

Individuelle Substitution

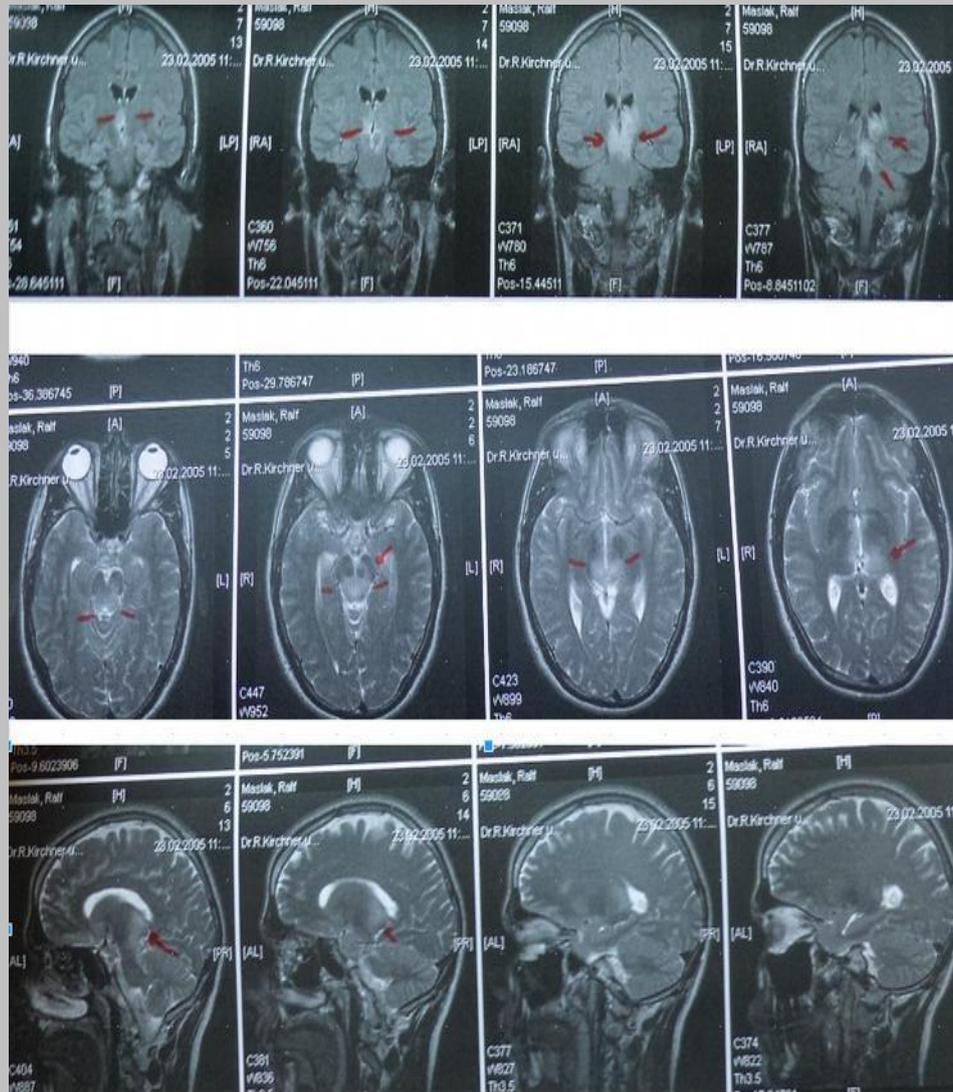


Altes Leben Leben mit einer Störung des ZNS

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.

Hilfen können überall versteckt sein. Man muss sie aber erkennen und als **Hilfe** annehmen. Dies ist nicht leicht, denn die Phantasie von uns selbst reicht oft nicht aus. Ich hoffe mit meinen Beispielen anderen Betroffenen Inspirationen zu geben **angepaßte Hilfen** für sich zu suchen.

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



Im Jahr 2006 wurde bei mir ein DAT-Scan gemacht, der leider Anzeichen für **Parkinson** zeigte. Der unsichtbare Rigor trat schon bei meinem Vater stark auf. Der Satz: **Der Geist rast und der Körper bremst!** basiert stark hierauf.

Angelika Haus
Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie

Aachener Straße 557a
50933 Köln

Telefon: 0221 / 402014
Telefax: 0221 / 405769

Angelika Haus · Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie · Aachener Str. 557a · 50933 Köln

Ralf Maslak
Alfred-Delp-Str. 5

50354 Hürth

Bankverbindung:
Deutsche Bank
IBAN:
DE07 3707 0021 0250 1914 00
BIC: DEUTDE33KOE

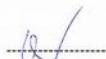
Köln, den 29.01.2020

AH/SH

Nervenfachärztlicher Bericht

Patientin: Ralf Maslak, geb. 15.03.1973
Wohnhaft: Alfred-Delp-Str. 5, 50354 Hürth

Anfang 2006 stellte sich der o.g. Patient in meiner neurologisch/ psychiatrischen Praxis vor und klagte über Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, starke Ablenkbarkeit und Nachlassen des Geschmacks- und Geruchssinns sowie rasche Ermüdbarkeit. Auf Grund der Tatsache, dass sein Vater an einem Parkinson-Syndrom erkrankt war und mir bei der Erstuntersuchung vor allem eine leise und heisere Sprache auffiel, veranlasste ich zum Ausschluss eines Parkinson-Syndroms die Anfertigung eines DAT-Scans. Diese ergab eine deutliche Reduktion des Putamen links. Dieser Befund lies sich mit dem Verdacht auf einen einseitigen Morbus Parkinson vereinbaren. In der Folgezeit entwickelten sich keine weiteren parkinsontypischen Symptome, so daß eine gezielte Behandlung nicht erforderlich erschien.


A. Haus



Mit einem Schultergurt und möglichst aufrechtem Gang versuche ich der Körperhaltung entgegenzu wirken.

