

## Auswirkungen einer Schwerhörigkeit auf die Psyche

Vielleicht haben Sie sich gefragt, warum ich heute abend dieses Thema ausgewählt habe. Schließlich führt eine Schwerhörigkeit nicht zwangsläufig zu psychischen Störungen. Mittlerweile ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen worden, dass schwerhörige Personen keinesfalls in einem höheren Maße von Persönlichkeitsstörungen betroffen sind, als Normalhörende.

Dennoch hat eine Schwerhörigkeit massive Auswirkungen auf den Charakter und prägt unser Wesen. Das soll das Thema des heutigen Abends sein. Dabei habe ich den Schwerpunkt auf Menschen gelegt, die erst nach der Kindheit schwerhörig geworden sind, da ich davon ausgehe, dass das die Situation ist, die die meisten von Ihnen interessiert.

Der Vortrag ist gegliedert in:

1. Was ist eigentlich Hören?
2. Was heißt "Schwerhören"?
3. Kommunikationsstörungen und ihre Auswirkungen für Schwerhörige
4. Mögliche Folgen der Schwerhörigkeit für die Psyche
5. Strategien für eine bessere Verständigung

### 1. Was ist eigentlich Hören?

Um überhaupt ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass Schwerhörigkeit Auswirkungen auf die seelische Befindlichkeit eines Menschen hat, möchte ich Ihnen zunächst einmal in Erinnerung rufen, was es überhaupt bedeutet zu hören. Rosen, die selbst als Spätertaubte den Verlust des Hörens erlebt hat, gibt folgende Definition:

Hören *"macht Verstehen leicht ... Du musst überhaupt nichts tun, hast keinerlei Anstrengung nötig, selbst die geringe nicht, deine Augen zu heben, um zu sehen - die Töne kommen einfach zu dir."*<sup>1</sup>

Differenzierter beschreibt der erblindete Lusseyran, der auf das Hören angewiesen ist, diese Sinnesempfindung:

*"Die Töne waren dem Licht eng verwandt: Sie lagen weder innerhalb noch außerhalb von mir, sie gingen durch mich hindurch. Sie wiesen mir meine Position im Raum zu und verbanden mich mit den Dingen. Nicht Signale übermittelten sie: Sie gaben Antwort. ... Ein Geräusch, dem wir nicht zuhören, ist ein Schlag gegen unseren Körper und unseren Geist, denn ein Geräusch ist kein Vorgang, der sich außerhalb von uns abspielt, sondern eine Realität, die durch uns hindurch geht und dort verweilt, sofern wir sie nicht voll wahrnehmen."*<sup>2</sup>

Ich denke, es wird bereits deutlich, dass es sich bei einer Schwerhörigkeit wirklich um die Einschränkung oder den Verlust eines Sinnes handelt - unsere Sinnlichkeit wird verletzt.

---

<sup>1</sup> Rosen, Lillian: Greller Blitz und stummer Donner, 1987

<sup>2</sup> Lusseyran, Jacques: Das wiedergefundene Licht, München, 1989

## 2. Was heißt "Schwerhören"?

Wenn wir schwerhörig sind, reicht es in der Regel leider nicht aus, wenn die Klänge einfach verstärkt werden, indem wir z.B. die Stereoanlage aufdrehen, unsere Mitmenschen bitten lauter zu reden usw. Warum das so ist, will ich noch einmal kurz an folgender Grafik verdeutlichen:

Wenn wir davon ausgehen, dass gutes Hören sich wie folgt darstellen läßt:

# H Ö R E N

dann könnte eine Schalleitungsschwerhörigkeit so aussehen:

# H Ö R E N

(Leiser, gedämpft - aber richtig, d.h. weniger Hörquantität bei normaler Hörqualität.)

Eine Schallempfindungsschwerhörigkeit, würde dann wie folgt aussehen:

# H Ö P E N

(Die Höreindrücke sind verzerrt, „anders“, d.h. qualitativ und quantitativ, erheblich gestörtes Hören.)

Ich hoffe, es wird nun ein wenig deutlicher, dass Schwerhörigkeit eben nicht eine Unhörbarkeit, sondern eine Unverstehbarkeit meint und warum Hörgeräte oder die Anstrengung zu hören, oft nicht ausreichen. Sind einzelne Hörsinneszellen geschädigt, können bestimmte Tonhöhen der menschlichen Stimme gar nicht erfasst werden und der/die schwer Hörende muss raten, was das Gegenüber gesagt hat. Fehlen sie ganz, läßt sich selbst mit Hörgeräten kein Ausgleich schaffen, das R wird dann immer ein P, das Ö wird immer ein Ö bleiben, auch wenn es lauter ist.

