

Besser kommunizieren *mit Hörbeeinträchtigung*

Ein Ratgeber für Menschen mit
Hörbeeinträchtigung und ihre
Gesprächspartner

RATGEBER 02



Über diesen Ratgeber

„Wer schlecht hört, braucht ein Hörgerät. Und dann ist alles wieder gut.“ So lautet die gängige Meinung, die gern auch von der Hörgeräteindustrie gefördert wird. Hat sich ein schwerhöriger Mensch nach langem Zögern durchgerungen und sich Hörgeräte anpassen lassen, hoffen er (oder sie) und seine Mitmenschen, das Problem sei damit erledigt und der Alltag könne ungestört weitergehen.

Leider ist das nicht so einfach. Es ist nicht wie bei einer Brille, die man aufsetzt, und schon sieht man wieder klar. Selbst nach einer notwendigen längeren Gewöhnungsphase an ein Hörsystem (Hörgerät, Cochlea-Implantat oder anderes Implantat) bleiben für Hörbeeinträchtigte oft dauerhaft mehr oder weniger große Defizite im Sprachverständnis mit anderen Menschen. Die Ernüchterung ist dann groß, und fast schämt man sich von Neuem: „Muss ich den anderen denn solche Schwierigkeiten machen?“

Dieser Ratgeber möchte Betroffenen und ihren Angehörigen und Gesprächspartnern helfen, trotz Hörschwierigkeiten wieder zu einer guten Kommunikation und einem gelingenden Miteinander zu kommen. Er wendet sich an Schwerhörige, CI-Träger, Tinnitus-Betroffene und Menschen mit Hyperakusis oder Morbus Menière. Denn all ihnen ist gemeinsam, dass sie aufgrund einer Schädigung ihrer Ohren mehr oder weniger große Schwierigkeiten in der täglichen Verständigung mit ihren Mitmenschen haben.

Was ist wichtig im Umgang miteinander?

Was kann ich für eine gelingende Kommunikation tun?

Inhalt

1. Einige Worte vorab	5
2. Tipps für Menschen mit Hörminderung im Umgang mit gut Hörenden	7
3. Tipps für gut Hörende für eine gelingende Kommunikation	13
DHV-Ratgeber im Überblick	19
Impressum	21

01



Einige Worte vorab

Es ist eine interessante Erfahrung, die vielleicht gerade Menschen mit Hörbeeinträchtigungen machen: Manchmal ist es leichter, jemand anderem zu helfen als sich selbst. Um das zu erklären, wollen wir an dieser Stelle nicht in die Tiefen der Psychologie eintauchen. Stattdessen nehmen wir diese Erkenntnis als gegeben hin und appellieren im Umgang zwischen Hörbeeinträchtigten und ihren gut hörenden Gesprächspartnern an beide Seiten.

An die Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung:

→ Nehmen Sie Ihre Höreinschränkung ernst!

Eine Hörbeeinträchtigung ist nicht in erster Linie ein medizinisches Problem, sondern ein Problem, das sich zwischen Ihnen und anderen Menschen stellt.

→ Handeln Sie selbstverantwortlich!

Tun Sie alles Notwendige, um Ihre Kommunikationsfähigkeit zu bewahren oder wiederherzustellen.

→ Vertrauen Sie auf Ihre Mitmenschen!

Ihre Mitmenschen wollen helfen. Zeigen Sie ihnen, wie sie das tun können, und nehmen Sie ihre Unterstützung dankbar an.

An die gut Hörenden, die Umgang mit Hörbeeinträchtigten haben:

→ Lernen Sie die Schwierigkeiten des Sprachverständnisses und deren Folgen verstehen!

Gutes Sprachverstehen ist für Hörbeeinträchtigte keine Frage des Willens. Trotz Hilfsmitteln bleibt es oft eingeschränkt.

→ Unterstützen Sie Teilhabe!

