

## **1. Erfahrungsbericht - Aus der Depression zu neuem Selbstbewusstsein**

Ich bin jetzt 56 Jahre alt. Wie lange ich schon schwerhörig bin, weiß ich nicht. Ich kann mich jedoch gut erinnern, dass ich als Jugendliche immer Herzklopfen hatte, wenn ich an eine Türe klopfte und versuchen musste, das „Herein“ auch zu hören. Nicht selten wurde ich angeschnauzt, warum ich nicht hereingekommen wäre.

Als ich zwischen 35 und 40 Jahre war, nahm das „nicht so gut hören“ immer mehr zu. Ich bin daraufhin zum Ohrenarzt, der mir eine Schwerhörigkeit bestätigte, mir aber gleichzeitig sagte, dass man bei meinen engen Gehörgängen sowieso nichts machen könnte. So verging die Zeit und ich zog mich aus vielen Aktivitäten zurück, da ich eh nichts mitbekam.

Sie kennen das sicher, man unterhält sich, es wird gelacht, und man selbst sitzt dabei mit einem „keep smiling“, damit die Anderen nicht mitbekommen, dass man der Unterhaltung gar nicht oder kaum folgen kann.

Kritisch wurde es für mich, als ich als Verkäuferin hinter der Theke stand, den Kundinnen auf den Mund starrte und trotzdem oftmals 2-3mal fragen musste, was es denn sein darf.

Nun wechselte ich den Ohrenarzt, und dieser sagte mir sofort, dass ich Hörgeräte bräuchte. Ich brauchte Hörgeräte? In meinem Alter? Ich fühlte mich eigentlich noch jung. Das musste ich erst verdauen.

Alle Bekannten, die Hörgeräte trugen, waren alte Leute, die ständig an ihren Geräten herumfingerten und trotzdem wenig verstanden. Meine Mutter sagte oft zu meinem Onkel, dass das Hörgerät pfeift, ich hörte das allerdings nicht.

Nun sollte endlich die Wende für mich kommen. Wir fuhren zum Kirchentag und ich hatte in dem Programmheft gelesen, dass dort Schwerhörige einen Stand hätten. Dort habe ich dann einen jungen Mann gelöchert mit allen Fragen, die mir schon so lange auf der Seele lagen. Er gab mir die Adresse von der Schwerhörigen-Seelsorge in Darmstadt.

Zu Hause angekommen, habe ich als erstes einen Termin beim HNO-Arzt ausgemacht und das Rezept für Hörgeräte abgeholt. Dann kam jemand von der Schwerhörigen-Seelsorge zu mir, bewaffnet mit zwei Büchern über Schwerhörigkeit und vielen Antworten. Sie gab mir auch den Tipp, dass es in der Nähe eine Ortsgruppe vom Deutschen Schwerhörigenbund e.V. gäbe, bei dem ich auch Hilfe bekommen könnte.

Ich hatte das Glück, dass in meinem Wohnort ein Akustiker war. Mein Mann und ich sind also los, um Hörgeräte für mich zu kaufen. Ich bin meinem Mann heute noch dankbar, dass er mir damals die teuren „im-Ohr-Geräte“ ermöglichte, die konnte man gut verstecken. Ich ließ mir die Haare etwas wachsen und so konnte keiner meine „Macke“ sehen.

Jetzt begann für mich die Entdeckerphase. Ich entdeckte Geräusche und musste die Zuordnung finden. Meine Kinder fanden das ganz lustig, unsere Tochter sagte wie oft: „Na, Mama was hörst du?“, oder: „Seid still, Mama hört was!“

So entdeckte ich, dass man den Hund laufen hört, der Blinker im Auto tickt, der Kühlschrank brummt usw., lauter „unwichtige“ Dinge, aber für mich toll. Das Schönste war, als ich die Vögel wieder hören konnte.

