

Ratgeber 1

Hörschädigung – Was kann ich dagegen tun?



Für Menschen mit Hörminderungen
und ihre Angehörigen

Über diesen Ratgeber

Sie verstehen schlecht? Alles um Sie herum nuschelt, spricht zu leise, zu schnell, zu undeutlich?

Wenn Sie bemerken, dass Sie in Gesprächen mit anderen nicht mehr wie gewohnt verstehen können, sollten Sie den Gang zu einem HNO-Arzt nicht scheuen. Er wird Ihr Ohr untersuchen, einen Hörtest erstellen und mögliche Ursachen für Ihre Verständigungsschwierigkeiten analysieren.

Wenn sich dabei herausstellt, dass Ihre Ohren nicht mehr mittun wie gewohnt, können verschiedene Maßnahmen helfen. Technische Hilfsmittel, in bestimmten Fällen auch eine Operation können dem Gehör

ganz erstaunlich wieder auf die Sprünge helfen.

Oft bleiben aber trotz bester Versorgung dauerhafte Einschränkungen. Es ist dann nicht immer leicht, sich in die neue Situation einzufinden. Gut hören ist eine Selbstverständlichkeit, solange man gut hört. Erst wenn wir ernsthafte Einschränkungen erfahren, wird uns bewusst, wie sehr unser Leben vom guten Hören abhängt.

Der vorliegende Ratgeber möchte Ihnen eine erste Orientierung geben.

**Welche Arten der Hörschädigung gibt es?
Was kann ich dagegen tun?
Was hilft? Wer hilft?**

DSB-Ratgeber 1

Hörschädigung – Was kann ich dagegen tun?

Für Menschen mit Hörminderungen und ihre Angehörigen

Neuaufgabe 2017

Autoren

Linde Kampf, Irmgard Schauffler,
Norbert Böttges

Herausgeber

Deutscher Schwerhörigenbund e.V.
Sophie-Charlotten-Str. 23a
14059 Berlin

Tel.: 030 / 47 54 11 14

Fax: 030 / 47 54 11 16

dsb@schwerhoerigen-netz.de

<http://www.schwerhoerigen-netz.de>

Der Deutsche Schwerhörigenbund wird gefördert durch die KKH. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung übernimmt die KKH keine Gewähr. Auch etwaige Leistungsansprüche sind daraus nicht ableitbar.

Bildnachweis:

Titelseite : .shock|Fotolia

S. 6: GUNDAM_Ai|
shutterstock

S. 8: DSB Böttges

S. 15 & 22: Kzenon|Fotolia

S. 16 unten: RAM|Fotolia

S. 17: Avanced Bionics

S. 21: Robert Kneschke|
Fotolia

S. 25: DSB Hepp

S. 26: Grafissimo|iStock



Inhalt

Seite

1

Einige Worte vorab

6

2

Was ist und wie entsteht eine Schwerhörigkeit?

9

- Ab wann spricht man von einer Schwerhörigkeit? 9
- Welche Arten von Schwerhörigkeit gibt es? 11
- Wie entsteht eine Hörschädigung? 12
- Wir unter uns: Früh- und Spätschwerhörige und die Gehörlosenkultur 13

3

Was kann ich gegen eine Hörschädigung tun?

16

- Hörgeräte 16
- Operative Maßnahmen 16
- Cochlea Implantate (CI) 17
- Technische Hilfsmittel zuhause, am Arbeitsplatz und im öffentlichen Raum 18
- Ambulante und stationäre Rehabilitation 19
- Wer hilft? 20

4

**Und jetzt...
– helfe ich mir selbst!**

22

- Ja, Sie haben richtig gelesen 22
- Bekennen Sie sich! 23
- Tun Sie etwas für sich! 24
- Tun Sie etwas für Ihre Stimme! 25

5

**Ludwig van Beethoven:
Das Heiligenstädter Testament**

26

1 Einige Worte vorab...

Jeder 5. Deutsche hört in irgendeiner Weise schlecht

Bei etwa 8 Millionen Deutschen ist die Hörbeeinträchtigung so gravierend, dass sie einer Hörhilfe oder medizinischer Behandlung bedarf. Eines von tausend Kindern kommt mit einer deutlichen, meist hochgradigen Hörschädigung auf die Welt. Im Laufe des aktiven Erwachsenenlebens werden es dann schon fünf Prozent. Und: Ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Zahl der Hörgeschädigten schnell zu. Bei den Hochbetagten beträgt ihr Anteil zwei Drittel.

