

**„Selbstbewusstes Hören“
– Regelschülerseminar
2019 mit Viola Dingler**

**Erfahrungsbericht von
Elisa Goebel, 14**



Als ich mit meinen Eltern in der Jugendherberge ankam, war ich total aufgeregt und hatte Angst, dass irgendetwas schief laufen könnte oder ich ausgeschlossen werde. Bisher wurde ich nämlich bei Veranstaltungen oft ausgeschlossen oder habe mich ausgegrenzt gefühlt. Als ich aber dann aber irgendwann alleine, ohne meine Eltern, bei den anderen Hörgeschädigten im Raum saß und wir uns kennengelernt haben, war der Gedanke an "Unwohlsein" und "Ausgeschlossenheit" schon fast absurd, denn **ich habe mich in der Gruppe gleich wohlfühlt**. Es war nie unangenehm und man hat immer wieder Interesse an neuen Gesprächen gehabt. Irgendwann ist alles nur aus mir herausgepurzelt.

An den Vormittagen, in denen Viola Dingler uns mit in ihr Seminar genommen hat, habe ich vor allem gemerkt, dass **ich mit meinen Problemen als Hörgeschädigte nicht alleine bin und dass es nicht "unnormale" ist, in manchen Situationen Probleme mit der Hörschädigung zu haben**. Die nächsten Tage hatten wir immer ein ähnliches Programm: Vormittags das Seminar bei Viola, dann das Mittagessen und im Anschluss hatten wir Freizeit mit Spielen und Ausflügen in die Stadt. Ich fand es total entspannend, dass das Seminar immer vormittags war und nicht so lange dauerte, sodass man noch Energie für den Tag hatte und den anderen völlig gut gelaunt entgegenkommen konnte, damit sie die beste Seite von dir sehen konnten. **Die Seminarstunden an sich waren total informativ, haben Spaß gemacht und ich hatte mindestens alle zehn Minuten so einen "Aha"-Effekt, der mich dazu gebracht hat, noch motivierter an dem Seminar teilzunehmen**. Ich habe in den vier Tagen nicht nur gemerkt, dass es anderen mit ihren Problemen ähnlich geht wie mir, sondern auch mich selbst verstanden, wieso ich mich in manchen Situationen vielleicht verunsichert oder wütend fühle. Die eigenen Gedanken und Gefühle sind mir viel bewusster geworden durch die Gespräche. Das alles fand ich fast noch wichtiger, als die Lösungen, die wir gesammelt haben, weil ich denke, dass einem sowieso schon mehr Lösungen in Problemsituationen einfallen, wenn man sich erst einmal bewusst wurde, wieso und was man in den einzelnen Situationen (die die Hörschädigung meist betreffen) fühlt.



Trotzdem haben mir diese ganzen **Plakate, auf denen wir Tipps für den Alltag, Motivationsprüche, Powerposen, Erklärungen und Lösungen gesammelt haben, sehr gut gefallen und helfen mir immer wieder im Alltag**, wenn ich mich daran zurück erinnere und sie mir durchlese.

Auch die Stadtralley, die wir an einem Nachmittag gemacht hatten, gefiel mir sehr gut. Es hat uns alle zusammengeschweisst und die Fragen der Rallye waren auch nie langweilig, da sie digital in einer App waren. Wir bekamen auch Aufgaben, bei denen man verrückte Fotos machen konnte und viel lachen konnte. **Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich mich wirklich in einer Gruppe eingeschlossen gefühlt und war nicht mehr "mittendrin, aber nicht dabei"**.

Am Ende war für mich jedoch am beeindruckendsten, dass wir nach den vier Tagen alle einen Schritt zum großen Selbstbewusstsein gemacht haben. Diejenigen, die am ersten Tag kein Wort geredet haben, sprachen am letzten Tag plötzlich wie ein Wasserfall drauf los. Eine ganz andere Sache, die so ziemlich mein einziger Kritikpunkt wäre, ist, dass ich mir noch etwas mehr Zeit für uns auf den Zimmern gewünscht hätte. Ich war abends teilweise sehr geplättet von den ganzen Eindrücken. Daher wären etwas längere Pausen, in denen man sich kurz aufs Zimmer zurückziehen kann, wahrscheinlich etwas entspannter gewesen. Nichtsdestotrotz war das **RSS eines der wundervollsten Ereignisse in meinem Leben**. Und nein, ich übertreibe nicht, es war wirklich einfach etwas ganz anderes als auf Veranstaltungen, auf denen du die einzige Hörgeschädigte bist und dich nur wenige Leute verstehen.

Nach dem Seminar konnte ich in der Schule bereits vieles aus dem Seminar anwenden und es mir in vielen Situationen leichter machen oder selbstbewusster an die Sache rangehen. Wir bekommen im nächsten Schuljahr neue Lehrer, wieder eine Situation in der ich meine Hörschädigung erklären muss. Genau das, was wir in dem Seminar gelernt und geübt haben. Ein ganzes Aufklärungs-Video haben wir auch auf die Beine gestellt (siehe https://www.youtube.com/watch?v=n_kBUPXTybc), das war schon cool. Endlich müssen wir unsere Hörschädigung nicht mehr erklären, sondern können einfach sagen, dass man sich das Video anschauen soll. **Ich bin gespannt, wie ich es demnächst bei meinen neuen Lehrern umsetzen werde, aber Angst habe ich keine mehr davor, so wie ich sie vorher hatte**. Vielleicht werde ich ihnen ja auch einfach das Video zeigen!

Nach dieser langen Erzählung halte ich den Schluss kurz, ich denke nämlich, jetzt habe ich genug Gründe genannt, um mit Sicherheit sagen zu können, dass ich das **Seminar jedem weiterempfehle, der mit dem Gedanken spielt, das nächste Mal dorthin zu gehen!**

