

Vorwort

Lieber Leser!

(CI-Träger/in, Angehörige/r, Therapeut/in)

Sicher ist das schon häufig bei einer Prozessor-Anpassung gesagt worden, dass es gut sei, das Cochlea Implantat (CI) immer zu tragen, von morgens bis abends. Erst dann hätte man Höreindrücke gleichsam rund um die Uhr.

Die Erwartungen an ein CI werden sich dann zu realisieren beginnen, wenn man selbst erkennt und weiß, dass das CI funktioniert.

Das Hören, die akustische Wahrnehmung, ist bei jedem Menschen individuell veranlagt, so wie dieser auch nur über einen jeweils ganz eigenen Fingerabdruck verfügt.

Jeder CI-Träger möchte sicherlich möglichst bald sein konkretes Ziel erreichen: nämlich hören und verstehen können.

Mit Hilfe des CI nimmt zwar sein/e Träger/in alle Höreindrücke auf, doch das Verstehen bzw. die Verarbeitung des Gehörten – das leistet und vollbringt das Gehirn.

Auch kommt es darauf an, wie lange vor der Implantation nicht gehört oder wie überhaupt gehört wurde, z. B. mit einem Hörgerät (Verstärker), oder ob das Gehör nur allmählich schlechter wurde und beim Kommunizieren im Vordergrund vor allem das Absehen stand.

Hören mit einem CI kann durchaus einen anderen Höreindruck ergeben als man vorher ohne CI gewohnt war und das Hören erlebt hatte.

Dieses neue andere Hören gilt es jetzt also zu üben. Wichtig dabei ist, auch immer wieder neue Höreindrücke zu erhalten. Dass Wörter, Sätze oder Texte gehört werden, die man vorher nicht so oft oder auch gar nicht gehört hatte. Jetzt soll das *Hinhören* trainiert werden und das Hinschauen oder auch Kombinieren vermieden werden.

Der Dichter, Schriftsteller und Nobelpreisträger Hermann Hesse schreibt in seinem berühmten Werk „Das Glasperlenspiel“: „Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“ – oder mit anderen Worten: Es muss am Schweren geübt werden, damit der Alltag leichter fällt.

Bis sich die verschiedenen Höreindrücke von früher und jetzt einander angleichen, bedarf es naturgemäß einer unterschiedlichen Zeit. Das Hörzentrum des Menschen benötigt Übung, Zeit und Geduld, damit der bislang gewohnte und oft auch eingeschliffene Höreindruck mit dem neuen Höreindruck verglichen und dann berichtigt wird.

Es kann manchmal sehr schnell gehen (innerhalb von sechs Wochen), manchmal aber auch deutlich länger dauern (bis zu zwei Jahren) und viele intensive Übungen beanspruchen.

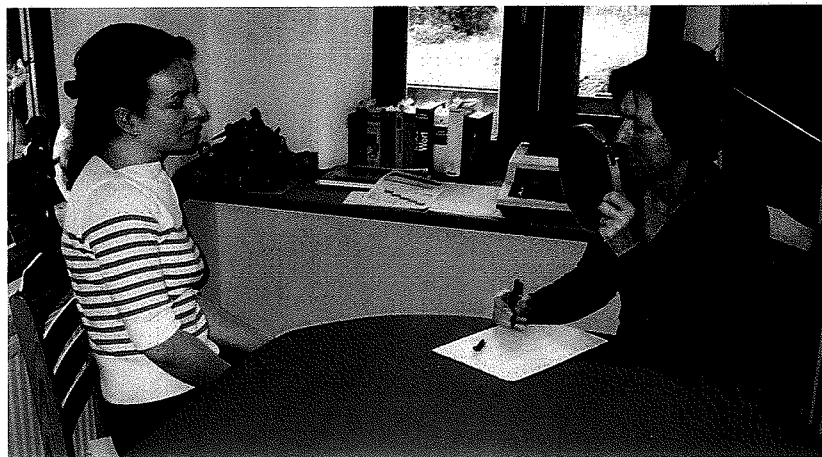
Bei meiner langjährigen therapeutischen Tätigkeit durfte ich mit Freude feststellen, dass alle CI-Träger/innen ihre gesetzten Ziele auch erreicht haben, wenn auch nach unterschiedlicher Zeitdauer sowie unter Einsatz eines differenzierten und individuellen Trainings.

