

**SIEMENS**

Hörtraining gegen Hörfrust –  
wenn Hightech alleine nicht reicht



Tagungsband der Beethovengespräche 2000



## **Hörtraining in der Praxis – Hören mit Hörgeräten will gelernt sein**

Petra Speth

*„Vorher waren alle Erwartungen  
auf das Hörgerät gerichtet,  
das die fehlende Hörfunktion  
übernehmen soll. Durch die bewusste  
Auseinandersetzung mit dem  
Thema Hörverarbeitung bekommt das  
Hörgerät seinen korrekten Stellenwert.  
Das ist äußerst wichtig für die  
Motivation und Zufriedenheit.“*

### 1. Hörtraining so früh wie möglich

Die ersten Erfahrungen, die mit dem Hörgerät gemacht werden, sind oft entscheidend. Wer lange Zeit schlecht gehört hat und dann ein Hörgerät trägt, wird von der Flut der Höreindrücke leicht überfordert. Alles erscheint zu laut. Unangenehme Nebengeräusche wie zum Beispiel Straßenverkehr treten unverhältnismäßig in den Vordergrund. Die Aussage einer Betroffenen lautete: „Ich fühlte mich wie erschlagen von der Geräuschflut. So hatte ich mir das „neue Hören“ nicht vorgestellt.“

Wohlgemeinte Hinweise des Akustikers zum Umgang mit dem Hörgerät geraten in Vergessenheit und die unangenehme Hörsituation steht im Vordergrund des Hörerlebens. Dieser negative Höreindruck hinterlässt Unbehagen, das dann den weiteren Verlauf der Anpassung erschwert.

#### Wichtig: Positive Erfahrungen machen ■

Im Hörtraining wird der Hörgeräteträger vorsichtig an seine neue Hörsituation herangeführt. Die neuen Höreindrücke werden bewusst ausgewählt. Ziel ist es, gerade zu Beginn der Versorgung mit einem Hörgerät positive Erfahrungen machen zu lassen. Das heißt, Geräusche, Töne oder Klänge wieder zu hören, die vorher ohne das Hörgerät nicht mehr gehört wurden. Welch eine Freude, ja sogar tiefe Berührtheit, kommt auf, wenn endlich wieder einmal Vogelzwitschern oder Regentropfen auf der Fensterscheibe gehört werden können! Mit dieser positiven Erfahrung ist es dann auch möglich, sich an die schwierigeren, unangenehmeren Störgeräusche heranzutasten.

## 2. Exkurs: Beziehung als Fundament der Wissensvermittlung

Hörgeräteanpassung ist vordergründig eine technische Aufgabe. Dabei steht die optimale Einstellung des Hörgeräts im Zentrum der Beratung durch den Hörgeräte-Akustiker.

Es kann der Eindruck entstehen, dass eigentlich nur das Ohr durch das Hörgerät in seiner Funktionsfähigkeit verbessert werden muss. So erwarten viele Betroffenen, aber auch ihre Angehörigen und das persönliche Umfeld, dass mit dem Hörgerät wieder die Hörfähigkeit erlangt wird und gleichzeitig auch die Integration in den Alltag der Guthörenden erfolgt.

Dabei bleibt jedoch die Komplexität der Schwerhörigkeit, die sich besonders auf die soziale Lebensgestaltung auswirkt, außen vor. Denn mit einem Hörgerät hören die Betroffenen trotzdem nicht wie früher.

Zentrum der Beratung und Begleitung beim Hörtraining ist der schwerhörige Mensch und nicht seine Schwerhörigkeit. Einfühlungsvermögen und Gesprächsbereitschaft sind nötig. Das Thema Schwerhörigkeit sollte mit seinen negativen Auswirkungen auf die persönliche Lebensgestaltung wahrgenommen, besprochen und gewürdigt werden.

### Leistungssportler des Hörens ■

Einfühlungsvermögen setzt die Erfahrung voraus, gefühlsmäßig nachvollziehen zu können, wie es den anderen Menschen geht. Eine annähernde Vorstellung von der Situation schwerhöriger Menschen könnte sich über Literatur oder aber auch durch den Austausch mit den Betroffenen ergeben. Die eigene Erfahrung ist jedoch der beste Lehrmeister. So sollten sich alle Menschen, die mit schwerhörigen Menschen zusammen sind, einmal einen ganzen Tag lang in verschiedenen Lebensbereichen die Ohren mit Watte o.ä. verschließen. Natürlich ist dieses Hörerleben nicht gleichzusetzen mit den individuellen Höreindrücken von schwerhörigen Menschen. Doch es ermöglicht einen kleinen persönlichen Einblick in deren schwierige Lebensgestaltung. Mehr noch, es wird dadurch bewusst, was für eine besondere Leistung diese Menschen Tag für Tag vollbringen. Sie sind „Leistungssportler des Hörens.“

### Partnerschaftlicher Umgang ■



Mit dieser Grundhaltung wird ein tragfähiges Fundament in der Beziehungsebene gelegt. Die Beratung und Begleitung basiert auf einer partnerschaftlichen, anerkennenden Haltung, die dem schwerhörigen Menschen Achtung und Wertschätzung entgegenbringt. Auf einer

solchen Basis können die Zusammenhänge des Hörens und die Probleme bei Schwerhörigkeit leichter vermittelt und angenommen werden.

