

## Hörtraining, Hör- und Kommunikationstaktik

# Wege zur entspannten Kommunikation

von Patricia Lista

*Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer und Hörgeräte noch keine gute Kommunikation. Das heißt, dass eine Hörminderung weitreichende Auswirkungen haben kann, die wir mit Technik allein oft nicht bewältigen können. Dabei ist der Dreh- und Angelpunkt die Kommunikation. Das, was bei einer Hörminderung den größten Stress verursacht, was die meiste Energie kostet und oft für großen Frust sorgt, ist die erschwerte Kommunikation. Die Audiotherapeutin Patricia Lista beschreibt im folgenden Artikel, worauf es bei einer entspannten Kommunikation ankommt. Die Autorin ist selbst seit ihrer Kindheit schwerhörig und trägt ein Cochlea-Implantat sowie ein Hörgerät. Sie bietet Hörtraining als Einzel- und Gruppentraining an und führt Workshops durch.*

## Hörtraining

Liegt eine Hörminderung im relevanten Bereich vor, dann sind Hörsysteme angezeigt. Wenn der jeweilige Hörverlust durch die Systeme gut ausgeglichen werden kann und die psychosozialen Strukturen, die der betroffene Mensch mitbringt, eine rasche Gewöhnung an die neue Hörsituation und eine gute Bewältigung der Beeinträchtigung ermöglichen, so treten keine oder nur geringe Anpassungsschwierigkeiten auf. Nach meinen Erfahrungen ist dies aber in vielen Fällen, meist ab einer mittelgradigen Schwerhörigkeit, nicht so einfach. Es ist bekannt, dass zwischen dem Bemerkten einer Hörminderung und dem Gang zum Akustiker im Durchschnitt sieben bis zehn Jahre liegen. In dieser Zeit, in der das hörverarbeitende System in den betroffenen Frequenzen nicht mehr genug zu tun hat, kommt es zur Hörentwöhnung. Hörtraining ist ein gezielter, vielversprechender Ansatz, um die Reizweiterleitung auf den Hörbahnen wieder anzuregen und die Verarbeitung von Höreindrücken zu verbessern. Hörtraining kann zudem auch bei einer frühzeitig nach dem Bemerkten der Hörminderung erfolgten Versorgung die Gewöhnung an die wiedergewonnene Lautstärke und Klangfülle enorm unterstützen. Mit Hörtraining haben wir also ein gutes Instrument, um die betroffenen Menschen in diesen Lern- und Umstellungsprozessen zu begleiten.

## Info-Kasten Hörtraining

Ein akustisches Ereignis wird im Innenohr in elektrische Impulse umgewandelt und über die Hörbahn ans Gehirn geschickt, wo der Höreindruck entsteht. Die Hörbahn besteht aus sehr vielen Nervenzellen, die miteinander verknüpft sind und den Impuls „weiterreichen“. Liegt ein Hörverlust vor, so werden auf den betroffenen Frequenzen weniger oder gar keine Impulse mehr weitergereicht. Die Nervenzellen, die nun zu wenig zu tun haben, bilden sich zurück und bauen ihre Verbindungen untereinander ab. Damit ist die Reizweiterleitung gestört, Sprache und Geräusche werden nicht mehr schnell und differenziert genug verarbeitet.

Um diesem Prozess entgegenzuwirken, muss dafür gesorgt werden, dass die Nervenzellen auf der Hörbahn wieder genug zu tun haben – durch den Ausgleich eines Hörverlustes mit Hörgeräten und ein gezieltes Hörtraining.

Ein Hörtraining kann sowohl mit einem Audiotherapeuten oder Hörtrainer als auch im angeleiteten Selbsttraining mithilfe eines Computers, eines CD-Players oder mit eigens dafür konzipierten Geräten durchgeführt werden. Alle Trainingsmethoden haben dasselbe Ziel: die Hörwahrnehmung und Hörverarbeitung zu verbessern.

