

Psychologische Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen

SeelsOHRge – Zeitung für die Evangelische Schwerhörigenseelsorge, 7. Ausgabe, September 2009

„Ich weiß nicht mehr weiter: Was soll ich tun?“ Ein Beispiel

Angefangen hat die psychologische Beratung von Frau M. mit einer ganz typischen Anfrage: „Eigentlich bräuchte ich ein CI, aber ich kann mich nicht dazu durchringen – was soll ich tun?“ Typisch ist diese Anfrage insofern, als das Problem ‚CI – ja oder nein‘ viele (zumindest hochgradig) schwerhörige Menschen umtreibt. Typisch ist diese Anfrage auch, weil sich Menschen oft an die psychologische Beratung wenden, wenn sie nicht mehr weiter wissen. Aber ist Frau M. mit dieser Frage nicht besser bei einem Arzt, einer Audiotherapeutin oder einer Selbsthilfegruppe aufgehoben?

Im Erstgespräch schildert Frau M. ihre Situation: Sie ist Mitte 30, verheiratet, hat zwei kleine Söhne, 6 und 4 Jahre alt, ist berufstätig und beidseits an Taubheit grenzend schwerhörig. Sie hat das Gefühl, dass sie die Versorgung der Kinder ohne CI nicht mehr bewältigen kann, aber gleichzeitig hat sie eine ihr unerklärliche Angst vor dem CI – die Voruntersuchungen und Aufklärungsgespräche hat sie schon hinter sich. Dann erzählt sie mir von ihrem Alltag: Von ihrer ständigen Angst, dass den Kindern etwas passiert, weil sie sie nicht hört; von ihrem Versuch, so ‚normal‘ wie möglich zu funktionieren – das heißt für sie: so wie eine Guthörende; von dem ständigen Kampf mit ihrem Ehemann, von dem sie sich in ihren Ängsten und Bedürfnissen als Schwerhörige nicht verstanden fühlt; von ihrem Gefühl, mit ihrer Kraft am Ende zu sein, völlig versagt zu haben und dem Wunsch, sich nur noch zu verkriechen.

Am Ende der ersten Beratungsstunde ist klar: Im Moment ist weder eine Entscheidung für oder gegen CI angebracht, und erst recht keine OP mit anschließender langwieriger Reha. Zuerst ist etwas anderes dran: Frau M. muss zunächst wieder zu Kräften kommen.

Aber das ist gar nicht so einfach: Frau M. muss nämlich lernen, ihre Grenzen wahrzunehmen und anzuerkennen, d.h. ihr Leben so einzurichten, dass sie ihre Grenzen nicht ständig überschreitet. Dazu gehört auch, dass sie zugibt, Hilfe zu brauchen und anzunehmen – und das fällt Frau M. extrem schwer, denn das bedeutet ja auch, dass sie ihre Schwerhörigkeit nicht mehr ignorieren darf. Und genau das hat sie ihr Leben lang versucht – mit gutem Grund: schließlich ist es die Hörschädigung, die dazu führte, dass sie unendlich viele Kränkungen in ihrer Familie, in der Schule und in vielen Alltagssituationen erlitten hat, dass sie sich deswegen schuldig, minderwertig und als Last für ihre Umgebung fühlt, und dass ihr so ihr Traumberuf ‚Lehrerin‘ versagt geblieben ist.

Wir besprechen ganz konkrete Entlastungsmöglichkeiten für den Alltag, etwa die Anschaffung eines Faxgerätes, mit dem sie vieles ohne den Stress des Telefonierens erledigen könnte. Dass ihr Ehemann keine Einwände hat, nachdem sie ihm diesen Wunsch vorgetragen und erklärt hat, warum sie dieses Kommunikationsmedium braucht, ist für sie fast so etwas wie eine Offenbarung, denn sie hätte nie gedacht, dass ihre Bedürfnisse berechtigt sind und ernst genommen werden. Bestärkt von diesem Erfolg, beantragt sie beim Integrationsamt einen Schriftdolmetscher für eine berufliche Fortbildung (dass es diese Möglichkeit gibt, wusste Frau M. bis dato auch nicht) – zum ersten Mal in ihrem Leben, kann sie einigermaßen entspannt einer solchen Veranstaltung entgegensehen.