Aber warum brauchen Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung besonderen Rat? Wozu



dieser Ratgeber? Es gibt doch Hörgeräte! Damit ist das Problem doch gelöst. Oder?

Tatsache ist: Nur etwa ein Viertel der Betroffenen geht zum Arzt und lässt sich untersuchen. Schwerhörigkeit ist nach wie vor ein Tabuthema. Der Gedanke, ihre Hörbeeinträchtigung zugeben zu müssen, macht den meisten Betroffenen Angst.

Und man kann sie so gut verstecken, die Schwerhörigkeit. Selbst heute, wo das Thema „Inklusion“ in der breiten Öffentlichkeit steht: alles andere meinetwegen... aber ich und „schwerhörig“? Nie!

Dabei gilt: Eine Hörschädigung, ob leicht oder hochgradig, ist nie auf die leichte Schulter zu nehmen. Scham und Angst, sich zu einer Hörschädigung zu bekennen, führen dazu, dass die Kommunikation nicht mehr klappt. Missverständnisse, verpasste Termine und eine wachsende Ungeduld auf Seiten des Betroffenen wie auch der Gesprächspartner sind die Folge.

Laut sprechen macht aggressiv. Mehr und mehr prägen Rückzug von Kollegen, Freunden und Familie das Leben. Nicht mehr gutzumachende Probleme drohen – auf der Arbeit, im Alltag, in Partnerschaft, Familie und Freundeskreis. Am Ende steht eine zunehmende persönliche Isolation, die oft zu einer handfesten depressiven Grundstimmung führt.

Der Gedanke, ihre Hörbeeinträchtigung zugeben zu müssen, macht den meisten Betroffenen Angst.

Laut sprechen macht aggressiv.

„Du sprichst so leise!“

Auch für Angehörige ist das Leben mit den von einer Hörschädigung Betroffenen nicht einfach. Nicht selten wird ihnen die Schuld gegeben („Du sprichst so leise“), weil die Betroffenen ihre Hörverschlechterung nicht wahrhaben wollen. Oft fühlen sich Familienangehörige und Freunde überfordert. Dann heißt es: Soll er/sie sich doch ein Hörgerät kaufen! Wenig bekannt ist, dass Hörgeräte und andere technische Hilfen bei weitem nicht das verlorene Gehör ersetzen können. Es funktioniert nicht wie bei einer Brille. Fast immer benötigen Betroffene trotz Hörhilfen dauerhafte Unterstützung und Rücksichtnahme beim Hören und Verstehen.



2 Was ist und wie entsteht eine Schwerhörigkeit?

Ab wann spricht man von einer Schwerhörigkeit?

Das Hörvermögen unserer Ohren wird im einfachsten Fall anhand eines Tonaudiogramms gemessen. Hier zeigt die Nulllinie den leisesten Ton an, den ein Erwachsener mit gesunden Ohren gerade noch wahrnimmt. Wie vieles in der Natur ist das individuelle Hörvermögen auch eines normalhörenden Menschen persönlich unterschiedlich. Kinder und auch manche Erwachsene hören noch Geräusche, die bis zum Zehnfachen leiser sind als die Nulllinie im Hörtest. Umgekehrt kann es sein, dass für andere die individuelle Hörschwelle höher liegt als der normierte Nullwert. Von einer Hörschädigung spricht man daher erst, wenn das Hörvermögen deutlich von dieser Norm abweicht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht erst von einer Hörschädigung, wenn die Hörschwelle gegenüber der Norm um 25 Dezibel (dB) angehoben ist. Dann muss ein Ton oder Geräusch schon etwa 20-mal lauter sein, um wahrgenommen zu werden.

Folgen wir den Kriterien der WHO, so spricht man von einer leichten Hörschädigung, wenn

Bei einer Hörschädigung weicht das Hörvermögen deutlich von der Norm ab.

Leichte Hörschädigung

die Hörschwelle um 25-40 Dezibel (dB) nach oben verschoben ist. 40 dB entsprechen dabei einem Hörverlust von 1 zu 100. Dabei wird es schon schwierig, Menschen, die leise sprechen, zu verstehen, besonders wenn sie nicht in unmittelbarer Nähe sind.

Mittelgradiger Hörverlust

Ein mittelgradiger Hörverlust umfasst den Bereich von 41-60 dB. Ohne Hörhilfen wird hier eine Unterhaltung auch mit solchen Menschen schwierig, die im Allgemeinen laut und deutlich sprechen.