Ein Training mit einem Hörtrainer kann folgendermaßen aussehen: Die Vorgeschichte des Klienten, die audiometrischen Messungen, die Berichte des Hörakustikers und eigene Schilderungen des Klienten geben Aufschluss über Art und Ausmaß der Hörentwöhnung. Dies ist die Grundlage für den Entwurf eines individuellen Hörtrainings. Es wird zum Beispiel die Phonemunterscheidung auf Silben-, Wort- und Satzebene und das Textverstehen geübt. Wir trainieren mit und ohne Absehen, im Geräusch und in Ruhe, mit und ohne elektronische Unterstützung, im Raum und auf der Straße. Gedächtnis- und Konzentrationsübungen können ebenso eingebunden werden wie Übungen zur Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Erfahrene Hörtrainer gestalten das Training ansprechend und abwechslungsreich und motivieren die Trainierenden dazu, auch zu Hause aktiv zu werden.

## Wissen

Doch trotz gut angepasster Hörsysteme und Unterstützung durch Hörtraining hat eine Hörminderung vielfältige Auswirkungen in allen Lebensbereichen. Das Verstehen ist schwierig in geräuschvoller Umgebung, wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen, auf größere Distanzen, in hallenden Räumlichkeiten. Das Verstehen ist schwierig, wenn der Blickkontakt fehlt, am Telefon, wenn Sprache aus Lautsprechern kommt, bei bestimmten Stimmlagen und Sprechweisen. Das Verstehen ist schwierig, wenn der Wind für störende Geräusche sorgt, wenn man sich auf eine andere Tätigkeit konzentrieren muss, wenn man sich nicht wohl fühlt. Diese Aufzählung ist sicherlich nicht vollständig; jeder schwerhörige Mensch könnte hier unzählige Situationen, in denen die Kommunikation nur unter enormen Anstrengungen oder gar nicht funktioniert, nennen. Sie verdeutlicht aber, dass Hören und Verstehen im Alltag nicht nur ein hohes Maß an Konzentration erfordern, sondern auch von Unsicherheit und ständiger Anspannung begleitet werden. Wenn sich in einer Gesprächssituation nur eine Bedingung ändert, zum Beispiel eine weitere Person hinzukommt, das Licht gedimmt wird oder die Musik beginnt, so kann dies für den Menschen mit Hörminderung bedeuten, dass er nicht mehr genug versteht und die Kommunikation zusammenbricht.

Dieses Übermaß an Unsicherheit, Anspannung und Konzentration hat auf Dauer negative Auswirkungen auf das körperliche und psychosoziale Wohlbefinden. Es können Folgebeschwerden, wie beispielsweise chro-



nische Erschöpfung, Konzentrations- und Schlafstörungen, Depressionen und verstärkte Belastung durch Ohrgeräusche auftreten.

Damit sind wir bei einem weiteren Punkt, der neben Hörsystemen und Hören lernen eine Rolle spielt bei der Bewältigung einer Hörbeeinträchtigung: Das Wissen. Für Menschen mit Hörminderung ist es sehr wichtig, die oben beschriebenen Zusammenhänge zwischen ihrer Hörminderung, erschwelter Kommunikation und Auswirkungen auf Körper und Psyche zu verstehen. Sie sollten wissen, warum sie in einigen Situationen trotz optimal angepasster Hörsysteme nicht gut verstehen, sich überfordert oder vollkommen erschöpft fühlen. Denn erst wenn sie ihre Bedürfnisse kennen und verstehen, können sie ihre sozialen Kontakte und kommunikativen Situationen so gestalten, dass die Verständigung funktioniert.

## Hörtaktik

Ein Bereich dieser aktiven Gestaltung kommunikativer Situationen ist die Hörtaktik. Mit Hörtaktik unterstützen und ergänzen schwerhörige Menschen ihr Hören, um besser zu verstehen. Mit Hörtaktik können Informationslücken zum Teil geschlossen werden.

