

Über das Hören, Zugehörigkeit und Hör-Hygiene

Ein neues Bewusstsein über das Hören.
Einblicke über die Zusammenhänge von
Hören, Zugehörigkeit & Hör-Hygiene.

Claudia Götz, Besserfühlenpraxis Breisach

Termine nach Vereinbarung. Adresse: Hansjakobstr. 47, 79206 Breisach
Termine unter: 07667 37 97 312 und <https://claudiagoetz.de/kontakt>

DAS OHR: BASIS DEINER KOMMUNIKATION & ORIENTIERUNG IN DER WELT

Über das Hören, Zugehörigkeit und Hör-Hygiene©

Mit einem Lächeln im Gesicht saß sie neben mir im Auto. Sie war zufrieden mit dem Ergebnis und fühlte sich wieder bedeutend wohler in ihrer Haut. Sie ist meine 86-jährige Mutter. Was ihr Wohlgefühl auslöste war der Besuch beim Akustiker zum Hörtest mit anschließender Anpassung ihrer Hörgeräte.

Meine Mutter ist mit ihrer Hörschädigung in guter Gesellschaft. Studien zufolge sind in Deutschland rund 16 Prozent der Erwachsenen schwerhörig. Ab einem Alter von 70 liegt die Wahrscheinlichkeit einer Hörschädigung bei 54% – das ist jeder zweite!

Schon lange wollte ich über das „Wunder Hören“ schreiben. Die aktuellen Erlebnisse mit meiner Mutter waren der endgültige Anstoß, diesen Artikel zu verfassen. Mein Ziel ist es, dir ein neues Bewusstsein über das Hören zu vermitteln.

Es liegt mir am Herzen, den Zusammenhang von Hören und Zugehörigkeit darzustellen, die unangenehmen Gefühle aufzuzeigen, mit denen Hörgeminderte kämpfen. Angehörige erfahren, wie ein bewusster Umgang mit Hörschädigung unterstützend wirken kann. Und nicht zuletzt erfährst du, wie das Hören funktioniert und wie du persönliche "Hör-Hygiene©" betreiben kannst, damit dir dein Hörvermögen möglichst lange erhalten bleibt.

Danke an Marc Donner, den „Hörmeister“ für die persönliche Beratung und die Aufklärung, die er für seine Kunden betreibt. Danke auch, dass ich seine Wortkreation "Hör-Hygiene©" hier verwenden darf.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und freue mich, wenn du am Ende des Artikels einen Kommentar hinterlässt, falls die Informationen hilfreich für dich waren.

Deine Claudia

Am Anfang steht die Einsicht, dass etwas verloren gegangen ist

Vor knapp 6 Jahren bekam meine Mutter im Alter von 80 Jahren das erste Hörgerät. Bis sie sich selbst eingestehen konnte, dass ihr Hörvermögen drastisch nachgelassen hatte, dauerte es lange.

Wie ihr geht es vielen Menschen. Wir sind es gewohnt, zu funktionieren und gesund zu sein. Wir möchten nicht wahrhaben, dass wir älter werden und nicht mehr alles so funktioniert, wie es mal war. Manche stecken den Kopf in den Sand, tun nach außen so, als wäre nichts, doch der Fernsehapparat wird lauter, in Gesellschaft ist es anstrengend, sich auf den Gesprächspartner zu konzentrieren, die Stirn runzelt sich und der Körper verkrampft.

An einem solchen Punkt angekommen braucht es den Mut zur Einsicht, dass etwas verloren gegangen ist: Das eigene Hörvermögen!

Bei meiner Mutter sah die Realität so aus, dass sie mehr beiläufig am Straßenrand stehend erwähnte: „Die Autos sind ja heute kaum zu hören!“ Davon alarmiert vereinbarte meine Schwägerin umgehend einen Termin beim Akustiker. Dieser stellte eine Hörminderung von 40-

50% fest und meine Mutter bekam ein Hörgerät, was im ersten Schritt eine große Überwindung für sie war.

Sie musste eine weitere bittere Pille schlucken: Hätte sie sich dem Thema Schwerhören früher gestellt, hätte man ihr Gehör besser erhalten können. Ist das Gehör einmal geschädigt, kann ein Hörgerät die Hörleistung zwar erhalten, eine Verbesserung ist jedoch unmöglich. Innenohr-Schwerhörigkeit ist irreversibel (=nicht rückgängig zu machen).

Es lohnt sich, frühzeitig über den eigenen zu Schatten zu springen und sich professionelle Hilfe in Form eines Hörgeräte-Akustikers zu holen.

