

## Bericht vom Regelschülerseminar in Kassel 2022

Ein Treffen unter hörbeeinträchtigten Jugendlichen, die sich untereinander über ihre aktuellen Probleme austauschen können und denen im Bereich Selbstvertrauen und Stressabbau dort geholfen werden würde - So wurde es uns angeboten, als wir gerade vermutlich alle daheim in einer Brühe aus Schulstress und Selbstzweifel herumplanschten. Wir kamen alle, teils wahrscheinlich wegen dem Willen der Eltern, teils



bestimmt auch aus Hoffnung auf eine bessere Zukunft in der Regelschule. Und so begann alles, als wir am späten Freitagnachmittag angereist sind. Zuerst bezogen wir brav die Stockbetten und versammelten uns, als alle da waren, im Gemeinschaftsraum. Michelle, Jana und Lucas, unsere Betreuenden, stellten sich auf sehr humorvolle Art und Weise vor und dann spielten wir noch ein kleines Kennenlernspiel. Anschließend wurde uns noch der Ablauf und die Regeln der Herberge erklärt, bevor wir in ersten Kleingruppen verschiedene Spiele spielten oder bereits austauschten.

Am nächsten Tag ging es dann endlich los: Wir versammelten uns im Gruppenraum, wo uns unsere Referentin Swantje mit einem Vortrag erwartete. Weiter hinten im Zimmer saßen zwei Personen und schrieben alles mit, was im Raum gesagt wurde. Es waren Schriftdolmetscher und sie wurden angeheuert, um einigen von uns die Vortragszeit erträglicher zu machen. Swantje erklärte uns den Begriff Resilienz, also der psychischen Standhaftigkeit, die Gabe mit belastenden Situationen besser klarzukommen. In unserem Fall nervige oder wirklich verletzendende Momente in Bezug auf unsere hochgradige Hörbeeinträchtigung. Das ganze Wochenende haben wir uns damit beschäftigt: Wie können wir uns das Leben als Menschen mit Hörbehinderung leichter machen?

Zu Beginn ging es ums Warmwerden & Kennenlernen. Wir wurden in 3er Gruppen eingeteilt und mussten innerhalb von 10 min Gemeinsamkeiten finden, die auf wirklich jeden zuträfen. Tatsächlich ließ sich weit mehr finden als zuvor vermutet. Im Prinzip sind wir alle gleich. Wir sind alle nur Menschen. Auch Leute mit Hörbeschädigung sind nur Menschen. Der einzige Unterschied besteht darin, dass wir im Bereich Kommunikation eingeschränkter sind, und wir uns deshalb nach allgemeinem Verständnis und Hilfsbereitschaft ausrichten müssen. Das wurde uns allen in diesem Seminar klar.

Und ob ihr's glaubt oder nicht, aber wir durften wahrhaftig immer um 10-15 min Pause bitten, wenn wir uns nicht mehr konzentrieren konnten. Es gab einen Nebenraum, welchen die Betreuenden mit kostbaren Schätzen gefüllt hatten. Und mit kostbaren Schätzen meine ich jenes braune Gold, das als Schokolade bekannt ist, jene süßen Juwelen, welche sich vegane Gummibärchen nennen, diese einen wertvollen, Rondellen-förmigen Heiligtümer namens Cookies, und natürlich Paprikachips... Alles in allem waren diese Unterbrechungen gerade deswegen sehr erfreulich 😊 Aber ich will nicht nur von den Pausen sprechen. Sie waren nur sehr erwähnenswert. Und ich habe sonst nirgendwo solche Pausen erlebt.



Im Laufe der Zeit haben wir trotz der wenigen Tage wirklich viel darüber gelernt, wie wir uns anstrengende Momente entspannter gestalten können. Wir bekamen in diesem Seminar die perfekten Tipps, wie wir mit

schwierigen Alltagssituationen besser umgehen können: Zum Beispiel haben wir Achtsamkeitsübungen ausprobiert, und eine Meditationstechnik. Außerdem haben wir gelernt, wie wir hartnäckig bleiben und es war einfach befreiend und wirklich cool sich mit Leuten austauschen zu können, die wirklich ähnliche oder tatsächlich exakt gleiche Probleme haben. Wir haben diesen einen nervigen Satz ausdiskutiert: „Ist egal, nicht so wichtig, ach nichts.“ Okay, das waren jetzt 3 Sätze. Aber sie meinen alle dasselbe. Aber ob es uns wirklich egal ist, entscheiden immer noch wir ! Wir haben ein paar wirklich coole Gegenargumente für solche Fälle gefunden, die ich allesamt hundertpro anwenden werde !



Und das ultimative Abschlussprojekt war ein selbstgedrehter Film. Wir fanden uns selbst in Gruppen zusammen (wir kannten uns jetzt ja viel besser) und drehten mittels Smartphone-Kamera Kurzfilme, in dem wir typische Alltagssituationen darstellen und zeigen sollten, was man machen kann, um uns das Leben zu erleichtern. Beispielsweise polizeiliche Fahrscheinkontrolle oder die Handhabung von Mikros im Unterricht. Die sind übrigens richtig cool geworden und auf dem YouTube-Kanal der Bundesjugend zu sehen.

Wir haben natürlich nicht nur theoretischen Kram gemacht, denn falls ihr Leser denkt, das Seminar hätte nur aus „langweiligen“ Zuhörstunden bestanden, dann habt ihr euch getäuscht. Wir haben einen supercoolen Ausflug in die Kasseler Innenstadt gemacht, haben tolle Sachen erstanden und zuletzt noch eine wirklich epische Runde Werwolf gespielt, welche die Werwölfe, trotz Kommissar Helgas scharfsinnigen Ermittlungen, gewannen. Muhahaha...

Und wir hatten auch echt viel Freizeit und haben uns dadurch viel besser kennengelernt. Solche Seminare zu besuchen macht echt viel Sinn, besonders, wenn man ein Problem bezüglich der Hörbeeinträchtigung in der Schule oder sonst wo hat. Ich habe ein Problem mit einer Lateinlehrkraft, die die Funkanlage nicht benutzen will und mir somit den Unterricht gewaltig erschwert hat. Ich habe das Problem angesprochen und auch sofort emotionale Unterstützung und Hilfe bekommen. Mit vielen nützlichen Argumenten und Vorschlägen, die ich mit auf dem Weg bekommen habe, bin ich mir sicher, dass sich dieses Problem bald lösen lässt. Wenn du auch ein derartiges schwerwiegendes Problem hast, werter Leser, dann ist es definitiv schlau, ebenfalls so ein Seminar zu besuchen, falls du das noch nie getan hast. Das Seminar von Swantje war echt liebevoll gestaltet, alle Betreuenden waren sehr nett und das Wochenende hat uns wirklich allen sehr geholfen. Wir haben so viel über uns selbst gelernt und ich denke, einige von uns können jetzt selbstbewusster durchs Leben gehen. Auch die Briefe mit den warmen Duschen, in denen jede/r etwas Nettes in seinen Brief reingeschrieben bekommen hat, haben uns nochmal besonders gestärkt. Als das Wochenende endete, fuhren wir alle mit gemischten Gefühlen nach Hause. Teils freuten wir uns natürlich auf zu Hause, größtenteils waren aber wir traurig, weil es jetzt schon vorbei war. Aber hoffentlich werden wir uns dann im nächsten Seminar wiedersehen 😊