Zur Hörtaktik zählen nach bisheriger Definition das Absehen, das Deuten von Mimik, Gestik, Körpersprache und das Kombinieren. Nach dem US-amerikanischen Psychologieprofessor Albert Mehrabian werden nur sieben Prozent der zwischenmenschlichen Kommunikation über das gesprochene Wort ver-

mittelt. Von den 93 Prozent, die auf die nonverbale Kommunikation entfallen, machen Mimik und Gestik 55 Prozent aus. Das verdeutlicht, wie sehr der nonverbale Anteil, abgesehen von der Klangfärbung der Stimme, die für schwerhörige Menschen meist weniger gut erfassbar ist, das Verstehen unterstützt. Die Fähigkeit, die nonverbalen Anteile der Sprache zu deuten, ist im Menschen angelegt. Babys und Kleinkinder lernen Verhaltensmuster und erste Sprachlaute über die Beobachtung des Mundes, der Mimik, der Gestik und der Körpersprache ihrer Bezugspersonen. Wenn die verbale Sprache mit den Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnt, treten diese Fähigkeiten in den Hintergrund. Wenn dann eine Hörminderung eintritt, müssen diese Fähigkeiten reaktiviert und trainiert werden.

Die geschickte Ankopplung an moderne Informations- und Kommunikationstechnologien, die unsere Interaktion mit anderen Menschen mehr und mehr bestimmen, kann eine hilfreiche Ergänzung der Hörtaktik sein. Dazu stehen Hörgeräte- und Cochlea-Implantat-Trägern mittlerweile eine ganze Reihe von Induktions-, Funk- und Bluetooth-Lösungen zur Verfügung.

Um größtmöglichen Nutzen aus dem mit Hörsystemen unterstützten Gehör zu ziehen und um Hörtaktik erfolgreich einsetzen zu können, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Der Idealfall für die meisten schwerhörigen Menschen ist Ruhe. In Ruhe, das heißt ohne jegliches Hintergrundgeräusch, ist das Verstehen mit Hörsystemen am



Bausteine für eine gelungene Kommunikation.

besten. Um erfolgreich absehen zu können, braucht man, genauso wie für das sichere Deuten von Mimik, Gestik und Körpersprache, Blickkontakt, Nähe zum Gesprächspartner und gute Beleuchtung. Ein deutliches Mundbild bei den Gesprächspartnern erleichtert das Absehen ebenso wie ein kenntlich gemachter Sprecherwechsel mit kleinen Pausen zwischen den Beiträgen. Wenn zudem das Thema bekannt ist, fällt der Einstieg in das Gespräch leichter und man verliert nicht so schnell den Faden.

Das Thema muss auch für das treffsichere Kombinieren bekannt sein. Ein ordentlicher Wissensschatz und eine gute Konzentrationsfähigkeit sind hier von Vorteil.

Menschen mit Hörminderung, insbesondere Tinnitus-Betroffene, können sicherlich weitere Bedingungen aufzählen, unter denen sie hörtaktische Maßnahmen am besten anwenden können. Jeder Mensch steht in seinem täglichen Leben ganz persönlichen kommunikativen Herausforderungen gegenüber und der Teufel steckt ja bekanntlich im Detail.

Einen Teil der genannten Bedingungen bringt der schwerhörige Mensch selbst mit oder er kann sie trainieren, wie zum Beispiel Abseh-, Gedächtnis- und Konzentrationsleistung. Er kann seine Position in der Gesprächssituation eventuell selber ändern, den richtigen Abstand einnehmen oder selbstständig für mehr Licht sorgen. Was aber passiert, wenn der schwerhörige Mensch die kommunikativen Bedingungen nicht allein ändern kann oder wenn Hörtaktik nicht ausreicht, um genügend zu verstehen?

