

Bericht über das Seminar

„Hör- und Kommunikations-taktik für Schwerhörige“

Bad Berleburg Juli 2006

von Volker Albert



Das Seminar wurde von der Deutschen Tinnitus-Liga (DTL) gemeinsam mit der Deutschen Hörbehinderten Selbsthilfe (DHS) vom 6. - 9. Juli 2006 in der Baumrainklinik Bad Berleburg durchgeführt. Die Seminarleitung hatte Erika Classen von der DHS, wie bereits im Forum 1-2006 angekündigt. Die technische Unterstützung wurde kompetent von Peter Dieler, dem Audiotherapeuten der Klinik geleistet, so daß es von akustischer Seite keine Verständigungsschwierigkeiten gab. Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich bei beiden bedanken, die aus eigener Betroffenheit als „kommunikativ Behinderte“ (Originalton Erika) engagiert und mit viel Gefühl für uns Teilnehmer da waren und das Thema klar, einprägsam und unmißverständlich „überbrachten“.

Mein Bericht kann nur mein persönliches Erleben darstellen, das durch viele Erfahrungen in der Vergangenheit als schwerhöriger Trickser (nicht zugeben wollen, wie schwerhörig ich bin) geprägt ist. Ich bin seit 1962 nach einem Knalltrauma als ehemaliger Berufsoffizier zunächst nur leicht, später sich ständig verschlechternd schwerhörig geworden und habe seit fast 20 Jahren einen Tinnitus auf beiden Ohren. Ich trage aber erst seit 10 Jahren ein Hörgerät, weil es nicht mehr anders ging.

Die Aufteilung der Teilnehmer/innen in 10 von der DTL und 4 Mitglieder der DHS spiegelt in ungefähr die Schwerhörigen-Situation in der Liga wider, deren Mitglieder nach einer Umfrage von 2004 fast 80% durch eine Hörminderung beeinträchtigt sind. Trotzdem wird der Tinnitus in den Fokus des Bewußtseins gestellt, weil dieser vordergründig das größere Problem zu verursachen scheint. Die oft damit verbundene Schwerhörigkeit schleicht sich auf leisen Sohlen fast unbe-

merkbar hinein und wird oft zu spät wahr- und ernstgenommen, wie ich es selbst aus eigener Erfahrung feststellen mußte.

Aus dem Geschehen im Seminar und vielen Gesprächen untereinander wurde mir bewußt, das der Begriff „Taktik“ vielleicht nicht ganz passend gewählt ist. Wird man so in der Hoffnung genährt, durch taktische Tricks und Verhaltensweisen schnell etwas verändern zu können.

Was hier von Erika Classen erfolgreich gelehrt und vermittelt wurde, basiert auf ihren eigenen Erfahrung und kann nicht in ein paar schnellen taktischen Schritten verändert werden - selbst wenn ich es mir so zunächst vorstellte!

Das verlangt eher nach langfristigen Strategien, um alte und überholte Denk- und Verhaltensmuster zu durchbrechen, sein individuelles Verhalten zu verändern und das Bewußtsein auf zusätzliche, andere als nur mit dem Ohr verbundene Wahrnehmungsebenen zu lenken und zu fokussieren! Auch eine gute Hörgeräte-Anpassung kann schon einmal Monate und länger dauern.

Alles ist nicht ganz einfach. Das Ohr ist das Tor zur Seele, über das ein Großteil unserer Gefühle wie auch unser soziales Verhalten gesteuert wird. Für uns „kommunikativ Behinderte“ oder „Schlappohren“ bedeutet das mehrere für die hörende Welt nicht vorhandene Schwellen und Grenzen zu überwinden. Zunächst einmal müssen die gesprochenen Wörter akustisch verstanden werden, um daraus einen sinnvollen Satz zu machen, der erst dann beantwortet werden kann. Ob wir die emotionalen Schwingungen mit ihren Obertönen wahrnehmen können ist mehr als fraglich, denn ein Hörgerät kann maximal bis zu 6.000 Hz Töne verstärken.

