Vortrag: "Was bedeutet es, schwerhörig zu sein?"

(ca. 55 Minuten)

Die meisten von Ihnen, die zu diesem Vortrag gekommen sind, sind im Laufe ihres Lebens schwerhörig geworden. Irgendwann haben Sie sich vielleicht entschieden, ein Hörgerät zu tragen und gehofft, damit nun wieder so wie früher zu hören. Wahrscheinlich wurden Sie enttäuscht, denn ein Hörgerät kann leider nur den Schall verstärken, nicht jedoch kaputte Hörsinneszellen ersetzen.

Ich werde in diesem Vortrag einen Überblick (Tafelbild) darüber geben,

- wie Hören vonstatten geht;
- welche Funktionen das Gehör für uns hat;
- was bedeutet Schwerhörigkeit für das psychische Wohlbefinden;

Außerdem werde ich wesentliche Kommunikationsregeln vorstellen, mit denen Sie schwerhörigen Kindern den Besuch der Regelschule erleichtern können.

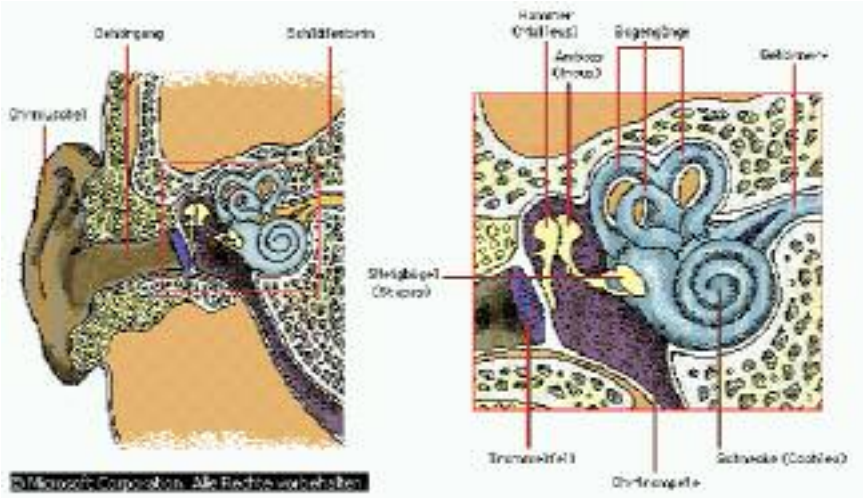
1. Wie funktioniert Hören?

Was bedeutet es eigentlich, wenn wir hören können? - Rosen lässt die spätertaubte Hauptfigur Jenny in dem Jugendroman. "Greller Blitz und stummer Donner" diese Frage beantworten:

"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..."

Diese Antwort ist geprägt vom Hauptproblem aller Menschen mit Hörproblemen. Zu uns kommen die Töne nicht einfach, wir müssen suchen, von wo der Schall kommt; wir müssen von den Lippen absehen, um überhaupt zu verstehen, was der andere sagt und wir müssen uns absolut auf das Zuhören konzentrieren, denn wenn wir etwas anderes gleichzeitig machen, geht uns das Verständnis dafür, was gesagt wird, verloren. So sind Sie in der Regel nicht in der Lage, meinem Vortrag zu folgen und gleichzeitig mitzuschreiben, weshalb Sie von mir eine Kopie erhalten können, wenn Sie möchten.

Leider reicht es auch nicht aus, wenn die Lehrer einfach lauter reden oder schreien. Warum das so ist, wird deutlich, wenn wir uns bewusst machen, dass es sich bei einer Hörstörung nicht um ein Nichthören, Wenigerhören oder Schlechterhören handelt, sondern um ein **Andershören**. Um das zu verdeutlichen, gebe ich jetzt einen kleinen Einblick in den Vorgang des Hörens: (Folie)



Alles was wir hören ist eine Form von Schall. Schall ist eine Bewegungsenergie, die einem

vibrierenden Körper, einer Schallquelle, entspringt und sich durch die Luft, Wasser oder eine andere Materie in Form von Druckwellen ausbreitet. Für das menschliche Ohr spielt die Schallausbreitung durch die Luft die wichtigste Rolle.

