

Tel 143 – Die Dargebotene Hand
Zentralschweiz



Darüber reden

Tag des Zuhörens 14.3.
Spezialausgabe 2024



Die Magie
des (Zu)hörens

Die Magie des (Zu)hörens



Klaus Rüttschi,
Geschäftsführer
Tel 143 Zentralschweiz

In unserer hektischen Welt, in der das Tempo oft den Ton angibt, gerät das einfache, aber mächtige Handwerk des Zuhörens leicht in den Hintergrund. Doch das Hören und Zuhören hat viele Seiten, die es wert sind, genauer betrachtet zu werden. Es ist nicht nur eine passive Handlung, sondern eine aktive Kunst, die tiefgreifende Auswirkungen auf Beziehungen, Kommunikation und sogar auf den beruflichen Erfolg haben kann.

Beim genauen Hinhören offenbaren sich zahlreiche Vorteile. Aktives Zuhören fördert nicht nur das Verständnis, sondern stärkt auch Beziehungen. Der Dialog wird zu einem Austausch von Gedanken, Emotionen und Ideen, der Vertrauen und Respekt aufbaut. In einer Welt, die von Konflikten geprägt ist, kann das Zuhören als Schlüssel zur effektiven Konfliktlösung dienen. Indem alle Parteien gehört werden, entsteht Raum für Kompromisse und gemeinsame Lösungen.

Diese Fähigkeit trägt auch zur Verbesserung der allgemeinen Kommunikation bei. Das Zuhören verhindert Missverständnisse und fördert eine klare Übermittlung von Botschaften. Ob im privaten oder beruflichen Umfeld, effektive Kommunikation ist der Schlüssel zu erfolgreichen Beziehungen und so auch ein Werkzeug, das die Tür zu persönlicher Zufriedenheit öffnet.

Hören und Zuhören öffnet uns eine Welt der Möglichkeiten. «Die Magie des (Zu)hörens» dieser Ausgabe ist eine Auswahl aus der Vielschichtigkeit des Hörens. Wir laden Sie dazu ein, die verschiedenen Facetten dieser Kunst zu erkunden. Das Zuhören ist nicht nur eine einfache Handlung, sondern eine faszinierende Reise. Viel Freude bei der Lektüre!

Herzlich,

Ihr Klaus Rüttschi

Unsere Institution

Telefon 143 Zentralschweiz – Die Dargebotene Hand ist als Verein organisiert, politisch und religiös neutral, ZEWO-anerkannt.



Ihre Spende
in guten Händen.

Kontakt und Impressum

Telefon 143 – Die Dargebotene Hand Zentralschweiz
Postfach · 6002 Luzern · 041 210 76 75 · zentralschweiz@143.ch
PC 60-18506-6 · IBAN CH14 0900 0000 6001 8506 6

Redaktion: Klaus Rüttschi, Claudia Burri
Layout/Realisation: Biffi & Biffi GmbH, Baden
Druck: Köpflipartners AG, Neuenhof

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



Die Welt durch Klang erleben

Erlebnisbericht mit einem Blinden

Vor einigen Wochen hatte ich das Privileg, einen Tag mit einem aussergewöhnlichen Menschen zu verbringen. Martin Arnold ist seit seiner Geburt blind. Seine Welt ist eine andere, geprägt von Klängen, Gerüchen und Berührungen, die für uns Sehende oft in den Hintergrund treten.



Martin Arnold ist seit seiner Geburt blind.

Von Claudia Burri

Ich holte Martin an einem strahlenden Wintermorgen bei sich zu Hause ab. Er wohnt mit seiner Mutter in einem Vorort von Luzern. Seine fröhliche Stimme und sein Lächeln verrieten mir, dass er voller Vorfreude auf unser Treffen war. Martin nahm seinen Blindenstock hervor und erklärte mir, dass er diesen nutzt, um den Boden vor sich zu erkunden und Hindernisse zu umgehen.

Während wir uns langsam auf den Weg zu einem Bistro machten, begann Martin mir von seiner Welt zu erzählen. Er berichtete von seinem Leben, von den Herausforderungen, denen er täglich gegenüberstand, aber auch von den unendlichen Möglichkeiten, die sich ihm bieten.

Martin erzählte mir von seiner Kindheit, wie er gelernt hatte, sich in einer Welt ohne Licht zurechtzufinden. Er beschrieb mir die Geräusche, die ihn durch den Tag führen, Gegenstände, die er sich dank seinen Händen vorstellen kann.

