

GUNNAR BREHME



Das Buch für Schwerhörige
und solche, die es
nicht zugeben wollen

*Dieses Buch widme ich
meinem langjährigen Mentor und Freund Karl-Heinz
voller Achtung und Dankbarkeit*

Inhalt

Schon gehört?

Woran du erkennst, dass du schwerhörig bist

Sei ehrlich zu dir selbst

Der Dauerständer

Hören und Verstehen

Dein Ohr

Tinnitus, Hörsturz und Morbus Menière

 Hörsturz

 Tinnitus

 Morbus Menière

Oh, oh Tokio

Die Hörakustikerin und ihre Kurven

 Das Ton-Audiogramm (Hörschwelle)

 Gunnars Ton-Audiogramm

 Das Sprach-Audiogramm (Verständlichkeit)

 Gunnars Sprach-Audiogramm

Die Sprachbanane

Was genau macht nun ein Hörgerät?

Die grünen Bäume

Die beiden Pole des Hörens

Doppelt ist nicht doppelt

Wie hätten wir's denn gern?

Quasi-Bluetooth, iLink & Co.

Von 20 auf 10

Die letzten Meter

Mein erstes Mal

Meine bisherigen Hörgeräte

Die 2 Welten eines Hörgeräteträgers

Warum du deine Geräte regelmäßig tragen solltest

Aktive Hör-Vorsorge

Was Normalhörige tun können

Manchmal möchte ich schon

Praxistipps von Gunnar

 Cerumen-Filter

 Trockenkapseln

 Batterien

 Optische Hilfen

 Ersatz-Gerät

Pleiten, Pech und Pannen

Danksagung und Ausblick

Vom Autor bereits erschienen:

Schon gehört?

Es gibt Momente im Leben, da stehst du auf dem Schlauch, d.h. du verstehst etwas nicht. Das passiert jedem Menschen und das ist normal, dann hat der Schlauch eben ein Durchflussproblem, das in Sekundenschnelle beseitigt werden kann. Wenn es aber zur Regel wird, dass Durchflussprobleme im Schlauch sind, du also immer öfter Probleme hast, etwas zu verstehen, dann hast du mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Hörproblem.

Hörprobleme sind an sich nicht weiter schlimm, sie werden es aber, wenn du die Signale überhörst. Gut zu hören ist eine geile Sache. Du bekommst alles sofort mit und saugst die Informationen deiner Mitmenschen über deine beiden Ohren auf. Du nimmst aktiv am Leben teil. Wenn du nicht richtig oder schlecht hörst, dann nimmst du weniger aktiv am Leben teil, du bist außen vor und dir gehen sehr viele Informationen verloren.

Das muss nicht sein! Lass uns gemeinsam die einzelnen Punkte besprechen, wie du eine Schwerhörigkeit erkennen kannst und was du dann für Möglichkeiten hast. Du bekommst mit diesem Buch keine »hinter die Ohren«, sondern Wissen aus erster Hand. Ich zeige dir detailliert, was du für dich als Betroffener tun kannst. Du erhältst ehrliche Ratschläge und Anregungen von mir, einem Schwerhörigkeits-Profi, der seit seinem 15. Lebensjahr, d.h. seit 30 Jahren weiß, was es bedeutet, schwer zu hören. Alle Tipps und Gedanken rund um das *schwere Hören* sollen dir Spaß beim Lesen bereiten. Ich gebe mein Bestes für dich!

Wir schauen uns an, wie dein Ohr funktioniert und warum Hören nicht Verstehen bedeutet. Du wirst die Angst oder Scheu vor dem HNO-Arzt und Hörakustiker verlieren. Du bekommst praxiserprobtes Wissen von mir, ich erkläre dir alles ganz genau, so dass du verstehst, warum es so wichtig ist, gut zu hören.