Ebensowenig nützt es uns in der Regel, wenn mit uns Kommunizierende lauter reden oder schreien. Dabei verzerrt sich nämlich das Klangbild der Sprache, das Absehbild vom Mund (über das sowieso nur ca. 35 % des Gesprochenen erfasst werden kann) verändert sich ebenfalls und das Er-hören des Gegenübers bleibt weiterhin schwierig.

## 3. Kommunikationsstörungen und ihre Auswirkungen für Schwerhörige

Schwerhörigkeit ist also etwas, was uns - obwohl unsichtbar - behindert, wenn wir mit anderen Menschen zusammentreffen - vor allem natürlich, wenn es um Kommunikation geht. Die Kommunikation eines frühschwerhörigen Menschen gleicht einer permanenten Einbahnstrassensituation: Er kann oftmals gut sprechen, d.h. anderen Menschen seine Intentionen vermitteln, aber der Empfang ist und bleibt mehr oder weniger je nach Situation gestört.

Um dieses zu verdeutlichen, rufe ich Ihnen noch einmal das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun ins Gedächtnis:

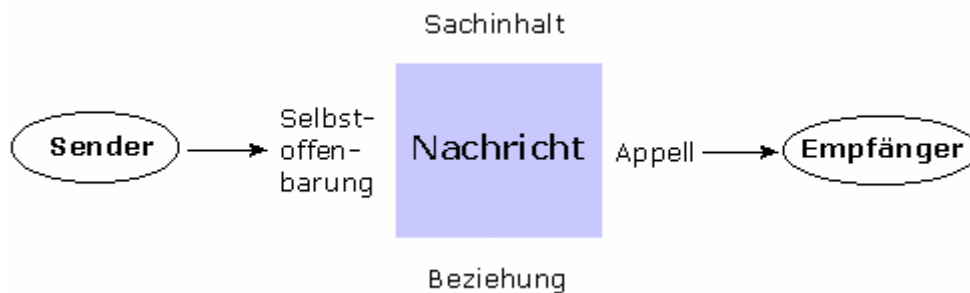


Abb. : Die vier Seiten einer Nachricht<sup>3</sup>

Schulz von Thun geht davon aus, dass jede Nachricht vier verschiedene Botschaften enthält. So lässt sich z.B. die Aussage „Du, die Ampel ist grün.“ neben dem Sachinhalt auch unter dem Beziehungsaspekt betrachten. So könnte sie z.B., wenn sie von einer Frau, die neben ihrem Auto fahrenden Mann sitzt, geäußert wurde, in gereiztem Tonfall ausgesprochen worden sein und damit durch den Tonfall und die Art der Formulierung ausdrücken, dass sie wenig von den Fahrkenntnissen ihres Mannes hält. Außerdem zeigt sie von sich selber, dass sie es eilig hat (Selbstoffenbarung) und appelliert an ihren Mann, endlich Gas zu geben.

Der Empfänger der Nachricht, im Beispiel der Mann, kann nun alle vier Seiten dieser Nachricht wahrnehmen, sozusagen mit vier Ohren:

- a) mit dem Sachohr die sachliche Botschaft der Nachricht;
- b) mit dem Beziehungsohr, die Beziehungsbotschaft der Nachricht (Wie redet meine Frau mit mir?);
- c) mit dem Selbstoffenbarungsohr (Was sagt die Botschaft über die Gefühlssituation meiner Frau?);
- d) mit dem Appell-Ohr (Was will sie, was ich tun soll?)



Abbildung: Der „vierohrige Empfänger“<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1 + 2, Reinbek 1999, S. 30

<sup>4</sup> Schulz von Thun, Friedemann: a.a.O., S. 45

Gelingt es dem Empfänger der Nachricht, alle vier Seiten wahrzunehmen, kann er darauf adäquat reagieren. Allerdings gibt es bei vielen Menschen einseitige Empfangsgewohnheiten, die das Gesprächsklima belasten können. Einseitige Empfangsgewohnheiten entstehen, indem bei dem vierohrigen Empfänger ein Ohr besonders dominant ausgebildet ist. Meistens sind sich die Empfänger dieser einseitigen Empfangsweise nicht bewusst.

