

Was hilft uns zu verstehen?

Schwerhörigkeit betrifft bei weitem nicht nur die Ohren. Das Hören und die Sprache sind unsere wichtigsten Kommunikationsmittel. Deshalb hat eine Hörminderung nicht nur für die Betroffenen selbst weitreichende Konsequenzen.

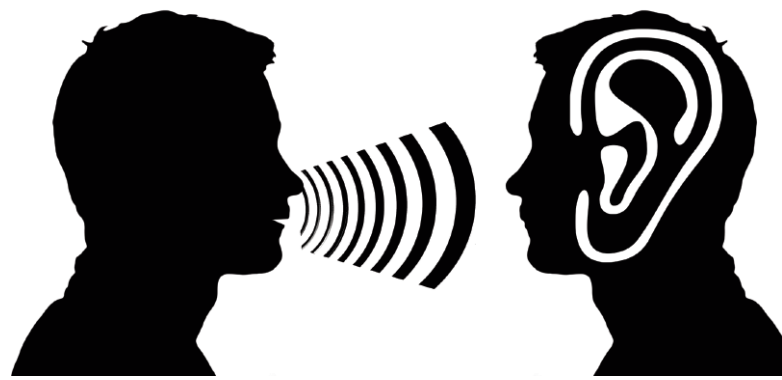
Wenn bei Gesprächen in der Familie oder mit Bekannten die Betroffenen nicht vollständig folgen können, entsteht mitunter der Eindruck im Umfeld, dass die betroffene Person kein Interesse an der Unterhaltung hat. Durch das Fehlen von Sprachinformationen eignen sich viele Betroffene auch Strategien und Taktiken an, um ihrem Alltag besser meistern zu können. Ablesen von den Lippen sowie starkes konzentrieren auf Mimik und Gestik sind klassische Methoden. Leider lassen durch solche Strategien auch die Konzentration bei den Betroffenen schneller nach als bei Normalhörenden.

Schwerhörende Menschen benötigen Unterstützung in ihrem täglichen Umfeld. Aber was hilft schwerhörigen Menschen besser zu verstehen

Der Sprecher

Was kann ein Sprecher tun, damit er von schwerhörigen Menschen besser verstanden wird:

- langsam und deutlich sprechen
- darauf achten, dass das Mundbild frei ist. Beim Sprechen nicht den Mund mit der Hand verdecken.
- deutliche Gestik und Mimik
- nicht schreien. Lautheit ist für Schwerhörige, speziell für Hörgeräte-träger, unangenehm und sogar schmerzhaft. Außerdem entsteht durch lautes Sprechen eine Verzerrung, die das Verstehen erschwert.
- den schwerhörigen Menschen beim Gespräch möglichst immer ins Gesicht sehen. Während des Gesprächs nicht durch den Raum gehen.
- Mund und Gesicht eines Sprechers sollten während des Gesprächs beleuch-



tet sein, also möglichst nicht vor einem Fenster stehen. (Gegenlicht)

- einen schwerhörigen Menschen nicht aus großer Entfernung rufen, sondern das Gespräch in seiner Nähe suchen
- Nebengeräusche wie TV und Radio abschalten.
- Wichtiges wiederholen oder kurz zusammenfassen
- klare und kurze Sätze erleichtern dem schwerhörigen Menschen das Zuhören. Umständliche Schachtelsätze und ein zu rascher Themenwechsel sind schwer verstehbar.
- Wichtige Informationen wie Uhrzeit, Adressen, Telefonnummern usw. besser schriftlich weitergeben, weil solche Angaben schwer zu interpretieren sind.
- Schwerhörige können in verschiedenen Situationen unterschiedlich gut oder schlecht (Raumakustik, Wetter, Müdigkeit...) hören, auch mit einem Hörgerät. Mit Laune hat das nichts zu tun. Als Sprecher zu interpretieren: „er hört eben nur das, was er will“ wäre ungerecht..

