

# Individuelle Substitution



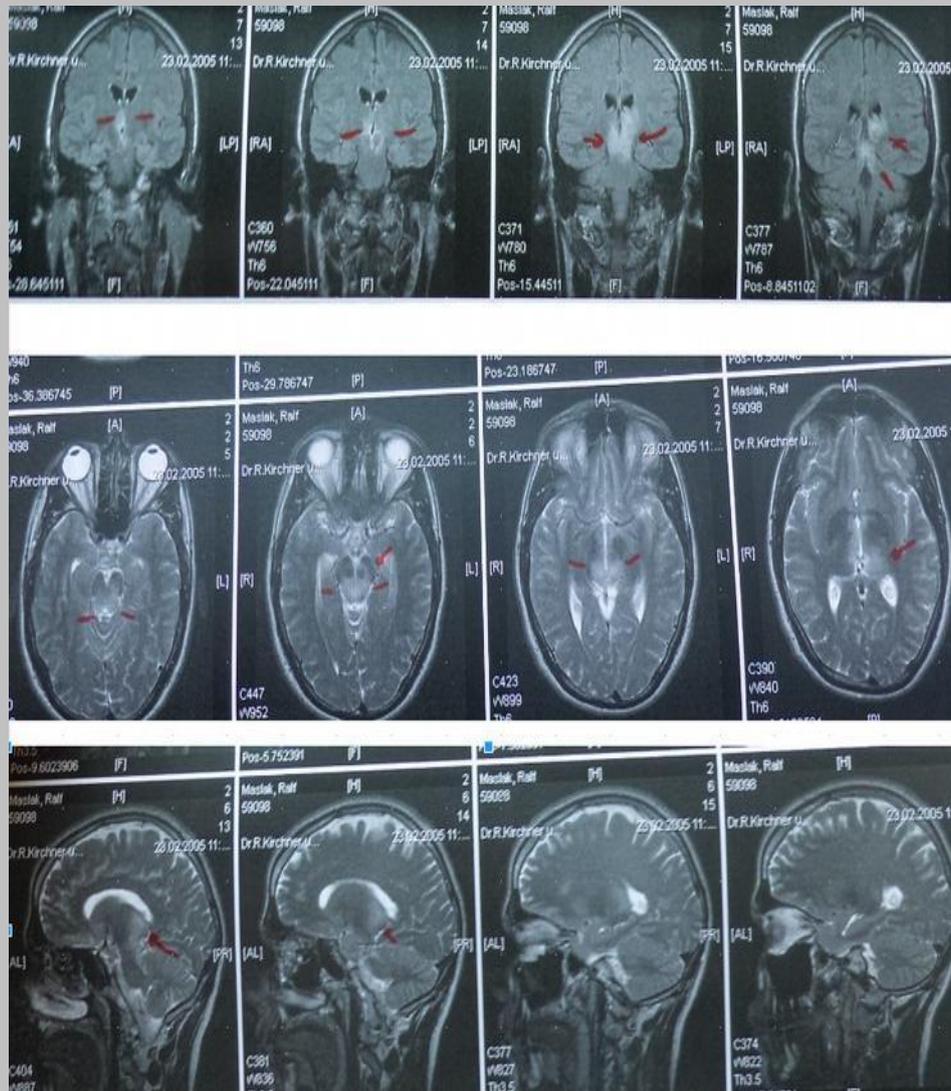
 **DGUV Hochschule**  
Hochschule der Deutschen  
Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU)

# Altes Leben **Leben mit einer Störung des ZNS**

In diesem Workshop, unter der Leitung von Markus Frechen, möchte ich einige Sachen aufgreifen, die ich auf dem langen Weg meine Behinderung zu begreifen und begreiflich zu machen vorfand und die zeigen sollen, dass es sehr wert ist nach eigenen Hilfen zu suchen, denn auf den ausgelatschten Wegen des normalen Lebens läßt sich oft keine gute, wirklich angepasste Hilfe finden.



Der Ausgangspunkt für mich ist eine **walnussgroße** Raumforderung im Gehirn. Viele Menschen können nicht mehr arbeiten, wenn sie Stecknadelkopf große Veränderungen im Gehirn haben:



# Ein dissoziativer zyklorotatorischer Nystagmus

Überschattet alles!

**Ein Optikermeister sagte mal: ...das ist ja Hardcore!**

Kein Ermüdungsgefühl bei Erschöpfen

Kaum  
Geschmack

Kaum  
Geruch

Kein Hunger

Kein Durst

Kaum  
Temperaturempfinden

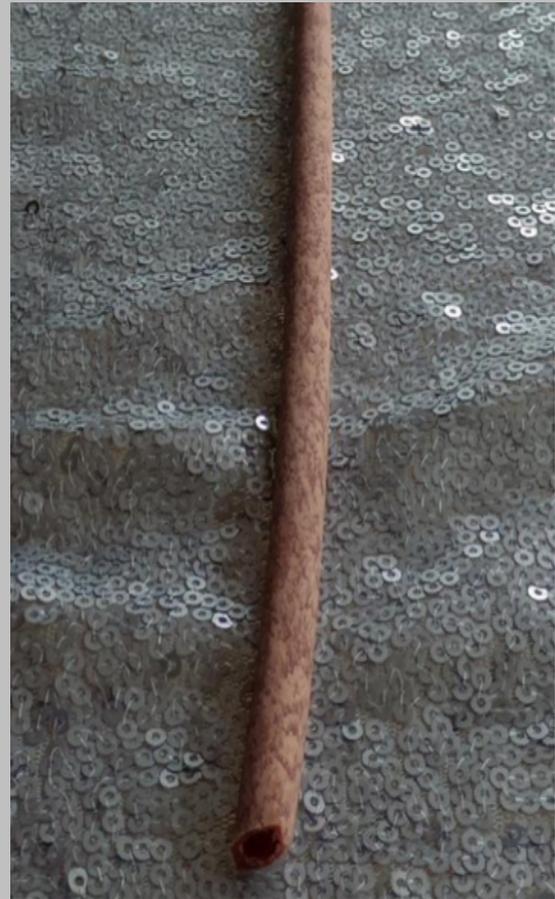
Wenig  
Schmerzempfinden

Kaum Gleichgewicht  
durch die Sehbehinderung



Um einmal zu präsentieren,  
welche Sachen uns  
permanent „unsichtbar“  
begegnen, die auch  
„Gesunde“ nicht bemerken,  
möchte ich gerne 2 Dinge  
zeigen.

Jeder kennt ein Glas und einen Strohhalm:



# Aber kennt auch jeder Lichtbrechungsindizes?



wisefood

[www.wisefood.de](http://www.wisefood.de)

Das Gehirn arbeitet mit unglaublichen Systemen!  
Auf den ersten Blick erkennt man nur ein  
Buchstabenchaos. Trotzdem kann man den Satz  
verstehen.

Die individuelle Struktur ist sehr  
wichtig für Betroffene, damit man  
weiter zurück in ein  
wzshcättenereds Leben fdeinn  
kann.

Um meinen Ausgangspunkt einmal darzulegen möchte ich gerne schreiben was ich 2012 zu einem anderen Betroffenen sagte, der mich fragte, womit ich denn eigentlich Probleme habe. Ich sagte ihm damals:

Mach mal die Augen zu. Stell Dir vor Du hättest kaum Geruch und Geschmack, weder Hunger noch Durst und Du wirst nie müde, wenn Du erschöpfst. Alles was Du dann machen kannst damit habe ich...

**KEINE PROBLEME!**

Mein Zustand war so problematisch, dass mir oft die Worte fehlten genau zu sagen, was ich fühlte. Für alles fand ich jedoch mit Markus Hilfe physiologische und psychologische Ursachen. Ich bin ein Astronaut, der mit sehr intensiven Erfahrungen von der Erde startete, ins Weltall flog, wieder auf der Erde landete und extreme Veränderungen hatte.

Viel Recherche und ausprobieren war bis hierhin nötig!  
Für mein „anderes“ Leben mit dieser  
**ZNS-Störung**  
gibt es keine Hilfen aus einem Katalog!

Diese VERÄNDERUNGEN zu begreifen und zu beschreiben, war höchst problematisch, denn sie sind nicht typisch. Es ist mir jedoch zum Schluss ganz gut gelungen.

Meine Sehbehinderung, ein dissoziativer zyklorotatorischer Nystagmus, ein Arzt sagte mir einmal eine schöne Erläuterung dafür:

**...das ist ja wie permanent  
Karussell fahren mit Eistüte im Ohr !**

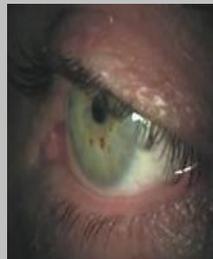
Diese Sehbehinderung ist schon extrem selten, die anderen Beeinträchtigungen sind sehr heftig.

