

Von Ertaubung bedroht - Was kann Prävention leisten?

Die „Praxis Sprachtherapie für Hörgeschädigte Roland Hanik“ wurde 1985 von Roland Hanik, Yvonne Dechant und Angela Diehl in München gegründet. Zu dieser Zeit steckte das Wissen um die Möglichkeiten der Therapie von Hörgeschädigten noch in den Kinderschuhen. Das Erlernen des sogenannten „Lippenablesens“ und ein systematisches Hör- und Kommunikationstraining waren weitgehend auf Eigeninitiativen der Betroffenen begrenzt. Das Ziel des Praxisteam war es, diese Lücke zu füllen und Gehörlosen, Schwerhörigen, Spätertaubten und Implantatträgern Instrumentarien zur Verfügung zu stellen, um ihre Lage praktisch und nachhaltig zu verbessern. Im Laufe der langjährigen Arbeit mit Hörgeschädigten wurden die Methoden durch das Praxisteam kontinuierlich verbessert. NF2-Betroffene gehören von Anfang an zum Patientenkreis der Praxis.

Der vorliegende Artikel gibt einen Vortrag wieder, der von Angela Diehl im Rahmen eines Seminars der Münchner NF2-Selbsthilfegruppe über die Entwicklung von Therapiekonzepten für NF2-Betroffene gehalten wurde.



Angela Diehl ist Gründungsmitglied der Praxis Roland Hanik in München. Nach dem Studium der Gehörlosen- und Schwerhörigenpädagogik befasste sie sich zunächst mit der Weiterentwicklung des Absehprogramms für die Gruppe der NF2-Patienten. Die Überlegungen zur Stimm- und Sprachpflege ergaben sich aus der intensiven Einzelarbeit mit den Betroffenen, deren Problematik über die drohende oder bereits erfolgte Ertaubung weit hinaus geht.

Erstes Kapitel: Stimm- und Sprachpflege

Zu Beginn unseres Seminars haben Sie sich vorgestellt. Für mich war das nicht nur eine gute Gelegenheit, Sie alle ein wenig kennen zu lernen, sondern auch - berufsbedingt hellhörig - einmal darauf zu achten, wie die verschiedenen Personen sprechen. Als NF2-Betroffene haben Sie mit sehr unterschiedlichen Schwierigkeiten zu kämpfen, denn neben der Hörschädigung gibt es Gesichtslähmungen, Schäden an Stimmbändern durch Tumore oder als Folge einer Operation, Schluckprobleme und Sehprobleme. Jeder von Ihnen hat seine ganz besondere Form des Umgangs damit gefunden, es gibt also auch so viele unterschiedliche Sprecher wie

anwesende Personen. Aber die meisten NF2-Betroffenen haben Probleme mit ihrer Sprache, oft ohne sich darüber bewusst zu sein.

Da niemand von Ihnen mit Gebärden aufgewachsen ist, stellt für Sie die Lautsprache das wichtigste Kommunikationsmittel dar. Sie wollen und müssen verstanden werden - und dazu müssen Sie, im Gegensatz zu anderen, Ihre Sprache pflegen. Was bedeutet das?

Normal hörende Menschen lernen die Muttersprache durch Imitation. Kinder hören, was und wie die Mutter oder der Vater spricht, und sprechen das Gehörte nach. Sie alle konnten Ihre Muttersprache sprechen, noch bevor Sie die erste Grammatikregel gelernt haben - die Sie wahrscheinlich auch schon längst wieder vergessen haben. Bis auf die Leute, die sich beruflich mit Sprache befassen, weiß niemand, wie man ein [a] spricht - man kann es sprechen, weil man es hören kann und man spricht es, wie man es hört. Probieren Sie es selbst aus: Was passiert eigentlich, wenn Sie ein [a] sprechen?

