

Dezibel



**Gianni Moresi:
«Ich bin ein Optimist»**

→ Seite 6

"Wir müssen ungeduldig sein"
Prof. Markus Schefer spricht
über Inklusion in der Schweiz

→ Seite 12

Ich bin schwerhörig. Na und?

→ Seite 16

Ich bin schwerhörig. Na und?

**Auch wenn Selbstoptimierung vielleicht gar nicht so Ihr Ding ist. Dieses Coaching könnte Sie interessieren:
Wie gehe ich selbstbewusst mit meiner Schwerhörigkeit um?
Corinne Leemann und Jana Verheyen geben wertvolle Tipps.**



Jana Verheyen verlor nach einem Hörsturz mit Anfang 20 graduell ihr Gehör und trägt heute beidseitig Cochlea-Implantate. Sie ist ausgebildete Audio-Therapeutin, Resilienztrainerin und systemischer Coach. Jana Verheyen bietet Coachings und Workshops für Menschen mit Schwerhörigkeit an, hat ein eigenes Hörtraining entwickelt und arbeitet als Audio-Therapeutin mit angehenden und frisch operierten CI-Träger:innen.

Frau Verheyen, was macht eigentlich ein Audio-Coach?

Jana Verheyen: Ich sehe mich als Audio-Coach als eine Art «Leuchtturm» für Menschen mit Schwerhörigkeit. Ich spiegle ihnen: Wo stehe ich jetzt? Was brauche ich, um weiterzukommen? Und berate sie in der Frage: Mit welchen Methoden, aber auch mit welcher inneren Haltung, kann ich mit meiner Schwerhörigkeit im beruflichen und privaten Alltag weiterkommen.

... und wie funktioniert integratives Coaching, Frau Leemann?

Corinne Leemann: Beim integrativen Coaching gehen wir davon aus, dass jede Erfahrung, die

wir machen, mit einer Körperempfindung, einer Emotion und mit einem inneren Glaubenssatz verbunden ist. Diese verschiedenen Erlebnisebenen beziehe ich in mein Coaching ein. Das heisst, wir gehen in der Beratung immer auch der Frage nach: Wie fühlt sich etwas an? Wo ist es im Körper spürbar? Das kann gerade bei schwerhörigen und gehörlosen Menschen ein guter Zugang sein, zusätzlich zur verbalen Beratung. Ausserdem versuche ich, eine möglichst ganzheitliche Erfahrung anzubieten. Das heisst: Wir sprechen nicht nur über Entspannung, sondern üben gemeinsam kleine, alltagstaugliche Stress-Release-Techniken, beispielsweise über den Atem. Und dann stelle ich wieder die Frage: Was macht das mit dir? Hilft eine solche Mini-Entspannung in einer unmittelbar stressigen Situation, um wieder handlungsfähig zu werden?

Was raten Sie schwerhörigen Menschen, die alltäglich mit Herausforderungen in der Kommunikation kämpfen?

Corinne Leemann: Was ich immens wichtig finde und deshalb jedem empfehle, ist der Austausch mit wahrlich Gleichgesinnten. Wo sind die Peers? Wo sind vielleicht Vorbilder? Wo findet der Austausch statt über Strategien im Umgang mit meinem Thema? Das «Aufgehobensein» in einer Gemeinschaft, das Wissen «ich stehe nicht allein da», das hilft oft schon viel.

Jana Verheyen: Das stimmt. Ich bin ein Riesenfan von Selbsthilfe. Und jede Gruppe hat eine sehr eigene Dynamik. Ich rate deshalb immer, sich verschiedene Selbsthilfegruppen anzuschauen und nicht gleich zu denken «Das ist nichts für mich», wenn man sich beim ersten

i

Fünf Alltagstipps für den selbstbewussten Umgang mit Schwerhörigkeit

- *Erklären Sie Ihrem Umfeld, dass Sie zuerst beim Namen genannt werden möchten, wenn jemand Sie anspricht. Sobald Blickkontakt hergestellt ist, kann geredet werden. Das spart Energie auf beiden Seiten, weil Sie nicht permanent in Alarmbereitschaft sein müssen und ohne Wiederholung verstehen, was die andere Person sagt. Die wiederum bekommt direkt eine Antwort.*
- *Heben Sie hervor, was andere davon haben, wenn sie Sie mit einbeziehen. Zum Beispiel: «Sie müssen nicht alles doppelt sagen», «Sie bekommen von mir eine adäquate Antwort» usw.*
- *Nutzen Sie technische Hilfsmittel – zum Beispiel kann ein Tischmikrofon vieles erleichtern.*
- *Wenn Ihnen eine konkrete Situation akustisch zu anstrengend wird, warten Sie nicht zu lange. Gehen Sie ein paar Minuten raus (tief durchatmen, Spaziergang um den Block ...), um danach mit mehr innerer Sicherheit und Entspannung wieder in die Situation zurückzukehren.*
- *Achten Sie auf körperliche Anzeichen: Fallen die Schultern nach vorne? Werden Sie immer kleiner? Sind die Hände schwitzig? Das bedeutet für Sie: Stopp!*

