terzo-Institut

Wenn Hören Stress bedeutet …

LABORALLTAG Hannahs Gedanken schweifen immer wieder ab. Hannah ist Ende 30, Zahntechnikerin und steht, so scheint es, mit beiden Beinen fest im (Berufs-) Leben. Dennoch breitet sich in ihr vermehrt ein Gefühl von Leere und Kraftlosigkeit aus. Die Arbeitstage im Labor empfindet Hannah als extrem kräftezehrend – sie fühlt sich ausgebrannt. Sie denkt an die Zeit zuvor, wie viel Energie sie doch immer hatte und wie viel Freude ihr die Arbeit als Zahntechnikerin im Allgemeinen und Termine mit Zahnärzten und Patienten im Speziellen bereitet haben.

„Habe ich wirklich Burn-out?“ Diese Frage stellt sich Hannah immer wieder. Sie will es nicht wahrhaben. Gedankenverloren blättert sie durch eine Zeitschrift, als ihr Blick an einem einzelnen Satz hängen bleibt: „Gutes Hören ist dazugeHÖREN!“ – ja, das ist, was sie will. Sie will wieder dazugehören. Doch „gutes Hören“ hieße ja, sie würde jetzt schlecht hören. „Kann das sein? In meinem Alter?“, fragt Hannah sich – zunächst innerlich dagegen ankämpfend. Sie denkt zurück an die letzten Wochen. Beim Revue passieren lassen, muss sie sich eingestehen, dass sie gerade im Gespräch häufiger nachgefragt und das Gefühl hatte, alle um sie herum würden nuscheln. „Aber deshalb gleich schlecht hören? Nein …!“ Das möchte Hannah nicht wahrhaben. „Am Ende müsste ich vielleicht sogar Hörgeräte tragen …“ Nein, das will sie nicht!

„Gutes Hören ist dazugeHÖREN!“

Neue Wege gehen

Auch in der Nacht lassen sie ihre Gedanken nicht los. Hannah schläft unruhig. Immer wieder drehen sich ihre Gedanken um ihre Arbeit im Labor, um Burn-out, Antriebslosigkeit und ums Hören. Irgendwann setzt sie sich auf. Ihre Gedanken lassen der jungen Frau keine Ruhe, nerven sie. Abgeschlagen tappt Hannah ins Wohnzimmer, zieht das Magazin vom Nachmittag aus der Zeitungsablage und sucht nach dem Satz, der sie bereits am Tag so angesprungen hat: „Gutes Hören ist dazugeHÖREN!“ Beim genaueren Nachlesen stößt sie auf eine Gehörtherapie. „Vielleicht ist das ja wirklich die Lösung. Probieren könnte ich es ja,“ sinniert Hannah vor sich hin.

Hörstress durch Fehlinformationen

Tatsächlich kann Hören Stress verursachen. Dies geschieht vor allem zu Beginn einer einsetzenden Hörminderung. Dadurch gelangen nicht mehr alle Töne in das Gehirn zum Hörfilter, es wird immer weniger gehört. Die betroffene Person muss häufiger nachfragen, immer genauer hinhören, um etwas zu verstehen. Das ist anstrengend und bedeutet Stress. Denn es werden zusätzliche kognitive Ressourcen und eine höhere Konzentrationsfähigkeit benötigt.