Für Hörgeschädigte ist eine ausgewogene Vier-Ohrigkeit besonders schwer. Häufig haben sie schon auf der Sachebene Probleme, indem sie z.B. nur einige Worte verstehen: „*Du, die ... grün.*“ Sie müssen also ständig Satzfragmente „übersetzen“, die Gewichtung der Kommunikation verschiebt sich auf die inhaltliche Ebene und im Extremfall muss der Hörgeschädigte sich so stark bemühen, den Inhalt zu verstehen, dass sie/er sich nur noch auf den Inhalt des Gesagten, nicht jedoch auf die Sprecherin auf der anderen Seite bezieht. Das ist bei reinen Sachinformationen, wie z.B. beim Erfragen einer Auskunft am Bahnhofsschalter kein Problem, sobald es aber um die Beziehungsebene geht, wird es schwierig. So ist es für Schwerhörige häufig nicht möglich, Ironie oder andere Gefühle im Ausdruck der Stimme des Gegenübers zu erkennen.

Erst wenn die Hürde, die Sachinformation zu erfassen, überwunden ist, besteht für Hörgeschädigte überhaupt die Möglichkeit, mit den anderen drei Ohren zu hören.

Ich möchte Ihnen nun noch einmal eine Analogie geben, die es Ihnen vielleicht erleichtert, sich in die Situation des Schwerhörigen hineinzufühlen. Stellen Sie sich eine lebhaft amerikanische Gesprächsrunde vor, der Sie als ein mit schwachem Schulenglisch ausgestatteter Normal Hörender zu folgen versucht. Bis Sie, dank angespannter und Sprecher fokussierter Aufmerksamkeit, Einzelheiten des Gesprächs sprachlich und inhaltlich verstanden haben, ist dieses meist längs an Ihnen vorbeigeglitten und Sie sind faktisch aus der Runde ausgeschlossen. Lassen Sie sich von diesem Erlebnis nicht entmutigen und versuchen weiterhin gedanklich in das Gespräch einzudringen, werden Sie bestenfalls „Gesprächinseln“ aus dem Gesamtfluss der wechselseitigen Reden herauslösen können. Im günstigsten Fall können Sie mit Intuition und Kombinationskraft die ausgetauschten Ansichten und Botschaften errahnen ohne sich jedoch deren Vollständigkeit und Richtigkeit sicher zu sein.<sup>5</sup>

Jede Art von Kommunikation ist für schwer Hörende, je nach individueller Behinderung und Fähigkeit, damit umzugehen, erschwert und in manchen Situationen, wie z.B. in der Disko, im Tunnel o.ä. (fast) unmöglich. Diese Kommunikationsbehinderung kann auch Auswirkungen auf die eigene Rolle der Schwerhörigen in der Familie oder im Freundeskreis haben. Eine ähnliche Szene, wie ich sie jetzt schildere, kann sicher jedeR Schwerhörige erzählen:

Ein älteres Paar sitzt zusammen und unterhält sich.

*"Dritte kommen dazu und stellen an den Schwerhörigen Fragen: "Wie geht es Ihnen denn heute? Haben Sie gestern im Fernsehen auch den Naturfilm über die Igel gesehen?" Der Schwerhörige hat Mühe zu verstehen und antwortet nicht sogleich. ... (Die Frau antwortet:, d.V.) "Ja, ja, er hat den Film gesehen. Der war ja wunderschön. Manches habe ich vorher gar nicht gewusst." ... der Schwerhörige ist übergangen ..." und das Gespräch zwischen der Frau und der dritten Person geht weiter. Der Hörgeschädigte wurde nicht nur wie ein Kind behandelt, sondern von der Kommunikation ausgeschlossen. "Vielleicht hätte seine Antwort*

---

<sup>5</sup> Nach: Richtberg, Werner: Was schwerhörig sein bedeutet in: KIND Hörgeräte (Hrsg.): Schriftenreihe für den HNO-Arzt, Großburgwedel, S. 16 f.

*so gelautes: "Ich bin ein wenig traurig heute. Wissen Sie, ich hätt' eigentlich viel lieber den Film mit Marilyn Monroe gesehen gestern Abend, ... Aber Spielfilme ohne Untertitel sind halt für mich nicht mehr verständlich."<sup>6</sup>*

Für Normal Hörende ist die Kommunikation mit Hörgeschädigten kompliziert. Vielen fällt es schwer, sich zu wiederholen, langsamer zu sprechen, Gestik und Mimik zu verwenden, darauf zu achten, dass die/der Hörgeschädigte den Mund beim Sprechen beobachten kann und möglicherweise verstehen sie selber die/den HörgeschädigteN nur schlecht, da seine Artikulation durch die Hörschädigung schlechter geworden ist. Ein leichtes "Plaudern" mit Schwerhörigen gelingt oft nicht - nicht zuletzt auch deshalb, weil Hörgeschädigte am Informationsfluss, der täglich durch Fernsehen, Radio, Kino usw. auf uns einprasselt nicht teilnehmen können. Viele Schwerhörige haben schon erlebt, was der Gehörlose Kisor humorvoll schildert:

*"Ab und zu kommt ein kurzer Moment des Verstehens, wenn das Thema längst ausgewechselt wurde, und wir geben einen Kommentar oder eine Bemerkung zum vorangegangenen Thema ab. Diese mag witzig - sogar brilliant - sein, aber sie wird mit der Grazie eines Albatrosses auf einer Asphaltbahn landen. ..."<sup>7</sup>*

Die Folge ist häufig: Normal Hörende vermeiden den Kontakt, gehen der Situation aus dem Weg und wollen möglicherweise den Hörgeschädigten ein peinliches Sprechen oder Nicht-Verstanden-Werden ersparen.

Unsensiblere oder unreifere Normal Hörende (vor allem Kinder und Jugendliche) finden die Missverständnisse, die in der Kommunikation mit Hörbehinderten öfter entstehen, lächerlich und machen sich lustig über die Hörbehinderung und häufig auftauchende Verständnisfehler. Nicht immer gelingt es uns dann mitzulachen. So kann es zu einer inneren Isolation und Einsamkeit Schwerhöriger kommen, die auch durch ein Hörgerät nur beschränkt aufgehoben werden kann. Auch das Selbstbewusstsein Hörgeschädigter, die von solchen Situationen ständig begleitet werden, leidet natürlich sehr - ihr Eigenwertgefühl ist oft stark erschüttert und sie entwickeln häufig Vermeidungsverhalten. Es verwundert kaum noch, dass in empirischen Untersuchungen festgestellt wurde, dass Hörgeschädigte, die zusammen mit anderen in einem Familienverband normal Hörender leben, sich stärker isoliert fühlen, als Alleinlebende.<sup>8</sup> Spätschwerhörige erleben zudem häufig, dass ein Teil ihres Freundes- und Bekanntenkreises sich zurückzieht, da er sich unfähig fühlt, mit der veränderten Kommunikationssituation umzugehen.

Ein anderer Aspekt ist die Häufung negativer Beziehungsbotschaften für Schwerhörige - gerade weil sie oft nicht als behindert erkannt werden. So erleben wir es z.B. immer wieder, dass wir angefahren werden: „Du brauchst wohl ein Hörgerät, bist Du taub“ usw. Und auch wenn die Behinderung bekannt ist, neigen viele Menschen dazu, Schwer Hörende anzubrüllen, um besser verstanden zu werden. Oder sie reagieren unangemessen, indem sie in eine der Situation nicht angepasste HelferInnenrolle fallen, den Hörgeschädigten duzen oder eine "einfache" Grammatik benutzen (Du verstehen, ich erklären?).

Es gibt also einen ständigen Aufklärungszwang über die Behinderung. Gehörlose und Schwerhörige sind ... als erstes in Zugzwang, eine „Sachinformation“ über das Faktum ihrer Hörschädigung zu vermitteln, um einen Dialog zu beginnen oder seine Fortsetzung zu ermöglichen. Diese Sachinformation dient einerseits der erleichterten Kommunikation, während andererseits durch die implizierte Selbstkundgabe erst einmal eine Beziehungsstörung eintritt,

<sup>6</sup> s.a. Bircher-Müller, Ursula: Der schwerhörige Patient, München, 1997, S. 33

<sup>7</sup> Kisor, Henry: Henry. Die Geschichte eines Gehörlosen; München, 1993, S. 14

da der Hörgeschädigte nicht den Erwartungen des Hörenden entspricht. Hinzu kommt, dass diese Sachinformation einen appellativen Charakter hat. Der/die GesprächspartnerIn wird sofort aufgefordert, sich einzustellen. Er/sie bekommt also sogleich die Botschaft: "Achtung, schwierig!" und reagiert entsprechend, z.B. mit Unwillen oder übertriebener Hilfsbereitschaft.

Besonders dann gestaltet sich die Kommunikation für Schwerhörige kompliziert, wenn sie (mit Hörgerät) in bestimmten Situationen relativ gut hören und auch gut sprechen können. Die normal hörenden Gesprächspartner wissen dann nicht einzuschätzen, was hört mein Gegenüber und was nicht.