In kleinen Schritten schafft Frau M. es, sich und ihre Bedürfnisse ernster zu nehmen und so für Entlastungen zu sorgen. Ein wichtiger Schlüssel dabei ist, dass sie anfängt, nicht mehr gegen die Schwerhörigkeit zu kämpfen, sondern mit ihr zu leben, so schwer das auch ist...

Und die Frage nach dem CI? Möglich, dass sich diese Frage nach der Beratung gar nicht mehr stellt, weil Frau M. mit der Schwerhörigkeit besser zurecht kommt. Möglich aber auch, dass die Angst davor allmählich verschwindet, weil sie sich vor der zusätzlichen Belastung durch OP und Reha nicht mehr fürchten muss, wenn sie den Alltag gut verkraften kann.

Kennen Sie das?

- Ihr Leben ist in einer Sackgasse: Sie sehen keinen Ausweg mehr

- ... weil Sie keine Kraft und keine Lebensfreude mehr haben
- ... weil Sie viel Angst haben oder sehr traurig sind
- ... weil Sie ein Problem nicht lösen können
- ... weil Sie mit einer Krankheit oder Behinderung nicht zurecht kommen
- ... weil Sie in Ihrer Partnerschaft unglücklich sind
- ... weil Sie den Partner/die Partnerin durch Tod oder Trennung verloren haben
- ... weil Sie Probleme mit Ihren Kindern haben
- ... weil Sie sich von Gott und den Menschen verlassen fühlen

- Sie sind an einem wichtigen Kreuzungspunkt in Ihrem Leben: Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung

- ... und wissen nicht, was Sie machen sollen
- ... und haben Angst, etwas falsch zu machen
- ... und sind verunsichert, weil Sie viele unterschiedliche Ratschläge bekommen

- Sie haben oft Streit, das Zusammenleben klappt nicht

- ... mit dem Partner/der Partnerin
- ... mit den Kindern
- ... mit den Eltern
- ... mit Kollegen oder Kolleginnen oder dem Chef/der Chefin

Und dann?

Oft findet man alleine oder mit Verwandten und Freunden eine Lösung. Aber manchmal genügt das nicht. Dann kann man sich an eine psychologische Beratungsstelle wenden. Hier bieten Psychologen und Sozialpädagogen professionelle Hilfe, Unterstützung und Begleitung an, so dass

- man ‚auftanken‘ kann, Kraft und Mut bekommt und es wieder alleine schafft, vielleicht auch etwas Neues ausprobiert; z.B. fällt einem manchmal schon durch das Erzählen eine schwere Last von den Schultern
- jemand dabei hilft, dass man sich wieder orientieren kann, dass man seinen Weg und sein Ziel findet; z.B. kann ein Gespräch helfen, die Gedanken zu ordnen und zu spüren, was einem selbst wichtig ist
- man wichtige Hintergrundinformationen bekommt, die ein Problem lösen helfen; z.B. erfährt eine Frau, warum ihr schwerhörige Mann sich plötzlich so anders verhält – das Verstehen hilft ihr, einen konstruktiveren Umgang damit zu finden, als immer nur zu schimpfen und dabei selbst zu verbittern.
- man Werkzeug an die Hand bekommt, das dabei hilft, eine Schwierigkeit, einen Konflikt, eine Krise zu bewältigen; z.B. übt man Schritte gegen Angst

Fragen, die häufig gestellt werden

- Was soll ich tun, wenn ich nicht sicher bin, ob mein Problem ‚groß‘ genug ist oder ob ich richtig bei der psychologischen Beratung bin?