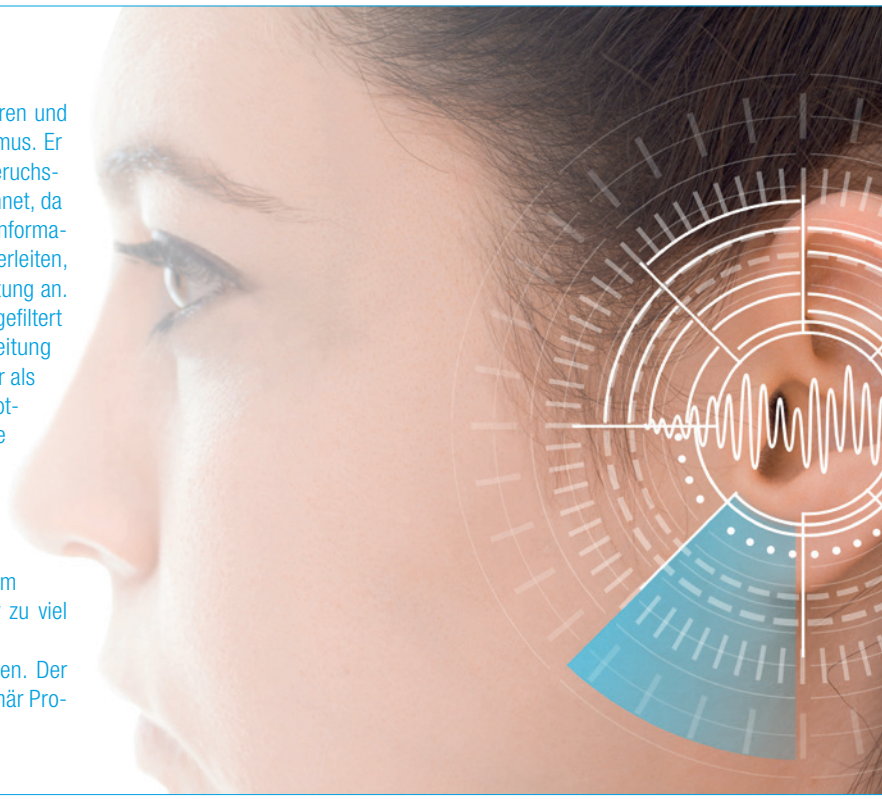
Von der akustischen zur sozialen Isolation

Gleichzeitig findet eine soziale Isolation statt. Zum einen fühlen sich viele Betroffene in ihrer Kommunikation eingeschränkt. Es kommt zu vielen Missverständnissen, Gesagtes können sie nicht verstehen. Das ist ihnen unangenehm, weshalb sie immer häufiger Gespräche meiden. Gerade im Umgang mit Patienten oder beim Kundenkon-

Grafik: © ImageFlow/Shutterstock.com

Hörfilter

Unser Gehirn besitzt die Fähigkeit, Informationen zu sortieren und zu filtern. Die dafür zuständige Gehirnregion ist der Thalamus. Er ist die Sammelstelle für alle Sinneseindrücke (außer dem Geruchssinn) und wird auch als „das Tor zum Bewusstsein" bezeichnet, da hier Informationen verteilt und gefiltert werden. Auch Hörinformationen werden gefiltert. Nicht alles, was die Ohren weiterleiten, kommt auch zu 100 Prozent in der bewussten Hörverarbeitung an. Tatsächlich werden 70 Prozent der Hörinformationen ausgefiltert und nur 30 Prozent erreichen die bewusste Hörverarbeitung (Haerkötter 2001, S. 9). In der Fachliteratur werden Hörfilter als Funktionssysteme beschrieben, die gewohnte oder nicht notwendige Töne unterdrücken und ablenken, bevor sie in die Wahrnehmung kommen können (Hesse & Schaaf 2012).
Das ermöglicht uns das selektive Hören, was besonders wichtig ist, wenn wir uns in geräuschvollen Umgebungen befinden. Mit einem intakten Hörfilter können problemlos Unterhaltungen geführt werden, auch wenn es rundherum sehr belebt zugeht. Und diese Funktion schützt auch vor zu viel akustischem Input und somit vor einer Reizüberflutung.
Liegt eine Hörminderung vor, geht diese Fähigkeit verloren. Der Filter arbeitet nicht mehr richtig, und Betroffene haben primär Probleme mit dem Verstehen in geräuschvoller Umgebung.



takt mit Zahnärzten ein No-Go. Aber auch durch die Anstrengungen, die akustischen Lücken zu füllen, ziehen sich Betroffene häufig zurück, um wieder Kräfte zu sammeln. Sie nehmen weniger am aktiven Leben teil. Hinzu kommt häufig emotionaler Stress: Eigene Einstellungen, Erwartungen und Befürchtungen erzeugen negative Gefühle. Betroffene haben häufig Angst davor, dass andere schlecht über sie denken. Sie wollen nicht noch einmal nachfragen oder befürchten, als alt zu gelten, wenn ihr Hörvermögen nachlässt. Auch Hannah erkennt sich darin wieder. Sie hat genau das erlebt: Der bloße Gedanke daran, sie könnte schwerhörig sein oder die Überwindung, den HNO beziehungsweise Hörakustiker zurate zu ziehen, um der Sache auf den Grund zu gehen … Derartige negative Grundannahmen führen zu sehr hohen sozialen und emotionalen Belastungen, die sich auf psychischer Ebene nachteilig auswirken können. Für viele Menschen ein äußerst unangenehmer Umstand, der sogar krank machen kann – bis hin zum Burn-out.

