



## „Selbstbewusstes Hören“ – Regelschülerseminar der Bundesjugend mit Viola Dingler

Erfahrungsbericht von Isabelle Mattes, 15

Am 30. Mai 2019 haben wir uns in der Frankfurter Jugendherberge zum Regelschülerseminar der Bundesjugend getroffen. Insgesamt waren wir 16 Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die zum Teil eine ziemlich lange Reise hinter sich hatten. Trotzdem haben wir uns aber nicht davor gescheut, diese anzutreten - auch wenn wir niemanden kannten. **Und alle waren letztendlich total glücklich, dass sie Teil dieser vier wundervollen Tage geworden sind, die leider viel zu schnell zu Ende waren.** Schon innerhalb der ersten Minuten hat sich ein starkes Gemeinschaftsgefühl entwickelt, welches die Betreuer anfangs hat glauben lassen, wir würden uns schon seit Ewigkeiten kennen, was aber keineswegs der Fall war. Denn die meisten kannten ein oder zwei Personen gerade mal flüchtig oder niemanden.

Das Seminar hat immer halbtags stattgefunden, während wir die andere Hälfte des Tages für gemeinsame Aktivitäten genutzt haben. Unsere Workshop-Referentin Viola Dingler, die für diese Tage extra aus Berlin kam, hat uns fortan durch die Seminarblöcke begleitet. Bereits im ersten Seminarblock haben wir sie mit unseren Geschichten und der Offenheit, mit der wir über unsere positiven wie auch negativen Erlebnisse gesprochen haben, fast sprachlos gemacht. In den weiteren Seminarblöcken hat sich daran auch nichts geändert. Wir haben gemeinsam Vorteile einer Hörschädigung, wie wir die Hörschädigung erklären und kleine Helferlein im Alltag und Dinge, die uns helfen, wenn wir verletzt sind, erarbeitet. Außerdem haben wir gegenseitige Interviews über unsere Hörschädigung geführt, um die anderen besser kennenzulernen. Dabei haben wir alle festgestellt, dass, obwohl wir unterschiedliche Vergangenheiten haben, uns doch alle große Gemeinsamkeiten verbinden, und diese Verbindung besteht zwischen allen Hörgeschädigten.



**Wir alle haben etwas, was andere nicht haben, etwas, das uns einzigartig macht und diese Einzigartigkeit ist durch unsere Hörschädigung bestimmt. Nur wir untereinander können uns das Gefühl geben, verstanden zu werden. Da reicht selbst das größte Verständnis der besten (hörenden) Freunde nicht aus.**

Unter Anderem haben wir auch über unser Selbstbewusstsein gesprochen und unsere Stärken gesammelt. **Dadurch haben wir gelernt, dass wir nicht versuchen sollten, unsere Schwächen glattzubügeln, sondern unsere Stärken zu stärken.** Denn unsere Stärken sind es, die unser Selbstbewusstsein ausmachen. Und wenn wir diese erkannt haben, können wir viel selbstbewusster durchs Leben und mit unserer Hörschädigung umgehen.

Am Freitagnachmittag haben wir eine Rallye durch die Frankfurter Innenstadt gemacht. Das war jedoch keine gewöhnliche Rallye, sondern eine digitale Rallye mit der App „Actionbound“. Zwischendurch mussten wir Rätsel lösen oder Bilder und Videos von uns an bestimmten Orten machen. Danach hat die Siegergruppe zwei anstatt eine Kugel Eis spendiert bekommen ;) und alle durften sich nochmal frei durch die Stadt bewegen, etwas essen oder shoppen gehen. Insgesamt können wir uns alle nur an schöne Momente erinnern. Nach dem Abendessen haben wir im Seminarraum noch gemeinsam Gruppenspiele gespielt, bei denen wir alle total unbeschwert und glücklich waren.



Am nächsten Tag haben wir uns trotz der Unannehmlichkeiten, die das Abendessen der Jugendherberge mit sich gebracht hat, nicht unterkriegen lassen und das Seminar weitergemacht. Nachmittags haben wir zwei Gruppen gebildet, in denen wir Situationen, die Schwerhörigen häufiger passieren, nachstellten und aufklärten – einmal fotografisch und einmal per Video. Dabei hatten wir auch alle großen Spaß. (Ergebnis des Projekts siehe: [https://www.youtube.com/watch?v=n\\_kBUPXTybc](https://www.youtube.com/watch?v=n_kBUPXTybc)). Anschließend durften wir nochmal in Kleingruppen in die Stadt bis wir abends alle in einer Pizzeria essen waren.

Am Sonntag, der leider schon der letzte Tag war, sind wir wie gewohnt zu unserem letzten Seminar zusammengelassen. Diesmal haben wir anfangs aber eine kleine Meditation durchgeführt, weil wir uns das alle gewünscht haben und es ja auch ganz praktisch sein kann, vor allem wenn jemand mal wieder einen dummen Spruch einstecken musste. Zum Schluss füllten wir noch einen Feedbackbogen aus. Danach haben wir uns Zettel auf den Rücken geklebt und darauf geschrieben was wir aneinander mögen. Diese können wir nun jederzeit, falls wir uns schlecht fühlen, wieder durchlesen und uns besser und gestärkt fühlen.



Der Abschied fiel allen sehr schwer, teils flossen sogar Tränen, andere waren kurz davor. Wieder und wieder haben wir uns umarmt und ausgemacht, dass wir uns alle unbedingt nochmal treffen müssen - hoffentlich nächstes Jahr bei Viola in Berlin. Es war alles so wunderschön und eigentlich fehlen einem die Worte, um den Dank an die Betreuer und Viola auszudrücken. Vielen Dank für die tolle Zeit. Auch die Betreuerin Valli, die nicht hörgeschädigt ist, hat sich perfekt in unsere Gruppe eingefügt und wir hatten alle ganz viel Spaß zusammen.

Ich kann es anderen Schwerhörigen nur raten sich nächstes Jahr auch anzumelden. So konnten wir ganz viele neue Kontakte knüpfen und neue Freunde finden. Man muss sich einfach nur trauen! Das ist der einzige Schritt, den man alleine machen muss, der nächste wird einem von der ganzen Gruppe genommen. Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder von uns etwas mitnehmen konnte. Teils haben wir positiven Entwicklungen schon während dem Seminar wahrgenommen. Wir sind alle ein Stück selbstbewusster aus den Türen der Jugendherberge rausgegangen. Es war eine soooo schöne Zeit, die ich jederzeit wiederholen würde. In dem Feedbackbogen wurden wir gefragt, ob unsere Erwartungen an das Seminar erfüllt wurden. Ich habe „Nein“ angekreuzt, **denn meine Erwartungen wurden bei weitem übertroffen!**