



**sonos**

Schweizerischer  
Hörbehindertenverband

Ausgabe 02  
Juni 2020  
114. Jahrgang  
hoerbehindert.ch

PSYCHOLOGIE



**«Gehörlose Menschen sollten  
ihre Therapieform frei  
wählen können.»**

Welche therapeutischen  
Angebote gibt es und  
welche Rolle spielt  
die Gebärdensprache  
in der Therapie?

«Ich liebe mich so wie ich bin  
und gehe meinen eigenen Weg.»

Johanna Wüthrich bietet «Klopfen mit PEP» von Dr. Michael Bohne an. Eine wirksame Klopf-Technik, um Angstgefühle, Stress, Unbehagen aufzulösen und für Zwischenentspannung zu sorgen.

Johanna Wüthrich ist aufgrund ihrer langjährigen Tätigkeit als Gebärdensprachdolmetscherin mit der Sprache und Kultur von gehörlosen Menschen vertraut und stellte sich bereits früh die Frage, wie eine gehörlosengerechte psychologische Beratung aussehen könnte. Für sie ist es eine Herzensangelegenheit, dass gehörlose Menschen ebenfalls Zugang zu therapeutischen Angeboten erhalten. Sie kam nach neun Jahren als Dolmetscherin in Therapiesitzungen zu folgender Erkenntnis: «Rein gesprächstherapeutische Arbeitsweisen lösen bei Gehörlosen im ungünstigsten Fall belastende Erinnerungen an ihre rein lautsprachliche Schulerfahrung aus.» Denn damals war die Gebärdensprache in den Schulen verboten und die Gehörlosen wurden bestraft, wenn sie die Pausen nutzten, um miteinander zu

gebärden. Viele Gehörlose, welche ihre traumatischen Erlebnisse heilen möchten, bevorzugen die direkte Kommunikation in Gebärdensprache.

#### Klopfen mit PEP

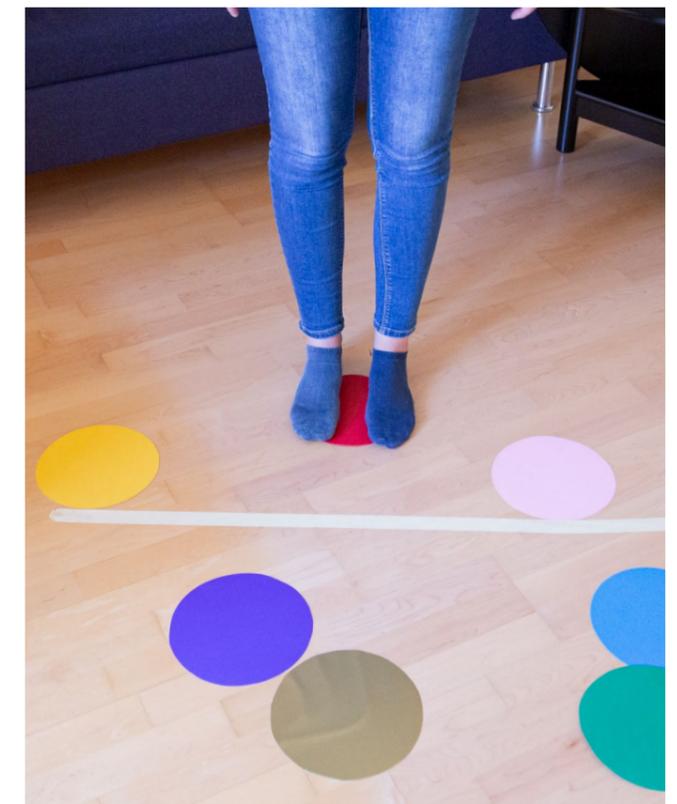
In der körperorientierten Herangehensweise verzichtet Johanna auf lange Gespräche und beginnt gleich mit einfachen Wahrnehmungsübungen von Bauch, Herz und Kopf zu arbeiten. So wird der ganze Körper mit einbezogen. Die Klopfmethode nach PEP bewirkt, dass der überforderte Teil des «Gefühl-Gehirns» in einen entspannten Zustand gelangt, wodurch die gehörlose Person auf rationaler Ebene nachdenken und auf ihre eigenen Problemlösungskompetenzen zurückgreifen kann. Es ist eine Erfahrung der Selbstwirksamkeit und hilft somit die Op-