Hierfür habe ich in einem Arbeitsbuch viele in 14 Jahren CI-Audiotherapie erprobte Übungen zusammengefasst. Daher hoffe ich, dass sie für ein erfolgreiches Hörtraining eine geeignete Hilfe sein werden.

Alle Übungen können auch im Hörtraining für Hörgeräte-Träger eingesetzt werden.

An dieser Stelle danke ich auch den Autorinnen Herzogenrath/Rost/Strauß-Schier, die mir mit ihrem Hörtrainingsbuch „Besser hören mit CI“ manche Anregung für meine eigene Arbeit gegeben haben.

Erika Bogár-Sendelbach



Hörübung unter Einsatz eines „Stickrahmens“
(Auch eine „Schlafbrille“ eignet sich.)

Anmerkungen zur Vorgehensweise:

Die nachfolgenden Übungslisten enthalten eine bzw. zwei Rubriken mit jeweils vier oder fünf Spalten mit den folgenden Bezeichnungen:

CI-li/HG:	CI auf der linken Seite / Hörgerät auf der linken Seite
CI-re/HG:	CI auf der rechten Seite / Hörgerät auf der rechten Seite
beids.:	beidseitig ein CI (bilaterale Versorgung)
m.Mb.:	mit Mundbild / Absehen, (ein Schriftbild kann evtl. in der fünften leeren Spalte eingetragen werden)

Als Erstes soll für eine gute Prozesseinstellung gesorgt sein. Ein Funkmikrofon kann für den Anfang als weitere Unterstützung genutzt werden.

Richtige Antworten werden im jeweiligen Feld der Rubrik notiert – falsche Antworten ebenfalls.

Die Aufgaben sollten drei- bis viermal vorgesprochen oder bis zu 90 Prozent verstanden werden, bevor man zur nächsten Übung übergeht.

Eine Ausnahme bilden die Übungen zu „Einsilber“ und „ähnlich klingende Silben“ auf den Seiten 221 ff., bei denen 60 Prozent genügen.

Wird bei einer Übung nicht verstanden, dann kann sie geändert oder auch eine leichtere Übung gewählt werden.

Dieses Training verspricht mehr Erfolg, wenn täglich geübt wird. Auch hier gilt: Lieber jeden Tag zehn Minuten geübt als nur einmal in der Woche eine Stunde. Wie lange die einzelne Übung durchgehalten wird, hängt von der individuellen Konstitution ab. Dem Üben bzw. der Übungsdauer sind auch „Grenzen“ gesetzt. Es ist anfangs durchaus möglich, dass die Übungen über 30 Minuten hinaus nicht ausgehalten werden. Dies dürfte vor allem dann der Fall sein, wenn das Hörzentrum lange Zeit nicht gewohnt war, Höreindrücke aufzunehmen.

Es macht auch einen Sinn, immer zur gleichen Tageszeit zu üben.

Die Übungen sollten anfangs noch nicht von Nebengeräuschen begleitet sein. Erst dann, wenn ein gutes Verstehen erreicht ist, ist eine solche Erschwernis sinnvoll.

Die Gelegenheit, zwei Sprecher für die Übung zu haben, bietet den Vorteil, auch zwei verschiedene Stimmen zu hören. Die Übungen können wiederholt, erweitert oder auch verändert werden.

Das Absehen bzw. die Vorlage eines Schriftbildes erleichtern die Übungen, vor allem in der ersten Zeit nach der Anpassung, wenn zwar gehört wird, aber es mit dem Verstehen noch Probleme gibt.