Er erklärte mir, wie er die Schönheit der Welt durch Klänge, Gerüche und Berührungen wahrnimmt, wie er zum Beispiel Farben mit seinem Herzen sieht.

Während wir uns unterhielten, erfuhr ich von Martins Leidenschaft für die Musik. Schon als kleiner Junge lernte er Akkordeon zu spielen, ohne Noten, nur über das Gehör. Später trat er sogar als Alleinunterhalter an Geburtstagen und Firmenfeiern auf. Er spürt die Melodien, die seine Seele berühren. Vor allem Volksmusik, Schlager und Evergreens haben es ihm angetan, das weckt bei Martin wunderschöne Kindheitserinnerungen.

«Ich konzentriere mich voll und ganz mit dem Gehör auf mein Gegenüber und bin nicht durch meine Augen abgelenkt.»

Ich wollte von ihm wissen, ob Blinde besser zuhören können als Sehende? Martin nickte. «Ja, ich konzentriere mich voll und ganz mit dem Gehör auf mein Gegenüber und bin nicht durch meine Augen abgelenkt. Ich denke, dass ich dadurch die Gemütslage meines Gesprächspartners besser herausspüren kann.»

Als wir uns schliesslich verabschiedeten, fühlte ich eine tiefe Dankbarkeit in mir aufsteigen. Dankbarkeit für die Begegnung mit einem Mensch, der mir gezeigt hatte, dass das Leben so viel mehr ist als das, was wir mit unseren Augen sehen können. Martin hat mir die Augen geöffnet für die Schönheit, die im Unsichtbaren verborgen ist, für die Magie, die in den kleinen Momenten des Lebens liegt.

Seitdem versuche ich die Welt um mich aufmerksamer wahrzunehmen und mit einem offenen Herzen zu sehen, die Schönheit in den einfachen Dingen zu erkennen und die Momente des Glücks zu schätzen. So wie Martin. ♥

Wir spüren und hören die Geige, bevor wir sie spielen

Ein Geigenbauatelier in einem wunderschönen Altbau im Herzen von Luzern. Dort befinden sich die Werkstatt und der Laden von «Lucerne Violins». Geigen hängen von der Decke, Cellos stehen ausgestellt auf Haltern am Boden. Es duftet nach Holz und Lack. Nicole Graswinckel führt mit ihrem Lebenspartner seit 1999 dieses Geschäft. «Unser erstes Geigenbauatelier war viel kleiner und in einer ländlichen Gemeinde. Wir wollten aber näher bei unserer Kundschaft und am kulturellen Geschehen der Stadt sein».

«Durch ein Missgeschick mit Mutters Geige kam ich zum ersten Mal mit einem Geigenbauatelier in Berührung, da war ich 12 Jahre alt». Danach war für Nicole klar, dass sie diese Handwerkskunst erlernen möchte. «Ich bekam die Chance meine Ausbildung in Cremona, der Geigenhauptstadt Italiens, zu absolvieren. Anschliessend blieb ich noch für weitere 4 Jahre dort um mein Wissen zu vertiefen.»

Den grössten Teil ihrer Arbeitstage verbringt Nicole mit Hölzern, Saiten, Sägen, Hobeln, Schnitzen und Feilen. Hier baut und repariert sie Streichinstrumente nach den uralten Regeln der Geigenbaukunst. «Ein Geigenbauer braucht ein gutes Gehör, viel Geduld, handwerkliches Geschick und den Blick fürs kleinste Detail». Das kann im Grunde zwar jeder lernen. «Aber für die Finesse

einer Stradivari braucht es mehr: ein Gefühl fürs Holz, für die Schwingung des Instruments. Der Geigenbau ist ein Kunsthandwerk, nicht einfach ein Handwerk.» Das beginnt schon damit, das passende Holz zu finden. Die Hölzer, die für den

«Ein Geigenbauer braucht ein gutes Gehör, viel Geduld, handwerkliches Geschick und den Blick fürs kleinste Detail.»

Instrumentenbau nötig sind, bezieht Nicole von einem Tonholzhändler aus Norditalien. «Es muss hart und fest sein», erklärt Graswinckel, die alle ihre Geigen, Bratschen und Celli aus geflammtem Bergahorn, Gebirgsfichte für die Decke und Ebenholz fürs Griffbrett baut. Bevor Nicole mit dem Holz arbeiten kann, muss es luftgetrocknet sein. Ihre Klanghölzer, die sie in der Werkstatt lagert, haben mindestens 20 Jahre auf dem Buckel. «Bereits im Rohzustand weiss ich, wie ich das Holz bearbeiten werde, jeder Geigenbauer hat eine «Tonidee» und den gewünschten Klang schon im Ohr.»

