

Als ich meiner Familie von meinem Vorhaben berichtete, dass meine nächste Protagonistin blind sein wird und ich deshalb für eine Woche selbst blind leben werde, erntete ich erstaunte Blicke. Gut, meine Familie ist von mir einige verrückte Ideen gewohnt. Freunde in Facebook kommentierten „mutig“, „Respekt“, „toller Einsatz“ etc. und sprachen mir Mut zu. Den werde ich brauchen, wird mir klar. Trotzdem sehe ich dann doch mit immer mehr Bauchweh und zwei schlaflosen Nächten dem Beginn der Woche entgegen.

Am Freitag um 22 Uhr setzte ich die Brille auf, die mein linkes Auge vollblind werden ließ und meinem rechten Auge nur noch einen kleinen vollkommen unscharfen hellen Punkt als Sehmöglichkeit ließ. Das entsprach dem Bild, das ich für meine Protagonistin vorsah. Das linke Auge wurde zudem mit einem Augenpflaster unter der Brille verklebt, damit das

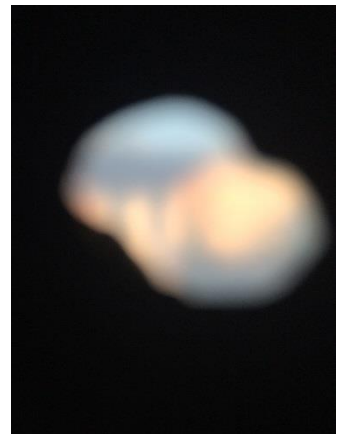


Augenlid geschlossen bleibt. Das entlastet das Sehzentrum. Ab dem Moment nahm ich meine Umwelt nur noch als flaches, kleines hell-dunkles Mosaik wahr, ab und zu mit einigen blassen Farbflecken. Nachts trug ich im Tausch eine schwarze Schlafbrille, wie man sie im Flugzeug bei langen Flügen nutzt, da sie etwas bequemer als die harte Brille ist.

Mein erstes, beklemmendes Gefühl: eingesperrt in den eigenen Körper, eine schwarze Barriere um mich herum, die ich

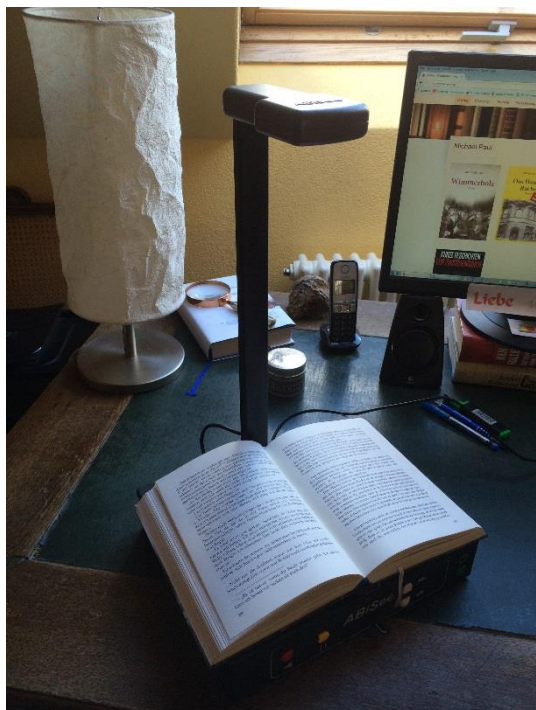
nicht durchbrechen kann. Im Haus lernte ich in den ersten beiden Tagen mich relativ sicher zu bewegen, fuhr mit der Hand an Wänden und Schränken entlang, prägte mir Schritte, Stufenanzahl, Richtungswechsel und Entfernungen ein. Ordnung wird wichtig. Alles muss an seinem Platz sein. Grelles Sonnenlicht ließ mich voll erblinden, ebenso das graue Wetter am Montag, das mir jede Orientierung durch fehlende Kontraste nahm. Der kleine Fleck wurde so zeitweise sinnlos. Abends, wenn es draußen dunkel war und drinnen die Lampen an waren, blendete mich ihr Licht. Oft schloss ich das Auge, weil der helle Fleck mich eher anstrengte als half.

Mein Tagesablauf änderte sich gravierend, zumal meine Frau am Wochenende nicht da war und in der Woche normal in die Firma ging. Zeit und Raum verwandelten sich. Der Raum um mich hört direkt vor mir auf, bevor er begann. Statt zu wenig Zeit für viel zu viele Aufgaben und Vorhaben zu haben, habe ich plötzlich viel Zeit, die ich füllen muss. Ich lerne Langeweile zu ertragen, ein für mich unbekanntes, bitteres Gefühl.