Wir schauen uns an, wie ein Hörtest abläuft und was Bananen mit Kommunikation zu tun haben. Du wirst erfahren, was es brandneu auf dem Markt gibt, die das Technik-Freak-Herz unter euch höher schlagen lassen werden. Und natürlich erfährst du auch, wie du deine Ohren vor Lärm schützen kannst.

Im Anschluss des Buches verstehst du, warum regelmäßiges Tragen von Hörgeräten wichtig ist und was du alles tun kannst, deine High-Tech-Anlage

im Ohr lange am Leben zu erhalten. Denn sie ist nicht nur für die Vitrine im Wohnzimmer bestimmt. Du bekommst alle wichtigen Informationen rund um die Pflege und Ersatzteile von Hörgeräten. In diesem Buch erfährst du, was du brauchst und was nicht.

Das Buch wendet sich auch an Normalhörige. Es soll ihnen verdeutlichen, dass Schwerhörige zuweilen spät zünden aber trotzdem Feuer und Flamme sind. Zwischendurch gibt es Geschichten, die dich zum Schmunzeln und Nachdenken anregen sollen. Du hast die Chance, einmal in das Leben von jemandem mit den 4 Ohren einzutauchen.

Mit diesem Buch gebe ich dir als Schwerhörigen oder Unsicheren einen umfassenden Ratgeber in die Hand, der es dir ermöglicht, deine Hörprobleme realistisch einzuschätzen. Du bekommst mit diesem Buch viele Informationen, Anzeichen für eine Hörschwäche gezielt zu erkennen und eine Entscheidung zu treffen. Du erhältst Wissen »von der Straße«. Ich begleite dich sehr gern auf deinem Weg. Den ersten Schritt aber musst du gehen und der beginnt mit einer ehrlichen Selbsteinschätzung.

Ich verwende im Buch fast ausschließlich die männliche Berufsbezeichnung »Hörakustiker«. Der alleinige Grund: es vereinfacht das Schreiben. Mein Dank gilt allen Hörakustikerinnen für ihr Verständnis hierfür. Sie erledigen ihren Job meisterhaft, das kann ich nur bestätigen!

Danke, dass du dir das Buch gekauft hast! Lass uns loslegen und *hör'* gut zu.

Woran du erkennst, dass du schwerhörig bist

Weißt du, wann du schwerhörig bist?

Ich sage es dir: du bist schwerhörig, wenn du anfängst zu erraten, was andere sagen.

Du rätst, was du hörst. Du meinst, es verstanden zu haben. Du verstehst es aber nicht wirklich sondern »bastelst« dir das Gehörte so zusammen, dass es einen Sinn ergibt. Manchmal funktioniert das. Wenn dein Raten aber zur Gewohnheit wird und die Sätze von anderen Menschen keinen Sinn mehr ergeben, dann solltest du spätestens jetzt zum Ohrenarzt gehen.

Die typische Bewegung bei Schwerhörigen ist, eine Hand hinter eines ihrer Ohren zu legen, quasi als vergrößerte Satellitenschüssel, um besseren Empfang zu haben. Du kannst das prima bei Gesprächspartnern beobachten, die, während du ihnen etwas erzählst, ihren Kopf ganz lässig auf den Ellbogen am Tisch stützen. Die stützende Hand wird dabei möglichst unauffällig zum Parabolspiegel geformt. Das bringt rein physikalisch auch tatsächlich Vorteile, probiere es einfach einmal aus. Damit kannst du deine Schwerhörigkeit zwar bis zu einem gewissen Grad kompensieren, auf Dauer hilft das Versteckspielchen aber nicht. Wer läuft schon mit beiden Händen hinter den Ohren durch die Fußgängerzone oder sitzt ständig so am Schreibtisch?

Wenn du ein Mensch mit Hörproblemen bist, können andere Menschen das sehr genau an deiner Gestik und Mimik erkennen. Das Verziehen des Gesichtes oder das Einnehmen einer neuen Körperhaltung zum dichter Heranrücken sind nonverbale Signale, die deinem Gesprächspartner unausgesprochen signalisieren, dass du ihn nicht verstanden hast. Du kannst noch so cool tun, dein Körper verrät mehr über dich, als du glaubst. Ein gut hörender Mensch verzieht sein Gesicht kaum bis gar nicht. Er versteht das Gesagte in Bruchteilen einer Sekunde.