Den Hörstress bewältigen

Um Hörstress mit Symptomen wie Erschöpfung oder Burn-out-ähnlichen Zuständen entgegenzuwirken, müssen aufgrund der existenten Hörminderung alle Töne (über Hörgeräte) verstärkt in die Hörverarbeitung geleitet werden. Der dort befindliche Hörfilter ist dafür zuständig, wichtige von unwichtigen Geräuschen zu trennen und ermöglicht so überhaupt erst gutes Hören. Hat eine Hörminderung eingesetzt, wird der Filter durch die fehlenden Hörinformationen weniger genutzt und kann seine Aufgabe häufig nicht mehr korrekt ausführen. Der Hörfilter ist untrainiert. Gelangen die durch das Hörgerät verstärkten Töne nun zu ihm, kann dieser mit der Geräuschflut nicht mehr umgehen und leitet ungefiltert alle Töne weiter. Es entsteht Lärm, welcher erneut Stress erzeugt. Die Folge: Die eigentlich nötigen Hörgeräte werden abgelegt.

Lebensqualität wiedererlangen

Um dies zu vermeiden und den Hörfilter wieder zu trainieren, setzen eigens entwickelte Gehörtherapien bereits einen Schritt vorher an. Durch spezielle Übungen gelingt es Betroffenen nach und nach, wieder wichtige von unwichtigen Geräuschen zu trennen. Nach nur kurzer Zeit können sie Gesprächen wieder folgen und aktiv an diesen teilnehmen. Der (Hör-)Stress wird merklich reduziert, die Lebensfreude steigt.

Der „Hörminderungs-Fingerabdruck"

Hannah will keine Zeit mehr verlieren. Mit einem eingehenden Hörtest beginnt sie ihre individuelle Gehörtherapie. Sie ist erstaunt, wie komplex das menschliche Gehör funktioniert und wie vielfältig eine Hörminderung ausfallen kann – so individuell wie ein Fingerabdruck oder das Zahnschema. Eine Gehöranalyse definiert deshalb das persönliche Hörprofil des Betroffenen. Hannah ertappt sich: Sie ist fasziniert, plötzlich ist es nicht mehr lästig, sondern sogar sehr spannend.

Hören trainieren

Zum Trainingsbeginn taucht es dann doch wieder auf, dieses mulmige Gefühl in der Magengrube: Hannah erhält zum ersten Mal in ihrem Leben (Trainings-) Hörgeräte. Und plötzlich kommen so viele Geräusche an. In einer Lautstärke, die Hannah schlicht nicht mehr gewohnt ist. Ihre Stimme, denkt sie, klingt auf einmal ganz anders. Ursächlich für dieses Gefühl wirkt die bislang erfolgte Hörentwöhnung: Je länger diese stattfand,

Grafik: © Pixsooz/Shutterstock.com

desto stärker ist dieses Gefühl der fremden, ungewohnten Töne. Das Gehirn muss sich erst wieder an die Ton- und Frequenzfülle gewöhnen. Durch konsequentes, ganztägiges Tragen der Hörgeräte – natürlich und vor allem auch in ihrem Arbeitsumfeld – wird das Gehör in der kommenden Zeit auf die neuen Hörumstände geschult. Das Filtern der wichtigen Geräusche muss dagegen mit der Gehörtherapie bewusst trainiert werden. Führt Hannah die Übungen konsequent durch, wird sie mit hoher Hörfitness belohnt.