**Ein dissoziativer zyklorotatorischer Nystagmus
überschattet alles!**

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

K e i n Ermüdungsgefühl bei Erschöpfen

**K a u m
Geschmack**



**K a u m
Geruch**

K e i n Hunger

K e i n Durst

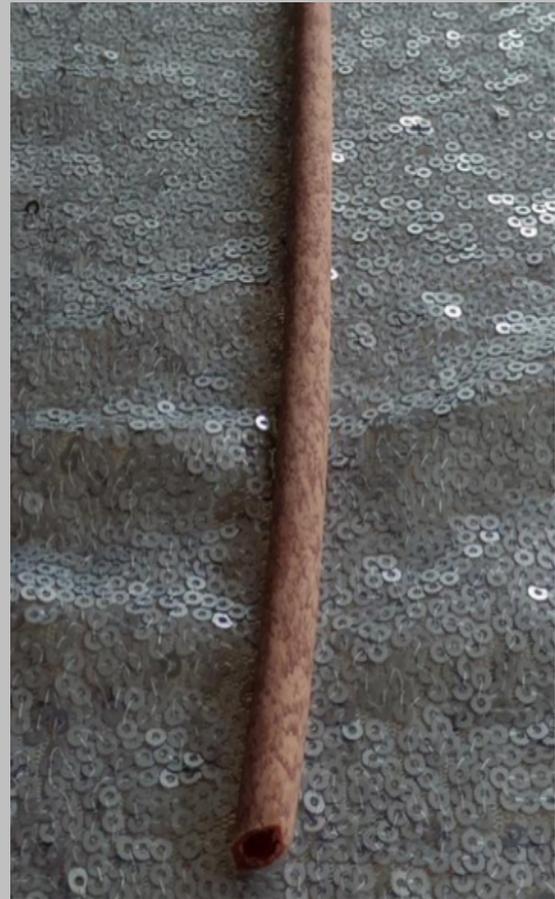
**K a u m
Temperaturempfinden**

**W e n i g
Schmerzempfinden**

**K a u m 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

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

Die unendliche Stabilität 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 !**

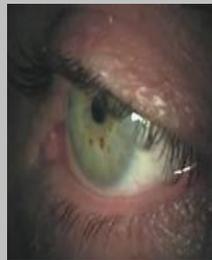
Diese Sehbehinderung ist schon extrem selten, die anderen Beeinträchtigungen sind sehr heftig.

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!**

Eine Bezeichnung für meine Einschränkungen gibt
es nicht!

Die am besten passende ist jedoch:

PARTIALBLIND
oder
TEILZEITBLIND

Das kann jeder, der eine Brille hat sehr leicht nachvollziehen!
Die Person wurde ja nicht mit der Brille geboren. Sie brauch
sie nur einmal längere Zeit ausziehen, dann setzt das Gefühl,
was ich permanent habe, ein. Dadurch kann die Sehstörung
ansatzweise nachempfunden werden.

Wenn ich nur blind wäre, wäre vieles für mich leicht!

Indoortauschen Ralf Maslak *15.3.1973

Aufgrund der starken Sehbehinderung, ein dissoziativer zyklorotatorischer Nystagmus, darf Ralf Maslak nur begleitet in Schwimmbädern tauchen gehen.

Er hat eine für ihn angefertigte Maske, die er zwingend im Wasser tragen muß.

Dadurch, dass seine Feinmotorik durch die Sehbehinderung stark gestört ist, dürfen ihm außerhalb des Wassers keine Gewichte aufgeladen werden.

Wegen der andersartigen Traktion ist darauf zu achten, dass er immer die für ihn notwendigen, speziell angefertigten Schuhe trägt.

Eine Fortbewegung unter Wasser soll nicht permanent aktiv mit Flossen geschehen.

Es ist darauf zu achten, dass er mit Traktionshandschuhen taucht.

Entgegen der hohen Brevettierung ist er permanent im Handycapstyle zu begleiten.

Seine Sehleistung ist insgesamt, mit dem abgedeckten Auge, mit 10% zu bewerten.

Die anderen Wahrnehmungsdefizite sind extrem, sodaß er besonderer Betreuung bedarf.

Er darf zu keinem Zeitpunkt Verantwortung übernehmen, auch wenn er das möchte!

Ralf Busch

Ralf Busch
Arzt, Tauch und Hyperbarmedizin
Nibelungenstr. 45
50354 Hürth
Phone +49 (0)2233-74503, Termine nach Vereinbarung

Das Tauchen war mein größtes Hobby und hat mein ganzes Leben geprägt. Das lasse ich mir auch durch eine Behinderung nicht kaputt machen!

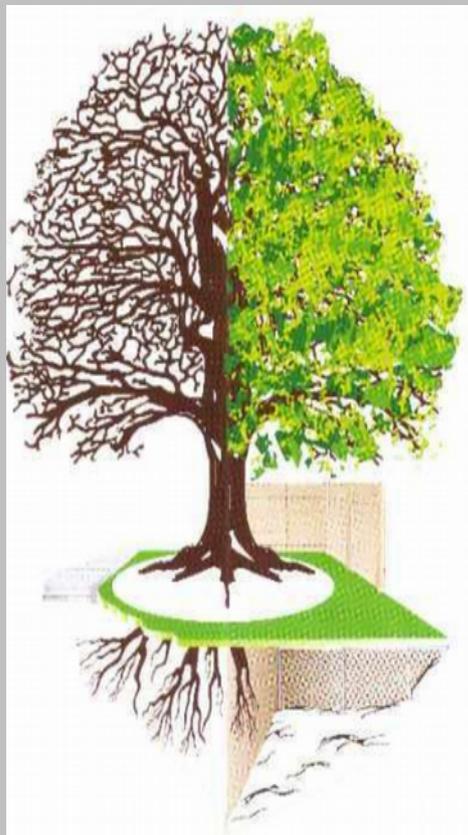
Zwischen den Bildern liegen 35 Jahre in denen ich im Wasser lebte!



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!