Hochgradige Schwerhörigkeit

Eine hochgradige Schwerhörigkeit liegt im Bereich von 61-80 dB Hörverlust vor. Auch laut und direkt ins Ohr gesprochene Worte werden nicht mehr zuverlässig verstanden. Der Hörverlust von 80 dB entspricht einem Verhältnis von 1 zu 10 000 gegenüber dem Normalhörenden.

An Taubheit grenzende Schwerhörigkeit

Ab 81 dB sprechen die Kriterien der Weltgesundheitsorganisation von einer an Taubheit grenzenden Schwerhörigkeit. Eine akustische Verständigung ist ohne Hilfsmittel nicht mehr möglich.

Resthörigkeit und Ertaubung

Darüber hinaus gibt es noch den Begriff der Resthörigkeit, bei der oft auch von Ertaubung gesprochen wird. Ertaubt ist jemand, der vielleicht Töne noch wahrnimmt, sie aber nicht mehr als Sprache entziffern kann. Hier ist auch

mit technischen Hilfsmitteln (ausgenommen CI) keine akustische Verständigung mehr möglich.

Welche Arten von Schwerhörigkeit gibt es?

Man unterscheidet zwischen Schallleitungsschwerhörigkeit und Schallempfindungsschwerhörigkeit – je nachdem, ob die Ursache der Schädigung mehr in der „Mechanik“ oder der „Elektrik“ des Ohres liegt.

Eine Schallleitungsschwerhörigkeit liegt vor, wenn es im äußeren Ohr oder im Mittelohr zu einer Störung kommt, etwa durch eine Schädigung oder Verknöcherung der Gehörknöchelchen (Hammer, Amboss und Steigbügel). Da diese Knöchelchen den Schall sowohl verstärken als auch weiterleiten müssen, wird das Gehörte nur noch leise verstanden. Die Tonqualität ist meist nicht nennenswert eingeschränkt.

Anders verhält es sich bei der Schallempfindungsschwerhörigkeit. Innenohr, Hörnerv oder Hörbahn können geschädigt sein. Gehörtes wird nicht nur leiser, sondern unvollständig und verzerrt wahrgenommen. Wie auf einer verkratzten Fensterscheibe fehlen einzelne Töne oder ganze Tonhöhenbereiche. Schreien hilft deshalb meist wenig, weil dadurch die Sprache

**Schallleitungs-
schwerhörigkeit**

**Schallempfindungs-
schwerhörigkeit**

noch weiter verzerrt wird. Auch Hörgeräte können die fehlenden Frequenzbereiche nicht ersetzen, sondern allenfalls benachbarte Bereiche verstärkt stimulieren.

Leider – so muss man sagen – handelt es sich bei der Schwerhörigkeit in 90 Prozent der Fälle um eine Schallempfindungsschwerhörigkeit. Deshalb sind die Möglichkeiten eines Ausgleichs im Letzten auch immer nur unvollständig.

Wie entsteht eine Hörschädigung?

Lärmschwerhörigkeit

Es gibt eine Reihe von greifbaren Ursachen für eine Hörschädigung. Eine davon ist die Lärmschwerhörigkeit. Sie zählt nach wie vor zu den häufigsten Berufserkrankungen, trotz Lärmschutz und einer geringeren Zahl von Lärm-Arbeitsplätzen.

Krankheiten, Unfälle, Medikamente

Weitere bekannte Ursachen für eine Hörschädigung sind Entzündungen (Mittelohrentzündung, Hirnhautentzündung). Immer noch wenig bekannt ist, dass es auch Medikamente gibt, die das Gehör schädigen können („ototoxische“ Medikamente). Natürlich kann es auch durch Unfälle und andere Gewaltwirkungen zu Hörschäden kommen.

„Hereditäre“ Schwerhörigkeit

Darüber hinaus gibt es viele Theorien, kaum aber Gewissheit über die Ursache von Hörschädigungen. Das beginnt schon bei der „hereditären“ Schwerhörigkeit. Dass eine Hör-

schädigung „in der Familie“ liegen kann, lässt sich statistisch belegen. Es ist aber noch keine Ursache und begründet daher auch keine Therapie. Auch die Vermutung von „Autoimmun-Prozessen“ hilft letztlich nicht weiter, wenn es dafür keine kausale Therapie mit reproduzierbaren Ergebnissen gibt. Und wenn Ihnen einmal der Begriff „idiopathisch“ begegnet, dann sollten Sie wissen, was das heißt: „von selbst gekommen“.