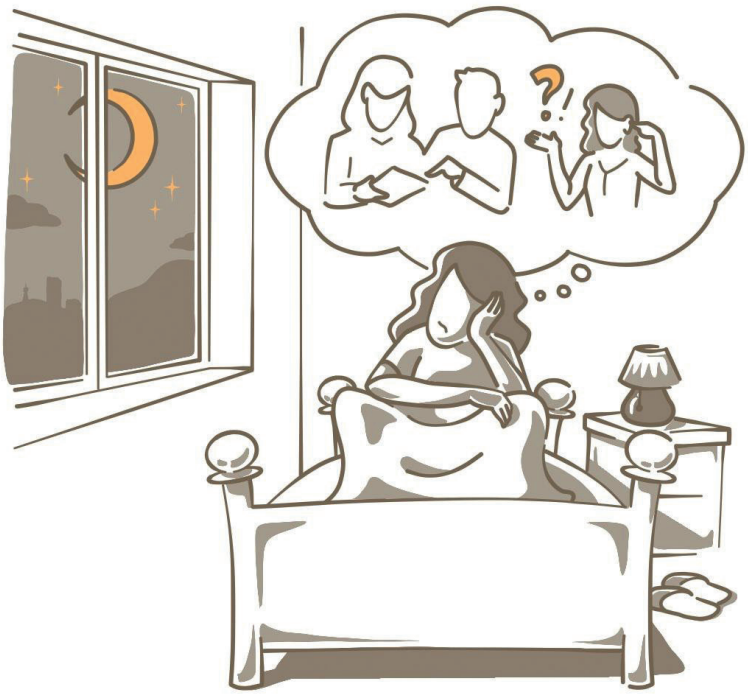
„Durch Schwierigkeiten beim Hören kann eine soziale Isolation stattfinden."

Mit konsequentem Training zum guten Verstehen

Bereits eine Woche später nimmt Hannah ihren nächsten Termin beim Akustiker wahr. In der Zwischenzeit hat sie täglich trainiert. Das Tragen der Hörgeräte fiel ihr immer leichter und wurde zunehmend zur Normalität. „Eigentlich ist es fast genauso, wie täglich eine Brille aufzusetzen." Die Hörgeräte werden vom Akustiker kontrolliert, bei Bedarf nachjustiert und so die korrekte Funktionalität sichergestellt. Hörmessungen bestätigen den positiven Trainingsverlauf und animieren Hannah, weiterzumachen. Ihre Wünsche an das Hören und Tragen ihrer ganz individuell angepassten Hörgeräte werden spezifischer, die wiedergewonnene hohe Lebensqualität ist bereits jetzt greifbar. In nur zwei Wochen hat sie es geschafft – wieder hin zu gutem Hören und „dazugeHÖREN". Seither freut sich Hannah vor allem auch beruflich wieder je-den Tag aufs Neue – auf ihre Arbeit im Labor im Allgemeinen sowie Termine mit Zahnärzten und Patienten im Speziellen.

Individuelle Hörgeräteanpassung bei terzo

Die terzo-Gehörtherapie bildet die Basis einer individuellen und zielsicheren Anpassung der finalen Hörgeräte. Bereits die Trainingshörgeräte können entsprechend der Erkenntnisse aus Höranalyse, Therapieverlauf und persönlichem Gespräch individuell an Hörminderung und Hörempfinden des Betroffenen angepasst werden. Mit dieser Einstellung testen Betroffene, wie sie damit im Alltag zurechtkommen. Erst auf Grundlage dieser Praxiserfahrungen erfolgt die Wahl der eigenen Hörgeräte. Die unterschiedlichen Qualitäten können Betroffene nun sogar selbst hören, wodurch ihnen die korrekte und individuelle Wahl wesentlich leichter fällt. Zubehör, zum Beispiel zum Telefonieren oder induktivem Hören in großen Räumen, stellt eine sinnvolle Ergänzung im Alltag dar und kann ebenso spezifisch angepasst werden.



INFORMATION

terzo-Institut
Bernhardstraße 19
96515 Sonneberg
Tel.: 03675 82698800
info@terzo-zentrum.de
www.terzo-zentrum.de

Literaturliste

Grafik: © terzo

VITA PHYSIODENS®

Premiumzähne für Premiumansprüche

#VITAPHYSIODENS

Profitieren Sie mit der Premium-Zahnlinie VITA PHYSIODENS von:

- Lebendigem Lichtspiel durch facettenreiche Oberflächentextur
- Zuverlässiger Maskierung von Tertiärstrukturen mittels hohem Zahnvolumen
- Hoher Beständigkeit dank abrasionsstabilem MRP-Kompositmaterial

Zum Neukundenangebot
QR-Code scannen

3567D/ZWL

www.vita-zahnfabrik.com facebook.com/vita.zahnfabrik **VITA – perfect match.** VITA