

A man with a shaved head and a goatee is wearing a white fedora-style hat with a dark band. He is dressed in a white long-sleeved shirt and a vibrant, multi-colored vest featuring patterns of spirals, swirls, and abstract shapes in shades of blue, orange, green, and red. He is standing in a hallway with a red ceiling and several hanging lamps of various shapes and colors, including one with black and white stripes. The background shows a doorway leading to another room.

*«Ich hab mir  
mein Leben  
zurückgeholt»*

Dominik Jud alias Dodo

# Dodo: «Der Tinnitus ist jetzt mein Freund»

«Hippie-Bus ... die einzig Gfah, wo besteht, isch Tinnitus.» Dominik Jud, besser bekannt als Sänger und Musikproduzent Dodo, landete mit diesen Zeilen einen seiner grössten Hits. Und er weiss, wovon er singt: Dodo lebt seit über zwanzig Jahren mit einem Pfeifton im Kopf.

Ich treffe Dodo in seinem Studio am Stadtrand von Zürich, direkt bei mir um die Ecke. Eine Stunde haben wir vereinbart – «einfach so kurz wie möglich», sagt Dodos Manager – denn die Festivalsaison läuft und Dodo hat viel zu tun. Trotzdem kommt keine Hektik auf, als wir uns schliesslich bei einem Espresso im Pausenraum gegenüber sitzen. Im Gegenteil: Dodo ist hundert Prozent präsent, als er mir seine Geschichte erzählt. «Ein Profi halt», könnte man denken. Aber ich spüre: Das hier ist keine Hochglanz-PR. Das Thema ist Dodo wirklich wichtig. Warum das so ist, verstehe ich schnell, als Dodo beginnt zu erzählen.

## «Es muss vor allem laut sein»

«In meiner Kindheit, da ist mal was passiert. Da war ich erst acht», erinnert sich Dodo. Eine Schreckschusspistole knallt direkt neben seinem Ohr. Der kleine Dominik hört tagelang wie hinter Watte, er fühlt sich benommen, muss sogar liegen, weil ihm so übel ist. «Seitdem sind meine Ohren so etwas wie mein Schwachpunkt», erkennt der Erwachsene rückblickend.

Doch Dodo ist ein Kind der 1990-Jahre. Gehörschutz ist damals unpopulär, kein Thema für einen Heranwachsenden, der gerade beginnt, sich in der Musikszene einen Namen zu machen. «Es war uncool, sich etwas in die Ohren zu stecken», sagt er, und: «Ich war jung und hatte keine Ahnung.» Vor allem laut muss es sein, findet Dodo, wenn er bei Rap-Konzerten vorne steht. Direkt neben den Boxen, da, wo die Chance am grössten ist, am Ende der Show von den Idolen auf die Bühne gezogen zu werden. So wie bei dem Konzert der Hip-Hop-Band Pharcyde, als Dodo – knapp achtzehn Jahre – in der «Roten

Fabrik» zeigen darf, was er kann. Glücklicherweise geht er nach über 90 Minuten «Volumen am Anschlag» nach Hause. Das schrille Fiepen in den Ohren beunruhigt ihn nicht. «Das ist normalerweise nach ein, zwei Tagen weg», weiss er. Normalerweise. Nur: Diesmal nicht. «Und dann habe ich richtig Schiss bekommen...»

## Rückzug

«Mir ist das passiert, was wahrscheinlich jeder kennt, der Erfahrung mit Tinnitus hat», sagt Dodo nüchtern, «ich habe mich megafest auf den Ton konzentriert.» Mit seinem heutigen Wissen urteilt er: «Das war wahrscheinlich das Fal-



«Damals war es uncool, sich etwas in die Ohren zu stecken.»

scheuste, was ich machen konnte.» Aber damals? Scheinbar der einzige Weg. Dominik zieht sich zurück, sperrt sich regelrecht in seinem Zimmer ein, geht monatelang weder zur Schule noch arbeiten. «Ich wollte absolute Ruhe. Und gleichzeitig habe ich jede Sekunde gelauscht, ob der Tinnitus noch da ist. Das war wirklich psycho!» Schlafen? Vergiss es! Musik machen? Undenkbar. Sogar den Sport hängt er an den Nagel. «Das Geräusch, wenn der Hockey-Puck gegen die Bande geknallt ist, hat mich wahnsinnig gemacht.» Die schlimmste Zeit in seinem Leben nennt Dodo diese Tage, spricht von Suizidgedanken und tiefer Verzweiflung: «Es war nicht nur der Pfeifton an sich, der mich so fertig gemacht hat. Für mich ist wirklich meine Welt zusammengebrochen.» Musik und Sport. Das ist ihm wichtig im Leben. Und das soll er jetzt aufgeben? Keine Option. Wie ein verwundetes Tier leckt der Teenager einige Zeit seine Wunden. Doch dann rappelt er sich auf und beginnt zu kämpfen.

