

Infoblatt:

10 (angeleitete) Schritte zur Verbesserung der Hörwahrnehmung

erarbeitet von den Hörtherapeutinnen der Tinnitus Klinik Arolsen,
zitiert und modifiziert nach Hesse G. (1998): Hesse, G (1999). Hörtherapie.
In: Hesse, G. Retraining und Tinnitustherapie. Thieme, Stuttgart,. S. 60-69

1) Konzentrieren Sie sich auf das Hören:

- Scharren Sie mit den Füßen, hören Sie, was für Geräusche durch Ihre Schritte entstehen.
- Hören Sie auf das Rauschen von Blättern, auf Tier- und Vogelstimmen oder sonstige Geräusche.
- Setzen Sie sich auf eine Parkbank und versuchen, sich ganz konzentriert und bewußt bestimmten Geräuschen zuzuwenden.

2) Mit geschlossenen Augen hören und wahrnehmen

- Setzen Sie sich auf eine Parkbank und schließen Sie für einen Moment die Augen.
- Versuchen Sie zuerst zu spüren, wie Sie auf der Bank sitzen.
- Mit den Füßen können Sie den Untergrund ertasten, Gras, Steine oder Erde.
- Vielleicht können Sie einen - Ihnen vertrauten (!) - Menschen bitten, Sie eine Zeitlang mit verbundenen Augen zu führen. Bitten Sie Ihren Partner, daß das Gelände bei einer derartigen „Blindführübung“ nicht zu einfach ist, damit möglichst viel mit Händen oder Füßen ertastet werden kann.
- Versuchen Sie, bei der Übung ruhig und für ihre Wahrnehmungen aufmerksam zu bleiben.
Wenn möglich:
- Umfassen Sie einen Baum, fühlen Sie seine Blätter.
- Spüren Sie, was passiert.

Vielleicht können Sie auf Ihrem Gesicht und auf der freien Haut Temperaturunterschiede im Schatten und in der Sonne spüren.

Vielleicht können Sie Hell- und Dunkelunterschiede bei verbundenen Augen erahnen und so Hindernisse umgehen.

Vielleicht können Sie einen frisch gemähten Rasen oder blühende Blumen riechen.

Aber erzwingen Sie es nicht! Und wo immer Schwierigkeiten auftreten, gehen Sie einen Schritt zurück und fragen Sie ggf. nach professioneller Hilfe.

3) Hören Sie - mit geschlossenen Augen - ein Musikstück, das Sie besonders gern mögen.

Musik kann auf vielen Ebenen helfen, die Geräuschüberempfindlichkeit zu überwinden. Dazu gehört auch, dass für Sie angenehme Musik die Stimmung verbessern und zu Entspannung führen kann. Die Konzentration auf das Gehörte ist wesentlich größer, wenn Sie in Stille und gerade sitzen und gleichzeitig die Augen schließen. So dirigieren viele große Dirigenten ihre Orchester mit zumindest teilweise geschlossenen Augen.

Hören Sie bei dieser Übung bitte in sich hinein:

- Was passiert?
- *Achten Sie auf Ihre Gefühle und Reaktionen.*
- Kommen freudige Gefühle, Erinnerungen, Ideen oder empfinden Sie Ärger.
- Schreiben Sie diese Erfahrungen in Ihr Tage- bzw. Verlaufsbuch.

4) Die Aufmerksamkeit steuern (Fokussieren)

Versuchen Sie, sich auf ein bestimmtes Geräusch aus einer lauterer Umgebung zu konzentrieren. Dies fördert in besonderer Weise die Aktivierung von Hörfiltern. Gleichzeitig ist dies schon eine besondere Herausforderung und benötigt Geduld und Konzentration.

Sie werden merken, dass das Zuhören in lauten Gesellschaften oder auch im Großraumbüro sehr anstrengend sein kann.

Auch wird dies mit zunehmender Dauer immer schwieriger. Je müder Sie (dabei) werden, desto weniger können Sie gezielt wahrnehmen.

So wie Sie beim Sport Ausdauer trainieren können, so ist auch die Filterfähigkeit des Hörsystems sehr gut zu üben. Allerdings sollten Sie auch hier in kleinen Schritten langsam vorgehen und sich nur allmählich steigern. Zwischenzeitlich kann ein Entspannungsverfahren dabei helfen, wieder "aufzutanken".

5) Training des Richtungshörens

- Setzen Sie sich, am besten mit geschlossenen Augen, vor die beiden Lautsprecher Ihrer Stereoanlage.
- Versuchen Sie bewusst, den Klang von rechts und den von links zuzuordnen.
- Versuchen Sie danach ganz bewusst aufzunehmen, welche Instrumente oder welche Stimmen aus welchem Kanal lauter kommen.
- Wenn Sie schwerhörig sind, nutzen Sie Ihre Hörgeräte !
- Erweitern Sie dann Ihr Übungsfeld in den Garten, das Straßencafe, die Arbeit.

Als Hilfestellung halten Sie sich abwechselnd je ein Ohr zu, um die Richtung besser identifizieren zu können, aus der Geräusche kommen.

