



H

Das 7. Treffen schwerhöriger LehrerInnen vom 26.5.-28.5.2025 in Flecken/Zechlin

Vom 26.-28.5.25 traf sich die Gruppe der schwerhörigen LehrerInnen im brandenburgischen Flecken/Zechlin in der Nähe von Rheinsberg, unweit von Berlin. Dieser Ort war perfekt gewählt, um sich ganz auf das Thema der Fortbildung einlassen zu können, nämlich „Umgang mit Hörstress, Achtsamkeit und Erholung“. Dieses hatte unser Kollege Thomas Weber ausgesucht, der in diesem Jahr auch die Organisation übernommen hatte. Vielen lieben Dank, lieber Thomas!

Umgeben von Natur trafen sich die TeilnehmerInnen in der Jugendbildungsstätte in Flecken/Zechlin und fanden sich zunächst zur Kennenlernrunde ein. Dabei zeigte sich, dass die KollegInnen aus dem ganzen Bundesgebiet angereist waren: zum Beispiel aus Berlin und Bremen, aus Kiel in Schleswig-Holstein, aus Köln in Nordrhein-Westfalen, aus dem Kreis Kassel und aus Limburg in Hessen, aus Wertheim in Baden-Württemberg und Würzburg in Bayern, aus Dresden in Sachsen und auch aus Magdeburg in Sachsen-Anhalt.

Der überwiegende Teil von ihnen arbeitet an Regelschulen, z.B. Gymnasien oder Berufsschulen. 5 Teilnehmerinnen sind an Förderschulen tätig, 3 davon im Bereich Hören und Kommunikation. Es waren viele verschiedene Fächer vertreten. Auch der Hörstatus und die technische Versorgung variierten stark. Während einzelne Teilnehmerinnen mit Cochlea Implantat und zum Teil noch mit Hörgerät versorgt waren, trugen mehrere Kolleginnen Hörgeräte. Ein Kollege ist einseitig ertaubt und nicht technisch versorgt. Die Kommunikation verlief überwiegend lautsprachlich unter Einsatz einer Höranlage, die unser Kollege Markos aus Köln freundlicherweise

mitgebracht hatte. Einige Teilnehmerinnen setzten für private Unterhaltungen aber auch ihre eigenen Mikrofone ein. 4 Kolleginnen beherrschten auch Deutsche Gebärdensprache und lautsprachbegleitende Gebärden und nutzten diese teilweise auch. Für alle hilfreich war der Einsatz unserer beiden Schriftsprachdolmetscherinnen Annette Kemnitz-Zimmermann und Babette Kemnitz-Hille von Hörsicht aus Berlin. Vielen Dank für euren Einsatz und auch die netten Gespräche in den Pausen. Die barrierefreie Kommunikation war also meiner Wahrnehmung nach durchweg gegeben und sicherte uns eine entspannte Atmosphäre. Spannend war übrigens der Moment als 2 Kolleginnen ihre Untertitel-Brillen (tatsächlich auch von 2 verschiedenen Firmen) herausholten und wir diese mal ausprobieren durften. Fazit: faszinierend, wenn auch etwas gewöhnungsbedürftig, da man schnell und viel lesen muss. Für eine Unterhaltung mit einer Person sicherlich hilfreich, aber in der großen Gruppe möglicherweise unpraktisch, da zu schnell zu viel Text eingeblendet wird. Dennoch: vielen Dank für die Erfahrung.

Den Auftakt unserer Fortbildung bildet ein Workshop mit der Heilpraktikerin Patricia von Estorff. Sie hat uns an ihrem Wissen über Naturheilkunde und Kräuter teilhaben lassen.