«Der Ton eines Streichinstrumentes wird sehr individuell aufgenommen. Es gibt Geigen, die klingen laut, tragend, ja sogar spitz. Andere tönen träge, breit, warm und rund. Ein gutes Gehör ist unerlässlich für unsere Arbeit. Aber auch Erfahrung. Bei einer Reparaturanfrage weiss ich bereits vorher schon, ob die Geige je wieder einmal klingen wird.»

Die Akustik eines Instrumentes ergibt sich aber auch im jeweiligen Raum. «Das KKL wurde so gebaut, dass der Ton der jeweiligen Formation angepasst werden kann.» Hierbei spielt nicht nur das optimale Verhältnis von Raumhöhe, Breite und Länge eine Rolle. Über der Bühne im Konzertsaal befindet sich das akustische Canopy. Dabei



Nicole Graswinckel führt mit ihrem Lebenspartner seit 1999 das Geigenbauatelier «Lucerne Violins».



Das Geigenbauatelier mit Werkstatt und Laden befindet sich in einem wunderschönen Altbau im Herzen von Luzern.

handelt es sich um einen Schallreflektor, welcher in der Höhe verstellbar ist. Durch ihn hören sich KünstlerInnen ohne Klangverzögerung und der

*«Beim Klingen
eines Instrumentes kann
das Empfinden
sehr subjektiv sein.»*

Schall wird rascher in den Saal gelenkt. Diese Einstellungen ermöglichen eine Anpassung der Akustik an das jeweilige Werk, sodass das Klangbild der ursprünglichen Konzeption des Komponisten entspricht. Bei Kammermusik-Konzerten oder einem nicht voll besetzten Saal wird das Canopy

tiefer eingestellt, um einen intimeren Raum zu schaffen. Bei extrem grossen Formationen und für die Orgel kann es direkt unter die Saaldecke hochgefahren werden.

«Nicht nur beim Klingen eines Instrumentes, sondern auch in welcher Tonlage ein Musikstück gespielt wird, kann das Empfinden sehr subjektiv sein. Lieder, die bei uns in Moll gespielt werden, gelten in unseren Breitengraden eher als schwerfällig und traurig. Ganz anders in anderen Kulturen.»

«Nicole, würdest du deine selbstgebauten Geigen nur am Ton erkennen?» Graswinckel lächelt und nickt. «Ja, weil sie ganz besonders verarbeitet sind und viel Liebe drinsteckt.» ♥

Meine Augen sind mein Gehör

Die 60-jährige Loredana Gsponer-Bertolotti wurde als Kleinkind gehörlos. Die lebenslustige Mutter von drei Kindern erzählt, warum sie das Hören nicht vermisst.



Loredana Gsponer-Bertolotti, warum sind Sie gehörlos?

Ich wurde nicht gehörlos geboren. Im Alter von 9 Monaten erkrankte ich an einer Hirnhautentzündung, die falsch behandelt wurde. Dadurch bin ich ertaubt.

Wann und wie hat man bemerkt, dass Sie gehörlos sind?

Ganz einfach, meine Eltern haben bemerkt, dass ich keine Reaktion gezeigt habe, wenn sie mich gerufen haben.

«Ich vermisse nichts.»

Ist Ihre Gehörlosigkeit operativ behandelbar oder evtl. mit einem Hörgerät?

Früher nicht, aber ich möchte auch nicht, da ich nichts vermisse.

Wie war es denn für Sie als Kind, gehörlos zu sein?

Ich hatte eine ganz normale Kindheit. Ich spielte mit den Kindern aus dem Quartier. Kinder sind da viel offener, ich war für sie nicht anders.

Wo haben Sie die Gebärdensprache gelernt?

Ich war im Internat in Zürich-Wollishofen. Dort lernte ich die Gebärdensprache im Umgang mit anderen gehörlosen Kindern.

Haben Sie nach der Schule eine Ausbildung gemacht? Wie hat das funktioniert?

Zu dieser Zeit hatte eine gehörlose Person nicht viele Lehrberufe zur Auswahl. Ich absolvierte eine 3-jährige Ausbildung als Konditorin. In einem

ganz normalen Lehrbetrieb, also mit Hörenden. Das meiste lernte ich durch Vorzeigen und Nachmachen. Wenn ich etwas nicht verstand, schrieben es die anderen auf.

Als Jugendliche geht man gerne in die Disco, an Konzerte. Wie war das bei Ihnen?

