

# Behinderte Kommunikation durch Hör- und Verstecktaktik - Was können wir tun?

Mit meiner Schwerhörigkeit lebe ich inzwischen seit fast 57 Jahren. In dieser Zeit habe ich die Entwicklung im Bereich der technischen und medizinischen Versorgung hörbehinderter Menschen, den Aufbau von Angeboten zur Beratung und Unterstützung verfolgen können. Über 40 Jahre habe ich mit hörbehinderten Menschen, zunächst ehrenamtlich, dann beruflich gearbeitet. Mein zusammenfassendes Ergebnis ist eigentlich enttäuschend: Trotz aller technischen und medizinischen Fortschritte hat sich an der allgemeinen Lebens- und Belastungssituation hörbehinderter Menschen, das sind Schwerhörige, Ertaubte und CI-Träger, nur wenig geändert. Die nach wie vor erste und direkte Hilfestellung für diesen Personenkreis sind immer noch die medizinische und technische Versorgung, das sind HNO-Ärzte und Kliniken bzw. Akustiker, CI-Klinik. Und nach wie vor gilt, dass nach der medizinisch-technischen Versorgung der eigentliche Leidensweg mit der behinderten Kommunikation beginnt.

Ich möchte das zusammenfassend so kommentieren: Der Mensch mit einem Hörverlust wird immer noch zu sehr auf den Ausgleich der Behinderung durch technische Hörhilfen reduziert. Danach muss er ganz allein auf sich gestellt zusehen, wie er mit den sozialen Folgen und persönlichen Belastungen das Leben mit einer Kommunikationsbehinderung bewältigen kann. Rückblickend sagte ein Betroffener: „Und niemand konnte uns nach der Hörgeräteanpassung helfen, nicht einmal wir uns selbst, denn wir konnten nichts tun, weil wir es nicht besser wussten.“

## **Wie alles begann ...**

Könnt ihr euch noch daran erinnern, als die „Karriere“ mit der Hörbehinderung begann? Fangen wir mit den Spätschwerhörigen an:

„Warum spricht ihr alle so leise?“ „Was wird da hinter meinen Rücken getuschelt?“ „Wer hat denn wieder an der Lautstärke des Fernsehers herumgespielt, ich verstehe ja nix!“ „Wie, ich höre schlecht? Quatsch, ihr redet so undeutlich!“ Meist kommt die Hörbehinderung schleichend, dann wird das Verstehen immer schwieriger, bis unsere genervten Mitmenschen sich von uns abwenden. Ja, irgendwann wird es unvermeidbar: Der schwierige, weil alles sich in mir dagegen wehrende Gang zum HNO-Arzt. Und meist folgt der nächste Schritt auf der Karriereleiter: Der Hörgeräteakustiker. In ihn setzen wir ganz viel Hoffnung und noch mehr Erwartung, dass er das Hör- und Verstehproblem aus der Welt schafft. Und meist kommt es anders, immer dann, wenn mensch voller Angst hofft und bangt.

Bei Frühschwerhörigen, also seit Geburt oder früher Kindheit Betroffene, läuft es anders. Sie wachsen mit der Hörbehinderung auf. Auch sie werden technisch versorgt, auch sie haben Probleme mit dem Hören und mit dem Verstehen. Der Unterschied zu den Spätschwerhörigen lässt sich einfach erklären: Sie haben sich an die Kommunikationsprobleme gewöhnt. Und wie sollte es auch anders sein, denn wenn sie nicht mehr und nicht besser wissen, wie man trotz der Hörbehinderung mit weniger Schwierigkeiten und Belastungen leben kann?

Für Spät- wie für Frühschwerhörige gilt gleichermaßen: Das Hören mit technischer Verstärkung klingt zunächst anders als gewohnt, fremd, irgendwie blechern, manchmal zu laut, in der Kommunikation dann wieder zu leise. Bei manchen von uns stellte sich Panik ein: „Damit soll ich durchs Leben gehen? Das funktioniert doch gar nicht!“ Doch das Leben muss weitergehen, gibt es doch scheinbar keine anderen Möglichkeiten und Wege. Also ergeben wir uns dem Schicksal und hoffen auf die Kunst des Hörgeräteakustikers. Und dieser bemüht sich nach bestem Wissen und Gewissen mit dem Ausprobieren verschiedener Hörgeräte uns mit immer wieder neuen Einstellungen an das neue Hören heranzuführen. Irgendwie schaffen wir es auch, obwohl wir alles andere als begeistert sind. Aber wir wissen ja, der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und am Ende der Hörgeräteanpassung wünscht uns der Akustiker nur das Beste. Manchmal weist er darauf hin, dass wir eigentlich bestens versorgt sind, und auch mal, dass die beste Technik nun mal ihre Grenzen hat. Womit er nun deutlich sagt, dass er alles getan hat, jetzt müssen wir alleine mit dem Problem zurechtkommen.