Bei Schwerhörigen ist es oft wie am Getränkeautomaten: Du steckst eine Münze hinein, aber diese fällt nicht oder erst spät. Da hilft auch kein Hämmern oder gegen den Automaten treten. Bei Schwerhörigen funktioniert die Verarbeitung der Worte nicht so schnell, sie brauchen ein bisschen länger, bis die Information bei ihnen angekommen ist. Sie sind deswegen nicht doof, die Weiterleitung des Gesagten nimmt nur einen kleinen Umweg.

Manche Schwerhörige versuchen auf erfinderische Art und Weise ihr Hörproblem zu vertuschen. Da gibt es die verrücktesten Geschichten. Das fängt damit an, dass sie sich erst gar nicht in für sie gefährliche Gegenden begeben. Sie meiden Wartezimmer oder Ansammlungen von Menschen, wo sie genau hinhören müssen, wenn sie angesprochen werden. Sie gehen ungern ins Theater mit anderen oder versuchen sogar beim Vorstellungsgespräch zu punkten, indem sie von den Lippen ablesen. Ein gefährliches Unterfangen.

Es gibt Schwerhörige, die spielen alles herunter. Frei nach dem Motto:

»Ach was, halb so schlimm.«

»Dann habe ich es eben nicht verstanden, das macht nichts.«

»Der andere wird es schon noch einmal sagen.«

»Wird sicher nicht so wichtig gewesen sein.«

Das ist nicht nur unhöflich, sondern arrogant, und auf Dauer führt dich so ein Verhalten in die (akustische) Einsamkeit. Ja, da *hörst* du richtig! Wenn du alles, was du nicht verstanden hast, mit einer Handbewegung abtust, dann signalisierst du deinem Gegenüber Desinteresse. Es ist dir gleichgültig, was er sagt oder zu sagen hat. Und genau das macht DICH uninteressant für andere, da niemand mehr deine Gleichgültigkeit hinnehmen wird – zu Recht. Wundere dich dann aber nicht, wenn diejenigen, die sich eines Tages von dir abwenden, deine Liebsten sind. Tue etwas dagegen!

Sehr weit verbreitet unter Schwerhörigen ist das sogenannte Ja-Ja-Syndrom. Sie antworten grundsätzlich auf eine an sie gerichtete Frage mit ja, ja. Erst mal ja sagen, kann ja nicht schaden. Oder? Wenn du das tust, dann hast du zwei Probleme.

Erstens: du stimmst einer Aussage oder einer Frage zu, obwohl du sie gar nicht verstanden hast. Dein Gegenüber geht aber davon aus, dass dem so ist.

Zweitens: falls dich dein Gegenüber schon länger kennt, dann nimmst du ihn nicht wirklich ernst und läufst Gefahr, dass er sich künftig abwendet.

Stell dir einmal vor, dein Kollege ruft dir zu, dass du bitte dringend ins Sekretariat kommen sollst, deine Frau hat angerufen, es sei wichtig. Du sagst »Ja, ja«. Du hast überhaupt nichts verstanden. Da du zu feige bist, den Kollegen nochmals zu fragen oder hinterher zu laufen (was könnten die anderen über dich denken) bleibst du, wo du bist. Am Abend daheim angekommen, ist der Ärger vorprogrammiert. Und woran lag es bitteschön? Genau, du weißt, was ich dir sagen will.

Gefährlich wird es in lebensbedrohlichen Situationen, wenn du etwas gesagt bekommst, was du nicht verstehst. Hier musst du sofort nachfragen!

Kommt dir das hier vielleicht bekannt vor?

