

## Empowerment - Herausforderungen meistern!

„Empowerment heißt Herausforderungen meistern“: Das Thema des diesjährigen Selbsthilfetages des DSB in Frankfurt (Oder) befasste sich mit der Frage, wie wir als Menschen mit Hörbeeinträchtigungen erfolgreich im Alltag bestehen können. Die beiden folgenden Vorträge geben einen guten Einstieg und sind eine gute Ergänzung zu unserem Vortrag über „Resilienz und Hörschädigung“ am 15. Oktober im Forum der Kölner Volkshochschule.

### „Nicken, lachen, hoffen...“

„Nicken, lachen – und hoffen, dass es keine Frage war...“ – so brachte Solveig Reineboth, Hörgeschädigtenpädagogin an der inklusiven Reinefelder-Schule für Hören und Sprache in Berlin die Grundsituation der Kommunikation vieler Menschen mit Hörbeeinträchtigungen auf dem Selbsthilfetag auf den Punkt. Mit dem Bild der Kommunikationsbrücke zeigte sie auf, wie brüchig die Kommunikation zwischen hörenden und schwer-hörenden Menschen sein kann. Hörabstand, Umgebungsgeräusche, Dialekte, schlechte Beleuchtung – viele Faktoren führen zu Unsicherheiten, und das – was den Beteiligten oft nicht bewusst ist – auf beiden Seiten. So greifen sie zu Mitteln, die nicht geeignet sind: Überlautes Sprechen, nervöses Wiederholen, Verkürzen und Auslassen von Inhalten auf der einen Seite, Vertuschen, Verstecken und Rückzug auf der anderen Seite. Die entstehende Frustration führt auf beiden Seiten zu defensivem Umgang, Vermeidung und letztlich Entfremdung.

Empowerment bedeutet: diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ihn umzukehren. Für die Betroffenen heißt das einerseits, ihre Behinderung zu kommunizieren und die praktischen Vorkehrungen und Gegenmaßnahmen zu kennen und nutzbar zu machen. Wie das geschehen kann, machte Reineboth am klassischen „Lebensrucksack“ deutlich. In den gilt es zu packen, was wir für unser Leben brauchen, damit es ange-

»Für ein selbstbewusstes Hören und selbstbestimmtes Leben.«  
NACH VIOLA DINGLER

WERDE ZUM HÖREXPERTEN,  
DENN NIEMAND KENNT DEIN  
HÖREN SO GUT WIE  
DU.  
KONZENTRIERE DICH AUF DIE  
MENSCHEN DIE DIR GUT TUN

**GEWINNE  
SICHERHEIT  
&  
VERTRAUEN  
&  
IN DEIN HÖREN**

SEI MUTIG • KOMMUNIZIERE OFFEN • SEI NEUGIERIG • GEHE DEINEN WEG • VERMEIDE STRESS  
DAS LEBEN IST HEUTE, IST JETZT, GENIESS DEN MOMENT  
SEI LIEBEVOLL UND RÜCKSICHTSVOLL MIT DIR SELBST  
FINDE DEINE ART DER  
**ENTSPANNUNG**  
BESCHÄFTIGE DICH MEHR MIT  
LÖSUNGSWEGEN  
MÖGLICHKEITEN **UND**

VERGLEICHE DICH NICHT MIT ANDEREN  
TAUSCHE DICH AUS UND LASS DICH INSPIRIEREN  
ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, SIE KÖNNEN DICH HEMMEN, ODER  
DIR FLÜGEL VERLEIHEN – DU BIST WAS DU FÜR MÖGLICH HÄLTST

**STÄRKE  
DEINE  
STÄRKEN** FINDE WAS SINNVOLL UND  
STÄRKEND FÜR DICH IST  
LASSE NICHTS UNVERSUCHT  
SEI AUTHENTISCH SEI AUSSERGEWÖHNLICH

ENTWICKELE EINEN POSITIVEN, LIEBEVOLLEN UND  
HUMORVOLLEN UMGANG MIT DEINEM HANDICAP  
SO WIE DU ES VORLEBST IST ENTSCHEIDEND  
LASS ZUMERSICHT  
UND NEUGIERDE  
DEN PLATZ VON  
SORGEN EINNEHMEN  
LENKE DEINEN BLICK AB VOM HÖREN  
UND MACHE PLATZ FÜR ANDERES  
MACH DICH  
SEI NICHT ZU BEScheiden  
GEHE EINEN SCHRITT  
FREI VON  
DRUCK &  
NACH DEM ANDEREN  
ANGST &  
TRÄUME  
LEBE  
LIEBE

SEI SELBSTWIRKSAM, NICHT FREMDBESTIMMT  
HÖRE AUF DICH  
FORDERE EIN WAS FÜR DICH WICHTIG IST  
ERFREUE DICH AN KLEINEN DINGEN  
NUTZE DIE KRAFT DER DANKBARKEIT & ACHTSAMKEIT **HERZ**

BERLIN NOVEMBER 2019 • DESIGNER BY ANJA GUTHMANN • VIOLA DINGLER SYSTEMISCHER COACH

nehm wird und gelingt. Bekanntermaßen gehören da Dinge wie Erfahrungen, Talente, Wissen, Ausbildung hinein, aber auch ganz persönliche und individuell sehr unterschiedliche wie Familie, Literatur, die Berge, Ruhe, Sport oder Gesellschaft. Was Menschen mit Hörbeeinträchtigungen an der Stelle bedenken müssen: Sie brauchen noch einige Dinge mehr in ihrem Rucksack. Für sie gilt es, Wissen und Handlungskompetenzen zu erwerben und bereitzuhalten, die ihnen das Leben mit ihrer Hörschädigung jederzeit leichter und angenehmer machen. Das sind banale Dinge wie zum Beispiel hilfreiche technische Hilfsmittel oder die Kenntnis von Kommunikationstaktiken. Was kann ich vorbereiten? Wie kann ich Raum, Sitzordnung, Akustik und Beleuchtung optimal in Szene setzen? Dazu gehören aber auch Handlungsmuster und klare Redewendungen, wie man sich in den verschiedenen Lebenssituationen immer wieder als Mensch mit Hörbeeinträchtigung erkennbar macht und seine Bedarfe einfach, aber wirkungsvoll erklären kann. Wie sage ich es meinen Kollegen, der Geburtstagsgesellschaft, am Hotel-schalter oder im Kaufhaus? Hilft mir eine mündliche Zusammenfassung, ein Protokoll, eine Visualisierung? Und

wie, mit welchen Worten, kann ich solche hilfreichen Maßnahmen erfolgreich erreichen?