Versuch nicht gleich wohl fühlt. Es kann sich sehr lohnen, 20 km weiter zu fahren, wenn die Gruppe am eigenen Wohnort nicht zu mir passt. Menschen zu treffen, die mit der gleichen Herausforderung schon Lösungen gefunden haben, ist wirklich hilfreich.

Was ist Ihrer Erfahrung nach die wichtigste Voraussetzung, damit der selbstbewusste Umgang mit einer Schwerhörigkeit gelingen kann?

Jana Verheyen: Ich muss meine Schwerhörigkeit und die ganzen Barrieren, die sie mit sich bringt, kommunizieren. Ich kann nicht mit der Einstellung in ein Gespräch gehen «Ich verstehe bestimmt wieder nichts, aber ich sage auch nichts, dann merkt es keiner». Damit ist niemandem

geholfen. Und ich kann auch nicht darauf setzen, dass die anderen von ganz alleine schon irgendwie Verständnis haben werden, wenn ich sage, dass ich schlecht höre. Schwerhörigkeit ist eine Behinderung, die sehr schwer nachvollziehbar ist. Und damit mein Gegenüber überhaupt erst befähigt wird, in der Form auf mich Rücksicht zu nehmen, wie ich es brauche, muss ich meine Bedürfnisse kommunizieren. Das heisst, ich muss eigentlich bei mir anfangen und mir klar werden: Wo sind meine Grenzen? Was würde mir helfen? Was brauche ich von wem? Und dann kann ich andere mit ins Boot holen und mit ihnen gemeinsam auf Augenhöhe eine konkrete Lösung suchen, z. B. jemanden, der mich über wichtige Dinge, die in einer grossen Gruppe besprochen wurden, informiert. Auf Augenhöhe heisst, ich darf mich nicht selbst klein machen! Man wird fast automatisch immer kleiner, wenn man schwerhörig ist, denn man steht ja permanent vor Rätseln und kann nicht adäquat reagieren. Die Reaktion «Ich beame mich jetzt einfach weg» ist dann sehr naheliegend. Aber es hilft eben überhaupt nicht weiter.

Corinne Leemann: Ich kann dem nur beipflichten. Sich selbst klein zu machen, ist ein verbreitetes Verhaltensmuster. Das steckt oft in jeder Zelle drin. Deshalb ist es hilfreich, auf verschiedenen Ebenen mit dem Muster zu arbeiten. Also zum Beispiel: Wenn die körperliche Anspannung hoch ist, nicht einfach sagen «Du musst halt die Schultern mehr entspannen», sondern die dahinterliegende Emotion bearbeiten. Die Trauarbeit leisten.

... Trauarbeit?

Jana Verheyen: Im Sinne von: Ich muss mich der Tatsache stellen und die Emotionen verarbeiten, die mit dem Verlust des Gehörs einhergehen. Ich muss mich damit auseinandersetzen. Denn wenn diese ganze Trauer immer nur «mitwabert», dann ist das wie ein permanent «unglücklicher Unterton». Und abgesehen davon, dass das für einen selbst ungesund ist, macht es die unterdrückte Trauer schwer, mit anderen selbstbewusst in Kontakt zu kommen und über die eigene Behinderung zu sprechen. Wenn ich selbst immer kurz vor «Ich komm damit nicht klar» stehe, dann merken das die anderen. Und wie sollen andere mit mir offen und selbstverständlich über Lösungen reden, wenn ich die ganze Zeit unterschwellig mitkommuniziere, dass das ein ganz schreckliches Thema ist?

Das leuchtet ein. Ich kann mir aber vorstellen, dass viele Leser:innen jetzt denken: «Ich

«Verstehe, was du sagst, aber wie kriege ich das umgesetzt?»