### Kommunikationstaktik

Dann müssen die guthörenden Gesprächspartner in die Bemühungen um eine gelungene Kommunikation mit einbezogen werden. Damit zwischenmenschliche Kommunikation grundsätzlich funktioniert, müssen alle Beteiligten, vorausgesetzt sie haben eine gemeinsame Sprache, dazu beitragen. Wie oben dargelegt, haben schwerhörige Menschen meist andere Ansprüche an die Rahmenbedingungen und den Ablauf der Verständigung. Diese Ansprüche kennen guthörende Menschen in der Regel nicht. Und meist fällt ihnen auch gar nicht auf, dass ihr Gegenüber schwerhörig ist, denn Schwerhörigkeit ist zunächst einmal unsichtbar. Es ist

also Aufgabe der Betroffenen, ihren Gesprächspartnern mitzuteilen, dass sie eine Hörminderung haben. Das ist schon ein immens wichtiger Beitrag zur entspannten Kommunikation, insbesondere für den schwerhörigen Menschen. Denn dieser kann nun getrost nochmals nachfragen, etwas näher rücken, die Seite wechseln, auf den Mund schauen, mal eine „komische“ Antwort geben oder auch nicht reagieren – die Ursache für dieses Verhalten ist geklärt.

Noch entspannter wird es für den Menschen mit Hörminderung, wenn er sich nicht aufreibt im alleinigen Bemühen ums Verstehen, sondern den Gesprächspartner dazu anleitet, auch seinen Teil zum Gelingen der Situation beizutragen. Freundliche, aber klare Anweisungen helfen dem guthörenden Menschen, die richtige Sprechweise, Position und Körperhaltung zu finden.

Kommunikationstaktik kann aber auch schon vor der eigentlichen Gesprächssituation angewendet werden. Die Entscheidung für eine kleine Runde statt einer größeren Party, die Wahl eines ruhigen Ortes für ein Treffen oder eine Besprechung, die Einladung nach Hause statt ins Restaurant, die großzügige Einplanung von Zeitpuffern und Erholungspausen – dies alles sind Maßnahmen, die dem Verstehen zugutekommen und für eine weitgehend entspannte Gesprächssituation sorgen.

Was sich hier so einfach liest, erfordert in der realen Situation sicherlich Mut und kostet, gerade wenn man noch am Anfang steht, Überwindung. Doch die Mühe lohnt sich, denn je öfter man Gespräche mitgestaltet, desto selbstverständlicher und sicherer kann man seine Belange vorbringen.

### Auseinandersetzung

Hör- und Kommunikationstaktik sorgen aber nicht nur für eine gelungenere Kommunikation; das Erlernen und die Umsetzung dieser hilfreichen Strategien zwingen die betroffenen Menschen dazu, sich mit ihrer eigenen Hörminderung auseinanderzusetzen. Auf diese Weise finden Menschen mit Hörminderung zu einem offenen und entspannteren Umgang mit ihrer Beeinträchtigung, bei dem sich das Fordern und Gestalten gemäß den eigenen Bedürfnissen einerseits und die Akzeptanz der eigenen Grenzen andererseits die Waage halten.

Zufriedenstellende Kommunikation erleben – das ist in der Tat eine der größten Herausforderungen für Menschen mit Hörminderung. Um sich dieser Herausforderung zu stellen, brauchen wir Mut, den Willen zur Veränderung, die Bereitschaft zum Lernen und Üben und an einigen Stellen auch professionelle Unterstützung.

Kontakt zur Autorin:



Patricia Lista  
Cheruserkerstr. 6b  
53175 Bonn  
E-Mail: [audiotherapie@gmx.net](mailto:audiotherapie@gmx.net)

Wicker-Gruppe. Wir sorgen für Gesundheit.

**Tinnitus – gemeinsam können wir ihn bewältigen!**

Erfahren Sie mit Unterstützung unseres Kompetenzteams die Möglichkeiten neuer Denkanstöße und Lebensbetrachtungen!

Wir arbeiten in Anlehnung an die Tinnitus-Retraining-Therapie in Zusammenarbeit von HNO-Ärzten, Hörgeräteakustikern, Psychosomatikern, Psychologen, Sporttherapeuten, Krankengymnasten, Masseuren und Balneologen.

**Klinik am Osterbach**  
Fachabteilung für Tinnitus  
Am Osterbach 2 32545 Bad Oeynhausen  
Telefon 05731 1590 Fax 05731 159704  
[info@klinik-am-osterbach.de](mailto:info@klinik-am-osterbach.de)  
[www.klinik-am-osterbach.de](http://www.klinik-am-osterbach.de)

[www.wicker.de](http://www.wicker.de)