Als höchsten Schwierigkeitsgrad verfolgen Sie bewegende Geräuschquellen wie etwa ein Auto oder ein Fahrrad, einmal nur mit den Ohren.

Es ist möglich, dass Sie das alles schon können - ohne es bisher zu wissen!

Vielleicht machen Ihnen diese Übungen in der Gruppe mehr Spaß als alleine. Erkundigen Sie sich nach einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe, mit der Sie gemeinsam Hörübungen - wie z.B. die nächste - angehen können.

6) Hörbar auseinandersetzen

- Suchen Sie sich einen Gesprächspartner.
- Einigen Sie sich auf ein Thema (z.B. Rauchen in öffentlichen Gebäuden, Autobahngebühren, Atomkraft etc.), bei dem Sie gegensätzlicher Meinung sind und sein dürfen.
- Setzen Sie sich dann gegenüber und führen die Diskussion nach folgenden Regeln durch:
 - Sie müssen ihre Argumente in knappen Sätzen darlegen.
 - Der Gesprächspartner wiederholt sinngemäß, was er verstanden hat. Hierbei überprüfen Sie, ob alles richtig gehört wurde.
 - Darauf teilt Ihr Gesprächspartner seinen Standpunkt, ebenfalls in knappen Sätzen, mit.
 - Nun wiederholen Sie das Verstandene und fügen ein weiteres Argument hinzu.
 - Nun wiederholt Ihr Partner das Folgeargument und so weiter

Wahrscheinlich tritt dabei auch die Geräuschkulisse zunehmend in den Hintergrund. Als Nebeneffekt entsteht durch das Wiederholen der eigenen Argumentationen ein Gefühl des Verstanden- und Gehörtwerdens. Oft ergibt sich dabei ein friedlicherer Konsens und Freude am Gespräch.

7) Tonhöhen unterscheiden lernen

- Holen Sie ein Musikinstrument. Dies kann eine Geige, aber auch eine Blockflöte, Trommel oder Mundharmonika sein.
- Achten Sie auf die - nun möglichst selbst erzeugten - verschiedenen Tonhöhen, tiefe und hohe Töne.
- Achten Sie darauf, wie diese auf Sie wirken und wie es klingt, wenn diese verschieden hohen Töne gleichzeitig gezupft oder angeschlagen werden.

Sie werden zunehmend merken, welche phantastischen Möglichkeiten Ihr Ohr hat. Die Unterscheidung verschiedener Töne ist dabei eine ganz hervorragende Gabe des menschlichen Ohres. Ohne sie ist

Musikempfinden und Gleichklang nicht möglich. Sie werden sehr schnell merken, dass Sie diese Fähigkeit durch Übungen verbessern können und die Geräuschüberempfindlichkeit weniger wird.

8) Übung der Lautheitsempfindung

- Versuchen Sie, Geräusche nach Lautheit zu sortieren.
- Testen Sie dies an einer belebten Straße.
- Finden Sie heraus, ab wann für Sie Geräusche zu laut oder unangenehm werden.

Diese Übungen können sowohl in der Natur als auch in den eigenen Räumen durchgeführt werden. Dies läßt sich mit dem Radio oder CD-Gerät auch sehr gut trainieren, indem die Lautstärke variiert und eingeschätzt wird.

Ob ein Geräusch laut erscheint oder objektiv leise ist, aber von Ihnen besonders laut wahrgenommen wird, hängt auch von Ihren Hör-Erfahrungen ab. So gibt es für Lautheitsempfinden eine persönliche Toleranzgrenze, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist und auch situationsbezogen bzw. geräuschbezogen ist.

Dann sollten Sie mit Ihren - weiter vorhandenen Fähigkeiten - die Lautheitsempfindung bewusst trainieren und auch langsam das Aushalten von lauten Geräuschen steigern. Die Grenze liegt natürlich bei objektiv schädigenden Geräuschen.

9) Die Wasser- Übung

Setzen Sie sich an ein fließendes Gewässer. Versuchen Sie, den Lauf des Wassers sowohl mit den Augen als auch mit den Ohren zu verfolgen.

Versuchen Sie dann, an einer Stelle, an der mehrere Steine im Bachlauf liegen, den Weg der Wellen um diese Steine herum und über die Steine hinweg mit den Ohren genau zu verfolgen. Lassen Sie Ihre Gedanken "mitfließen" Dabei sind der Phantasie keinerlei Grenzen gesetzt.

Dies klingt auf den ersten Blick sehr schwierig. Aber mit einiger Übung wird auch dies zunehmend möglich und beruhigt am Ende.

10) Meine eigene Übung!!!

Überlegen **Sie** sich bitte,
was **Ihnen** darüber hinaus weiter helfen kann.

Hesse G (2001) Hörtherapie. In Hesse G: Retraining und Tinnitustherapie. Thieme, Stuttgart, 60-69

Schaaf (2006): [Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie der Hyperakusis.](#) forumHNO 8/ 2006 S. 152 – 162

Schaaf, H. und G. Hesse (2004) :

[Tinnitus: Leiden und Chance](#)

2. vollständig aktualisierte Auflage
München, Wien: Profil Verlag. 120 S. 15 EUR