Was wir im Alltag hören, sind nicht reine Töne, sondern eine Kombination von Schwingungen unterschiedlicher Frequenzen, die die typische Klangfarbe von Geräuschen, Stimmen, Musik usw. bewirken. Bellt z.B. ein Hund vor der Tür, entstehen Schallwellen. Diese werden daraufhin in der Ohrmuschel eingefangen und versetzen das Trommelfell in Schwingungen, die wiederum mechanisch von den drei Mittelohrknöchelchen - Hammer, Amboß und Steigbügel - weitergeleitet und über die Fußplatte des Steigbügels durch das ovale Fenster auf die Innenohrflüssigkeit übertragen werden. Die Bewegungen, die dadurch in der Cochlea des Innenohres entstehen, reizen die Hörsinneszellen - feine Härchen. Diese wandeln die mechanische Energie in Nervenreize um und geben sie an die Nervenfasern des Hörnervs weiter. Über mehrere Schaltstationen gelangen die Reize an Zentren im Gehirn, in denen sie analysiert werden. Hören ist also die Fähigkeit, akustische Muster zu erkennen.[1]

Gutes Hören hängt somit nicht nur davon ab, wie gesund das Ohr ist, sondern auch, wie gut das Gehirn in der Lage ist, die empfangenen Informationen zu verarbeiten. Menschen verfügen z.B. über die Fähigkeit, sich in einem Stimmengewirr vieler Menschen auf eine ganz bestimmte Stimme zu konzentrieren. Das muss nicht die lauteste oder die räumlich nächste Stimme sein. So ist es übrigens auch zu erklären, dass Normalhörende sich auf einer Party oder in einer Gaststätte trotz vieler Nebengeräusche und lauter Musik überhaupt noch unterhalten können. Um dieses Heraushören zu erreichen, ist einerseits ein Segmentierungsprozess von gleichzeitigen Ereignissen und andererseits die Verfolgung von zeitlich aufeinander folgenden ähnlichen Ereignissen notwendig. Dies ist ein so komplizierter Vorgang im Gehirn, dass er bis heute wissenschaftlich nicht genau erfasst werden konnte.

Außerdem spielt natürlich die jeweilige "Tageslaune" eine Rolle. Wer sich krank fühlt, wem es gerade nicht so gut geht, wer etwas zu hören nicht mehr ertragen kann, hört schlechter. Entspannte, erholte Bewusstseinszustände hingegen wirken positiv auf das Hören (diese Aussage gilt natürlich auch und gerade für schwer Hörende).

Schwerhörigkeit ist eine nicht eindeutig zu definierende Behinderung. Die folgende Darstellung versucht einen Eindruck davon zu geben, was Schwerhörigkeit bedeuten kann (Folie):

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, bei der nicht die Leitung - also das Mittelohr, sondern die Hörsinneszellen - die feinen Härchen des Innenohrs - geschädigt sind, würde dann wie folgt aussehen:

H P E N

[1] s.a. Bircher-Müller, Ursula: Der schwerhörige Patient, München, 1997, S. 85 f. und andere. Die Abbildung entstammt einer Enzyklopädie.

(Die Höreindrücke sind verzerrt, „anders“, d.h. qualitativ und quantitativ , erheblich gestörtes Hören, oder wie ein Poet es beschrieben hat: *"Die Worte kommen zu mir wie Bilder auf dem Wasser, das man aufgerührt hat.*")

Die meisten Schwerhörigen haben eine solche Schwerhörigkeit, da durch den starken Umgebungslärmpegel in unserer Gesellschaft die Haarsinneszellen geschädigt werden.

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 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.

