

# Wie ich lernte, mit meiner Schwerhörigkeit umzugehen

von Merlin Menze (Quelle: Frankfurter Allgemeine vom 22.3.2024)

**Unser Autor ist auf dem linken Ohr taub – und rechts fiept der Tinnitus. Jahrelang versteckte er, dass er schlecht hört, auch vor sich selbst. Bis es nicht mehr ging.**

Ich lache, obwohl ich kein Wort verstanden habe. Am langen Küchentisch reden in Grüppchen je drei, vier Freunde miteinander. Ein Glas stößt an einen Teller. Jemand schlägt die Balkontür zu, die Jacke raschelt. Stuhlbeine kratzt über den Boden. Rechts von mir steht eine kleine Box, gemeinsame Spotify-Playlist. Die Geräusche werfen sich vor meinem Ohr aufeinander und kämpfen. Keines gewinnt, sie bleiben ein Knäuel. Und sie verkaufen mich für dumm, weil ich nicht weiß, aus welcher Richtung sie kommen. Nur wenn es kurz ruhiger ist, kann ich Stimmen aus dem Knäuel fischen. Mein Kopf ist matschig. Immer wieder schalte ich ab, zoomte raus, glasige Augen. Eine Freundin fragt, ob alles gut ist. „Ja, voll, alles gut“, sage ich. Eine Antwort wie aus einer anderen Zeit.

Ich bin auf dem linken Ohr taub. Wenn mich vor ein paar Jahren jemand fragte, ob das ein Problem für mich sei, wischte ich die Frage weg: „Nee, das ist kein Ding, kenne ich ja seit meiner Geburt.“ Leichtigkeit, an die ich lange selbst glaubte. Mein Verhalten aber sah so aus: Wenn eine Sitznachbarin im Klassenzimmer, im Hörsaal oder im Bus mir etwas ins linke Ohr flüsterte, ließ ich sie flüstern. Nickte oder lachte, wenn ich dachte, dass es passt. Wenn ich mit hochgezogener Braue angeschaut wurde, ahnte ich: „Scheiße, das war eine Frage.“ Manchmal fragte ich nach, drehte den Kopf mit dem rechten Ohr zu ihr und blickte nach hinten. Oder ich saß es einfach aus und schaute weg. In solchen Momenten schämte ich mich.

Es gibt verwundbare Stellen, die wir übergehen, weil sie mit Unsicherheit und Ängsten verbunden sind. Mein taubes Ohr ist so eine Stelle. Es dauerte, bis ich sie überhaupt bemerkte.

Schwerhörigkeit ist nicht sichtbar, und meine eigene habe ich versteckt. Vor anderen und vor mir. „Ich bin auf dem linken Ohr taub“, das sagte ich bis vor Kurzem selten. So trat ich immer wieder als verpeilter, mürrischer oder stiller Typ auf. Auf Klassenfahrt, zehnte Klasse, in der vollen Straßenbahn. Nur enge Freunde wussten von meinem schlechten Ohr. Ich erinnere nicht, warum wir plötzlich in großer Runde darüber sprachen. Nur den einen Satz meiner Mitschülerin erinnere ich: „Ach, deswegen bist du manchmal so komisch.“ Stich.

## **So banal, so beschissen**

Ich frage Lukas, einen Freund aus der Abi-Zeit, wie er mich erinnert. Als wir uns kennenlernten, habe er sich gewundert, warum ich so oft den Kopf gedreht oder in unruhigen Situationen kiebig reagiert habe. Von meinem schlechten Ohr hatte ich ihm erst nach ein paar Monaten erzählt. „Ich glaube, dir war wichtig, dass es nicht zum Thema wird“, sagt Lukas. Mein Hören schien für mich banal. Womöglich dachte ich, dass ich schon klarkomme. So banal, so beschissen. Ich hatte Schwierigkeiten. Vielleicht ist schlechtes Hören auf eine Art intim. Vielleicht hatte ich Angst, dass meine Schwierigkeiten nicht nachvollziehbar sind. Vielleicht hatte ich nie einen hilfreichen Umgang erlernt.

Der Nicht-Umgang blieb bis ins Bachelorstudium. Eine Zeit, in der ich weiter hoffte, dass mich niemand von links ansprechen würde. Ich wollte nicht schon beim Vorstellen „Der mit dem

Ohr“ sein. Den meisten würde es zunächst eh nicht auffallen, dass ich auf dem linken Ohr taub bin, in ruhigen Situationen höre ich super. Gleichzeitig dachte ich, dass es zu spät sei, total seltsam, erst später vom schlechten Hören zu erzählen. Wenn man sich längst kannte. Auf dem Boulevard vom Campus trug ich immer, wirklich immer, Kopfhörer. Ich hasste es, wenn mich jemand auf offener Fläche rief und ich nicht wusste, von wo. Wenn ich mich drehen musste, die Umgebung scannte, zum Glaskasten schaute, zur Tram-Station, zu den Fahrradständern hinter mir.