Lässt das Hören nach, geht die Zugehörigkeit verloren

An Weihnachten beobachtete ich meine Mutter und bemerkte, wie sie sich mehrfach zurückzog und still in der Ecke saß. Das war ungewöhnlich. Die lebendige Atmosphäre inmitten ihrer Kinder und Enkelkinder genießt sie sonst ausgiebig.

In einer ruhigen Minute sprach ich sie darauf an. Sie erklärte mir, wie anstrengend Gespräche mit mehreren Menschen gleichzeitig für sie seien. Anstatt Sätzen nahm sie nur Lärm und Krach wahr. So zog sie sich zurück in der Hoffnung, niemand würde etwas merken.

Ich weiß, wie schwer sich meine Mutter tut, um Hilfe zu bitten. Damit einher geht die Sorge, jemand anderem zur Last zu fallen. Heute sprechen wir offen darüber. Nur so kann Abhilfe geschaffen werden. Und so vereinbarten wir wieder einen Termin beim Akustiker.

*Lässt das Gehör nach, geht Zugehörigkeit verloren.
(Ist dir aufgefallen: in Zu-GEHÖR-igkeit steckt das Wort Gehör)*

Verständnis wecken – Tipps für Hörgeminderte & Angehörige

Bei ihrem Hörtest hatte ich mein AHA-Erlebnis. Über einen Kopfhörer wurden meiner Mutter Begriffe eingespielt, die sie danach laut aussprechen sollte.

Gemäß ihrem Hörvermögen konnte sie 50-60% der Worte korrekt wiedergeben. 40-50% waren falsch. Aus Tisch wurde Fisch, aus Gras wurde Glas.

Sofort war mir klar, wie es ihr in Gesprächen ergehen musste. 50% der Worte hörte sie richtig, die andere Hälfte reimte sie sich zusammen. Es war also kein Wunder, dass sie uns manchmal Fantasie-Antworten gab, die nicht zur Frage passten!

Der Akustiker gab uns Tipps zur besseren Verständigung:

Für den Hörgeschädigten gilt, sich mit der Schwäche zu artikulieren. Das kann so klingen:

„Meine Ohren sind nicht mehr die besten. Wenn ich dich verstehen soll, dann sprich bitte laut und deutlich und schau mich dabei an.“ Oder:

„Mir ist wichtig was du sagst. Bitte wiederhole deinen Satz. Ich habe dich nicht verstanden.“

Für Angehörige gilt, laut und langsam zu sprechen und dabei deutlich den Mund zu bewegen. Indem wir uns dem Menschen zuwenden und ins Gesicht schauen, können Sätze zusätzlich von den Lippen abgelesen werden.

Zu vermeiden ist das Sprechen von hinten oder von der Seite.

*Wenn wir verstehen, was beim anderen vorgeht,
können wir neu mit der Situation umgehen.
(Ist dir aufgefallen: in An-GEHÖR-ige steckt das Wort Gehör!)*

Mit dem Herzen zuhören

Den Hörtest beobachtete ich aus neutraler Position. Meine Mutter war voller Eifer dabei und gab ihr Bestes. Sie war hochkonzentriert und bemühte sich, alles richtig zu verstehen.

Mir ging das Herz auf und ich streichelte ihr übers Gesicht. Meine Mutter kommt aus einer anderen Generation. Sie hat Krieg, Vertreibung, Leid, Hunger und Not mitgemacht und 8 Kinder großgezogen. Tiefschläge und Emotionen musste sie weitestgehend mit sich selbst ausmachen.

Es ist eine große Herausforderung, von ihr zu verlangen, sich schwach zu zeigen. Doch wenn ich ihr den Raum biete, dass sie mit ihrer Schwäche in Ordnung ist, dann wird ihr vieles leichter fallen.

Es braucht eine neue Art des Zuhörens. Ein Zuhören, das aus offenem Herzen geschieht.

*Der Satz aus dem Kleinen Prinzen „Man sieht nur mit dem Herzen gut“
könnte auch lauten:
„Man hört nur mit dem Herzen gut“.*

Klein, aber fein: Hammer, Amboss, Steigbügel & Schnecke

Als Fürsprecherin deines Körpers möchte ich dir verdeutlichen, welche großartige Leistung deine Ohren täglich vollbringen. Sie sind wahrhafte Wunderwerke der Natur!

Deine Ohren sind die Basis deiner Kommunikation und deiner Orientierung in der Welt:

Während du deine Augen schließen kannst, sind deine Ohren im Dauereinsatz für dich. Sie stellen die Tore zu deiner Klangwelt dar – und als Sitz des Gleichgewichtsorgans dienen sie dir zusätzlich zur Orientierung im Raum.