Ein dissoziierter zyklorotatorischer Nystagmus ist auch für Fachleute nicht leicht zu verstehen. Um einmal das Problem zu sehen fertigte ich einige Filme an. Die Einblick in mein Leben geben sollen:

Was ich von meiner Welt sehe, allerdings alles, nicht nur der kleine Ausschnitt.



Die Ursache meiner Probleme aufgenommen 2012.



Ein Film mit einem Sauger auf dem Auge, damit man die auslösende Problematik versteht. Zartbesaitete bitte ich die Augen zu schließen!



Ein Film von Lego/Duplo, der gut Aufschluss gibt womit ich als Diplomkaufmann Probleme habe.



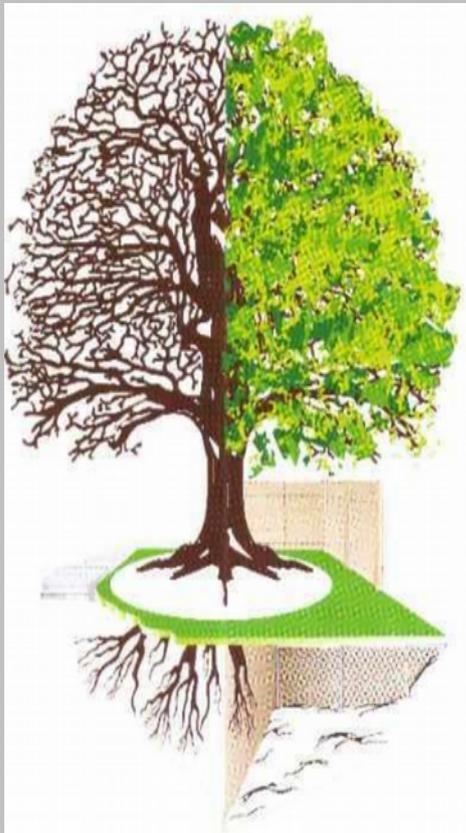
In dem Film wird klar, warum die ganzen „normalen“ Handlungen bei mir kaum klappen. In dem Film ist die Sicht limitiert. **Bei mir ist sie stark gestört!**



**100.000.000.000**

100 Mrd. Nervenzellen hat ein Gehirn. Eine Zahl mit 11 Nullen! Da ist es nicht verwunderlich, dass man ganz individuelle Hilfe braucht!

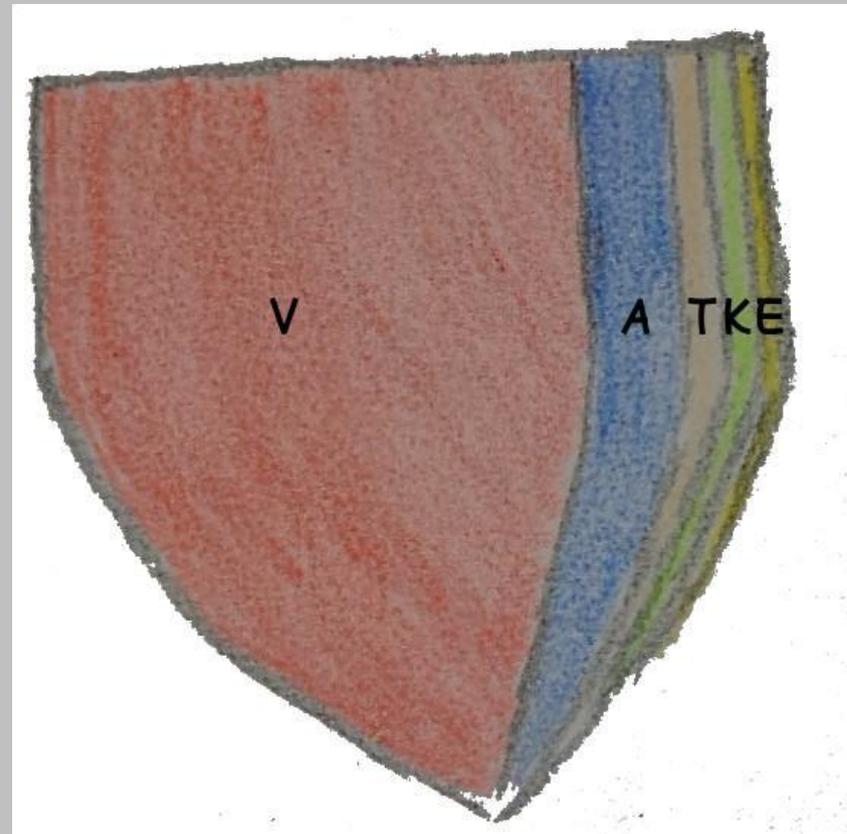
Wie man an der Zahl der vorangehenden Folie lesen kann ist die menschliche Wahrnehmung sehr komplex. Einfache Beispiele von Ursache und Wirkung werden viel komplizierter durch die Verarbeitung der Wahrnehmungssignale im Gehirn und die daraus resultierenden Emotionen.



Ursache

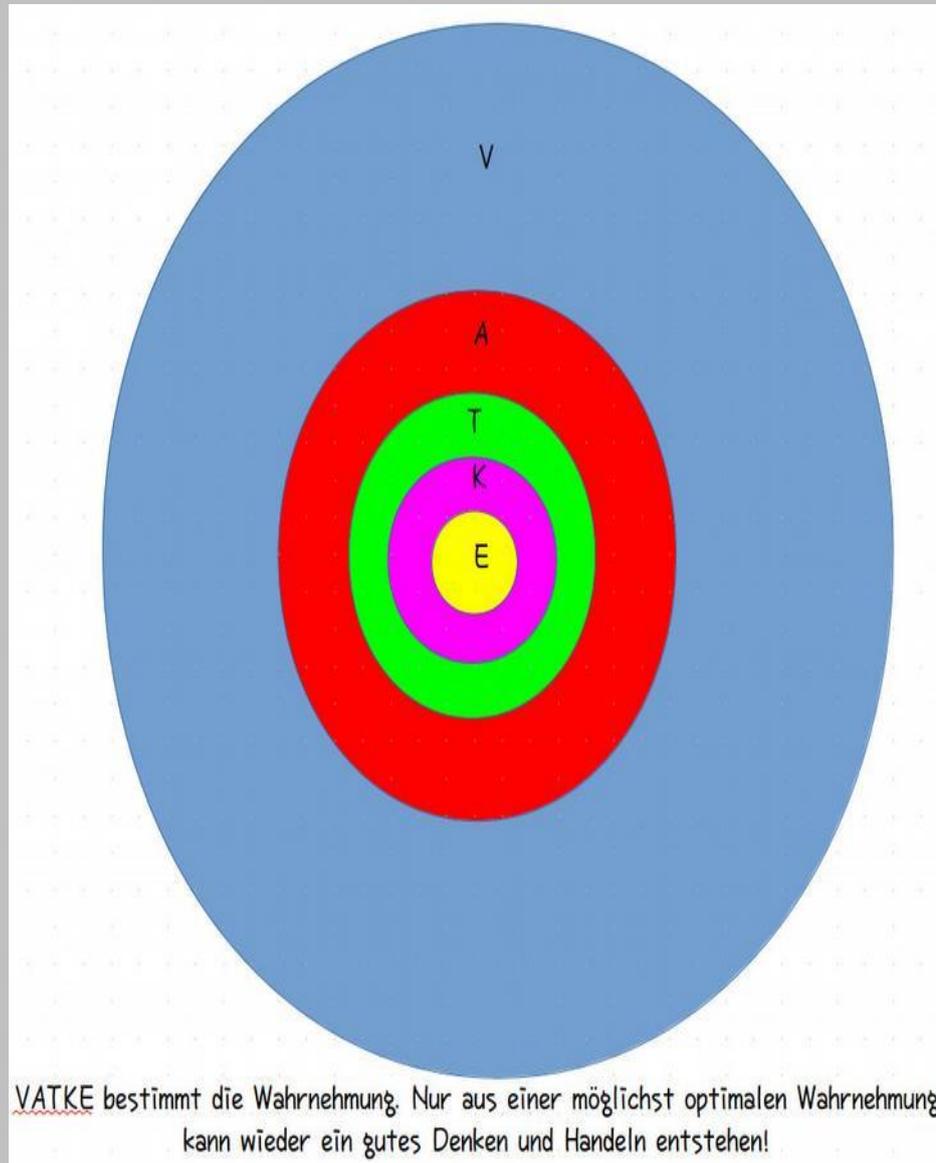
:

Wirkung



V isuell  
A uditiv  
T aktil  
K inästhetisch  
E motional

Während meiner Suche nach Hilfe wurde ich oft von Dinge überrascht, die ich nicht vermutet hätte! Speziell sollte man sich die folgend Skizze einprägen, da sie sehr wichtig für ein „anderes“ Sein ist.