Gelingende Kommunikation

Schwerhörige müssen unbedingt auch ihrerseits zum Gelingen eines Gesprächs beitragen und dürfen dies nicht bloß von Anderen erwarten.

- Gesprächspartner über die Schwerhörigkeit informieren und Bedürfnisse und Wünsche möglichst präzise ansprechen.
- Das Hörgerät durchaus sichtbar tragen, so behält der Gesprächspartner die Behinderung im Blick
- Selbst einen angenehmen Platz für ein Gespräch suchen z.B. ausreichende Beleuchtung, ruhige Umgebung.
- selbst deutlich und langsam sprechen, dann wird es auch der Gesprächspart-

ner eher tun.

■ Kein Verstehen vortäuschen; ein Gesprächspartner ist sicher verärgert, wenn er es bemerkt.

■ Hörpausen einfordern

■ technische Hilfsmittel bei Bedarf einsetzen

Jede gelingende Kommunikation hat eben doch zwei Seiten

Absehen

Viele hörgeschädigte Menschen können Sprache nur teilweise über das Hören aufnehmen. Sie brauchen das Gesicht des Sprechers als Hilfe. Sie beobachten Körperbewegungen, Gesicht und Lippenbewegungen genau. Das Absehen beschränkt sich also nicht nur auf den Mund. Man kann (leider) nicht alle Laute genau vom Mund absehen.

Absehen ist sehr schwierig, denn das Mundbild ist nicht immer eindeutig. Wenn gehörlose oder stark schwerhörige Kinder lernen, Sprache mit den Augen zu verstehen, können sie daher Gebärden zunächst besser verstehen.

Beim Absehen muss man kombinieren. Nur ungefähr 30% der Laute unterscheiden sich in den Lippenbewegungen. Manche Laute sehen beim Absehen gleich aus: Butter und Mutter kann man zum Beispiel nicht unterscheiden.

Deshalb müssen hörgeschädigte Menschen Informationen gut kombinieren. Sie kombinieren die Lippenbewegungs-Information mit:

■ Informationen aus ihren Hörgeräten

■ Informationen aus dem CI

■ Körpersprache des Partners

■ Evtl. Gebärden

■ dem Thema des Gesprächs

Der schwerhörige Mensch benötigt für das Absehen sehr viel Konzen-

tration. Das macht das Absehen oft sehr anstrengend! Wichtig beim Absehen ist

■ der hörgeschädigte Mensch muss das Thema kennen.

■ genügend Licht.

■ nicht gegen die Sonne schauen.

■ Personen ohne Bart kann man leichter von den Lippen absehen.

■ Kaugummi kauen oder gähnen o.ä. stört das Absehen.

Verschiedene Techniken und Tipps erleichtern das Absehen, deshalb gibt es Absehkurse. Dort lernen die Teilnehmer, auf was sie achten sollten.

Absehkurse

Absehkurse können wichtig für schwerhörige Menschen sein, die zwar sprechen, aber das Gesprochene nur noch schwer wahrnehmen können. Absehen ist nicht einfach!

In den letzten Wochen konnten unsere DSB-Mitglieder zweimal ihre Absehenkenntnisse erproben bzw. vertiefen. Herr Schürenberg hatte die legendäre CD „Muskat“ von einem früheren Rendsburger Seminar erhalten und für den Nachmittag zur Verfügung gestellt. Annette Hepp schaffte es diese wieder ablauffähig zu machen. Situationen wie „Besuch einer Pizzeria“ oder „beim Zahnarzt“ wurden hier nur Darstellung des Mundbildes dargestellt. Die Teilnehmer konnten dann den Text ablesen oder doch raten?

Jacob Alexander Schürenberg

Auch die VHS in Köln bietet einen Absehkurs an. Unser Mitglied Frau Barbara Roth-Jungheim bietet ab April an 4 Samstagvormittagen insgesamt 12 Unterrichtseinheiten zum Erlernen und Vertiefen von Absehen an. Informationen dazu in der Volkshochschule Cäcilienstr. oder im Internet.