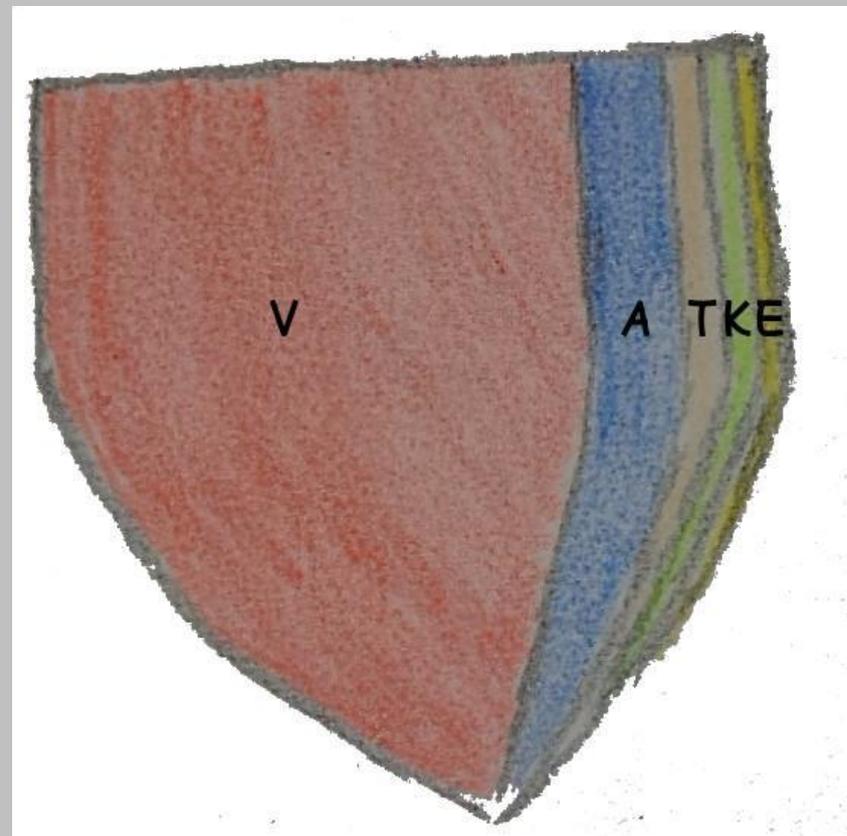
Wie man an der Zahl der vorangehenden Folie lesen kann ist die menschliche Wahrnehmung sehr komplex. Einfache Beispiele von Ursache und Wirkung werden viel komplizierter durch die Verarbeitung der Wahrnehmungssignale im Gehirn und die daraus resultierenden Emotionen.



Ursache

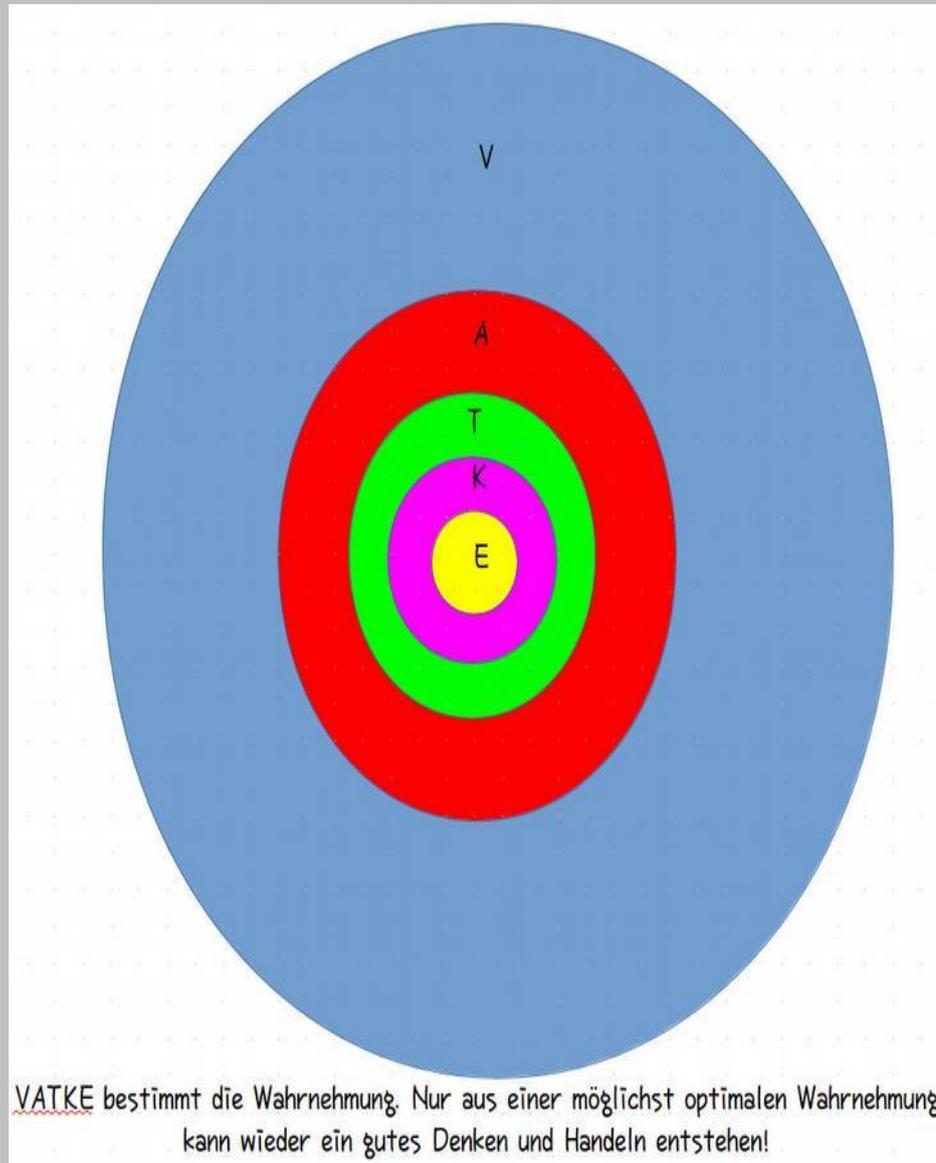
:

Wirkung



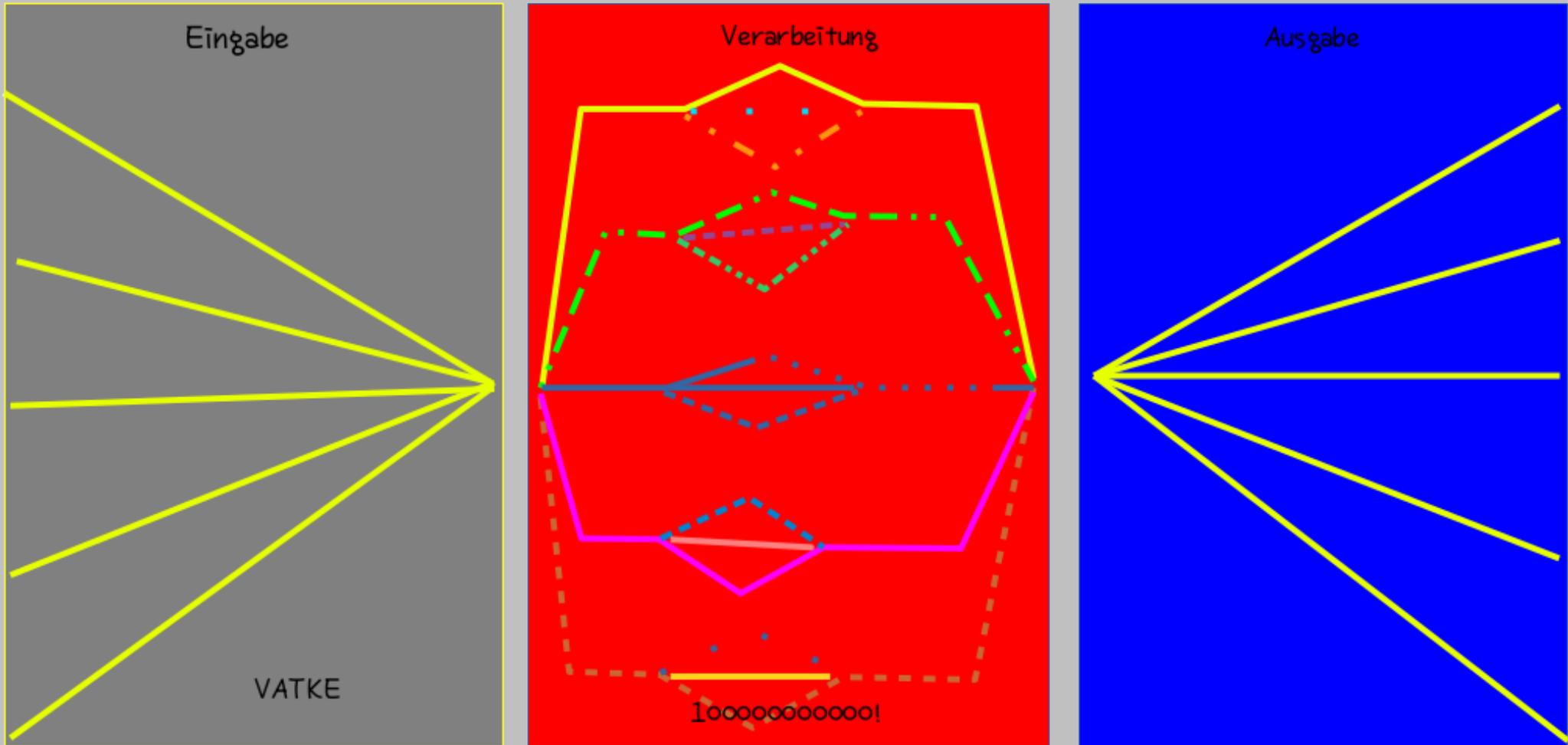
V isuell
A uditiv
T aktiv
K inästhetisch
E motional

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



Die allgemeine **Wahrnehmung**, die **Verarbeitung** und die daraus resultierenden **Konsequenzen** stellten mich lange vor das Problem, dass ich keine genaue Definition fand um gezielt an Punkten meiner Wahrnehmung zu arbeiten und die resultierenden Konsequenzen zu lenken. Als symbolische Abbildung, was ich in langer Zeit erfuhr, soll die folgende Abbildung dienen:

Das zentrale Nervensystem arbeitet nach dem EVA (E ingabe V erarbeitung A usgabe) Prinzip, d.h. die Handlungen eines Menschen sind die logische Konsequenz der **Eingabe** und **Verarbeitung**.

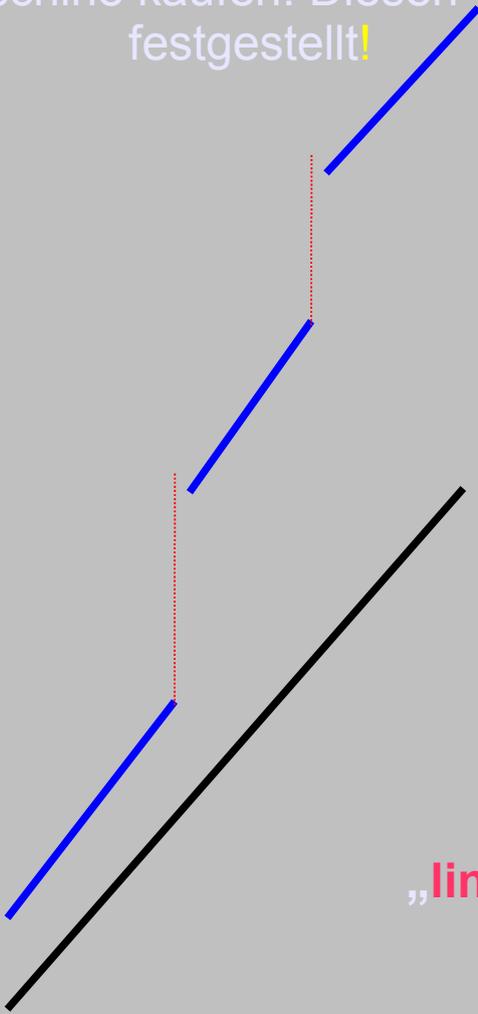


Eine m.E. sehr wichtige Erfahrung möchte ich gerne teilen!

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“

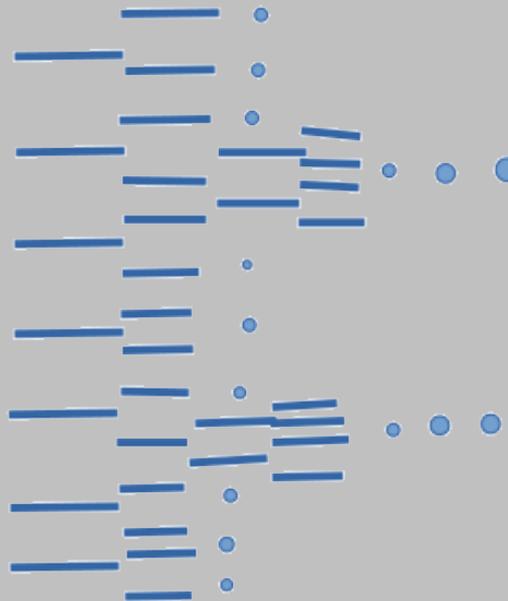


Was ich in den letzten 10 Jahren gelernt und für mich zusammengefaßt habe möchte ich gerne für Euch nutzen!