Das kann in schnell hin- und hergehenden Gruppen-Diskussionen schon einmal

dazu führen, das man mit seiner Frage oder Anmerkung erst dann zu Worte kommt, wenn bei den anderen das Thema längst „abgehakt“ ist. Wer da auf Dauer nicht resigniert, wird dann gern als „stur“, „penetrant“ oder auch als ein „sich ständig in den Mittelpunkt stellender“ Mitmensch angesehen.

Bereits zu Beginn des Seminars wurde der Wechsel auf eine andere Wahrnehmungsebene geprobt, indem nach einer Vorstellungsrunde am Vorabend über Pinnwand abgefragt wurde, was nach unserem Verständnis Kommunikation sein könnte, wo unsere größten Kommunikations-Probleme lägen und welche Erwartungen wir erfüllt haben möchten. Da waren ganz schnell drei Stellwände „vollgepinnt“. Und dann konnte es richtig losgehen.

Schon die Vorstellungsrunde war anders als gewohnt. Wir durften uns nicht selbst vorstellen. Im Gegenteil, wir mußten ein Los ziehen, um einen Partner zu finden, der uns vorstellt und umgekehrt. Dann tasteten wir uns mehr oder weniger vorsichtig vor, um mit dem unbekanntem Menschen die Hürde vom Ich zum Du überwinden.

Danach sollten wir über geschicktes Fragen möglichst viele und wesentliche Merkmale über unser Gegenüber in Erfahrung bringen und anschließend diesen dann nicht mehr so unbekanntem Menschen der Gruppe vorstellen. Das war erfrischend und kommunikativ zugleich.

Dem Tinnitus-Vortrag des Dipl. Psych. Müller folgte ich zunächst nur mit halbem Ohr, glaubte ich doch aus langjähriger Erfahrung mit dem Tinnitus (fast) alle Probleme zu kennen. Ich wußte vom subjektiven oder objektiven Tinnitus, letzterer auch von außen messbar. Aus eigener Erfahrung war mir auch klar, daß der Tinnitus dort am stärksten „mitschönt“, wo der Hörverlust am größten ist.

Ich wußte aber nicht, daß der Tinnitus eher eine neuronale Aktivität der Hörinde oberhalb der Ohren in der Großhirnrinde ist. Wenn dort die Signale aus dem Ohr wegen fehlender Hörzellen ausbleiben, entwickeln die Nervenzellen im Hör-Cortex eine Eigenaktivität analog des „Phantom-Schmerzes“. Es war mir auch neu, das uns der Tinnitus bleibt, selbst wenn der Hörverlust sich erholt bzw. ausgeglichen werden konnte.

Aber es kam noch dicker. Eine Chronifizierung sei möglich durch Stress (mir bekannt), durch Angst und durch Aufmerksamkeits-Fokussierung auf das Geräusch. Was langfristig zu einer akustischen Überforderung und Überreizung des Gehörs führen kann. Aber wie soll man solch einen penetranten Ton mal eben überhören? Das ist fast so wie mit dem Satz „Denke nicht an weiße Elefanten“!

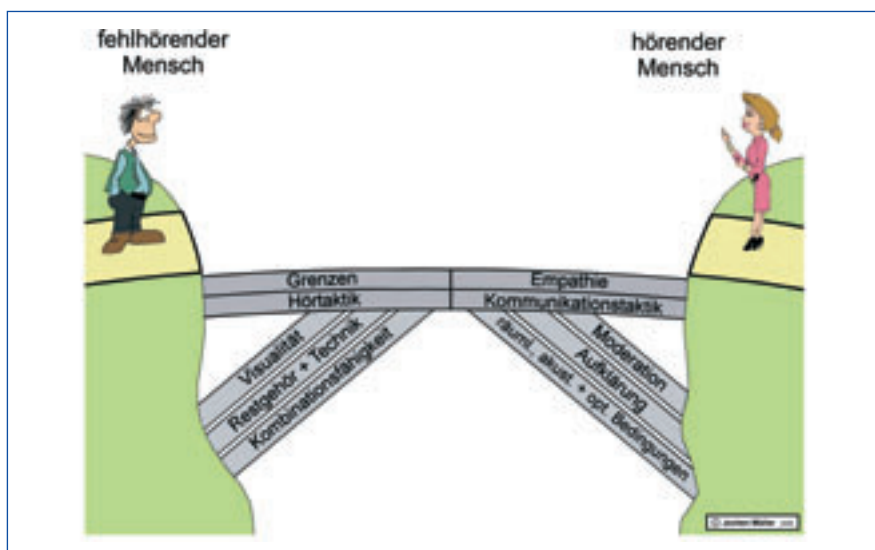
Das limbische System im Stammhirn wird normalerweise bei Gefahren aktiviert und ist auch für die Lenkung und Koordinierung unserer Gefühle zuständig. Bei Tinnitus überschüttet es unseren Körper mit einer Fülle von Stress-Hormonen. Das führt zu anhaltender innerer Anspannung, verstärkter Fokussierung auf die vermeindliche Gefahrenquelle und zu einer extremen Sensibilität der Wahrnehmungen! Übrigens, welchem „Blech- oder Schlappohr“ ist noch nie gesagt worden, er möge doch nicht immer so empfindlich reagieren?