Ich spielte lieber Fussball. Ich war nur einmal in der Disco. Wenn der Bass genug laut ist, spüre ich die Vibrationen in meinem Körper.

Wie ging es weiter?

Ich heiratete früh und wurde Mami von 3 Kindern. Ich lernte meinen Mann schon in der Sekundarschule kennen.

Ihr Mann ist auch gehörlos?

Ja, er wurde aber gehörlos geboren, durch Vererbung.

«Wenn unsere Kinder gehörlos wären, wäre das für uns auch schön.»

Und Ihre Kinder?

Sie sind alle hörend. Wir hatten auch keine Angst, dass sie durch die Vererbbarkeit gehörlos auf die Welt kommen. Wenn unsere Kinder gehörlos wären, wäre das für uns auch schön.

Wie lernen Kinder von gehörlosen Eltern eigentlich sprechen?

Von mir und meinem Mann lernten sie die Gebärdensprache, von ihren Grosseltern und den Kindern im Quartier das Sprechen.

Ein Alltagsbeispiel: Wie werden Sie am Morgen wach?

Ich habe einen speziellen Wecker, entweder durch Vibration oder Lichtimpulse. Gehörlose spüren Vibrationen oder Lichtveränderungen viel intensiver als Hörende. Wir Gehörlose sind visuell sehr stark – weil wir nichts hören, schauen wir doppelt. Es ist wichtig, dass die Augen gesund bleiben. Die Augen sind mein Gehör.

Verstehen sich Gehörlose durch die Gebärdensprache auf der ganzen Welt?

Nein, sogar in der Schweiz gibt es verschiedene Dialekte. Allein die Deutschschweiz kennt fünf regionale Dialekte. Jedes Land hat seine eigene Gebärdensprache, diese unterscheiden sich sehr stark. Aber da es alles visuelle Sprachen sind, können wir uns über die Sprachgrenze hinaus einfacher untereinander verständigen.

Wenn Sie einen Tag hören könnten, was würden Sie gerne hören?

Da gibt es eigentlich nichts. Ich vermisse das Hören nicht. Ich habe mir auch nie die Frage gestellt, warum ich so bin. Ich bin einfach so.

Was wünschen Sie sich von jenen, die hören können?

Hörende müssen offener werden. Normalerweise muss ich immer auf sie zugehen. Früher war ich schüchtern, heute bin ich mutiger. Gehörlose kommunizieren direkt aus dem Herzen. Wenn ich mit Hörenden kommuniziere, bleiben diese Gespräche oft oberflächlich. Natürlich ist es auch charakterabhängig, aber Gehörlose versuchen wohl so stark Missverständnisse zu vermeiden, dass sie automatisch klarer und direkter werden.

Für welche Anliegen der Gehörlosen möchten Sie die öffentliche Aufmerksamkeit erhalten?

Es gibt immer noch sehr viele Alltagsprobleme für Gehörlose. Wenn ich z. B. in einem Zug sitze der ein technisches Problem hat und nicht weiterfahren kann, sehe ich nur die Menschen aus dem Zug aussteigen und weiss nicht, was los ist, da ich die Durchsage nicht gehört habe. Es gibt so viele Situationen, in denen wir Gehörlose einfach übergangen werden.

Was wünschen Sie sich von der Zukunft?

Ich hoffe, dass die Gebärdensprache endlich anerkannt wird und ich wünsche mir eine barrierefreie Welt für Menschen mit einer Beeinträchtigung. Gerade die Anerkennung der Gebärdensprache wäre toll. Es würde uns einfacheren Zugang zu vielen Dingen schaffen, wie zum Beispiel zu mehr Bildung oder Informationen im öffentlichen Raum und am Arbeitsplatz.

«Die Gebärdensprache ist meine Sprache.»

Und nun zum Abschluss: Würden Sie Ihre Gehörlosigkeit gerne wegzaubern?

Nein, auf keinen Fall. Die Gebärdensprache ist meine Sprache. Ich höre die Vögel nicht zwitschern – aber ich weiss ja gar nicht, wie sie klingen. Wieso sollte ich sie dann vermissen? Ich glaube sogar, ich hätte Mühe damit, wenn ich plötzlich zu hören beginnen würde. Aber ich bin sehr gern in der Gehörlosenwelt, weil es meine Welt ist. ♥



Jedes Land hat seine eigene Gebärdensprache, diese unterscheiden sich sehr stark.