Nehmen Sie auf jeden Fall mit einer Beratungsstelle Kontakt auf und vereinbaren Sie ein Erstgespräch, in dem sie diese Frage klären können. Kommen Sie lieber früher als zu spät: wenn Konflikte und Probleme chronisch geworden sind, sind sie viel schwerer zu lösen.

- Bin ich psychisch krank, wenn ich psychologische Beratung in Anspruch nehme?

Nein. Wenn man eine Krise oder einen Konflikt nicht alleine bewältigen kann, und Hilfe in Anspruch nimmt, ist das einfach nur vernünftig und es sagt nichts darüber aus, ob man gesund oder krank ist..

- Wird der Berater/die Beraterin mir sagen, was ich tun soll, wenn ich selbst nicht weiter weiß oder vor einer schwierigen Entscheidung stehe?

In der Regel werden Sie keine Ratschläge bekommen im Sinne von "Das und das müssen Sie tun". Der Berater/die Beraterin kann nicht wissen, was für den/die Ratsuchende/n richtig oder falsch ist. In der Beratung geht es darum, dass Sie sich selbst besser verstehen und selbst Lösungen finden können, die zu Ihnen, zu Ihren Wertvorstellungen und Meinungen, zu Ihren Erfahrungen und Möglichkeiten passen.

- Kann psychologische Beratung in Lebenssituationen hilfreich sein, die einen belasten, die man aber nicht ändern kann?

Ja. Psychologische Beratung kann helfen, besser z.B. mit Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Behinderung zurechtzukommen, auch wenn sie weder einen Job vermitteln noch die Gesundheit wieder herstellen kann. Allerdings muss sich der/die Ratsuchende für Ziele öffnen, die er/sie ursprünglich vielleicht nicht hatte.

- Muss ich in einer Paarberatung befürchten, dass mein Partner/meine Partnerin Recht bekommt (z.B. mit ihren/seinen Vorwürfen, Forderungen usw.)? Oder umgekehrt: Kann ich hoffen, dass der Berater/die Beraterin meinem Partner/meiner Partnerin deutlich Bescheid sagt, was er/sie alles falsch macht?

Nein. BeraterInnen sind kein Schiedsrichter und keine Richter. In einer Paarberatung geht es eher darum dafür zu sorgen, dass das Gespräch zwischen den Partnern (wieder) so funktioniert, dass man die Gedanken, Gefühle, Reaktionen des anderen besser versteht und so zu Lösungen kommt, mit denen beide leben können. Wenn Sie trotzdem das Gefühl haben, der/die BeraterIn ist parteiisch: Sprechen Sie Ihr Unbehagen an.

- Hat es einen Sinn alleine zur Beratung zu gehen, wenn ich Partnerschaftsprobleme habe, aber mein Partner/meine Partnerin nicht mitkommt?

Ja. Zwar ist es sicher am besten, bei Partnerschaftsproblemen gemeinsam zur Beratung zu kommen, aber selbstverständlich können Sie auch alleine kommen. Dabei wird man dann in erster Linie Ihre Situation in den Blick nehmen und überlegen, was Sie tun können, dass es Ihnen besser geht – Ihren Partner wird man dabei nicht ändern können.

- Muss ich fürchten, dass sich das Jugendamt einschaltet, mir vielleicht sogar die Kinder wegnimmt, wenn ich Erziehungsprobleme zugebe?

Nein. Sie kommen ja zur Beratung, um diese Probleme in den Griff zu bekommen und sorgen so für das Wohl der Kinder. Manchmal ist es allerdings sinnvoll, das Jugendamt einzuschalten, weil Sie hier noch zusätzliche wertvolle Hilfe und Unterstützung erhalten können – wenn das nötig oder sinnvoll ist, wird man das auf jeden Fall mit Ihnen besprechen und in der Regel nur mit Ihrem Einverständnis tun (Ausnahme: akute Kindeswohlgefährdung).

- Bin ich ein Versager, wenn nach einer Beratung nach einer Weile wieder – alte oder neue – Probleme auftauchen und ich wieder psychologische Beratung brauche?

