Helga Maria Finsterwalder

Wenn das Augenlicht schwindet, zünde viele Lichter an

Ein kleiner autobiografischer Ratgeber für sehbehinderte Menschen

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2020

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Titelbilder: Helga M. Finsterwalder beim Spaziergang im Wald mit Blindenstock

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://dnb.de/DE/Home/home_node.html abrufbar.

ISBN 978-3-96145-961-2

Copyright (2020) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte bei der Autorin
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

12,00 Euro (DE)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Dieses Buch widme ich meiner lieben Familie

und allen Sehbehinderten

Gezeichnet von meinem Enkel Luis

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhalt

Teil 1 11

1. Wie es zu diesem Buch kam 11
2. Erfahrungen mit anderen Sehbehinderten 17
   Die Bäuerin 18
   Die 80jährige Frau, die Fremdsprachen lernt 19
   Italienisch lernen, Kochen, Backen 20
   Erlebnisse mit und ein Brief an Resi 22
   Oliv – das Medium 31
   Der Prediger 34
   Im Seniorenheim 35
   Erinnerung an Onkel Herribert 37
   Margit 38
   Mit 65 durch einen Schock erblindet 40
   Mit „Mäuschen“ ans Ziel 42
   Mein Bruder Emil 44
   Ria 53
   Thorwald Dethlefsen 56
3. Hilfe annehmen 61
   Ein schmerzhaftes Missverständnis 61
   Mut 63
   Hilfe annehmen 64
   Lächeln 68
   Das richtige Atmen 70
   Mobilitätstraining 73
   Meditation 74

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bayerisch-Italienische Meditation 75
Mein Alltag 78
Wahrnehmung 81
Berührung und Zärtlichkeit 83
Erlebnis Musik 86
Dankbarkeit 89
Zufriedenheit und ein gutes Gewissen 91
Zusammenfassung 93

4. Meine persönliche Sicht der Dinge 97
Lichte Tage, graue Tage 97
Unsere alten Geschichten und Träume 98
Glaube und Vertrauen 101

5. Brief einer Freundin 109

6. Dank 113

Teil 2 119

1. Meine Hobbys – deine Hobbys 121
Kochen und Backen 121

2. Ein Backbrief von meinem Mann oder
Die besondere Backstube 123

3. Einführung für Sehbehinderte in das
Backen und Kochen 127

4. Tricks zur Handhabung (Mehl, Eier ...) ... 129

5. Rezept-Teil 131

Nachwort 151

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Faust II

Zum Sehen geboren
zum Schauen bestellt
dem Turme geschworen
gefällt mir die Welt
ich blick in die Ferne
ich seh in der Näh
den Mond und die Sterne
den Wald und das Reh

So seh ich in allem
die ewige Zier
und wie mir's gefallen
gefall ich auch mir
ihr glücklichen Augen
was je ihr gesehen
es sei wie es wolle
es war doch so schön

Goethe

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Teil 1

1. Wie es zu diesem Buch kam

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Hörerinnen und Hörer,
es ist Sommer und ich sitze im Liegestuhl auf der Terrasse und schreibe die Einführung für dieses Buch. Früher habe ich die Einleitung bei Büchern oft nicht gelesen, weil ich der Meinung war, dass das, was dort geschrieben steht, ich in dem Buch sowieso wiederfinden würde. Mittlerweile weiß ich, dass es gerade die Einleitung ist, die in das, was geschehen wird, vorbereitend einführt. Heute ist es so, dass meine Freude, ein schönes Buch zu lesen, weggefallen ist und ich die Einführung gerne von meinem Mann vorgelesen haben möchte. Weggefallen sind auch das Stricken, das Auto- und Radfahren, die Besuche von Ausstellungen und Kinofilmen.
Ein kurzer Bericht, wie alles begann:
Augenprobleme hatte ich schon im Alter von 30 Jahren: Brille beim Autofahren, Brille beim

