzt und Fachbereichsarzt, LVR-Klinik Viersen

