

## Optimales Hören mit einem Hörgerät

Sie erzielen bessere Hörerfolge, wenn Sie den Umgang mit dem Hörgerät üben. Hören funktioniert über das Gehirn und das Gehirn muss manchmal auch erst wieder lernen, bestimmte Geräusche und Sprache einzuordnen.

Somit werden viele Geräusche und Stimmen, auch die eigene, meistens als ungewohnt empfunden, wenn ein Hörgerät zum Einsatz kommt. Dieser Effekt verschwindet in der Regel nach kurzer Zeit. Die Bedienung des Hörgerätes darf ebenso erlernt werden.

Folgende Tipps werden Ihnen beim Tragen eines Hörgerätes vielleicht helfen.

- Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen und üben Sie sich in Geduld. Manchmal erfahren Sie schnelle Trainingserfolge und manchmal dauert es ein wenig länger. Durchhalten wird meistens belohnt.
- Viele Personen nehmen bei einem Hörgerät wieder viele Störgeräusche, beispielsweise Vogelgezwitscher oder das Klicken einer Uhr, wahr und empfinden das als störend. Sie dürfen wieder lernen, bestimmte Geräusche auszublenden.
- Üben Sie leiser zu sprechen, weil Sie ohne Hörgerät vielleicht immer sehr laut gesprochen haben. Das strengte an.
- Lassen Sie das Hörgerät als „Hörfreund“ in Ihr Leben und tragen es über den Tag hinweg, wie beispielsweise eine Brille. So gewöhnen Sie sich sehr schnell daran.
- Lauschen Sie den verschiedenen Klängen und identifizieren Sie diese. Sie üben somit Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Klänge zu trainieren. Somit werden Sie auch zu einem guten Zuhörer. Erst hinhören, hören und verstehen und dann verstanden zu werden.
- Gehen Sie wieder raus in die Öffentlichkeit, sei es ein Park, ein Kino- oder Restaurantbesuch oder eine lebhaft Sportveranstaltung.  
In Diskussionen beispielsweise empfiehlt es sich, in der Nähe der Sprechenden Person aufzuhalten und Störgeräuschen den Rücken zuzudrehen.  
In Restaurants kann es hilfreich sein, sich an die Mitte eines Tisches zu setzen, um in beide Richtungen gut hören zu können. Ein Tisch in einer Ecke kann zudem die Akustik weiter verbessern.
- Suchen Sie sich vorab die für Sie besten Plätze aus. Vorbereitung zahlt sich aus, sei es im Restaurant oder im Kino. Rufen Sie beispielsweise vorher in einem Restaurant an und fragen Sie nach den ruhigsten Plätzen.
- Achten Sie auch auf den Kontext, was gesagt wird, indem Sie den Sinn des Gesagten erfassen und verstehen und mögliche Hörlücken schließen können.
- Nutzen Sie angebotenes Zubehör (z.B. Drahtloslautsprecher zum Fernseher) und probieren Sie es einfach aus.
- Probieren Sie verschiedene Hörtrainings aus (z.B. gibt es eine Reihe von Apps oder CDs) und wählen die für Sie beste Trainingsmethode aus.
- Manche üben lieber alleine, manche lieber in der Gruppe. Probieren Sie es aus.
- Halten Sie Ihren Akustiker auf den Laufenden über Ihre Erfolge und versuchen vielleicht neue Hörgeräteeinstellungen aus.

Und bitte denken Sie daran: Auch Normalhörende verstehen nicht immer alles, sei es, dass sie unkonzentriert sind, sei es, dass Sie nicht hinhören oder sei es auch einfach, dass es zu viele Störgeräusche gibt oder die andere Person nuschelt!

---