Auch für die altersbegleitende Hörminderung („Altersschwerhörigkeit“) gibt es keine anerkannte Ursache. Sie kann eine Folge des Berufs (z.B. Lärmeinwirkung) sein. Zwei Drittel der Menschen sind davon betroffen. Was aber auch heißt: Ein Drittel der Menschen hört bis ins höchste Alter gut!

Insgesamt ist diese Situation sicher unbefriedigend. Sie führt dazu, dass es kaum kausale medizinische Therapien gegen die Schwerhörigkeit gibt. Dass es trotzdem gut gelingen kann, mit einer Hörschädigung zu leben, will Ihnen nicht zuletzt dieser Ratgeber zeigen.

Ein Drittel der Menschen hört bis ins hohe Alter gut!

Wir unter uns:

Früh- und Spätschwerhörige und die Gehörlosenkultur

Eines von Tausend Kindern kommt mit einer hochgradigen Hörschädigung auf die Welt.

Durch verschiedene Krankheiten kommen in den ersten Lebensjahren noch einmal genau so viele mit einer früh erworbenen Schwerhörigkeit hinzu. Frühschwerhörige nennen wir Menschen, die seit Geburt schwerhörig sind oder es jedenfalls noch vor Abschluss des kindlichen Spracherwerbs (in der Regel das 7. Lebensjahr) geworden sind.

Frühschwerhörige und Frühertaubte

Frühschwerhörige und Frühertaubte lernen bei entsprechender Förderung mit Hörgeräten und logopädischer Unterstützung die Lautsprache. Wegen der mangelnden akustischen Rückmeldung bleiben aber oft dauerhaft Artikulationsgrenzen. Wenn Frühschwerhörige in einem entsprechenden Förderumfeld gemeinsam mit Gehörlosen aufwachsen, lernen sie in der Regel auch die deutsche Gebärdensprache und können sich in dieser Sprache mit den gehörlosen Menschen verständigen. Sie sind dann oft Grenzgänger zwischen der Lautsprach- und der Gehörlosenkultur.

Spätschwerhörige und Spätertaubte

Spätschwerhörige und Spätertaubte sind nach Abschluss des Spracherwerbs schwerhörig geworden bzw. ertaubt. Bei Auftreten ihrer Hörschädigung haben sie sich einen hörenden Lebenskreis aufgebaut. Sie haben hörende Partner, hörende Freunde und ein hörendes Arbeits-, soziales und kulturelles Umfeld. Der

Erwerb der Gebärdensprache ist für sie daher keine sinnvolle Option.

Für ihre Inklusion in das Leben der Gemeinschaft benötigen hörgeschädigte Menschen mit lautsprachlicher Orientierung grundsätzlich andere Mittel als gehörlose Menschen. Sie wünschen die Wiedererlangung ihrer früher gewohnten Teilhabe am Leben in der hörenden Gemeinschaft. Hierzu gehören neben Hörhilfen so unterschiedliche Mittel wie eine zugewandte, artikulierte Sprechweise, geeignete Höranlagen im öffentlichen Raum, optische Anzeigen alternativ zu Lautsprecherdurchsagen, optisch signalisierende Türsprech- und Alarmanlagen, Untertitel in Filmen oder Schriftdolmetscher zum Mitlesen statt Mithören.

Hörgeschädigte Menschen benötigen andere Hilfsmittel als gehörlose Menschen.



3 Was kann ich gegen eine Hörschädigung tun?

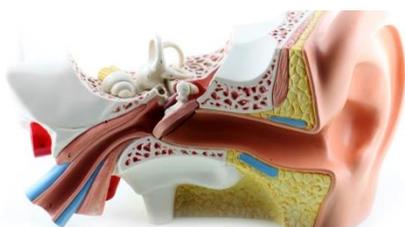


Hörgeräte

Bei den meisten Arten von Schwerhörigkeit spielt die Versorgung mit Hörgeräten eine zentrale Rolle. Hörgeräte gleichen den Hörverlust aus und passen ihre Verstärkung auch der individuellen Hörkurve an. Im Zentrum der Anpassung steht dabei das Sprachverständnis nicht nur in Ruhe, sondern auch im Störgeräusch und in größeren Gruppen.