Helfen Sie hörbeeinträchtigten Gesprächspartnern, aktiv an Gesprächen und am Leben in Gemeinschaft teilzuhaben. Eine gelingende, echte Kommunikation ist ein Gewinn für beide Seiten.

→ Bleiben Sie geduldig und nachsichtig!

Eine Hörbeeinträchtigung ist alles andere als eine Kleinigkeit. Sie bedeutet für die Betroffenen eine ständige Anstrengung, sich im Alltag und in der Gemeinschaft zurechtzufinden und zu behaupten. Helfen Sie dabei.



Tipps für Menschen mit Hörminderung *im Umgang mit gut Hörenden*

Es ist kein Makel, schwerhörig zu sein!

Verstecken Sie Ihre Hörbeeinträchtigung nicht, damit keine Missverständnisse infolge von Falschverstehen auftreten. Tragen Sie Ihre Hörsysteme (Hörgerät oder Implantat-Prozessor) offen sichtbar. Wählen Sie Ihre Geräte nach Funktion und Hörverbesserung, nicht nach Unauffälligkeit. Sagen Sie Ihrem Gesprächspartner, dass Sie schlecht hören bzw. ver-

stehen. Sie selbst wissen am besten, wann Ihre Hörsysteme eine Hilfe sind und wann sie an ihre Grenzen stoßen – etwa bei großem Geräuschpegel.

→ Helfen Sie Ihrem Gesprächspartner, damit das Gespräch gelingen kann!

Erklären Sie Ihrem Gesprächspartner, wie er Ihnen das Verstehen erleichtern kann. Dazu gehören zum Beispiel langsames, deutliches Sprechen, aber ohne Schreien, eine ruhige Atmosphäre und gute Beleuchtung. Bitten Sie ihn, sich Ihnen zuzuwenden, damit Sie vom Mundbild absehen und seine Artikulation und Mimik erfassen können.

→ Erklären Sie, wie sich Ihre Hörbeeinträchtigung auswirkt!

Beschreiben Sie kurz die Art und Weise, wie Sie hören oder eben nicht hören (Hoch- oder Tieftonschwerhörigkeit, Art des Ohrgeräusches usw.). Machen Sie Ihrem Gesprächspartner bewusst, dass Lautstärke nicht alles ist und dass Sie trotz Hörhilfen weiterhin beim Verstehen von Sprache eingeschränkt sind. So schaffen Sie Verständnis für Ihre Situation.

→ Nutzen Sie das Mundbild!

Lehnen Sie das Absehen nicht ab. Es ist eine Hilfe für Sie.

Achten Sie darauf, dass Sie vom Mundbild absehen können. Dazu brauchen Sie eine gute Beleuchtung. Ihr Gesprächspartner sollte so platziert sein, dass sein Gesicht im Licht und nicht im Dunkeln bzw. Gegenlicht ist. Sie selbst sollten nicht durch dieses Licht (z. B. die Sonne) geblendet werden.

Meistens ist es am besten, wenn Sie dem Gesprächspartner gegenüber sitzen und das Licht (Fenster) im Rücken haben. Sie müssen selbst die für Sie ideale Position zum Hören und Absehen herausfinden.

Erklären Sie Ihrem Gegenüber aber auch, dass in der deutschen Sprache nur 30 Prozent der Laute von den Lippen abgesehen werden können. Dass Sie deshalb viel kombinieren müssen und es trotzdem immer wieder zu Missverständnissen kommen kann.

→ Täuschen Sie kein Verstehen vor!

Geben Sie nicht vor, verstanden zu haben, wenn das nicht stimmt. Ein solches Vortäuschen führt zu Missverständnissen und verärgert Ihr Gegenüber. Denn es kann der Eindruck entstehen, dass Sie nicht offen sind oder sich nicht für den Gesprächspartner interessieren.

Wenn Ihnen etwas an dem Gespräch liegt: Fragen Sie nach. Lassen Sie sich Unverstandenes wiederholen. Und für schwierige Fälle: Halten Sie Stift und Papier bereit.