Ein sehr großes Lob muss ich meinem Akustiker aussprechen. Nach dem Anpassen der Hörgeräte sagte er zu mir, dass ich vorbeikommen solle, wenn etwas nicht o.k. ist. So war ich denn am Anfang fast täglich bei ihm. Die Autos waren zu laut, die Zeitung raschelte fast unerträglich, die Sprache unseres Sohnes war zu leise usw. Er hat mich stets ernst genommen, wurde nicht ungeduldig und hat mich immer freundlich behandelt. Er hat das Beste aus den Geräten herausgeholt.

Durch den Deutschen Schwerhörigen Bund, in den ich recht schnell eintrat, lernte ich andere „Schlappohren“ kennen. Eines Tages bekam ich die Einladung zu einem Seminar.

Die Selbsthilfegruppe der Hörgeschädigten veranstaltete ein Seminar zum Thema Kommunikation, das über mehrere Samstagnachmittage ging. Ich fühlte mich wohl und erfuhr sehr viele grundlegende Dinge über das „miteinander kommunizieren“. Wie und was muss ich als Schwerhörige machen, damit ich verstehe. Nach dem Seminar bestand die Selbsthilfegruppe natürlich weiter und es war klar, dass ich Mitglied werde. So trafen und treffen wir uns jeden 2. Samstag im Monat zu einem bestimmten Thema rund um das Hören. Das war das Beste was mir passieren konnte. Ich war in einer Gruppe Menschen, die alle das gleiche Problem haben, alle in verschiedenen Stadien der Akzeptanz ihrer Behinderung und so lernte ich, nach und nach, das Annehmen der Hörbehinderung und wurde wieder selbstbewusst. Selbstbewusstsein war mir mit der Schwerhörigkeit abhandengekommen, an seine Stelle war die Unsicherheit getreten: „Habe ich das richtig verstanden?“, bzw. „habe ich richtig kombiniert?“, denn auf das Kombinieren lief und läuft es, zum Teil immer noch, hinaus.

Heute trage ich farbige Ohrpassstücke und die Haare wieder kurz. Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe, ich bitte meine Gesprächspartner, mich anzusehen, nicht zu schreien, ich benutze Technik, die beim Hören hilft, und die Kommunikation klappt viel besser.

Eines ist jedoch klar; Hörgeräte und Technik können ein intaktes Gehör nicht ersetzen, wie zum Beispiel eine Brille einen Sehfehler. Ich bin immer wieder in Situationen, in denen ich nicht verstehe. Zum Beispiel bei der Arbeit, wenn in dem großen Büro sich die Stimme verliert, wenn ich mich schon umgedreht habe, wenn jemand zu schnell spricht, wenn in einer Besprechung mehrere reden, jemand die Hand vor den Mund hält und mir so das Absehen unmöglich macht, aber ich kann damit leben.

Ich falle nicht mehr in Depressionen und in die Einsamkeit. Ich ziehe mich auf großen Veranstaltungen freiwillig zurück, wie ich auch freiwillig hingehe mit dem Wissen, dass es zu Situationen kommen wird, wo ich nicht mehr hören kann, weil ich total fertig bin, da das Hören für mich Stress ist.

Einen großen Rückschlag habe ich später erlitten, als ich einen Hörsturz nach dem anderen bekam. Ich erfuhr in dieser Zeit durch Untersuchungen, dass der Schwindel, der dabei auftrat, eine eigenständige Krankheit ist und Morbus Menière heißt, und dass ich bei jedem Anfall etwas mehr Gehör verliere, was zur Taubheit führt. Den Drehschwindel habe ich dank eines Medikamentes im Griff und bin seit dem vergangenen Jahre ohne Anfälle.

Heute bin ich kompetent, was das Thema Hörbehinderung, Hörstürze und Menière angeht, aber es geht mir gut. Deshalb meinen Rat: suchen Sie sich eine Selbsthilfegruppe oder einen Verein, in dem Sie mit Betroffenen zusammenkommen, nehmen Sie an Seminaren teil, soviel sie finden können, nehmen Sie Ihre Partnerin, Ihren Partner mit, damit Sie zusammen Ihr Hörproblem verstehen lernen. Es hilft Ihnen, wieder Sie selbst zu werden.