Das Ergebnis dieser ständigen Anspannung könnte ein komplexer Tinnitus mit allen möglichen Folgen sein, die ich hier nicht anführen möchte. Die Palette ist Schwerhörigen oder den unter Tinnitus Leidenden aus eigener Erfahrung nur zu Genüge bekannt. Aber man kann den Tinnitus auch kompensieren, d.h. „so tun, als ob es ihn nicht gibt“. Das war dann die frohe Botschaft.

Ich entziehe ihm meine Aufmerksamkeit, und lenke diese auf andere, schönere Dinge. Das ist leichter gesagt als getan.

Wenn ich ihn aus meiner bewußten Wahrnehmung ausklinke und mich auf etwas anderes konzentriere, kann ich ihn kompensieren. Ich gebe mich also verstärkt Tätigkeiten hin, die mir Freude bereiten. Ich tue Sachen, die mich emotional weniger belasten und finde einen gleichmäßigen Rhythmus aus Aktivität und Entspannung.

Und wenn ich mal Arbeiten erledigen muß, die mir weniger Spaß machen, zum Beispiel Buchführung, Abwaschen, Hausputz u.ä., dann lenke ich meine Aufmerksamkeit ganz bewußt darauf. Und vergesse den Tinnitus für eine Zeit. Da kommt Freude auf.



Das habe ich seit vielen Jahren mehr oder weniger bewußt schon mit Erfolg praktiziert. Und wenn "Tinni" sich dann doch mal verstärkt meldete, hieß es für mich, daß sich Stress, unterdrückte Emotionen oder einfach ein Gefühl der Überforderung meldete. Dazu können auch spannende und lange Fußballnächte während der WM gehören, die mich aus meinem normalen Schlafrhythmus reißen, so daß ich mit entsprechendem Signal auf diese Störung hingewiesen werde.

Ich kann noch mehr tun, um mit meiner Hörbehinderung besser umzugehen. Das wurde in unserer Seminargruppe sofort umgesetzt. Wir nahmen Rücksicht aufeinander, und es sprach nur einer zur Zeit. Jeder wußte, das der andere mehr oder weniger schlecht hören konnte, also informierten wir, wenn wir ihn akustisch nicht verstanden haben, statt still vor uns hinzuleiden. Wir fielen dem anderen nicht ins Wort, selbst wenn wir sonst als Weltmeister der „blitzschnellen Denke und flexiblen Synapsen“ aus drei verstandenen Wörtern einen ellenlangen Satz interpretieren konnten – allerdings nur selten richtig.

Wir beharrten dann auch nicht wie sonst auf unserer Meinung, daß wir es alles wirklich hundertprozentig richtig verstanden - übrigens ein wunderschöner Auslöser für partnerschaftliche Auseinandersetzungen - sondern wiederholten im Idealfall das von uns Verstandene und fragten, ob es so richtig verstanden sei.