→ Handeln Sie klug und taktisch!

Wenn Sie neu in eine Gesprächsrunde kommen oder den Faden verloren haben, fragen Sie nach dem Thema. So können Sie sich leichter in das Gespräch einklinken. Bestimmte Tricks helfen Ihnen sicherzustellen, dass Sie das Gesagte auch richtig verstanden haben. Wiederholen Sie, was Sie verstanden haben, gegebenenfalls in eigenen Worten. Das zeigt Ihrem Gegenüber, wo er anknüpfen kann.

Fassen Sie zur Sicherheit zusammen, was Sie verstanden haben – oft danken Ihnen die anderen dafür.

Und: Ein Schuss Humor löst Unsicherheiten auf beiden Seiten.

→ ***Suchen Sie sich Hilfe!***

Setzen Sie sich in einer Gesellschaft neben oder gegenüber Personen, die viel zu erzählen haben und das Gespräch erfahrungsgemäß „bestimmen“. Wählen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens, setzen Sie sich neben sie und weihen Sie sie in Ihr Problem ein. Bitten Sie sie zwischendurch um Stichworte und unterstützende Informationen.

→ ***Im Restaurant und bei Hintergrundmusik***

In Restaurants stört die Hintergrundmusik oft besonders. Bitten Sie das Personal, die Musik leiser oder gar ganz auszustellen. Meiden Sie die Plätze in der Nähe von Besteckschubladen oder lauten Kaffeemaschinen.

Auch an anderen Orten, wie zum Beispiel im Fitnessstudio, läuft oft Musik. Fragen Sie, ob sie leiser gedreht oder ausgestellt werden kann. Manche Einkaufsorte bieten sogar „stille Stunden“ an.

→ ***Auf Festen und Feiern***

Wenn Sie an Geburtstagsfeiern und anderen geselligen Veranstaltungen nicht teilnehmen möchten, erklären Sie bei der Absage Ihre Schwierigkeiten, in einer lärmerfüllten Umgebung etwas zu verstehen. Oft fühlen sich die Gastgeber

dann geehrt, wenn Sie trotzdem kommen. Weihen Sie sie vorab ein: „Ich komme, aber bitte habt Verständnis, wenn ich früher gehe. Meine Konzentrationsfähigkeit in einer Gesellschaft wird stark beansprucht.“ Solche Dinge vorher abzusprechen ist besser, als sich heimlich davonzustehlen.

→ „*Schokoladenseite*“ *nutzen*

Hören Sie auf einer Seite besser („Schokoladenseite“)? Dann teilen Sie das Ihrem Gesprächspartner mit und positionieren Sie sich entsprechend.

Bei allem: Bewahren Sie sich Ihre gute Laune!

Versuchen Sie, sich Ihre gute Laune zu bewahren, auch wenn Sie manchmal nicht mitreden können. Schlechte Laune ist keine gute Motivation für andere, Sie zu unterstützen.

→ *Selbstbewusst kommunizieren*

Fühlen Sie sich mit Ihren Hinweisen zu einer hörgeschädigtengerechten Kommunikation nicht als Bittsteller. Sie können davon ausgehen, dass Ihr Gesprächspartner verstanden werden und mit Ihnen auf Augenhöhe kommunizieren möchte. Auch wenn Sie von Unterstützung abhängig sind, müssen Sie sich nicht von den Menschen abhängig fühlen. Die meisten helfen gern, wenn sie wissen, wie – ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

→ *Zusatz-Höranlagen*

Es gibt tragbare Mikrofonanlagen, die sich drahtlos mit dem Hörgerät bzw. Prozessor des Implantats verbinden lassen. Testen Sie, ob sie Ihnen in größeren Runden oder

auf Distanz helfen. Platzieren Sie das Mikrofon nahe bei den Sprechenden, die Sie schlecht verstehen. Ein kleines Polster unter dem Mikrofon dämpft störende Geräusche, wenn etwas auf den Tisch gelegt wird.