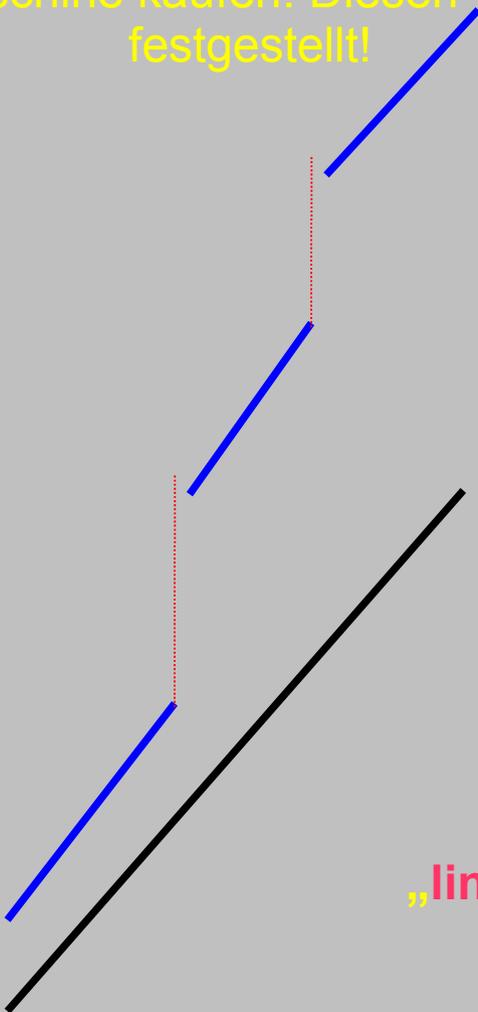


## Eine m.E. sehr wichtige Erfahrung möchte ich gerne teilen!

Es wird davon ausgegangen, dass Nervenleistungen immer „lineare“ Anstiege haben. Ich machte die Erfahrung, dass das nicht immer gilt. Bei einigen Dingen klappten plötzlich ganz viele kleine andere Sachen nach dem Erreichen einer bestimmten Grenze. Aus meinem Studium der Wirtschaftswissenschaften kann ich diesen Leistungszuwachs mit dem Begriff „sprungfix“ bezeichnen. Die Erklärung ist ganz einfach. Man hat eine Maschine, die maximal 100 St/h herstellen kann. Wenn man jetzt 101 St/h braucht, muss man eine zweite Maschine kaufen. Diesen Verlauf habe ich des öfteren festgestellt!

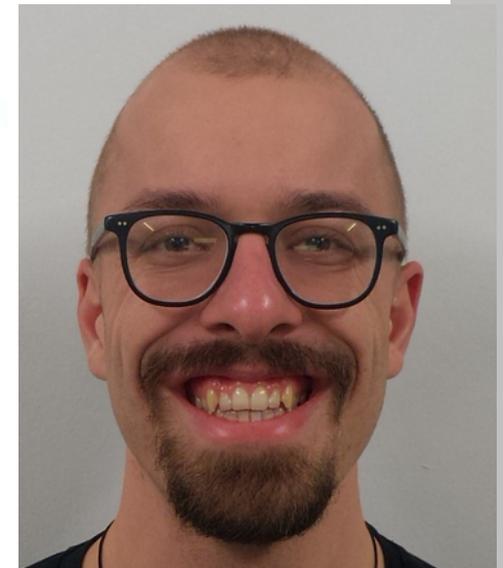
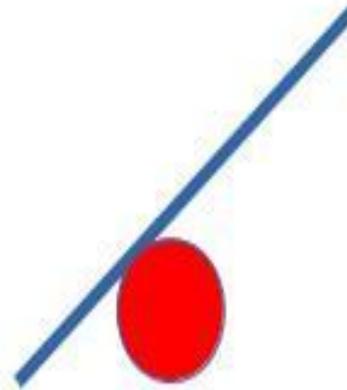
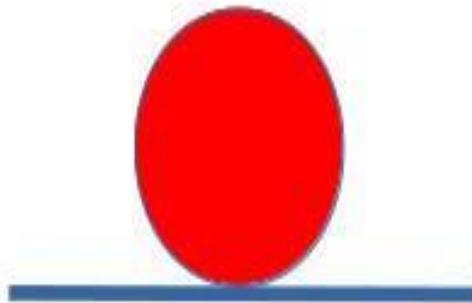
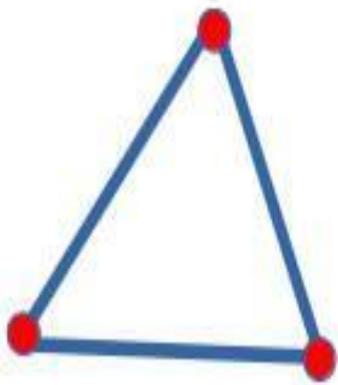
„sprungfix“

„linear“

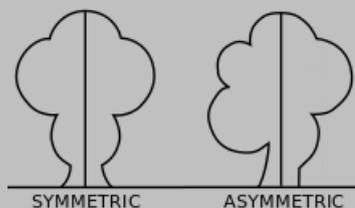
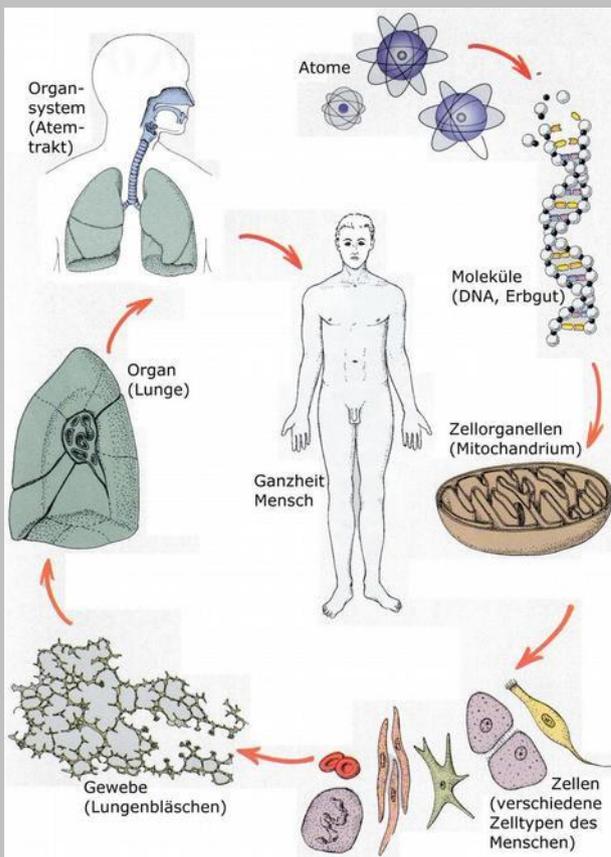


Ebenso stellte ich mehrere Dinge fest, die sehr gut sein können genauer zu betrachten. Dabei halfen mir ein Sportwissenschaftler, ein Barfusscoach, eine Faszienexpertin, ein Psychologe und ein Optiker:

Ein Fläche, die stabil steht hat mindestens 3 auf dem Boden aufliegende Punkte.  
Eine Gerade und ein Kreis liegen nur an dem Tangentialpunkt aufeinander.  
Die Biologie des Körpers nutzt die Hebelgesetze optimal.



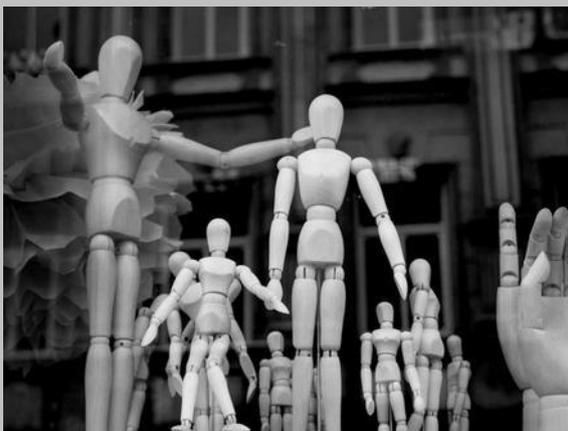
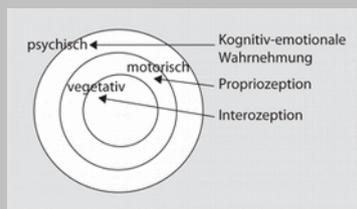
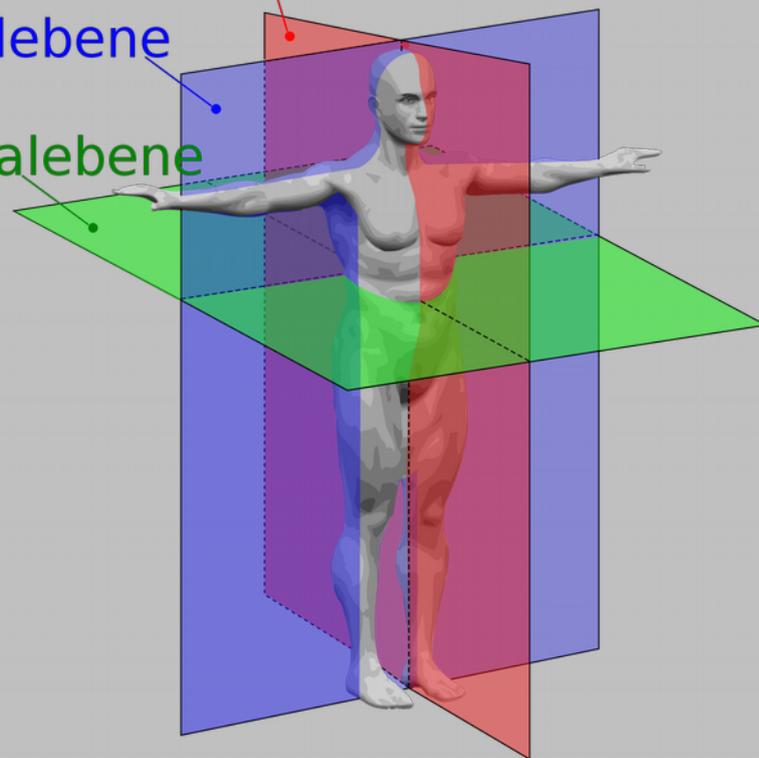
Die Nomenklatur der Dinge, mit denen ich in den letzten Jahren zusammenstieß ist für mich als Laien sehr verwirrend und es war sehr schwer einen „vernünftigen“ Weg dadurch zu finden!