Es sollte konsequent langsam und deutlich gesprochen werden, auch wenn es am Anfang etwas künstlich wirkt. Doch werden dann Sprechweise und auch Sprechtempo immer natürlicher.

Die Reihenfolge der einzelnen Übungen wird sich zunächst nach „leicht“ und „schwer“ ausrichten. Dann aber kann und soll sie auch durchaus nach der Interessenlage und aufgrund der Entwicklung des Hörverständnisses bestimmt werden.

Solche individuellen Besonderheiten müssen berücksichtigt werden. Das Gehörte wird jetzt anders bewertet. Der neue Höreindruck muss sich festigen und dies verlangt große energetische Anstrengung. Man sollte auch nicht enttäuscht sein, wenn zunächst gehört, aber „nichts“ verstanden wird. Der Grund dafür liegt nicht beim Üben. Daher soll er mutig Schritt für Schritt weiter machen. Im Einzelfall ist es auch möglich, dass die Technik selbst nicht zu mehr Leistung imstande ist.

Da Hörgeschädigte mehr körperliche Energie bzw. Konzentration zur Aufnahme akustischer Wahrnehmungen sowie zu deren Sprachverarbeitung benötigen als Hörende, erhöhen entsprechende Übungspausen während einer Übungseinheit die Erfolgsaussichten.

Übungshinweise für bilaterale Versorgung

Trainieren Sie folgendermaßen:

- a) Üben Sie jeweils eine Seite (Ohr mit dem CI)
- b) Üben Sie zuerst mit dem „schlechteren“ Ohr, dann mit dem „besseren“. Sind beide Seiten gut „trainiert“, so üben Sie
- c) mit beiden CI's oder einem CI und dem Hörgerät.

Für diese Übungen ist Voraussetzung, dass die CI-Techniker bzw. Akustiker die beiden Hörsysteme gut eingestellt haben.

1. Das Richtungshören:

Beim Hörtraining sitzen Sie in der Mitte eines Raumes. Sie haben die Augen geschlossen. Der Sprecher erzeugt Geräusche, wobei er jeweils seine Position wechselt. Ihre Aufgabe ist es zu erkennen, aus welcher Richtung diese Geräusche kamen.

Oder:

Der Sprecher ruft den Namen. Der Betreffende soll auf ihn zugehen. Dann wechselt er seinen Standort.

Variation:

Stehen mehrere Personen zur Verfügung, dann rufen diese aus verschiedenen Richtungen. Es sollen die jeweiligen Richtungen erkannt werden.

- 2. Solche Hörübungen sollen auch im Alltag zu Hause weiter geübt werden. Steht man z. B. am Straßenrand oder sitzt auf einer Parkbank, so kann man mit geschlossenen Augen versuchen, die Richtungen zu bestimmen, aus denen die vorbei fahrenden Autos oder die vorüber gehenden Fußgänger kommen.
- 3. Als zusätzliche Erschwernis können zu den vorliegenden Übungen im Hintergrund Geräusche wie Musik oder Stimmen erzeugt werden.
- 4. Man kann auch hier variieren: „flüstern“, laut bzw. leise sprechen, oder im Wechsel.
- 5. Sehr gut sind auch Übungen mit dem Telefon, mit einfachen Zeitungstexten oder mit Alltagsgesprächen.
- 6. Es kann auch im Vorbeigehen gesprochen werden oder während man im Raum umhergeht.

7. Das Gespräch kann auch aus einem Nebenraum oder auch einfach hinter einer Tür stehend erfolgen.
8. Vielleicht kann eine zweite Person als Sprecher behilflich sein. Das gleichzeitige Sprechen zweier verschiedener Wörter soll dann von beiden Sprechern geübt werden. Die Wörter sollen gehört und verstanden werden, auch wenn die Qualität noch nicht ganz optimal ist.
9. Zur Abwechslung kann auch ein „Hörbuch“ (ausleihbar in Bibliotheken) zur Hand genommen werden. Kurze Abschnitte können vorgesprochen und männliche mit weiblichen Stimmen abgewechselt werden.
10. Mit bekannten, durchaus auch „älteren“ Lied- und Musikstücken kann das „Wieder Erkennen“ von Melodien oder Texten festgestellt werden.
11. Anhand von Instrumentalstücken sollen die einzelnen Instrumente erkannt und voneinander unterschieden werden.

