

Werner Eschler

Psychische und soziale Folgen von Schwerhörigkeit

Als schwerhörig oder hörgeschädigt kann man Menschen bezeichnen, die vorübergehend oder andauernd Einschränkungen ihres Hörvermögens erleben. Die Auffassung der Sprache über das Gehör ist beeinträchtigt, jedoch, wenn auch mit Hilfe von Hörgeräten, noch möglich. Im folgenden soll es um Erwachsene gehen, die eine Schwerhörigkeit erworben haben.

Viele sind hörgeschädigt

In der Bundesrepublik gibt es laut Angaben des Deutschen Grünen Kreuzes ca. 14 – 16 Millionen schwerhörige Menschen. 28% aller 20jährigen Bundesbürger leiden unter einem Verlust der Hörfähigkeit von 25 dB und mehr. In Deutschland leben 80.000 Gehörlose. Etwa 2,5 Millionen Schwerhörige tragen Hörgeräte, nur 0,2% von den Gesamtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen werden für die Hörgeräteversorgung ausgegeben. In Essen waren laut Statistik des Versorgungsamtes Essen 1996 4200 Menschen Inhaber eines Schwerbehindertenausweises mit mehr als 50% MDE ausschließlich durch Hörschädigung.

Im Gegensatz dazu steht, dass der Deutsche Schwerhörigenbund Ortsverein Essen, also die örtliche Interessenvertretung schwerhöriger und ertaubter Menschen, zur Zeit knapp 240 Mitglieder hat. Das sind weniger als 6% der Betroffenen, bundesweit liegt diese Quote sogar unter 2%.

Im Internet finden sich z. B. unter der Suchmaschine „Yahoo“ zur Schwerhörigkeit 47 Eintragungen.

In Internet-Buchgeschäften, z. B. Amazon, sind ganze 14 Bücher über Schwerhörigkeit im allerweitesten Sinne aufgeführt.

In Bücher.de, mit immerhin 1,5 Millionen Büchern im Sortiment, finden sich lediglich 11 Bücher zum Thema.

Man kann aus diesen Zahlen vielleicht auch erkennen, wie schwer es für Menschen ist, sich offensiv zu ihrer Schwerhörigkeit zu bekennen.

Wanderer zwischen zwei Welten

Schwerhörige sind Wanderer zwischen zwei Welten. Auf der einen Seite gehören sie nicht zu den Gehörlosen, die zum Teil eine eigene Welt aufgebaut haben, zum anderen gehören sie aber auch nicht mehr zu der Welt der gut Hörenden. Die Behinderung durch die Schwerhörigkeit ist noch unbemerkbarer als die der Gehörlosigkeit, weil manche Gespräche noch immer erfolgreich verlaufen können.

Damit erübrigt sich scheinbar oft die Notwendigkeit, sich zu der Schwerhörigkeit bekennen zu müssen. Es entsteht die Versuchung, unauffällig unter Hörenden weiterleben zu wollen. Auf Dauer gelingt dies jedoch nicht.

Andererseits wird man aber auch nicht so ohne weiteres Mitglied der Gemeinschaft der Gehörlosen, denn dazu müsste man bekennen, „ich bin gehörlos“ und müsste die Gebärdensprache erlernen.

Dabei stimmt natürlich der Satz „ich bin gehörlos“ auch nicht völlig, nur in bestimmten Situationen ist man praktisch einem Gehörlosen ähnlich.

Eine Entsprechung dieser Heimatlosigkeit der Schwerhörigen scheint es auch im Bereich von Wissenschaft und Forschung zu geben, die sich z. B. der viel kleineren Gruppe der Gehörlosen intensiver zuwendet als der wesentlich größeren der Schwerhörigen.

Das Fehlen einer eindeutigen Bezugsgruppe führt deshalb bei manchen Schwerhörigen zu sozialem Rückzug, mangelnder Annahme der eigenen Behinderung, möglicherweise zu Resignation oder unterdrückter Feindseligkeit, Ängstlichkeit und depressiver Reaktion oder auch zu heftig überschießenden Wutausbrüchen und dem Gefühl, die Welt habe sich gegen einen verschworen.