Aber wir lernen die Sprache nicht nur über das Hören, wir kontrollieren sie auch mit dem Gehör. Wir passen unsere Sprache unserer Umgebung an. Wenn man einen stillen Raum betritt, senkt man automatisch seine Stimme, man spricht leiser oder flüstert sogar. Vielleicht haben Sie das auch schon selber festgestellt. Wenn man z.B. eine Kirche betritt, spricht man leiser als vorher. Aber wussten Sie, dass Sie auch tiefer sprechen, dass Sie tatsächlich Ihre Stimme absenken?

Umgekehrt spricht man auf einer stark befahrenen Straße automatisch lauter. Und wer - wie ich - aus dem Rheinland nach Bayern kommt, fängt langsam an, seinen Tonfall zu ändern, und den Eltern fällt auf, dass das Kind richtig „bayerisch“ spricht (für die echten Bayern bleibt so einer natürlich ewig ein „Nordlicht“).

Wenn aber diese Selbstkontrolle über das Gehör nicht mehr stattfinden kann, weil man ertaubt, oder nur noch eingeschränkt stattfindet, weil man nicht mehr alles hört, dann verschlechtert sich in der Regel auch die Sprache.

Was können Sie also tun, um der Verschlechterung Ihrer Sprache vorzubeugen?

Das Wichtigste ist, sich Ihre eigene Sprache bewusst zu machen. Überlassen Sie das bewusstlose Sprechen den „Hörenden“ und lernen Sie Ihre Sprache kennen. Machen Sie sich Ihre Sprechtechniken bewusst, machen Sie sich klar, was beim Sprechen passiert.

Unsere Sprache besteht aus Einzellauten, die miteinander verbunden werden und zu Wörtern oder Sätzen zusammengefügt werden. Die Laute sind also die Grundeinheiten jeder Verständigung. Für die Bildung eines Lautes sind, populär gesprochen, drei Faktoren wichtig: die Luftführung, die Stimme und

die Mundstellung. Sie können das selbst ausprobieren, indem Sie hintereinander die Silben [ma], [ba] und [pa] sprechen. Jetzt geht es nicht ums Hören! Was sehen Sie und was fühlen Sie?

Zuerst das Sehen: Man sieht dreimal dasselbe. Der Mund öffnet sich weit und schließt sich dann wieder. Das ist alles, was Sie sehen. Es gibt vom Mundbild her keinen Unterschied zwischen [m], [b] und [p].

Fühlen Sie: Legen Sie die Hand an den Kehlkopf. Wenn Sie ein [b] sprechen, schwingt der Kehlkopf mit, bei [p] bleibt er ruhig. Aber bitte nicht [beee] oder [peee] sprechen, als ob man buchstabieren würde. Dann nehmen Sie die Hand an den Mund und fühlen Ihren Luftstrom. Bei [p] ist dieser kräftiger, bei [b] nicht so stark. Beim Laut [m] kommt die Luft aus der Nase, das fühlt man gut an den Nasenflügeln.

Sie können also Kontrolle ausüben, wenn Sie wissen, worauf Sie achten müssen. Eine Sprachtherapie ist in erster Linie dazu da, Ihnen ein zweites Ohr zu sein und Ihnen bewusst zu machen, wie Sie sich selbst beobachten und kontrollieren können, wie sie lernen können, Ihre Sprache zu pflegen.

Die hauptsächlichen Sprechprobleme bei Schwerhörigen oder Ertaubten

Ich möchte hier nur ein paar Beispiele geben, um Ihnen deutlich zu machen, wie vielfältig die Veränderungen der Lautsprache sein können, wenn die auditive Kontrolle mangelhaft ist.