Du ziehst den 50:50 Joker. Du gibst nicht zu, dass du etwas gar nicht verstanden hast. Das ist oft in Gesprächen und Diskussionen so. Du »hoffst« dann darauf, dass die Unterhaltung noch ein bisschen länger andauert und du anhand weiterer Informationen per Ausschlussprinzip die nicht verstandenen Wörter und damit den Zusammenhang »rückwärts« verstehst. Du brauchst einfach mehr Input. Doof ist es nur, wenn nichts weiter gesagt wird. Daher lenkst du geschickt vom Thema ab oder wirfst selbst ein neues in den Raum und die anderen blicken dich verwundert an: entweder bist du ein arroganter Schnösel oder du reagierst nicht auf ihre Fragen oder Ausführungen – denken sie.

Sehr schön kannst du ein Nichtverstehen bei Witzen beobachten. Gerade die Pointen werden meist in Frequenzen erzählt, die für Schwerhörige schlecht zu verstehen sind. Ein paar Leute lachen sofort – das sind die sehr gut hörenden Leute. Und was macht der Schwerhörige? Na klar, der lacht sofort mit – zeitverzögert. Er will ja nicht auffallen.

Guck mal in die Runde im Theater oder bei Vorträgen mit lustigen Passagen und Witzen. Gelächter und Beifall ertönen und genau diesen Moment nutzen viele Schwerhörige, um sich zum Partner herum zu drehen und nachzufragen, was da vorn denn eigentlich gesagt wurde...

Recht peinlich wird es, wenn du nach Stunden eine Frage stellst, die bereits schon gefragt oder gar beantwortet wurde und du das aber gar nicht mitbekommen hast.

Wenn andere Menschen lachen, beziehen das Schwerhörige manchmal auf sich. Sie bilden sich ein, dass über sie gelacht wird. Ich habe schon so manchen Menschen wütend werden sehen, der nur nicht verstanden hat, worüber andere gelacht haben. Damit beschuldigst du andere Menschen zu Unrecht. Das passiert vor allem auch daheim in deiner Familie oder vor allem im Umgang mit Kindern: Du hörst nicht richtig zu, was sie dir sagen, bildest dir mitten im Satz ein, verstanden zu haben, was sie gesagt haben wollen und ziehst dann sofort vom Leder. Wie oft führt dieses Verhalten zu Missverständnissen und zum Familienkrach. Spätestens hier und jetzt, wenn du beginnst, deine Liebsten immer öfters und unbegründet anzumaulen, dann sollten sie es dir wert sein, dein Hörvermögen schnellstens auf ein anderes Level zu bringen. Nicht deine Umgebung ist das Problem, sondern DU.

In Gesprächen reden Schwerhörige oft viel und oft ohne abzuwarten, bis ihr Gegenüber ausgesprochen hat. Das kommt nicht immer gut an. Ich spreche da aus eigener Erfahrung! Wie oft bin ich einem Gesprächspartner förmlich über den Mund gefahren und habe das jedoch erst im Nachgang bemerkt.

Der wahre Grund, warum schwerhörige Menschen manchmal viel erzählen und ihren Gesprächspartner nicht ausreden lassen ist jedoch ein ganz anderer, unbewusst ablaufender Grund. Er wird dich vielleicht überraschen:

Je mehr ich rede, umso weniger kann der andere reden.

Je weniger der andere redet, umso weniger muss ich ihm zuhören.

Je weniger ich zuhören muss, umso weniger kann ich falsch verstehen.

Das ist das Minimalprinzip eines Schwerhörigen. Er will die Wahrscheinlichkeit, etwas falsch zu verstehen oder nachfragen zu müssen, auf ein Minimum reduzieren. Und das bedeutet nichts anderes als: *Mund auf und freie Fahrt* – das ist nicht nur im Altenheim so.