So haben Menschen, die erst im Erwachsenenalter eine Hörminderung erfahren, oft Jahrzehnte ohne Hörprobleme gelebt. Wenn nun plötzlich oder schleichend eine Beeinträchtigung im Hörbereich auftritt, macht dies eine Neuorientierung und Umstellung in praktisch allen Lebensbereichen erforderlich.

Häufig ist es so, dass die Schwerhörigkeit, vor allen Dingen wenn sie schleichend einsetzt, oft eher von Angehörigen, Kollegen oder Freunden bemerkt und beurteilt wird als vom Betroffenen selbst.

Wörter werden gehört aber falsch verstanden, schleichender sozialer Rückzug, häufiges Bitten um Wiederholung des Gesagten, Vorwürfe an die Gesprächspartner, sie sprächen zu leise oder artikulierten schlecht.

Manchmal wird das eigene Sprechen immer lauter oder auch leiser. Mangelndes Verstehen in Gruppen stellt den Betroffenen vor unüberwindliche Probleme.

Häufig werden Fernseher und Radio sehr laut eingestellt, der Mund des Gegenüber wird genau fixiert. Es wird ein Starren beobachtet, oft muss der Schwerhörige in Gesprächen eine Brille aufsetzen, die ein unbewusster Hinweis darauf ist, dass er auf das Lippenablesen angewiesen ist.

Plötzliche Irritierbarkeit bzw. Gereiztheit in lauter Umgebung oder ein resignatives sich Zurückziehen und Fernbleiben von bis dahin genutzter Geselligkeit sind weitere Hinweise.

Nach Feststellung der Schwerhörigkeit vergehen in der Regel 2 Jahre bis zur Anpassung eines Hörgerätes.

Wird durch eine audiologische Untersuchung nachgewiesen, dass wirklich eine Minderung der Hörfähigkeit vorhanden ist, so erfolgt oft zunächst eine abweisende Reaktion des Betroffenen in Form von Verleugnung, Bagatellisierung, Untätigkeit oder es wird argumentiert, dass der Hörschaden ja eigentlich kein Problem ist, bzw. die Schuld für mangelndes Sprachverständnis wird bei anderen gesucht.

Die Aufforderung z. B. eines Angehörigen, „nun mach doch endlich was“, nutzt in der Regel nichts. Dem Hörgeschädigten fällt es wesentlich leichter, selbst etwas zu unternehmen, wenn ihm konkrete Vorschläge unterbreitet werden können.

Es sind also ganz konkret Adressen, z. B. von HNO-Ärzten, Beratungsstellen für Hörgeschädigte, Selbsthilfegruppen (z. B. des Schwerhörigenbundes) am Ort oder in der Nähe, notwendig.

Für das soziale und psychische Überleben der Betroffenen ist es natürlich sehr nützlich, wenn sich sowohl Partner als auch Freunde und Arbeitskollegen auf die neue Hörsituation einstellen können.

Nach der Feststellung der Schwerhörigkeit vergehen in der Regel 2 Jahre bis zur Anpassung des ersten Hörgerätes. Viele Erwachsene widersetzen sich dem Tragen von Hörgeräten mehr oder weniger bewusst, weil sie sich genieren oder fürchten, mit einem Hörgerät für dumm, begriffsstutzig oder gebrechlich, sprich für alt gehalten zu werden.

Auch die Hersteller von Hörgeräten leisten diesem Verhalten in gewisser Weise Vorschub, indem sie z. B. in ihrer Werbung die angebliche Unsichtbarkeit ihrer Geräte beharrlich herausstellen. Dem ist nur offensiv zu begegnen, d. h. man sollte bei jeder Gelegenheit die Öffentlichkeit über die eigene Hörschädigung informieren und andere Betroffene ermutigen, sich zu ihrem Hörschaden zu bekennen.

Tatsächlich nimmt die Mitteilung der Behinderung an Freunde, Kollegen und Bekannte dem Hörgeschädigten selbst bereits einen Teil seiner Last ab.

Auch nach der Anpassung der Hörgeräte braucht ein Schwerhöriger noch längere Zeit, bis aus dem mehr an akustischer Information ein mehr an Verständnis wachsen kann. Dazu gehört sinnvollerweise eine Anweisung, wie mit den neu erworbenen Geräten umgegangen werden kann, was sie leisten können und was nicht.