### Lauch im Ohr

Die Eltern unterstützen Dodo bei seiner Ärzte-Odyssee. Problem nur: Keiner weiss so recht, was tun, um das Ohrgeräusch – Dodo vergleicht den Pfeifton gerne mit der Frequenz eines alten Fernsehers – in den Griff zu bekommen. Blutdruckmittel verschreibt ihm die Schulmedizin

## «Für mich ist wirklich meine Welt zusammengebrochen»

unter anderem. Leider wirkungslos. Ebenso wie die «Mozart-Therapie», die er am Tomatis-Institut in Zürich startet. «Die haben gemeint, wenn ich ein paar Stunden pro Woche Mozart höre, könnte der Tinnitus verschwinden.» Ein 18-jähri-



Während der Show trägt Dodo einen so genannten «In-Ear-Gehörschutz». Der schützt die Ohren vor der extremen Belastung, die jeder Konzertauftritt mit sich bringt.



Musik ist Dodos Leben. Das Interview führen wir in seinem Studio am Stadtrand von Zürich.

ger Hip-Hop-Fan und Klassik? «Zuerst hab ich's wirklich beschissen gefunden», schmunzelt Dodo, «aber, weil ich Musik einfach gern hab, war es irgendwie auch spannend.» Drei Monate Mozart vergehen. Der Tinnitus bleibt.

«Ich bin dann zu einem Schamanen gegangen. Das war so ein älterer Herr, irgendwo auf dem Land.» Der Alternativmediziner räuchert Dodo die Ohren aus. «Mit Feuer?», frage ich erschrocken. «Nein, nein», beruhigt mich mein Gegenüber. «Das waren so Ohrenkerzen. Und danach waren meine Ohren richtig gereinigt. Hat gutgetan, eigentlich.» Auch der Bärlauch, den sich Dodo auf Empfehlung des Schamanen fortan nachts in die Ohren steckt, fühlt sich gut an. «Ich hatte sogar das Gefühl, es hilft ein bisschen.» Aber ein bisschen ist eben nicht genug, wenn das eigene Lebensglück auf dem Spiel steht. Dodo sucht weiter.

### Game-Changer

Und dann kommt die Wende. «Ich bin irgendwann bei einem Arzt in Basel gelandet, der selbst einen Tinnitus hatte. Das war die beste Entscheidung in meinem Leben», sagt Dodo mit glänzenden Augen. Warum? «Das war der erste Mensch, der mich wirklich verstanden hat. Die anderen Ärzte haben immer nur gesagt: Nimm dies, tu das – aber keiner hat mich richtig verstanden. Das siehst du in den Augen: Sie checken es nicht!» Der Mediziner findet die richtigen Worte: «Schau, Dodo», hat er zu mir gesagt, «es gibt zwei Möglichkeiten.» Und ich liebe es, wenn Sachen so anfangen. Entweder – oder. Klare Sache», schmunzelt Dodo. Der Arzt fährt fort: «Möglichkeit eins: Du kannst kämpfen. Im Kampf kannst du gewinnen oder du kannst verlieren. Aber ein Kampf kostet dich immer Energie. Und er wird an dir zehren. Der Weg, den du

gehen musst, ist anstrengend. Möglichkeit zwei: Du akzeptierst das und schliesst Freundschaft. Der Tinnitus wird dein Freund. Du umarmst ihn.» Dodo erinnert sich an die Situation: «Ich hab ihn angeschaut und gedacht: «Der spinnt! Was erzählt der mir da?»»

Trotzdem beginnt es schon auf dem Heimweg in Dodo zu arbeiten: «Ich habe überlegt, was er meint. Wie machst du das? Deinem Feind Liebe geben? Das ist ja fast Jesus-mässig! Und dann habe ich versucht, das zu praktizieren. Ich habe mir zum Beispiel vorgestellt, der Tinnitus redet mit mir. Er ist wie eine Melodie, die mich begleitet. Oder ich habe versucht, dem Ton nicht mehr so viel Beachtung zu schenken. Also: Ich höre den Tinnitus, sage «danke, dass du da bist», aber dann lasse ich auch wieder los.» Die innere Arbeit, die Dodo leistet, zahlt sich aus. Nach einer Weile merkt er: Das funktioniert immer besser. Und es hilft mir! «Natürlich», gesteht er ein, «hatte ich immer wieder Momente, in denen ich in der «Tinnitus-Blase» gefangen war. Aber ich habe nicht mehr den Drang verspürt, zu kämpfen oder mit neuen Methoden gegen den Tinnitus zu experimentieren. Das war mir plötzlich gar nicht mehr wichtig. Ich wollte mich

## «Der Tinnitus und ich, wir laufen ab jetzt zusammen»

nicht zu fest darauf konzentrieren.» Dodo holt sich langsam sein Leben zurück, geht ins Hockey-Training, macht endlich auch wieder Musik. Immer dabei: Der Tinnitus. Und Dodo versteht: «Wir laufen ab jetzt zusammen.»