Alles geht unendlich langsam und ich muss mich auf jede kleinste Tätigkeit voll konzentrieren. Ich bin in jeder Sekunde verunsichert. Zwei Dinge gleichzeitig tun geht gar nicht mehr. Jede noch so einfache Aufgabe wird zu einer Herausforderung. Wie bekommt man die Zahnpasta auf die Zahnbürste? Dabei will man sich nicht die Finger und Klamotten versauen. Man würde den ganzen Tag so rumlaufen. Gleiches gilt beim Essen. Diese Unsicherheit hassen alle Blinden. Hunde füttern, Kaffee rauslassen, mein Müsli richten und vorsichtig frühstücken dauert jetzt fast eine Stunde. Aber ich habe ja Zeit...

Zwei Hersteller haben mir zum Test sehr teure Lesegeräte zur Verfügung gestellt, die mir das „Vorlesen lassen“ von Büchern ermöglichte. Von Marland bekam ich ein Tischgerät, das aussieht wie ein Overheadprojektor und auf das ich das Buch auflegen konnte, damit mit eine



weibliche Computerstimme den Text vorlas. Alternativ teste ich die OrCam, eine kleine innovative Kamera, die an meiner Brille befestigt ist und ich mit Gesten dazu bringen kann, mir den Text vorzulesen, auf den ich zeige. Die Stimme

ist deutlich natürlicher, aber insbesondere vollblind gelang es mir oft nur nach mehreren Versuchen, auf die passende Textstelle zu zeigen, damit der richtige Text vorgelesen wurde. Bei der Tageszeitung scheitere ich damit. Ich muss lernen, dass technische Hilfsmittel



wirklich wertvolle Helfer sein können, aber auch ihre Grenzen haben oder viel Übung erfordern. Und viele Blinde haben keine 4.000 € für so ein Gerät, an dem die Krankenkasse nichts bezahlt. Nur mein Smartphone ist dank „voice-over“ sprachgesteuert und meine Schnittstelle zur Außenwelt, die ich bedienen gelernt habe. Neben dem „Buch lesen“ höre ich erstmals in meinem Leben wieder bewusst „nur“ Radio. Unsere beiden Hunde kuscheln sich an mich und finden es gut. Irgendwann holt mich auch da die Langeweile wieder ein. Die Tage sind lang.

Ich erlebe das erste Mal in meinem Leben auch das Gefühl von echter Einsamkeit, der grausamen Variante des Alleinseins, denn das Leben um mich rum geht normal weiter. Niemand kümmert sich andauernd um mich, wie ich es gerne hätte. Ich kann nicht an den Computer, kein Facebook, keine E-Mails... Blinde können normalerweise gut am PC arbeiten, doch die Technik zu erlernen wäre für mich im Vorfeld zu aufwändig gewesen. Daher hatte ich beschlossen, hier aus meinem normalen Alltag ebenso herausgerissen zu werden, wie es Blinden z.B. nach einem Unfall ergeht. Ein gruseliges Gefühl. Man fühlt sich hilflos, abhängig

und unsicher. Dabei sind alle lieb und fürsorglich zu mir.

Die Blinden- und Sehbehindertenpädagogin Kerstin Oetken aus Freiburg begleitet mich fachlich durch die Woche. Sie hat uns ein großes Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel für Blinde mitgebracht. Meine Frau spielt es am Abend mit mir. Obwohl wir viel lachen und ich gewinne, fühle ich mich bespaßt wie ein 80-jähriger im Pflegeheim mit seinen Enkeln. Meiner Frau ging das nicht so. Trotzdem bekommen wir innerhalb der Tage ein Gefühl davon, wie groß die Belastung durch so eine Einschränkung für den sehenden Partner und eine Partnerschaft auf Dauer sein würde.

Dienstag und Mittwoch verbringe ich verschärfend vollblind, nochmal eine Stufe anstrengender. Ich denke, ich bekomme es ganz gut hin, bis Kerstin mit mir am Mittwochabend zum Einkaufen in den nur 300 m entfernten türkischen Supermarkt geht. Die Herausforderung für Blinde beginnt, wenn sie aus dem Haus müssen. Trotz Trainings vorher und kleiner Spaziergänge zur Übung wird dieser Einkauf zu einer Herausforderung, an der ich fast scheitere. Fast zwei Stunden brauche ich, bin hinterher vollkommen erschöpft. Am Straßenrand der gut befahrenen breiten Straße mache ich mir fast in die Hose, bevor ich meinen Mut zusammennehme und sie überquere, als mein Gehör kein nahendes Auto auszumachen glaubt. Die Bananen bringe ich wie einen Siegerpokal nach Hause.