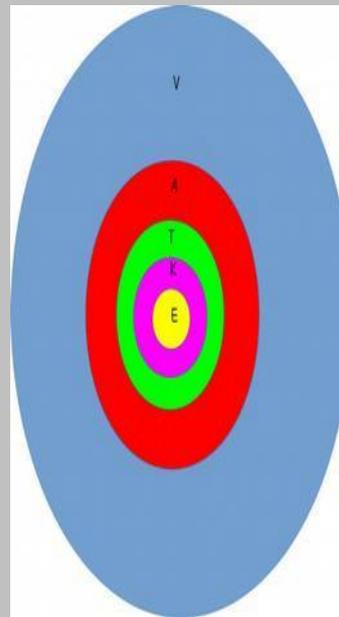
Sagittalebene

Frontalebene

Tansversalebene



Ich hoffe mit meinen Beispielen anderen Betroffenen eine Hilfe zu geben und sich evtl. lange Zeit, die ich brauchte das alles heraus zu finden, sparen können.



Das Leben hat sich durch Erkrankung oder Unfall verändert, die zur **Wahrnehmung genutzten Sinne jedoch nicht!** Es sollte versucht werden die verbliebenen Wahrnehmungsmöglichkeiten zu optimieren, um wieder ein gutes Leben zu führen!

Eine besondere Fähigkeit des menschlichen Gehirns hilft mir meine Wahrnehmungsdefizite aus zu gleichen.

## Die neuronale Plastizität





2009 hatte ich einen Rückfall zu einer Enzephalitis, von der meine Sehbehinderung und viele andere Wahrnehmungsstörungen übrigblieben. Als ich meine Muttersprache lernte, lernte ich keine Worte für die Wahrnehmungsdefizite, die ich habe. Das machte es mir sehr schwer auch mit intelligenten Leuten zu sprechen. Um einmal Beispiele zu geben, welche Hilfen ich bisher herausfand möchte ich gerne einige Dinge präsentieren, die KAUM JEMAND kennt. Es soll verdeutlichen, wie wichtig es ist für sich selbst zu suchen, welche Hilfen uns das Leben **ERTRÄGLICH** machen können.

Ich zog 2012 zurück in mein Elternhaus und bekam „ZUFÄLLIG“! den Tipp mir eine **schwarze Kontaktlinse** machen zu lassen.

Als ich am nächsten Werktag zu einem Optikergeschäft ging und nach einer schwarzen Kontaktlinse fragte, guckte man mich an, als sei ich ein Außerirdischer. Ich bekam diese schwarze „Okklusionslinse“, „Abdeckungslinse“ und sie war eine gigantische Hilfe für mich!

Der Optiker sagte zu mir: Ich weiß, dass es das geben kann, jedoch habe ich das noch nie vorher life gesehen!

Ich hatte verschiedene Kontaktlinsen. Links eine weiche Linse, rechts eine harte mit Markierung nach außen, damit ich nicht aus Versehen als drogenabhängig tituliert werde:



Die Kontaktlinsen kann ich nicht mehr tragen, deshalb mache ich die Abdeckung mit einem Okklusionspflaster.

Bei beiden Varianten muß man beachten, dass die Iris taktile Wahrnehmung hat, deshalb trug ich noch eine klare, korrekturlose auf dem rechten Auge! Der Weg zu diesen Okklusionslinsen war sehr beschwerlich!

Es ist unglaublich, was man für Hilfsmittel braucht. Durch sehr intensives probieren fand ich jedoch für alles Lösungen:



Ich merkte schon beim normalen auf die Uhr schauen, dass das mit normalen Uhren schlecht geht. Ich besorgte mir **Binäruhren**, die reflektierende Zifferblätter haben, sodass ich wenigstens mit gutem Gefühl die Uhr ablesen kann.



**OI**  
THE ONE

[www.theone-watches.de](http://www.theone-watches.de)

Nägel schneiden ohne starke Kontraste und gestörtes Schmerzempfinden sowie starker Sehbehinderung geht nicht sicher. Gott sei Dank gibt es Nagelklipser für Senioren :-)



Ich wurde auf „**KONTRASTVERSTÄRKENDE**“ Filter aufmerksam und zum Test kaufte ich mir einen Vorhänger für meine Korrekturbrille. Da mir dies ein sehr gutes Gefühl gab, ich mich sofort sicherer fühlte, trage ich den Filter mittlerweile permanent.



Zum duschen und schwimmen habe ich eine Tauchmaske, die mit meiner Sehschärfe ausgestattet ist. Mein ganzer Stolz daran ist eine Actioncamhalterung, sodaß ich jetzt als DigPic- Minion interessante Bilder machen kann.



Um nicht in eine Falle zu laufen fragte ich meine Augenärztin, Fr. Dr. Karin Bresgen, ob kontrastverstärkende Brillen Probleme bringen können. Sie antwortete mir mit einem Brief, worin sie schrieb, dass keine Kontraindikationen bekannt sind.

Dr. med. Martin Bresgen  
Dr. med. Karin Bresgen  
Ärzte für Augenheilkunde  
Ambulante Operationen  
Sehschule

Wiener Platz 4  
51065 Köln  
Telefon (0221) 612800  
Fax (0221) 612801

Dres. med. M. und K. Bresgen · Wiener Platz 4 · 51065 Köln

Herrn  
Ralf Maslak  
Arztsache - **persönlich**  
Alfred-Delp-Str. 5  
50354 Hürth

Köln, den 16.06.2017

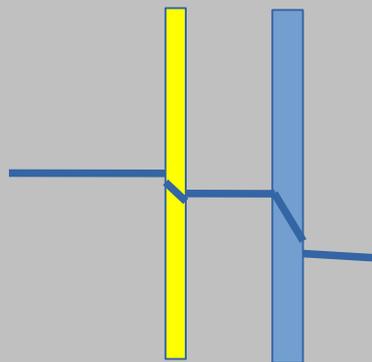
Sehr geehrter Herr Maslak,

gegen kotrastverstärkende Brillengläser bestehen keine Kontraindikationen.

Mit freundlichen Grüßen !  
Ihre

  
Dr.med. K.Bresgen

Durch die gelbe Farbe des Filters fühle ich mich sofort sicherer.  
Eine versteckte Falle ist jedoch dabei. Der Lichtstrahl trifft  
zusätzlich auf eine andere Atmosphäre, wo er gebrochen wird.  
Das Gehirn kommt nur schwer mit dieser „Doppelbrechung“ klar.  
Ich lies mir gelbe Gläser anfertigen, die die helfende Gelbfärbung  
und Korrektur vereinen.



Gelber  
Filter

Korrektur-  
glas



Apollo Optik Zschirnt, Hürth-Park

Bei Optik Hess wurde mir hervorragend geholfen und auch meine „außergewöhnlichen“ Wünsche wurden ernst genommen.



[www.optik-hess.eu](http://www.optik-hess.eu)

Durch den Einsatz der Optiker gelang es mir bessere Energieverwendung für normale Handlungen zu haben.

Ich lass ein Buch von Peter Grunewald und darin stand etwas sehr wichtiges. Die lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut kommen zu 95% im **peripheren Sehbereich** vor. Ich stellte schon fest, das mir schwarze Flächen Angst machen und Starren über den ganzen Körper auslösen, weiße mich stören. Ich lies mir eine neue Brille machen und besorgte mir gelben Nagellack, mit dem die mir zugewandte Seite gefärbt wurde. Das Erleben alles Angesehenen fiel mir **sofort** leichter. **80% der menschlichen Wahrnehmung wird über das Sehen gemacht und da ist das sehr wichtig!**



Apollo Optik Zschirnt, Hürth-Park

Durch einen Facebookpost von Helppool wurde ich auf die Lesehilfe „MyEye“ von Orcam, aus Israel aufmerksam.