→ **Verschriftlichung**

In schwierigen Hörsituationen hilft es, wenn das Gesagte verschriftlicht wird, zumindest in Stichworten. Notizblock und Stift sind schnell bei der Hand. Oder man nutzt eine der kostenfreien Apps auf dem Smartphone (zum Beispiel „Automatische Transkription“ auf Android-Geräten oder „HearView“ auf iPhones, Stand 2025), die das gesprochene Wort in Text umwandeln. Die Qualität hängt allerdings stark von der Deutlichkeit des Gesprochenen und der Qualität des Mikrofons ab.

Die in dieser Broschüre genannten Markennamen und Produkte von Anbietern technischer Geräte, von Software oder Internet-Dienstleistungen werden ausschließlich aus redaktionellen Gründen erwähnt und stellen keine Kaufempfehlung dar.



Tipps für *gut Hörende* für eine *gelingende* *Kommunikation*

Daran erkennen Sie einen Menschen mit Hörbeeinträchtigung:

Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung zeigen oft folgende Verhaltensweisen:

- Sie schauen konzentriert auf Gesicht und Lippen.
- Sie treten oft näher heran.
- Sie fragen häufig nach.

- Sie legen eventuell die Hand hinter das Ohr, um besser zu verstehen.
- Sie antworten falsch, weil sie etwas missverstanden haben.
- Sie reagieren scheinbar unlogisch.
- Sie reagieren auf ein Ansprechen von der Seite oder von hinten nicht, da sie einen nicht gesehen haben.

Ausnahmen bestätigen die Regel.

Folgende Tipps helfen, die gegenseitige Verunsicherung zu mindern und trotz Hörminderung zu einer guten Kommunikation zu kommen.

→ *Wenden Sie sich Ihrem Gesprächspartner zu!*

Ihr Gesicht muss dem Hörbeeinträchtigten zugewandt sein. Das Sprachbild ist in Sprechrichtung nach vorn sehr viel klarer als zur Seite oder mit abgewandtem Kopf. Zudem ist so das Mundbild gut sichtbar und hilft beim Absehen vom Mund. Eine gute Raumbelichtung unterstützt das Absehen. Geben Sie dem Hörbeeinträchtigten Zeit, sich auf Ihr Mundbild einzustellen.

→ *Der Mund muss sichtbar sein!*

Halten Sie beim Sprechen nicht die Hand vor den Mund. Die Hand verschluckt zum Verständnis wichtige Laute und verhindert das Absehen. Auch ein Bart kann den Mund verdecken. Vielleicht können Sie ihn kürzen, wenn Sie öfter mit Menschen mit Hörbeeinträchtigung sprechen. Wenn Sie

zum Beispiel aus medizinischen Gründen einen Mundschutz tragen, nehmen Sie ihn für das Gespräch, wenn möglich, kurz ab.

Bitte machen Sie eine Pause beim Sprechen, wenn Sie auf etwas zeigen. Ihr Gegenüber kann nicht gleichzeitig auf das Gezeigte und auf Ihren Mund schauen.

→ ***Sprechen Sie langsam und deutlich***

Sprechen Sie bitte stets langsam, deutlich und gleichmäßig. Vermeiden Sie mit Bonbon, Essen, Zigarette oder anderem im Mund zu reden.

→ ***Aber: Übertreiben Sie nicht!***

Unnatürliches und übertriebenes Sprechen macht die Sprache undeutlich und erschwert das Absehen vom Mund.

→ ***Bitte nicht schreien!***

Auf keinen Fall sollten Sie überlaut sprechen oder gar schreien. Das verzerrt das Gesagte. Bei Nutzung von Hörgeräten ist die Lautstärke bereits so eingestellt wie für den Menschen mit Hörbeeinträchtigung notwendig. Sprechen Sie in normaler Lautstärke, aber auch nicht zu leise.