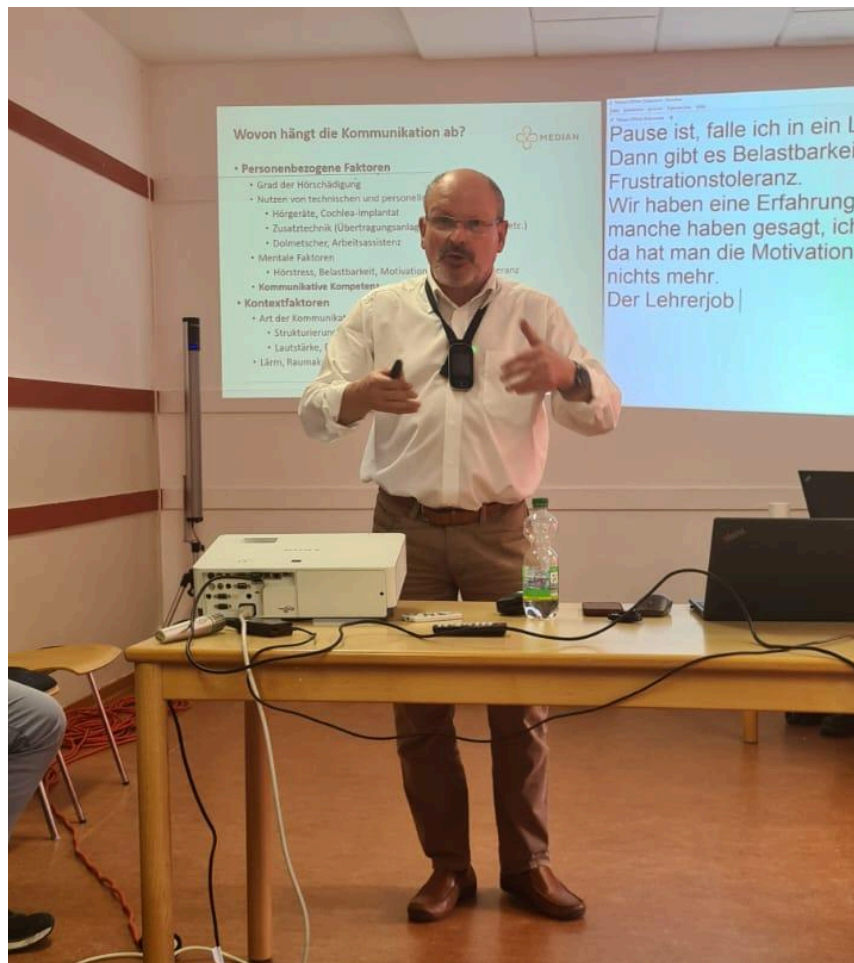
Besonders im Fokus standen Kräuter, die in Form von Tinkturen oder Tees Einfluss auf das Ohr, die Nerven und die Stresswahrnehmung, einfach das körperliche Wohlbefinden in schwierigen Situationen haben können.

Sie stellte uns auch Pflanzen vor, die helfen, sich zu entspannen, besser zu schlafen und solche, die wir nutzen können, wenn wir geistig und körperlich erschöpft sind oder wenn wir unter Durchblutungsstörungen, besonders im Ohr, leiden.

Natürlich durften wir auch Tee probieren.

Am Abend hatten wir dann Gelegenheit, uns näher kennen zu lernen und auszutauschen. Unser Kollege Thomas stellte sich an den Grill und kredenzte kulinarische Leckereien für jeden Geschmack. Von der Jugendbildungsstätte gab es noch Salate und Brötchen dazu- lecker! Mit einem Getränk dabei genossen wir den Abend unter freiem Himmel und vertieften unseren Austausch – ohne störende Geräuschkulisse, wie man sie z.B. im Restaurant oft hat. Herrlich! So lässt es sich wirklich gut aushalten.

Der nächste Morgen startete mit einem Frühstück in der strahlenden Morgensonne und anschließend einem Vortrag zu den Themen „Ursachen und Folgen von Hörstress“ sowie „Umgang mit Hörstress“ von unserem Referenten Dr. Roland Zeh. Er ist selbst im Kindesalter ertaubt und trägt heute 2 Cochlea Implantate. Das hielt ihn aber nicht davon ab, eine steile Karriere als Arzt anzustreben und zu verwirklichen: er war zunächst Chefarzt der Baumrainklinik in Bad Berleburg und dann ab 2004 Chefarzt der Median-Klinik Bad Nauheim, bei der er jetzt – mittlerweile im Ruhestand- noch als Berater tätig ist.



Seine Ausführungen führten uns zunächst in die feinen Strukturen des Innenohres, zum Hörvorgang und den möglichen Ursachen für Hörschädigungen. Für mich besonders interessant war z.B. die Feststellung, dass es Personen gibt, bei denen die Hörkurve des Tonaudiogramms nicht mit dem des Sprachaudiogramms zusammenpasst, die also schlechter verstehen, als sie gemäß ihrer Hörkurve verstehen sollten. Gerade wenn man bedenkt, dass es viele – meist hörende – Mitmenschen gibt, die behaupten zu wissen, was der einzelne hörgeschädigte Mensch wahrnimmt und was die Hörgeräte zu leisten vermögen sollten, ist dies eine wertvolle Information, die man nutzen kann, um die eigene Hörwahrnehmung erläutern und die eigenen Hörbedürfnisse verdeutlichen zu können.

Obwohl ich als Hörgeschädigtenpädagogin arbeite, hatte ich diese Information noch nicht und sie wird meine Arbeit mit den Kindern, besonders den InklusionsschülerInnen, zukünftig beeinflussen.

Im Folgenden ging es weiterhin um die Möglichkeiten, die das Cochlea Implantat bietet. Hier war für mich neu, dass viele CI-PatientInnen keinen Tinnitus und Hörschwankungen mehr haben.

