

## Alltag als Schwarz-Weiß-Gemisch

Wenn man mit der Augenerkrankung Achromatopsie geboren wird, kann man keine Farben sehen, ist extrem Lichtempfindlich, und sieht relativ unscharf und wenig. Auch das Räumliche Sehen fehlt.

Wir Insider glauben natürlich, dass wir ganz normal sehen, denn wir kennen es ja nicht anders und Farben lassen sich nicht wirklich beschreiben. Auch die Schärfe des Sehens sowie die Menge wirkt subjektiv einfach normal.

Doch in unserem Alltag merken wir an manchen Stellen, dass wir eben doch nicht so viel können, wie andere Sehende, oder im Bezug auf die Farben, wie andere Sehbehinderte.

Schon morgens, bei der Auswahl der Kleidung, müssen wir unser Gedächtnis bemühen, um uns klar zu werden - besser gesagt zu erinnern, welche Kleidungsstücke zueinander passen und welche besser nicht. Dieses Wissen wird also auswendig gelernt, wie so vieles, was uns den Alltag erleichtert. Den Kleidereinkauf regeln wir meist über entsprechende Begleitung, auf die wir jedoch angewiesen sind. Natürlich haben wir auch im Bezug auf Material, Schnitt und Gräuton einen Geschmack entwickelt, doch sind wir auf den Rat der anderen in vielen Dingen trotzdem angewiesen. Ich selbst suche mir daher Begleiterinnen aus, deren Kleidung mir selbst auch gefällt und hoffe, dass das dann auch mein Stil wäre. Die Eröffnung, dass wir keine Farben sehen, führt meist zu der Frage "Welche Farbe hat denn mein Pullover?", die uns Betroffenen meist zum Halse heraus hängt.

Bei der Hausarbeit haben wir einesteils die Schwierigkeiten, die alle Sehbehinderten haben, doch fallen uns beispielsweise bestimmte Schattierungen ganz besonders ins Auge. So sieht man mich häufiger als andere Menschen, mit dem Pinsel meine weißgestrichenen Wände nachmalen, weil meine Augen ganz fein auf kleine Flecken darauf reagieren, übrigens auch auf Fettflecke in der Kleidung. Schmutzspuren sind da weit unsicherer wahrzunehmen, sodass ich Kleidung lieber früher in die Wäsche lege, da mir die Kontrolle fehlt. Für uns als Familie bedeutet das, mehr Kleidung zu besitzen, als andere und auch häufiger Waschmittel einzukaufen.

Beim Lebensmitteleinkaufen können wir uns nicht nach den Farben der Packungen richten, sondern müssen uns anhand von Symbolen oder Aufschriften das Passende herausuchen, je größer die Auswahl, desto schwieriger. Qualität von frischen Waren können wir eher anhand des Duftes oder der Konsistenz erkennen, was nicht immer auf die Toleranz der Umgebung stößt. Auch das gutgemeinte helle Licht überall erschwert uns die Sache. An den Theken brauchen wir nette Bedienungen, die uns das Angebot gerne erklären und hoffentlich nicht zu großen Andrang, damit wir nicht alles aufhalten, weil wir lange brauchen.

Im Zusammensein mit anderen Menschen belastet häufig die hohe Lichtempfindlichkeit. Wenn wir z. B. beim Lesen ganz nahe hinsehen kommt

rasch der Spruch "Mensch Mädel Du verdirbst Dir ja die Augen" und schon ehe man Stopp sagen kann, beißt der helle Strahl des hilfsbereit angeknipsten Lichtes uns rein in die Augen. Immer wieder ist auch die Entscheidung zu treffen, ob ich jetzt meine Augen weiterhin zusammenkneife, oder blinzle, was das ganze Gesicht zusammen mit der Schulterpartie verkrampft, oder ob ich die anderen darum bitte, auch wenn sie jetzt im Lokal gerne draußen sitzen möchten, doch mit ins dunkle Innere zu gehen. Es gehört immer wieder Mut dazu, um Rücksicht zu bitten, zumal wenn es immer mehrere Personen sind, die wegen eines Einzelnen anders entscheiden sollen.

Farben helfen bei der Orientierung, sodass durchaus Sehbehinderte mit geringerem Visus besser zurechtkommen, indem sie eben den Farben Bedeutungen entnehmen, die mir verborgen bleiben. Der weiße Fleck in der Wiese, mit einem roten darüber, ist eben vermutlich ein Haus. Das kann ich nicht erkennen. Besonders schwierig wird es, wenn sich Stufen vom Kontrast her für uns Farbenblinde nicht genug hervorheben oder wenn Farben verwendet werden, die für uns keine Kontraste ergeben. Dann kommt es leicht zu Verletzungen, die bei etwas mehr Aufmerksamkeit der Politiker vermeidbar gewesen wären. Auch hier hilft uns wieder unser Gedächtnis. Das kann dann so aussehen, wie eine andere Betroffene erzählte, zum Thema Stufen in Geschäften die man auf hellem Marmorboden eben nicht sieht. Sie merkt sich dann, dass 1/2 m nach dem Ständer mit den Unterhosen eine Stufe kommt und die nächste ist dann unmittelbar vor den Sporthosen ...

Wenn wir Farbenblinden etwas erkennen wollen, benötigen wir eine Fülle von Informationen anderer Sinne, um zum gleichen Ergebnis zu gelangen, das ein Farbsehender mit einem Blick erreicht. Die Unterscheidung von Heu und Stroh beispielsweise, geschieht meist mittels der Farbe. Wußten Sie, dass Stroh meist glatter ist und glänzend? Sich der Halm des Heus rau anfühlt und dass Stroh spröder bricht, als Heu? All das muß ich kombinieren, ehe ich die Definition treffe. Natürlich unterscheiden sich manche Heu und Strohsorten auch für mich durch das bloße Aussehen, doch nicht alle.

Die Lichtverhältnisse sind für uns nur selten ideal, meine besondere Liebe gehört der Dämmerung, doch diese Zeiten sind kurz. Dann kann ich endlich die Augen weit öffnen, die verkämpften Gesichtsmuskeln lockern und herumschauen, wie alle anderen auch. Der Blick wird weich und weit.

Am Abend eines Tages, der erfüllt war mit erinnern kombinieren, bücken zum näher hinsehen und blinzeln bzw. augenzusammenkneifen, ertragen der Schmerzen durchs Licht usw. ist man schon müde.

Allerdings stelle ich mir eine Welt mit Farben sehr verwirrend vor, haben doch Form und Schattierung auch ihre Reize. Obwohl uns durch die fehlenden Farben der Entwicklungsschritt zur Freude am Sehen fehlt - dazu sind die Farben nämlich für den Säugling gut - haben wir andererseits durch die hohe Lichtempfindlichkeit genug Anreiz unsere Neugierde auszuprägen, die das ausgleichen hilft. Das Licht stimuliert nämlich beim Säugling das Neugierverhalten. Also hat auch unsere Sicht der Welt ganz viele Facetten.

Manchmal macht es Farbsehenden auch Freude, wenigstens ein bisschen in unsere Welt einzutauchen und sie stellen sich die Dinge als Schwarzweißfilm oder Fotografie vor. Der Computer bietet da viele Möglichkeiten. Der Reichtum an Nuancen kann allerdings nicht technisch nachvollzogen werden und die meisten Farbsehenden haben diese Möglichkeit ihres Sehens nie genügend geschult, um an die hohe Vielfalt heranzukommen, die für uns Insider zur Selbstverständlichkeit geworden ist.