Nein, im Gegenteil: Sie haben gelernt, dass man Hilfe bekommen kann und dass es keine Schande ist, um Hilfe zu bitten. Sie haben auch gelernt, dass man nicht zu lange warten soll und nicht unendlich leiden muss, sondern dass es besser ist, sich rechtzeitig helfen zu lassen. Übrigens: Es ist normal, dass sich alte Verhaltensmuster nach einer Weile wieder einschleichen. Oft braucht es dann nur eine kleine Auffrischung und Erinnerung an das, was man gemeinsam besprochen und erarbeitet hat.

Warum schwerhörige und ertaubte Menschen und ihre Angehörigen manchmal psychologische Beratung brauchen

Weil sie, wie alle Menschen, manchmal Lebens- und Entwicklungskrisen durchmachen, in schwierigen Entscheidungssituationen stehen, Konflikte und Schwierigkeiten in Partnerschaft und Familie haben.

Und weil eine Hörschädigung eine Lebenserschwerung ist, die zusätzliche und zum Teil erhebliche psychische Belastungen für die Betroffenen und ihre Angehörigen mit sich bringen kann:¹ Eine Hörschädigung erschwert die seelische Entwicklung eines betroffenen Kindes, weil die Eltern-Kind-Beziehung belastet sein kann, weil die Eltern in ihrem Erziehungsverhalten unsicher und unerfahren sind, weil diese Kinder häufiger in Institutionen aufwachsen müssen, weil sie oft Kränkungen und Hänseleien, Überforderungen und Unverständnis ausgesetzt sind. Zum zweiten kann eine Hörschädigung die psychische Stabilität eines Betroffenen beeinträchtigen, weil das Leben mit einer Hörschädigung äußerst anstrengend ist, weil die mangelnde Orientierung und Kontrolle über die Umgebung oft zu einer Grundunsicherheit führt, weil die mit einer Hörschädigung einhergehende Kommunikationsbehinderung weitreichende Auswirkungen auf alle sozialen Beziehungen und Bezüge hat, weil ein Hörverlust und dessen psychische und soziale Folgen den Betroffenen traumatisieren können. Und schließlich kann eine Hörschädigung Beziehungen belasten, etwa weil Missverständnisse und daraus entstehende Konflikte fast unvermeidlich sind, weil sich die Folgen eines Hörverlusts für den einzelnen auch auf seine Beziehungen auswirken.

Im Rahmen dieser Entwicklungs- und Lebensbedingungen erleben hörgeschädigte Menschen viel Unverständnis und Kränkungen, Unsicherheit und Angst, Abhängigkeit, Ohnmacht und Scham, Verlassenheit und Einsamkeit. Da ist es schwierig, ein gesundes Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit, Vertrauen in sich, in Beziehungen und die Welt zu entwickeln oder zu behalten. Entsprechend ist das Verhalten hörgeschädigter Menschen dann oft geprägt von Selbstzweifeln, Empfindlichkeit und Misstrauen, von unterdrückter Feindseligkeit oder offener Aggression, von Angst vor sozialen Kontakten und vor neuen und ungewohnten Situationen überhaupt und Rückzug. Das wiederum führt zu verständnislosen, kränkenden oder diskriminierenden Reaktionen des Umfeldes, was wiederum die Reaktionen der Betroffenen noch verstärkt – Angst, Frustration, Scham, Ärger – und zu sozialer Isolation und Vereinsamung, zu Resignation und Depression, aber auch zu psychosomatischen Symptomen führt, wie z.B. Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, Bluthochdruck. Dazu kommt noch, dass schwerhörige und ertaubte Menschen oft chronisch erschöpft und überlastet sind und auch von daher ein hohes Risiko haben für psychosomatische Störungen und Erkrankungen, die mit einer Überforderungs- und Überlastungssituation einhergehen wie z.B. Tinnitus, Schwindel, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Konzentrations- und Leistungseinschränkungen, gemindertem Selbstbewusstsein, Angststörungen und Depressionen.