Das CI kann Hörstress deutlich vermindern, durch größeres Sprachverstehen mehr Teilhabe ermöglichen und Lebensqualität zurückbringen. Aber natürlich ist es kein Allheilmittel. Nicht alle Menschen mit Hörschädigung können oder wollen ein CI

haben. Umso wichtiger ist es, weitere Vorkehrungen zu treffen, die Hörstress vermindern können. Dazu muss man wissen, welche Ursachen zu Hörstress führen: durch die erhöhte Konzentrationsleistung beim Hören und Verstehen kommt es schneller zu Erschöpfung und Anspannung. Viele Menschen verlieren ihre Fähigkeit, sich zu entspannen, bekommen einen Tinnitus oder ein vorhandener Tinnitus wird verstärkt.

Gerade bei minimalen Hörschädigungen hört man von den Betroffenen oft den Spruch: „Ach, ich höre dich auch so!“ Ich persönlich höre das häufiger von meinen Schülern, die sich in einer Phase der Pubertät nicht selten plötzlich schämen, ihre Hörgeräte zu tragen und sagen: „Ich höre doch!“ Dr. Zeh erklärte an dieser Stelle, dass minimale Hörschädigungen (und mittel-bis hochgradige umso mehr) oft dazu führen, dass man Gehörtes nicht ins Langzeitgedächtnis überführen kann. Das bedeutet, man weiß später nicht mehr, was man gelernt hat. Dieser Fakt erklärt auch, dass gerade Menschen mit einer Altersschwerhörigkeit eher an Demenz erkranken können.

Um die Folgen von Hörstress also reduzieren zu können, muss man Maßnahmen ergreifen. Am wichtigsten ist eine optimale Versorgung mit Hörhilfen, sei es Hörgeräte oder CI. Auch die Bedeutung der Höranlage kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Durch ihre Nutzung wird nicht nur der Abstand zwischen Sprecher und Hörhilfe auf ein Minimum reduziert, sondern man bekommt auch Struktur und Gesprächsdisziplin in die Runde. Die notwendige Konzentrationsleistung ist geringer.

Zusätzlich kann es helfen, Hörtaktik anzuwenden. Dazu gehören z.B. die Optimierung von Licht –und Sichtverhältnissen, die richtige Auswahl des Sitzplatzes, die gegenseitige persönliche Bekanntmachung und die Strukturierung des Themas, die Moderation des Gesprächs und Interventionsmöglichkeiten, wenn ich merke, dass das Gespräch an mir vorbei geht.

Ein wichtiger Tipp in Sachen kommunikative Kompetenz war die Aussage eines Teilnehmers, dass man möglichst nicht „Wie bitte?“ sagen solle, wenn man etwas nicht verstanden hat. Bei der Frage „worüber redet ihr gerade?“ muss der/die GesprächspartnerIn umformulieren und zusammenfassen, was automatisch zu einem langsameren Sprechtempo führt, weil man ja erstmal nachdenken muss, was man sagt. Zudem wird der anderen Person dann bewusst, dass man nicht nur den letzten Halbsatz nicht verstanden hat, sondern schon länger „raus ist“. Ein wertvoller Tipp!

Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung der Tipps ist allerdings eine Auseinandersetzung mit der eigenen Hörschädigung. Es ist wichtig, seine eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren und das Gefühl der Stigmatisierung überwinden zu können. Der Kontakt zu Gleichbetroffenen hilft dabei ungemein weiter, wie die TeilnehmerInnen des Treffens bestätigen konnten.

Förderlich für die Reduzierung der Folgen von Hörstress sind aber auch Maßnahmen, wie Hörtraining, Massagen, Entspannungstraining, Bewegungstherapie, Stressmanagement und Zeit für Regeneration, die uns im weiteren Programm ja noch begleiten sollten.

Die zahlreichen Fragen der TeilnehmerInnen lockerten den Vortrag von Dr. Zeh auf, zeigten das große Interesse am Thema auf und sicherlich hätten wir noch viel länger im Gespräch bleiben können.

Unser Tagungsprogramm setzte sich nach der Mittagspause draußen fort: Mit dem Atemtherapeuten und ausgebildeten Erlebnispädagogen sowie Wald- und Naturtherapeuten Rio, der schon seit vielen Jahren mit seiner Frau und Kindern in der Umgebung von Flecken Zechlin lebt und arbeitet, ging es zunächst direkt ins grüne Klassenzimmer. Dort gab uns Rio Einblicke in verschiedene Philosophien, welche sich mit dem Einklang zwischen Körper, Geist und Seele beschäftigen z.B. aus dem keltischen Yoga oder aus der traditionellen chinesischen Heilkunde. In Rahmen seiner 3-stündigen Führung durch den Wald wurden wir immer wieder eingeladen, mit ihm Übungen auszuprobieren, die uns im Alltag Entspannung und Selbsterfahrung ermöglichen können. Darüber hinaus lud er uns ein, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen.





