

Resilienz und Hörverlust

Welchen Einfluss hat Resilienz auf den Umgang und auf die Alltagserfahrungen mit dem eigenen Hörverlust?

Laut Wikipedia kommt Resilienz aus dem Lateinischen *resilire*, was soviel wie ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘ bedeutet. Auf den Menschen übertragen wird mit diesem Begriff die innere Stärke, die Belastbarkeit eines Menschen bezeichnet. Diese auch als innere Widerstandskraft bezeichnete Fähigkeit kann uns helfen, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen wie beispielweise einen Hörverlust zu meistern. Resiliente Menschen sind für das Leben sozusagen gewappnet, sie

- lassen sich nicht so leicht unterkriegen
- können kreativ und flexibel in Krisen reagieren
- erleben Belastungen eher als Herausforderung, weniger als Problem oder unlösbare Krise.
- erholen sich schneller von Fehlschlägen und Niederlagen

Das heißt jedoch nicht, dass resiliente Menschen unverwundbar und immer gut drauf sind. Auch sie werden wie alle Menschen im Laufe ihres Lebens mit schwierigen Lebensumständen konfrontiert, stürzen in eine persönliche Krise, erleben Frust, Ärger und Enttäuschungen. Sie sind jedoch nach einer gewissen Zeit in der Lage, sich wieder auf ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu besinnen. Ja richtig, sie sind sozusagen Stehaufmännchen.



Spontan denken wir: Das ist einfacher gesagt als getan. Doch der Reihe nach: Vor dem Tun kommt das Sagen. Das heißt zunächst brauchen wir das Wissen darüber, was eigentlich Resilienz ist. Erst dann können wir in die Auseinandersetzung gehen, wie uns diese besondere Fähigkeit in die Lage versetzen kann, unseren mit Hör- und Kommunikationsstress sowie Verständigungsschwierigkeiten belasteten Alltag besser zu bewältigen.

Mit Kurzvorträgen und gezielten Fragestellungen als Input wollen wir mit Diskussionen, Kleingruppen- und Plenumsarbeit gemeinsam erarbeiten:

- Wie kann Resilienz meine Alltagserfahrungen mit dem Hörverlust verbessern?
- Wie werde ich resilient?
- Wie kann die Selbsthilfegruppe die Resilienz jedes Einzelnen fördern?

Sicherlich werden wir, auch aus Zeitgründen, nicht zu jeder Frage befriedigende Antworten finden, gar manches wird deshalb offenbleiben. Aber auf jeden Fall können wir uns auf einen recht spannenden Austausch freuen. Und wer weiß, vielleicht werden wir allein dadurch ein bisschen resilienter!?