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Lesen, Sonnenbrille gegen Blendung. Mit 65 Jahren Grauer Star. Dann alle drei Monate Untersuchung, um eine Erblindung auszuschließen. Mit 70 Jahren musste ich operiert werden. Dadurch kam ich zwei Jahre ohne Brille zurecht. Im darauffolgenden Jahr wurden bei einer OCT (Optische Kohärenztomographie) Einblutungen in den Augen meiner Netzhaut festgestellt. Das war kein gutes Zeichen. Als ich mich daraufhin einer Spritzentherapie unterzog, wuchs natürlich die Hoffnung auf Besserung. Zusätzliche Tropfengaben sollten den Grünen Star bändigen. Leider half alles nichts und ich bin mir sicher, dass ich, könnte ich mich heute neu entscheiden, vieles nicht mehr machen ließe. Bei meinem Münchener Professor fragte ich nach mehrstündiger Untersuchung: „Was würden Sie mir raten?“ Er antwortete: „Ich rühre Ihre Augen nicht mehr an.“ Ich bin ihm heute noch für seine Ehrlichkeit dankbar. Möglicherweise könnte ich heute noch einige Prozente mehr sehen. Wer würde sich das nicht wünschen?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bis vor drei Jahren war mir also ein ganz normales Leben möglich, doch als ich eines Morgens erwachte und ich meinen Mann nur als „Picassobild“ wahrnahm, wusste ich sofort, was geschehen war. Der Riss in der Makula im linken Auge zerstörte mein Augenlicht zu 98%. Das rechte Auge hatte nur noch eine Sehkraft von 0,02%. Ich war geschockt und bin es oft heute noch, dass das so plötzlich geschehen konnte. Kürzlich fiel ich im Garten mit dem Brustkorb auf ein kleines Hindernis. Der Thorax war so stark geprellt, dass ich nach sechs Wochen immer noch nicht aus eigener Kraft aufstehen oder mich hinlegen konnte. Alle Aktionen wie Husten, Niesen oder tiefes Einatmen waren mir lange Zeit nicht schmerzfrei möglich. Selbst der Blindenstock schützt nicht hundertprozentig vor dem Fallen. So forderten die Stürze oft aufgerissene Hosen, aufgeschlagene Knie oder Ellenbogen.

Summa summarum: Alles in allem war es ein großer Lernprozess.

Deshalb bin ich heute noch dankbar für die Wahrnehmungen, die sich seit meiner schwe-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

ren Sehbehinderung immer mehr ausgeprägt haben. So genieße ich den Duft der Blumen, das Gezeter der hungrigen jungen Stare, das Summen der Bienen und Hummeln und den leise in den Sträuchern und Bäumen raschelnden Wind, der mir den Duft aus dem Kräuterbeet heran weht. Das kräftige Rot der Geranien und das satte Gelb der Ringelblumen im Garten kann ich noch erkennen. Außerdem sind mein Hören, mein Tastsinn und besonders das Erfühlen und Erspüren mit dem Herzen ausgeprägter geworden. Durch die Schulung mit dem Blindenstock kann ich selbständig fast alle Besorgungen alleine tätigen, und auch meine lebenslange Freude am Kochen und Backen hat Gott sei Lob und Dank nicht darunter gelitten.

Mein Devise heißt: Nur Mut!

Manchmal weine ich oder bin sehr traurig und im Seelenschmerz. Ist das ein Wunder? Meine längst heimgegangene Freundin Resi sagte oft bei allen möglichen Unfällen: Hinfallen ist das

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

eine – aber gleich wieder aufstehen das andere. Wenn ich an ihre Worte und vieles andere Schöne, Liebevolle, Interessante, Glücklichmachende denke, geht es mir gleich wieder besser und es geht weiter. In meinem Mann habe ich einen sichtbaren Schutzengel, einen Vorleser, Chauffeur, Seelentröster und vor allem einen guten Freund.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass auch Ihr Schutzengel Ihnen die Sicherheit gibt, dass Sie voller Vertrauen an Spaziergängen oder anderen Aktivitäten teilhaben können.

Passen Sie gut auf sich auf.

Ihre

Helga Maria Finsterwalder

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

2. Erfahrungen mit anderen Sehbehinderten

Schwerst sehbehindert – aber nicht blind

Dieser Titel ist vielleicht etwas verwirrend, aber ich weiß, worüber ich schreibe, denn ich habe selbst eine schwere Sehbehinderung und sie ist auch der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Jeder Mensch, dem das Augenlicht genommen wird, wird anders darauf reagieren und anders damit umgehen. Schock, Tränen, Verzweiflung, Wut, Hader, alles Niederdrückende, Belastende stellt sich dabei ein und will gelebt werden, und so ist es auch mir ergangen. Dennoch: Nach all den Jahren fühle ich mich trotz allem nicht blind, denn meine persönliche Erkenntnis ist, dass nur derjenige wirklich blind ist, der sich der inneren und äußeren Welt verschließt

Über meinen Mobilitätstrainer und über Freunde konnte ich andere Sehbehinderte

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

kennenlernen. Ihnen möchte ich Mut machen und meine Erfahrungen mit ihnen teilen, denn nährende Gespräche bereichern das Leben.