### 3. Wie wird ein Hörtraining durchgeführt?

Förderung der Eigenmotivation, ein Hörgerät zu tragen ■

Zu Beginn des Hörtrainings werden anhand eines Fragebogens die Gründe, die zum Tragen eines Hörgeräts führen, ermittelt. Anschließend findet darüber eine Gesprächsrunde statt. Die Gründe sind ganz unterschiedlich: Für die einen war es die Aufforderung von Seiten der Familie, die vom ständigen Nachfragen genervt war. Für andere wiederum war es die eigene Unzufriedenheit mit der Hörsituation, da sie bei Gesprächen im Freundeskreis nicht mehr alles verstehen konnten.

Durch den Austausch in der Gruppe kann die innere Haltung zur eigenen Hörsituation kritisch betrachtet werden. Dabei geht es um Ängste, nicht mehr attraktiv zu sein, als dumm, alt und behindert zu gelten, oder es geht um bestehende Vorurteile gegenüber Hörgeräten. So hat zum Beispiel der Nachbar auch ein Hörgerät, kommt damit aber nicht zurecht bzw. meint, ohne Hörgerät viel besser zu hören. Da gibt es auch Befürchtungen, dass sich das Hören durch das Hörgerät verschlechtert, weil das Gehör nicht mehr trainiert wird, oder es sind unrealistische Erwartungen, wieder genauso gut hören zu können wie früher. Es ist ausgesprochen wichtig, sich im Gruppengespräch mit den Gedanken und Gefühlen in Bezug auf das Hörgerät auseinander zu setzen und aufzuklären und so zum Tragen der Hörgeräte zu motivieren.

### Die Hörverarbeitung nachvollziehbar erklären ■

Wer macht sich schon bewusst, dass Hören nicht allein mit den Ohren geschieht, sondern sich im Gehirn vollzieht. Hören müssen wir Menschen lernen, das heißt, wir können es auch wieder verlernen. Das geschieht, wenn ein Hörverlust vorliegt. Das Gehirn bzw. der Teil, der für die Hörerinnerung zuständig ist, vergisst bzw. verlernt, wie sich die Geräusche, Töne und Klänge angehört haben.

Eine nachvollziehbare Aufklärung über den Prozess der Hörverarbeitung ermöglicht ein entscheidendes Verständnis für die Durchführung eines Hörtrainings. Vorher waren alle Erwartungen auf das Hörgerät gerichtet, das die fehlende Hörfunktion übernehmen soll. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema „Hörverarbeitung“ bekommt das Hörgerät seinen korrekten Stellenwert.

### Mit dem Hörgerät entsteht eine neue Hörsituation ■

Durch das Hörgerät verändert sich die Hörsituation: Es hört sich alles anders an und das Gehirn kann die Geräusche noch nicht richtig erkennen und zuordnen. Die Frequenzen, die weniger bzw. leiser gehört wurden, werden durch das Hörgerät verstärkt. Das heißt, dass die fehlenden Frequenzen lauter als vorher gehört werden. So werden z.B. die Reibungsgeräusche an den eigenen Kleidungsstücken lauter gehört. Der alte Höreindruck ist noch nicht durch den neuen Höreindruck korrigiert. Das Gehirn muss umlernen.

Durch das Hörtraining wird das Gehirn beim Umlernen unterstützt! ■

Das Hörzentrum im Gehirn muss mit dem Hörgerät wieder lernen, sich an die neuen Höreindrücke zu gewöhnen. Durch das Hörtraining lernt man Geräusche wieder zu- und einzuordnen, die Störgeräusche besser in den Hintergrund der Hörwahrnehmung treten zu lassen und die Nutzgeräusche mehr in den Vordergrund zu stellen und sich auch an die neue Lautstärke zu gewöhnen. Durch das Hörtraining kann sich das Hörzentrum leichter und schneller auf die neue Hörsituation mit dem Hörgerät einstellen.

Praktische Hörübungen ■

Das Übungsprogramm ist so aufgebaut, dass die Geräuscherkennung und -zuordnung am Anfang des Trainings steht. Dazu müssen die akustischen Reize richtig verarbeitet werden. Die Höreindrücke müssen wieder neu identifiziert, kodiert und interpretiert werden. Erst im letzten Drittel des Hörtrainings wird der Sprachbereich differenziert bearbeitet. Die Übungen werden teilweise spielerisch vermittelt, so dass Hören mit Spaß und Freude erlebt werden kann.