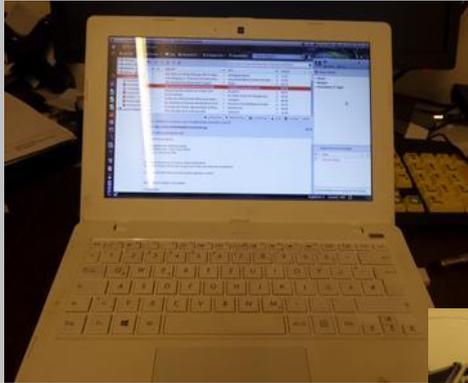
Senioren haben Hörgeräte. Ich habe jetzt ein Lesegerät!



[www.ocram.com](http://www.ocram.com)

Die MyEye fotografiert gedruckte Schriften und liest sie mir über einen Lautsprecher am Ohr vor.

Meine Sehbehinderung ist ja sehr selten. Alle Hilfen dazu mußte ich mir selber suchen. Zuletzt fand ich etwas, dass mir das Leben sehr erleichtert: **TASTATURAUFKLEBER!**



Die Tastaturaufkleber habe ich über  gekauft.

Ein weißes Netbook sieht sehr auffällig aus aber als Mann fühlt man sich nicht richtig wohl damit.

Auf den Zusammenhang muss man erstmal kommen, dass **helle Farben Licht reflektieren, dunkle Farben, z.B. schwarz, Licht schlucken** und dass das **UNBEWUSSTSEIN** damit agiert und man als Ergebnis ein schlechtes Gefühl hat, das man sich nicht erklären kann. Aus jahrelangem Testen wurde dann mein 14 Zoll Infinitybook, das mit seinem Aussehen keinem anderen Gerät hinterherhinkt! Die gelben Tastaturaufkleber brauche ich, damit ich mich mit dem Gerät wohlfühle. Um meine haptischen Routinen zu durchbrechen sind sie aus Silikon. Das Dvorak Buchstabenlayout wurde mir empfohlen. Ist der Deckel zugeklappt sieht es aus wie jedes andere Ultrabook.



[www.tuxedo.de](http://www.tuxedo.de)

**TUXEDO** COMPUTERS

Das Sehen macht laut Deutschem Blinden und Sehbehinderten Verband 80% der menschlichen Wahrnehmung aus. Die einzige Kompensationsmöglichkeit für mich ist die Abdeckung des schnelleren Auges. Das was ich sehe bewegt sich jedoch alles. Das macht das Leben sehr schwer! **Meine gesamte Hand-Augekoordination ist stark gestört.** Auf meiner intensiven Suche nach Hilfe stieß ich auf den NeuroEyeCoach von Novavision. Mit diesem Sehtraining versuche ich sehr erfolgreich das mir verbliebene Sehen zu optimieren. Ich habe schon nach kurzer Zeit ein wesentlich besseres Gefühl!



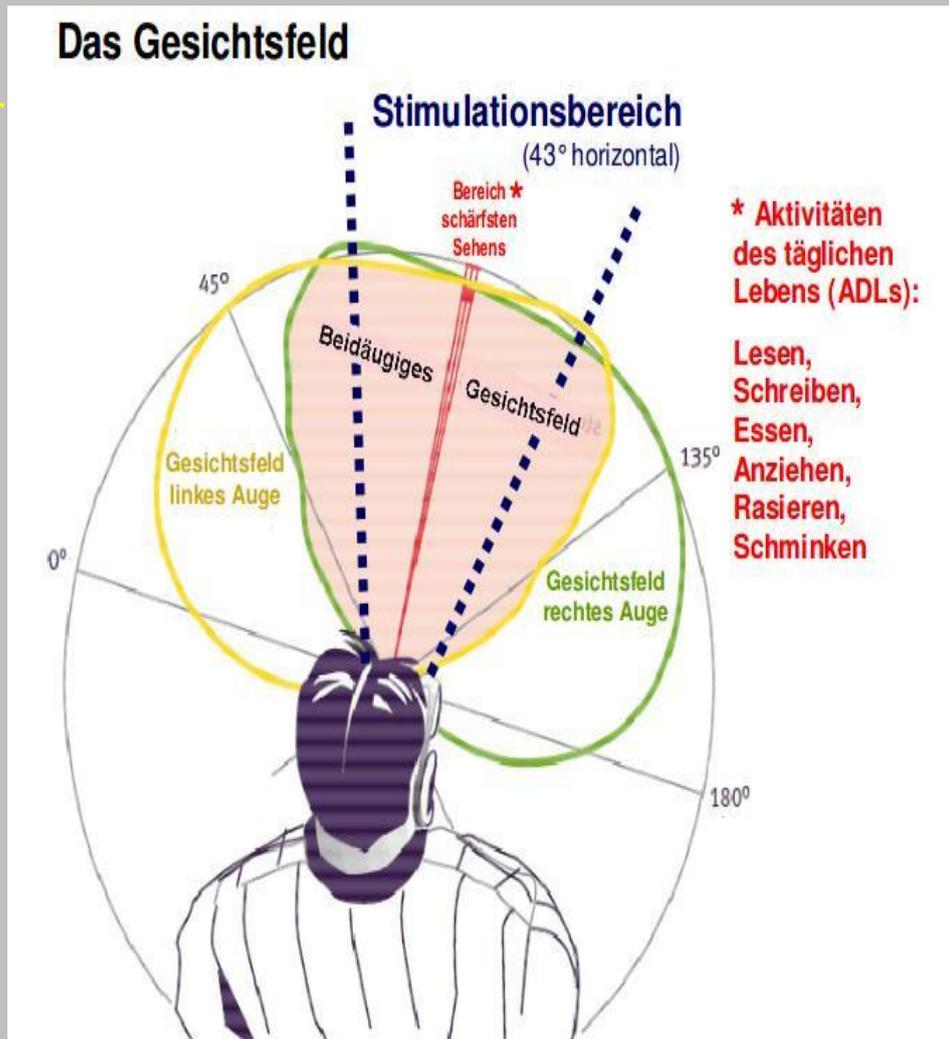
NeuroEyeCoach

 NovaVision

[www.novavision.de](http://www.novavision.de)

Durch das Unternehmen NovaVision wurde ich auf eine sehr hilfreiche Abbildung über die Zusammensetzung des menschlichen Gesichtsfeldes aufmerksam. Mit dieser Information konzentriere ich mich jetzt immer etwas höher, als der Bereich, der für die Aktivitäten des täglichen Lebens, ADL, genutzt wird und erfahre wesentlich weniger Erschöpfung.

Den Bereich der Abdeckung des linken Auges habe ich auch an dieser Abbildung orientiert. Jeder Lichtstrahl von hinten lähmt mich fast komplett.



Mit einem schmalen Streifen Tesafilm markierte ich auf meinem Brillenglas den Nah- und Fernbereich, damit das für mich sichtbar gekennzeichnet ist und das Gehirn möglichst wenig Energie verbraucht.

Aufgrund der Empfehlung eines anderen Betroffenen kaufte ich mir eine EMDR-Brille. Die **REMSTIM 3000** ist speziell für die schnellen Augenbewegungen konzipiert. Sie wurde für das EMDR Coaching entwickelt. Ich nutze sie im Selbstcoaching mehrmals am Tag. Durch die Benutzung der Brille habe ich sofort mit **ALLEM** ein besseres Gefühl.



**REMSTIM**<sup>®</sup>  
Rapid Eye Movement Stimulation



[www.remstim.com](http://www.remstim.com)

Da meine **auditive Wahrnehmung** anscheinend ungestört ist versuchte ich diese zu optimieren:

Ich ließ mir bei einem Hörgeräteakustiker Paßstücke meiner Gehörgänge anfertigen. Diese waren erschwinglich und ermöglichen mir eine ungestörte akustische Wahrnehmung. Sportkopfhörer aus Plastik, sowie edle Kopfhörer aus Holz lassen sich kostengünstig damit ausrüsten. Störgeräusche lassen sich damit fast vollständig eliminieren!



Köttgen  
Hörakustik   
...wieder gut hören.

[www.koettgen-hoerakustik.de](http://www.koettgen-hoerakustik.de)

Ich machte die Erfahrung, dass der Körper Schwingungen gut aufnimmt und diese ans Gehirn geleitet werden. Um diesen Vorgang zu optimieren baute ich mir eine „**liquide Musikanlage**“ Die Schalleitfähigkeit von Wasser ist wesentlich besser als die der Luft!



Aktuell nutze ich das System **Neos** des Unternehmens **Kosys**. Hören kennen die meisten nur über die Ohren. Ich habe es aber über die Haut jetzt ausgereizt!