Allerdings: Ein Wundermittel ist ein Hörgerät nicht. Auch bei bester Anpassung bleiben Defizite im Hörverständnis. Denn eine Hörschädigung besteht nicht nur in einem Lautstärkeverlust. Das Sprachbild ist durch die Hörschädigung verzerrt und weist Hörlücken auf. Auch das „akustische Gedächtnis“ lässt nach. Dadurch ist das Zuhören – auch mit einem Hörsystem – mit erhöhter Konzentration verbunden („Höranstrengung“).

Operative Maßnahmen



Ob es operative Möglichkeiten zur Behandlung einer Hörschädigung gibt, hängt von der Art der Hörschädigung ab. Der medizinische Fortschritt erlaubt operative Lösungen in allen Ab-

schnitten des Hörorgans (äußeres Ohr, Mittelohr, Innenohr und Überbrückung der Hörnervenbahn, falls diese defekt oder nicht angelegt ist). Heute kann man die Gehörknöchelchen operativ ersetzen, ebenso ein Trommelfell erneuern, wenn dieses beschädigt wurde (Entzündungen, mechanische Einflüsse). Jedoch wird auch bei mechanischen Störungen im Gehör oft zunächst eine Versorgung mit Hörgeräten vorgenommen. Sind Hörgeräte möglich, ersetzen diese in der Regel die fehlende Lautstärke. Menschen mit Schallleitungsschwerhörigkeit erleben dann meist keine gravierende Kommunikationseinschränkung.

Cochlea Implantate (CI)

Bei einer hochgradigen oder an Taubheit grenzenden Innenohr-Schwerhörigkeit ist ein Cochlear Implantat heutzutage oft das Mittel der Wahl. Die Hörschnecke ist dann so stark geschädigt, dass trotz Verstärkung, Tonhöhen- und Lautheitsausgleich und anderen technischen Maßnahmen eine Sprachverständlichkeit auf akustischen Wege nicht mehr oder nur noch sehr mühsam hergestellt werden kann.

Ein Cochlea Implantat wird im Rahmen einer Operation in das Innenohr eingesetzt. Es ersetzt die geschädigte Hörschnecke. In aller Regel ist ein CI dazu geeignet, das Gehör sowohl



über den für den Alltag maßgeblichen Tonbereich als auch für einen Lautstärkenumfang ab leise gesprochener Sprache wieder herzustellen. Gewöhnung und Lernprozess dauern nach der Operation zwischen einem halben und einem Jahr, bis die neue Sprachwahrnehmung auch subjektiv wieder als weitgehend natürlich empfunden wird.

Technische Hilfsmittel zuhause, am Arbeitsplatz und im öffentlichen Raum

**Es gibt eine Fülle
von Hilfsmitteln für
alle Bereiche des
Lebens.**

Für das Leben zuhause gibt es inzwischen eine Fülle von technischen Hilfsmitteln. Drahtlose Fernsehton-Übermittlung, Lichtsignalanlagen für Türklingel, Telefon und Nachtwecker sowie spezielle Telefone für Hörgeschädigte erleichtern das selbstständige Leben und die Kommunikation im Haus. Drahtlose Handmikrofone helfen bei Gesprächen in schwierigen akustischen Situationen oder bei Vorträgen. Für den Arbeitsplatz gibt es ebenfalls viele Vorkehrungen, die bei Besprechungen, Schulungen, Telefongesprächen oder in anderen Situationen Einschränkungen ausgleichen.

Im öffentlichen Leben gibt es die induktive (drahtlose) Übertragung von Tonsignalen auf Hörgeräte und CIs. Voraussetzung ist, dass die eigenen Hörgeräte bzw. CIs über eine entspre-

chende Empfangsspule („T-Spule“) verfügen. Durch diese direkte Schallübertragung werden Raum- und Störgeräusche minimiert, was ganz wesentlich zur Sprachverständlichkeit in Theater und Kino, bei Vorträgen oder in Gottesdiensten beiträgt. Allerdings gibt es in Deutschland leider immer noch große Lücken in der Versorgung mit entsprechenden Höranlagen in öffentlichen Veranstaltungsräumen.

Ambulante und stationäre Rehabilitation

Sinnvoll für Menschen mit einer Hörschädigung können auch ein Hörtraining, das systematische Training des Lippenabsehens oder die Einübung von „hörtaktischen“ Maßnahmen sein. Für die ambulante Rehabilitation stehen hierfür Audiotherapeuten zur Verfügung oder es werden Kurse z.B. in Volkshochschulen angeboten.

