

„Fitness für die Ohren“



Als ich im Oktober 2020 den ersten Kurs von pro audito in Olten besuchte, war eine längere Phase des Suchens und der Unsicherheit bezüglich meines schlechten Hörens vorausgegangen. Ich hatte Mühe zu akzeptieren, dass sich mein Hörvermögen verschlechtert hatte.

Meine Grosskinder konnte ich nur noch mit viel Konzentration und mit gegenseitiger Anstrengung verstehen. Ich trug ja ein Hörgerät schon vor meiner Pensionierung. Trotz des Hörgerätes hatte ich zunehmend vor allem Probleme mit den Nebengeräusche in einem Raum oder dann, wenn sich mehrere Personen gleichzeitig unterhielten. Die Ärzte konnten mir leider auch keinen positiven Bericht geben, in Bezug auf meine Hörfähigkeit, zumal ich mich nicht für eine Operation entscheiden konnte. Ich musste akzeptieren und meine Schwerhörigkeit annehmen.

Nun also, was gibt es für Möglichkeiten? Ich las viele Berichte und Informationen über das Hören. Die Ergebnisse waren natürlich ernüchternd, aber nichtsdestotrotz sagte ich mir: ich muss nicht nur meinen Körper trainieren (joggen, walken), sondern eben auch mein Hörvermögen, mein Gedächtnis, meine Aufmerksamkeit und meine Wahrnehmung schulen. Diese Sinnesorgane funktionieren bekanntlich in einem unmittelbaren Zusammenhang/Abhängigkeit. Also schnupperte ich im Herbst 2020 in einem der organisierten Hörtrainingskurse von pro audito in Olten. Ich war überrascht und zugleich erfreut über die herzliche Atmosphäre und die fröhliche Stimmung, die im Kursraum herrschte. Die Atmosphäre und das gegenseitige Vertrauen im Team sind bekanntlich für jeden Erfolg zentral, sei es im Fussballteam, sei es im „Team Fitness für die Ohren“. Auch von den interessanten und praktischen, aus dem Alltag gegriffenen Inhalten, die die Audioagogin darbot, war ich fasziniert. Mich hat es sofort gepackt und „den Ärmel rein genommen“. Ich spürte, da sind Menschen mit ihren Hörproblemen, die sich keineswegs unterkriegen lassen. Im Gegenteil, da waren Kursteilnehmende, die fortschrittlich, zukunftsgerichtet und selbstsicher ihren Weg gehen wollen. Ich besuchte daher sofort den nächsten Kurs und diesem sollten noch viele weitere folgen. Von Seiten der Leitung wurde und wird mit hoher Kompetenz den Bedürfnissen der Teilnehmenden Rechnung getragen, indem sie jede Stunde mit fachlich und methodisch sinnvollen Themen alltagsnah und anspruchsvoll gestalten. Jede „Lektion“ ist für mich geprägt von Inhalten, die mir und meinem Gedächtnis/meinen Hörmöglichkeiten, viel Konzentration abverlangen, eben ein Training bedeuten.

Spontan ergeben sich immer wieder humorvolle Momente, wo wir lachen können. Ich fühle mich wohl mit den ähnlich betroffenen Kolleginnen und Kollegen als auch mit den sehr kompetenten und fachlich gut ausgebildeten Audiogoginnen. Ich lasse kaum einen Kurs aus. Vielleicht das Wichtigste für meine Moral und meine Motivation an den jeweiligen Lehrgängen „Fitness für die Ohren“ teilzunehmen: **ich fühle mich nicht mehr allein gelassen mit meinen Hörproblemen.**

Ich freue mich, Sie liebe Leserin/lieber Leser dieses Artikels, an einer der nächsten Kurse in Olten kennen zu lernen.

Im Februar 2021 trat ich dem Verein pro audito region olten, Organisation für Menschen mit Hörproblemen, bei. Diese Organisation bietet vielfältige Dienstleistungen an. Unter anderem organisiert der Vorstand Kurse, Informationen über Geräte und Hilfsmöglichkeiten, usw.