Wir haben uns auf den Weg gemacht vom kommunikativ Behinderten zum „selbstbewußten kommunikativ Behinderten“, weil wir zu unserer Behinderung ste-

hen, nicht so tun als ob und uns auch nicht mehr verstecken. Wir beziehen auch nicht mehr Getuschel oder Geflüster in unserer Nähe oder einfach nur Worte, die wir nicht verstehen, übersensibel sofort auf uns.

Ein hörender Mensch kann in der Regel nicht nachvollziehen, was in einem Hörbehinderten alles abgeht. Das wurde von allen Beteiligten immer wieder in vielen Beispielen deutlich gemacht. Ein Hörgerät mit seinem Frequenzumfang mit 6.000 Hz deckt gerade ein Drittel des Hörbereichs eines gesunden jungen Menschen ab und nur die Hälfte des Sprachbereichs. Emotionale Schwingungen und Obertöne sind so nicht mehr für uns wahrnehmbar.

Umso wichtiger ist es durch entsprechende Wahrnehmungsübungen und Hörtrainings den fehlenden Bereich zu kompensieren.

Ein Werkzeug dafür ist das Erlernen der Sprach- oder Kommunikationsbrücke nach Jochen Müller. (sh. Abbildung oben) Mit den bildhaften Darstellungen in vielen kleinen Schritten können die Probleme eines Schwerhörigen in der Kommunikation mit normal Hörenden verständlich und schnell begreifbar dargestellt werden. Grundlage dazu ist der Verlust der Fähigkeit, Stimmen in ihrem vollen Umfang mit Informationen, Emotionen und sonstigen Schwingungen wahrzunehmen. So kann es immer geschehen, daß wir kommunikativ Behinderten unangemessen reagieren. Und wenn wir nicht hinterfragen, wird das, was wir glauben hundertprozentig verstanden zu haben, uns in einen kommunikativen Abgrund führen, weil in der Regel doch etwas anderes gesagt und zumindest in einem für uns nicht verständlichen anderen Tonfall gesprochen wurde.

Wenn wir unsere eigene Hör-minderung nicht als solche erkennen und sie nicht akzeptieren, mit Versteck-Taktiken reagieren, die Hör-behinderung verschweigen, das Ge-spräch an uns reißen, um nicht zu-hören zu müssen oder mitlachen, auch wenn der Witz nicht verstan-den wurde, wird es keine Brücke über diesen Abgrund geben.

Es gibt viele Gründe, warum wir so rumtricksen: Die Trauerarbeit um Einschränkung oder Verlust der Hör-fähigkeit wurde nicht vollendet, Un-sicherheit und Scham, Angst vor einer Stigmatisierung (taub und doof haben die gleiche Sprachwurzel!) sind nur einige Gründe, die uns dazu bewegen, zu mauscheln und zu mogeln und so zu tun, als ob wir alles mitbekämen. Letzthin führt das auf Dauer in eine permanente Überfor-derung, die manchem Schwerhörigen noch einen Tinnitus dazu be-scherte.

Wenn wir als Hörgeschädigte anders reagieren, als man es von uns erwartet, werden wir als geistig unflexibel gesehen, weil wir häufig nachfragen müssen, weil wir Wörter nicht verstanden haben, geschweige denn den Inhalt. Um aus dieser Abseitsfalle herauszukommen, müs-sen wir mit der hörenden Umwelt geduldig sein, so sprechen, wie wir es uns von ihnen wünschen und uns selbst klar und deutlich ausdrücken. Wir sollten aufhören zu reden, wenn der andere sein Gesicht abwendet und nicht dem anderen von einem

Raum zum anderen etwas zurufen zu wollen (Was du nicht willst, was man dir tut, ...).

Wenn wir nicht immer wieder Hörenden verdeutlichen, daß ein Hörgerät nicht den Hörschaden kompensiert, sondern nur der Verbesse-rung einer Verständigung dient, wird der selbst verursachte Anpassungs-druck auf uns größer werden und viel Energieaufwand erfordern, um dem standhalten zu können.

Wir müssen akzeptieren, daß wir bestimmte Dinge nicht mehr so tun können, wie wir es früher taten. Nur wenn wir das einsehen, ist die Trau-erarbeit um den Verlust endgültig abgeschlossen. Dann können wir uns wirklich neuen Erfahrungen zuwen-den.

