



René Bürgin - Hörgeräteakustiker aus Leidenschaft.

## Hören & Verstehen

Welches ist das beste Hörtraining?

Wenn man danach sucht, dann findet sich im Internet und den sozialen Medien ein reiches Angebot an sogenannten Hörtrainings. Einige Angebote sind sinnvoll, andere jedoch sind reine Scheinangebote, um etwas zu verkaufen und meistens geht's um Hörgeräte.

Dies entbehrt nicht einer gewissen Komik, denn aus meiner Sicht ist das beste Hörtraining für Hörgeschädigte das kontinuierliche Tragen der Hörsysteme! Ja, richtig gelesen, das Tragen der Hörsysteme allein trainiert schon das Gehirn. Man kann, wenn man will, im täglichen Umgang mit seinen Hörgeräten Übungen einfließen lassen, welche absolut kostenfrei und sehr nutzbringend sind.

Das Hören ist wie alle Gefühle ein assoziativer Vorgang. Das heisst, unser Gehirn vergleicht alles, was es hört, mit schon einmal Gehörtem und löst damit Erinnerungen und andere Gefühle aus. Beinahe jeder kennt ein spezielles Lied, eine Melodie oder einen Geruch etc., welche genau diesen Vorgang auslösen.

Und hier setzen die gratis Hörtrainingsmöglichkeiten an. Wenn Sie regelmässig an einem Brunnen oder einem Bächlein vorbei gehen, es kann auch eine Kanalisation sein, versuchen Sie festzulegen, aus welcher Distanz Sie das Wasser plätschern hören. Merken Sie sich diesen Punkt und achten Sie beim nächsten Mal darauf, ob das Plätschern vielleicht schon 5m früher zu hören ist? Das Gehirn stellt sich das Geräusch bewusst vor und aktiviert die Erinnerungen. Wir simulieren damit den assoziativen Hörvorgang.

Wenn Sie das nächste Mal bewusst ein Musikstück hören, versuchen Sie, einem Instrument oder der zweiten Stimme zu folgen. Dies erhöht Ihre Fähigkeit, aus einem Klangspektrum einzelne Klänge herauszuhören. Analysieren sie beim Waldspaziergang verschiedene Geräusche und fokussieren Sie sich auf das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Blätter oder andere Klänge.

All diese konzentrierten Höranstrengungen werden Ihnen beim nächsten Mal helfen, wenn Sie im Restaurant oder beim Familienfest ein Gespräch führen wollen. Ich bin mir sicher, Ihnen fallen auch noch vergleichbare Hörtrainings ein, welche absolut kostenlos und sinnvoll sind und erst noch Spass machen.