Ein Kollege sprang zum Schluss sogar noch eine Runde in den See, bevor wir alle zusammen bei einem Glas Wein den Abend ausklingen ließen.

Am letzten Tag unserer Fortbildung starteten wir nach dem Frühstück aus organisatorischen Gründen mit einer Feedback-Runde. Die TeilnehmerInnen berichteten, dass sie sich erholt und entspannt fühlten- genauso wie es sein sollte. Viele hatten neue Anregungen für die Reduzierung von Hörstress in der Schule und auch im Alltag mitnehmen können. Mehrere TeilnehmerInnen berichteten auch, dass sie zwar oft in den Wald gingen, aber sich selten wirklich Zeit für Natur- aber auch Selbstwahrnehmung nehmen würden. Das wollten einige jetzt ändern. Alle waren froh, dass dieses Treffen in der herrlichen Umgebung stattfinden konnte und bedankten sich bei Thomas für die Organisation.

Viele Informationen – z.B. über die individuelle Nutzung von Hörtechnik oder über die hörentlastete Gestaltung von Unterricht wurden auch in den Pausen ausgetauscht. Das würde man im nächsten Jahr gern wieder ins Programm aufnehmen. Für das nächste Jahr wurde sogar eine Verlängerung der Fortbildung auf 4 Tage angeregt, da viele doch eine sehr weite Anreise haben. Na mal sehen, ob sich das einrichten lässt.

Eine wichtige Veränderung durfte ich noch verkünden: Die Gruppe der schwerhörigen LehrerInnen wird zukünftig als Arbeitskreis des BDH geführt. Der Berufs- und Fachverband Hören und Kommunikation hat sich geöffnet und bietet allen Personen eine Plattform, die mit Bildung und Hörschädigung zu tun haben, also auch uns selbstbetroffenen Lehrkräften, unabhängig davon, ob sie mit hörenden oder hörgeschädigten SchülerInnen arbeiten. Um am Treffen teilnehmen zu können, muss man kein Mitglied im BDH sein. Mit einer Mitgliedschaft im jeweiligen Landesverband des BDH gehen jedoch Vorteile einher: zukünftig wird es Ermäßigungen beim Teilnehmendenbeitrag für das Treffen geben, aber auch bei allen Fortbildungen der BDH und des DFGS (Deutscher Fachverband für Gehörlosen- und Schwerhörigenpädagogik) . Wir erhoffen uns von der Zusammenarbeit mit dem Verband, dass es für die schwerhörigen KollegInnen leichter wird, eine Freistellung vom Dienst zu erhalten. Ich bekomme immer wieder Mails mit dem Hinweis, dass Freistellungen trotz der Anerkennung als Fortbildung gemäß § 254 SchwbAV durch das Inklusionsamt Berlin abgelehnt werden. Aus meiner Sicht eine eklatante Vernachlässigung der besonderen Fürsorgepflicht gegenüber Menschen mit Schwerbehinderung seitens der besagten Schulleitungen.

Zum Abschluss unseres Seminars gab es nun aber nochmal die Gelegenheit zusammen mit unserem Kollegen Markos aktiv zu werden: Vielen ehemaligen TeilnehmerInnen der vorangegangenen Treffen dürfte Markos bereits ein Begriff sein, schließlich hat er selbst an vielen dieser Veranstaltungen teilgenommen. Als selbst schwerhöriger Lehrer weiß Markos sehr wohl um die Fallstricke, die es in der Kommunikation im Schulalltag gibt und konnte uns daher seine Lösungsstrategien bisher besonders empathisch vermitteln. So war es auch diesmal: In seinem Workshop brachte er uns verschiedene Aspekte des Aikido zur Bewältigung des Alltags (eigentlich des Lebens an sich) näher. Besonders eindrücklich in Erinnerung blieben mir die Übungen, die verdeutlichen, wie man im Aikido, aber auch in der Kommunikation den eigenen Standpunkt vertreten kann, ohne das Gegenüber aus den Augen zu verlieren. Es war wieder eine tolle Erfahrung, eine Erinnerung daran,

dass Kommunikation nicht nur aus Worten besteht. Und für unsere Gruppe war es ein gelungener Abschluss unseres Treffens.



Wenn du dich angesprochen fühlst, Lehrkraft bist oder werden möchtest und beim nächsten Mal dabei sein willst, du gern in den Mailverteiler oder unsere Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden möchtest, dann melde dich bei uns unter Schwerhoerige.LehrerInnen@gmx.de oder s.reineboth@gmx.de

Wir freuen uns auf dich!

Solveig Reineboth