Die Situation der meisten schwerhörigen Menschen lässt sich vielleicht am einfachsten mit folgender Analogie verstehen:
Stellen wir uns vor, Sie sind TeilnehmerIn einer lebhaften amerikanischen Gesprächsrunde geworden, sind jedoch nur mit einem schwachem Schulenglisch ausgestattet und haben seitdem auch keine Volkshochschulkurse in Englisch belegt, in denen Sie sich hätten weiterbilden können. Bis Sie nun dank angespannter und Sprecher fokussierter Aufmerksamkeit, Einzelheiten des Gesprächs sprachlich und inhaltlich verstanden haben, ist dieses meist längst an Ihnen vorbeigeglitten und Sie sind faktisch von der Unterhaltung ausgeschlossen. Lassen Sie sich sich von diesem Erlebnis nicht entmutigen und versuchen weiterhin gedanklich in das Gespräch einzudringen, werden Sie bestenfalls „Gesprächsinseln“ aus dem Gesamtfluss der wechselseitigen Reden herauslösen können. Im günstigsten Fall wird können Sie mit Intuition und Kombinationskraft die ausgetauschten Ansichten und Botschaften erahnen, ohne sich jedoch deren Vollständigkeit und Richtigkeit sicher zu sein.[2]

Gibt es zu dem bisher Gesagten noch Verständnisfragen, die geklärt werden sollten, bevor ich weiter vortrage?

2. Funktionen des Gehörs:

Ich denke, es ist deutlich geworden, das die Kommunikationssituation Schwerhöriger einer permanenten Einbahnstrassensituation gleicht. In der Regel können sie gut sprechen, d.h. anderen Menschen ihre Gedanken und Ideen vermitteln, aber ihr Empfang ist und bleibt - trotz Hörgerät - mehr oder weniger je nach Situation gestört. Die Kommunikations-Funktion ihres Gehörs lässt sie im Stich. Was bedeutet das für unsere Kommunikation mit anderen?

[2] Analogie nach Werner Richtberg

Um das zu verdeutlichen stelle ich Ihnen kurz ein psychologisches Modell der Kommunikation nach Schulz von Thun vor, dass Sie vielleicht auch schon kennen: (Folie)

Abb. : Die vier Seiten einer Nachricht[3]

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: (Folie)

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?)

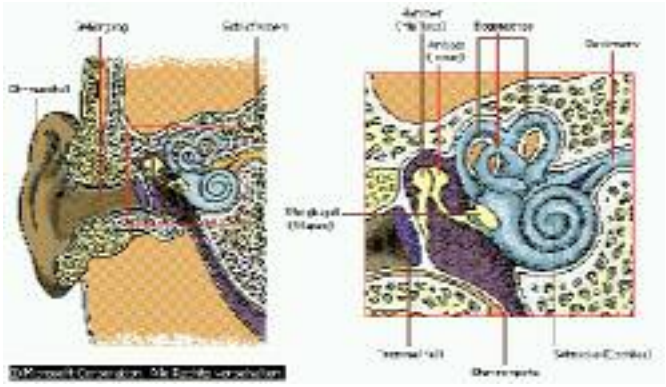


Abbildung: Der „vierohrige Empfänger“[4]

[3] Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1 + 2, Reinbek 1999, S, 30
[4] 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.

Ist diese Hürde überwunden besteht für Hörgeschädigte überhaupt erst die Möglichkeit, mit den anderen drei Ohren zu hören. Für Normal Hörende ist die Kommunikation mit Hörgeschädigten deshalb 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. Ein leichtes "Plaudern" mit Schwerhörigen gelingt oft nicht - Hören ist eben Schwerstarbeit für uns Hörgeschädigte.

Da unser Gegenüber ja häufig nicht weiss, dass wir schwer hören, entsteht für Hörgeschädigte ein Aufklärungszwang. Dabei fühlen sich die Gesprächspartner häufig angegriffen, denn z.B. eine Aussage, wie "Könnten Sie bitte die Hand vom Mund nehmen, ich verstehe Sie sonst nicht." beinhaltet Kritik, die sich auf persönliche Verhaltensweisen des Gegenübers bezieht. Möglicherweise fühlt sich die Gesprächspartnerin von uns gemassregelt und reagiert entsprechend verschnupft. Die Verständnisprobleme aufgrund des Hörens werden verwechselt - dem Hörgeschädigten wird z.B. Arroganz nachgesagt. So wird die innere Isolation Hörgeschädigter häufig verstärkt.