Luftführung und Zungenstellung

Meine ersten Ausführungen betreffen die Luftführung und die Zungenstellung. Diese beiden Artikulationsmomente sind besonders wichtig bei den stimmlosen Lauten wie z. B. [f], [s], [sch] und [ts] (= Buchstabe z). Man hört bei diesen Lauten oder Lautkombinationen nur die Reibung der Luft. Der Luftstrom wird geformt und je nach Zungen-, Zahn- und Lippenstellung verschieden an die Zähne geleitet und dort gebrochen. Dabei kommt es darauf an, dass alle beteiligten Sprechwerkzeuge (z.B. Zunge, Lippen, Kiefer) richtig zusammenarbeiten. Sie können das selbst probieren, wenn sie ein [s] sprechen und nur ein wenig mit der Zunge spielen. Wird die Zunge auch nur ein bisschen nach hinten verschoben, hört man sofort ein [sch] oder [ch].

Das [s] ist sehr problematisch. Bei Patienten, die im Hochtonbereich Hörprobleme haben, verschlechtert es sich häufig, beispielsweise wenn die Zungenspitze nur leicht an den vorderen Schneidezähnen anstößt, erklingt das [s] „gelispelt“. Oft verändert sich auch die Stärke des Luftstroms. Die Luftreibung wird schwach, sodass diese Laute im Verhältnis zu den stimmhaften Lauten zu leise gesprochen werden und so im Wort „untergehen“.

Die Stellung der Zunge ist aber auch bei den stimmhaften Lauten sehr wichtig. Die Lautunterscheidung zwischen [o] und [ö], [u] und [ü] ist dafür ein gutes Beispiel. Wird die Zunge nicht genug oder nicht im richtigen Winkel angehoben, so klingen die Umlaute verwaschen oder verschwinden ganz als Umlaute, sodass man statt [ö] immer [o] spricht.

In den meisten Fällen finden solche Veränderungen relativ unmerklich statt. Die Sprechpartner, die täglich um einen sind, merken oft gar nicht, dass sich etwas verändert, weil man sich „einhört“ und den Freund oder Ehepartner nach wie vor versteht. Im besten Fall wird häufiger nachgefragt oder über „schlampige Aussprache“ geklagt. Vielen Schwerhörigen fällt allerdings auf, dass, wenn sie noch telefonieren können, sie nicht nur selbst oft nachfragen müssen, sondern auch die Gesprächspartner Verständnisprobleme haben.

Die Stimme

Die Stimme ist bei NF2-Betroffenen ein besonderes Problem. Ich will nur ein Beispiel nennen: Wenn bei einer Operation die Stimmbänder verletzt oder gelähmt werden, ist eine richtige Stimmgebung nicht mehr möglich. Aber man kann durch gezieltes Training erreichen, dass ein gesund gebliebenes Stimmband zum Teil die Funktion des anderen mit übernimmt. Wie ein Sportler seine Muskeln trainieren muss, so übt ein Sänger seine Stimmbänder. Nun sollen Sie keine Opernsänger werden, aber eine weiche „angenehme“ Stimme ist nun einmal auch besser verständlich und vor allem auch für Sie selbst wohltuender zu sprechen als eine „kratzige“ Stimme mit hohen Luftanteilen. Fehler bei der Stimmbildung strengen in der Regel sehr an. Das führt dann auch dazu, dass man immer leiser spricht oder sogar das Sprechen möglichst vermeidet - und so das nötige „Stimmtraining“ immer weniger wird und sich die Stimme dadurch weiter verschlechtert.