Wir müssen uns immer wieder vor Augen führen, das die Ausein-andersetzung mit der Hörbehinderung oder auch mit dem Tinnitus ein Le-ben lang anhält und immer wieder von uns neu aufgenommen werden muss. Auch das wurde uns in vielen Beispielen und Rollenspielen deut-lich gemacht. Annahme und Ausein-andersetzung sind die einzige Chan-ce, den Teufelskreislauf aus Frust, Ag-gressionen und Rückzug zu durch-brechen.

Andererseits sollten wir erwar-ten können – zumindestens im Kreis der Familie oder mit engen Freunden – daß Hörende mit uns so kommuni-zieren, daß wir sie auch verstehen können. Um verstanden zu werden, ist es in vielerlei Hinsicht kräfte-



zehrender, aufwendiger und letzt-endlich auch teurer, was wir Hörgeschädigte eh schon leisten. Wir tun immer mehr als Normalhörende, um als gleichgestellte Menschen akzeptiert zu werden.

Was kann ich jetzt selbst tun, um besser zu verstehen? Es war erstaunlich wie viele Möglichkeiten sich eröffnen, wenn uns erst einmal klar wurde, daß alte Verhaltensweisen nicht mehr greifen.

In den Grenzen zeigt sich das Grenzenlose, wie es uns der ungarisch-amerikanische Architekt und Naturforscher György Doczi in seinem Buch über die Kraft der Grenzen aufzeigt. Die Natur macht es uns vor. Innerhalb streng eingehaltener Grenzen entsteht eine fast unendliche Vielfalt von Formen und Möglichkeiten. Wir müssen nur wieder lernen, unser eigenes und individuelles Maß zu finden.

Hier kann nur eine kleine Aufstellung angeführt werden, was wir im Seminar erarbeitet hatten, um denjenigen Mut zu machen, die sich bislang nicht trauten, diesen Schritt zu gehen:

- auf die Behinderung hinweisen
- deutlich machen, wenn man etwas akustisch nicht verstanden hat
- nicht still leiden, sondern handeln
- Feedback durch eigene Mimik geben
- Augenkontakt halten
- das „Mundabsehen“ erklären
- seine Mimik kontrollieren, damit Inhalt und Gesichtsausdruck übereinstimmen
- eine für besseres Hören geeignete Sitzposition einnehmen
- Außengeräusche reduzieren
- mit dem Rücken zur Wand sitzen, um die Geräusche von hinten zu minimieren
- nicht immer alles verstehen wollen
- eigene Bedürfnisse anmelden
- die eigenen Grenzen erkennen, um seine Potentiale voll leben zu können

Ein langes und ereignisreiches Seminar-Wochenende mit gleichgesinnten Freunden, die Rücksicht aufeinander nehmen, hat Kraft zugeführt und neuen Schwung verliehen. Dafür danke ich allen Teilnehmern. Das hat mich bereichert und neue Wege aufgezeigt, bzw. verschüttete Brücken wieder freigelegt.

Ich weiß, daß meine Hörfähigkeit sich langsam verschlechtert und werde achtsamer mit mir auf der seelischen Ebene umgehen, um Kräfte zu sparen und auf anderen Ebenen freizusetzen. Ich würde mich auch freuen, wenn noch viel mehr Betroffene den Weg in dieses Seminar finden würden.



Der Autor:

Volker Albert ist Major a.D., Geomant, Lehrbeauftragter im Bereich Geomantie und Marketing

- Seit 18 Jahren Forschung, Beratung, Projekt-Management und Identity-Marketing
- Entwicklung System für Potential-, Raum- und Landschaftsanalyse gemeinsam mit Partnerin
- Dozententätigkeit seit 20 Jahren in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen
- Buchautor mit zahlreichen Veröffentlichungen und Fachpublikationen

Weihnacht kommt näher,
die Gänse werden fetter,
gebt einen Groschen
dem armen alten Bettler.

Quelle: Bettellied



Foto: Kunigunde Grundhöfer