Absehkurse gibt es auch in Rehasentren und anderen Einrichtungen.

Hörtaktik

Juliane Passavanti hat sich auch mit dem Thema Verstehen / Nicht-Verstehen für einen Bericht in der Zeitschrift Spektrum Hören beschäftigt:

Eine aktive Auseinandersetzung mit



der Hörminderung, ihrer Auswirkungen und vielleicht sogar das Wissen um einen fortschreitenden Prozess bedürfen einer immer neuen Positionierung. Dabei ist neben Geduld und Achtsamkeit auf die Gefühle auch das Einlassen auf etwas Neues verbunden. Der konstruktive Umgang mit der Hörverschlechterung bedeutet, die Wahrnehmung der anderen Sinne und der Intuition stärker zu nutzen. So lässt sich etwa Musik nicht nur mit den Ohren aufnehmen, sondern auch über Schallwellenschwingungen, die über die Haut, die Haare und Knochen erfahrbar sind.

Der Sorge und den Ängsten, etwas nicht mitzubekommen, gilt es etwas entgegenzusetzen: Vertrauen in sich selbst und andere. Die Intuition ist dabei ein guter Wegweiser. Auch der Austausch mit Betroffenen kann sehr aufschlussreich sein und neue Lösungen aufzeigen. Ein weiterer Schritt in der Akzeptanz ist das bewusste Entspannen, sich auch Hörpausen zu gönnen.

Die Übernahme der Verantwortung für sich selbst ist ein entscheidender Meilenstein auf dem Weg der Akzeptanz und der Selbsthilfe. Während ich raustrete aus der Isolation und Resignation und mutig zur Beeinträchtigung stehe, verschaffe ich mir Respekt. So verwandelt sich die Schwäche letztendlich in eine Stärke. Wer zeigt und weiß, was gut für ihn ist, dem begegnet man mit Anerkennung. Neue Perspektiven entwickeln sich durch Offenheit. Nur Mut!

Zusammenfassend wichtig für die Akzeptanz ist also

- das Beachten eigener Gefühle
- Geduld haben mit sich und anderen
- Problemlösung suchen in Gesprächen mit Mitbetroffenen
- Hörsysteme tragen
- alle Sinne nutzen und schulen
- der Entspannung Raum geben
- Verantwortung für sich übernehmen
- auch hinsichtlich einer gelingenden Kommunikation.



Von der Versteck- zur Kommunikationstaktik

Die Verstecktaktik kommt im Verdrängungsprozess zum Einsatz und kennzeichnet sich durch:

- kein zugeben der Hörminderung
- ein so tun als ob
- lachen, wenn alle lachen
- keine Rückfragen stellen,
- Monologe halten
- Themenwechsel vornehmen.

All dies vereitelt aber einen echten Kontakt und behindert eine gelingende Kommunikation.

Nützlich für eine gelingende Kommunikation ist dagegen die richtige Hörtaktik. Denn auch mit optimal angepasster Hörtechnik gibt es weiterhin Grenzen beim Verstehen. Die Hörtaktik wird schon in Ansätzen unbewusst genutzt, wenn sich das Gehör langsam verschlechtert. Dazu gehört das gleichzeitige Lippenlesen und Beobachten der Person (Gestik, Mimik). Mit diesen visuellen nonverbalen Informationen versuchen wir durch Kombination die Lückenhafte akustische Wahrnehmung zu füllen. Dieser komplexe Verarbeitungsprozess erfolgt zeitgleich zum gesprochenen Wort und braucht mehr Zeit. Zeit, in der wir mit einem hohen Maß an Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kombinationsgabe dabei sind. Dies erklärt, warum hörgeminderte Menschen schneller erschöpft sind.