### **Als Teenager verlor ich mein Gehör ganz**

Angeborene Hörstörungen betreffen je nach Art und Studie etwa eines bis drei von 1000 Neugeborenen in Deutschland. Eine Untersuchung, um das frühzeitig festzustellen, das sogenannte Neugeborenen-Hörscreening, wurde 2009 bundesweit eingeführt. In diesem Jahr wurde ich volljährig. Ich war also vielleicht anderthalb, als meine Eltern merkten, dass ich kein Richtungshören hatte: Wenn sie mich riefen – „Hier bin ich!“ –, war ich verwirrt. Im Uniklinikum in Hamburg stellten Ärzte schließlich fest, dass ich auf einem Ohr an Taubheit grenzend schwerhörig war. Ich bekam ein Hörgerät. Es sollte mir zumindest beim Orten von Geräuschen helfen. Als Teenager dann saß ich eines Nachts schmerzverkrampft auf den Stufen vor einer Praxis und schimpfte den HNO-Arzt im Notdienst herbei, wo blieb der nur? Damals, durch eine schwere Mittelohrentzündung, verlor ich mein linkes Gehör vollends.

„Bei einem Kind mit einseitiger Taubheit haben wir das früher mehr oder weniger zügig abgehandelt und ein Brieflein geschrieben: ‚Die sprachliche, geistige und seelische Entwicklung des Kindes ist gesichert.‘ Und fertig.“ Das sagt John Martin Hempel, mit dem ich am Klinikum der Universität München spreche, wo er leitender Oberarzt und stellvertretender Direktor der Klinik und Poliklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde ist. „Später erkannte man: ‚Stopp, stopp, so ist das nicht.‘“ Schon weil man beispielsweise einen Lastwagen nicht höre oder in der Schule Probleme bekommen könne. Erst in den frühen 2000ern sind Hempel zufolge mehr Studien erschienen, die sich intensiver mit einseitiger Schwerhörigkeit und Taubheit bei Kindern befassten.

### **Ich hätte am liebsten geschrien**

Ich hätte am liebsten geschrien. Mit Theresa und einer Freundin war ich in der Uni-Mensa. Ein Mitarbeiter befüllte die Besteckkästen aus Edelstahl. Wir saßen ein paar Meter entfernt, Mittagszeit, alle Tische waren voll. Hinter mir, neben mir, vor mir, überall lautes Gequatsche. Der Mitarbeiter der Mensa griff mehrere Gabeln, rein in den Kasten, widerliches Klirren. Danach die stumpfen Teller, Stapel um Stapel auf den Geschirrwagen, dazu Satzfetzen, Lachen, quiet-schende Stühle, kreischende Messer, die längst das Fleisch durchschnitten hatten. Ich schwitzte, starrte ins Nichts, dann zum Mitarbeiter, zu meinen Freundinnen. Ich gab es auf, ihrem Gespräch zu folgen. Verdammte Abschlussarbeit, verdammte Mensa, verdammte Menschen. Wenn doch mal alle still wären.

Im Masterstudium lernte ich Theresa kennen. Sie hört auf ihrem rechten Ohr schlecht. Ich frage sie am Telefon: „Bin ich allein mit meinen dämlichen destruktiven Strategien?“ Woraufhin sie sagt: „Es ist krass, wie lange man sich unterhalten kann, selbst wenn man wenig versteht. Ich habe schon so viele Gespräche fingiert.“ Oder sie habe es bei der Arbeit überspielt und gefragt, ob die Kollegin noch mal eine E-Mail mit dem Besprochenen schicken kann.

Sie kennt die Sorge, dass man für trottelig oder unaufmerksam gehalten werden könnte, weil man etwas nicht versteht oder sich ausklinkt, weil es zu anstrengend wird. Auch sie kennt den

Widerspruch, trotzdem nicht zu sagen, dass man schlecht hört. Vielleicht, weil unser schlechtes Gehör hier und da verspottet wurde. Selbst wenn Menschen wussten, warum wir etwas nicht mitbekamen: Das Gefühl, belächelt zu werden, hatten wir beide. Trotzdem hatte ich zu Beginn des Masters die Chance genutzt – neue Stadt und neue Menschen – und versucht, mein Hören bewusster anzusprechen. Was mir ab und an gelang. Bis mein gesundes Ohr plötzlich nicht mehr selbstverständlich war.

