

Das Gehör in Zeiten von Corona, Lockdown und Isolation

Hören ist sozial



Hören ist eine zutiefst sozial bestimmte und ausgeformte Funktion unseres Körpers und Gehirns. Unser gesellschaftliches Leben ist geprägt von Gesprochenem. Die Kraft der Sprache entfaltet sich dort am stärksten, wo viele miteinander ins Gespräch kommen. Die Fähigkeit unseres Gehirns, sich auf das für uns subjektiv Wesentliche zu fokussieren, ist hier essenziell und unverzichtbar. In Zeiten von Lockdown und sozialer Isolation (die uns zur Gesunderhaltung sicher noch

länger begleiten wird) wird auch unsere Gehörleistung sprichwörtlich auf den Kopf gestellt: Rückzug in die eigenen vier Wände, keine Besuche von Freunden oder Familie, wenig bis null persönliche Ansprache. Stille. Auch ein Radio oder der Fernseher, die im Hintergrund laufend „Leben“ vorzuspielen scheinen, können darüber nur wenig hinwegtäuschen. Die direkten Auswirkungen sind unmittelbar greifbar: Einsamkeit, Langeweile, Tristesse. Die weitergehenden Folgen bislang nur grob abschätzbar. Fakt ist: Auch das Gehör leidet unter der sozialen Isolation – es gerät aus der Übung.

Isolation begünstigt Abbau geistiger Fähigkeiten

Durch die soziale Isolation ist das Gehirn als kognitiver Part des menschlichen Gehörs potentiell weniger Reizen (z. B. durch fehlende persönliche Gespräche) ausgesetzt. Gerät es aus der Übung und das Hörvermögen lässt nach, verändern sich die Signale, die unser Gehirn (ansonsten) gewohnt ist. Werden wir dann wieder Gesprächen ausgesetzt, ist das anstrengend, wir brauchen immer mehr geistige Energie, um die entstandenen Klang-Lücken zu ergänzen und mit Sinn zu füllen. Ein Forscherteam der Johns-Hopkins-Universität im US-amerikanischen Baltimore hat herausgefunden, dass mit einer Hörminderung auch der Abbau geistiger Fähigkeiten deutlich beschleunigt wird. Die Forscher führen das auf zwei Ursachen zurück: Die dauernde Belastung und die Anstrengung, die das Gehirn unternimmt, um einen Hörverlust auszugleichen, können zu einer Vernachlässigung der anderen Hirnfunktionen führen. Gleichzeitig wird durch einen Hörverlust die soziale Isolation weiter verstärkt.

Isolation, Hören, Demenz – eine Abwärtsspirale

Soziale Isolation verstärkt die Auswirkungen einer Hörminderung. Die Hörminderung selbst wiederum verstärkt die soziale Isolation. Und nicht zuletzt ist der Rückzug aus dem sozialen und gesellschaftlichen Alltag auch ein Risikofaktor für eine beginnende oder fortschreitende Demenz.

Gegensteuern: Das Gehör trainieren

„Durch bewusstes Training unseres Gehörs und Gehirns können wir dem Abbau der Hörfähigkeit und den gehörspezifischen Folgen einer (vorübergehenden) sozialen Isolation entgegenwirken“, weiß Kevin Oppel vom Terzo-Institut für angewandte Gehörforschung.

- Hören Sie bewusst, konzentrieren Sie sich auf Gehörtes und versuchen Sie, nicht nur die Kernbotschaft eines Gesprächs „herauszufiltern“.
- Vermeiden Sie unterschwellige Beschallung. Verfolgen Sie stattdessen lieber gezielt beispielsweise eine Radio- oder Podcast-Sendung, um Ihr Sprachverstehen aufrechtzuerhalten und zu fördern. (Empfehlung: z. B. „Freude am Erfolg“, Folge 23, mit Kevin Oppel vom Terzo-Institut, abrufbar unter <https://open.spotify.com/episode/6EjOJb75lyzGQq2rPf0UDZ>)
- Lesen Sie sich selbst aus der Zeitung oder einem Buch laut vor.
- Bei bereits vorhandener Hörminderung oder dem Verdacht einer solchen, empfiehlt sich ein klärender Besuch beim ausgesuchten Hörakustiker. Neben einem Hörtest kann dieser mit einem fundierten Gehörtraining (z. B. Terzo, siehe Infokasten unten) erweiterte Hilfe bieten. → Hörakustikfachgeschäfte sind auch in Zeiten des Lockdowns unter Einhaltung der entsprechenden Hygiene- und Abstands-Auflagen geöffnet. Einen Terzo-zertifizierten Akustiker finden Sie hier: <https://www.terzo-zentrum.de/terzo-zentrum-finden/>

Gehörtherapie unterstützt bei der Versteharbeit

Die von Terzo in Zusammenarbeit mit Neurobiologen, (Neuro-)Psychologen, HNO-Medizinern, Logopäden und Akustikern entwickelte Gehörtherapie trainiert das Gehör in seiner Gesamtheit und unterstützt das Gehirn bestmöglich bei seiner „Versteharbeit“. Das spezielle Gehörtraining berücksichtigt dabei, wie unser Gehirn Klänge, Geräusche und Stimmen verarbeitet. So wird das Verstehen leichter, vor allem in geräuschvollen Umgebungen können Höranstrengungen und Konzentrationsaufwand effizient reduziert werden.

Hören ist sozial! Dennoch oder gerade deshalb: Halten Sie sich selbst und Ihr Gehör fit – gerade auch in Zeiten, in denen das soziale Leben (wie derzeit) eingeschränkter ist.

4.473 Zeichen (mit Leerzeichen)

Über terzo:

„Übung macht den Meister“ – nach dieser Devise lässt sich nicht nur ein Instrument erlernen, sondern auch das Gehör trainieren. Die systematische terzo®Gehörtherapie bietet die Möglichkeit, die Hörfähigkeit Betroffener durch die Kombination aus Gehörtraining und Hörgeräten zu optimieren. Erstmals angewandt im Jahr 2006, haben mittlerweile über 30.000 Menschen die terzo®Gehörtherapie genutzt. Sie können sich in einem der deutschlandweit vertretenen terzo-Zentren beraten lassen und für ihre Behandlung aus einem Angebot herstellerüber-greifender Hörgeräte aller Leistungsklassen wählen.

www.terzo-zentrum.de