Zudem wird dieser ständige Aufklärungszwang über die Behinderung auch von den meisten Schwerhörigen als sehr belastend empfunden. Hörgeschädigte sind als erstes in Zugzwang, eine „Sachinformation" über das Faktum ihrer Hörschädigung zu vermitteln, um einen Dialog zu beginnen oder seine Fortsetzung zu ermöglichen. Sie dient einerseits der erleichterten Kommunikation, während andererseits durch die implizierte Selbstkundgabe erst einmal eine Beziehungsstörung eintritt, da der Hörgeschädigte nicht den Erwartungen des Hörenden entspricht. Hinzu kommt, dass diese Sachinformation einen appellativen Charakter hat. Die Gesprächspartner werden sofort aufgefordert, sich einzustellen. Sie bekommen also sogleich die Botschaft: "Achtung, schwierig!" und reagieren entsprechend, z.B. mit Unwillen, übertriebener Hilfsbereitschaft, Ausgrenzung. Das Selbstbewusstsein Schwerhöriger leidet auf diese Weise natürlich sehr - ihr Eigenwertgefühl ist oft stark erschüttert und sie entwickeln Vermeidungsverhalten, wie z.B. nicht Nachzufragen, wenn wie etwas nicht verstehen; sich durch auffälliges Verhalten zu profilieren etc.

Besonders dann gestaltet sich eine Kommunikation für Schwerhörige kompliziert, wenn sie (mit Hörgerät) in bestimmten Situationen relativ gut hören und auch gut sprechen können, während sie in anderen Situationen, sobald laute Umgebungsgeräusche auftreten, kaum noch etwas verstehen. Die normal hörenden Gesprächspartner wissen dann nicht einzuschätzen, was hört mein Gegenüber und was nicht.

Fast zwangsläufig entwickelt sich so bei vielen schwerhörigen Menschen eine Beziehungs-Sensitivität bzw. eine übergewichtige Wahrnehmung durch ein dominantes Beziehungs-Ohr. Es kann passieren, dass Schwerhörige überempfindlich aus vielen Aussagen eine gegen sie gerichtete Beziehungsbotschaft heraushören. Das Fatale ist, dass sich hierdurch das negative Selbstbild im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung bestätigt.

So besteht für schwer Hörende häufig die Gefahr, mit ihrem Beziehungs- und Selbstkundgabeohr so feinfühlig zu hören, dass dieses zusätzlich die Sachinformation einer Nachricht verfälscht. Gleichzeitig verhindert die Hörschädigung aber auch häufig, dass die/der schwer Hörende die emotionalen Botschaften in einer Nachricht wahrnimmt. Die leisen, feinen Nuancen in der Modulation der Stimme, mit denen die/der SenderIn beim Sprechen z.B. Skepsis, Ironie, Überraschung usw. signalisiert, entgehen Hörgeschädigten häufig.

Neben der Kommunikations- Funktion spielt die Alarmierungs-Funktion des Gehörs eine bedeutende Rolle für das psychische und physische Wohlbefinden. Schon bevor jemand z.B. unser Zimmer betritt, hören wir Schritte auf dem Flur und ein Klopfen an der Tür. Wir können uns darauf einstellen, dass uns gleich jemand besucht und evtl. wissen wir sogar anhand der Geräusche bereits wer. Hörgeschädigte bemerken Eintretende oft erst, wenn sie vor ihnen stehen. Das ist ein Beispiel dafür, das mangelnde Hörfähigkeit zu häufigem Erschrecken und einer sich steigernden Schreckhaftigkeitführen kann. Viele Schwer Hörende sind "immer auf dem Sprung", kommen kaum zur Ruhe und wappnen sich ständig gegen Gefahren. Mit anderen Worten: Schreckhaftigkeit bedingt eine ständig erhöhte Reaktionsbereitschaft, die in hohem Masse psychische und physische Kräfte bindet und damit Wege in vorzeitige Erschöpfung bahnt. Schreckhaften Menschen fällt es auch schwer, besonnen und gelassen zu bleiben, da sie sich quasi in ständiger Affektbereitschaft befinden.