Eine weitere Funktion des Gehörs, die Schwerhörige vermissen, ist die Alarmierungsfunktion, die wichtig für unser psychisches und physisches Wohlbefinden ist. Jemand, der nicht mehr in der Lage ist, Schritte herankommen zu hören, der immer wieder von Geräuschen aufgeschreckt wird, verliert in der Regel ein Stück seiner Fähigkeit, sich zu entspannen. Im Extremfall kommt es zu einer dauerhaften Anspannung, Schlafstörungen und anderen Stresssymptomen, wie z.B. starke Reizbarkeit. Viele Schwerhörige sind "immer auf dem Sprung", kommen kaum zur Ruhe und wappnen sich ständig gegen Gefahren. Sie haben eine erhöhte Reaktionsbereitschaft, die zu massiven Erschöpfungszuständen führt.

Auch die Orientierungsfunktion des Gehörs ist durch eine Schwerhörigkeit in der Regel beeinträchtigt. Im Strassenverkehr können sich Schwerhörige nicht mehr auf ihr Gehör verlassen, sondern müssen andere Sinne hinzunehmen. In grösseren Menschenmengen gelingt es nicht mehr, die gewünschten Stimmen heraus zu filtern. Z.B. muss ein Schwerhöriger in einer Gruppe immer erst mit den Augen den/die Sprechende suchen, bevor erkannt wird, von wo der Schall kommt. Darüber hinaus kann es bei plötzlich Ertaubten zu Gleichgewichtsstörungen kommen, denn Schall gibt uns auch eine Orientierung über den Raum, in dem wir uns befinden.

#### **4. Mögliche Folgen der Schwerhörigkeit für die Psyche**

Ich denke, es ist schon ein wenig deutlich geworden, dass Schwerhörigkeit häufig einen grossen Verlust an Selbstvertrauen und auch an Vertrauen in die Umwelt nach sich zieht. Ein Gefühl sozialer Abhängigkeit und Entscheidungsunsicherheit kann entstehen und durch das "den eigenen Ohren nicht trauen können" verstärkt werden. Die zunehmend erlebte Abhängigkeit von technischen Hilfsmitteln oder Angehörigen, die die Kommunikation übernehmen, kann ein starkes Gefühl von Hilflosigkeit bewirken.

Hinzu kommt natürlich die Trauer über den erlittenen Verlust - insbesondere, wenn es sich um eine plötzliche Hörverschlechterung handelt. Eine schleichende Hörverschlechterung wird häufig verdrängt, indem z.B. die Schuld bei den anderen gesucht wird ("die reden alle so undeutlich") oder Hinweise, wie z.B. der Fernseher sei so laut ignoriert werden.

Allerdings wird die Schwerhörigkeit nicht von allen Menschen so erlebt. Insbesondere alte Menschen nutzen die Hörschädigung auch, um sich zurückzuziehen. Viele geliebte Menschen sind vielleicht schon gestorben - es gibt keine Stimmen mehr, die zu hören sich lohnen würde. Die Hörschädigung kann dabei unterstützen, sich in die Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Vorbereitung auf den kommenden Tod zu versenken.

Die meisten Menschen aber leiden nach einer Hörschädigung zunächst unter starken Depressionen, die es ihnen erschwert, neue Bewältigungsstrategien zu finden. Ihre Lebenslinie hat einen Knick erhalten, sie mögen sich selber mit der Schwerhörigkeit nicht leiden. Darüber hinaus erzwingt die Schwerhörigkeit eine Umstellung des Lebens - vertraute Lebensformen und Gewohnheiten und manchmal auch Freundeskreise müssen aufgegeben werden. So ist z.B. auch mit Hörgeräten häufig ein Hören von Musik, wie es früher geschah, nicht mehr möglich. Auch Theaterbesuche, Kinobesuche, Unterhaltungen in grösseren Menschenmengen werden jetzt plötzlich nicht mehr als entspannende Freizeitunterhaltung erlebt, sondern erfordern - auch mit Hörgeräten - starke Konzentration. Im Familienkreis werden kleine Nebengespräche bei Tisch nicht mehr verstanden. Auf dem Weg ins Bad ohne Hörgerät bemerken Schwerhörige nicht, wie sie angesprochen werden usw. Hören ist nicht mehr selbstverständlich, sondern beinhaltet Anstrengung, wie z.B. Lippenablesen, Aufklärung anderer über die eigene Hörbehinderung usw.

Gerade dieser Aspekt der Aufklärung wird von vielen als sehr belastend erlebt. Es kann sich beim Schwerhörigen eine innere Haltung zu einem "Ja-Sager" entwickeln, um die Hörschädigung zu verstecken. Anstatt dem Gesprächspartner mitzuteilen, dass etwas nicht verstanden wurde, wird eben genickt und freundlich gelächelt. Auf die häufig verunsicherten und seltsamen Reaktionen der normalhörenden Gesprächspartner hatte ich ja schon hingewiesen - sie laden meist auch nicht dazu ein, auf die Schwerhörigkeit hinzuweisen.