## **Wie ich mir noch helfen kann (Hörtaktik)**

Die Entwicklung der Hörgeräte-Technik ist sicherlich erstaunlich und beeindruckend, ja unglaublich. ABER, wie wir trotz anderslautender Werbung feststellen, sie hilft uns nicht überall und jederzeit. Was nicht anderes heißt, als dass jede Behinderung ihre Grenzen hat - Punkt! Nehmen wir als Beispiel einen Querschnittsgelähmten: Mit dem Rollstuhl kommt er fast überall hin, aber was kann er nicht? Er kann damit nicht laufen. So ähnlich ist es mit technischen Hörhilfen, wir können mit ihnen unglaublich viel und vor allen Dingen mehr hören, aber nicht alles verstehen. Also, brauchen wir neben der Hörgeräte-Technik weitere Hilfen für einen noch besseren Ausgleich des Hörverlustes. Das wäre zunächst die visuelle Unterstützung mit Mundabsehen sowie Deutung von Mimik, Gestik und Körpersprache. Die visuellen Ergebnisse verarbeiten wir geistig mit unserer Denk- und Kombinationsfähigkeit, um auf diese Weise ein möglichst optimales Sprachverstehen zu erreichen. Diese Hilfsmittel bezeichne ich in ihrer Gesamtheit als Hörtaktik. Der Begriff Hörtaktik ergibt sich aus der Tatsache, dass das Hören ein innerer Vorgang ist, d.h. wir versuchen mit unseren anderen Sinnen und unseren geistigen Fähigkeiten in einer bestimmten Vorgehensweise - also taktisch - den Hör- und Verstehverlust auszugleichen.

Die Hörtaktik ist ein komplizierter Vorgang und erfordert mit Hilfe der Konzentration hohe geistige Anstrengungen: Hören, Absehen vom Mund, Beobachten der Person, ihres Verhaltens und der Gesprächssituation, Deutung von Mimik, Gestik und Körpersprache, füllen von Hör- und Absehlücken in einem Satz - all das muss durch schnelles Kombinieren und Verarbeitung gleichzeitig und möglichst schnell geleistet werden. Während dieses komplizierten Verarbeitungsprozesses spricht unser Gesprächspartner weiter, d.h. wir müssen die darauffolgenden Sätze, während wir an dem ersten Satz noch „arbeitet“, in seinem Gedächtnis „zwischenspeichern“.

Erst wenn wir den ersten Satz verarbeitet und seinen Inhalt verstanden hat, können wir uns um die Verarbeitung der darauf erfolgten Sätze kümmern. Und falls wir den ersten Satz trotz aller geistigen Hochleistungsarbeit nicht oder nur teilweise verstanden haben, könnten uns die daran anschließenden Sätze als weitere Bausteine dienen.

Merken wir was? Das ist doch eigentlich verrückt, oder? Nicht nur, das ist auch unglaublicher Stress! Und bitte, bitte: Möglichst keine Störgeräusche wie Lärm oder Stimmengewirr! Dann wird der Stress dadurch noch weiter verschlimmert und irgendwann hilft die Hörtaktik auch nicht weiter, wenn wir vor lauter Erschöpfung uns nicht mehr konzentrieren können.

Was wir noch wissen müssen: Jedes einzelne Teil der Hörtaktik hat seine Begrenzung. Deswegen heißen sie auch Hilfsmittel, d.h. sie können uns zwar helfen, indem sie uns Entlastung und Erleichterung verschaffen, den Hörverlust ausgleichen oder gar wiederherstellen, das ist und bleibt vorerst ein Traum.

