30.01.2015 – 10:52 Uhr

Hören und Verstehen: Mit gezielter Übung die auditive Wahrnehmung verbessern

München (ots) -

- Querverweis: Bildmaterial ist abrufbar unter
  http://www.presseportal.de/galerie.htx?type=obs -

Menschen mit Hörbeeinträchtigungen sind sich oftmals nicht darüber bewusst, dass sie aktiv dazu beitragen können, was sie verstehen. Denn viele wissen nicht: Hören und Verstehen sind zwei unterschiedliche Funktionen, die aber eng miteinander verknüpft sind. Die menschliche Sprache besteht aus hohen und tiefen Schallanteilen. Das Lautheitsempfinden wird durch tiefe Töne bestimmt, während hohe Töne dagegen für die Deutlichkeit bzw. für das Verstehen sorgen. Und genau hier kann man ansetzen:

Das Verstehen kann trainiert werden, um das Hörvermögen zu stärken. Wie kann Hörvermögen trainiert werden?

Das Hören selbst kann nicht trainiert werden. Das Verstehen jedoch schon. Um zu hören, werden durch die Ohrmuschel Schallschwingungen aufgenommen, die an das Mittelohr weitergeleitet und verstärkt werden, und im Innenohr werden diese Schallschwingungen schließlich in elektrische Impulse umgewandelt. Schwerhörigkeiten lassen sich auf Probleme im Innenohr oder bei der Weiterleitung und Umwandlung von Schallwellen zurückführen. Hingegen ist die auditive Wahrnehmung für die Verarbeitung der elektrischen Impulse zuständig: Unterschiedliche Signale werden im Ohr abgeglichen und in Informationen umgewandelt. Und genau diese Verarbeitung kann trainiert werden. "Durch auditives Training, beispielsweise mit CDs mit speziellen Hörübungsprogrammen, können Menschen mit Hörimplantaten das Wahrnehmen von Tönen verbessern. So ist es möglich, hohe und triefe Töne sowie Signale von rechts und links besser zu unterscheiden und wahrzunehmen", erklärt Prof. Dr. med. Joachim Müller vom Klinikum der Universität München, Klinik und Poliklinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde. "Dies führt letztendlich dazu, dass Nebengeräusche und einzelne Stimmen im Gemisch mit weiteren Stimmen besser herausgefiltert werden können."

Wie kann man die auditive Wahrnehmung verbessern?

Regelmäßiges Training ist die Grundvoraussetzung, um die Synapsen im Gehirn anzuregen und dadurch bestehende Verbindungen zu stärken oder neue Verknüpfungen zu bilden. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, eine Audiotherapie zu machen. Durch das Training mit Therapeuten wird Betroffenen eine Technik gezeigt, um das Verstehen zu verbessern. Beispielsweise hören die Betroffenen Musik und Sprache mit einem Hörwahrnehmungstrainer. Die verwendeten Hörtrainingsgeräte verändern den Schall in bestimmten Frequenzen, so dass unterschiedliche Laute besser wahrgenommen werden. Auch werden Mikrofone genutzt, damit die Patienten ihre veränderte Sprache über Kopfhörer selbst hören. So wird die Wahrnehmung für die eigene Sprechweise geschult.

Eine weitere gute Möglichkeit ist es, Übungs- und Gesprächsgruppen für Hörbeeinträchtigte aufzusuchen. Im Gespräch können sich Betroffene über relevante Themen und persönliche Erfahrungen austauschen und erfahren, wie weit die eigenen Hörerfahrungen reichen.

Was können hörbeeinträchtigte Menschen noch tun, um ihr Hörvermögen wieder zu verbessern?

- Offen mit dem Thema umgehen! Betroffene sollten ihr Umfeld darüber informieren, was sie hören können und was nicht. Außerdem können sie die Familie und Freunde aktiv fragen, was sie mittlerweile besser verstehen und welche Bereiche noch verbesserungswürdig sind.
- Tagebuch schreiben: Durch das Protokollieren von Übungen, Techniken, Gefühlen und definierten Zielen erkennen Betroffene nach einiger Zeit ihre Fortschritte.
- Nach Tipps fragen: Menschen, die trotz Hörbeeinträchtigung gute Zuhörfähigkeiten haben, können gefragt werden, wie sie das erreicht haben und was ihnen zu Beginn schwer gefallen ist.

Hören entsteht durch Lernen. Solange jemand nicht gut hört, verlernt er, die Sprache zu verstehen, und es fällt ihm schwer, kommunikative Herausforderungen zu meistern. "Durch gezieltes Training können unter anderem Erfolge im Bereich des Lautheitsempfindens sowie der auditiven Differenzierung, die Sprachlaute, Tonhöhe und Geräusche betrifft, erreicht werden", bestätigt Prof. Dr. med. Joachim Müller. Wer den Schwierigkeiten offen begegnet und sein Verstehen trainiert, merkt schnell, dass sich die Mühe lohnt und sich das Hören und Verstehen zunehmend verbessert.

beat the silence - Der Stille entgegentreten

Die Initiative beat the silence möchte Hörverlust als Barriere für Kommunikation überwinden und Hilfe anbieten. Auf den verschiedenen Kanälen der Initiative können sich Betroffene und deren Angehörige über das Thema Hörverlust informieren und austauschen. Das Herzstück der Initiative bildet die Website www.beat-the-silence.org. Dank einer klaren und einfachen Navigationsstruktur werden die Besucher über verschiedene Menüpunkte zu unterschiedlichsten Themen im Zusammenhang mit dem Wert guten Hörens aufgeklärt. Neben der Website kommuniziert die Initiative beat the silence vor allem über ihren Facebook- und Twitter-Account sowie den eigenen YouTube-Channel. Unterstützt wird beat the silence u.a. vom Hörimplantathersteller MED-EL.

Kontakt:

beat the silence
Christina Achtert
Brabanter Str. 4
D-80805 München
Telefon: 089 121 75 149
Fax: 089 121 75 197
presse@beat-the-silence.org

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100055032/100767910 abgerufen werden.