Akustiker berichten davon, dass Hörgeräte nicht nach Leistung, sondern nach ästhetischen Gesichtspunkten (möglichst unauffällig und klein) ausgesucht werden. Viele Hörgeschädigte können sich gar nicht durchringen, ein Hörgerät zu tragen, weil sie dessen Gebrauch als negativ empfinden ("damit wirke ich ja richtig alt") oder einfach zu hohe Erwartungen an dieses haben. (Hieran ist die Werbung der Hörgeräteindustrie mitbeteiligt, die suggeriert, Hören mit Hörgerät sei einem Normalhören gleichzusetzen.) Ältere Menschen fühlen sich zudem häufig von der Technik überfordert.

Darüber hinaus ist es Nichtbetroffenen kaum zu vermitteln, dass auch mit dem Hörgerät weitere Probleme in der Kommunikation vorhanden sind. Viele möchten gerne das Hörgerät als etwas sehen, das den Hörschaden behebt. Dem ist leider nicht so. Hören mit einem Hörgerät muss erlernt werden. Der Höreindruck mit Hörgeräten ist gegenüber dem vorherigen Guthören verändert. Die unbegrenzte Klangwelt der Hörenden wird mit ihnen nicht "wiederhergestellt", auch der Klang der Sprache verändert sich. Hörgeräte verstärken alle Geräusche, auch die sog. Störgeräusche. Das bedeutet z.B. für die Unterhaltung in einer geräuschvollen Umgebung, dass der Schwerhörige sich ausserordentlich konzentrieren muss, wenn er sein Gegenüber verstehen will. Lediglich teure Hörgeräte mit besonderen Programmen und Richtmikrofon ermöglichen ein Herausfiltern von Störschall für den Hörgeräteträger.

Um ein Hörgerät zu tragen ist also die Mitarbeit des Hörgeschädigten gefordert - etwas, was wir in unserem Gesundheitssystem kaum gewohnt sind. Normalerweise gehen wir zum Arzt, lassen uns etwas verschreiben und erwarten die Wirkung. Ein Hörgerät aber benötigt viel Mitarbeit bei der Anpassung, es kann Monate dauern, bis das Richtige gefunden wird, möglicherweise muss ein Hörgerätagbuch in der Anpassungsphase geführt werden usw. Dabei wird häufig die Technik vor das innere Leid der Betroffenen gestellt, so dass diese oft somatisch mit weiteren Krankheiten reagieren oder mit Unwillen, ein Hörgerät zu tragen.

Zudem würde das Tragen eines Hörgerätes ja auch bedeuten, dass die Betroffenen ihre Hörschädigung für sich angenommen haben. Insbesondere aber plötzlich Ertaubte hoffen

auf das Wunder einer Wiederkehr des Gehörs. Viele Ärzte werden aufgesucht, fragwürdige Therapien werden begonnen. Bei der Schwerhörigkeit handelt es sich eben nicht "nur" um eine Krankheit, sondern mit der Einschränkung des Hörsinnes wird auch die Verbindung zur Umwelt bedroht. Häufig wird die Schwerhörigkeit als "Abschied vom Leben" erlebt. So ist die Selbstmordrate bei Späthörgeschädigten auch um 10mal höher, als bei anderen Vergleichsgruppen.

Doch auch Schwerhörige, die sich mit ihrer Hörschädigung abfinden entwickeln zwangsläufig ihnen eigene Kompensationsmuster, wie z.B. übermässiges Agieren in der Beziehung mit anderen, um die Situation möglichst weitgehend für sich positiv zu gestalten. Die damit verbundenen Anstrengungen, wie z.B. der Aufklärungszwang, übermässige Konzentration usw. führen häufig zu starken Erschöpfungszuständen, wie z.B. massiven Schlafstörungen, dauernder Angespanntheit, Nervosität, Angstzustände usw. - ganz zu schweigen von den starken Verspannungen im Hals-Nacken-Bereich, unter denen viele von uns leiden.