Normale Wahrnehmung
„objektive“ Wahrnehmung



Wahrnehmung nach erworbener Hirnschädigung
„subjektive“ Wahrnehmung



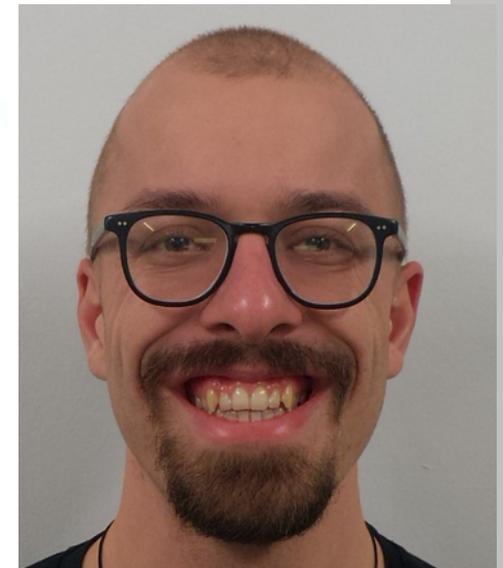
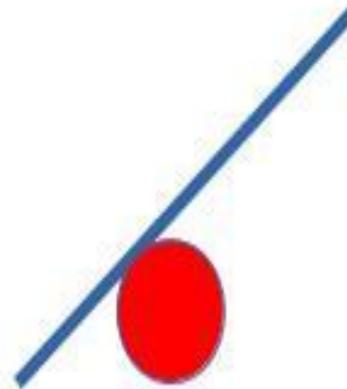
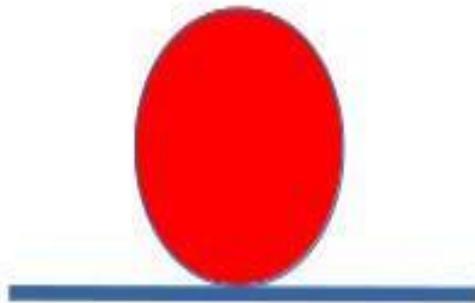
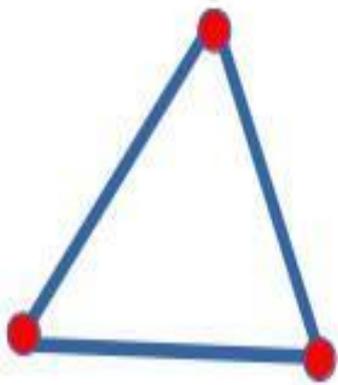
Kleinst vorstellbare, infinitesimale, individuelle Änderung der Wahrnehmung und dadurch die Veränderung der Verarbeitung.

Was noch völlig unbeachtet ist, aber sehr wichtig, sind die Wirkungen des Unterbewusstseins auf den Körper und auf das Denken. Die völlig ungewohnten Aktionen bremsen mein Leben oft völlig aus. Ich fühle mich oft wie ein Motorboot, an das ein Unterseeboot gekettet ist. Ein sehr problematischer Zustand!

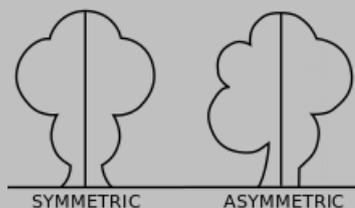
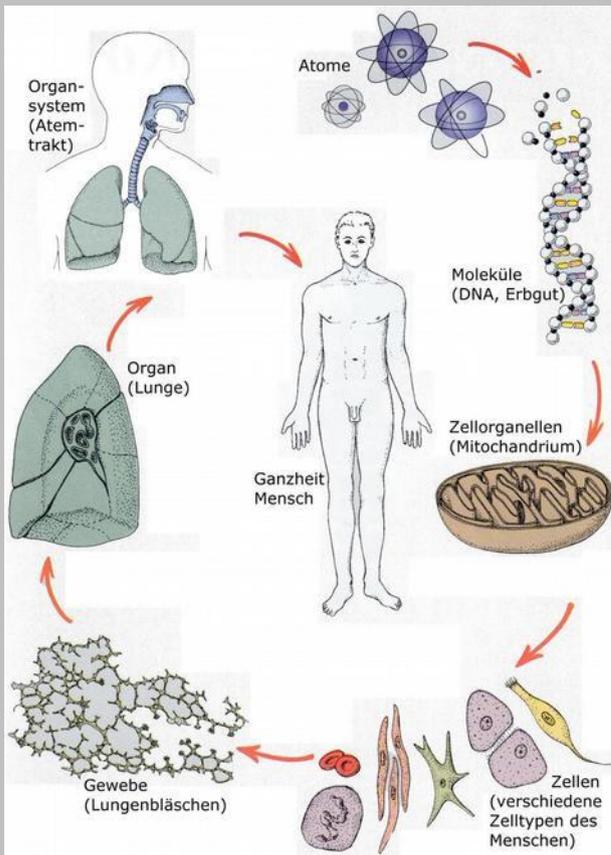


Ebenso stellte ich mehrere Dinge fest, die sehr gut sein können genauer zu betrachten. Dabei halfen mir ein Sportwissenschaftler, ein Barfusscoach, eine Faszienexpertin, ein Psychologe und ein Optiker:

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.



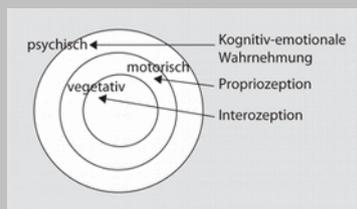
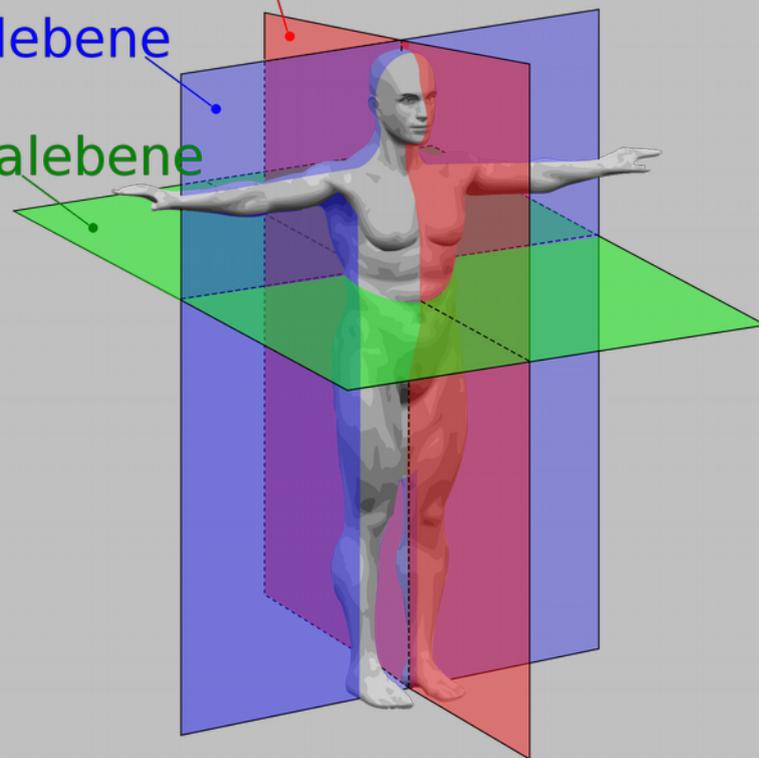
Die Nomenklatur der Dinge, mit denen ich in den letzten Jahren zusammenstieß ist für mich als Laien sehr verwirrend und es war sehr schwer einen „vernünftigen“ Weg dadurch zu finden!



