

## Die pro audito Hörberatung als Blog



Bildquelle: photocase.de

Montag, 26. Februar 2018

### Sozialer Rückzug wegen Hörbarrieren?

**Menschen mit einer Hörminderung müssen sich im Alltag mehr anstrengen, wenn es um verbale Kommunikation geht. Das kann sehr ermüdend sein und zu Schmerzen und Körperverspannungen führen. Eine natürliche Reaktion darauf ist der soziale Rückzug. Wie damit umgehen, um nicht ins «Offside» zu geraten?**

Text: Barbara Goossens, Kommunikationstrainerin NDS/HF, eidg. anerkannte Psychotherapeutin ASP

Pascal kam nach der Arbeit regelmässig erschöpft und von Kopf-, Nacken-, Schulterschmerzen geplagt nach Hause. Wieder ein Tag voller anstrengender Gespräche. Wenn die Mitarbeiter doch bloss lauter und deutlicher reden würden! In den letzten Monaten hatten sich die Missverständnisse sowohl bei der Arbeit als auch in der Familie gehäuft. Dann herrschte jeweils dicke Luft. Dadurch entstand Verunsicherung, welche ihn langsam, aber sicher zu Vereinnahmungen begann. So stellte er sich vor, wie die anderen Mitarbeiter hinter seinem Rücken über ihn redeten. Er konnte nicht verstehen, worüber sie sprachen. Er hörte jeweils nur das Lachen.

Pascal hatte seit einiger Zeit, neben der Hörminderung, einen «Mann im Ohr», medizinisch ausgedrückt, einen Tinnitus, der ihn überallhin begleitete. Manchmal waren die Geräusche im Ohr so dominierend, dass er Schmerzen verspürte oder seine Umwelt nicht mehr richtig verstand. Er wusste, dass es so nicht weitergehen konnte. Es kostete ihn manchmal sehr viel Kraft und Konzentration, um ein Gespräch mehrerer Menschen, sprich eine Sitzung, mitzuverfolgen. Er war unentschlossen, ob er seinen Chef darüber informieren sollte. Seine Befürchtung, die Stelle zu verlieren, mit der Begründung, dass er die Leistung nicht mehr erbringe, war gross und auch real verständlich. Und ein Hörsystem, nein, das wollte er gewiss nicht haben! Pascal fühlte sich ausgeliefert und allein.

#### Vermeiden von hörintensiven Situationen

Die beschriebene Situation kennen viele Menschen. In der Schweiz ist jeder 10. ab dem 18. Lebensjahr von Höreinsparungen betroffen. Nicht alle sind im Alltag spürbar. Menschen mit einer Hörminderung, sei dies aus organischen oder medizinischen Gründen, müssen sich im Alltag mehr anstrengen, wenn es um verbale Kommunikation geht. Das kann sehr ermüdend sein und, wie beschrieben, zu Schmerzen und Körperverspannungen führen.

Eine natürliche Reaktion darauf ist der soziale Rückzug. Dieser zeigt sich durch zunehmendes Ruhigerwerden, abnehmende Teilnahme an Gesprächen, das Vermeiden der lauten Mensa in der Pause mit Kolleginnen, das gemütliche Zusammensitzen nach der Arbeit absagen, aus purer Müdigkeit den Gesprächen zuhause entgegen, grosse Versammlungen und Feste meiden, die Menschen und hörintensive Situationen nur schlecht vertragen, sich ins Zimmer zurückziehen.

### Von anderen Betroffenen profitieren

Wie sich zeigt, erhält man beim Rückzug keine aufbauende oder unterstützende Hilfe. Wenn es schliesslich zum Besuch beim Ohrenarzt kommt, dieser ein Hörsystem verschreibt und der Akustiker dies angepasst hat, meint man, das Problem behoben zu haben. Dem ist jedoch oftmals nicht so. Nach der Anpassung der Technik beginnt die Anpassung im Alltag. Nun heisst es, sich mit dem neuen Hören zurechtzufinden. Ein jeder tut dies auf die seine Weise. Hierzu ist es ratsam und sinnvoll, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Nicht etwa, um gemeinsam in der Opferhaltung Trübsal zu blasen. Es geht darum zu lernen, diese Veränderung im eigenen Leben konstruktiv zu integrieren. Bei anderen Betroffenen kann man viel abgucken und profitieren. So können die Erfahrungen anderer in Mitleidenschaft Gezogener eine grosse Stütze sein im Umgang mit den Herausforderungen rund um das Hören. Vor allem fühlt man sich nicht mehr alleine.

Vorteilhaft ist, zu lernen, auf was es zu achten gilt, um das Hören wieder so angenehm wie möglich zu erleben und um wieder ganz anschlussfähig zu sein. Ferner hilft es, auf taktvolle Art und Weise zu sagen, was man für den Alltag voneinander braucht - ohne anzuschuldigen. Gleichzeitig ist es hilfreich, sich «den gut Hörenden» zu öffnen. Denn nur im direkten Umgang lassen sich gemeinsam realistische Lösungen finden. Auch ist es immer wichtig, selbstbewusst zu sich zu stehen. Empfehlenswert sind jeweils Verständigungstrainings, Ablesetrainings und Kommunikationskurse für Hörbeeinträchtigte.

Es ist klug und entlastend anzuerkennen, dass je nach Art des Hörverlust gewisse Ansprüche der «normalen Welt» nicht mehr zu bewerkstelligen sind. Und man tut gut daran, sich in der «eigenen Welt» mit anderen Betroffenen zusammenzutun. Damit ist gemeint, dass man sich allenfalls in kleineren Gruppen besser zurechtfindet und es so schaffen kann, wieder Spass am Leben innerhalb der Gesellschaft zu entwickeln.

[> zurück zur Übersicht](#)



## Sie hören nicht mehr so gut wie früher?

Wir beraten Sie gerne neutral und kostenfrei.

neutrale-hoerberatung.ch ist die unabhängige Beratungsstelle für Fragen rund um den Hörverlust. Unsere erfahrenen Beraterinnen informieren Sie kostenfrei, zeitnah und unverbindlich.



**Hotline** (kostenfrei)  
**0800 400 333**  
Montag-Freitag 9-13 Uhr



**Rückrufservice**



**Kurzberatung  
via E-Mail**