



## Fachkommission der KMK zur Überprüfung von Lehr- und Lernmitteln für den Förderschwerpunkt Hören und Kommunikation

### Selbstbewusstes Hören

Dein Weg zur Selbstbestimmung

Viola Dingler

epubli

ISBN 9783754158319



Bei dem vorliegenden Werk handelt es sich um ein Selbstcoaching-Buch der Autorin Viola Dingler, die gleichzeitig auch als Hör-Coach und Kommunikationstrainerin tätig ist. Im Klappentext heißt es: „Es stärkt dich als Expert\*in für dich selbst. Es zeigt dir Wege, wie du aus schwierigen Situationen Stärke gewinnen kannst.“

Viola Dingler benennt die Herausforderungen einer Schwerhörigkeit oder Gehörlosigkeit und spricht ihre Leser und Leserinnen direkt an. Dies geschieht gleich in der Einleitung des Buches, in der sie sich in einer lockeren, unkomplizierten, verbindlichen und dennoch fachgenauen Sprache gezielt an Betroffene richtet und die Ziele des Buches beschreibt. In der darauffolgenden Gebrauchsanleitung für das Buch führt die Autorin aus, dass man zunächst das erste Kapitel als Grundlage lesen sollte, dann aber interessengeleitet weiterlesen könne. Das Buch ist ein Nachschlagewerk, es gibt Denkanstöße und Impulse, so dass man die Kapitel zu Rate ziehen kann, die man gerade im aktuellen Kontext für das alltägliche Leben besonders braucht. Ein Selbsttest zu Beginn und am Ende des Buches gibt eine Orientierung über den eigenen „Entwicklungsstand“ in den Teilbereichen selbstbewussten Hörens und erleichtert die Selbsteinschätzung sowie die Wahl der individuell passenden Kapitel.

In Kapitel eins – dem Grundlagenkapitel - stellt die Autorin zunächst das Kreislaufmodell vor, das in vier Teilbereiche untergliedert ist, die im weiteren Verlauf die Struktur des Buches prägen: Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten. Die Autorin sieht die Auseinandersetzung mit diesen vier Bereichen als Schlüssel für ein zufriedeneres, selbstbestimmtes und aktiv gestaltetes Leben von Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung.

Gleich in diesem Kapitel gibt Dingler Impulse zur Beschäftigung mit der eigenen Hörsituation. So diskutiert sie Begrifflichkeiten, sie gibt Formate vor für Tagebucheinträge oder Übungen (z.B. Ziele für mein Hörglück, Stärken-Schwächen-Analyse), für die im Buch ganze Seiten vorgesehen sind. Am Ende des Buches finden sich die entsprechenden Übungen sogar mit beispielhaften Eintragungen. Ein Anwendungsbezug findet sich auch in den theoriegeleiteten Passagen.

Die Kapitel werden stets mit Zitaten eingeleitet, die mitunter von betroffenen Personen stammen und die individuelle Herausforderungen und Erkenntnisse im Alltag benennen. Auch innerhalb der Kapitel finden sich beispielhafte Äußerungen und Handlungsvorschläge, die in gewissen Situationen angewendet werden können. Immer wieder beschreibt sie Fälle aus ihrem beruflichen Alltag als Hör-Coach mit Klienten und Klientinnen. Der Lebenswelt- und Anwendungsbezug zieht sich durchgängig durch das Buch.

Neben den Übungen gibt es am Ende der Kapitel eine Seite für eine individuelle Eintragung der wichtigsten Erkenntnis.

Insgesamt hält das Buch, was es verspricht: Es ist ein ansprechendes Selbstcoaching für Menschen mit Schwerhörigkeit, und es beinhaltet übrigens auch viele wertvolle Impulse für Normalhörende. Es lässt sich sehr gut im Unterricht im Förderschwerpunkt Hören (z.B. in den Fächern Hören und Kommunikation oder Hörtaktik) einsetzen und auch die Arbeit im sonderpädagogischen Dienst kann es im Kontext Beratung und Unterstützung maßgeblich bereichern. Ich halte einige Elemente des Buches auch im Bereich der Schulsozialarbeit und der Schulpsychologie im Förderschwerpunkt Hören und Kommunikation für einsetzbar.

Diese Stellungnahme wird zeitnah durch die Eindrücke von Menschen mit Hörbeeinträchtigung ergänzt werden.

Heidelberg, im April 2023

Noëlle M. Soerensen