### **Ein niemals endender Warnton**

Ich hatte Angst um mein Hören. Ich nahm Kortison, Ginkgo-Tabletten und alles andere, was der Arzt mir verschrieb. Ich ließ mich akupunktieren, habe mir Ohrstöpsel maßfertigen lassen, habe Konzerttickets verkauft, versucht, weniger mit dem Kiefer zu pressen. Der Tinnitus blieb. Eine Bruchlandung, von der ich wünschte, ich hätte sie nie gebraucht. Ich fing an, öfter über mein Hören zu sprechen. Das Piepen war ein niemals endender Warnton.

„Warum haben die keine Namensschilder an den Türen?“, denke ich. Ich will zur Feier eines Freundes. Im Treppenhaus bleibe ich stehen und versuche, die Bässe zu orten. Boom, Boom, Boom, Lachen, Boom. Ich bin mir sicher, dass die Musik aus der Wohnung vor mir kommt. Ich klinge. Ein Mann mit Baby im Arm öffnet. Die Party sei ein Stockwerk höher. Oben stehe ich wieder da: links, rechts, vor mir je eine Tür. Als ich endlich in der Wohnung bin und es erzähle, lachen alle. Ich auch, halb ehrlich, halb verlegen, immerhin.

### **Inzwischen war die Angst weniger geworden, über mein Gehör zu sprechen**

Ein paar Monate später. Mit meiner Familie bin ich in einem Bistro. Wir sind hergekommen, weil es beim Elternarmenden Stammtaliener für mich oft zu laut war. Wir sitzen in der Ecke, im Laden ist nicht viel los. Kurz nachdem die Burger auf dem Tisch stehen, dreht ein Kellner die Musik auf. Die Box hängt genau rechts über mir. Ich rutsche auf meinem Platz hin und her, sage nichts mehr. Das Pöbel-Barometer in mir dreht durch. Als drücke jemand einen Knopf und – zack – kann ich nicht mehr mitreden, was für eine Sauerei, echt, ey! Dann gehe ich nach vorne zur Bar: „Höre nicht so gut ... etwas laut ... das wäre toll.“ Der Kellner dreht die Musik leiser, kein Thema. Wow, bin ich stolz.

Inzwischen habe ich weniger Probleme, zu sagen: „Ich bin auf einem Ohr taub.“ Trotzdem fehlt mir etwas. Ich beschließe, dass ich einen Beleg für mein schlechtes Ohr haben will, auf feinstem DIN A4 vom Amt. Als müsste ich es mir selbst beweisen. Ich beantrage die Feststellung des Grads der Behinderung. Die Antwort vom Versorgungsamt klingt, als ermittle man gegen mich: „Im Rahmen der Sachverhaltsaufklärung ...“. Ich soll zum Amtsarzt, einen Hörtest machen. „Hörtest? Echt jetzt?!“ Ich hatte dem Amt Unterlagen aus den vergangenen 30 Jahren mitgeschickt. Ich möchte endlich einen Umgang mit meinem Hören finden, gleichzeitig will ich offenbar nichts damit zu tun haben und habe schon auf einen Hörtest keinen Bock.

Beim Amtsarzt sitze ich in der dunklen Hörtest-Kabine, dumpf höre ich die Stimmen vom Treppen der Anmeldung. Ich drücke ein Knöpfchen, wenn ich den Ton höre. Ich denke: „Was, wenn ich im Takt von Stayin' Alive drücke?“ Irgendwann ist der Ton auf dem tauben Ohr so laut, dass ich ihn auf dem gesunden höre. Danach ein Wort hören, mit dem gesunden Ohr, und nachsprechen. In etwa so: „Mann ... Mann, Grab ... Grab, Reiz ... Reiz, Baum ... Baum, Wurst ... Wurst“. Am Ende des Hörtests sagt mir der Arzt: „Machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie jetzt alle zwei bis drei Jahre einen Hörtest machen. Sie sind ja noch jung. Aber mit 50 wird das Hören einfach schlechter.“ Herrje.

Wie geht es anderen Einseitigen oder Monos, wie sich manche selbst bezeichnen? Kontakt hatte ich nie, ich war ja ewig einohriger Einzelkämpfer, null problemo. Wenn auch das Vorher/Nachher mich immer neugierig machte – klar, da geht’s ja primär um meine Liebe zur Musik, direkt viel cooler als meine Befindlichkeiten. Also: Wie beschreibt es jemand, der mal stereo gehört hat? Während der Recherche bekomme ich den Kontakt zu Rudolf Eckmüller. Der Mittsechziger hat 2019 innerhalb weniger Wochen das Gehör auf der linken Seite verloren. Zu Hause hat er ein kleines Tonstudio und eine Gitarrensammlung, sagt er im Video-Call. „Ich liebe den Klang, das Volumen.“

