



Der Versteh-Check: Ist es Ignoranz oder das Gehör?

Autor: Maximilian Bauer, MSc Clinical Audiologist (Salus University)

Streit entsteht oft durch Fehlinterpretation. Der Partner denkt: "Er hört mir nicht zu, weil ich ihm egal bin." Die Wahrheit ist oft: Das Gehirn ist erschöpft ("Listening Fatigue"). Dieser Check hilft Ihnen, Emotionen von Fakten zu trennen.

Anleitung:

Gehen Sie die folgenden 7 Situationen gemeinsam durch. Kreuzen Sie an, was zutrifft. Seien Sie ehrlich.

Teil 1: Der Stress-Indikator (Beobachtungen im Alltag)

1. Die "Küchen-Situation"

Situation: Jemand spricht aus einem anderen Raum oder während Wasser läuft / der Dunstabzug an ist.

☐ Der Betroffene reagiert gar nicht.

☐ Der Betroffene ruft genervt "Was?" oder kommt aggressiv rüber.

☐ Der Partner fühlt sich ignoriert.

👉 Insider-Fakt: Hochfrequente Konsonanten (f, s, sch) werden durch Wassergeräusche maskiert. Das ist keine Ignoranz, das ist Physik.

2. Der "Abend-Effekt"

Situation: Nach 19:00 Uhr oder nach einem langen Arbeitstag.

☐ Der Betroffene wirkt abwesend, müde oder zieht sich zurück.

☐ Antworten werden kürzer ("Ja", "Mhm"), obwohl das Thema wichtig ist.

☐ Der Partner hat das Gefühl, gegen eine Wand zu reden.

👉 Insider-Fakt: "Listening Fatigue". Ein geschädigtes Gehör muss Schwerstarbeit leisten, um Sprache zu filtern. Abends ist der "Akku" des Hörzentrums oft leer.

3. Die "Restaurant-Falle"

Situation: In Gesellschaft, im Restaurant oder bei Familienfeiern.

☐ Der Betroffene lacht an den falschen Stellen oder nickt nur höflich.

☐ Der Betroffene dominiert das Gespräch (Monolog), um nicht zuhören zu müssen.

☐ Der Betroffene wird still und schaltet ab.

Teil 2: Die Emotions-Probe

4. Die Wiederholung

☐ Wenn der Partner etwas wiederholen muss, verdreht er die Augen oder seufzt laut.

☐ Der Betroffene fühlt sich bei Nachfragen sofort kritisiert ("Ich bin doch nicht taub!").

5. Die Lautstärke

☐ Der Fernseher ist für den Partner zu laut, für den Betroffenen "genau richtig".

☐ Der Betroffene spricht selbst ungewöhnlich laut oder sehr leise.

Auswertung

Haben Sie mehr als 3 Kreuze gesetzt?

Dann haben Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit kein Beziehungsproblem, sondern ein akustisches Kommunikationsproblem.

Die gute Nachricht: Es liegt nicht am Charakter. Es liegt an der Signalverarbeitung.

Ihr Handlungsplan als Paar:

1. **Stoppen Sie die Moral:** Ersetzen Sie den Vorwurf *"Du hörst mir nie zu"* durch die Frage *"Warst du gerade akustisch überfordert?"*.
2. **Die "Sicht-Regel":** Sprechen Sie wichtige Dinge nur an, wenn Sie Sichtkontakt haben. Rufen Sie nicht durch Wände.

3. **Der Realitäts-Check:** Ein professioneller Hörtest bringt Klarheit. Oft sind es die hohen Frequenzen, die fehlen – genau die, die für Klarheit sorgen, während die Lautstärke noch "okay" wirkt.
- 4.

HörgeräteInsider | Maximilian Bauer | www.hoergeraete-insider.de

Dieses Dokument ersetzt keine ärztliche Diagnose.