### Praktische Hörübungen im Hörtraining ■

#### ■ **Hören mit und ohne Hörgerät**

Bachrauschen oder Vogelstimmen von einer CD werden zuerst ohne und dann mit dem Hörgerät angehört. Die Betroffenen sollen den Höreindruck beschreiben. Dabei erleben sie, dass sie mit Hörhilfe erstmals die Geräusche wieder hören können. Die Übung ermöglicht einen echten Aha-Effekt und fördert die Motivation, das Hörgerät zu tragen.

#### ■ **Alltagsgeräusche wieder neu entdecken / hörend erleben**

In ruhiger Umgebung wird mit dem Hörgerät auf Geräusche gelauscht. Ziel ist es, sie zu identifizieren und sich wieder daran zu gewöhnen. Wie hört sich die eigene Stimme an? Welche Geräusche sind in der eigenen Wohnung zu hören? Wie klingt die Toilettenspülung?

#### ■ **Richtungshören trainieren**

Die Teilnehmer sitzen in der Mitte des Raums und schließen die Augen. Der Trainer erzeugt ein Geräusch und wechselt die Position. Die Teilnehmer zeigen mit den Armen, aus welcher Richtung das Geräusch kam.

#### ■ **Wiedererkennen von ähnlich klingenden Geräuschen**

Memory mit dem Hörsinn: Verschiedene Geräusche werden vorgespielt. Es gilt, gleich klingende wieder zu erkennen, da jedes Geräusch doppelt vorkommt.

■ **Heraushören einzelner Geräusche in geräuschvoller Umgebung**

Eine Person führt und bleibt an einem festen Platz stehen. Die andere Person schließt die Augen und lässt sich durch Zurufen des Namens durch den Raum führen. Die Schwierigkeit besteht darin, bei einem größeren Stimmangebot die Stimme der führenden Person zu erkennen und die Störgeräusche zu filtern.

■ **Sprache hören / verstehen lernen**

Alle Teilnehmer hören in einem nebengeräuscharmen Raum auf Sprache. Anhand ihrer Hörkurven stellen sie fest, dass jeder ein anderes Hörbild hat, also unterschiedliche Fähigkeiten, zu verstehen. Es wird probiert, welche zusätzlichen Kommunikationsmittel eingesetzt werden können, wie zum Beispiel das Absehen von den Lippen.

■ **Regeln für Schwerhörige und deren Angehörige**

Zur Unterstützung der Gesprächssituation sind Verhaltensregeln notwendig. Die vom Deutschen Schwerhörigenbund erstellten Regeln werden in der Gruppe besprochen und in Rollenspielen vertieft (vgl. S. 44).

**4. Resonanz**

Erfahrungen aus der Praxis zeigen, wie wichtig das Hörtraining für Hörgeräte-Träger ist:

„Ich wusste gar nicht mehr, was ich alles nicht mehr hören konnte. Ich erlebte durch das Hörtraining, welche Vorteile mir das Hörgerät ermöglichen kann. Ohne Hörgerät hielt ich das Wasserrauschen für ein fremdartiges Geräusch,

welches ich nicht zuordnen konnte. Mit dem Hörgerät wurde mir der Klangunterschied so richtig bewusst.“

„Dank des intensiven Hörtrainings entdeckte ich längst vergessene Geräusche, wie zum Beispiel das Tropfen des Wasserhahns oder Vogelstimmen.“

„Zu Beginn des Hörtrainings wusste ich oft nicht, aus welcher Richtung die Geräusche kommen. Mittlerweile kann ich ihre Richtung besser erkennen. Dadurch bin ich im Straßenverkehr viel sicherer geworden.“

„Durch das Wissen, dass sich mein Gehirn erst wieder auf die neuen Lautstärken einstellen muss, ist es mir leichter gefallen, mich den lauten Situationen zu stellen. Erstaunlicherweise veränderte sich mein persönliches Lautheitsempfinden.“

„Ich bin seitdem viel selbstbewusster und fordere entsprechende Regeln von meinen Mitmenschen für eine bessere Hörsituation ein.“

„Mein Hörgerät hatte ich seit einem Jahr nicht mehr getragen. Durch das Hörtraining konnte ich im zweiten Anlauf meine Hörgeräte annehmen und mich an die neue Hörsituation leichter gewöhnen. Ich bin froh, dass ich von dieser Möglichkeit erfahren habe, und würde mir wünschen, dass anderen diese Hilfestellung früher gegeben wird.“

#### Weiterführende Literatur ■

**Blankenhahn, Rudolf:**  
Hörgeräte-Ratgeber  
Stuttgart 1993