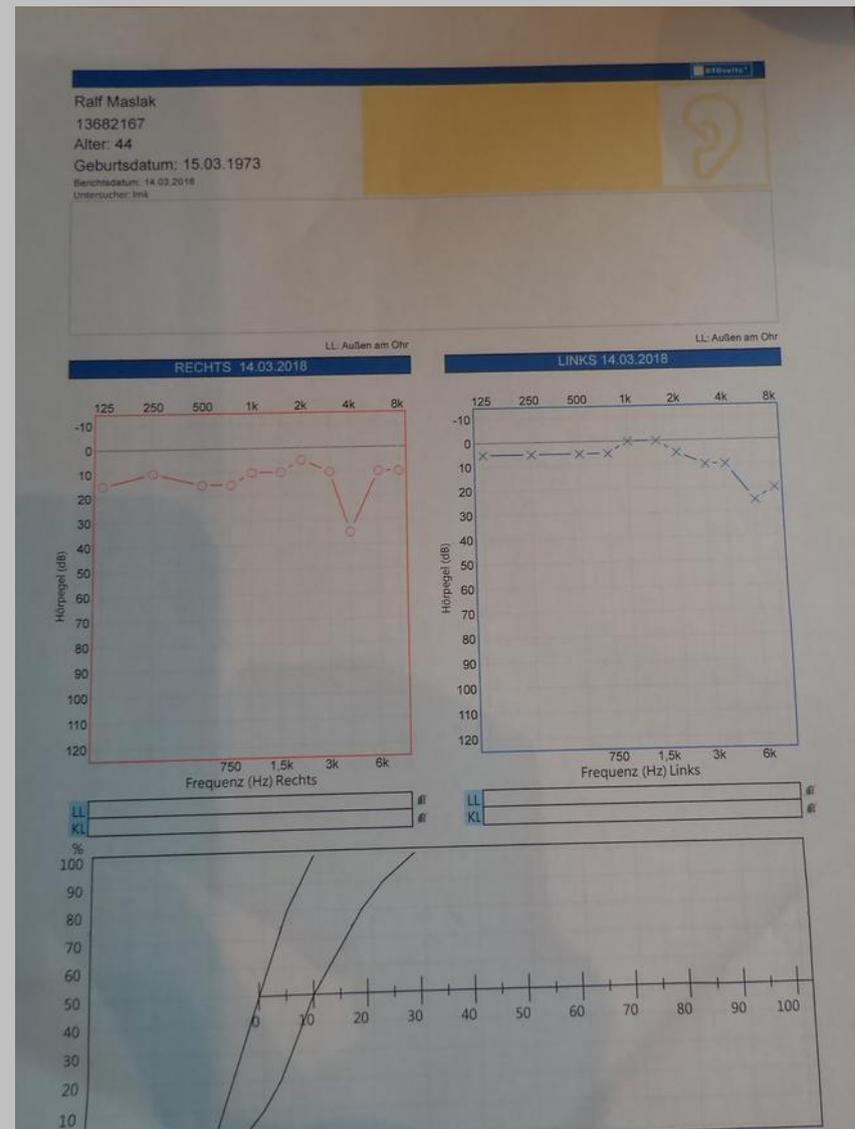
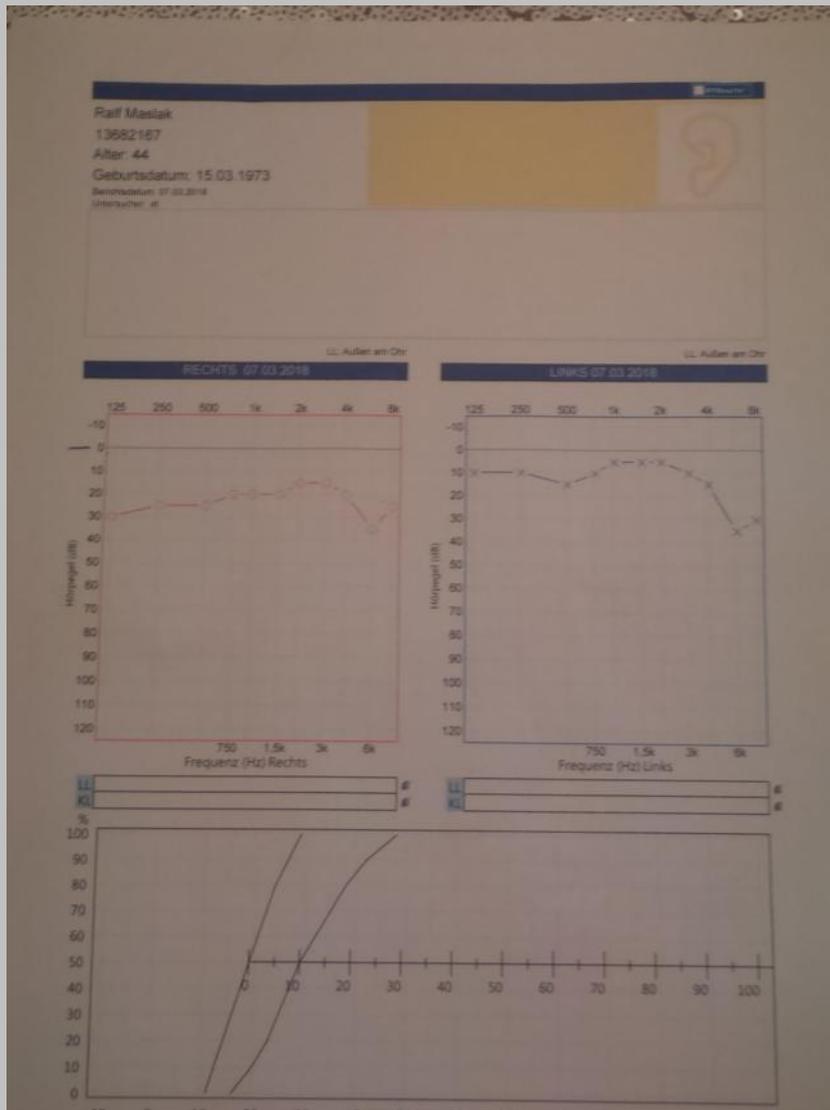
Die Substitution des Hörens über die Ohren mit dem **Fühlen** über die Haut ist **genial!**





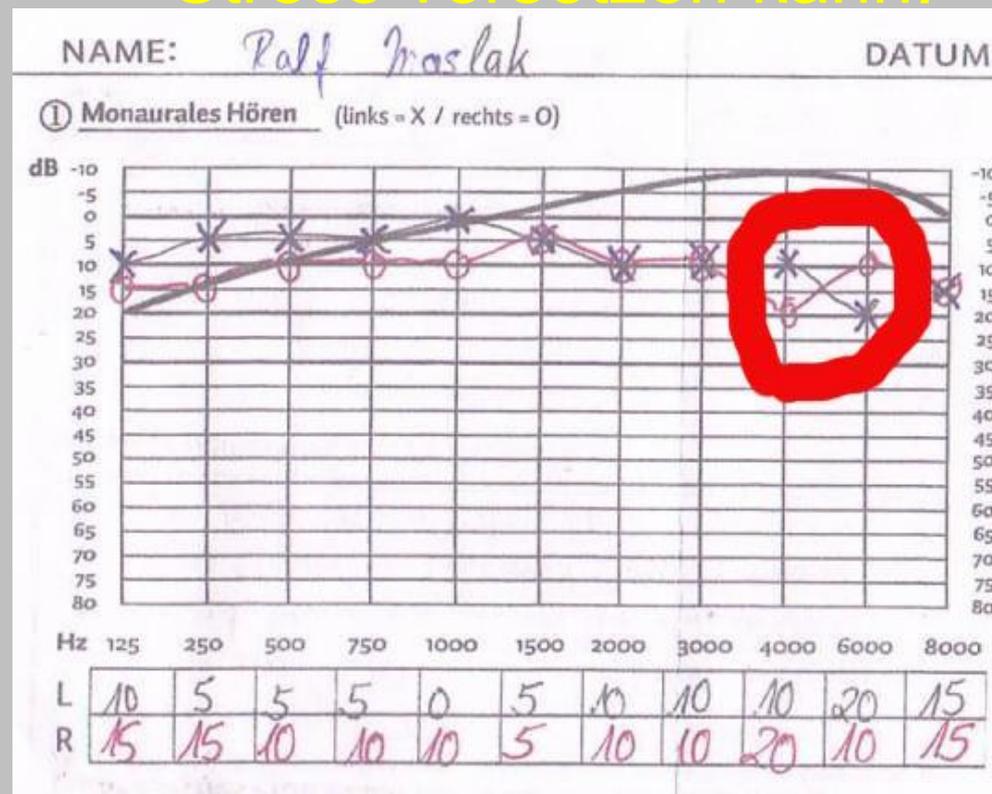


Die Idee zu den Attrappen hatte ich durch eine  
Filmempfehlung „Das automatische Gehirn“ von  
Markus



Eine „Senke“, „Hörverlust“ des linken Ohres wurde bei 6000 Hz, bzw. bei 4000 Hz in Audiogrammen gemessen.