Ebenfalls eine wichtige Funktion ist die Orientierungs-Funktion des Gehörs. Sie ist uns häufig nur am Rande bewusst, da wir vorwiegend den Sehsinn benutzen um uns zu orientieren. Auch Richtungshören und Entfernungshören, das wir z.B. im Strassenverkehr benutzen, sind nur mit zwei hörenden Ohren gut möglich. Diese Fähigkeiten dienen u.a. auch dazu, in Gruppen den Sprecher und die Richtung aus der das Gesagte kommt, auszumachen - eine Gabe, die viele schwer Hörende in der Kommunikation bitter vermissen. Werden normal Hörende von hinten angesprochen, können sie sofort die Schallquelle orten. Ein Schwerhöriger muss erst einmal die Schallquelle suchen. Deshalb sind Gruppengespräche, die nicht sorgfältig moderiert werden, für Hörgeschädigte oft nicht mehr verfolgbar.

Ebenfalls der Orientierungsfunktion zuordnen, läßt sich die Fähigkeit, Geräusche aus anderen herauszuhören, die man hören will, der sogenannte Cocktail-Party-Effekt.

Sie sehen, seit Sie schwerhören vollbringen Sie Tag für Tag Wunderleistungen an Kombination und Reaktion, kein Wunder, dass Sie Hören nun als sehr anstrengend empfinden.

Ich möchte jetzt zum nächsten Teil meines Vortrags

3. Was bedeutet Schwerhörigkeit für das psychische Wohlbefinden?

überleiten.

Eine Hörschädigung führt nicht zwangsläufig zu bestimmten psychischen Störungen - aber sie spielt eine massive Rolle für unser seelisches Gleichgewicht. Da ist zunächst einmal der Schock, die Trauer über das verlorene Hören, die bewältigt werden müssen, wenn die Hörschädigugn eintritt. Dabei spielt die Persönlichkeit und die individuellen Lebensumstände eine grosse Rolle. Einen "objektiven" Eindruck kann uns folgendes Experiment vermitteln, das der Psychiater Richtberg durchführte. Normal hörende erwachsene Testpersonen reduzierten mit Hilfe von Ohrverschlüssen für 24 Stunden künstlich ihr Sprachhörvermögen um ca. 30 Dezibel, was einer geringgradigen Schwerhörigkeit entspricht. Er stellte folgendes fest:

"Die Beobachtungen zeigten, dass das Verhalten der Versuchspersonen schnell schwerhörigkeitstypische Besonderheiten annahm:
- *Sozial orientierte Verhaltensweisen wurden zunehmend vermieden.*
- *Gruppensituationen riefen sichtbare Zeichen von Unsicherheit und Unbehagen hervor.*
- *Es traten vermehrt misstrauische und von aggressiver Selbstbehauptung geprägte Reaktionen auf.*
- *Im Gespräch täuschten die Testpersonen oft ein nicht vorhandenes Verständnis vor, was Fehlreaktionen und konflikthafte Auseinandersetzungen begünstigte.*
- *Mit wachsender Versuchsdauer nahm das beobachtbare Verhalten defensive, passive und kontaktarme Züge an."*[5]

[5] Richtberg, Werner: Was schwerhörig sein bedeutet., S. 27

Ich denke, es wird deutlich, dass eine Hörschädigung eine imense Bedeutung für unseren Charakter hat und dass sie eine massive Beeinträchtigung im Kontakt zu anderen darstellt. Was können wir tun, um diese Behinderung zu bewältigen?

An erster Stelle steht für mich der Kontakt zu Gleichbetroffenen. Sie können gleich in der Pause, bevor wir zu einem Gespräch übergehen, auch einen Blick auf die ausgelegten Informationen zum Deutschen Schwerhörigenbund werden 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 evtll. 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. Daneben gibt es Mikroport-Anlagen etc. Einige Informationsbroschüren liegen zur Ansicht aus. Sie können mir auch gerne nach der Pause noch Fragen hierzu stellen.

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 HörgeschädigteR 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.

Almuth Schreiber
Molkereistrasse 3
26349 Jade
Tel.: 04455-948877
Fax: 04455-918185
Mobil: 0160-7740294
Email: almuth.schreiber@team1one.com

http://www.peercity.de/index.php?act=view_location&location_id=304