Warst du schon einmal in einem Lokal mit einem Schwerhörigen verabredet? Das ist ungefähr so, als ob du im Olympiastadion im Rampenlicht stehst. Das Lokal ist gut gefüllt, die Leute sitzen an vielen Tischen und unterhalten sich in einer normalen Lautstärke. Dein Gegenüber hört schwer und fragt regelmäßig nach, was du gesagt hast. Das ist eine Sache, die dich nervt. Die andere Sache ist die, dass er selbst sehr laut spricht. Andere Menschen gucken zu euch hinüber. Du wirst womöglich keine weiteren Fragen stellen und der Schwerhörige womöglich eingeschnappt sein. Auf jeden Fall seid ihr beide bedient.

Das Problem ist, dass der Schwerhörige nicht merkt, wie laut er – im Verhältnis zu den anderen Gästen – spricht. Stecke dir bitte einmal deine beiden Zeigefinger in deine Ohren. So, und jetzt sprichst du einmal den Satz »Was kannst du mir so empfehlen?« aus. Fällt dir etwas auf? Mit Sicherheit.

Ein Mensch spricht immer in der Lautstärke, in der er sich selbst am liebsten und angenehmsten wahrnimmt. Ein sehr gut hörender Mensch wird tendenziell leiser sprechen als ein Schwerhöriger. Der Grund liegt auf der Hand: der Schwerhörige muss lauter sprechen, damit er sich selbst hören kann. Für ihn ist das »seine« normale Lautstärke, für dich und die anderen Lokalgäste vermutlich nicht.

Du hörst gern Menschen zu, die in einer Frequenz sprechen, die deine Ohren noch recht gut empfangen können. Das ist häufig der Bereich der mittleren Frequenz. Darüber sprechen wir noch ganz ausführlich im Kapitel »[Sprachbanane](#)«. Du begibst dich gern in die Gesellschaft solcher Leute, da du dich dort vor allem akustisch gut aufgehoben fühlst. Du meidest Umgebungen, wo in einer Frequenz gesprochen wird, die du kaum noch wahrnimmst. Ausländische Spielfilme schaust du dir nicht mehr an, da du nicht von den Lippen ablesen kannst und die Synchronisation schlecht verstehst. Womöglich sagst du »Ach, solche Filme interessieren mich

irgendwie nicht.« In sämtlichen Gesprächen und Unterhaltungen, die fast ausschließlich auf Worten statt Gestik oder Mimik basieren, wird es schwer für dich.

Das waren ein paar Ausführungen zum Thema »Woran du erkennst, dass du schwerhörig bist«. Die Liste könnte ich problemlos weiter führen. Es sind die vielen kleinen, feinen und typischen Anzeichen, die du ernst nehmen solltest, wenn dir an dir und deinen Mitmenschen etwas liegt. Der erste Schritt ist, dass du ehrlich zu dir selbst bist. Wie du das hinbekommst, zeige ich dir im nächsten Kapitel.

Sei ehrlich zu dir selbst

Oftmals sind es deine Lieben oder deine Kollegen, die dich schon sehr frühzeitig auf deine beginnende Schwerhörigkeit aufmerksam machen. Nein, die sprechen nicht auf einmal alle russisch oder zu undeutlich. Du selbst bist dein »Problem« und nicht die anderen.

Das Tückische an der Schwerhörigkeit ist, das sie meistens schleichend kommt. Immer ein bisschen mehr. Erst werden Radio und Fernseher etwas lauter gestellt – nur ein bisschen. Du fragst »Häh?«, wenn jemand etwas zu dir sagt – nur immer häufiger. Du kannst Gesprächen nicht mehr vollständig folgen – immer öfter. Du überhörst deinen Wecker – nur manchmal. Du hörst die Uhr und den Kühlschrank nicht mehr ticken und brummen – so gut wie nie. Dich nerven die anderen, weil sie so undeutlich und wild durcheinander sprechen – immer häufiger. Du hörst deinen Atem nicht mehr – gar nicht mehr.

Kennst du die Geschichte vom Frosch im Wasserglas?