Stationäre – und damit konzentrierte – Rehabilitation für Hörgeschädigte führen spezialisierte Kliniken durch, die eigene Abteilungen für Hörgeschädigte haben. Diese Rehabilitation wird von den zuständigen Kostenträgern (Renten- oder Krankenversicherung) bezuschusst. Unter bestimmten Voraussetzungen können Angehörige oder Berufskollegen ebenfalls teilnehmen. Adressen sind zu finden unter www.schwerhoerigen-netz.de

Audiotherapeuten bieten Hörtrainings, Lippenabsehen, und „höraktische“ Maßnahmen an.

Wer hilft?

HNO-Ärzte und Hörakustiker

Erste Ansprechpartner bei Hörproblemen sind mit Sicherheit die HNO-Ärzte und Hörakustiker. Für Probleme am Arbeitsplatz wendet man sich an den zuständigen Integrationsfachdienst, der spezialisierte Fachdienste für Hörgeschädigte unterhält.

Integrationsfachdienst

Audiotherapeuten und Reha-Kliniken

Für eine weitergehende Therapie im Anschluss an die medizinische und technische Versorgung stehen Audiotherapeuten und Rehabilitationskliniken zur Verfügung.

Schriftdolmetscher, Arbeitsassistenten, Logopäden und Sprachtherapeuten

Für Menschen mit hochgradiger Hörschädigung gibt es Schriftdolmetscher und für den Einsatz am Arbeitsplatz Arbeitsassistenten. Wenn die Aussprache leidet, können Logopäden oder Sprachtherapeuten helfen.

Selbsthilfe

Schließlich sollte man den Kontakt mit Einrichtungen und Gruppen der Selbsthilfe suchen. In Austauschgruppen können dort mit Gleichbetroffenen typische und individuelle Schwierigkeiten besprochen und Lösungen gefunden werden. Man erfährt über besondere Hilfsmittel, bekommt Tipps, die sofort helfen, und lernt, seine eigenen Probleme besser einzuordnen.

Der Deutsche Schwerhörigenbund hat bundesweit Vereine und Selbsthilfegruppen, die neben den Gruppen oft auch qualifizierte Beratungsstellen für die persönliche Einzelberatung unterhalten. Hier erfahren Schwerhörige alles über zuständige Anlaufstellen für Ausbildung, Beruf, Schwerbehindertenausweis, öffentliche Verkehrsmittel (Ermäßigungen), Steuererleichterungen und vieles mehr.

Beratungsstellen des Deutschen Schwerhörigen- bundes



4 Und jetzt... – helfe ich mir selbst!

Ja, Sie haben richtig gelesen...

Wir sind jetzt mutig geworden: Sie können nicht alles „den anderen“ überlassen...

Eine Hörgeräteversorgung ist meist der erste Schritt zu einer besseren Kommunikationsfähigkeit.

Hörgeräteversorgung ist nur der erste Schritt!

Trotz aller Aufklärung empfinden viele Menschen, insbesondere solche, die erst im Alter schwerhörig werden, die Hörminderung aber als Stigma und versuchen, die Schwerhörigkeit zu verstecken. Dies geht oft zu Lasten einer gut hörenden Bezugsperson, und die Beziehung leidet darunter.

Wieder andere machen zwar den ersten Schritt, um sich selbst zu helfen und nehmen die Hörgeräteversorgung in Angriff, aber dann scheuen



sie häufig die – eingestanden mühsame – Kleinarbeit des Anpassungsprozesses und die Verhandlungen mit Hörakustikern und Kostenträgern.

Mit Hörgeräten hört man nicht sofort „so wie früher“. Die Hörgeräte müssen stufenweise an die individuellen Hörempfindungen und Hörsituationen angepasst werden. Es ist auch ein Unterschied, ob ein Musiker ein Hörgerät braucht, ein Büroangestellter oder ein Arbeiter in einer Gärtnerei.

Da nur jene Hörzellen verstärkt werden können, die noch intakt sind, bleibt das Hörergebnis außerdem auch auf Dauer immer ein Kompromiss. Allerdings sollte der Hörakustiker, der Fachmann zur exakten Anpassung eines Hörgerätes, diesen Kompromiss so klein wie möglich gestalten. Hier muss der Hörgeschädigte genug Mut aufbringen, als Verbraucher selbst immer wieder nachzufragen und seine Höreindrücke mit den probeweise getragenen Geräten zu schildern! Er braucht viel Geduld, um wirklich alle Hörsituationen kritisch zu testen.