Die Bäuerin

Mein Mobilitätstrainer erzählte mir oft von anderen, ebenso sehbehinderten Menschen wie mir. Im ersten Fall brachte er mich mit einer etwa fünfzigjährigen Bäuerin zusammen. Diese liebe, gute Frau hat für mich wirkliche Vorbildfunktion. Sie ist durch eine Augenerkrankung nach und nach vollkommen erblindet. Sie „sieht“ nur schwarz. Ihr Mann und sie bewirtschaften einen Bauernhof und vermieten in der Ferienzeit Gästezimmer. Die Frau kocht für die Familie, macht Frühstück für die Gäste und kümmert sich um den großen Haushalt. Es ist kaum zu glauben, mit welcher Sicherheit sie das alles bewerkstelligt. Als Hilfsmittel dienen ihr eine sprechende Waage, Küchenuhr mit Ansage, ein Farberkennungs-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

gerät, um Kleider in der Farbe passend zusammenzustellen, ein Vorlesegerät – alles wunderbare Hilfsmittel. Das Wichtigste aber für sie ist ihre Familie, die ihr Rat und Halt gibt. Was sie sehr schmerzte, war, dass sie von den Einwohnern des Ortes lange Zeit wie eine Aussätzige behandelt wurde.

Nach vielen Trainingsstunden lernte sie alleine Zug und Bus zu fahren und selbständig Arztbesuche und Einkäufe zu tätigen. In ihrer Situation ein schwerer Weg, den sie mit viel Disziplin, Gottvertrauen und Liebe bewältigte. Alle Achtung und Hut ab!

Die 80jährige Frau, die Fremdsprachen lernt

Ein anderes Mal lernte ich eine Frau kennen, die nach der Geburt ihres dritten Kindes erblindete. Mein Mann und ich besuchten die heute 80jährige. Sie bat uns zu Tisch und servierte selbstgemachtes Tiramisu, Tee und

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Kaffee. Die Unterhaltung mit ihr machte mir sehr viel Mut, denn sie gab mir viele wertvolle Informationen mit auf meinem anfangs sehr beschwerlichen Weg. Sie arbeitete bis zum Eintritt der Rente in ihrem früheren Büro auf Schreibmaschinen mit Brailleschrift. Noch heute lernt sie fremde Sprachen.

Italienisch lernen, Kochen, Backen ...

Ähnlich geht es mir mit meinem Ziel, meine Lieblingssprache Italienisch zu vertiefen. Ich habe ja Zeit und werde nach dem Fertigstellen dieses Buches den Unterricht wieder aufnehmen. Bei all diesen Handicaps ist jedoch immer der Betroffene gefordert, das für ihn Beste und Sicherste herauszufinden und umzusetzen. Trotz Übung mit meinem Mobilitätstrainer wage ich es bis heute noch nicht, alleine Rolltreppe zu fahren. Mutig bin ich immer noch beim Kochen und Backen, hatte ich doch früher eine eigene Vollwertkochschule. Da-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

durch sind mir die Handgriffe bei diesen Tätigkeiten immer noch geläufig. Bis jetzt ist mir nur ein einziger „Unfall“ beim Backen passiert, als ich einen Bisquitteig in den Ofen schieben wollte und dabei die Ofenschiene verfehlte. Dabei fiel mir das Backblech auf den Boden. Als ich weinend davor saß, kam mein Mann, nahm mich in den Arm, beruhigte mich, schaufelte mir den Teig mit der Teigkarte wieder auf das Backblech zurück und schob es für mich in den Ofen. Ich weiß nicht warum, aber der Bisquitteig war der lockerste aller Zeiten.

Mein Mann erinnerte sich dabei an die Geschichte eines Arztes, der in einem seiner Bücher schrieb, dass seine Mutter bei ihm als Kind körperliche und seelische Schmerzen einfach wegpustete. Wie tröstlich. Es hat auch mir immer geholfen, so auch in diesem Moment. Wenn also etwas nicht auf Anhieb klappt, verzweifeln Sie nicht, pusten Sie das

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Missgeschick einfach weg und beginnen Sie aufs Neue!

Erlebnisse mit und ein Brief an Resi

Vor vielen Jahren überwies mich mein damaliger Hausarzt nach einem Klinikaufenthalt in das Krankenhaus für Naturheilweisen. Dort lernte ich eine gleichaltrige Patientin kennen, die mir von einer wunderbaren Frau mit Namen Resi erzählte. Es erstaunte sie, dass mir die Besagte nicht bekannt war, wo diese doch nur etwa einen Kilometer von mir entfernt wohnte. Nie hatte ich damals von Vorträgen spiritueller Art, von Meditation oder ähnlichem gehört oder gelesen. Auch davon nicht, dass Menschen zu ihr gingen, die bei ihr mit persönlichen Problemen Hilfe suchten und auch erhielten. Auch sagte man mir, dass sie, „aus den Ohren eines Menschen dessen Charakter lesen könne." Meine Neugierde war

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!