Ein Ohr ist „noch nicht so schlimm?“

Verliert ein Mensch das Hörvermögen auf „nur“ einem Ohr, so reagieren Gesprächspartner oft mit dem etwas unqualifizierten Trost, das sei ja nicht so schlimm. Tatsächlich ist dies eine Fehleinschätzung.

In diesem Fall ist der Verlust gleichzusetzen mit dem Verlust eines Auges oder eines Armes und ist tatsächlich ein tiefer Einschnitt im Lebensgefüge und der Freiheit der entsprechenden Person.

Das Hören wird anstrengender und die Hörschärfe nimmt ab. Wird der Betreffende von der falschen Seite angesprochen, so merkt er unter Umständen nicht, dass er gemeint ist. Sitzt er in einer größeren Menschenansammlung ungünstig und mit dem hörenden Ohr vom Nutzschaall abgewandt, so bilden die Töne im Raum unidentifizierbare Geräuschschlieren.

Kommunikation mit Hörenden wird zum Synonym für Stress

Zur Charakterisierung der Lebenssituation Hörgeschädigter wird häufig das sog. Stresskonzept herangezogen. Dabei wird Stress als komplexe psycho-physiologische Reaktion beschrieben, die personen-, situations- und gesellschaftsabhängig auftritt. Geringer und mittlerer Stress können für den Menschen und sein Erleben etwas anregendes haben, schwerer und lang andauernder Stress führen dagegen zu psychosomatischen Reaktionen und Erkrankungen.

Auch Hörverlust ist ein Stressor ganz eigener Art. Viele Menschen können unter Stress schlechter hören, schlechter verstehen und schlechter antworten. Nun scheint es so, dass das Leben hörgeschädigter Menschen besonders stressreich ist.

Kommunikation mit Hörenden wird für sie zu einem Synonym für Stress. Die Mühe des Zuhörens und Absehens, Kombinierens und Ratens, die Suche nach dem rechten Begriff und der eigenen Antwort, die Anstrengung des Sprechvorganges und die Ungewissheit, ob Missverständnisse oder Lächerlichkeit bevorstehen, mögen zu einem Stresszirkel führen.

Aus schlechtem Hören und Verstehen wird auf diese Weise schlechteres Hören und Verstehen.

Mit dieser Bürde treten Hörgeschädigte bei Gesprächen mit Hörenden generell an.

Eines möchte ich allerdings deutlich herausheben: **Stress ist die Reaktion auf eine Situation, nicht die Situation selbst.** Das heißt: wenn ich die Situation nicht verändern kann (Leben auf einer Insel), dann muss ich meine Reaktion auf die Situation verändern.

Kommunikation Hörender mit Hörgeschädigten

Wie alle Minderheiten sind auch Hörgeschädigte den Meinungen, Urteilen und Vorurteilen ihrer zur Mehrheit gehörenden Mitmenschen ausgesetzt. Im Verhältnis zu erwachsenen Hörgeschädigten scheinen vor allen Dingen Einstellungen und Eigenschaftszuschreibungen vorzuherrschen, die in erster Linie Befremden und Distanz zum Ausdruck bringen.

In Wirklichkeit muss man allerdings immer wieder betonen, dass es den Hörgeschädigten nicht gibt, sondern immer nur Individuen. Problematisch ist, dass in der Regel vor allen Dingen negative Eigenschaften etikettierend zugeordnet werden.

Es wird beklagt, einige Hörgeschädigte verstünden Sprache zwar in ihrem wörtlichen Sinne, weniger aber in ihrer bildhaften Ausdrucksform und in ihren übertragenen Bedeutungen. So blieben Unterhaltungen leicht auf der Ebene konkreter Ereignisse und einiger weniger mittelbarer Grundgefühle.

Hörgeschädigte wirken im Umgang manchmal anstrengend und angestrengt. Das übergenaue Zuhören des Hörgeschädigten, das Erschließen aus dem Kontext und das Raten, das überlaute Sprechen des gut Hörenden, auch da wo es nichts bewirkt und das richtige oder übertriebene Artikulieren sowie das „Umschreibenmüssen“ von Sachverhalten führt dazu, dass bei den Gesprächspartnern rasch die Spannkraft nachlässt und die Unterhaltung als kräftezehrend erlebt wird.