Die genauen Hörtests würden so bei einem Ohrenarzt nicht gemacht werden. Eine Bekannte von mir ist Expertin beim Unternehmen Benaudira, was sehr effektive Hörtrainings für die Wahrnehmung macht. Bei einem Hörtest zu einem Hörtraining kam noch etwas spezielles, sichtbares zum Vorschein. Die Hörschwellen des linken und rechten Ohres sind sehr eng beieinander. Sie überkreuzen sich an einer Stelle, was das Gehirn in Stress versetzen kann.



Genau an meine Hörkurven angepaßt werden Trainings CDs, die mir ein sehr effektives und wirksames Hörtraining ermöglichen.



 **BENAUDIRA**  
INDIVIDUELLES HÖRTRAINING

[www.benaudira.de](http://www.benaudira.de)

Die erstaunliche Substitution des Sehens mit dem Hören machte mich sehr neugierig und ich ließ über eine Stimmanalyse bei Simone Kohberg meinen Grundton bestimmen, der weitere erstaunliche Änderungen brachte.



Glückreich™

[www.glueckreich.de](http://www.glueckreich.de)

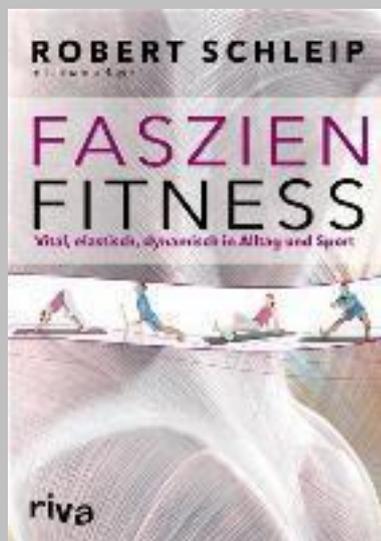
Ich prallte mit dem Begriff **FASZIEN** zusammen, der für mich viele interessante Sachen bereithielt. Von diesem „Bindegewebe“ hatte ich in meinen 45 Lebensjahren noch nichts gehört! Die Faszien sind jedoch ein gewaltiger Sinnesapparat, den nur leider fast keiner kennt. Ich lass viel darüber und bekam Kontakt zu einer Faszien spezialistin in Köln. Ich erarbeite mit ihr ein „Pflegeprogramm“ für meine Faszien, die mein Rettungsnetz bilden. Sie verkaufte mir Blackrolls und Duoballs.



Für meine individuellen Bedürfnisse wandelte ich den Einsatz ein bisschen ab!



Die FASZIEN waren mir völlig unbekannt, aber ich las das Buch Faszien Fitness von Robert Schleip und lernte die Expertin Frau Margarete Blankartz kennen und ich bin sehr froh, dass ich jetzt mein Rettungsnetz benennen kann und das Frau Blankartz mir hilft meine Faszien zu pflegen!



Margarete Blankartz  
[www.rolfing-in-koeln.de](http://www.rolfing-in-koeln.de)

Außerdem wurde ich aufmerksam auf **BARFUSSSCHUHE**. Da ich vorher nur noch **EIN BESTIMMTES** Paar Nike Schuhe tragen konnte war ich sehr froh Kontakt zu Vivobarefoot zu bekommen und habe jetzt wieder eine schöne Schuhsammlung:



**Schleifenlose Schnürriemen** machen mir den Umgang mit Schuhen erträglich! Jeder Schuh wird zum Slipper:



Jeder Schuh wird mir zusätzlich von einem Schuster umgebaut, sodass ich nicht „zuviel des Guten“ habe und ich bin sehr froh damit nun meine Basis wieder auf ein statisch korrektes Gerüst zu stellen.

Der Barfusscoach Pelle de Marco eröffnete mir mit dem Gang in Barfusschuhen von Vivobarefoot im Flagshipstore Köln eine neue Welt!



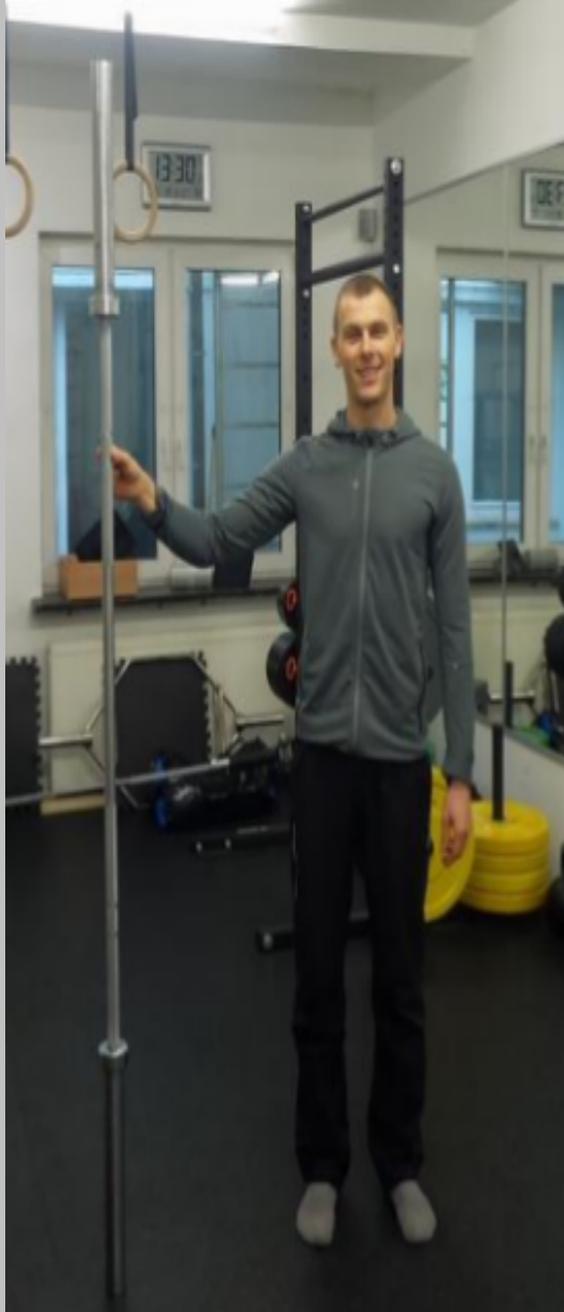
[www.vivobarefoot.de](http://www.vivobarefoot.de)

Das Hören ist für mein Gehirn sehr wichtig, weil es von den Augen nur Schwachsinn geliefert bekommt. Die Propriozeption, also die Stellung im Raum, wird über die verlässlichste Wahrnehmung gemacht. Ich gehe regelmäßig zum Training zu einem Sportwissenschaftler, der mir wichtige Dinge für mein „anderes Leben“ zeigt.



[www.funcfit.de](http://www.funcfit.de)





Am Beispiel einer Hantelstange zeigte mir Wiktor Baranowski biomechanische Prinzipien, die zum sicheren Bewegen eingehalten werden müssen. Er zeigte mir viele Übungen, die ich morgens nach dem Aufstehen mache, um mit meinen Möglichkeiten meinen Körper sinnvoll zu beanspruchen.

Wenn man keine Balance haben kann ist man froh Gewicht mit Gardinenband in den Riemen seines orbital schwenkbaren Rucksacks unter zu bringen, um physikalisches Gleichgewicht her zu stellen!



 **wolffe  
pack**  
REVOLUTIONARY DESIGN

[www.wolffepack.de](http://www.wolffepack.de)

Model: Metro

Durch die Belastung mit dem ganzen Gewicht erfuhr ich ein „Niederdrückungsgefühl“ über den ganzen Körper. Mit einem Stück Regenrohr baute ich mir Entlastungen, bzw. Überbrückungen, die mir fürs tragen gute Dienste leisten.