ferrolle abzulegen. Zur Anwendung der Klopf-Methode fokussiert sich die gehörlose Person im ersten Schritt auf das Problem und stuft dieses auf einer Skala von 1-10 ein. Im zweiten Schritt formuliert sie das Problem in einem Satz: «Ich fühle mich überfordert». Trägt die gehörlose Person das Kernbedürfnis «Sicherheit» in sich, kann ein unterstützender Nebensatz wie folgt klingen: «Auch, wenn ich mich vollkommen überfordert fühle, bleibe ich in Sicherheit und gehe meinen eigenen Weg.» Während die gehörlose Person diesen Satz formuliert, klopft sie gleichzeitig die PEP-Klopfpunkte am Körper durch. Das tut sie so lange bis sich das belastende Gefühl reduziert hat. Im Anschluss daran helfen immunisierende Kraftsätze der gehörlosen Person das Erreichte wie «Medikamentensätze» im Alltag zu etablieren:

- Toll, dass ich mir selbst helfen kann.
- Das Klopfen ist stärker als meine Angst.



Johanna begleitet ihre schwerhörige Klientin während der Wahrnehmungsübung





**«Es braucht die Bereitschaft, sich zu verändern.»**

Silvio Zraggen ist studierter Psychologe und arbeitet als delegierter Psychotherapeut in der Praxis von Thomas Schmidt in Zug. Silvio ist hörbehindert und bietet seine Beratung in Gebärdensprache an.

Durch die Entscheidung des Bundesrats das öffentliche und private Leben in der Schweiz weitgehend auf das häusliche Umfeld zu beschränken, entsteht eine Stresssituation, die von den Menschen als unterschiedlich stark belastend empfunden wird. Um die Belastungssituation zu entschärfen, hat das BAG die Fernbehandlung via Videotelefonie bewilligt. «Ab Ende März habe ich dann nur noch einzelne Patienten

persönlich gesehen, andere via Skype oder Zoom», erklärt Silvio. Ein Teil seiner Beratung verläuft seitdem online. Für Silvio ist diese neue Form der Therapie sehr gewöhnungsbedürftig. Auch fallen die Termine dadurch etwas kürzer aus und es kommt oftmals zu Unterbrechungen oder Störungen. Grundsätzlich ist ein onlinebasiertes psychotherapeutisches Angebot nur dann einem persönlichen Gespräch vorzuziehen,

wenn es keinen Psychotherapeuten in der Nähe gibt.

**Online Beratung für Gehörlose**

Für Gehörlose und Schwerhörige gibt es in der Schweiz noch zu wenig gebärdensprachkompetente Psychotherapeuten. Um den Mangel zu überbrücken wird bei hörenden Psychotherapeuten eine Gebärdensprachdolmetscherin mit in die Therapie einbezogen. Dabei geht der direkte Augenkontakt zwischen dem Therapeuten und dem Patienten verloren. Da die Mimik, Gestik und Körperbewegungen eine wichtige Rolle während des Gesprächs spielen, um auf den Gefühlszustand des Patienten einzugehen, bricht durch die Kommunikation über eine Drittperson der unmittelbare Kontakt zum Patienten weg. Aus diesem Grund findet Silvio: «Für gehörlose Menschen erscheint ein psychotherapeutisches Angebot in Gebärdensprache zwingend, damit sie sich in ihrer Muttersprache mitteilen und ihre Gefühle, Gedanken und Erlebnisse so natürlich wie möglich ausdrücken können.» Als hörbehinderter Mensch kennt Silvio das Kommunikationsbedürfnis seiner gehörlosen Patienten und er kann in der Therapie direkt und individuell auf