Und was viele nicht wissen: Auch wenn wir unter idealen akustischen Bedingungen, also ohne Nebengeräusche die Hörtaktik optimal einsetzen können, hängt das Ergebnis noch von einer weiteren entscheidenden Bedingung ab: Von unserer Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Wenn nach einem harten Arbeitstag oder in einem längerem, anstrengenden Gespräch die Konzentration nachlässt, wird dadurch die Kombinationsarbeit mit der Hörtaktik erheblich erschwert. Hat es jetzt gefunkt? Schon allein durch eine geringere Konzentrationsleistung wegen Erschöpfung oder Überforderung wird das Verstehen von Sprache zusätzlich behindert. Und das, obwohl der Hörverlust sich nicht geändert hat. Wer hätte das gedacht?

Ich möchte am Beispiel der Funktionsablaufs eines Automobils die Wichtigkeit der Konzentrationsleistung bei einem Hörverlust verdeutlichen: Die Ohren (plus Technik) sind die Räder und die Augen das Steuerrad, die Konzentration, die im Gehirn gesteuert wird, ist der Motor. Wenn die Motorleistung sinkt laufen die Räder langsamer und das Steuerrad wird zur Lenkung kaum noch benötigt. Beim Auto ist der Motor das Herzstück, in der Kommunikation eines hörbehinderten Menschen ist es die Konzentration.

Wie auch immer, damals - und eigentlich immer noch - wussten wir das alles nicht. Und deswegen konnten wir auch nichts dagegen tun.

## **Wie ich behinderte Kommunikation erlebe (Hilflosigkeit)**

Ich unterhalte mich mit einer Person: Ich habe schon vorher auf meine Hörbehinderung hingewiesen, aber trotzdem verstehe ich schlecht bis gar nicht, die Person spricht leise und hat auch eine undeutliche Aussprache. Ich fahre meine Konzentrationsleistung ganz nach oben, doch es gelingt mir auch mit der intensiven Kombinationsarbeit einfach nicht, die Lücken im Satz zu füllen. Ich bitte die Person, lauter und deutlicher zu sprechen, was sie mit einer entschuldigenden Bemerkung auch tut, aber das funktioniert nur für einige Zeit. Ich bin verunsichert, verärgert, frustriert, kann mich aber nach einiger Überwindung aufraffen und bitte erneut möglichst höflich um entsprechende Rücksichtnahme. Wieder vergisst es die Person nach einer Weile. Jetzt fühle ich mich hilflos: Warum schafft sie es nicht? Oder will sie nicht? Was soll ich jetzt machen? Ach egal, am besten ich tue so, als ob ich verstehe.

Familientreffen: Schon vorher habe ich ein komisches, unangenehmes Gefühl im Bauch. Aus früheren, meist leidvollen Erfahrungen weiß ich schon, was auf mich zukommt. Mir ist klar, dass ich alle meine Kraftreserven mobilisieren muss, ich weiß aber auch, dass ich nur wenig oder gar nichts verstehen werde. Ich beruhige mich, es geht ja mal vorbei. Aber zuerst muss ich mich zusammenreißen, mich bemühen, möglichst nicht und schon gar nicht unangenehm aufzufallen. Und ich weiß auch, dass die anderen mein „komisches“, weil zurückhaltendes, manchmal mürrisches, mal distanzierteres Verhalten meistens bemerken werden. Aber auch sie sind „anständig“ wie ich, sie zeigen es nicht. Sie werden mich in Ruhe lassen, mich nicht beachten, als sei ich Luft. Ich werde mich schlecht dabei fühlen, weil ich mich hilflos erlebe.

In einer Gruppe: Alle sind guter Stimmung, sie reden durcheinander, sie lachen und genießen die fröhliche Runde. Ich verstehe nur Bruchstücke, meist gar nichts, es ist laut bis dröhnend. Die Fröhlichkeit in der Runde tut mir seelisch weh, weil ich eigentlich ausgeschlossen bin, obwohl ich dabei sitze. Und mit der Zeit wird es mir peinlich, denn ich fühle mich so hilflos, wie ich still dabei sitze, als ob ich eine Störung wäre.

Wenn sich solche Situationen im zwischenmenschlichen Miteinander mit Gefühlen der Ohnmacht häufen, kann die eigene Hilflosigkeit wie ein Trauma erlebt werden. Tatsächlich ist das Gefühl der Hilflosigkeit die schlimmste zu erlebende Form der Trennung von anderen Menschen. Weil wir nicht wissen, wie wir reagieren, wie wir verändern oder uns verhalten können. Das Trennende können wir in solchen Momenten nicht überwinden, wenn wir aus der Kommunikation ausgeschlossen sind, aber irgendwie müssen wir uns doch helfen, aber wir wissen nicht wie?

