

## Die pro audito Hörberatung als Blog



Donnerstag, 03. August 2017

### Was, wenn ich noch schlechter höre?

Die Angst vor einer weiteren Gehörverschlechterung kann Verzweiflung, Wut und Trauer auslösen. Verständlicherweise. Klärende Gespräche und das Wissen um die eigenen Ressourcen können helfen

Text: Barbara Goossens, eidg. anerkannte Psychotherapeutin ASP,  
Kommunikationstrainerin

Bei einer zunehmenden Gehörverschlechterung auf Grund einer Erkrankung, dem Einsatz von Medikamenten oder einem Unfall kann man sich der Situation ohnmächtig ausgeliefert fühlen. Es kann das Gefühl aufkommen, dass einem das momentane Leben und was man bis anhin erreicht hat oder noch tun will, unaufhaltsam entgleitet. Dies löst verständliche Angst, Verzweiflung, Wut und Trauer aus. Aus psychologischer Sicht ist es ratsam, diese Gefühle ernst zu nehmen und sich für die Bewältigung der Situation Hilfe zu suchen.

### **Gespräche zur Angstbewältigung**

Neben Gesprächen mit der Familie und Freunden kann auch ein psychologisches Gespräch zur Klärung, Unterstützung und der inneren Verarbeitung und Bewältigung beitragen. Wenn einer ein Bein gebrochen hat, verlangen wir auch nicht von ihm, dass er ohne Schiene oder Gips nach Hause geht. Die Schiene dient zur Überbrückung, bis das Bein wieder belastbar ist. Genauso verhält es sich mit dem psychologischen Gespräch. Gedanken zu den einschneidenden Veränderungen in der Zukunft können einen quälen. Auch die Angst, als unvollkommener Mensch dazustehen. Daher ist es empfehlenswert, die seelische Verarbeitung bei Hörverlust wahrzunehmen. Es hat sich gezeigt, dass diese Form der Unterstützung, die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Anpassung erhöht und damit einen gelungen Umgang mit der Veränderung etabliert. Der innere Prozess hin zur Akzeptanz kann die Haltung der Betroffenen zu ihrer Situation positiv verändern, wodurch die emotionalen und neurologischen Prozesse bei der Anpassung und der Neuorientierung im Alltag unterstützt und optimiert werden.

### **Ressourcen kennen und in die Welt hinaus**

Natürlich gilt es auch, sich mit dem neuen Hören in die Welt und unter die Menschen zu begeben. Es hat sich bewährt, mit Hilfe des professionellen Gesprächs zu lernen bei sich zu bleiben, die eigenen, die medizinischen und hörtechnischen Ressourcen zu erkennen und konkret einzusetzen und wenn möglich die Situation in der eigenen Biografie einzuordnen.

Bei einer hochgradigen Hörbehinderung wird das „Wort-Verstehen“ schwieriger. Daher wird auch die Rücksicht des Umfeldes, in der Kommunikation, wichtiger. Man ist zunehmend darauf angewiesen, die Mundbewegungen des Gegenübers beim Sprechen zu sehen um die Worte ablesen zu können. Bei zunehmender Hörverschlechterung ist es vorteilhaft aktiv das Lippenlesen zu erlernen. Hierzu werden regelmässig Kurse angeboten.

Authentische, unkomplizierte und interessierte Freundschaften sind hier eine Wohltat. Es bleibt jedoch die Aufgabe der Betroffenen, dem Umfeld selbstbewusst, klar und freundlich mitzuteilen, was und wie man es braucht. Umso früher dieser Schritt wahrgenommen wird, desto rascher fühlt man sich bei Gesprächen wieder miteinbezogen.

### **Sich selbst annehmen, so wie man ist**

Für alle Menschen, die in ihrem Leben eine innere Ausgeglichenheit und Ruhe erreichen wollen, egal ob hörbehindert oder nicht, besteht die Lebensweisheit vielleicht darin, sich selber, genau so wie man ist, immer wieder von neuem kennenzulernen und liebzuhaben. Es ist bekannt, dass wir Menschen genau das ausstrahlen, was wir uns selber wert sind. Wer sich mit seinem Hören und Verstehen auseinandersetzen muss, darf es als Ansporn auffassen, sich weder zu isolieren, noch nicht unterkriegen zu lassen. Das Leben findet da draussen statt und es wartet nur darauf das auch Sie voll und ganz daran teilnehmen.