

Besser leben *auch* mit Misophonie – Häufige Fragen

(Jugendedition)

Ist Misophonie genetisch?

Jein. Es gibt möglicherweise eine genetische Vorbelastung, wie die Tendenz, ganz besonders genau hinzuhören. Vorbelastung heißt aber nicht, dass sich daraus zwingend eine Misophonie entwickelt.

Lässt sich an meiner Misophonie was ändern?

Jaaa 😊 Misophonie kann sich anfühlen, als wäre sie einfach da und es würde immer gleich und ganz unwillkürlich ablaufen. Das stimmt aber nicht. Zwischen Vorspannung und Erwartungshaltung zu „ich höre was“ zu „die machen das absichtlich“ zu einem Ausbruch sind es viele Schritte, an denen sich etwas unterbrechen lässt. Dazu gibt es Strategien, die du lernen und passend für dich anwenden kannst.

Bin ich selbst schuld an meiner Misophonie?

Nein, hinter Misophonie steckt keine Absicht und Planung. Deine Ohren und dein ganzer Organismus haben in emotional anstrengenden Situationen irgendwann bestimmte unangenehme Geräusche als „Angriff“ interpretiert, gegen den du dich verteidigen musst. Die innere Vor-Spannung vor ähnlichen Momenten und die inneren Bewertungen dazu haben dann zu einer sich selbst verstärkenden Spirale geführt. – Gleichzeitig bist du jetzt die einzige Person, die etwas an deiner Misophonie verändern kann.

Ich will einfach nur diese Geräusche nicht mehr hören!

Das funktioniert so leider nicht.

Zum einen: Alles Lebendige macht Geräusche. Es wird immer Geräusche geben in der Welt. Zum anderen: Wie würdest du denn überprüfen können, dass ein Geräusch nicht mehr da ist? Genau – du würdest besonders gut hinhören! Und irgendwas ist da immer. Genau diese Prüfung verstärkt die Misophonie.

Ein Ziel ist es, kleine Geräusche „gepflegt vorbeiziehen lassen“ zu können, sie kurz wahrnehmen und dann ein „ist gar nicht wichtig“ Etikett verpassen.

Wenn ich jetzt was an der Misophonie ändern kann, gebe ich allen Recht, die sagen, ich hätte das schon immer einfach abstellen können (oder ich bilde mir das nur ein)

Bloß weil etwas grundsätzlich geht, können wir es trotzdem oft nicht einfach machen. Dein Organismus und Gehirn waren bisher im Misophonie-Trainingslager, ohne es gebucht zu haben. Wenn du jetzt neue Werkzeuge und

Strategien kennenlernen, die du so anwenden kannst, dass es du mit deiner Misophonie anders umgehen kannst, ist das DEIN Erfolg!

Vielleicht helfen dir diese Ideen weiter:

„Wenn ich jetzt was an meiner Misophonie ändere, tue ich das auf *meine ganz eigene Art und Weise*.“

Oder: „Wenn ich jetzt was an meiner Misophonie ändere, mache ich das für *mich!*“

Mir geht's insgesamt schlecht und ich bin unglücklich, und die Misophonie ist nur ein Teil davon

Leider geht es uns im Leben manchmal nicht gut, wir sind dauergestresst und frustriert und hilflos und hoffnungslos, und das füttert eine Misophonie zusätzlich an. Und die Misophonieausbrüche sorgen dann für weiteren Stress mit der Umgebung und verstärken die Spirale. Und manchmal fühlt es sich sogar gut an, den Frust an den anderen auszulassen.

Auf längere Sicht macht das leider nichts besser und irgendwann schaden wir uns nur selbst am meisten. Nur du kannst etwas an deiner Misophonie ändern, und nur du kannst deine eigene Welt in eine Richtung ändern, mit der es sich besser anfühlt. Auch bei Dingen, die du nicht verändern kannst, kannst du immer deine innere Haltung dazu ändern. Erwachsen werden heißt auch, mit seinen eigenen Gefühlen erwachsener und kompetenter umzugehen.

Ich will einfach nur, dass die Misophonie weg ist!

Das ist total verständlich.

Wie ist es denn, wenn die Misophonie weg ist?

Wenn du morgen aufwachen würdest und deine Misophonie wären nachts wie in einem Wunder einfach verschwunden, wie würde das sein? Woran würdest du es merken, wie wäre das Aufstehen, wie würdest du die Welt betrachten? Was würdest du tun, was du aktuell nicht tun kannst? Wen würdest du treffen wollen?

Mal dir einen Tag aus, wie du ihn in der Zukunft gerne erleben möchtest. Und vielleicht ist er heute noch nicht möglich, weil es einige unveränderliche Rahmenbedingungen gibt – das Gefühl von dieser Art von Tag kannst du aber jetzt schon jederzeit ein wenig erleben.

Goldene Regel: Wir alle tun jederzeit das für uns im Moment bestmögliche.

(Auch wenn es rückblickend schräg, peinlich oder bescheuert war. Und: wir dürfen uns auch mal entschuldigen. Und es beim nächsten Mal anders machen. Oder beim übernächsten.)

Kontakt:

Birgit Großmann, Bremen – Tel. 01522 8000 422

<http://beratung-psychotherapie-grossmann.de/misophonie-ueberblick/>

<http://beratung-psychotherapie-grossmann.de/audiodateien/>