

Hörtraining bei Geräuschüberempfindlichkeit

In den letzten Jahren ist eine Zunahme der Geräuschüberempfindlichkeit in der Bevölkerung zu verzeichnen. Oft einhergehend mit Tinnitus, Innenohrschwerhörigkeit oder dem Befinden nach einem Hörsturz. Die betroffenen Menschen reagieren auf für sie unerträglich nervende Geräusche, indem sie sich davor schützen. Sie versuchen, diese Geräusche zu vermeiden, indem sie davor flüchten oder z. B. einen Gehörschutz tragen. Dies kann in Form eines sozialen Rückzugs enden, da Aktivitäten außerhalb der Wohnung als »viel zu laut und bedrohlich« wahrgenommen werden. Es baut sich eine innere Anspannung auf, die wiederum das intensive Hinhören aktiviert und somit die Lautheitsempfindung verstärkt. Hilflös fühlen sie sich der Situation ausgeliefert. Sie sind in einem Teufelskreis gefangen. So suchen die betroffenen Menschen verzweifelt nach einer Hilfestellung, wie sie aus dieser Situation herauskommen können. Ein Hörtraining kann hierfür gezielte Unterstützung geben.



Bei Recruitment, Phonophobie, und Hyperakusis empfiehlt sich ein gezieltes Hörtraining – hier die Autorin Petra Speth (rechts) mit einer Patientin.

Geräuschüberempfindlichkeit kann sich in verschiedenen klinischen Bildern zeigen. Diese werden im Folgenden beschrieben:

Recruitment

Das Recruitment tritt besonders bei der Innenohrschwerhörigkeit auf. Es handelt sich um einen fehlenden Lautheitsausgleich aufgrund der Schädigung der äußeren Haarzellen in einem bestimmten Frequenzbereich. Es kommt zu einer linearen anstatt zu der normalen, nichtlinearen, kompressiven Schallverarbeitung. Relativ leise Geräusche werden kaum verstanden. Demgegenüber werden nur geringfügig lautere Geräusche als viel zu laut und vor allem unangenehm bis schmerzhaft empfunden.

Hyperakusis

Hyperakusis ist eine subjektive, negativ bewertete Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen mit einer normalen Lautstärke unterhalb von 70 bis 80 dB HL, über alle Frequenzen hinweg. Dies führt zu verschiedenen vegetativen Reaktionen, wie Schweißausbrüchen, Veränderung der Pulsfrequenz, Druck- oder Schmerzempfindungen im Ohr, Anspannung der Schulter-Nackmuskulatur und innerer Unruhe.

Phonophobie

Phonophobie ist eine Angstreaktion auf bestimmte, meist mit negativen Erfahrungen verbundene Geräusche. Die Überempfindlichkeit ist nicht frequenzabhängig. Sie wird durch die subjektive, emotionale Bewertung der Geräusche bestimmt. Das heißt, dass Geräusche bei schon leiser Lautstärke als extrem laut oder bedrohlich empfunden werden. Andererseits besteht gegenüber Geräuschen aus dem gleichen Frequenzspektrum keine Überempfindlichkeit. Sowohl das Hören dieser Geräusche als auch nur das bereits Darandenken führt zu Flucht- und Vermeidungstendenzen.

Die klare Trennbarkeit ist nicht immer gegeben, häufig handelt es sich

um eine oder entwickelt sich das klinische Bild zu einer Mischform.

Bei Kunden mit Geräuschüberempfindlichkeit sind für die Durchführung eines Hörtrainings folgende Aspekte zu beachten:

Aktuelle Lebenssituation:

■ Alter, Geschlecht, Beruf, soziales Umfeld ...

Aktuelle Problematik:

■ Erfassen der spezifischen Beschwerden sowie das Anliegen des Kunden
■ Ausführliche Befragung über den Umgang mit Geräuschen. Dies kann im freien Gespräch mit gezielten Fragen und/oder mittels Fragebögen wie z. B. dem Geräuschüberempfindlichkeitsfragebogen (GÜF Nelting, Riemann) erfolgen.