Notwendig für ein gelingendes Verstehen ist darüber hinaus auch ein verantwortliches Handeln als hörgeminderte Person: Ich muss auf meine Hörbeein-

trächtigkeit hinweisen, da sie sonst unsichtbar bleibt für andere. Die Betroffenen müssen über ihr Handicap aufklären, Probleme benennen und Lösungsstrategien vorschlagen. Die kompetente Erläuterung, wie eine Kommunikation gelingen kann, schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre. Der Betroffene signalisiert damit, dass er an einem effektiven, produktiven und guten Gespräch interessiert ist. Zudem wird so der Gesprächspartner entlastet und peinliche Situationen vermieden. Eine Portion Gelassenheit, Geduld und Humor sind ebenfalls gute Begleiter.

Darüber hinaus sollten die Hörbedingungen so optimal wie möglich gestaltet werden, um das Verstehen zu erleichtern. Zur wichtigen Säule der Kommunikationstaktik gehört:

- ruhigen Sitzplatz wählen, gegebenenfalls mit dem Gesprächspartner in eine ruhige Raumecke zurückziehen
- auf gute Beleuchtung achten für das Absehen vom Mund sowie die Erfassung von Mimik und Gestik
- bei mehreren Gesprächspartnern darauf hinweisen, dass diese nacheinander sprechen sollen
- selbst als Vorbild in normalem Tempo und normaler Lautstärke mit guter Artikulation sprechen
- Hinweis auf die Nutzung des Lippenlesens geben, verbunden mit der Bitte, den Mund nicht zu verdecken und keinen Kaugummi zu nachfragen, wenn etwas nicht verstanden wurde oder unklar ist, ob das Verstandene richtig ist (Verstandenes wiederholen)
- bei Wiederholungen um andere Wortwahl bitten zur schnelleren Erschließen des Inhalts



- immer einen Block und Stift mitnehmen, um Wichtiges notieren zu können
- Hörpausen einlegen, um danach wieder aufmerksam und konzentriert sein zu können
- abschließend für das Gespräch und die Hilfsbereitschaft bedanken
- im Vorfeld eines Treffens, einer Veranstaltung oder Feier überlegen, was benötigt wird, um gut verstehen zu können und mit dem Verantwortlichen oder Gastgeber klären (zum Beispiel Reduzierung der Musiklautstärke, gezielte Platzwahl).

Es gibt also trotz Hörminderung gute Möglichkeiten einer gelingenden Kommunikation und einer zufriedenen Teilhabe am Leben. Nutzen Sie alle Sinne, seien Sie geduldig mit sich, bewahren Sie Ihren Humor. Haben Sie Vertrauen und übernehmen Sie Verantwortung, denn durch solche Selbsthilfe wird ein inklusives Miteinander gelingen!

Juliane Passavanti

Weiteres

Um besser verstehen zu können gibt es weitere Möglichkeiten:

Technische Kommunikationsassistentinnen (TKA) helfen bei der Auswahl, Bedienung und Installation technischer Hilfsmittel, auch bei Veranstaltungen und Sitzungen oder am Arbeitsplatz.

Bei vielen Situationen ist auch der Einsatz von Schriftdolmetschern sehr sinnvoll. Informieren Sie sich über die Kostenübernahme.

Bei Veranstaltungen ist ein Ausdruck der Texte sehr hilfreich. Fragen Sie den Veranstalter

Zunehmend gibt es auch die technische Möglichkeit der Spracherkennung, also die Umsetzung von Sprache in Schrift. Hier handelt es sich um ein ernstzunehmendes Hilfsmittel auch für hochgradig Hörgeschädigte im privaten Gebrauch. Genaue Informationen dazu im nachfolgenden Bericht.

Diese Beschreibung ist sicher nicht vollständig, Sie haben bestimmt eigene Erfahrungen zum besseren Verstehen gemacht

Ursula Engelskirchen