Besonders Menschen, die spät schwerhörig werden, versuchen häufig *"über kürzere oder längere Zeit, ihre Schwerhörigkeit zu tarnen. Das wird dadurch erleichtert, dass die Behinderung nicht sichtbar ist. ... Schwerhörige meiden Telefonanrufe und nehmen lieber lange Wege in Kauf, weil sie im persönlichen Gespräch besser verstehen können. Müssen sie in eine Praxis oder zu einem Amt, sind sie als erste da, damit sie keine Schwierigkeiten bekommen, wenn die Leute der Reihe nach aufgerufen werden. Auf der Straße machen sie einen Bogen um Bekannte, die sie ja im Straßenlärm doch nicht verstehen können. Einladungen lehnen sie ab oder entwickeln eine unnachahmliche Geschicklichkeit, Sätze zu produzieren, die immer passen. Geschieht es doch, dass sie nach ihrer Meinung gefragt werden, geben sie vor, zerstreut oder müde gewesen zu sein und nicht richtig aufgepasst zu haben. Eingekauft wird in Selbstbedienungsläden, denn da ist keine Kommunikation erforderlich. An der Kasse kann der Schwerhörige zu einem Geldschein greifen, der sicher groß genug ist und einen weiteren mündlichen Austausch unnötig macht."*<sup>9</sup>

Wenn diese Verhaltensmuster nicht bewusst als Trick eingesetzt werden, um dem momentanen Zustand entsprechend eine Erleichterung zu schaffen, können sie zu Starrheit führen. Meine FreundInnen reagieren natürlich befremdet, wenn ich ihnen in der Fußgängerzone einfach ausweiche. Sage ich Ihnen aber, dass es hier wegen der vielen Nebengeräusche schwierig für mich ist, mich mit ihnen zu unterhalten, haben sie Verständnis und bemühen sich zusammen mit mir um eine gute Kommunikation. Mir scheint es daher wichtig, dass schwer Hörenden ihr häufig unbewusstes Vermeidungsverhalten bewusst wird, um die freie Wahl zu haben, ob und wie sie sich in schwierigen Situationen verhalten wollen. Hierbei kann eine Audiotherapie, die den Betroffenen zu einer Hörtaktik und zu einem selbstverständlicheren Umgang mit der Hörschädigung verhilft, unterstützen.

Da gleichartige Hörstörungen von den Betroffenen sehr unterschiedlich wahrgenommen werden, entwickelt jedeR seinen eigenen Umgang mit der Schwerhörigkeit. Den meisten gemeinsam ist aber eine Neigung zu Selbstüberlastung die vor allem auf dem notwendigen Verstehen durch Lippenablesen, welches ein hohes Maß an Konzentration erfordert, basiert. Aber auch das Bedürfnis, sich und anderen die eigene Leistungsfähigkeit zu beweisen, überfordert viel-

---

<sup>9</sup> Bircher-Müller, Ursula: a.a.O., S. 10 f.

fach die Kräfte und bahnt Wege in chronische Erschöpfungshaltungen, wie sie bei Schwerhörigen überdurchschnittlich häufig anzutreffen sind.

Auch eine vermehrte emotionale Kontrolle, die Neigung vieler, sich im direkten zwischenmenschlichen Kontakt spontaner Gefühlsäußerungen zu enthalten, kann ein Versuch der Kompensation sein. Aus der Sorge, negativ auffallen zu können, legen Schwerhörige sich eine Art „schützender Selbstbefangenheit“ auf. Dieses selbstkontrollierte Verhalten wird von der Umwelt häufig als befremdend erlebt, nicht selten wird die/der Schwerhörige als arrogant empfunden.

Ein weiteres Kompensationsmuster, das aus der Verunsicherung durch die ständige Ungewissheit: "Habe ich alles richtig verstanden?" entsteht, kann die Bereitschaft sein, von eigenen Überzeugungen und Wünschen Abstriche zu machen und sich den Bedürfnissen der anderen anzupassen.<sup>10</sup> Manchmal glauben wir etwas zu hören, was wir nicht orten können - gibt es dieses Geräusch wirklich, oder war es Einbildung? Hören wir etwas, können wir niemals ganz sicher sein, wirklich alles verstanden zu haben. "Habe ich mich vielleicht doch verhört?" - diese Frage stelle ich mir ständig, wenn etwas nicht ganz reibungslos klappt, z.B. meine Verabredung sich verspätet, unter der angegebenen Telefonnummer ständig besetzt ist usw.