Anatomisch teilt sich das Ohr in drei Teile:

Zum Außenohr gehören die sichtbare Ohrmuschel und der Gehörgang

Das Mittelohr bestehend aus Trommelfell, Hammer (Gewicht: 23 mg), Amboss (27 mg) und Steigbügel. Dieser ist mit 2,5 mg der leichteste und kleinste Knochen des Körpers (!)

Das Innenohr ist in das Schläfenbein eingelassen und besteht aus Vorhof und Hörschnecke (Cochlea).

Die Aufgabe der Ohrmuschel ist es, den Schall zu sammeln. Als eine Art Trichter leitet sie die Schwingungen in den Gehörgang, wo sie auf das Trommelfell treffen. Dieses wiederum setzt Hammer, Amboss und Steigbügel in Schwingung. Schließlich wandelt die Hörschnecke im

Innenohr den mechanischen Schwingungsimpuls über die Haarzellen in Nervenimpulse um und leitet die Signale an das Gehirn weiter und es entsteht deine umfassende akustische Welt.

Das Gehirn verarbeitet dabei Geräusche, Sprache oder Musik unterschiedlich und gibt die Signale an verschiedene Gehirnareale weiter. Dort werden sie mit deinen Erfahrungen, Assoziationen und Erinnerungen abgeglichen und lösen unterschiedliche Gefühle aus.

Zudem fällt dem Gehör eine praktische und überlebensnotwendige Bedeutung zu. Es „ortet“ den Schall, indem es die Differenz der Intensität von Geräuschen an beiden Ohren bemisst, und so die Entfernung einer Geräuschquelle kalkulieren kann.

Es ist (nicht nur) ein Hammer, was deine Ohren leisten!

Innenohr-Schwerhörigkeit entsteht, wenn die Haare ausgehen

Die Alters-Schwerhörigkeit ist meist eine Innenohr-Schwerhörigkeit. Sie entsteht durch eine Schädigung oder den Verlust der Haarzellen in der Hörschnecke. Diese Haarsinneszellen sind hochspezialisierte Rezeptoren, die Schallwellen in Nervenimpulse verwandeln.

Sie können durch übermäßigen Lärm, Alter, Infektionen oder auch durch bestimmte Antibiotika zerstört werden.

Das große Dilemma: Sie wachsen nicht nach!

Die nicht zu unterschätzende Rolle der Emotionen

Abgesehen von der mechanischen Abnutzung und den Verschleiß-Erscheinungen unseres Körpers gibt es ein Thema, das mir aus den Erfahrungen meiner eigenen Praxis nicht zu vernachlässigen scheint:

Starke Emotionen wie Wut, Zorn, Sorge haben Auswirkung auf das Gleichgewicht der Schläfenbeine. Du kennst den Ausdruck: „die Zähne zusammenbeißen“.

Ist das Kiefergelenk in Dauerspannung, hat es Auswirkung auf die Schläfenbein- Knochen. Und wie du inzwischen weißt, ist das innere Ohr weitestgehend in das Schläfenbein eingebettet.

Möchten wir unsere Hörleistung erhalten, lohnt es sich, neben technischen Hilfsmitteln sich den eigenen Emotionen zu stellen. Zudem ist es hilfreich, für eine Entspannung der Schädelknochen zu sorgen, zum Beispiel durch eine Cranio-Sacral-Behandlung.

Du bist für deine Ohren verantwortlich: Betreibe Hör-Hygiene!

Wir leben in einer zivilisierten, geräuschvollen Welt. Für unsere Ohren ist das ein Verhängnis, denn diese sind für ein Leben in wilder Natur ausgelegt.

Nur selten machen wir uns bewusst, wie vielen Geräuschen wir uns gleichzeitig aussetzen: Wir fahren mit 120 km/h über die Autobahn zur Arbeit, hören die eigenen Abrollgeräusche der Reifen und die der anderen, das Radio läuft, die Lüftung bläst...den Tag verbringen wir inmitten von Kollegen, Kunden, im Callcenter, am Telefon, inmitten von Schulkindern, an lauten Geräten oder Maschinen, am Abend sitzen wir mit Freunden im vollen Restaurant...

Das solltest du spätestens nach dem Lesen des Artikels verändern. Du bist für deine Ohren verantwortlich, betreibe Hör-Hygiene©!

Hör-Hygiene© kann sich auf sehr vielseitige Weise ausdrücken:

Es beginnt damit, dir bewusst zu machen, wie viel Geräusche du gerade gleichzeitig auf dich einströmen lässt. Höre genau hin, was du davon wirklich brauchst und stelle die Geräusche ab, die gerade unwichtig sind.

