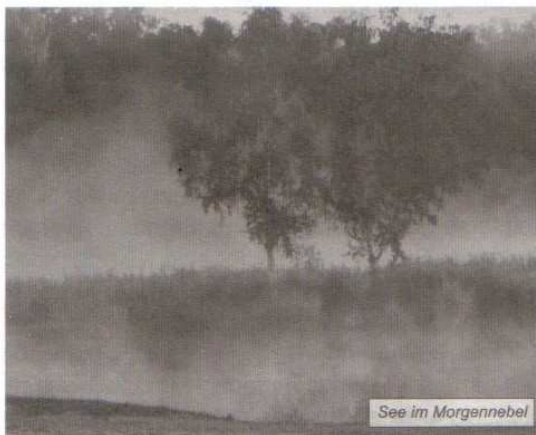




Freizeitwochenende der SHG »Schwerhörig, Ertaubt, CI-Träger« Erlangen vom 28. – 30. August 2009 in Trabelsdorf Themen: Hörtraining und Entspannung

Text: Michelle Bayerschmidt, Erlangen, Fotos: Herbert Hirschfelder

Seit vielen Jahren fahren wir mit unserer Selbsthilfegruppe einmal im Jahr zum Landgasthof und Hotel »Altes Kurhaus« in Trabelsdorf, am Rande des Steigerwalds. Das Haus liegt in idyllischer Lage zwischen Wald und kleinen Seen. Die Attraktion in diesem Jahr war ein neu eingerichtetes Naturbad direkt am Haus, das von einigen Teilnehmern unserer Gruppe gern benutzt wurde, zum Teil schon vor dem Frühstück. Das Team der Gruppe sorgte sich um die Organisation, die Technik mit der FM-Anlage und den harmonischen Ablauf der Freizeit.



See im Morgennebel



Zur Natur um Trabelsdorf gehörten auch saftige Brombeeren

Am Freitag reisten wir zum Mittagessen an. Nach einem anschließenden Spaziergang fand eine kurze Vorstellungsrunde statt und wir bekamen Informationen über den Ablauf der Freizeit. Es gab eine Einführung in das Thema »Hörtraining - Zielsetzung und Wege«. Wozu brauchen wir Hörtraining: Sprache wahrnehmen, akustisch verstehen mit und ohne Mundbild, Laute und Silben unterscheiden und »Purzelwörter« und -silben ordnen. Wichtig ist dabei, sich auf die verschiedenen individuellen Aussprachen einzustellen.

Eine Übung zur Entspannung der Gesichtsmuskeln war dann ein gelungener Einstieg um uns mit den verschiedensten Techniken der Entspannung bekanntzumachen (Jacobsen, Qigong, Feldenkrais, usw.)



Unsere Dozentinnen Immi Maier und Margit Gamberoni

Nach dem Abendessen ein kurzer Spaziergang, eine Gute-Nacht-Geschichte, und mit Gesprächen und der Planung des 10-jährigen Bestehens unserer Selbsthilfegruppe im Mai 2010 ging der Tag zu Ende.

Am nächsten Tag wurden dann Hörtraining und Entspannung in zwei jeweils versetzten Gruppen eingeübt und auf lebendige Weise den Teilnehmern nahegebracht. Dabei wurden wir auch auf Phantasie Reisen um die Welt geschickt.



AUS DEN SELBSTHILFEGRUPPEN



Globus und Prospekte regten zu Phantasiereisen an

Die Devise »Luftschnappen« oder auch Schwimmen zwischen den Arbeitseinheiten war uns wichtig. Und nachdem einige TeilnehmerInnen uns schon an diesem Tag verlassen mussten, haben wir die Feedbackrunde auf die Zeit vor dem Abendessen gelegt. Zum Abschluß ein Text »Ich wünsche dir Freude«. Bei einem Glas Wein oder Saft, mit fröhlichen Gesprächen und einer Gute-Nacht-Geschichte ging der Tag zu Ende.



Gruppenfoto mit allen TeilnehmerInnen

Am Sonntag war nach dem Frühstück ein Besuch in der Burg Lisberg angesagt. Nach einer halben Stunde zu Fuß oder per Auto waren wir auf der Höhe angekommen, wo wir vom Burgherrn, Herrn Fischer, freundlich begrüßt wurden. Der alte Herr zeigte uns mit viel Begeisterung seine Burg mit den zahlreichen Schätzen, die er sich in vielen, vielen Jahren zusammengesammelt hatte. Er erklärte uns die Um- und Ausbauten an der Burg und erzählte von den Festen, die er noch zu Lebzeiten seiner Frau hier ausgerichtet hat. Heute lebt er hier ganz alleine und pflegt Haus und Garten. Wir verabschiedeten uns von ihm und bedankten uns ganz herzlich für die Führung und die geduldige Beantwortung unserer zahlreichen Fragen. Er hat es verstanden, uns die Geschichte der Burg, die zu den ältesten Burgen Frankens gehört, auf lebendige Weise nahezubringen.



Burg Lisberg



Der Burgherr hatte keine Probleme, das Mikro der FM-Anlage zu benutzen

Zum Mittagessen waren wir dann noch einmal im »Alten Kurhaus«. Bei einem kurzen Spaziergang nahmen wir dann Abschied von Trabelsdorf.