Sagittalebene

Frontalebene

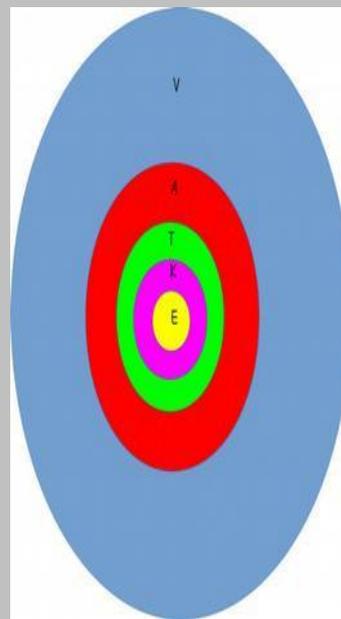
Transversalebene



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.

Meiner Erfahrung nach muß die Wahrnehmung optimiert werden um wieder eine gute „Eingabe“ zu ermöglichen und dass die **neuronale Plastizität** einsetzen kann.





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 auszugleichen.

Die **neuronale Plastizität**



Die nachfolgenden Dinge sind

Krücken!

Z.T. sind diese Krücken jedoch **notwendig**, um ein **erträgliches** Leben zu führen. Ziel darf es nur sein die Genialität der Natur zu nutzen, jedoch nicht Dinge, die vorher mit dem Körper funktionierten, abzugeben in andere Verantwortung.

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

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 Bresken, 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

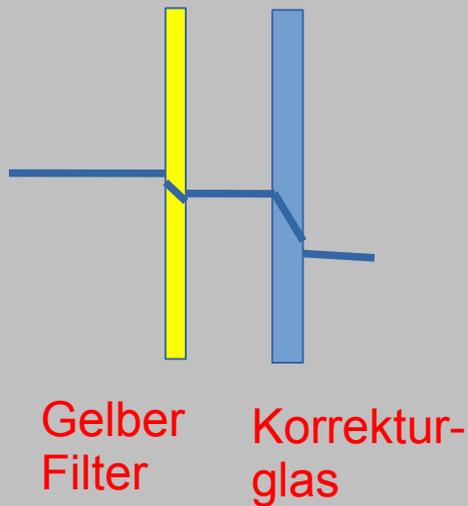
Sehr geehrter Herr Maslak,

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.



 **ESCHENBACH**

<https://www.eschenbach-sehhilfen.com/de-DE/264/shopfinder>

„Farbe gibt dir die Möglichkeit, direkten Einfluss auf die Seele eines anderen Menschen zu nehmen. Die Farbe ist das Thema, das Auge funktioniert wie die Hämmer im Piano, und seine Saiten sind die Seele.“

Wassily Kandiski

Ich erlebte mit den gelben Brillengläsern oft, dass Menschen:

- mich verbal angriffen
- vor mir weggingen
- mich ähnlich der Totenstarre des Reptiliengehirns ignorierten.

Damit ich nicht wie eine Bedrohung wirke machte ich mir ein 3d Herzchen ans T-Shirt und das wurde sofort angenehmer!



Bis ich das für mich passende
Gleitsichtglas gefunden hatte verging
enorm viel Zeit!

Klare Bereiche mit Lesebrille
Add. +2,0 dpt



Klare Bereiche mit Gleitsichtbrille
Add. +2,0 dpt



Klare Bereiche mit Bildschirmarbeitsplatzbrille
ca. +2,0 dpt



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



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. 70 % 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.

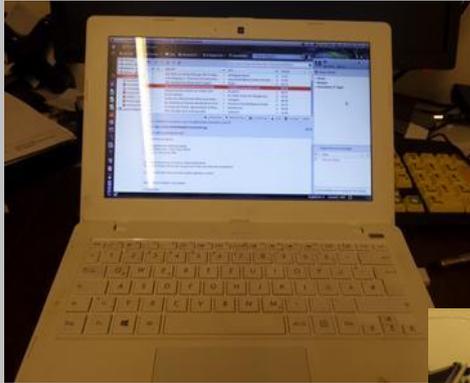
Senioren haben Hörgeräte. Ich habe jetzt ein Lesegerät!



www.ocram.com

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, schwarz, Licht schluckt** 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 hellen Tastaturaufkleber brauche ich, damit ich mich mit dem Gerät wohlfühle.



Das **Dvorak Buchstabenlayout** wurde mir empfohlen.

Ist der Deckel zugeklappt sieht es aus wie jedes andere Ultrabook.

www.tuxedo.de

TUXEDO COMPUTERS

Folgende Abwandlungen habe ich gemacht, damit das Gehirn nicht in alte Routinen geht:

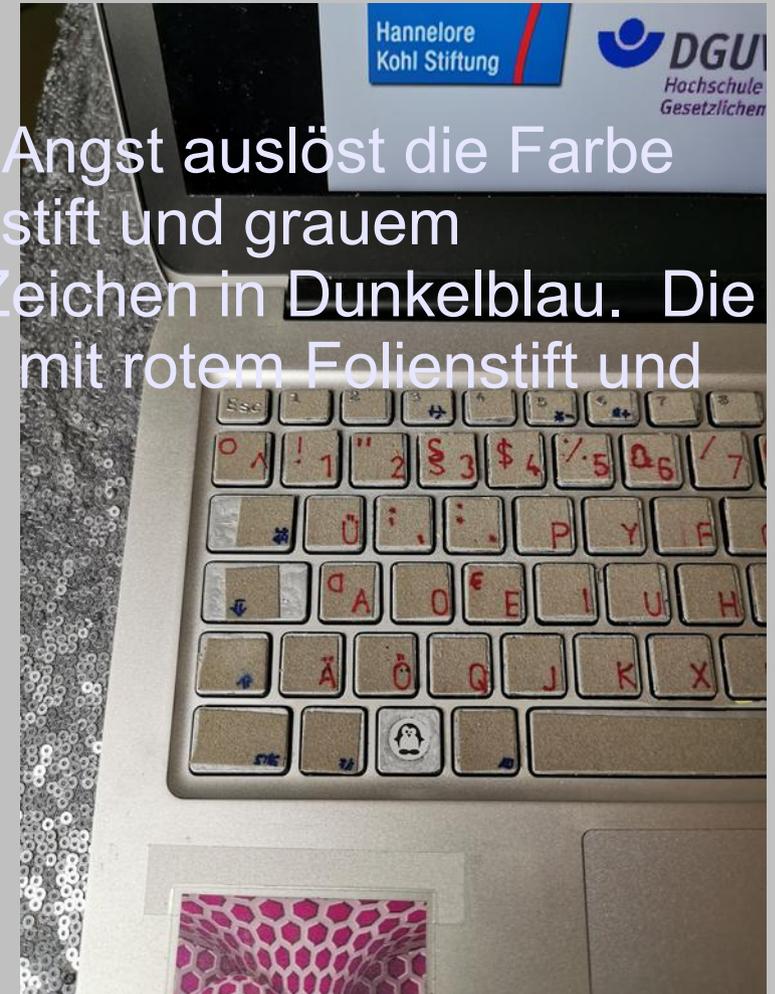
Betriebssystem: Linux Ubuntu

Einfachklick und großer, roter Mausfeil

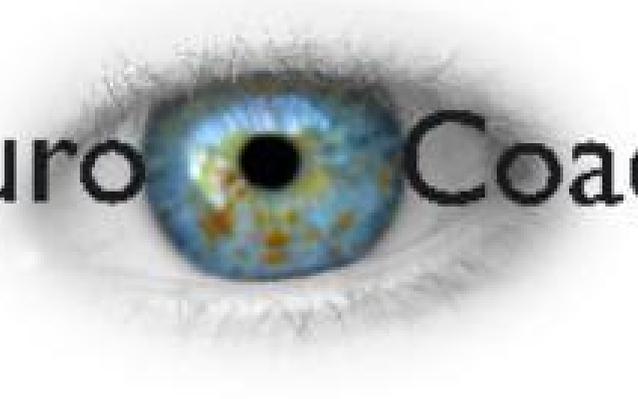
Die Scrollrichtung des Touchpads umgekehrt.

Das Dvorakbuchstabenlayout eingerichtet.

Da schwarze Farbe im kontaktilen Bereich Angst auslöst die Farbe schwarz soweit es geht mit silbernem Lackstift und grauem Samtdezifix minimiert. Die aufgebrauchten Zeichen in Dunkelblau. Die Buchstaben, da Weiß fast unbemerkt stört, mit rotem Foliienstift und Schablone aufgebracht.



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!



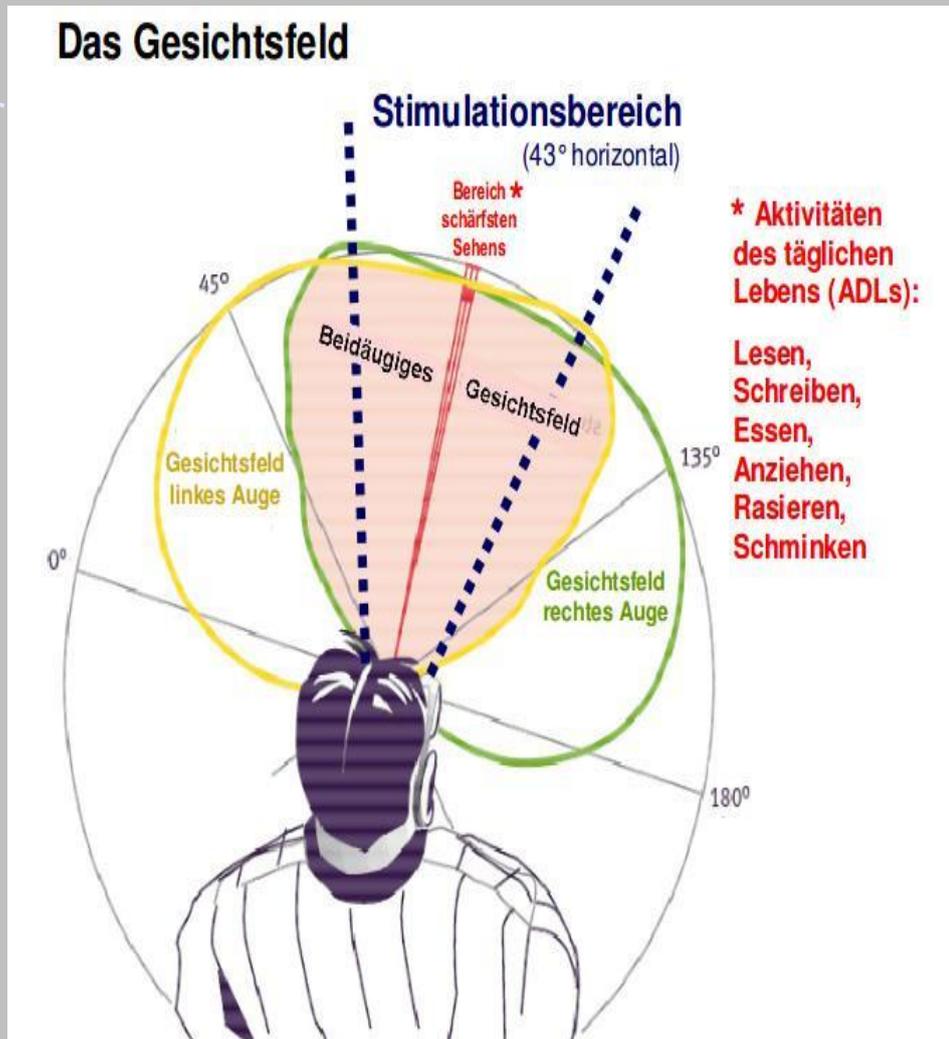
NeuroEyeCoach

 NovaVision

www.novavision.de

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.



Das Gehirn muß lernen!



So tauschte ich die
Abtrennung mit dem
Tesastreifen aus gegen eine
Abtrennung mit einem Stift
und machte im Abstand von
4 Wochen die
Zonenabtrennung mit einem
Punkt. Ganz individuell
bringe ich das an.





Die Abdeckung der Brille hilft mir, dass ich nicht wie ein Alien umherlaufe und nachts vom Bett gut ins Bad komme. Damit tagsüber keine verwirrenden Lichtstrahlen von hinten/unten kommen decke ich das Auge dicht mit einem schwarzen
v Velourlederstück ab.