Nach der Ertaubung hätten die Gitarren furchtbar flach geklungen: „Da war kein echtes Leben mehr drin. Das räumliche Gefühl war weg.“ Das gesunde Ohr werde mit Geräuschen zugemüllt. Wie durch einen Trichter würden sich alle Töne hineinpressen. Bereits ein Jahr nach der Ertaubung habe er ein Cochlea-Implantat (CI) bekommen, eine Hörhilfe wie eine Prothese. Sie nimmt Schallwellen mit einem Mikrofon auf und stimuliert über eine in die Hörschnecke eingeführte Elektrode den Hörnerv mit Impulsen. Eckmüller erzählt auch, dass er schnell den Weg in die Selbsthilfe gefunden habe, über den Bayerischen Cochlea Implantat Verband (BayCIV). Mit der Zeit stellte er fest: „Einseitige haben oft das Gefühl, dass sie keine Unterstützung brauchen.“

### **„Früher haben wir das nicht gemacht“**

Die einzige Selbsthilfegruppe speziell für einseitig Ertaubte finde ich online auf der Seite vom BayCIV. Sie wird von Klaus Geigenberger geleitet. Seit 2020 treffen sich Menschen aus ganz Deutschland einmal im Monat virtuell. Die meisten Mitglieder haben im Laufe ihres Lebens das Gehör verloren, viele sind mit einem CI versorgt. Schwerhörigkeit sei extrem individuell, sagt Geigenberger. Deshalb gebe es diese Gruppe. Als einseitig Ertaubter könne man sich zum Beispiel „durchmogeln“.

Geigenberger fragt mich, warum ich kein CI habe. Und verdammt, ich erinnere mich nicht an den Grund. Obwohl ich mich mit dem Tinnitus am Cochlea Implant Centrum in Kiel testen ließ. Darauf, ob ein CI für mich infrage käme. Ich blättere durch meine Unterlagen, darin steht: Wegen der langjährigen einseitigen Taubheit sei eine „CI-Versorgung... nicht angeraten“.

Am LMU Klinikum in München sagt mir der HNO-Chirurg Hempel: Würde heute ein einseitig taubes Baby zu ihm gebracht, mache man die Diagnostik, Kernspin- und Computertomographie. Sehe man, dass der Hörnerv da ist, die Hörschnecke normal geformt, komme ein Cochlea Implantat infrage. Mit guter Wahrscheinlichkeit würde das Kind ein Hören entwickeln. „Nun haben wir das Problem, dass wir das früher nicht gemacht haben“, sagt Hempel. „Die Menschen sehen wir jetzt. Es kommen welche mit 50 zu uns, die sagen: ‚Boah, es wird immer schwerer.‘“

Bei Langzeitertaubten lasse sich nicht pauschal sagen, welche Ergebnisse bei welcher Dauer der Ertaubung mit einem CI erzielt werden können. Es fehle an umfassenden Studien, und man lerne noch dazu. Anders sei es, wenn jemand das Gehör auf einem Ohr erst später verliert und zeitnah handelt. In einem Fall wie meinem, wenn man nach über 30 Jahren ein CI möchte, ist auch Hempel „extrem zurückhaltend“.

Inzwischen versuche ich, mein taubes Ohr anzusprechen, wenn ich Menschen kennenlerne oder wenn es nötig ist. Klappt manchmal. Es hängt von meiner Tagesform ab. Eigentlich müsste ich es immer, immer, immer wieder tun. Menschen vergessen es. Außerdem ist jede Situation anders, was es verkompliziert: Mal höre ich gut, mal schlecht, mal gar nicht. Ich bitte jemanden im Seminar, lauter zu sprechen, nach fünf Minuten spricht er wieder leiser. Kleine Geräusche

wie das Klack-Klack-Klack, ausgelöst durch einen nervösen Daumen am Kugelschreiberdrücker, zerschießen, was ich hören will.

### **„Mach nicht so ein Fass auf“**

Manchmal ist es auf Konzerten entspannter für mich als in der WG-Küche mit drei parallelen Gesprächen – weil es für alle laut ist und ich nichts erklären muss (außer jemand kommt auf die dumme Idee, mich von links anzuquatschen). Im Wohnzimmer hingegen sind meine Freundinnen nach einer Weile so laut, reden durcheinander, dass es vergeblich ist und ich mal wieder rauszooome. In einem Restaurant hallen die wenigen Stimmen wirr über den Fliesenboden, dazu zischt die Siebträgermaschine. Inzwischen gehe ich nicht mehr überall hin, überlege vorher, wie die Akustik sein mag, wie viele Leute da sind, wie fit ich bin. Meist ist es genauso schade wie besser für mich.

Am Ende dieses Textes stand mehrmals: „Natürlich weiß ich, dass es halb so wild ist. Mein Hören ist kein Riesenproblem.“ Wieder der Gedanke: „Mach nicht so ein Fass auf.“ Pardon, liebe Verdrängung, mein Ohr und ich suchen einen Umgang, kein Fass.