In dieses spezifische Abteil des Lebensrucksacks gehört natürlich auch, seine Rechte und Möglichkeiten zu kennen: Beratung, Unterstützung, Hilfen und Nachteilsausgleiche im Gesundheitswesen, am Ausbildungs- oder Arbeitsplatz, in der Freizeit.

### **Das Positive in sich entdecken und entwickeln**

Empowerment bedeutet andererseits, sich von der eigenen, in manchen Situationen stark auf das Hördefizit reduzierten Negativ-Wahrnehmung zu befreien. Die eigenen Kompetenzen und Stärken kennenzulernen. Dazu hilft es, sich in Gruppen Gleichbetroffener zu begeben. Hier ist man fast von selbst in einem geschützten Bereich, in dem man Rücksicht auf die Hörschwierigkeiten nimmt. Man erfährt, dass andere dieselben „Macken“ haben, jeder aber anders damit umgeht. Manche haben sogar schon Lösungen gefunden. Und außerdem – gibt es hier Aktivitäten und irgendwann sogar Aufgaben, an denen man sich erproben kann. So entdeckt man seine Möglichkeiten, jenseits der Hörbeeinträchtigung, und lernt sich Stück für Stück wertzuschätzen: als Mitmensch, als Kollegin oder Kollege, als Mitglied im Team oder in der Gruppe.

### **Völlig sicher, dass ich das schaffe...**

Ganz praktisch ging Viola Dingler ans Werk. Viola Dingler ist Audiotherapeutin, war lange Jahre an einer Reha-Klinik für Hörstörungen tätig und arbeitet jetzt selbstständig als Hör-Coach. Empowerment, Selbstwirksamkeit, definiert sie, bedeute, daran zu glauben, dass man etwas erreichen oder verändern kann. Das setzt Selbstvertrauen voraus. Wie kommt man dazu? Einfach und wirkungsvoll mag dabei Pippi Langstrumpfs Motto sein: „Das habe ich noch nie versucht. Deshalb bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!“ Wer es etwas fundierter möchte, kann sich fragen, woher unser Selbstvertrauen kommt. Grundlagen dafür können sein Erfahrungen und Erkenntnisse, Rückmeldungen wie Lob und Kritik, Erziehung und Bezugspersonen mit ihrer Werkschätzung, aber auch Stärken und

Schwächen, die zu unserem Selbstbild gehören, oder Glaubenssätze, die einem inneren Dialog entspringen („Ich schaffe das“).

### **Hilfreich: ein Werkzeugkasten**

Es heißt: Angst beginnt im Kopf. Zu ergänzen wäre: Selbstvertrauen auch. Wie können wir unser Selbstvertrauen – und damit unser Empowerment – stärken? Hierzu hat Viola Dingler einen regelrechten Werkzeugkasten zusammengestellt. Ein entscheidender Ausgangspunkt ist, sich über die eigenen Ziele klar zu werden. Welche Ziele habe ich? Etwas weniger vordergründig vielleicht: Was motiviert mich? Was treibt mich an? Im nächsten Schritt stellt sich dann die Frage nach meinen Ressourcen: Welche Fähigkeiten habe ich, diese Ziele zu erreichen? An dieser Stelle kommt ein Punkt ins Spiel, der vielen schwer fällt, der aber wichtig ist, um die eigenen Ressourcen zu ergänzen: Lerne, Hilfe anzunehmen. Ja, mehr noch: Lerne, um Hilfe zu bitten. Ob das die Hilfe einer Einzelperson oder einer Gruppe ist, professionelle oder privatehrenamtliche, wechselt je nach Situation.

Die eigenen, wirklichen Ziele definieren, die eigenen Fähigkeiten mobilisieren, um Hilfe bitten: Erfolge stellen sich nicht automatisch ein. Training (üben, üben, üben...) und Ausdauer sind vonnöten. Für viele kann es hilfreich sein, erlebte Erfolge zu dokumentieren, sich daran zu erinnern, sie vielleicht auch einmal regelrecht zu zelebrieren. Aber man sollte auch einrechnen: Fehler und Rückschläge sind Teil des Weges. Dabei können Vorbilder inspirieren. Auch sie erleben Erfolge und Rückschläge. (Und die Erfolge stehen nicht immer am Anfang.)

### **Aktiv am Selbstbild arbeiten**

Hörschädigung kostet Kraft, jeden Tag. Und die Mobilisierung der eigenen Kräfte kostet noch einmal genauso viel Kraft. Deshalb ist es wichtig, gut für sich zu sorgen. Glaubenssätze können dabei helfen. Sie können aber auch überfordern, hindern, vom eigentlichen Ziel ablenken. Dann gehören sie hinterfragt. Es gilt, aktiv an einem positiven Selbstbild zu arbeiten. Und gleichzeitig immer wieder das eigene Energiekonto aufzufüllen: Was gibt mir Energie, was nimmt mir Energie?

*Norbert Böttges*