

# Wenn Kaugeräusche zur Qual werden

**Misophonie, also der Hass auf Alltagsgeräusche, kann zu Vereinsamung und Trennungen führen. Doch Frank Hübener aus Königs Wusterhausen hat seinen Umgang damit gefunden**

**Von Valérie Braungardt**

Als Frank Hübener etwa acht Jahre alt war, fing es an. Die Schmatzgeräusche seiner Schwester waren für ihn kaum auszuhalten. Wut und Fantasien kochten in ihm hoch. „Die Fantasien können in so einem Moment ziemlich große Ausmaße annehmen“, erzählt der 55-Jährige, während er an einem Bistro-Tisch draußen in einem Café in der Königs Wusterhausener Innenstadt sitzt.

Die Tische um ihn herum sind leer, was die Situation für ihn erleichtert. Leise ist es trotz allem nicht: Vogelgezwitscher, die Gespräche vorbeilaufender Passanten und die Bedienung, die mit dem Geschirr klappert, sorgen für eine permanente Geräuschkulisse. Doch Hübener scheint das nicht zu stören. Er bezeichnet sich als „Baby-Misophoniker“. Misophonie bedeutet so viel wie „Hass auf Geräusche“. Demnach sind Misophoniker Menschen, die überempfindlich gegenüber gewissen Alltagsgeräuschen reagieren.

## Kauen und Schmatzen lösen Hass aus

Meist geht es um Kau- oder Atemgeräusche der Eltern, Geschwister oder Partner. Damit fängt es laut Hübener immer an.

Mit der Zeit kann sich die Störung aber auch verschlimmern, sodass selbst die Essgeräusche fremder Leute triggern können. „Einige gehen nicht mal mehr ins Restaurant“, erzählt der Königs Wusterhausener.

Auch der Arbeitsplatz stellt für Misophoniker oft eine Herausforderung dar. Vor allem Großraumbüros sind laut Hübener eine Belastung: „Wenn etwa eine Kollegin den ganzen Tag auf einer lauten Tastatur herumtippt, mit dem Kugelschreiber klickert, am Computer isst und die Uhr an der Wand noch dazu tickt, macht das Misophoniker einfach wahnsinnig.“

*„Die haben kein Verständnis für ihre Nachbarn, wenn die sich auf ihrem Balkon an einem lauen Sommerabend unterhalten wollen.“*

## Frank Hübener, Misophoniker

### Misophoniker ziehen sich zurück

Doch die Störung kann das Leben noch viel weitreichender beeinträchtigen. Durch seine eigens gegründete Online-Selbsthilfegruppe kennt Frank Hübener Betroffene, die nicht mehr zu Familienfeiern gehen, sich vom Partner trennen, weil sie dessen Kaugeräusche nicht aushalten, über 20 Mal umgezogen sind oder gar nicht mehr vor die Tür gehen.

Er kennt Familien, die nicht mehr zusammen essen, und Partner, die getrennte Schlafzimmer haben. Manche ziehen sogar nach Norwegen oder Finnland in die Einöde, erzählt der ehemalige Hypnotiseur.

Bei Hübener selbst hat die Misophonie kein allzu großes Ausmaß. Nur seine Hündin kann ihn noch nerven, wenn sie sich kratzt. Und seine Schwester, wenn sie beim Rauchen lautstark an der Zigarette pafft.

Doch auch jetzt spürt er seine erhöhte Sensibilität für Geräusche. Ein vorbeifahrender Lkw zerreißt für einen Moment das Gespräch im Café – Hübener unterbricht seine Gedanken.

## **Strategien gegen Misophonie**

Der Misophoniker hat mit der Zeit Strategien entwickelt, um damit umzugehen. Sobald ein Geräusch ihn triggert, drückt er seinen imaginären „Anti-Stress-Knopf“ an der Seite seines Oberschenkels. Dadurch holt er sich schnell aus Wut- und Hassgefühlen, die ihn überrollen, wieder heraus, erklärt er.

Am meisten helfe es ihm aber, die Misophonie als Teil von sich anzunehmen und einen Umgang damit zu finden. Der größte Fehler sei es laut Hübener, das Problem bei den anderen zu suchen. Er hat viele Misophoniker kennengelernt, die erwarteten, dass der Partner, die Nachbarn und Kollegen Rücksicht nehmen und leise sind.

„Die haben kein Verständnis für ihre Nachbarn, wenn die sich auf ihrem Balkon an einem lauen Sommerabend unterhalten wollen“, erzählt Hübener. Sie erwarten, dass ihre Mitmenschen herumlaufen, nichts fallen lassen und das Wasser nicht zu lange laufen lassen.

## **Misophonie: Experte fordert mehr Akzeptanz**

Erst letzte Woche habe Hübener mit einer Teilnehmerin seiner Gruppe gesprochen, die meinte, sie wolle sich nicht ändern. „Sie ist aber schon 27 Mal umgezogen und wundert sich, warum die Probleme nicht weggehen“, erzählt er.

Doch auch von Nichtbetroffenen wünscht sich der 55-Jährige mehr Akzeptanz gegenüber Misophonie. Menschen sollten offen für das Thema sein, zuhören und ein bisschen Rücksicht nehmen. Auch wenn die Störung nicht als Krankheit definiert ist.

## **Hilfe bei Misophonie: Wege im Umgang mit Geräuschtriggern**

Der Umgang mit Misophonie ist individuell, doch viele Betroffene profitieren von Strategien zur Selbstregulation, klarer Kommunikation und dem Austausch mit anderen. Wenn du selbst betroffen bist, kann es hilfreich sein, dich mit dem Thema intensiver zu beschäftigen und Unterstützung zu suchen. Misophonie ist real – und Verständnis ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.