Jana Verheyen: Leicht ist das natürlich nicht, sonst würden es ja alle schon machen. Ich versuche mit meinen Klient:innen oft, ganz konkret in eine Situation reinzugehen und sie zu üben. Zum Beispiel: Wie sage ich meinen Kindern, dass ich immer nur daneben sitze, aber eigentlich auch gerne mal mitkriegen möchte, was gesprochen wird? Oder wie gehe ich selbstbewusst in die Gehaltsverhandlung, wenn ich am Arbeitsplatz nur die Hälfte verstehe? Wir finden dann Argumente, formulieren Sätze und sprechen sie aus. Dann ist es in der realen Situation nicht mehr so schwer. Oder wir überlegen uns eine ganz praktische Taktik. Zum Beispiel hatte ich mal eine Klientin, die gerne auf lustige Weise darauf aufmerksam machen wollte, dass sie schon wieder den Gesprächsfaden verloren hat. Sie hat dann jedes Mal den



Corinne Leemann ist gut hörend und seit 20 Jahren im Gehörlosenwesen tätig. Sie unterstützt schwerhörige und gut hörende Menschen als Arbeitsintegrations-Coach bei der Fachstelle DIMA (Verein für Sprache und Integration) und freiberuflich in ihrer Praxis für integratives Coaching und Supervision. Corinne Leemann hat eine Ausbildung am Institut für Körperpsychotherapie (IBP) gemacht.

Glitzerzauberstab ihrer Enkelin geschwungen, wenn es so weit war, und auf diese Weise mit ihrer Familie ein unglaublich lustiges Weihnachtsfest verbracht. Es passiert oft, dass das Umfeld total positiv reagiert. Und wenn man das in einem Umfeld geschafft hat, dann kann man es im nächsten Umfeld versuchen. Das wird dann eine positive Spirale. Die grosse Sorge, dass man nicht ernst genommen wird, ist meiner Erfahrung nach häufig unbegründet.

Corinne Leemann: Um Situationen mit Kreativität und Humor durchspielen zu können, ist das Angebot eines sicheren Raumes in der Beratung wichtig – damit die Leute sich trauen, auszuprobieren und zu experimentieren, ohne zu denken «Das funktioniert doch sowieso nicht». Das geht nur, wenn man sich sicher fühlt. Wenn in einer wohlwollenden Umgebung geübt wird, ist das positive Gefühl mit jeder Zelle im Körper erfahrbar und kann dann im richtigen Moment eher wieder abgerufen werden.

Wir haben über schwerhörige Menschen und ihre «Hindernisse» gesprochen. Aber kann auch das Umfeld zu einem selbstbewussteren Umgang mit der Behinderung beitragen?

Corinne Leemann: Natürlich. Wenn es um die Überwindung von Hindernissen geht, kann das nicht eine Seite allein. Es gibt viele Dinge, die sich in der Gesellschaft ändern müssen. Zum Beispiel, dass nicht immer allein die Kostenfrage gestellt wird, so nach dem Motto: «Ach, Sie arbeiten nicht? Dann zahlen wir auch kein neues Hörgerät.» Es ist nicht nur wichtig zu schauen, wo sind die Hindernisse und Limitationen des Einzelnen, sondern auch zu sehen, wo sind wir als Gesellschaft das Hindernis oder behindern Menschen. Stichwort Inklusion...

Möchten Sie noch ein Schlusswort anbringen?

Jana Verheyen: Ja gern. Oft ist es ja so: Die schwerhörigen Menschen werden in einer Gruppe immer mehr zum Zuschauer, weil sie zu wenig verstehen, um sich zu integrieren. Irgendwann verschwinden sie einfach. Aus der Tanzgruppe, aus dem Kochkreis, aber auch aus dem Berufsumfeld. Und keiner hat je darüber geredet, was eigentlich hilfreich gewesen wäre. Das ist schade. Denn häufig gibt es Lösungen! Zum Beispiel kann ein Arbeitgeber verstehen, dass es möglich ist, den Telefondienst abzugeben, wenn dafür die schwerhörige Person etwas anderes macht. Und so einen Vorschlag kann man auch ohne «anklagenden Zeigefinger» kommunizieren. Also nicht vermitteln: «Ihr müsst jetzt alle immer auf mich Rücksicht nehmen.» Sondern besser: «Ich habe eine Idee, wie wir das lösen können. Was haltet ihr davon? Wäre das nicht für alle leichter?» Einen Weg finden, den die anderen im eigenen Interesse mit einem gehen wollen, das ist die Kunst. Wir Menschen mit Schwerhörigkeit sollten selbstbewusster, entspannter und lösungsorientierter mit unserer Behinderung umgehen.

Judith Reinthaler

Übrigens: Unter www.pro-audito.ch/ agenda finden Sie regelmässig Workshops und Veranstaltungen mit Jana Verheyen und Corinne Leemann