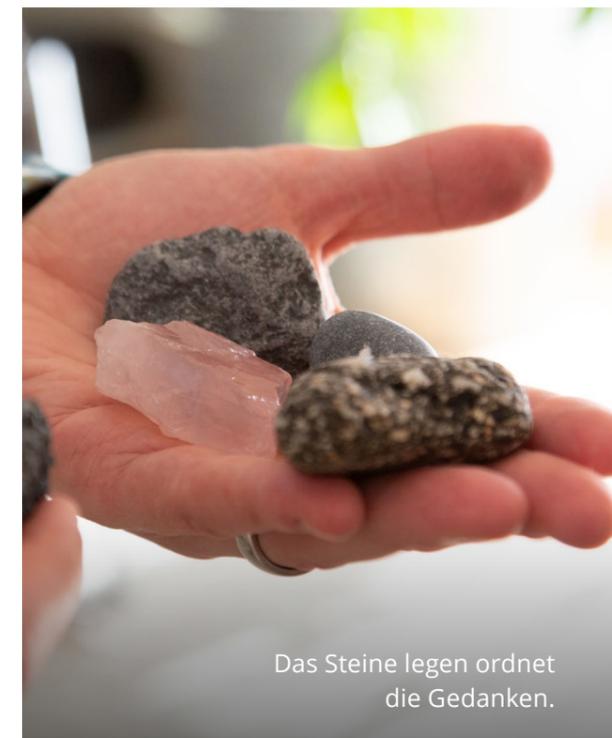
sein Gegenüber eingehen. Trotz der vielen Vorteile, stellt Silvio keinen auffallend erhöhten Anstieg der Nachfrage von neuen gehörlosen Patienten während der Coronakrise fest. Bei Menschen, die mit Gebärdensprache aufgewachsen sind, ist die Psychotherapie häufig weniger bekannt. «Da braucht es zu Beginn viele Erklärungen, wie zum Beispiel, dass die Therapie Zeit benötigt und die Bereitschaft braucht, etwas an sich selbst zu verändern», erklärt Silvio. Aus diesem Grund hat sich Silvio vorgenommen, sein Angebot bekannter zu machen, indem er alle relevanten Informationen dazu auf Social Media bereit stellen möchte.

**Gestalttherapie**

Mit der Gestalttherapie setzt Silvio den Schwerpunkt auf die Erlebnisse seiner Patienten im Hier-und-Jetzt und arbeitet die Konflikte und Blockaden, die sich wiederholen im direkten Kontakt mit seinen Patienten auf. «Veränderungen sind nur im aktuellen Augenblick möglich. Darum ist es wichtig, aufmerksam zu bleiben und gewahr zu sein, was in mir und um mich herum geschieht», betont Silvio.



Silvio in Interaktion mit einer Patientin.



Das Steine legen ordnet die Gedanken.



«Die Gebärdensprache besteht aus fünf wichtigen Komponenten.»

Marina Ribeaud ist Verlagsleiterin vom Verlag fingershop.ch und Leiterin der Expertengruppe Lernprogramm DSGS.

Marina beschäftigt sich in ihrem Beruf aktiv mit der Entwicklung von Lehrmaterialien in Gebärdensprache. Welche Bedeutung die Gebärdensprache für gehörlose Kinder hat, erklärt sie in einem Satz: «Wichtig ist, dass die Kinder die Sprache sehen können. Auf diesem Weg kommen alle wichtigen Informationen bei ihnen an.» Hörende Babys hingegen nehmen die Sprache über ihr Gehör auf. Pro Stunde werden ca. 1600 Wörter gesprochen und insgesamt sind es nahezu 16.000 Wörter pro Tag, die ein gehörloses Kind verpasst, wenn ihm die Sprache nicht in einer verständlichen Form vermittelt wird. Oftmals wird dies aber vergessen. Dabei ist die Gebärdensprache eine wichtige Ressource für gehörlose Kinder, damit sie sich das Weltwissen in einer für sie verständlichen Sprache aneignen und folglich einen höheren Bildungsstand erreichen können.