## **Wenn ich mir nicht mehr helfen kann (Verstecktaktik)**

Wir Menschen bauen um uns herum eine Mauer, um uns vor der Umwelt zu schützen. Diese Mauer zeigen wir durch ein individuelles Schutz- und Abwehrverhalten, das die Aufgabe hat, unsere Seele vor negativen Einflüssen sowie von bedrohlichen und peinlichen Reaktionen von außen abzuschirmen. Es ist ein normaler Schutzmechanismus des Menschen, der gegen eine Überflutung bzw. Überforderung durch unbeherrschbare und extrem unangenehme Gefühle bewahren soll.

Manchmal versagt dieses Schutzverhalten, z.B. bei einem Unfall, einem Überfall oder einer Vergewaltigung, weil wir uns völlig hilflos dem Geschehen ausgeliefert fühlen. Wir sind nicht in der Lage zu reagieren oder uns zu schützen. Dies nennt man eine traumatische Erfahrung.

Von einer traumatischen Erfahrung spricht man auch dann, wenn immer wiederkehrende Situationen erleben, in denen wir uns hilflos fühlen. Das ist bei uns Hörbehinderten der Fall, weil wir ständig Kommunikationsprobleme haben. Dadurch schleicht sich bei uns allmählich die feste Überzeugung ein, dass wir wehr- und hilflos sind, weil wir nichts verändern können. Dies kann sich dahingehend entwickeln, dass wir irgendwann mal „glauben“, hilflos zu sein. Dies gilt erst recht, wenn wir uns an die Kommunikationsprobleme gewöhnt haben. Müssen wir ja, denn wir wissen es nicht besser.

Wie können wir uns trotz oder besser gerade wegen der Hilflosigkeit schützen? Auch wir bauen uns eine Schutzmauer auf und dabei hilft uns ein Reflex, der auf Vermeidung programmiert ist: Ich nenne ihn Verstecktaktik. Ein Reflex ist ein automatisches, vielmehr unbewusstes Reagieren auf einen Reiz. In unserem Fall ist der Reiz ein Kommunikationsproblem, worauf wir, wenn wir uns hilflos fühlen, mit der Verstecktaktik reagieren. Sie ist also eine Vermeidungsstrategie, mit der wir uns in schwierigen oder unangenehmen Kommunikationssituationen „verstecken“ können. Hier einige Beispiele:

- è Da gibt es das So-tun-als-ob-Verhaltens, wie einfach mitlachen, interessiert und zuhörend wirken, obwohl ich nur wenig oder nichts verstehe.
- è Oder bei bestimmten Gesichtsausdrücken entweder ja oder nein sagen, was in der Regel gut funktioniert.
- è Oder ich beherrsche die Gesprächsrunde durch ständiges Reden, damit ich nicht zuhören muss.
- è Oder ich fange nach einigen Anstrengungen aus einer Gesprächsrunde ein paar Wörter auf und nutze sie zu einem plötzlichen Themenwechsel, damit ich auch mal was sagen kann. Meistens liegen wir aber neben dem Thema.
- è Oder ich verhalte mich wie ein Unbeteiligter, womit ich signalisieren will, dass mich das Thema nicht interessiert oder nicht meinem Niveau entspricht.
- è Oder ich mache nicht auf meine Hörbehinderung aufmerksam, das funktioniert meist bei leichtem- bis mittelgradigem Hörverlust. Ist aber sehr, sehr anstrengend.

Wie wir nun gesehen bzw. gehört haben, kann uns die Verstecktaktik eine große Hilfe sein, wenn wir uns hilflos fühlen, wenn wir merken, dass wir ein Kommunikationsproblem nicht lösen können. Zur Anwendung der Verstecktaktik werden wir geradezu eingeladen: Unsere Hörbehinderung ist nämlich nahezu unsichtbar.

Sicher, ein oder zwei Hörgeräte oder CI's sind sichtbar, auch eine Brille ist sichtbar. Wer eine solche trägt, der kann auch wieder gut sehen, logisch, oder? „Also, wo liegt das Problem?“ fragen sich unsere hörenden Mitmenschen. Und da wir nicht wissen, wie wir darauf antworten oder reagieren können, hilft uns aus dieser Klemme die Verstecktaktik.