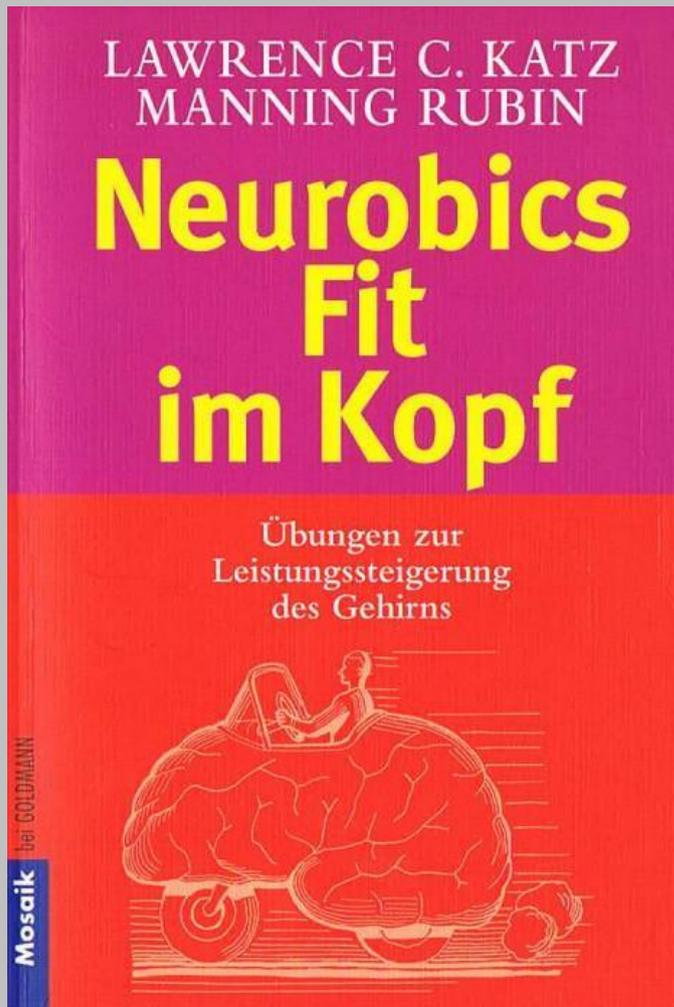
**Der dadurch entlastete Bereich, unter dem der Plexus brachialis liegt hat enormen Einfluss auf das Denken und Erleben!**

Als Proband bei einer Fortbildung für Physiotherapeuten erfuhr ich folgende wichtige Begebenheit:

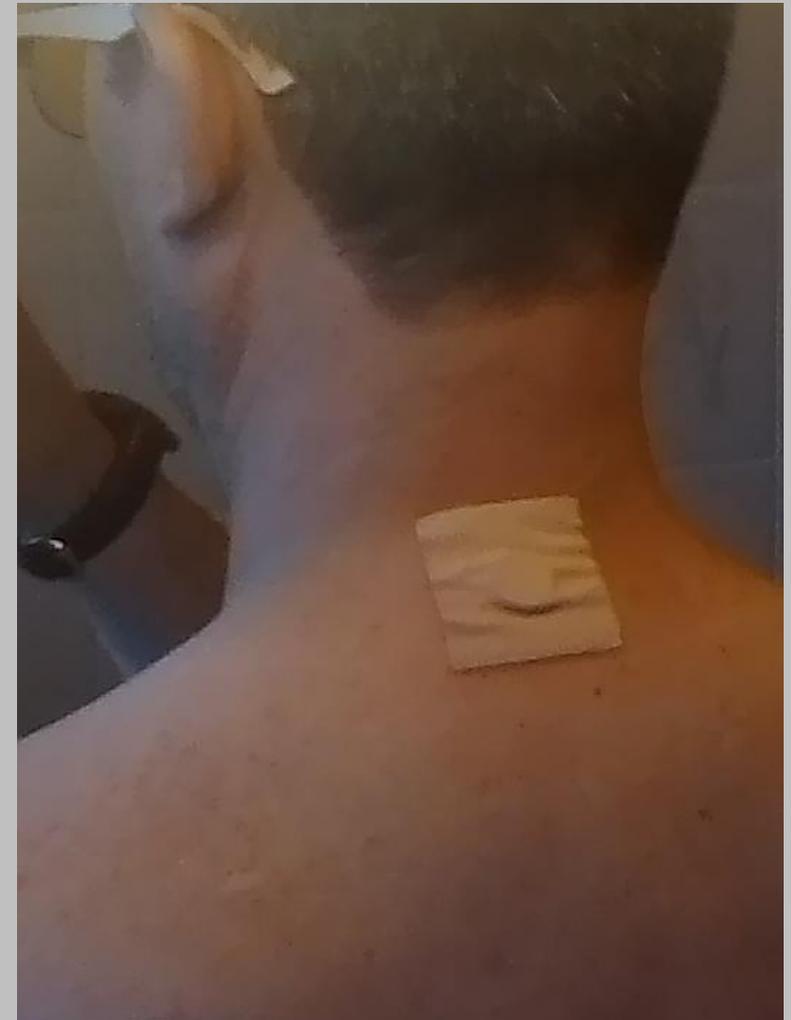
Beim Stehen hat man als Sicherung nach vorne die Länge der Füße. Zu den Seiten den Breitstand der Beine. Nach hinten:

**NICHTS!**

Bisher machte ich mir keine Gedanken darüber. Aber seitdem ich das weiß kann ich Ausfallschritte machen, wenn sie nötig sind.



Auf meiner immerwährenden Suche nach Hilfe stieß ich auf „Neurobics“.



Um meine Routinen zu durchbrechen und mein somatosensorisches Empfinden zu verändern klebe ich mir mit Kinesiotape ein Censtück in den Nacken.

Enorme Signale gehen von der Fußsohle zum Gehirn und so versuche ich im Sinne der Neurobics durch **REFLEXZONENSOCKEN** über Amazon den Signalfluss **sinnvoll, neurobisch** zu gestalten.



Meine Hilfsmittel wurden mir nicht von Ärzten oder Therapeuten genannt, sondern ich habe sie selbst "heraus"gefunden. Was mir nur oft begegnete war der Ausspruch:

...man fühlt sich einfach besser...

Und ich möchte andere Betroffene gern animieren ein „gutes Gefühl“ in den Vordergrund zu stellen, was für sie selbst wichtig ist. Zu oft wurde mir geraten etwas zu tun, was für mich kein gutes Gefühl produzierte. Die Erfahrung zu machen war sehr schwer, denn sie brachte mir oft das Gefühl kein Mensch zu sein.

**Ich bin aber Experte für mich selbst!**

Ich stellte seit meiner Behinderung etwas fest, das kann sehr interessant für Euch sein! Oft bei den unmöglichsten Sachen hatte ich ein seltsames Gefühl. Alles wirkte sehr komisch auf mich. Da ich es zuvor noch nie hatte hatte ich auch kein Wort dafür. Es geht in die Richtung von Angst und ich bin mir sicher es wird im Gehirn in der Amygdala produziert. Es ist eine Mischung aus Frustration und Angst. Ich habe für mich festgestellt, dass ich das Entstehen dieses Gefühls aktiv beeinflussen kann. 2017 hielt ich in Markus Workshop eine Präsentation über meine gelbe Brille. Die war für mich der Ausgangspunkt, dass ich versuche, dieses komische Gefühl zu eliminieren.

Aufgrund meiner Sehbehinderung kann ich keine Balance haben. Ich muss mich ständig unsicher fühlen. Diese Unsicherheit lässt sich mit einer kleinen Sache stark beeinflussen. Ich trage in meinen Barfusschuhen Einlegesohlen. Im Bereich der Auflagefläche der Füße klebe ich in jeden Schuh Pflaster. An der Ferse, am Mittelfuss und an den Zehenballen. Damit fühle ich mich sicher beim gehen und stehen!



**Jeder wird sich jetzt fragen: Wie soll das denn kommen?**

Ich bin kein Psychologe, aber ich habe mich sehr intensiv mit dem Gehirn beschäftigt und meine Intuition sagt mir folgendes: Die Auflagefläche der Ferse wird durch verschiedene Untergründe gestaltet. Die Faszien der Fußsohle melden das ans Gehirn. Dadurch geht das Unbewusstsein in einen „Lernmodus“ und das komische Gefühl bleibt weg, weil kein Vergleich, wie vorher, stattfindet. Ich merke das bei mir an vielen Sachen. Mache ich sie so wie früher, ich erreiche das Ziel mit einem anderen, substituierten Weg, dann erreiche ich das Ziel und habe trotzdem das komische Gefühl dabei. Tausche ich jedoch den substituierten Weg aus, indem ich mit etwas Phantasie Gestaltungsmöglichkeiten ausnutze, nach meinen **individuellen Möglichkeiten**, erreiche ich das Ziel **und das komische Gefühl bleibt weg.**

**Das eröffnet mir neue Horizonte!** Ich habe lange überlegt, was jeder, ohne Aufwand, machen könnte um seine Substitution zu individualisieren und kam auf folgenden Gedanken: Jeder hat immer seine Füße dabei! Diese sind eingepackt in Schuhen, sodass sie eigentlich nicht gesehen werden können von aussen. Es wäre für jeden machbar in diesem Sinne **z.B. bei egal was** einfach die großen Zehen zu heben:



Ich kann nur aus eigener Erfahrung sagen bei mir funktioniert es! Es ist völlig ungewohnt, man denkt etwas bewusst und das Unbewußtsein lässt sich genau damit ein wenig „veräppeln“. Das aus zu probieren **darf** nicht in 5 Minuten geschehen, sondern soll **tage- eher sogar wochenweise** ausprobiert werden. Das Gehirn ist nämlich sehr pfiffig kurzfristige Veränderungen nicht auffallen zu lassen. Am unaufwendigsten sind die Pflaster in jedem Schuh. Man muss an nichts denken und der Vorteil ist „passiv“ evtl. die ganze Zeit da!

Ich wünsche viel Erfolg mit der  
**individuellen Substitution!**

Wenn ihr Eure ungewohnten Prinzipien gefunden habt, bleibt ihnen treu!