Stimmlage, Tonhöhe und Betonung

Mit unserer Stimme unterscheiden wir aber nicht nur Laute voneinander. Wir geben dem Gesagten eine Bedeutung. Das kennen Sie aus eigener Erfahrung, von sich und anderen: Wenn wir wütend sind, fangen wir leicht an zu schreien. Wenn wir aufgeregt sind, klettert die Stimme in die Höhe. Wenn wir etwas fragen, aber auch! Wir erkennen am Tonfall Stimmungslagen: Wut, Ärger, Trauer oder Freude. Ob wir wollen oder nicht, wir teilen unsere Gefühle und Gedanken anderen mittels der Stimme mit. Von Geburt an taube Menschen können sich das nicht vorstellen, Spätertaubte müssen sich erinnern, wie sie eine Frage gehört haben. Schon allein die Vorstellung, wie eine Frage klingt, ist nach der Ertaubung schwer ins Gedächtnis zu rufen, wenn man als Hörender keine bewusste Erfahrung mit Intonation und Satzmelodie gemacht hat. Noch viel schwieriger ist es, diesen Tonfall selbst wieder zu produzieren. Man kann ja eben nicht einfach imitieren, was der Therapeut einem vorspricht. „Heben Sie die Stimme an!“ dieser Befehl ist für einen Hörenden kein Problem, wenn man es ihm vormacht, aber für einen Ertaubten nur dann einigermaßen machbar, wenn

er noch als Hörender Stimmhebungs- und Senkungserfahrungen gemacht hat. Gerade an dieser Stelle kann ich nur eindrücklich zu einer präventiven Stimmpflege raten.

Jeder Satz, den wir sprechen, hat eine Melodie, wie ein Lied. Diese Satzmelodie verändert sich, wenn man sie nicht mehr bei anderen bewusst oder unbewusst wahrnimmt. Die Sprache wird „monoton“, d.h. sie verläuft nicht mehr in Höhen und Tiefen ähnlich einer Kurve, sondern eher in einer Linie - sodass es auf den Zuhörer „ermüdend“ wirkt. Die feinen Differenzen, die das Sprechen normalerweise auszeichnen und auch spannend machen, fallen in dieser Sprechweise weg. Ich suche immer nach Beispielen, um einem ertaubten Menschen eine Vorstellung davon zu vermitteln, wovon ich spreche, wenn es um Wort- oder Satzmelodie geht. Stellen Sie sich einen Roboter vor, der monoton artikuliert, also nicht leise und laut, hoch und tief sprechen kann - Sie verstehen vielleicht jedes Wort, aber Sie tun sich hart, den Zusammenhang zu begreifen oder die Bedeutung, die mit den Worten gemeint ist. Allein durch die unterschiedliche Betonung kann ein Satz verschiedene Bedeutungen bekommen:

Hast du mich verstanden ?
Hast du mich verstanden ?
Hast du mich verstanden ?

Das Ziel der Sprachpflege ist es, dass Sie besser von anderen verstanden werden, dass Sie etwas dazu tun können, dass andere müheloser, entspannter und besser mit Ihnen kommunizieren können. Sie schaffen dadurch Ihrem Gesprächspartner eine angenehme Atmosphäre, ein Gesprächsklima, in dem sich der andere wohlfühlen kann. Die andere Seite ist, dass Sie selbst den Gesprächspartner besser verstehen können sollen. Darüber handelt mein zweiter Teil.

Zweites Kapitel: Absehen (Lippenablesen), wie geht das?

Wenn ein Patient mit einem Rezept zu mir in die Praxis kommt, auf dem ihm das Absehen verordnet wurde, höre ich immer wieder den Satz: „Mein Arzt hat mir gesagt, wenn Sie so schlecht hören, müssen Sie eben von den Lippen ablesen. Machen Sie ein paar Stunden beim Herrn Hanik.“ Wenn das so leicht wäre!

Kann man denn „von den Lippen lesen“? Das ist leider, um es in aller Deutlichkeit zu sagen, nicht möglich. Man kann nicht so von den Lippen lesen, als hätte man ein Buch vor sich. Eigentlich ist das auch unschwer einzusehen, da das, was sich auf den Lippen abspielt, nur ein Teil dessen ist, was unsere Sprache ausmacht. Dieser Teil ist aber entscheidend für die Kunst des „Absehens“. Um diese Fertigkeit zu erlernen, muss man mit den Informationen, die das Lippenbild bietet, richtig umgehen lernen.

Die erste und wichtigste Einsicht ist: Man kann nur dort etwas „absehen“, wo es etwas zum Absehen gibt.