### Frieden

Auch heute, über zwanzig Jahre später, hat sich daran nichts geändert. Dodos innere Einstellung steht felsenfest: «Ich habe Frieden gemacht mit dem Tinnitus. Manchmal höre ich ihn, in der Nacht oder nach Shows. Aber er ist nicht mehr das Erste, woran ich denke, wenn ich nach Hause komme. Er nervt mich nicht mehr und er beunruhigt mich nicht. Er ist wie ein Wesen, das in mir drin und immer mit mir zusammen ist.» Ja, Dodo geht sogar noch weiter. Über die schlichte Akzeptanz hinaus macht er das Problem zu seiner Lösung: «Das Schönste ist, dass ich dank des Tinnitus etwas für mein Leben gelernt habe: Das mit dem Akzeptieren und Annehmen, das konnte ich schon auf ganz viele andere Situationen anwenden. Darum bin ich dem Tinnitus dankbar. Und natürlich meinem Arzt – der war für mich ein Genie.»

Was es sonst noch braucht für sein inneres Gleichgewicht, frage ich. Und die Antwort kommt wie aus der Pistole geschossen: genügend Schlaf, Erholung und Sport. Dodo weiss, was ihm guttut: «Ich probiere, jeden Tag eine Stunde Sport zu machen und zu meditieren. So kann ich Stress abbauen und mich auch körperlich abreagieren.» Und Selbstschutz ist wichtig: «Ich mag es nicht, wenn mir jemand in die Ohren schreit, das kann ich gar nicht haben. Dann kann es passieren, dass ich einfach zurückschreie, weil es mir in den Ohren wehtut», lacht Dodo.

## «Ich mag es nicht, wenn mir jemand in die Ohren schreit»

### Weitergeben

Selbstschutz bedeutet auch, sein Gehör vor der extremen Belastung abzuschirmen, die das Leben als Musiker mit sich bringt: «Die Ohren sind mein Kapital, die mache ich sicher nicht kaputt», sagt Dodo. Er arbeitet deshalb schon seit Jahren mit einem In-Ear-Gehörschutz. «Ich habe während der Show nur meinen eigenen Ton auf dem Ohr, nach aussen machen die Ohrstöpsel dicht.» Anders als früher, als man noch keilförmige Lautsprecherboxen, so genannte Wedges, auf die Bühne stellte, damit die Künst-

ler:innen sich selbst hören konnten, sind solche In-Ear-Systeme heutzutage in der Musikszene Standard. «Zum Glück», sagt Dodo, «denn für die Ohren ist es eine extreme Belastung, wenn man drei-, viermal in der Woche so krassen Lautstärken ausgesetzt ist.» Natürlich ist auch der In-Ear-Gehörschutz nicht unfehlbar. Dodo weiss: «Du darfst das In-Ear nicht zu laut einstellen. Das musst du ein bisschen lernen. Und wenn du dann zwei bis drei Stunden Show hast und an den Anschlag kommst, wenn dein ganzer Körper müde wird, dann darfst du nicht den Fehler machen, lauter zu drehen – dann musst du eigentlich eher leiser drehen. Das ist Erfahrungssache.»

Dodo passt auf sich auf. Er hat auf die harte Tour lernen müssen, was der Volksmund schon lange weiss: Gesundheit ist das höchste Gut. Und diese Erfahrung will er weitergeben: «Ich frage zum Beispiel die Kids vor meiner Bühne: Wo ist euer Ohrenschutz? Das ist mir ein Anliegen.» Und dann sagt Dodo etwas sehr Weises: «Alles im Leben, egal wie hart es ist, ist eine Chance zum Wachsen. Häufig sehen wir nur das Problem, aber man kann das ummünzen. Ich weiss, das klingt abstrakt. Und wenn du gerade in dem Tunnel drin bist, willst du sowas nicht hören. Du kannst es gar nicht verstehen. Aber trotzdem muss ich es sagen. Denn irgendwann kommt der Punkt, an dem du es vielleicht verstehen kannst.» Dem habe ich nichts hinzuzufügen.

Judith Reinthaler

i

### Info-Veranstaltung: "Tinnitus - und jetzt?"

Hier erfahren Sie alles über aktuelle Forschungsergebnisse und neueste Behandlungsmöglichkeiten. Ausserdem: Der Schweizer Rapper Knackeboul berichtet von seiner Tinnitus-Erfahrung.

**Wann:** 5. Oktober 2024 /  
10.00–16.30 Uhr

**Wo:** Online

**Anmeldung:**



Längst wieder glücklich: Dodo hat heute – trotz Tinnitus – kein Problem mehr mit lauten Geräuschen vom Schlagzeug oder Eishockey-Puck. Fotos: Patrick Lüthy für Pro Audito Schweiz.