

# EINLEITUNG: ICH HÖRE, ALSO BIN ICH

Sicherlich kennen Sie den Spruch, »die Ohren auf Durchzug stellen«. Was so viel heißt wie: bewusst nicht hinhören, weghören, die Ohren ausschalten. Wer hat sich genau das nicht schon mal gewünscht, einfach nichts davon hören,

wenn die Kinder wieder streiten, der Nachbar eine Party schmeißt oder die Autos am offenen Schlafzimmerfenster vorbeidüsen. Aber, diese Erfahrung haben wir alle schon gemacht: Es funktioniert einfach nicht. Wie viel Mühe wir uns auch geben, bewusst wegzuhören, es klappt nicht. Die Ohren kann man eben nicht wie die Augen einfach verschließen.

Dazu nimmt der Hörsinn seine Aufgabe nämlich viel zu ernst und wir müssen uns die Ohren schon verstopfen oder Fenster und Türen schließen, wenn wir missliebige Geräusche nicht wahrnehmen wollen. Der Hörsinn ist der einzige unserer Sinne, der immer im Einsatz ist – auch nachts. Was die Augen nicht sehen können, das hören die Ohren. Und sehr oft warnen sie uns so vor Gefahren. Deshalb hat die Evolution dafür gesorgt, dass wir unser Gehör nicht einfach bewusst ausschalten können. Das birgt nämlich

Risiken. Denken Sie nur an die zahlreichen Verkehrsunfälle, die geschehen, weil jemand laut über Kopfhörer Musik abspielt, aber die Autos nicht mehr wahrnimmt. Dass wir so etwas einmal tun würden, also den ganzen Tag Kopfhörer tragen, das konnte die Evolution ja nicht ahnen – aber dazu später mehr.

Vielleicht denkt sich jetzt der eine oder andere Leser: Na ja, wenn man sich sehr auf etwas konzentriert oder einem interessanten Gespräch folgt, bekommt man von den sonstigen Geräuschen um einen herum trotzdem oft nichts mit. Das ist absolut richtig und ebenso ganz absichtlich von der Natur eingerichtet wie die immer offenen Ohren.

Woran es liegt, dass man zwar nicht bewusst die Ohren ausschalten kann, wir aber gleichzeitig manchmal weder das Rufen des Partners noch das Zwitschern der Vögel um uns herum wahrnehmen, ist eines der Rätsel,

die wir in diesem Buch lösen werden.

Da ich HNO-Arzt bin, ist es naheliegend, dass ich mich mit dem Hören beschäftige. Es gehört zu meiner täglichen Arbeit. Aber ich hätte auch über das Riechen oder Schmecken schreiben können. Denn auch damit beschäftige ich mich jeden Tag. Der Hörsinn ist aber etwas ganz Besonderes. Ich bin immer wieder fasziniert, was er leistet, und wie sehr er unser Leben, oft unbemerkt, aber nachhaltig, beeinflusst. Man denke nur an Musik, die unsere Stimmung heben kann, die freundliche Stimme unseres Gegenübers oder das nächtliche Knacken im Flur, das uns senkrecht mit Herzklopfen im Bett sitzen lässt.

Das Ohr und der Hörvorgang faszinieren mich auch deshalb so sehr, weil dabei mit einfachsten Mitteln – einer Membran, ein paar Knöchelchen und einer Handvoll Sinneszellen – ein Maximum an Information herausgeholt

wird. Andererseits sehe ich als HNO-Arzt ständig Patienten, die ihren Beschwerden hilflos ausgeliefert sind und Stress oder Angst entwickeln, weil sie die Arbeitsweise ihres Gehörs nicht kennen und deshalb keine Möglichkeit haben, ihren Zustand positiv zu beeinflussen. Das gilt insbesondere für Patienten mit Tinnitus. Ohrgeräusche beruhen aber vor allem auch auf einer fehlerhaften Hörverarbeitung. Unbehandelt führen sie häufig zu psychischen Problemen. Daraus entstand ebenfalls eine starke Motivation, dieses Buch zu schreiben.

Als ich meine Buchidee erst einmal vorsichtig anderen schilderte, waren sie sehr interessiert. Meine Zuhörer waren vor allem davon überrascht, wie eng das Hören mit unserem Stresssystem und unserem Gefühlsleben zusammenarbeitet und wie schnell diese wechselseitige Beeinflussung uns