Für das Absehen bedeutet das, dass erstens die Verhältnisse entscheidend sind, in denen sich der Sprecher und der Absehende befinden. Wenn ich hier vor Ihnen stehe und das Licht auf mein Gesicht fällt, erkennen Sie meine Gesichtszüge relativ genau. Sobald ich meinen Standort wechsele und zum Fenster gehe, ist mein Gesicht im Schatten und man sieht den Mund nur sehr undeutlich. Ähnlich ist es, wenn ich zu weit entfernt stehe oder Sie von der Seite anspreche.

Zweitens sind alle Umstände störend, die das Mundbild verdecken, wie z. B. wenn eine Person einen starken Bart trägt oder während des Sprechens raucht.

Drittens sprechen viele Leute so, dass sie die „Zähne nicht auseinanderbekommen“, sie zeigen Ihrem Gegenüber nicht, was sich hinter den Zähnen abspielt - und das ist eine ganze Menge.

Diese Umstände können Sie für sich selbst verbessern, indem Sie Ihre Gesprächspartner „erziehen“. Erklären Sie ihnen, dass Sie vom Mund absehen müssen und deshalb auf deutliches Sprechen angewiesen sind. Aber, und das wissen Sie aus eigener Erfahrung, solche Appelle haben ihre Grenzen. Ein schlampiger Sprecher kann sich selten umstellen. Er wird schnell wieder in seine alte schlechte Gewohnheit zurückfallen.

Aber - und darauf kommt es mir besonders an - selbst wenn alle Bedingungen optimal sind und der Sprecher ein sehr gutes Mundbild hat: Man kann von den Lippen nicht „lesen“. In der wissenschaftlichen Literatur findet sich immer wieder die Behauptung, dass 9 - 12 Laute gut absehbar seien, und das wäre ja bei 24 Buchstaben schon eine ganze Menge. Aber das ist falsch. In unserer langjährigen theoretischen und praktischen Erfahrung mit dem Absehen hat sich herausgestellt, dass es tatsächlich keinen einzigen Laut gibt, den man eindeutig erkennen kann. Es gibt immer die Möglichkeit einer Verwechslung mit einem oder sogar mehreren Lauten. Soviel zu den Grenzen des Absehens, die man sich und vor allem auch anderen bewusst machen sollte.

Nun zu den Chancen, die Sie haben. Wenn Sie die Mundbewegungen Ihrer Gesprächspartner verfolgen, können Sie sehr viel erkennen. Sie müssen nur lernen, die Informationen richtig zu deuten, zu interpretieren. Damit komme ich zur Theorie des Absehens. Es geht um „Mundbildgleichheiten“ und „Verwechslungsmöglichkeiten“. Das bedeutet, dass ein Mundbild verschiedenen Lauten zugeordnet werden kann. Wenn Sie sehen, dass sich der Mund schließt, dann kann das bedeuten, dass der Gesprächspartner ein [m] spricht. Es kann aber ebenso ein [b] oder ein [p] sein. Oder eine Sprechpause - der andere schließt einfach den Mund und hält ihn für einen Moment.

Wenn Ihnen diese Möglichkeiten bekannt sind, können Sie auch mit Ihrem Wissen umgehen. Sie bauen dieses Wissen in Ihre Absehpraxis ein, sehen dann das Wort „Mutter“ und wissen gleichzeitig, dass es sich vielleicht auch um „Butter“ handelt. An dieser Stelle höre ich oft den Einwand: „Was soll denn die ganze Theorie! Es gibt doch so viele Verwechslungsmöglichkeiten, und bis ich überlegt habe, welche davon in Frage kommen, ist nicht nur das Wort, sondern schon der ganze Satz vorbei. Das dauert doch viel zu lange.“ Aber das stimmt so nicht. Denken Sie daran, wie Sie das Autofahren gelernt haben. Was mussten Sie sich alles einprägen! Erstens: Schlüssel ins Schloss stecken. Zweitens: Umdrehen. Drittens: Gas geben (Wo? Der Hebel rechts oder links?). Viertens: Kupplung treten usw. Erster Gang, zweiter Gang ...Und heute? All diese Schritte sind zur Gewohnheit geworden. Was man sich zuerst mühsam merken musste, wurde bald automatisiert.

