

## HÖRTRAINING IST STIMMTRAINING

Wir sprechen mit dem Ohr –  
Regionaltreffen der Region West I

**S**tellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem dunklen Raum. Vor Ihnen auf dem Tisch liegt eine Armbanduhr. Tickt sie noch? Halten Sie die Uhr doch mal an Ihr Ohr.

Na? Für welches Ohr haben Sie sich entschieden? Rechts oder links? Und ist das auch das Ohr, auf dem Sie beim Dolmetschen den Kopfhörer tragen? Spielt das überhaupt eine Rolle? Fragen über Fragen – die Antworten darauf haben wir während



eines spannenden Vortrags von Claudia Krüger beim Regionaltreffen Region West I bekommen. Und dass es Rechtshörer und Linkshörer gibt, war nur eine der neuen Erkenntnisse, die wir dabei gewonnen haben.

Am 22. April haben sich also um die vierzig netzwerkfreudige und wissbegierige Dolmetscher im Café Ludwig im Museum in Köln zusammengefunden, um sich bei gutem Wein und leckerem Essen auszutauschen, und natürlich auch um dem Vortrag zu lauschen. Und es war auch eine Gelegenheit für die VKD-„Senioren“, während einer Vorstellungsrunde direkt zu sehen, welche „Anwärter“ sich in ihren Reihen in Zukunft breitmachen werden.

Nach der Fleischbeschau ging es dann ans Eingemachte, und 40 Dolmetscher mussten endlich mal zuhören, ohne gleichzeitig zu sprechen. Jetzt hatte Claudia, Konferenzdolmetscherin für Polnisch und Tomatis-Hörtrainerin, das Wort. Kurz zusammengefasst haben wir das Folgende für uns mitgenommen.

Das Ohr ist unser wichtigstes Sinnesorgan und hat drei Funktionen. Dass wir mit dem Ohr hören und dadurch kommunizieren, und dass es auch für unser Gleichgewicht zuständig ist, ist ja allgemein bekannt. Dass das Ohr aber auch eine dynamisierende Wirkung auf unser Gehirn hat, war manchen neu. Wie genau diese Dynamisierung aussehen kann, dazu später mehr.

Interessant zu wissen ist auch, dass unser Ohr nicht nur mit dem Gehirn verbunden ist, sondern über den Nervus vagus, einen Nerv, der vom Ohr aus durch unseren ganzen Körper fließt, Einfluss auf viele andere Bereiche hat. Ein gestörtes Hörvermögen kann sich so auf viele verschiedene Arten äußern. Körperliche Trägheit, Konzentrationsschwäche (na, sind Sie noch bei uns?), Unpünktlichkeit, Orientierungslosigkeit, aber auch krankhafte Geschwätzigkeit sind mögliche Anzeichen dafür, dass mit unserem Gehör etwas nicht stimmt.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht gut hören, dass Sie in der Kabine schnell überlastet sind, dass Sie allgemein Probleme haben, sich im Raum zu orientieren, vielleicht sollten Sie dann überprüfen lassen, wie gut Ihr Ohr funktioniert. Sollte sich bei einem Hörtest herausstellen, dass Ihr Hörvermögen beeinträchtigt ist, sind Hopfen und Malz jedoch noch nicht verloren. Denn auch unser Gehör lässt sich trainieren – wie ein Muskel. Tatsächlich befinden sich im Ohr zwei sehr wichtige Muskeln,

Bild: © Leonie Wägener

nämlich der Steigbügelmuskel und der Musculus tensor tympani, oder auch „Spanner des Trommelfells“, die gemeinsam das Innenohr vor hohen Schallpegeln schützen. Um diese Muskeln zu stärken und zu unterstützen, kann man zum Beispiel das Tomatis-Institut aufsuchen und sich beim Hörtraining mit klassischer Musik beschallen lassen. Gregorianische Gesänge und die Klänge von Mozart sind Balsam für die Ohren.

Aber auch zu Hause können Sie Ihrem Ohr etwas Gutes tun. Verzichten Sie beispielsweise auf In-Ear-Kopfhörer, und, wenn wir gerade beim Thema sind, am besten auch auf Musik im MP3-Format. Was Ihr Ohr braucht, sind hohe und tiefe Frequenzen und der dynamische Wechsel von lauten und leisen Tönen. Genau das finden Sie beispielsweise bei klassischer Musik. Techno und Pop findet Ihr Ohr eher eintönig. Generell sollten Sie auch nicht zu viel feiern gehen – bei Claudia haben wir gelernt, dass vier Stunden in der Disko von der Lärmbelastung her einer 40-Stunden-Woche auf der Baustelle gleichkommen.

Und was können wir Dolmetscher konkret in der Kabine tun? Zunächst einmal sollten wir richtig sitzen. Stellen Sie sich dabei einfach vor, Sie seien ein Buddha. Der Hinterkopf ist die höchste Stelle unseres Kopfes. So befinden sich Hör- und Sprechorgane in der idealen Ausgangslage. Und auch wenn Sie mit dem rechten oder dem linken Ohr besser hören, am besten ist es immer noch, den Kopfhörer auf beiden Ohren gleichzeitig zu tragen. So bekommen Sie am meisten mit. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie hören Ihre eigene Stimme nicht mehr, dann drehen Sie einfach die Lautstärke ein bisschen runter. Allgemein gilt: Wenn Sie gegen Ende eines langen Dolmetschtages das Gefühl haben, Sie hören nicht mehr so gut oder sind allgemein überlastet, drehen Sie nicht einfach den Lautstärkeregler hoch. Drehen Sie lieber die Bässe runter, und die Höhen hoch – hohe Frequenzen wirken belebend auf Ohr und Gehirn.

Abschließend bleibt eigentlich nur zu sagen, dass wir den Abend nutzen konnten, um unsere Kollegen besser kennenzulernen, und gleichzeitig auch mit viel neuem Wissen nach Hause gegangen sind. Und noch ein kleiner Rat an die Weinwanderer und Freunde der gegorenen Traube unter uns: Ein Glas Rotwein am Tag soll vor dem Herzinfarkt schützen – sollten es dann doch öfter mal zwei, drei oder sieben werden, leidet unser Gehör. Wir trinken zwar

#### DIE NEUE REDAKTION



Seit Januar 2015 arbeitet die Kurierredaktion in neuer Zusammensetzung: Nikola Melia (Düsseldorf), Franz Kubaczyk (Köln), Leonie Wagener (Köln), Katerina Nijenhuis (Köln). Wir haben großen Spaß daran, die VKD-Mitglieder weiterhin mit Neuigkeiten aus dem Verbandsleben und der Berufswelt zu versorgen und freuen uns jederzeit über Eure Beiträge, Anregungen und Ideen!

nicht mit unserem Ohr, sondern sprechen nur damit, allerdings tun wir das bei steigendem Alkoholkonsum in einer illustren Runde immer lauter und merken dabei nicht unbedingt, wie sehr das unsere Ohren anstrengt.

*Myriam Sodjinou*  
[myriam@inmywords.de](mailto:myriam@inmywords.de)

*Jeremy Groves*  
[mail@jeremy-groves.de](mailto:mail@jeremy-groves.de)

*Hannah Bernauer*  
[mail@hannahbernauer.de](mailto:mail@hannahbernauer.de)