In welcher Lage Sie sich bei Einladung auch befinden, eines gilt immer:

- weisen Sie auf Ihre Schwerhörigkeit hin
- sagen Sie ehrlich, was Sie brauchen, um gut verstehen zu können
- überfordern Sie sich nicht
- fordern Sie nicht nur Rücksichtnahme, sondern erklären Sie den anderen lieber, wie sie es richtig machen sollen
- seien Sie gnädig → zu sich und zu anderen

Vor und nach dem Fest:

Familienfeste sind schön, aber anstrengend. Das wissen wir alle. Für schwerhörige Menschen aber ganz besonders. Für Sie gleicht ein Verstehen im Störgeräusch einer Hochleistung. Dazu ist Kraft und Konzentration von Nöten. Darum:

- achten Sie im Vorfeld einer Einladung schon darauf, dass Sie ausgeruht und entspannt sind
- nehmen Sie sich den Nachmittag vor der Einladung frei und lesen Sie ein Buch, gehen Sie spazieren oder machen Sie einen Mittagsschlaf, ihre Ohren brauchen Ruhe

Ähnliches gilt nach der Einladung. Achten Sie darauf, wieder zu Kräften zu kommen. Es nützt niemandem, wenn Sie krank werden oder vor Erschöpfung nicht wissen, was zu tun ist.

Zum guten Schluss:

Auch gut hörende Menschen werden bei einer größeren Gesellschaft nicht alles verstehen. Achten Sie doch einmal darauf, wie oft Guthörende in diesen Situationen: „Wie bitte?“ sagen. Also, überfordern Sie sich nicht und erwarten Sie nicht zu viel, - weder von sich selbst, noch von anderen.

Evangelische Schwerhörigenseelsorge
Kompetenzzentrum Seelsorge in der EKD
Ständeplatz 18
34117 Kassel
Fon 0561 – 2 86 18 14
Fax 0561 – 7 39 40 52
www.schwerhoerigenseelsorge.de
www.youtube.com/@ESiD2023

4/2025

Die Konfirmation der Nichte rückt immer näher? Oder Opas 80. Geburtstag?

Was in den meisten Menschen ein Gefühl der Vorfreude weckt, erleben schwerhörige Menschen eher zwiespältig: einerseits ist da die Freude, mit anderen zusammen zu feiern, andererseits aber kann gerade hier die Einsamkeit und das Ausgeschlossensein besonders deutlich werden.

Familienfeste sind und bleiben eine Herausforderung für schwerhörige Menschen. Wer mit übertrieben hohen Erwartungen hingeht, hat schon von vornherein verloren.

Denn: ein Patentrezept für eine glückliche Familienfeier gibt es nicht, auch keines für ein problemloses Verstehen.

Neue Hörgeräte, die die Nebengeräusche ausfiltern helfen da nur bedingt, denn schließlich kann das Hörgerät nicht entscheiden, was Sie hören wollen und was „Nebengeräusch“ ist.

Dennoch haben wir zusammengetragen, worauf Sie achten sollten und welche Tricks dazu beitragen können, dass alles einigermaßen harmonisch und für alle erträglich ablaufen kann.

Feiern im Restaurant:

Familienfeste im Restaurant haben den Nachteil, dass Sie die äußeren Gegebenheiten nur bedingt beeinflussen können.

EVANGELISCHE SCHWERHÖRIGENSEELSORGE IN DEUTSCHLAND

Sind Sie selbst der/die Einladende oder können Sie Einfluss auf die Wahl des Lokals nehmen, dann achten Sie bitte auf folgendes:

- das Lokal sollte möglichst ruhig gelegen sein
- keine oder nur leise Hintergrundmusik
- gute Beleuchtung (vor allem abends)
- Rückzugsmöglichkeit (Spaziergang/Ruheraum)

Sind Sie eingeladen worden, dann ist es schwieriger. Prüfen Sie auch hier Rückzugs-möglichkeiten, oder wenn Sie ein längeres Gespräch führen wollen.

- Achten Sie darauf, dass Sie so rechtzeitig ankommen, dass Sie sich ihren Platz noch aussuchen können
- oder bitten Sie die Einladenden Ihnen einen geeigneten Platz zu reservieren
- bitten Sie gegebenenfalls darum, die Musik leiser zu drehen oder mehr Licht zu machen.

Die ideale Platzwahl:

- Suchen Sie sich einen Platz, der gut ausgeleuchtet ist, bei dem Sie jedoch nicht durch Gegenlicht geblendet werden.
- Der ideale Platz sollte nicht in der Nähe von Lärmquellen (Ausgangstür, Küche, Lautsprecher etc.) liegen.
- Setzen Sie sich so, dass Sie mit verschiedenen Menschen ins Gespräch kommen können, ohne sich allzu sehr anstrengen zu müssen (kein Platz am Rande des Geschehens)

Aber Achtung:

Überfordern Sie sich nicht. Spätestens wenn Sie spüren, dass Ihre Konzentration nachlässt, ist es Zeit für eine Pause. Gehen Sie spazieren oder schalten Sie einfach ab. Je nachdem, wie offensiv und selbstbewusst Sie mit der Situation umgehen können. Nur bitte tun Sie eines nicht: Verschweigen Sie nicht Ihre Hörprobleme.

Feiern zu Hause:

Feste im Haus, ob bei sich oder bei anderen, bieten Ihnen oft bessere Gestaltungsmöglichkeiten, je nachdem, wie gut Sie den/die Einladende/n kennen.

- Bitten Sie um einen geeigneten Platz oder tauschen Sie den Platz mit jemandem.
- Bitten Sie darum, auf Hintergrundmusik zu verzichten oder diese leise zu stellen.

Bieten Sie Ihre Hilfe beim Abräumen o. ä. an. Die Küche ist oft ein Rückzugsort, an dem sich (relativ) ungestört Gespräche entwickeln können und die Sie für Zweiergespräche nutzen können.

Sind Sie selbst die/der Einladende, steht die Sache für Sie noch günstiger: Sie haben vieles selbst in der Hand.

Natürlich ist es schön, wenn die ganze Familie zusammen ist und alle Kinder und Enkelkinder aufeinandertreffen. Wenn Sie aber vor lauter Durcheinanderreden Kopfschmerzen bekommen und nichts mehr verstehen, ist das auch nicht der Sinn der Sache. Oder Sie nehmen sich bewusst zurück und sagen sich: Ich will den anderen eine Freude bereiten und halte mich selbst mehr in der Küche auf. Daher:

- laden Sie nur so viele Personen ein, wie Sie bequem bewältigen können

Niemand schreibt Ihren vor, Ihren Geburtstag nicht mehrfach feiern zu können, z.B. einmal mit der Nachbarschaft, einmal mit den Kindern vor Ort, einmal mit den Weitgereisten etc. Aufgrund ihres Hörproblems neigen manche schwerhörige Menschen dazu, selbst pausenlos zu reden. Damit vermeiden sie, zuhören zu müssen. Das aber kann auf Gäste sehr ermüdend wirken.

Andere Schwerhörige trauen sich kaum, den Mund aufzumachen aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Damit wirken sie langweilig und man wendet sich anderen Gesprächsteilnehmer/innen zu.

Achten Sie als Gastgeber/in daher auf die richtige Gesprächsführung:

- übernehmen Sie die Gesprächsleitung, so können Sie das Thema vorgeben und wissen, worum es geht.
- Nutzen Sie gastgeberische Tätigkeiten für eine kleine Auszeit.