Es bedeutet auch, dir bewusst zu machen, was du dir anhörst! Lässt du pausenlos schlechte Nachrichten auf dich einströmen oder hörst du deine Lieblings-Musik? Ist das, was du hörst, Balsam für deine Ohren? Hörst du dir motivierende Dinge an oder sind es Horrorgeschichten, mit denen du dich beschallst?

Bist du in einem Arbeitsumfeld, wo dir Wertschätzung entgegengebracht wird oder herrscht ein unfreundlicher Umgangs-Ton?

Mit welchen Menschen umgibst du dich in deiner Freizeit? Erzählen sie dir, was wieder schlecht läuft, lästern sie über den bösen Nachbarn oder die Schwiegermutter? Erzählen sie dir von ihren Krankheiten oder Missgeschicken? Oder umgibst du dich mit Freunden, die es gut mit dir meinen, dir wohlwollend gegenüber sind und mit denen du eine gute Zeit verbringst?

Ich vergleiche es mit bewusstem Essen. In den letzten Jahren ist viel Aufklärung geschehen, was gesundes und nahrhaftes Essen angeht. Menschen treffen bewusste Entscheidungen, ob sie Fleisch essen, Vegetarier sind oder sich vegan ernähren. Sie erkennen, was gut für ihren Körper ist und was nicht.

*Was Hör-Hygiene© angeht (Bewusstheit im Hören),
stehen wir in den Anfängen!
Lerne bewusst zu unterscheiden, was deinen Ohren guttut und was nicht.*

Tue deinen Ohren Gutes: die Formen der Hör-Hygiene©:

Ich lade dich dazu ein, werde dir des Hörens bewusst.

Teste es aus: Höre dir Dinge an, die dir guttun. Lass schlechte Nachrichten aus Radio und Fernsehen einmal weg.

Gönne dir Auszeiten für deine Ohren: Verbringe Zeit in der Natur und im Wald, wo du natürlichen Geräuschen ausgesetzt ist.

Umgib dich mit Menschen, die dir guttun und die dich mögen. Verbringe mit ihnen Qualitätszeit, an die du dich gerne erinnerst.

Gönne dir Ruhe und Stille, zum Beispiel bei einer Cranio-Sacral-Sitzung, in der wir uns um die Entspannung deiner Schädelknochen kümmern.

Aus embryologischer Sicht sind die Ohren eng mit den Keimdrüsen verbunden. In einer Cranio-Sitzung kann das Auftanken des Unterbauches eine wohltuende Wirkung auf die Ohren haben.

Eine besondere Art der Cranio-Sacral-Behandlung erfolgt in völliger Stille. Wir tauchen in den „Seelenatem“ ein und suchen den inneren Frieden auf. So tankt der gesamte Körper nährenden „Lebensenergie“, was auch deinen Ohren zugutekommt.

Schenke deinen Ohren Dank und Anerkennung für ihre Leistung. Lege Dankes-Minuten für deine Ohren ein. Ich bin mir sicher, deine Ohren reagieren freundlich auf deinen Dank.

Fazit:

250 Millionen Menschen leiden weltweit an Innenohr-Schwerhörigkeit, nur knapp über 20 % sind versorgt.

Es ist falsch verstandener Ehrgeiz, sich keine Hilfe bei Hörleiden zu holen. Vielmehr kann der frühzeitige Gang zum Hörgeräte-Akustiker helfen, das Hören zu erhalten und damit die Zugehörigkeit zu stärken.

Nicht nur für Hörgeschädigte ist es eine Wohltat, wenn wir uns sowohl innerlich als auch äußerlich einander zuwenden, wenn wir miteinander reden.

Negative Emotionen, Stress, Wut, Zorn, Angst haben Auswirkungen auf die Regionen deines Kopfes, in denen das Gehör angesiedelt ist. Gönn (nicht nur) diesen Bereichen Entspannung durch Cranio-Sacral-Behandlungen.

Betreib Hör-Hygiene©: Lass nur das an deine Ohren ran, was ihnen guttut. Entscheide weise, was du dir anhörst oder wo du zukünftig STOP sagst, weil es deine Ohren -und deine Gedanken- beschmutzt.

Die Ohren bringen täglich Höchstleistungen. Sie haben deine liebevolle Aufmerksamkeit, Zuwendung und Dankbarkeit verdient.

Ein herzliches Dankeschön!

Danke an meine Mutter, für die es selbstverständlich war, dass ich ihre Geschichte hier teile. Mit den Worten: „Wenn es anderen hilft, hat sich dein Text gelohnt. Du hast meine Situation zu 100% wahrheitsgetreu wiedergegeben.“ stimmte sie der Veröffentlichung zu.

Es grüßen dich von Herzen,
Deine Claudia und Anni (die Mama)