Am nächsten Tag mache ich Stimmungstief durch, die erste Krise. Auch das muss ich aushalten, alleine, verdammt schwer, wenn Ablenkung von den Gedanken im Kopf nicht mehr so einfach ist. Auch um genau dieses Gefühl zu erleben, war die Dauer von einer Woche notwendig. Eine wertvolle Erfahrung. Abends nehme ich mit meiner Frau an einer zweistündigen historischen Stadtführung durch unser

schönes Städtchen teil. Der Stadtführer ist speziell für Blinde und Sehbehinderte geschult, ein toller Service, der mir den Gang durch unsere Stadt am Arm meiner Frau zu einem schönen Erlebnis werden lässt, bei dem ich meine Behinderung fast für einen Moment vergesse. Durch große Zeitungsberichte wissen die anderen Teilnehmer schon Bescheid über mein Experiment und befragen mich interessiert dazu.

Freitagabend dann ist die Woche vorbei. Gegen 22 Uhr, genau eine Woche nach dem Beginn des Experiments, nehme ich vorsichtig die Brille ab. Im Haus ist es fast dunkel, nur zwei kleine Lampen sind an. Meine Frau ist bei einem Klassentreffen und Blinde machen abends natürlich kein Licht an. Wofür auch? Das erste Seherlebnis ist aufregend, aber sofort anstrengend und löst einen stechenden Schmerz aus. Ich blinzle und löse erst später das Augenpflaster des linken Auges, das seit sieben Tagen kein Licht mehr gesehen hat. Erst am Samstagmorgen realisiere ich, mit Sonnenbrille geschützt, wie es um mich herum wieder aussieht. Meine Welt hat wieder einen Horizont! Und das dreidimensionale Sehen berauscht mich regelrecht, ein einmaliges Gefühl. Erst am Samstagabend lässt dieser Effekt nach und mein Gehirn und die Sehnerven können alle Informationen langsam wieder normal verarbeiten.

Ich bin froh, dass ich es geschafft habe. Das war im Nachhinein eine schnell herumgehende, intensive Woche mit quälend langen Tagen. Kein einziges Mal habe ich die Brille abgenommen oder darunter schnell mal hervorgeschaut, weil es dann eben einfacher ist. Obwohl ich an manchen einfachsten Dingen fast verzweifelt bin. Ich lief in der Woche mit dem Kopf gegen die Wand, stieß mir Ellenbogen und Schienbein, schürfte mir die Hand auf, verbrannte mir die Finger

beim Nudeln kochen. Das Schlimmste war für mich die Angst vorm Sturz, ins Nichts, ins Dunkel, in die Tiefe. Nicht wissen, wo man landet, ob man sich abfangen kann oder mit dem Kopf irgendwo aufschlägt. Das blieb mir erspart, hat mich aber in meinen Bewegungen massiv eingebremst und mich stets sehr vorsichtig agieren lassen. Am Sonntag hatte meine Welt dann wieder die volle Geschwindigkeit. Alles erscheint mir plötzlich so einfach, so selbstverständlich. Doch noch lebe ich in der parallelen Sicht. Ich sehe, was ich tue und fühle gleichzeitig noch, wie ich es Tage zuvor blind gemacht habe. Ich ertappe mich dabei, dass meine Hand immer noch am Schrank entlangstreicht.

Unendlich viele Gefühle und wertvolle Erlebnisse hat mir diese Woche gebracht. Meine Protagonistin hat sich in der Woche heftig verändert und wird durch dieses intensive Erlebnis sicher glaubwürdiger. Zudem entstanden viele Ideen für den Plot des Romans. Ich habe alles auf ein Diktiergerät gesprochen. Doch dieses Experiment war nicht nur eine Recherchereise in mein Inneres. Ich sehe seither die Welt mit etwas anderen Augen, voller Respekt vor der Leistung von Menschen mit Behinderung und Dankbarkeit für das uneingeschränkte Leben, dass ich führen darf. Nichts ist selbstverständlich.

Ich weiß, dass mein Selbstversuch mir nur einen kleinen Einblick geben konnte und man echte Blindheit nicht nachempfinden kann. Ich war neugierig auf das, was Blindheit mit mir macht. Ich war motiviert, vorbereitet und hatte stets die Gewissheit, dass die Blindheit endet. Nichts davon empfindet ein blinder Mensch und so bleibt es nur eine, aber so auch geplante, emotionale Näherung an das Thema. Ich bin nun noch mehr gespannt auf die anstehenden Gespräche und Interviews mit Betroffenen.

Mein Dank gilt meiner Frau Evi, meiner Tochter Denise und ihrem Mann Hendrik, die mich in der Woche großartig unterstützt und „mitgespielt“ haben. Und natürlich Kerstin Oetken aus Freiburg für die Vorbereitung und Begleitung in der Woche, ohne die ich die ganzen Herausforderungen und Erfahrungen so nie hätte erleben können.

Michael Paul, 03.10.2016

[www.michael-paul.eu](http://www.michael-paul.eu)