Was viele von uns aber auch nicht wissen: Die Verstecktaktik ist eigentlich „der“ Schlüssel zur Tür der behinderten Kommunikation. Durch sie täuschen wir unsere Mitmenschen, indem wir ihnen was „vorspielen“, oder wir verstecken uns, in dem wir unsere Kommunikationsprobleme bzw. unsere Hörbehinderung nicht zugeben. Aus diesen Gründen erleben wir keine echte, sondern eine künstliche Kommunikation, d.h. der Kontakt ist entweder nur kurz oder oberflächlich. Die Verstecktaktik hat symbolisch gesehen die gleiche Wirkung wie eine Maske.

*Wenn man eine Maske trägt,  
beginnt man mit der Zeit selbst daran zu glauben,  
wenn immer mehr Leute an diese Maske glauben.  
Wenn man mit dieser Maske vor dem Spiegel steht,  
kann der Spiegel natürlich immer nur die Maske  
und nicht das wahre Gesicht zeigen.*

(unbekannt)

### **Wie ich mir helfen könnte (Kommunikationstaktik)**

Die Kommunikationstaktik ist sozusagen das Gegenstück zur Verstecktaktik. Während die Verstecktaktik eine eher passive, d.h. auf Verstecken und Vermeiden ausgelegte Strategie ist, steht bei der Kommunikationstaktik das aktive Gestalten von möglichst optimalen kommunikativen Bedingungen im Vordergrund. Mit dieser offensiv ausgerichteten Vorgehensweise müssen wir im wahrsten Sinne des Wortes aus uns herausgehen.

Das heißt, wir nehmen Einfluss auf Situationen und kommunikative Bedingungen:

- è indem wir die Lichtverhältnisse verbessern → besseres Mundabsehen
- è Umgebungs- und Störlärm so weit wie möglich reduzieren → weniger anstrengend
- è auf eine möglichst optimale Position in einem Raum achten → Sicherheitsgefühl
- è weisen auf unsere Hörbehinderung hin → Druck, nichts falsches zu machen, wegnehmen
- è unterweisen unseren Gesprächspartner darin, was wir für ein gutes Verstehen benötigen → je genauer die Infos, umso besser
- è wir übernehmen die Gesprächsführung → steuern damit die Kommunikation aktiv
- è und geben dem Gesprächspartner bei Bedarf Hilfestellung → wenn wir merken, dass er unsicher, nervös oder irritiert ist

Voraussetzung für die optimale Anwendung der Kommunikationstaktik ist, dass mir die Grenze meiner Hörtaktik bewusst ist. Die Hörtaktik ist im eigentlichen Sinne mein individuelles Kommunikationssystem, d.h. mein Hörverlust bestimmt, wie ich die Hörtaktik nutzen kann. Bei mir ist z.B. die Grenze, dass ich in der Kommunikation ab drei Personen große Probleme bekomme. Wenn ich jedoch erlebe, wie mir die Hörtaktik wegen schwieriger Gesprächsbedingungen keine Hilfe ist, kann mir die Kommunikationstaktik weiterhelfen. Oder auch nicht.

Denn die Kommunikationstaktik ist kein Rezept, mit der ich alle meine Kommunikationsprobleme lösen kann. Daher kann ihre Anwendung auch kein unbedingtes MUSS sein. Je nachdem, ob die Situation schwierig ist, der Gesprächspartner unangenehm ist und vor allen Dingen, ob ich erschöpft, genervt oder unsicher bin kann ich mich für die Verstecktaktik entscheiden.

Auch ich greife immer wieder mal zur Verstecktaktik, wenn ich mich mal unwohl, überfordert, ausgeschlossen fühle. Aber immer im vollen Bewusstsein, dass dies Entscheidung nachteilige Folgen auf die Kommunikation hat. So bin ich mir beispielsweise darüber im Klaren, dass mein „Versteckspiel“ gegenüber meinen Gesprächspartnern eigentlich nicht ehrlich und auch unfair ist. Jedoch übernehme ich dafür und die dadurch entstehenden Schwierigkeiten die volle Verantwortung. Früher, als ich es nicht besser wusste, habe ich meine Gesprächspartner für die als schwierig erlebte Kommunikation verantwortlich gemacht. Denn ich konnte es nicht besser machen.