Der psychische Leidensdruck, der durch Schwerhörigkeit entsteht, ist für jeden unterschiedlich und zum einen davon abhängig, wie gut die Kompensation der Hörstörung gelingt und zum anderen, wann und unter welchen Umständen die Hörstörung diagnostiziert wurde und wie sie vom Hörgeschädigten und seiner Umwelt akzeptiert wird. Spät Erkrankten, bzw. Menschen, deren Hörbehinderung spät erkannt wurde, fällt es in der Regel schwerer, ihre Schwerhörigkeit auszugleichen. Grundsätzlich läßt sich sagen, dass Schwerhörige mehr unter den Folgen der Hörstörung leiden, als unter der Hörstörung selber.<sup>11</sup>

## **5. Strategien für eine bessere Verständigung**

Bevor ich schliesse, möchte ich Ihnen deshalb noch einige Strategien vorstellen, die hilfreich sein können, diese Folgen etwas zu reduzieren:

An erster Stelle ist der Kontakt zu Gleichbetroffenen zu nennen. Sie können gleich in der Pause, bevor wir zu einem Gespräch übergehen, auch einen Blick auf die ausgelegten Informationen zum Deutschen Schwerhörigenbund werfen und sich ein Mitgliedsformular mitnehmen. Ausserdem bietet Ihnen diese Veranstaltung ja auch eine gute Möglichkeit, andere Gleichbetroffene kennenzulernen, sofern das noch nicht der Fall ist, und evtl. weitere Treffen zu vereinbaren.

Natürlich spielen auch Arztbesuche und Anpassung eines Hörgerätes, sowie weitere technische Hilfe eine grosse Rolle. So kann Ihnen Ihr Akustiker z.B. Licht- und Rüttelwecker; Lichtsignalanlagen für Tür, Telefon, Babyfon vorstellen, die Sie sich von Ihrem Arzt verschreiben lassen können. Daneben gibt es Mikroport-Anlagen etc. Einige Informationsbroschüren liegen zur Ansicht aus. Sie können mir auch gerne nach der Pause noch Fragen hierzu stellen.

---

<sup>10</sup> siehe hierzu und zu den vorhergehenden Kompensationsmustern auch: Richtberg, Werner: a.a.O., S. 6

<sup>11</sup> s.a. Richtberg, Werner: a.a.O., S. 8

Dann gibt es noch einige grundlegende Kommunikationsregeln, die auch zum Mitnehmen ausliegen. Ein paar davon möchte ich jetzt zum Abschluss noch einmal vorstellen:

- Alle Hörgeschädigten sind auf das Absehen von den Lippen angewiesen. Gute Rahmenbedingungen hierfür sind, wenn Sie
  - sich in das richtige Licht setzen (so dass der/die Hörgeschädigte nicht geblendet wird und den Raum hell halten);
  - darauf achten, dass der Raum keinen Nachhall bildet (Vorhänge/Teppich);
  - eine angemessene Entfernung einhalten, damit der/die SchülerIn den Mund gut beobachten kann (am besten gelingt das bei normalem Sehvermögen in einer Entfernung von 0,5 bis 3 m),
  - auf eine deutliche Artikulation achten (d.h. deutlich, aber nicht übertrieben deutlich sprechen, langsam, aber nicht übertrieben langsam sprechen);
  - den Mund frei halten (also kein Bart, oder zumindest den Mund unbedeckt lassen, keine Hand vor den Mund).
- Eine weitere Hilfe ist es, nicht abrupt das Thema zu wechseln, ohne dass die/der Hörgeschädigte weiß, worum es in dem Gespräch gerade geht. Als Hörgeschädigte bitten Sie darum, Ihnen das Thema zu nennen.

Ebenfalls hilfreich ist es, wenn Sprecher darauf achten, in verständlichem Hochdeutsch zu reden (keine fremden Mundarten). Einsilbige Wörter, wie z.B. "Maus", "Haus" oder "Laus" sind für Schwer Hörende in der Regel nur im Kontext verständlich und lassen sich oft nicht allein durch Lippenablesen erkennen. Zwei- bis dreisilbige Wörter weisen die höchste Verstehensquote auf, mehrsilbige Wörter sind ebenfalls schwierig.

- Pausen zur Entspannung und langsames Reden erleichtern Hörgeschädigten die Kommunikation und vermindern den Stress beim Hören.

WEITERE INFORMATIONEN bei Almuth Schreiber-Warnecke: [info@curaacasa.de](mailto:info@curaacasa.de)

---

Hauptsächlich verwendete Literatur:

- Bircher-Müller, Ursula: Der schwerhörige Patient, München, 1997, S. 33  
Kisor, Henry: Henry. Die Geschichte eines Gehörlosen; München, 1993  
Leven, Regina: Psychische Störungen gehörloser und schwerhöriger Psychotherapie-Patienten, Diss., Hamburg, 1997  
Lusseyran, Jacques: Das wiedergefundene Licht, München, 1989  
Richtberg, Werner: Was schwerhörig sein bedeutet in: KIND Hörgeräte (Hrsg.): Schriftenreihe für den HNO-Arzt, Großburgwedel  
Rosen, Lillian: Greller Blitz und stummer Donner, 1987  
Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1 + 2, Reinbek 1999