

## **Darum klingt die eigene Stimme so fremd**

Sie kennen das: Wenn jemand Sie auf Video aufnimmt und Ihnen dann die Aufnahme vorspielt, klingt Ihre eigene Stimme vollkommen fremd. Ja, es gibt Schauspieler, die können sich Filme, in denen sie selbst mitspielen, nicht anschauen, weil sie ihre eigene Stimme so furchtbar finden. Dabei handelt es sich nur um die Folgen der subjektiven Wahrnehmung.

### **Wie kommt es dazu, dass unsere eigene Stimme so fremd klingt?**

Die Stimmen anderer Personen nehmen wir ausschließlich als Schall wahr, der durch die Luft über eine gewisse Distanz an unser Ohr gelangt.

Unsere eigene Stimme passiert in unserem Körper. Knochen, Muskeln und Lunge etc. wirken als weiterer Resonanzkörper. Wir hören unsere eigenen Stimme nicht nur, wir fühlen sie auch. Schauen wir uns nun eine Videoaufnahme von uns selbst oder hören eine Sprachaufnahme, dann fehlt dieser direkte Sinneseindruck. Wir hören dann unsere Stimme auch nur per Luftschall. Sie klingt dann fremd, oft höher und wir mögen diesen Höreindruck meist nicht.

### **Was hat das mit Hörgeräten zu tun?**

Einerseits möchte man ja meinen, dass Hörgeräte, die dicht am Körper getragen werden, in erster Linie die Stimme so aufnehmen, wie es auch ohne Hörgerät mit guten Ohren täten. Aber unsere Stimmlaute werden von unseren Stimmbändern in schwingende Luft umgewandelt, die unseren Körper verlässt. Und genau diese schwingende Luft nehmen nun die Hörgeräte auf und leiten sie an unsere eigenen Ohren zurück.

Dabei wurden die Hörgeräte auf das Verstehen der Sprache hin optimiert. Besonders der Frequenzbereich, der für das Verstehen von Sprache zuständig ist, wird besonders bearbeitet. Da wir aber unsere eigene Stimme auch als tieffrequente Vibrationen über den Körper spüren und so auch über die Ohren wahrnehmen, fehlt oft dieser wichtige Anteil.

Wir hören dann unsere Stimme durch die Hörgeräte in einer für uns völlig fremden Art und Weise.

### **Wird man sich an die eigene Stimme gewöhnen?**

Sie werden sich an den Klang der eigenen Stimme gewöhnen. Wenn Sie Ihre Hörgeräte regelmäßig und oft tragen, werden Sie keine Anfangsschwierigkeiten haben und die Gewöhnung tritt rasch ein.

Bei konsequenter Benutzung der Hörgeräte wird sich Ihr Gehirn auf den neuen Klang einstellen. Ihre Selbstwahrnehmung wird so sein, als hätten Sie Ihre eigene Stimme nie anders gehört. Aber gerade am Anfang erscheint das neuen Hörgeräteträgern oft ein unüberwindbares Hindernis zu sein. Viele lehnen Hörgeräte genau aus diesem Grund für sich ab, weil die eigene Stimme so fremd klingt.

### **Ist das schlimm, wenn ich mich so nicht hören mag?**

Nein, das ist nicht schlimm. Schließlich haben Hörgeräte eine verstärkende Wirkung. Und wenn

man seine eigene Stimme schon nicht von Band hören mag, dann ist es nur zu gut verständlich, dass man seine eigene Stimme so fremd nicht immer hören will.

Die Hörgerätefirma [Signia](#) schreibt dazu in einem Beitrag auf ihrer Webseite:

Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2017 sind nur 41 Prozent der Menschen, die ein Hörgerät tragen, mit dem Klang ihrer eigenen Stimme zufrieden. Das ist weniger als die Hälfte, was angesichts der Anzahl an Menschen mit einem Hörgerät erstaunlich ist. Hierbei werden nur die Personen gezählt, die wirklich ein Hörgerät verwenden. Wie bereits erwähnt, vermeiden darüber hinaus viele Menschen die Verwendung eines Hörgeräts wegen des Klangs der eigenen Stimme.

Quelle: [Signia-Hoergeraete.de](https://www.signia-hoergeraete.de)

## **Was kann ich dagegen tun?**

Gut sitzende Otoplastiken mit den richtigen Bohrungen helfen dabei, dass noch genug direkter Schall ans Trommelfell gelangen kann.

So bleibt der natürliche Klang recht gut erhalten. Darüberhinaus spielt die Gewöhnung an die Hörgeräte eine sehr wichtige Rolle.

Was Ihnen am Anfang als unüberwindbar vorkommt, wird Sie nach 3-4 Wochen überhaupt nicht mehr interessieren.

Der Hörakustiker kann aber auch die Hörgeräte noch anders einstellen. Viele Hörgerätehersteller haben sich dieses Problems angenommen. Signia bietet beispielsweise in den Signia NX-Hörgeräten das Own Voice Processing an.

Ähnliches haben auch andere Hersteller. Hierbei wird die eigene Stimme des Hörgeräteträgers analysiert und optimiert. Dazu wird sie von den anderen Tönen erst separiert und dann so aufbereitet, dass sie für den Hörgeräteträger angenehmer klingt.

Bild von [Thomas Wolter](#) auf [Pixabay](#)