Es war einmal ein Frosch. Der saß in einem Glas mit Wasser. Das Glas stand auf einer Heizplatte. Im ersten Experiment wurde das Wasser in kürzester Zeit erhitzt. Der Frosch zögerte nicht lange und schwupp, sprang er aus dem Glas, weil ihm seine Umgebung und Lebensqualität plötzlich nicht mehr behagten.

Im zweiten Experiment wurde das Wasser ebenfalls erhitzt, aber ganz langsam, immer nur wenige Grad. Der Frosch bemerkte zwar, dass es nicht mehr so war wie sonst, aber so schlimm war es nun auch wieder nicht. Die Temperatur stieg weiter. Die Umgebung bzw. Lebensqualität wurde erneut schlechter. Wieder fand es der Frosch nicht mehr so schön, aber irgendwie ging es trotzdem noch. So wurde das Wasser immer wärmer und wärmer. Dann war es irgendwann heiß und der Frosch ging erbärmlich zugrunde. Er hatte die Bequemlichkeit vorgezogen und musste den Preis dafür bezahlen. Er hätte nur ins Handeln kommen und einfach heraus springen müssen.

Mit jedem Tag, den du dich länger mit deiner Schwerhörigkeit herum plagst, verlierst du an Lebensqualität, *deiner* Lebensqualität.

Anstatt frühzeitig zu agieren, arrangierst du dich mit deinem schleichenden Hörverlust:

»So schlimm ist es ja nun auch wieder nicht.«

»Ach, ich brauch doch kein Hörgerät! Das ist was für alte Omis und Opis.«

»Mein Gott, man muss nicht immer alles hören im Leben.«

»Andere hören auch schwer.«

»Das ist im Alter so.«

Du fährst deine eigenen Ansprüche, gut zu hören, Schritt für Schritt zurück – und damit deine Möglichkeiten zum Erhalt deines Hörvermögens. Anstatt die 1,50 m zu überspringen, legst du die Messlatte immer tiefer, bis sie irgendwann am Boden liegt. Lass es nicht soweit kommen! Je früher du handelst, umso höher sind die Chancen, wieder vollkommen normal am Leben teilzunehmen. Ignoriere daher bitte die Hinweise deiner Mitmenschen nicht.

In Gesprächen, Unterhaltungen, vorm Radio oder Fernseher musst du dich oft sehr stark konzentrieren, um einer Unterhaltung oder einem Redner zuzuhören oder dem Verlauf zu folgen. Das fordert deine komplette Konzentration.

Plötzlich kommt jemand zur Tür herrein oder ein Nebengeräusch ertönt. Alles vorbei.

Entweder du fauchst wütend und guckst richtig böse, weil du dich so konzentriert hast und nun, kurz vor der Vollendung, ist alles hinüber.

Oder so sagst innerlich resigniert: »Ach egal, dann ist es so, dann habe ich es eben nicht verstanden.« So geht das immer öfter – ein Teufelskreis!

Ein inneres Feuerwerk gibt es bei einem Schwerhörigen, wenn er (unbemerkt) leise Unterhaltungen versteht oder leise Informationen vollständig korrekt mitbekommt. Das ist wie ein Lottogewinn für ihn. Ja, er freut sich innerlich wie ein kleines Kind, weil er etwas verstanden hat. Natürlich trompetet er seinen Erfolg nicht laut heraus, aber du kannst es an seinem strahlenden Gesicht ablesen.

Magst du manchmal etwas nicht (mehr) hören?

Bist du vielleicht gar nicht schwerhörig sondern nur schwer hörig?

Ich rede von seelischen Problemen. Du *hörst* etwas, aber du willst es nicht wahrhaben. Du schaltest innerlich ab. Du wirst wahnsinnig, wenn über etwas gesprochen wird, was du nicht hören willst oder wenn jemand spricht, den du nicht mehr hören kannst und willst.

Bitte mache dir eine Sache bewusst: Deine Gedanken sind der Ausgangspunkt allen Seins. Das, worüber du den ganzen lieben Tag nachdenkst, beschäftigt dich den ganzen lieben Tag. Beruflich wie privat. Die