Aber auch Angehörige leiden unter einer Hörschädigung: Sind sie als Eltern betroffen, ist die Tatsache, ein Kind mit einem besonderen Förderungsbedarf zu haben, ein Schock, der mit Trauer, Wut, Enttäuschung, Selbstzweifeln, Scham, Schuld, Angst einhergeht, und ein Angriff auf ihr Selbstbild als Eltern. In einer Partnerschaft wird man mit einer Kommunikationssituation konfrontiert, die viel Geduld erfordert; die psychischen Veränderungen des/der hörgeschädigten Partners/in, bzw. in der Folge davon die Veränderungen in der Beziehung können auch Enttäuschung, Trauer, Angst, Hilflosigkeit oder auch Ärger auslösen.

Und um das kann es bei der psychologischen Beratung von schwerhörigen und ertaubten Menschen und ihren Angehörigen gehen

Die unterschiedlichsten konkreten Nöte, Konflikte und Krisen, die schwerhörige und ertaubte Menschen und ihre Angehörige erleben, stehen oft in engem Zusammenhang mit den psychischen und sozialen Folgen der Hörschädigung. So gibt es entsprechend den besonderen Risiken und Belastungen, die Schwerhörigkeit oder Ertaubung für die Betroffenen bedeutet, inhaltliche Schwerpunkte bei der psychologischen Beratung von schwerhörigen und ertaubten Menschen und ihren Angehörigen:

¹ Im Folgenden werden keine Aussagen über ‚die Schwerhörigen‘ gemacht, denn wie sich eine Hörbehinderung beim Einzelnen tatsächlich auswirkt, ist sehr unterschiedlich und hängt u.a. ab von der Größe des Hörverlustes, vom Zeitpunkt seines Eintretens, von begleitenden Erkrankungen, vom Umfeld und von den persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen.

- Aufbau und Stärkung des Selbstwertgefühls bzw. der Identität als Schwerhörige/r
- Abbau von Unsicherheit und Angst
- Suchen und Entdecken der eigenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen
- Auseinandersetzung mit dem Thema Schwerhörigkeit/Ertaubung und seinen Folgen: Leben mit einer Hörbehinderung
- Auseinandersetzung mit Trauer, Ohnmacht und Wut
- Umgang mit Stress, Überlastung und Überforderung

Ein Schlüssel für die Bearbeitung all dieser Themen kann das Erkennen und Anerkennen der eigenen Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse sein: Schwerhörige und ertaubte Menschen sind in der Regel sehr stark nach außen konzentriert – das müssen sie auch sein, um möglichst viel mitzubekommen und um Fehler aufgrund von Missverständnissen zu vermeiden. Außerdem orientieren sie sich oft an den Möglichkeiten und Fähigkeiten von Gehörenden bzw. an deren (vermuteten) Erwartungen und Anforderungen. So geht es bei der psychologischen Beratung im wesentlichen darum, mit verschiedenen Methoden einen Raum zu eröffnen, in dem es möglich wird, auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse aufmerksam zu werden, sie zuzulassen und ernst zu nehmen und das Eigene wahrzunehmen, d.h. die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten genauso wie die Grenzen und die eigene Verantwortung zu sehen und zu leben.

Und zum guten Schluss...

„Wenn ich nicht schwerhörig wäre...“

Ja, Schwerhörigkeit und Ertaubung ist eine riesige Herausforderung. Bei der Bewältigung dieser Lebensaufgabe darf man sich aber helfen lassen. Das Aufsuchen einer Beratungsstelle wäre vielleicht ein erster Schritt, um eine neue Perspektive zu gewinnen – und wer weiß, was es dabei alles zu entdecken gibt? Trauen Sie sich! **L**

Ursula Zeh

Katholische Seelsorge bei Menschen mit Hörschädigung und psychologische Beratung für die Region Stuttgart