Zuhören zwischen den Zeilen

Das Internet ist nicht nur eine unerschöpfliche Informationsquelle, sondern auch ein Ort, an dem sich immer mehr Menschen nach Unterstützung und Beratung umsehen. Die Dargebotene Hand hat diesen Trend erkannt und bietet neben der klassischen Telefonberatung auch Online-Beratung via E-Mail und Chat an. In einer Welt, in der das «Surfen im Netz» zum Alltag gehört, eröffnen sich hier neue Wege der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Für viele ist die persönliche Unterstützung über das Internet noch ungewohnt, doch die Online-Beratung im Bereich der Selbsthilfe erweist sich als wertvolle Ergänzung. Es ermöglicht Betroffenen, sich online auszutauschen, Rat zu suchen und Trost zu spenden. In diesem Kontext nimmt die Bedeutung der Online-Beratung stetig zu. Das zeigen die jährlichen Statistik-Zahlen der Hilfesuchenden, die in den letzten Jahren zweistellig gewachsen sind und

vor allem durch Kinder/Jugendliche und Männer angeführt wird.

Die Chat-Beratung bietet eine einzigartige Möglichkeit eines Erstkontakts. Gerade für diejenigen, die sich telefonisch nicht mitteilen möchten oder können, eröffnet sich hier ein niedrigschwelliger Zugang zur Hilfe. Das Paradox nennt sich «Nähe durch Distanz». Diese grosse «räumliche» Distanz im Internet hilft vielen Menschen sich einfacher zu öffnen und «Nähe» zuzulassen. Damit ermöglicht man vielen Hilfesuchenden, die enttäuscht sind von Menschen oder deren Problem so schwer wiegt, dass sie es in der Weite des anonymen Internets deponieren können.

Für unsere Beratenden liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Chat-Beratung im kunstvollen Zuhören zwischen den Zeilen. Im Gespräch gibt es viele Möglichkeiten sein Gegenüber zu «sehen»,

durch Mimik, Gestik, Sprache, Haltung, Tonlage, Umgebung etc. Das fehlt alles in der Chat-Beratung. In einem schriftlichen Dialog müssen Beratende ihren geschulten Blick verwenden, wodurch die feinen Nuancen der Gefühle und Gedanken der Ratsuchenden erkannt werden.

Die Herausforderung besteht darin, die richtigen Fragen zu stellen, um die Bedürfnisse und Sorgen der Menschen zu verstehen. Dabei ist die Fähigkeit, zwischen den Zeilen zu lesen, von entscheidender Bedeutung. Ein einfühlsamer Umgang mit Sprache und das Erkennen von emotionalen Signalen ermöglichen es, eine Brücke zu den Ratsuchenden zu bauen.

Die Online-Beratung schafft Raum für Offenheit und Anonymität. Menschen, die sich scheuen, den ersten Schritt per Telefon zu tun, können sich über E-Mail oder Chat bei Tel 143 melden. Dieser niedrigschwellige Zugang eröffnet die Möglichkeit, in geschütztem Rahmen über belastende Themen zu schreiben und Unterstützung zu finden. ♥

Tel 143 – Die Hotline die zuhört

Wir sind offen für alle Anrufer*innen – konfessionell, politisch und kulturell unabhängig. Die Freiwilligen bei Telefon 143 Zentralschweiz bieten Hilfe zur Selbsthilfe und nehmen sich Zeit für die Anliegen der Anrufer*innen unter gegenseitiger Anonymität.
Schenken Sie sich und anderen Zeit ...

Wir suchen

freiwillige Telefon-Berater*innen

Wir bilden Sie umfangreich in Themen der Gesprächsführung, Psychologie, Psychopathologie und in Kommunikationsfragen aus.

Ihre Interessen: Sie sind eine Persönlichkeit, die dem Leben und dem Menschen gegenüber positiv eingestellt ist. Sie kennen Ihre eigenen Stärken und Schwächen und wissen, was «Hilfe zur Selbsthilfe» bedeutet. Wir suchen nach selbständigen und verantwortungsbewussten Mitarbeitenden, die sich persönlich weiter entwickeln wollen und bereit sind, unentgeltlich mitzuarbeiten.

Ab Oktober 2024 bilden wir neue Telefonberaterinnen und -berater aus.
Die Ausbildung gliedert sich in Theorie und Praxis und umfasst gesamthaft ca. 200 Stunden, verteilt über rund 6 Monate.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Nächste Informationsveranstaltung:

**Mittwoch,
15. Mai 2024
um 19.00 Uhr**

Universität Luzern,
Frohburgstrasse 3,
6002 Luzern

 **143.ch**
Darüber reden hilft