

Triton Hörtraining - Bewusster Hören

Die Idee, unser Gehör durch gezielte Hörbeispiele zu schulen, ist nicht neu. Solche Hörtrainings fristeten allerdings lange Zeit ein Schattendasein. Erst in den letzten Jahren werden sie von Akustikern stärker im Rahmen der Hörgeräte-Anpassung eingesetzt und auch zur Rehabilitation angeboten. Mit dem Triton Hörtraining ist vor einigen Monaten ein neues Verfahren an den Start gegangen. Unser Mitglied Marion Kempert war neugierig und hat es ausprobiert.

Meinen ersten Kontakt mit dem Hörtraining hatte ich auf einer Informationsveranstaltung meines Hörakustikers. Da durfte ich es erst einmal nur anschauen, war aber sofort begeistert. Ich habe mich also für den Test angemeldet und bekam die Möglichkeit, einige Wochen mit dem „Triton-Hörtrainer“ zu arbeiten.

Für die Übungen bekommt man ein kleines Gerät und einen Kopfhörer. Das Gerät erinnert an ein Smartphone und besteht im Wesentlichen aus einem Display, über das man die Bedienung vornimmt. Zu Beginn der Übungsserie wurde das Gerät auf meine Hörgeräte und meine Hörkurve eingestellt. Dann konnte es losgehen.

Sechs Übungen führen zum Ziel

Die Kopfhörer habe ich über die Mikrofone meiner Hörgeräte gestülpt. Das Training besteht aus sechs verschiedenen Übungen. Die Übungsanleitung erfolgt über die Kopfhörer und das Display. Die erste Übung ist ein Reimtest. Auf dem Display wird für einen kurzen Augenblick ein Wort angezeigt. Danach hört man über die Kopfhörer drei verschiedene Worte. Anschließend muss man auf dem Display wählen, ob das gelesene Wort dem ersten, dem zweiten oder dem dritten Wort entsprach, das man gehört hat.

Es geht also um die Worterkennung. Im Prinzip kannte ich das schon vom Sprachtest beim HNO-Arzt. Die Worte aber haben es in sich, denn sie hören sich alle (fast) gleich an.

Hat man die Worte so einigermaßen erkannt, geht es weiter mit der Melodieerkennung. Dabei bekomme ich



eine Melodie vorgespielt und muss sie mir merken. Anschließend muss ich aus drei sehr ähnlichen Melodien wieder die richtige („meine“) Melodie herausfinden. Das war für mich schon nicht mehr so leicht. Ich bemerkte aber, wie ich mich auf die Erkennung der Tonhöhen konzentrierte. So bin ich automatisch dazu gekommen, mich wieder mehr und intensiver mit Musik zu befassen.

Etwas leichter für mich war die dritte Übung, die Seitendifferenzierung. Wieder bekomme ich zuerst ein Wort angezeigt. Rechts und links bekomme ich gleichzeitig (!) unterschiedliche Wörter eingespielt. Eins davon ist das, welches ich vorher gelesen habe. Ich muss angeben, ob dieses Wort von rechts oder von links kam.

Die übrigen Übungen trainieren das Hörgedächtnis, das Richtungshören und das Erkennen von Taktfolgen. Speziell bei den Taktfolgen geht es schon recht schnell zu. Das fordert von mir hohe Konzentration.

Level 1 bis 3: Ein regelrechter Workout für die Ohren...

Weiter geht's wie bei einem richtigen Computerspiel. Alle Übungen beginnen mit leichten Beispielen („Level 1“). Am Ende einer Runde wird angezeigt, wie viele der Antworten richtig waren. Ist das noch nicht gut genug gewesen, muss man beim nächsten Mal wieder von vorne los. Erst wenn man Level 1 im Großen und Ganzen fehlerfrei schafft, steigt man zu Level 2 auf. Dann werden



sozusagen ein paar Gewichte mehr aufgelegt.

Die Übungen folgen zügig aufeinander. Eine Trainingseinheit dauert etwa 15 Minuten. Es ist durchaus anspruchsvoll; man muss sich schon richtig konzentrieren. Empfohlen werden zwei Trainings pro Tag. Um ehrlich zu sein: Ich habe an den meisten Tagen nur eine Runde geschafft. Daher war ich froh, dass ich das Gerät noch einen zweiten Monat

behalten durfte. In einem Monat hätte ich es nicht bis Level 3 gebracht.

Achtsamer Hören und das Gehörte besser ausschöpfen.

Ich bin ein neugieriger Mensch und setze mich gerne mit den Möglichkeiten und Fähigkeiten meines Körpers auseinander. So hat mir das Hörtraining richtig Spaß gemacht. Am Ende hatte ich eine Reihe spannender Wochen mit interessanten Übungen und neuen Erkenntnissen über meine Ohren hinter mir. Sicher: Ich kann jetzt nicht besser hören.

Aber ich gehe bewusster mit dem um, was meine Ohren wahrnehmen. Ich bin beim Hören konzentrierter geworden, achte aufmerksamer auf Feinheiten, kann erlernte Muster besser erkennen und die Möglichkeiten meines Gehörs bei regelmäßiger Übung dauerhaft ausschöpfen. Wer bereit ist, aktiv an seinen (Hör-) Fähigkeiten zu arbeiten, dem kann ich solch ein Hörtraining sehr empfehlen.

Marion Kempert

Das Gerät zeichnet auch die Ergebnisse der Übungen auf. Aus deren Auswertung kann der Hörakustiker Rückschlüsse auf besondere Probleme beim Hören ziehen und ggf. die Einstellung der Hörgeräte optimieren.

Für ein erfolgreiches Hörtraining ist es notwendig, dass das Gerät auf die individuelle eigene Hörkurve eingestellt wird und eine erste Einweisung in den Gebrauch erfolgt. Das kann nur ein Hörakustiker vornehmen. Die Firma Köttgen Hörakustik bietet das Triton Hörtraining in Köln gegen einer Leihgebühr auch außerhalb einer Hörgeräte (Neu)-Versorgung an. Für Mitglieder des DSB beträgt die Leihgebühr ermäßigt 40 Euro für einen Monat. Bitte lassen Sie sich dafür Ihre Mitgliedschaft in unserer Geschäftsstelle bestätigen!