### **Warum wir es nicht besser machen können (Nichtwissen)**

Zunächst müssen wir wissen, dass jede Behinderung ihre „natürlichen Grenzen“ hat, d.h. für uns, es liegt in der Natur der Hörbehinderung, dass sie

- è Grenzen setzt → es gibt keine 100prozentige Heilung bzw. Wiederherstellung
- è Möglichkeiten einschränkt → ich kann überall dabei sein, aber nicht überall verstehen
- è Fähigkeiten beeinträchtigt → ich kann nicht alle Berufe ausüben

Unsere Möglichkeiten zum Ausgleich der Behinderung, wie in unserem Fall die Hör- und die Kommunikationstaktik, sind begrenzt. Meist gelingt eine gute Kommunikation unter möglichst optimalen Voraussetzungen (kein Lärm, gute Mundbild, deutliches Sprechen etc.), das ist jedoch relativ selten der Fall.

Mit meinen Ausführungen wollte ich deutlich machen, auf welche Weise wir Betroffenen selbst mit der reflexartigen Anwendung der Verstecktaktik einen Eigenanteil zu einer behinderten Kommunikation leisten. Und dass sie die Folge einer erlernten Hilflosigkeit ist. Vorwürfe, Anklagen oder Schuldzuweisungen an unsere Gesprächspartner, die angeblich keine Rücksicht nehmen, sind in der Regel nicht berechtigt. Mal abgesehen davon, dass sie ihnen und uns selbst letztendlich nicht weiter helfen. Aber wir wissen nicht, wie wir es besser machen können.

Wie schon zu Anfang erklärt, stehen allen hörbehinderten Menschen eigentlich nur zwei Säulen zu ihrer Versorgung und Unterstützung zur Verfügung: die medizinische Säule und die technische Säule. Nach meinen bisherigen Ausführungen wird wohl deutlich, dass uns eine dritte Säule fehlt, nämlich die soziale Versorgung. Ihr Fehlen hindert uns daran, in einen Lernprozess des entlastenden Umgangs mit unserem Handicap zu gehen.

### **So sieht es heute (noch) aus**

Welcher hörbehinderte Mensch kann sich ein „schönes“ Leben mit der Behinderung vorstellen? Sicherlich nur ganz wenige. Wie denn auch? Die Statistik spricht von Millionen Schwerhörigen, die Zahl der Hörgeräteträger liegt bei ungefähr drei Millionen. Nur ein geringer Bruchteil von ihnen weiß um die Möglichkeiten der medizinischen Rehabilitation.

Das sind Reha-Kliniken für Hörgeschädigte wie in Bad Berleburg, Bad Grönenbach, Bad Nauheim, St. Wendel, um einige zu nennen. Dazu gehört auch das Reha-Zentrum in Rendsburg mit seinem Angebot der Sozialen Rehabilitation, das jedoch aufgrund sinkender Anmeldungen die Zahl seiner Angebote in den letzten Jahren verringern musste.

In den Vereinen, Selbsthilfegruppen und Verbänden erreicht die Gesamtzahl der Mitglieder im Vergleich zur erwähnten Statistik nicht mal einen Prozentsatz. Und selbst dort gibt es kaum gezielte und hilfreiche Angebote, mit denen Betroffene einen Weg zu einem lebenswerten Leben mit der Hörbehinderung finden und gestalten könnten. Und was auch auffällig ist: Manche Vereine und Verbände existieren z.T. über 50, einige schon über 100 Jahre. Die Technik selbst hat unglaubliche Fortschritte gemacht, ich denke hier beispielsweise an das Cochlea Implantat. Dagegen hat die ursprüngliche Idee der Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit einem Hörverlust bislang kaum fühlbare und konkrete Fortschritte erbracht. Schon allein die äußerst geringe Mitgliederzahl reicht als Beweismittel.

Stellen wir es uns mal vor: Wenn ich eine Hörbehinderung habe, mit der ich mich allein gelassen und nicht verstanden fühle; wenn ich mir von anderen anhören muss, dass ich doch eigentlich kein oder nur ein geringes Problem habe, es gebe doch eigentlich noch viel Schlimmeres. Stellen wir uns nun vor, ich finde zufällig einen Verein oder Verband, beispielsweise übers Internet, der haargenau und einfühlsam mein Problem mit den Ohren und mit der Umwelt beschreibt, und mir gezielte, umfassende und kompetente Beratung und psychosoziale Unterstützung anbieten kann: Ich wäre doch dumm oder blind, wenn ich dieses Angebot nicht nutzen würde. Oder anders: Ich wäre total erleichtert und dankbar - endlich jemand, der mich und mein Problem nicht nur versteht, sondern auch zu mir steht!

