


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Keine Angst vor ... Schwerhörigkeit

Aus Angst verdrängte Renée Iseli-Smits jahrelang ihre Schwerhörigkeit. Erst durch einen Hörsturz lernte sie, gut mit der Schwerhörigkeit zu leben.

VON GABRIELE MEISTER

 06. MAI 2022

Als mir der HNO-Arzt sagte, dass ich ein Hörgerät bräuchte, war das ein richtiger Schock. Jetzt werden mich alle bemitleiden und die Jungs werden mich gar nicht mehr angucken, dachte ich.

Meine Schwerhörigkeit war bei einer Routinekontrolle aufgefallen. Ich war 18 Jahre alt, ich brauchte doch kein Hörgerät!

Kurz vor dem Studienbeginn rang ich mich dann allerdings doch zu einem durch. Ich war unsicher, ob ich im Hörsaal alles verstehen würde. Tatsächlich war mein Gerät recht unauffällig. Niemand redete darüber und so musste ich es auch nicht.

Das änderte sich erst Jahre später, als ich durch einen Hörsturz hochgradig schwerhörig wurde. Trotz der neuen Geräte strengten mich schon kurze Telefonate an. Monatelang war ich völlig kraftlos und hatte Angst, meine Arbeit nicht zu schaffen.

Eine Kollegin empfahl mir eine Haptotherapie. Mit der Therapeutin übte ich, Körperteile bewusst zu spüren. Sie stellte auch viele persönliche Fragen. So erkannte ich, dass ich bisher so getan hatte, als sei ich nicht schwerhörig. Ich hatte versucht zu funktionieren, statt Rücksicht darauf zu nehmen. Das hatte meine Energie gekostet.

Als wir nach anderthalb Jahren Therapie umzogen, nutzte ich das für einen Neuanfang: Statt angestrengt zuzuhören, bat ich Leute, deutlich zu sprechen. Überraschenderweise reagierten die meisten aufgeschlossen. Ich weiß, dass es für die Kommunikation manchmal hemmend ist, wenn ich nachfrage.

Aber wenn ich Angst habe, das zu erklären und zu sagen, was ich brauche, wird sich nie etwas ändern.

Renée Iseli-Smits engagiert sich für Menschen mit Handicap und bloggt zu Schwerhörigkeit.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Hochsensibilität

Helles Licht, Lärm, große Menschenmengen - hochsensible Menschen reagieren empfindlicher auf Reize. Aber was ist Hochsensibilität überhaupt?