Gesten und Körpersprache nutzen Unterstützten Sie Ihre Worte mit natürlichen Gesten, Gebärden, Mimik und Körpersprache.

→ **Hörpausen sind wichtig**

Für Hörbeeinträchtigte ist jedes Gespräch, jedes Verstehen anstrengend. Haben Sie Verständnis, dass Hörbeeinträchtigte öfter eine „Hörpause“ benötigen und sich zeitweise aus dem Gespräch zurückziehen.

Weitere Tipps:

- Bilden Sie möglichst kurze, klare Sätze. Vermeiden Sie bruchstückhafte Formulierungen.
- Sprechen Sie nicht zu sehr „durch die Blume“, reduzieren Sie Spitzfindigkeiten und Ironie.
- Wird ein bestimmtes Wort nicht verstanden, so schreiben Sie es auf. Vermeiden Sie Missverständnisse, indem Sie vor allem Eigennamen, Adressen, Uhrzeiten etc. notieren.
- Bleiben Sie freundlich und geduldig, auch wenn Ihr Gegenüber mehrmals nachfragt. Das Verstehen bei einer Hörbeeinträchtigung ist keine Frage des Willens. Ungeduld führt oft dazu, dass Betroffene aus Unsicherheit vorgeben verstanden zu haben (Verstecktaktik). Das führt zu einer einseitigen Kommunikation. Seien Sie bereit, öfter oder mit anderen Worten zu wiederholen.
- Durch Rückfragen können Sie prüfen, ob alles richtig verstanden wurde.
- Wird in einer Gesellschaft gelacht, so erklären Sie dem Hörbeeinträchtigten die Pointe. Dadurch vermeiden Sie, dass er sich ausgeschlossen fühlt.

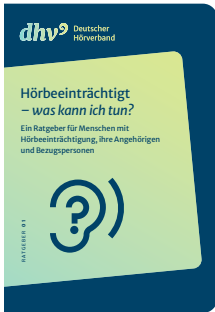
- Lachen Sie nicht über falsche Antworten, sondern erklären Sie ruhig und locker, was Sie amüsant fanden.
- Haben Sie Verständnis dafür, dass Hörbeeinträchtigte, wenn sie an eine Türe klopfen, nicht abwarten können, bis von innen „Herein!“ gerufen wird. Das hören sie durch die Tür nicht. Es bleibt ihnen nichts anderes übrig, als die Türe vorsichtig zu öffnen und sich durch Blickkontakt zu vergewissern, ob sie willkommen sind.
- Soweit möglich, helfen Sie in einer Gesprächsrunde, eine Sprechdisziplin einzuhalten. Die Gesprächspartner sollten nicht durcheinanderreden oder sich ins Wort fallen. Sie sollten sich nach Möglichkeit dem Hörbeeinträchtigten zuwenden.
- So kurios es erscheinen mag: Ein „Sprechstab“, der herumgereicht wird wie ein Mikrofon, kann bei der Gesprächsdisziplin helfen. Jeder weiß, wer gerade spricht, und es spricht nur eine Person zu einer Zeit. Das wird oft auch von den übrigen Teilnehmern als gute Hilfe bei der Ordnung einer Diskussion empfunden.
- In festen Gruppen kann ein „Pate“ helfen, der den Gruppenangehörigen mit Hörbeeinträchtigung standardmäßig unterstützt.

Gebärdensprache: Eine eigene Welt

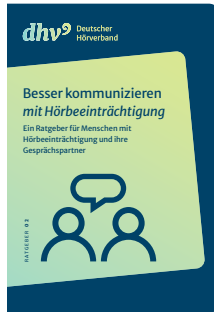
Die meisten Menschen verlieren ihr Gehör nach dem Spracherwerb und kommunizieren weiterhin lautsprachlich. Für sie ist die Gebärdensprache eine Fremdsprache – so wie Lautsprache eine Fremdsprache für diejenigen ist, die seit

frühester Kindheit taub und mit Gebärdensprache aufgewachsen sind. Gebärdensprache ist eine eigenständige, in Deutschland anerkannte Sprache. Klären Sie mit Ihrem Gegenüber, welche Sprache bevorzugt wird. Viele taube Menschen, die primär in Gebärdensprache kommunizieren, können zu einem gewissen Grad auch in Lautsprache kommunizieren und profitieren von den Tipps zum deutlichen, zugewandten Sprechen.

