



Tinnitus Forum

Zeitschrift der Deutschen Tinnitus-Liga e.V. (DTL)
der Schweizerischen Tinnitus-Liga (STL)

3-2012

mit SCHULE DES HÖRENS 

Schon angemeldet?
Mitgliederversammlung 2012
am 22.09. in Wuppertal



Burnout

Selbsthilfegruppen-
studie 2012-2014

DTL-Mitglieder-
versammlung 2012

Harter Schlag gegen Tinnitus!

Seit 30 Jahren muss ich mich mit diesem Thema beschäftigen bzw. endgültig damit abfinden. Dachte ich!

Als ich vor zweieinhalb Jahren psychisch am Ende war und die Panikattacken mein Leben immer mehr beeinträchtigten, kam von meinem Arzt ein kleiner Hinweis, ein Hoffnungsschimmer: „Probieren Sie es mit Kampfsport, manchmal werden die Beschwerden abgeschwächt!“

Ich war dankbar für den Hinweis, aber mit 79 Jahren einen Kampfsportverein zu finden, ist auch nicht ganz einfach. Gleich bei mir „um die Ecke“ habe ich eine Karateschule, die Budo-Akademie Berlin, gesehen und bin jeden Tag vorbeigefahren. Jeden Tag. Einmal habe ich meinen ganzen Mut zusammengenommen und mich dort vorgestellt. Niemand lachte über mich bzw. mein Alter, sondern ich wurde zum Probetraining eingeladen. Die erste Hürde war geschafft!

Beim Probetraining lernte ich die Gruppe kennen und schätzen. Für niemanden war ich „der Alte“, der im Weg stand, sondern alle halfen mir, um die sehr komplizierten Bewegungsabläufe zu begreifen.

Jetzt, mit 81 Jahren, konnte ich, auch durch die Geduld und Unterstützung meiner Trainer Marion und Jürgen Hornung, meinem Ziel, dem schwarzen Gürtel, wieder ein Stück



näher kommen. Ich habe im April meine Prüfung zum Blaugurt mit Erfolg abgelegt. Nur noch vier Prüfungen trennen mich vom Ziel!

Das alles wäre schon sehr angenehm, aber das Beste an dieser ganzen Sache ist, dass mich mein Tinnitus nicht mehr stört. Ich weiß, er ist da, aber ich nehme ihn nicht mehr so wichtig. Mein Leben hat sich total geändert. Ich leide nicht mehr unter Panikattacken, Menschenmassen stören mich nicht mehr, Karate fördert meine geistigen Fähigkeiten und ich habe viele neue Menschen außerhalb der Familie und außerhalb meines sonstigen Umfeldes kennengelernt. Sport hat mein Leben verändert und bereichert und mein Lebensmut reicht noch für die nächsten 81 Jahre und viele, viele Schwarzgurte!

Mitgliedsnummer 8718