So ähnlich funktioniert es auch mit dem Absehen. Sie lernen Schritt für Schritt die Theorie, und das Ziel ist, die Verwechslungen „im Schlaf“ zu beherrschen. Sie sehen dann nicht mehr ein [b], sondern einen Vertreter dieser Reihe, alle Möglichkeiten sind Ihnen präsent, sind als Variable vorhanden. Sie legen sich nicht fest, und das bedeutet, Sie bleiben nicht mehr auf einem Laut „sitzen“ und suchen verzweifelt nach einem Wort mit [b], wenn ich über den „Mann“ spreche. Sie ergänzen den richtigen Laut, das [m], entsprechend dem Zusammenhang, in dem das Wort steht.

Natürlich genügt es nicht, die Theorie zu kennen - so als könne man dann absehen, wenn man die Sache theoretisch beherrscht. Man muss das Gelernte auch anwenden können, und das erfordert sehr viel Übung. Ein Lippenabsehkurs sollte so aufgebaut sein, dass eins auf andere aufgebaut wird, dass die gut absehbaren Laute zunächst im Vordergrund stehen und man sich nach und nach ühend an die schlecht bis gar nicht absehbaren Laute herantastet.

Das bedeutet aber auch, dass es bis zum „perfekten“ Absehen ein langer Weg ist. Manchmal stellt sich ein spürbarer Erfolg erst nach längerer Zeit ein. Und man sollte sich die bereits erworbene Theorie auch immer mal wieder vergegenwärtigen, wenn man den Kurs abgeschlossen hat, sonst verlernt man vieles auch wieder.

Alles Gesagte gilt im Übrigen nicht nur für Ertaubte. Jeder, der Hörprobleme hat, sollte das Absehen lernen, denn es ist das Mittel, um Defizite beim Hören zu kompensieren.

B	-	D	-	G
P	-	T	-	K
M	-	N	-	NG

Das Schaubild zeigt den Zusammenhang von Hören und Absehen:

Das magische Quadrat (nach: Praxis Hanik)

Zum Abschluss noch ein kleiner Hinweis: Ihre theoretischen Kenntnisse über Absehschwierigkeiten und Probleme sind auch für Ihre Mitmenschen ein nützliches Hilfsmittel. Was Hörende im Umgang mit Hörbehinderten wissen sollten: Es gibt eben Wörter und Sätze, die das Verstehen demjenigen, der zumindest zum Teil auf das Absehen angewiesen ist, unnötig schwer machen. Nehmen Sie sich einen Spiegel und probieren Sie es selbst aus: Sprechen Sie den Satz „Setzen Sie sich!“ und dann den Satz „Nehmen Sie bitte Platz“.

Der erste Satz ist fast nicht absehbar, denn die Lippen öffnen sich fast nicht. Dagegen bietet der zweite Satz dem Absehenden gute Anhaltspunkte, besonders das Schlüsselwort „Platz“ ist relativ gut sichtbar. Wer diese „Kleinigkeiten“ bewusst anwendet, erleichtert dem hörbehinderten Partner die Kommunikation sehr. Ein solcher praktischer Hinweis ist manchmal mehr wert als viele Plädoyers für mehr Verständnis. Er räumt nämlich einfach eine Barriere aus dem Weg, und das ist ein weiterer Schritt zum Miteinander von Hörenden und Hörgeschädigten.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit meinen Ausführungen weiterhelfen konnte und wäre glücklich, wenn sie meinen Vortrag als Ermutigung verstehen würden, sich weiterhin mit dem Thema Sprachpflege und Absehen zu beschäftigen.