#### Aufbau der Gebärdensprache

Die Gebärdensprache ist - wie die deutsche Sprache auch - eine vollwertige Sprache und hat ihre eigene Grammatik. Die Gebärdensprache besteht zwar nicht aus Lauten, kann aber in der Phonologie in fünf Komponenten aufgeteilt werden: der Handform, der Handstellung, der Ausführungsstelle, der Bewegung, den mimischen Expressionen inkl. der Kopf- und Körperhaltung. Wenn Marina das Wort «Geburts- tag» gebärdet, ist ihre Hand flach, der Daumen

gespreizt (Handform) und befindet sich in einer horizontalen Position (Handstellung) am Hals. Dort ist der Ort, an dem die Gebärde mit der Hand ausgeführt wird (Ausführungsstelle). Danach bewegt sie ihre Hand frontal von ihrem Hals weg und führt sie wieder in die Ausgangsposition zurück (Bewegung). Mit einem Lächeln (mimische Expression) unterstreicht sie, dass sie sich auf den Geburtstag freut. «Für die Gehörlosen ist die Gebärdensprache ohne Mimik wie für Hörende die Sprache ohne Ton», erklärt die Expertin. Ändert man eine der fünf Komponenten, erhält die Gebärde eine völlig neue Bedeutung. Lange Zeit war die Gebärdensprache in den Schulen für Gehörlose verboten und man konzentrierte sich auf das Erlernen der Lautsprache, welche nur mühsam und mit grossem Aufwand von den Gehörlosen erlernt wurde. Dabei blieb der reguläre Schulstoff grösstenteils auf der Strecke. Als Folge daraus sind Bildungslücken entstanden. «Es wäre falsch, den Kindern die Gebärdensprache vorzuenthalten. Sie sollten die Sprache bekommen, die für sie am einfachsten ist. Dann sind sie auch motiviert», erklärt Marina.

#### Weichen stellen für das Leben

Da in der frühen Kindheit die wichtigen Weichen für das spätere Leben gestellt werden, ist es wichtig, dass die Kinder bereits früh gefördert werden und optimale Rahmenbedingungen für ihre Sprachentwicklung geschaffen werden. «Das Lernprogramm von Sonos ist ein wichtiges Element in der Entwicklung optimaler Lehrmaterialien für hörbehinderte Kinder», so Marina.



Marina tauscht sich mit der Expertengruppe aus.

SPENDE



«Mit Ihrer Spende  
ermöglichen Sie Bildung  
für gehörlose Kinder.»

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, Kinder mit einer Hörbehinderung beim Spracherwerb zu unterstützen.

**Herausgeber:** Sonos, Schweizerischer Hörbehindertenverband, Oberer Graben 48, 8400 Winterthur  
**Verantwortung:** Hannes Egli, Telefon 044 421 40 10, [spenden@hoerbehindert.ch](mailto:spenden@hoerbehindert.ch), [hoerbehindert.ch](http://hoerbehindert.ch)  
**Redaktion:** Anika Heinrich **Fotos:** Lukas Schwarzenbacher **Druck:** Prowema GmbH, Russikon **Spendenkonto:** 30-35953-2, [hoerbehindert.ch/spenden](http://hoerbehindert.ch/spenden) Ausgabe 29. Juni 2020, 114. Jahrgang, viermal jährlich, Fr. 5.- pro Jahr ist in Ihrer Spende inbegriffen.

 **sonos**  
Schweizerischer  
Hörbehindertenverband