Ziel:

Entspannteres Hören und geringere körperliche Anstrengung
Besseres Hören in geräuschvoller Umgebung
Wiederherstellung der Fähigkeit der Lokalisierung von Schallquellen
Richtungshören als ein selektives und räumliches Hören
Erkennen zweier Schallquellen
Aufnehmen und Verarbeiten unterschiedlicher Informationen von unterschiedlicher Qualität.

Das Wahrnehmen von Umgebungsgeräuschen

Vordringliche Aufgabe eines jeden Hörtrainings ist es, die auditiven Fähigkeiten zu fördern. Deshalb kann mit dem Wahrnehmen von Umgebungsgeräuschen, die jeder in seinem Umfeld hat, begonnen und dieses je nach Bedarf fortgeführt werden.

Auf solche Geräusche (z. B. Wasserrauschen, Geschirrklopfen) und bestimmte Signale (z. B. Telefon-, Türklingel) muss aufmerksam gemacht werden. Nur durch tägliches Hinhören können die Merkfähigkeit für Schallvorgänge sowie das Kurzzeitgedächtnis geschult werden.

Vorgehensweise:

1. Während der Ablenkung zu Beginn der Therapiestunde durch eine Beschäftigung, z. B. Schreiben oder Lesen eines Textes, wird unerwartet ein Geräusch präsentiert:
2. Pfeifen, mit Papier rascheln, Klopfen (siehe Liste). Die Geräusche sollten anfangs in unmittelbarer Nähe sein, später auch weiter entfernt.
3. Dann soll eine Äußerung darüber erfolgen, was erkannt wurde, welche Höreindrücke beobachtet wurden, ob das Geräusch eine kurze oder lange Präsenz, einen hohen oder tiefen Ton hatte, laut oder leise, unterbrochen oder kontinuierlich war.
Zusammenfassend kann noch gesagt werden, was eigentlich *gehört* wurde.
4. Ein bestimmtes Geräusch während einer Beschäftigung wäre es auch, den Namen zu rufen. Das kann ein zweites Mal erfolgen, evtl. verbunden mit einer Berührung und der Bemerkung, dass da *etwas* war.
5. Solche (siehe Liste) und auch andere Höreindrücke können auch in einer gewohnten Umgebung (zu Hause) selbst ausprobiert werden. Dazu wird eine Liste mitgegeben.

Ziel:

Es soll gelernt werden, wieder die verschiedenen Geräusche in der eigenen Umgebung zu erkennen.

Vor allem soll trotz der Konzentration auf eine bestimmte Beschäftigung, wie z. B. Lesen, wahrgenommen und gehört werden, was in der direkten Umgebung passiert.

Höreindrücke (auditive Wahrnehmungen)

Wahrnehmungen)	Erkannt		Wie klingt's?	leise (le)	tief (t)	Subjektives Erlebnis.	X
	Ja	Nein		laut (la)	hoch (h)		
Telefonklingeln							
Geschirrklopfen							
Porzellan							
Besteck							
Gläser							
Eingießen v. Getränken							
Eigene Schritte							
Fremde Schritte							
Papierrascheln							
Briefe öffnen							
Zeitung umblättern							
Musik							
Gesang							
Stimmen (Männer)							
Stimmen (Frauen)							
Stimmen (Kinder)							
Husten							
Schneuzen							
Lachen							
Weinen							

(Wie klingt's?: Z. B. Schril, klirrend, zischend, kontinuierlich o. unterbrochen. X: Z.B. Wie oft gehört am Tag? Subjektives Erlebnis: Z. B. angenehm, unangenehm, nicht zum Aushalten)