Mit Hörgeräten hört man nicht sofort „wie früher“.

Bekennen Sie sich!

Neben der technischen Versorgung gibt es eine Reihe von Strategien und Hilfen, die eine Teilhabe am Leben mit gut Hörenden ver-

Beide Gesprächspartner müssen die Bedürfnisse des anderen kennen.

bessern. Jeder Hörgeschädigte muss lebenslang lernen, selbst zur eigenen Hörbehinderung und deren Konsequenzen zu stehen. Da eine reibungslose Kommunikation nur funktioniert, wenn beide Gesprächspartner über die jeweiligen Bedingungen und Bedürfnisse des anderen Bescheid wissen, gilt für den Hörgeschädigten, sein Umfeld über seine Behinderung in Kenntnis zu setzen und ihm die Hilfe zu vermitteln, wie er damit umgehen kann. Er muss dem gut Hörenden die Kompetenz zum sicheren kommunikativen Miteinander vermitteln. Denn es ist den gut Hörenden nicht selbstverständlich möglich zu wissen, was die Betroffenen brauchen. Es wird eher davon ausgegangen, dass ein Hörgerät alle Kommunikationsprobleme beseitigt. Tipps dazu finden Sie in DSB-Ratgeber 2.

Tun Sie etwas für sich!

Hör- und Kommunikationstaktik bedeutet, dass der Hörgeschädigte Gesprächssituationen für sich selbst so gut wie möglich gestaltet. Achten Sie auf eine gute Akustik. Bitten Sie gegebenenfalls darum, Hintergrundmusik leiser zu stellen. Setzen Sie sich so, dass Sie den Hauptsprechern „auf den Mund“ sehen können. Und sorgen Sie für eine gute Beleuchtung. All das trägt zu einem besseren Sprachverstehen bei.

Tun Sie etwas für Ihre Stimme!

Stimmpflege kann wichtig werden. Denn Hörgeschädigte können ihre eigene Stimme nicht mehr so gut kontrollieren. Sie sprechen oft zu laut oder zu leise, zu hoch oder mit für die Stimmbänder schädlichem Druck.

Wenn die Stimmkontrolle über das Gehör fehlt, gibt es die Möglichkeit zu spüren, wie man spricht. Das Ergebnis ist nicht nur für die Ohren der gut Hörenden angenehmer, sondern auch für den Hörgeschädigten gesünder. Denn das Pressen beim Sprechen verursacht einen hohen Druck, der sich negativ auf die Gefäße auswirkt. Deshalb sind Stimmschulungen wichtig.

Stimmpflege ist wichtig.



Ortsvereintreffen DSB Köln 28.5.16

Thema: Stimmtraining

5 Ludwig van Beethoven: Das Heiligenstädter Testament

Der Komponist Ludwig van Beethoven schrieb im Jahr 1802 einen Brief an seine Brüder, in dem er eindrucksvoll die Not beschreibt, die ihm seine Ertaubung bereitet hat. Diesen Brief können auch heute noch viele Schwerhörige und Ertaubte ohne Abstriche unterschreiben. Beethoven war damals gerade 31 Jahre alt.



„O ihr Menschen, die ihr mich für feindselig, störrisch oder misanthropisch haltet oder erklärt, wie unrecht tut ihr mir! Ihr wisst nicht die geheime Ursache von dem, was euch so scheint.

Mein Herz und mein Sinn waren von Kindheit an für das zarte Gefühl des Wohlwollens.

Selbst große Handlungen zu verrichten, dazu war ich immer aufgelegt; aber bedenket nur, dass seit sechs Jahren ein heilloser Zustand mich befallen, durch unvernünftige Ärzte verschlimmert.

Von Jahr zu Jahr in der Hoffnung, gebessert zu werden, betrogen, endlich zu dem Überblick eines dauernden Übels (dessen Heilung vielleicht Jahre dauern wird oder gar unmöglich ist) gezwungen, mit einem feurigen, lebhaften Temperamente geboren, selbst empfänglich für die Zerstreungen der Gesellschaft, musste ich früh mich absondern, einsam mein Leben zubringen.

Wollte ich auch zuweilen mich einmal über alles das hinaussetzen, o wie hart wurde ich durch die verdoppelte traurige Erfahrung meines Gehörs dann zurückgestoßen, und doch war's mir noch nicht möglich, den Menschen zu sagen: spricht lauter, schreit, denn ich bin taub.