*Es gibt keine Grenzen. Weder für Gedanken noch für Gefühle.*

*Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt.*

*(Ingmar Bergmann, schwed. Filmregisseur)*

Wir haben durch das Denken in Defiziten, das Gefühl der Minderwertigkeit, die Begrenzung durch Hörsysteme und unserer „Unfähigkeit“, unsere Kommunikationsprobleme zu lösen, gelernt uns hilflos zu fühlen. Daraus entwickeln sich Ängste vor Kommunikation, Vermeidung von Personen und von Situationen. Hilflosigkeit und Angst sind die schlimmsten Gefühlszustände, die für den Menschen am schwierigsten zu bewältigen sind.

Wir helfen uns mit der Anwendung der Verstecktaktik, die uns vor geistig-seelischer Überforderung, vor peinlichen Situationen und das Zugeben von Schwäche schützen kann. Die Verstecktaktik ist daher ein hilfreicher Reflex, der durch leidvolle Erfahrungen aus der Vergangenheit entstanden ist und uns schützen soll. Daran ist eigentlich nichts auszusetzen.

Das Problem ist halt, dass es sich um eine automatische Reaktion handelt, die unsere Kommunikationsprobleme nicht löst. Im Gegenteil, durch die Verstecktaktik, werden die Schwierigkeiten im Kontakt zu anderen Menschen sozusagen verwaltet. Folglich wird sich nichts ändern - es bleibt, wie es ist.

*Es gehört Mut dazu, sich so zu zeigen und zu geben, wie man wirklich ist.*

*Zu oft verstecken wir uns hinter einer Maske, weil wir nicht wollen,  
dass andere merken, wie uns in Wahrheit zumute ist.*

*Wenn wir all unsere Vorstellungen, wie wir sein sollten,*

*fallen lassen wie verwelkendes Laub, so spüren wir,  
wie uns das erleichtern kann und uns neue Kraft verleiht.*

*(unbekannt)*

### **Wie es besser werden kann**

Lassen wir zunächst Friedrich Nietzsche, der berühmte deutsche Philosoph, zu Worte kommen:

*Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen,  
auf denen wir in die Höhe steigen.*

Nur stufenweise und in kleinen Schritten können wir den genauen Zusammenhang und die positiven und entlastenden Wechselwirkungen in der Anwendung von Hör-, Versteck- und Kommunikationstaktik erkennen und mit ihnen im Alltag experimentieren. Und im Gleichschritt kann sich in den Lernprozessen auch unsere Persönlichkeit entfalten. Allerdings werden wir diese Lernschritte ohne konkrete Unterweisung, psychosoziale Unterstützung und kompetente Beratung nicht bewältigen können. Das Schlüsselwort zur Tür der direkten und erfolgreichen Hilfe zur Selbsthilfe heißt:

## ***Kommunikations-, Persönlichkeits- und Lebensbewältigungstraining***

Die Entwicklung und Umsetzung eines solchen Lernprogramms wäre der Beginn zum Aufbau einer dritten Säule in der Versorgung hörbehinderter Menschen. Unsere Hörbehinderung, insbesondere ihre sozialen Auswirkungen sind für unsere hörenden Mitmenschen nahezu unsichtbar. Wer kann also am besten eine soziale Behinderung für alle sichtbar ins rechte Licht rücken? Klar, wir Betroffenen selbst!

Die ersten Anfänge sind schon getan. Selbstbetroffene Fachleute oder in der Arbeit mit Gleichbetroffenen erfahrene, ehrenamtliche MitarbeiterInnen führen schon seit einigen Jahren in zunehmenden Maße Seminare, Workshops und Kurse durch. Ziel dieser Veranstaltungen: Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten entwickeln sowie Grundwissen und Selbstvertrauen aneignen. Wir sind noch ein kleiner Haufen, doch der Nachwuchs steckt schon in den Startlöchern. Und was noch fehlt, ist ein in sich schlüssiges Gesamtkonzept, in dem Lernschritte abgestimmt aufeinander aufbauen, sich sinnvoll ergänzen und gegenseitig unterstützen. Vorerst sind wir noch auf der Suche nach dem berühmten roten Faden.

Aber, es tut sich was. Und ich bin mir sicher: In nicht mehr allzu weiter Ferne können wir für uns mehr tun und besser machen, als wir uns vorstellen können.