

Die pro audito Hörberatung als Blog



Donnerstag, 30. März 2017

Selbstakzeptanz im Anderssein

Mit Hörsystemen hört sich die Welt anders an. Manche Menschen mit Hörminderung stufen sich selbst als anders und für ihr Umfeld störend ein. Anderssein, kann eine Verletzlichkeit hervorrufen. Doch es kommt auf die persönliche Haltung an, wie wir damit umgehen.

Text: Barbara Goossens, Psychotherapeutin ASP, Kommunikationstrainerin AEB HF

Es ist eine Tatsache, dass sich die Welt mit Hörsystemen anders anhört als ohne. Dieses Hören kann als «störend anders» empfunden werden. Interessant ist jedoch: Manche Menschen mit Hörminderung stufen sich selbst als störend für ihr Umfeld ein. Hat dies etwa damit zu tun, dass man den Gesprächen nicht mehr so mühelos folgen kann und die Pointe der Geschichte erst im Nachhinein, wenn alle anderen schon gelacht haben, begreift? Oder, dass es einfach anstrengend ist zuzuhören, weil man wohl hört aber nicht versteht? Mit einer guten Hörsystemversorgung, sollte dies eigentlich zu beheben sein.

Nur eben, gehöre ich noch dazu mit den Hörsystemen im Ohr oder gar hinter den Ohren? Warum denn nicht?! Wen stört's ausser uns selber?

Schmerzhafte Scham, anders zu sein

Anderssein kann eine Verletzlichkeit, eine Entblössung hervor rufen. Es kommt auf unsere persönliche Haltung an, die wir dem «Anderssein» gegenüber einnehmen. Erleben wir es als eine Niederlage oder ein Scheitern, dann sind die schwierigen und schmerzhaften Gefühle des «nicht gut genug sein, um dazu zu gehören» vorprogrammiert. Dann sind die Scham und der Glaube an die eigene Unvollkommenheit nicht weit. Das Gefühl der Scham ist sehr schmerzhaft. Es bringt oftmals ein Stillschweigen und ein Geheimhalten mit sich, wodurch die Situation tabuisiert wird. So kann es dazu kommen, dass wir uns abkapseln und einsam zurück ziehen.

Ein Gespräch im freundschaftlich Rahmen könnte ein erster Schritt aus dieser Einsamkeit heraus sein. Wenn wir uns im vertrauten Umfeld so zeigen, wie wir sind, kann eine Verbundenheit entstehen, in der auch andere es wagen, sich zu zeigen. Ich habe es des Öfteren in meiner psychotherapeutischen Arbeit am Spital erlebt, dass sich die Patienten zu Beginn ihres stationären Aufenthalts, in ihrem Andersseins «ungenügend um dazu zu gehören» wahrnehmen. Mit der Zeit kommen sie mit anderen Menschen ins Gespräch und erfahren um deren «Anderssein». Dies bewirkt, dass die Scham und die Ansprüche an sich selber milder werden können und dass die Einzigartigkeit jedes einzelnen Menschen mehr wertgeschätzt wird.

Tragen Hörsysteme in dem Sinne nicht auch in gewisser Weise zur Einzigartigkeit eines Menschen bei? Sind sie nicht ein explizites Zeichen dafür, dazugehören zu wollen? Nicht nur hören, aber auch verstehen und mithalten zu wollen?

Hat es vielleicht weniger mit dem Umfeld, als mit uns selber und unserer inneren Bewertung zu tun, wenn das Selbstbewusstsein mit den Hörhilfen in den Hintergrund tritt? Ein gesundes Selbstbewusstsein gedeiht aus Selbstrespekt und der Selbstfürsorge. Um sich selber gerecht zu werden gilt es, sich selber wertzuschätzen und die Umstände zu respektieren und anzunehmen. Wenn wir unser «Anderssein» im Hörvermögen akzeptieren, haben wir eine grosse Chance, dass unser Umfeld dies auch tut und das

Leben dadurch leichter wird.

Wie wir uns wahrnehmen ist uns überlassen

Wie erwähnt, nimmt man die Welt mit Hörhilfen ganz anders wahr dies kann dies auch unangenehm sein. Es liegt jedoch beim Einzelnen, mit welcher Haltung man dieser Tatsache zu begegnen will.

Letzthin hat mir wieder jemand erzählt, sich sehr schwer damit getan zu haben, zu sich selber und seinem Hörsystem zu stehen. Er hatte immer darauf geachtet, dass es nicht sichtbar war für die Umwelt, indem er einen etwas längeren Haarschnitt trug. Er meinte, er habe es schliesslich auch nur mit «normal hörenden» Menschen zu tun gehabt. Eines Tages entschied er sich dafür, mit dem Versteckspiel aufzuhören, welches er über Jahrzehnte hinweg durchgehalten hatte. Dies bedurfte einer Portion Mut. Zu seiner Überraschung und gleichzeitigen «Ent-Täuschung», bemerkte kaum jemand die Hinterohr Hörsysteme. Jene die es bemerkten, waren wohl erstaunt und stellten ein paar interessierte Fragen oder sie lobten seinen kompetenten Umgang im Alltag damit. Die erwarteten Peinlichkeiten und unangenehmen Fragen oder Blicke blieben aus.

Dieses Beispiel zeigt, dass es uns überlassen ist, wie wir uns selber wahrnehmen. Es ist an uns, unsere Einzigartigkeit, sowie auch jene der Anderen zu erkennen und wertzuschätzen. Wenn wir genau um uns schauen stellen wir fest, dass alle Menschen etwas im Rucksack tragen, also «anders» sind. Deshalb fallen sie noch lange nicht aus dem Gefüge der Zugehörigkeit. Ganz im Gegenteil, wer einen konstruktiven, einen positiven Umgang damit gefunden hat, bei dem kann der Rucksack teilweise zur Nebensache werden.

Demzufolge erscheint es klug sich selber einzubringen, genau so wie man ist. Denn, alle Menschen sind «anders». Falls Ihnen jedoch zwei Menschen begegnen sollten die genau «gleich» sind, dann lassen Sie es mich doch bitte wissen.