Ach, wie wär es mir möglich, dass ich die Schwäche eines Sinnes zugeben sollte, der bei mir in einem vollkommeneren Grade als bei andern sein sollte, einen Sinn, den ich einst in der größten Vollkommenheit besaß, in einer Vollkommenheit, wie ihn wenige, von meinem Fache gewiss haben noch gehabt haben. – O, ich kann es nicht. Drum verzeiht, wenn ihr mich da zurückweichen sehen werdet, wo ich mich gerne unter euch mischte. Doppelt wehe tut mir mein Unglück, (indem ich dabei verkannt werden muss). Für mich darf Erholung in menschlicher Gesellschaft, feinere Unterredungen, wechselseitige Ergießungen nicht stattfinden.

Ganz allein fast, nur so viel, als es die höchste Notwendigkeit fordert, darf ich mich in Gesellschaft einlassen.

Wie ein Verkannter muss ich leben; nahe ich mich einer Gesellschaft, so überfällt mich eine heiße Ängstlichkeit, indem ich befürchte, in Gefahr gesetzt zu werden, meinen Zustand merken zu lassen. – So war es denn auch dieses halbe Jahr, was ich auf dem Lande zubrachte.

Von meinem vernünftigen Arzte aufgefordert, soviel als möglich mein Gehör zu schonen, kam er fast meiner jetzigen natürlichen Disposition entgegen, obschon, vom Triebe zur Gesellschaft manchmal hingerissen, ich mich dazu verleiten ließ.

Aber welche Demütigung, wenn jemand neben mir stand und von weitem eine Flöte hörte und ich nichts hörte, oder jemand den Hirten singen hörte und ich auch nichts hörte.

Solche Ereignisse brachten mich nahe an Verzweiflung: es fehlte wenig, und ich endigte selbst mein Leben. – Nur sie, die Kunst, sie hielt mich zurück.

Ach, es dünkte mir unmöglich, die Welt eher zu verlassen, bis ich das alles hervorgebracht, wozu ich mich aufgelegt fühlte, und so fristete ich dieses elende Leben – wahrhaft elend, einen so reizbaren Körper, dass eine etwas schnelle Veränderung mich aus dem besten Zustande in den schlechtesten versetzen kann. – Geduld – so heißt es, sie muss ich nun zur Führerin wählen: ich habe es. – Dauernd, hoffe ich, soll mein Entschluss sein, auszuharren, bis es den unerbittlichen Parzen gefällt, den Faden zu brechen. Vielleicht geht's besser, vielleicht nicht: ich bin gefasst. – Schon in meinem 28. Jahre gezwungen, Philosoph zu werden, ist es nicht leicht, für den Künstler schwerer als für irgendjemand. – Gottheit, du siehst herab auf

mein Inneres, du kennst es; du weißt, dass Menschenliebe und Neigung zum Wohltun drin hausen. O Menschen, wenn ihr einst dieses leset, so denkt, dass ihr mir Unrecht getan, und der Unglückliche, er tröste sich, einen seines gleichen zu finden, der trotz allen Hindernissen der Natur doch noch alles getan, was in seinem Vermögen stand, um in die Reihe würdiger Künstler und Menschen aufgenommen zu werden...

... Mein Wunsch ist, dass Euch ein besseres, sorgenloseres Leben als mir werde. Empfiehlt Euren Kindern Tugend: sie nur allein kann glücklich machen, nicht Geld; ich spreche aus Erfahrung. Sie war es, die mich selbst im Elende gehoben; ihr danke ich nebst meiner Kunst, dass ich durch keinen Selbstmord mein Leben endigte... Mit Freuden eil ich dem Tode entgegen. Kommt er früher, als ich Gelegenheit gehabt habe, noch alle meine Kunstfähigkeiten zu entfalten, so wird er mir trotz meinem harten Schicksal doch noch zu frühe kommen, und ich würde ihn wohl später wünschen. – Doch auch dann bin ich zufrieden: befreit er mich nicht von einem endlosen leidenden Zustande? - Komm, wann du willst: ich gehe dir mutig entgegen. – Lebt wohl und vergesst mich nicht ganz im Tode. Ich habe es um Euch verdient, indem ich in meinem Leben oft an Euch gedacht, Euch glücklich zu machen; seid es!"

Ludwig van Beethoven



Deutscher Schwerhörigenbund e.V.
Der Interessenverband der Schwerhörigen
und Ertaubten in Deutschland