Audiologische Aspekte:

■ Hörbefund: Ton- und Sprachaudiogramm, Unbehaglichkeitsschwelle, Würzburger Lautheitsskalierung (in Kliniken erfolgt noch: DPOAEs)
■ Zeitpunkt der Versorgung mit Hörsystemen/Erst- oder Nachversorgung/Art der Versorgung

Klinische Aspekte:

■ Krankheitsgeschichte (z. B. Innenohr- bzw. Mittelohrschwerhörigkeit, Migräne, Einnahme von Medikamenten, Zustand nach einer Facialislähmung, Depression usw.)

Psychologische Aspekte:

■ Psychische Verfassung des Kunden, Einnahme von Psychopharmaka
■ Besonderheiten im Kontakt mit dem Kunden

Pädagogische Aspekte:

■ Wie aufnahmefähig ist der Kunde?
■ Wie können die Wissensinhalte vermittelt werden?

Aus der Gesamtheit der obigen Informationen werden die adäquaten Hörtrainingskriterien dem Kunden entsprechend erfasst.

Bei welchen Kriterien können Kunden mit Geräuschüberempfindlichkeit von einem Hörtraining profitieren?

■ Bei fehlendem Wissen über die otoneurologischen Zusammenhänge der Geräuschüberempfindlichkeit

■ Bei Hörentwöhnung durch Geräuschvermeidung (z. B. Tragen von Gehörschutz bei normaler Umgebungslautstärke) oder Fluchtverhalten

■ Bei Angst vor speziellen Geräuschen

■ Bei sozialem Rückzug

■ Bei extrem verschobener Unbehaglichkeitsschwelle

■ Bei fehlender Lautheitstoleranz bei der Hörsystemeinstellung.

Hörtrainingsziele

■ Aufklärung über Ursachen und Zusammenhänge einer Geräuschüberempfindlichkeit

■ schrittweises Heranführen an die gemiedenen Geräusche, Abbau von Gehörschutz

■ Angst machende Geräusche in einen adaptiven Sinnzusammenhang stellen und eine Neubewertung der Geräusche erarbeiten

■ Teilnahme am öffentlichen Leben aktivieren

■ stufenweises Absenken der Unbehaglichkeitsschwelle

■ Steigern der Lautheitstoleranz in Bezug auf die Hörsystemeinstellung

■ Tinnitus-Retraining-Therapie

■ das Erlernen einer Entspannungsmethode (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation)

■ erkennen, wann aufgrund der Schwere der Störung eine begleitende Psychotherapie oder ein Klinikaufenthalt erforderlich ist.

Zum Erreichen der Hörtrainingsziele können folgende Hörübungen eingesetzt werden:

- auf Umweltgeräusche hören
- selektives Hören (Naturraum, in Gesprächen, in geräuschvollen Umgebungen)
- Richtungshören
- Musik hören/selber machen
- eigenständige Lautheitsbestimmung von Geräuschen

Zur Veranschaulichung der Vorgehensweise bei einem Hörtraining bei Geräuschüberempfindlichkeit sollen die folgenden Fallbeispiele dienen.

Hörtraining bei Phonophobie

30-jährige Frau, engagierte Grundschullehrerin, verheiratet, Normalhörfbefund, die Unbehaglichkeitsschwelle lag bei 65 dB, trägt nur in der Schule einen speziell angefertigten Gehörschutz. Sie hat Angst vor den hohen Stimmen der Schüler, denn diese lösen eine extreme Bedrohungssituation bei ihr aus. Diese äußert sich in Herzrasen, Schweißausbruch, ihre Stimme wird immer leiser, die Beine werden schwach, sie möchte sich nur noch verkriechen. Außerdem hat sie Schmerzen im Kiefergelenk beim Sprechen. Sie hat schon am Morgen Angst, aufzustehen und sich wieder der Horde lärmender Kinder ausliefern zu müssen. Auf Anraten ihres Hörgeräteakustikers entschied sie sich für die Hörtrainingsstunden. Ihr Ziel war es, ihre Ohren in der Unterrichtssituation »wieder öffnen zu können«, sowie angstfrei und ohne Anspannung zu unterrichten. Aufgrund ihres perfektionistischen Anspruches setzte sie sich selber massiv unter Leistungsdruck. Es blieb ihr immer weniger Zeit, sich zu entspannen und zu erholen. Die Arbeitsbelastung in der Schule erhöhte sich aufgrund vieler Krankheitsausfälle von Kollegen. Sie ging pflichtbewusst weiter in die Schule, obwohl sie selber eine starke Erkältung hatte und schon völlig erschöpft war.