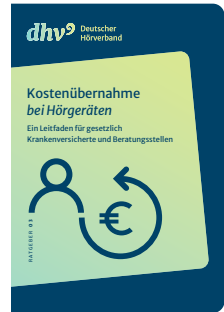
DHV-Ratgeber im Überblick



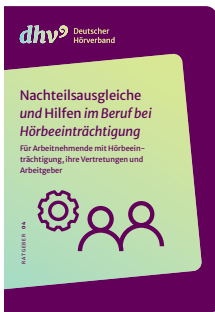
01
Hörbeeinträchtigt –
was kann ich tun?



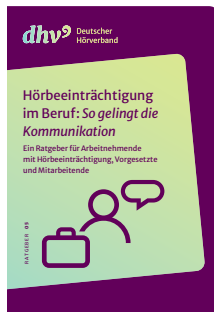
02
Besser kommuni-
zieren mit Hörbee-
inträchtigung



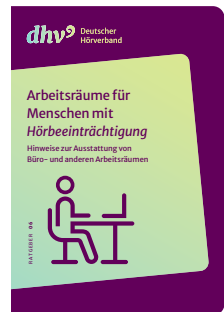
03
Kostenübernahme
bei Hörgeräten



04
Nachteilsausgleiche
und Hilfen im Beruf bei
Hörbeeinträchtigung



05
Hörbeeinträchtigung
im Beruf: So gelingt
die Kommunikation



06
Arbeitsräume für
Menschen mit Hör-
beeinträchtigung



Alle DHV-Ratgeber rund um das Thema Hörbeeinträchtigung finden Sie auf der Internetseite www.hoerverband.de im Download-Bereich.

Notizen

Impressum

Herausgeber

Deutscher Hörverband e.V.

Sophie-Charlotten-Straße 23a

14059 Berlin

info@hoerverband.de

www.hoerverband.de



V. i. S. d. P.

Dr. Harald Seidler

Redaktion

Susanne Schmidt

Zu diesem Ratgeber haben außerdem beigetragen:

Antje Baukhage, Norbert Hesselmann sowie zahlreiche weitere Mitglieder vom Deutschen Schwerhörigenbund e.V. (DSB) und der Deutschen Cochlea Implantat Gesellschaft e.V. (DCIG).



Deutsche Cochlea Implantat
Gesellschaft e.V.



Hören · Verstehen · Engagieren

Danksagung

Der vorliegende Ratgeber baut inhaltlich auf dem DSB-Ratgeber 2 auf, der vom Deutschen Schwerhörigenbund e.V. (DSB) herausgegeben wurde. Wir danken dem DSB für die langjährige Grundlagenarbeit und insbesondere Dr. Norbert Böttges und Irmgard Schaffler für ihre Texte.

Lektorat: Marisa Strobel

Gestaltung: Martin Stolz

Stand: Dezember 2025, Neuauflage

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Ratgebers wurden sorgfältig zusammengetragen. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden, auch können Inhalte aufgrund von Weiterentwicklungen nicht mehr aktuell sein. Es wird keine Gewähr und Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen übernommen.

Der Ratgeber wurde aus Mitteln der Deutschen Rentenversicherung finanziert. Wir bedanken uns herzlich für die Förderung.



Deutsche
Rentenversicherung

dhv⁹

Deutscher Hörverband e.V.
Sophie-Charlotten-Str. 23a
14059 Berlin

info@hoerverband.de
www.hoerverband.de

Spendenkonto

IBAN:

DE62 1005 0000 0191 2223 13