Übrigens ist dieser Eindruck gegenseitig.

Auch Hörgeschädigte empfinden den Kontakt mit Hörenden meist als besondere Belastung. **Man könnte also sagen, nicht die Hörgeschädigten oder die Hörenden sind anstrengend, sondern ihre Kommunikation miteinander ist es.**

Hörgeschädigte werden manchmal von ihrer hörenden Umwelt als misstrauisch beschrieben.

Nun, wenn wir uns die Situation vorstellen, dass nach einer längeren Unterhaltung Hörender ein Hörgeschädigter fragt, worüber so ausführlich gesprochen wurde, werden sie häufig mit einem Satz abgespeist wie z.B.: „Ach nichts besonderes“ oder: „wir haben nur über dies oder jenes gesprochen“. Dann erscheint ihr Misstrauen verständlich.

Wie es Schwerhörigen häufig ergeht mag folgendes Beispiel zeigen. Wenn Schwerhörige nicht verstehen, was jemand sagt, nicken sie häufig zustimmend, lächeln und tun so, als seien sie ganz von dem, was der andere sagt in Anspruch genommen. Dabei krampft sich aber ihr Magen zusammen, sie schwitzen, ihre Nackenmuskeln und die Stirn sind angespannt und schmerzen.

Je länger sie bluffen, desto stärker wird es und desto mehr Angst bekommen sie. Sie denken vielleicht „wenn ich nicht verstehe was der sagt, denkt er, ich sei dumm. Es ist furchtbar, wenn Leute denken ich sei dumm, das muss ich auf jeden Fall vermeiden, ich lasse sie nicht wissen, dass ich nichts verstehe, auf diese Weise vermeide ich, dass sie mich für dumm halten, außerdem sind

sie dann auch nicht gereizt, ich kann es nicht aushalten, wenn Menschen meinetwegen gereizt sind.“

Schwerhörige denken dabei an die Verletzungen ihrer Selbstachtung, sie erwarten Geringschätzung und Ablehnung. Diese Gedanken führen dann z. B. zu Angstgefühlen und einem „So tun als ob - Verhalten.“

Aspekte des Bewältigungsprozesses

Nun soll es noch darum gehen, wie die Ausformung der Bewältigung bzw. Verarbeitung der Hörschädigung vonstatten gehen kann.

Während des Prozesses der Wahrnehmung und Interpretation von Belastungssituationen können Bewältigungsformen so aussehen:

- **Versuchen, das kritische Ereignis vom Bewusstsein fernzuhalten,**
- **Versuchen, dem kritischen Ereignis positive Akzente abzurufen, z. B. Glaube, Hoffnung, Humor oder Sinngebung,**
- **Versuchen, das kritische Ereignis in Gestalt von Selbstbeschuldigungen oder Selbstmitleid zu verarbeiten.**
- **Aktionale Bewältigungsformen: dazu gehören**
 - **lösungsbezogenes Handeln,**
 - **Hörgeräte,**
 - **Entspannungstechniken,**
 - **das Bemühen um soziale Unterstützung, aber auch soziale Rückzugsformen, wie z. B. aktive Abkapselung.**
- **Expressive Bewältigungsformen**
- **Defensive Strategien**

wie z.B. das schlichte Leugnen der Diagnose „Hörschädigung“.

Letztere werden in der Regel als problematische Bewältigungsmuster beschrieben. Manchmal hilft aber dennoch die anfängliche Leugnung, nach und nach zu lernen, wie dieses Ereignis zu managen sei.

Positive Akzente der Schwerhörigkeit?

Bei dem Versuch, der Schwerhörigkeit positive Akzente abzurufen, wird die Sinnfindung immer wieder als wesentliches Element angesehen. Der einhellige Tenor ist, dass Personen, die in einem kritischen Lebensereignis Sinn finden, dieses auch besser bewältigen können.

Bei Menschen, deren Gehör sich verschlechtert, wird die Harmonie zwischen Individuum und Gesellschaft gestört.