Entscheidend war nach der Erstbefragung die intensive Aufklärung über Ursachen und Zusammenhänge ihrer Geräuschüberempfindlichkeit als Re-

aktion auf die hohen Kinderstimmen. Auf die Frage: »Wenn Ihre Ohren sprechen könnten, was würden diese Ihnen sagen?«, antwortete sie: »Es ist genug. Ich kann diese vielen Kinderstimmen nicht mehr hören.« Diese Frage ermöglichte es ihr, den adaptiven Sinnzusammenhang ihrer Geräuschüberempfindlichkeit zu erkennen. Da der Erschöpfungszustand nicht wahrgenommen und dementsprechend reagiert wurde, entwickelte sich die Phonophobie. Das »zu viel« in der Schule wurde über die Ohren ausgedrückt. In Absprache mit der Schule und dem HNO-Arzt wurde für die zweite Hälfte des Schuljahres eine angemessene Stundenreduktion bewirkt.

Mittels Hörübungen erfolgte ein schrittweises Heranführen an normale Alltagsgeräusche. Dies geschah beispielsweise durch das bewusste Hören auf Umweltgeräusche oder das Lauschen auf Vogelstimmen im Park und durch das Hören der Lieblingsmusik. Dies bewirkte einen positiven Bezug zur Hörsituation außerhalb der Schule. Für die Auseinandersetzung mit den Kinderstimmen und das Weglassen des Gehörschutzes war es nötig, parallel ein Entspannungstraining in Verbindung mit positiven Suggestivsätzen zu erlernen (»Die Kinderstimmen sind harmlos«, »Ich bin gelassen und ruhig im Unterricht.«). Nach zehn Hörtrainingsstunden und in Verbindung mit einer parallel be-



Bei Hyperakusis gilt es, das Hören wieder positiv zu besetzen, wie hier beim bewussten Lauschen auf die Klänge der Natur.

(Fotos: Speth)

gonnenen Psychotherapie, konnte sie wieder ohne Gehörschutz und mit größerer Sicherheit unterrichten.

Es sei an dieser Stelle angemerkt: Viele Betroffene suchen einen Hörgeräteakustiker auf, um sich vor der von ihnen subjektiv extrem bedrohlichen Geräuschsituation zu schützen. Sie wollen einen adäquaten Gehörschutz. Ein Gehörschutz ist sinnvoll bei Lautstärken über 80 dB über einen Zeitraum von acht Stunden pro Tag. Bei der Phonophobie ist er kontraindiziert. Die Hörfilter bauen sich ab und es entsteht eine Hörentwöhnung. Dies kann die Gesamtsituation erheblich verschlimmern. Für diese Kunden ist eine ausführliche Aufklärung über die pathophysiologischen Zusammenhänge als auch gezielte Empfehlungen im Umgang mit der Phonophobie entscheidend.

