

Sehsinn

So weit das Auge reicht

Sind unsere Augen das Tor zur Seele? Der Volksmund meint: ja. Schließlich sagt ein Blick mehr als tausend Worte. Die Wissenschaft wiederum weiß, dass der Sehsinn bis zu 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt liefert. Er gilt deshalb als der wichtigste Sinn des Menschen und als der am intensivsten untersuchte. Der Forschungsreisende Alexander von Humboldt (1769–1859) nannte das Auge unser „Organ der Weltanschauung“.

Es funktioniert im Grunde wie eine Kamera: Lichtimpulse aus der Umwelt wandern durch Hornhaut, vordere Augenkammer, Pupille und Linse, die sie wie ein Objektiv bündelt und über den Glaskörper auf die Netzhaut überträgt. Das Gehirn setzt die dort ankommenden Informationen schließlich in Bilder um – viel mehr als nur eine wundersame Rechenleistung.

Denn indem wir etwas „ins Auge fassen“, bauen wir eine Verbindung auf. Dabei schenkt uns unser Sehen neben Übersicht über das, was uns umgibt, auch intime Begegnungen mit unseren Mitmenschen: Im Blick des anderen erkennen wir nicht nur seine physische, sondern auch seelisch-geistige Präsenz.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	SEPTEMBER				

GeSCHENK für die Sinne

Büroklammer im Blick



Ich lege eine Büroklammer vor mich hin und betrachte sie für höchstens drei Minuten in all ihren Details. Dann schließe ich die Augen, versuche mir den Gegenstand vorzustellen und baue ihn vor meinem inneren Auge wieder zusammen. Gerne übernehmen kleine Sorgen, Gedanken und Gefühle die „Ver-Führung“ – umso aufdringlicher, je mehr ich versuche, diese abzuwehren. Deshalb kehre ich ohne Druck einfach zum Thema zurück. Die Übung ist nicht erfolgsorientiert. Im Vordergrund steht das Üben selbst, und das braucht Zeit. Änderungen in der eigenen Wahrnehmung kann man nur mit Regelmäßigkeit (mindestens einmal täglich) über zwei Wochen hinweg erwarten.



09 |

Verständnis für das Anderssein

*Sinn erleben
in der Dunkelheit*

„Wie viel Farben hat die Welt?“, fragt ein berühmtes Kinderlied und nimmt die Pracht der äußeren Umgebung in den Blick: einen Regenbogen, eine Blumenwiese, eine Sammlung von Edelsteinen. Doch am Ende kommt es zu dem Schluss: „Was du mit dem Herzen siehst, glänzt auch ohne Licht.“ Wie aber muss man sich ein Leben völlig ohne Licht vorstellen – und ohne die vielfältigen Informationen, die uns unser Sehsinn über die Außenwelt vermittelt? Wenn er nicht mehr oder nur noch eingeschränkt vorhanden ist – versinkt dann nicht alles in Finsternis?

Diesen Fragen widmet sich auch die **GESELLSCHAFT FÜR FRIEDENSERZIEHUNG E. V.** im **ZENTRUM FÜR FRIEDENSKULTUR (ZFK)** in Siegen. Sie ermöglicht ganzheitliche Formen der Kulturbegegnung und des Wissenserwerbs. Zielgruppe sind blinde, sehbehinderte und in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen. Das Projekt **NONVISUELL.DIGITAL – DAS INKLUSIVE DORF** bringt Tausende von ihnen zusammen: Auf einer eigens programmierten, telefongestützten Kommunikationsplattform



können Gleichgesinnte über ihre Erlebnisse bzw. Alltagsprobleme sprechen und sich gegenseitig helfen. Das barrierefreie Angebot umfasst auch sprachbasierte Museumsführungen oder eine Bibliothek für Hörmedien sowie vieles andere mehr. Und die Gesellschaft geht noch weiter: Das **DUNKELCAFÉ** im Gebäude des ZFK möchte Sehenden eine Antwort auf die Eingangsfrage geben und erlebbar

machen, wie es ist, sich nicht auf seinen Sehsinn verlassen zu können. Ein Team aus blinden und sehenden Vereinsmitgliedern führt BesucherInnen durch das Dunkelcafé oder durch Erlebnisse wie „Dinner In The Dark“. Im Dunkeln treten auf einmal andere Instinkte in den Vordergrund, schärfen sich Wahrnehmung und Konzentration. Als Ort der Bildung und des Lernens baut das Dunkelcafé einerseits Berührungsgänge ab, andererseits Verständnis für das Anderssein auf – Inklusion in Bestform.

Seilschaften bilden

Mit dem Anderssein beschäftigt sich auch der **CARITASVERBAND FÜR DIE STADT KÖLN E. V.** Das Projekt **SPRUNGNETZ** strebt selbstständiges Wohnen für taubblinde Menschen an. In Köln-Gremberg sind für dieses Ziel sachliche und personelle Rahmenbedingungen geschaffen worden. Inzwischen existieren hier speziell an die Bedürfnisse der BewohnerInnen angepasste Wohnungen. Es ist aber auch ein Netzwerk entstanden, das sie künftig unterstützt: Kooperationen mit Sozialdiensten und professionellen Fachkräften sowie geschulte Ehrenamtliche, die Taubblinde im Alltag begleiten. Die Bevölkerung im Quartier zu sensibilisieren, gehört ebenfalls zu den Anliegen von „Sprungnetz“.

Mehr erfahren:

www.dunkelcafe-siegen.de

www.caritas-koeln.de