Die im Laufe der Sozialisation erworbene Identität kann von hörgeschädigten Menschen häufig nur unter erschwerten Bedingungen aufrecht erhalten werden. Die eingetretene Hörbehinderung führt zu einem Bruch, da häufig eine Diskrepanz zwischen den Ansichten des Hörgeschädigten zu der Behinderung und denen seines sozialen Umfeldes entsteht. Das Problem besteht auch darin, dass für das Umfeld das Erlebnis einer Hörbehinderung außerhalb des alltäglichen Erfahrungsbereiches liegt. Folglich erleben Hörbehinderte ihre Behinderung als psychisches Trauma und es bedeutet für sie eine unterschiedlich schwere Einschränkung ihrer Lebensqualität. Es muss eine neue Identität erworben werden.

Manchmal ist es sogar so, dass eine später auftretende hochgradige Schwerhörigkeit das Leben leichter macht und die Behinderung eher angenommen werden kann, weil das Überspielen der bis dahin gut versteckten Schwerhörigkeit wegfällt.

Hörbehinderte machen immer wieder die Erfahrung, dass je selbstverständlicher sie selbst mit ihrer Behinderung umgehen, desto selbstverständlicher die Behinderung auch von der Umwelt angenommen wird.

Erstaunlicherweise sind Kommunikationsprobleme nicht nur abhängig vom Grad der Hörbehinderung und von der kommunikativen Kompetenz, sondern auch von der eigenen Einstellung zur Behinderung.

Die Hörtaktik von Hörgeschädigten, ihr Verhältnis und ihr Umgang mit ihrer Behinderung, ihre Absehfähigkeit von den Lippen sowie vor allem ihre persönliche Einstellung zur Behinderung beeinflussen also die Verständigungsmöglichkeiten in ganz erheblichem Maße.

Die meisten Hörbehinderten sagen, dass sie selten konstant hören.

Ihre Hör- oder Absehfähigkeit hängt in großem Maße von dem eigenen psychischen und physischen Wohlbefinden ab, das von Seiten der (hörenden) Umwelt sowohl negativ als auch im umgekehrten Falle positiv beeinflusst werden kann.

Viele Betroffene überkommt mit der Schwerhörigkeit das Gefühl, mit diesem Problem alleine fertig werden zu müssen, weil ihrer Meinung, vielleicht aber auch ihrer Erfahrung nach, diese Behinderung für gut Hörende nicht nachvollziehbar sei.

Sie verzweifeln, versinken in tiefer Depression oder auch Selbstmitleid.

Nehmen sie hingegen durch Zufall oder Eigeninitiative oder durch den Zuspruch von Angehörigen oder Freunden Kontakt zu Gleichbetroffenen auf, so kann das Gemeinschaftsgefühl die Isolation durchbrechen und das häufig verlorene Selbstwertgefühl zurückgeben.

Wir erleben übrigens hier in der Tinnitus-Klinik in Bezug auf Tinnitus und Schwerhörigkeit etwas ganz ähnliches. Das Erlebnis, Menschen zu treffen, die etwas ähnliches, für Nichtbetroffene nicht Nachvollziehbares haben, gibt oft zum ersten Mal Hoffnung und neuen Lebensmut.

Hörgeschädigte sind im besonderen Maße auf das Verständnis der mit ihnen kommunizierenden Hörenden angewiesen. Das bedeutet, dass gut Hörende über die Voraussetzungen einer erfolgreichen Kommunikation mit Hörbehinderten zumindest in den Grundzügen Bescheid wissen sollten.

Die Last der Aufklärung und der Bitte um Berücksichtigung der Hörenden über ihre besonderen akustischen Grundregeln liegt aber letztlich bei den Hörgeschädigten. Sie müssen in aller erster Linie wissen und vermitteln können, weshalb sie in bestimmten Situationen hören und in anderen nicht hören können.

Literatur:

Fengler Jörg (1990): Hörgeschädigte Menschen. Beratung, Therapie und Selbsthilfe. Stuttgart

Fink Verena (1995): Schwerhörigkeit und Spätertaubung. Eine Untersuchung über Kommunikation und Alltag hörgeschädigter Menschen. Neuried

Hoffmann E.: Hörfähigkeit und Hörschäden junger Erwachsener. 1997 Heidelberg