Hörtraining bei Recruitment mit Hyperakusis

Eine 52-jährige Bildungsreferentin mit leicht- bis mittelgradigem Hörverlust beidseits befand sich in der Hörsystem-Erstversorgung. Sobald eine gewisse Verstärkung der Hörsysteme erfolgte, war es ihr sofort viel zu laut und unangenehm. In Unterrichtssituationen oder bei Besprechungen mit Kollegen war sie schnell überfordert. Beim Heraushören einzelner Stimmen hatte sie große Schwierigkeiten. Im Raum nahm sie nur Stimmengewirr wahr. Da sie ihren Beruf sehr gerne ausübte, war sie weiterhin sehr bemüht und motiviert, die Hörsysteme zu tragen. Jedoch blieb, aufgrund ihrer ausgeprägten Geräuschüberempfindlichkeit, die Hörsystemeinstellung unter der zur Verbesserung des Sprachverstehens für sie erforderlichen Verstärkung.

Für das Hörtraining wurden Hörsysteme ausgewählt, welche für sie am »angenehmsten« waren. Mit der Hörgeräteakustikerin gab es eine Vereinbarung, die Hörgeräteeinstellung nicht mehr zu verändern, sondern in einem Bereich zu belassen, der das Sprachverstehen ermöglicht. Der erste Schritt war eine umfangreiche Aufklärung über die Hörphysiologie und

die Hörverarbeitung, den fehlenden Lautheitsausgleich der äußeren Haarzellen und die Folgen einer Hörentwöhnung. Im Weiteren erfolgte ein stufenweises Herantasten an die neue Hörsituation. Wir vereinbarten, die Hörsysteme zuerst nur in der häuslichen Umgebung zu tragen, gezielt Musik zu hören und dabei die Lautstärke schrittweise zu steigern. Ein Spaziergang in der Natur folgte, um dort bewusst auf alle Geräusche zu hören. Dies bewirkte einen positiveren Zugang zu den Hörsystemen. Dann wurden Hörübungen zur Unterstützung des Sprachverstehens durchgeführt, mit und ohne Hintergrundgeräusche. Die Umsetzung erfolgte bei Gesprächen mit Freunden in einem Café. Zur Unterstützung bekam sie für zu Hause die Siemens Hörtrainings-DVD »eARena«, mit der sie gezielt Übungen zum selektiven Hören durchführte. Erst nachdem sie in diesem Bereich viel sicherer war und die Stimmen besser voneinander trennen konnte, begann die Hörübung am Arbeitsplatz. Unterstützend hierfür waren körperbezogene Übungen, die die aufkommende Anspannung in der Unterrichtssituation reduzierten als auch positive Selbstinstruktionen wie z. B. »die Lautstärke darf sein, sie schadet mir nicht«. Nach sechs Hörtrainingsstunden, über einen Zeitraum von zwei Monaten, war es ihr möglich, die für das Sprachverstehen notwendige Lautstärke zu akzeptieren und im Sprachverstehen davon zu profitieren.

Hervorzuheben ist, dass in der alltäglichen Praxis nur selten eines der oben beschriebenen Phänomene in Reinform auftritt. Die Abgrenzung ist deshalb nicht immer einfach, da Mischformen häufig sind bzw. die Symptomatik wechselt oder sich ausweiten kann.

Fazit

Menschen mit Geräuschüberempfindlichkeit wünschen vom Hörgeräteakustiker häufig einen Gehörschutz. Dies ist im Regelfall nicht indiziert. Stattdessen kann den Betroffenen mit einem Hörtraining aktiv geholfen werden zu lernen, sich an die unangenehmen Geräuschsituationen zu gewöhnen. Dies erfordert viel psychologisches Einfühlungsvermögen und pädagogisches Geschick. Der Zugang zum Kunden mit Geräuschüberempfindlichkeit gelingt am besten über das Darstellen der otoneurologischen Zusammenhänge. Darauf aufbauend kann ein Arbeitsbündnis für ein aktives Hörtraining hergestellt werden, so dass dem Kunden geholfen werden kann, obwohl man nicht seinem primären Wunsch nach Anpassung eines Gehörschutzes nachgekommen ist.

Petra Speth

Literaturnachweis

Schaaf H, Klofat B, Hesse G: Hyperakusis, Phonophobie und Recruitment, HNO September 2003, Springer Verlag, S 1005–1011

Schaaf H: Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie der Hyperakusis, forum HNO, August 2006, S 1–4