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[®]
Rapid Eye Movement Stimulation

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

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!



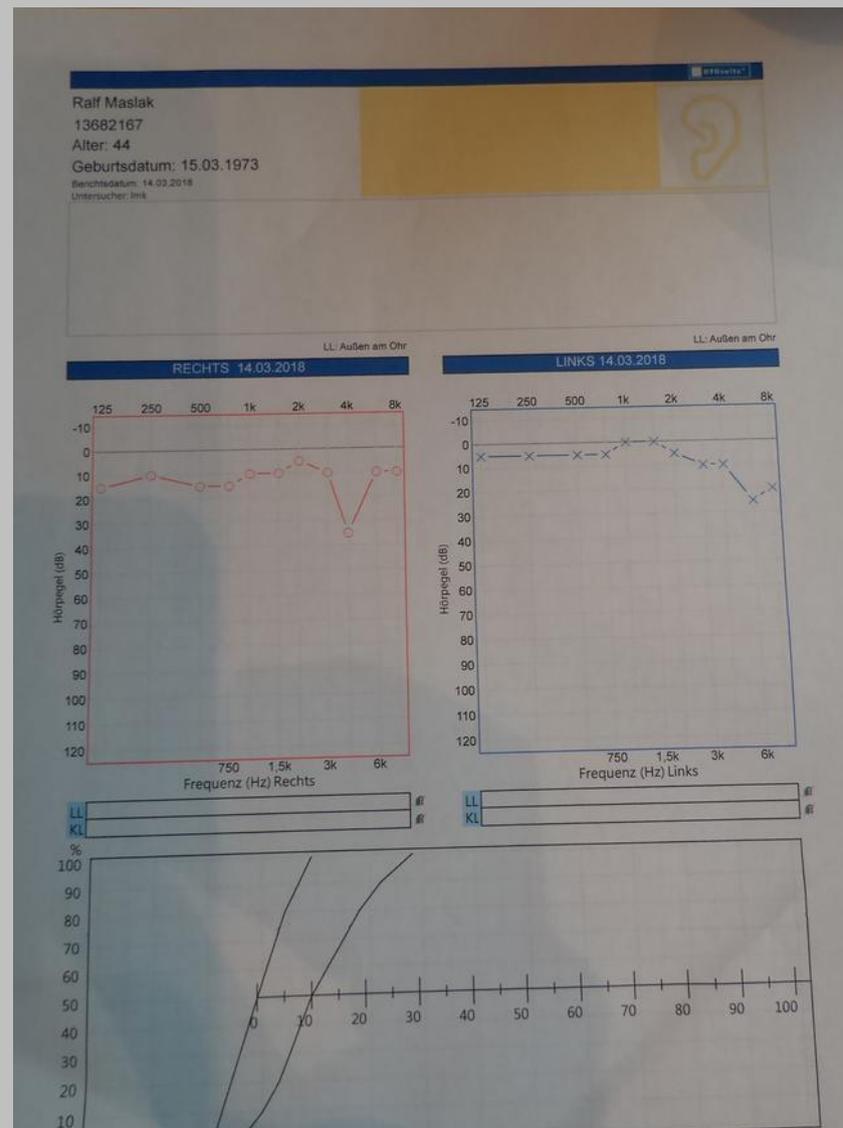
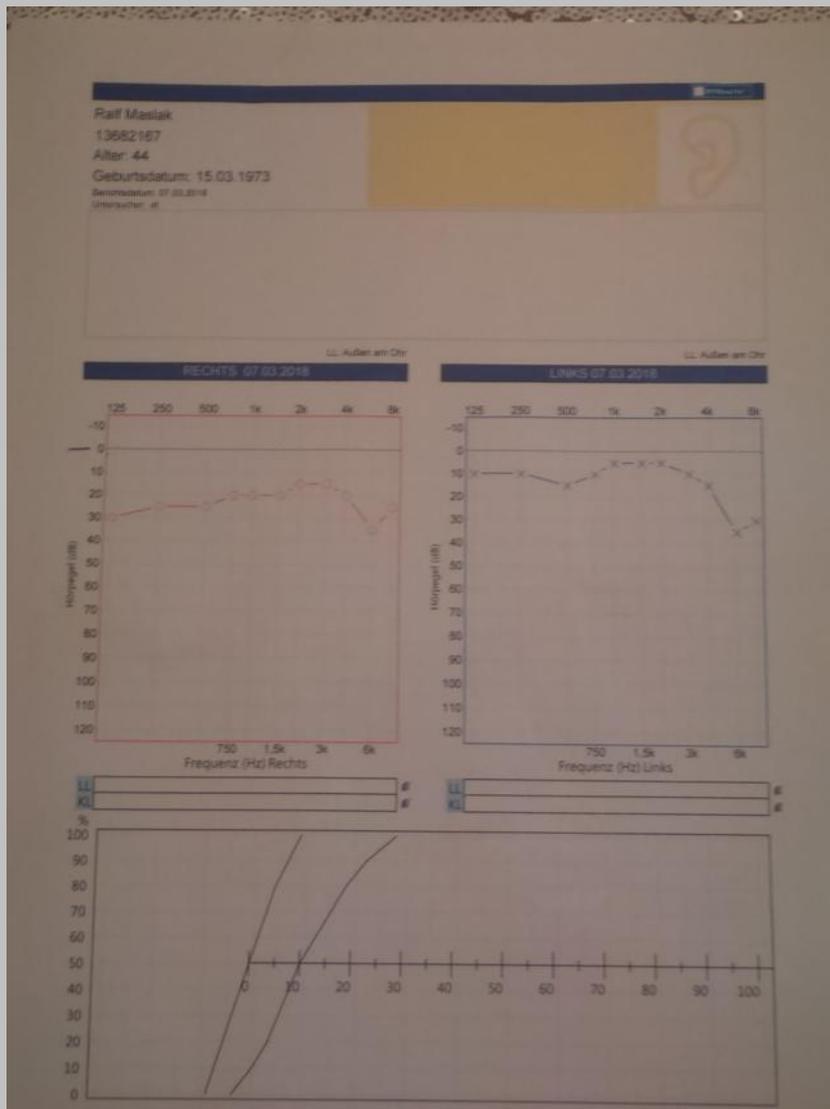
Aktuell nutze ich das System **Neos** des Unternehmens **Kosys**. Hören kennen die meisten nur über die Ohren. Ich habe es aber über die Haut jetzt ausgereizt!

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



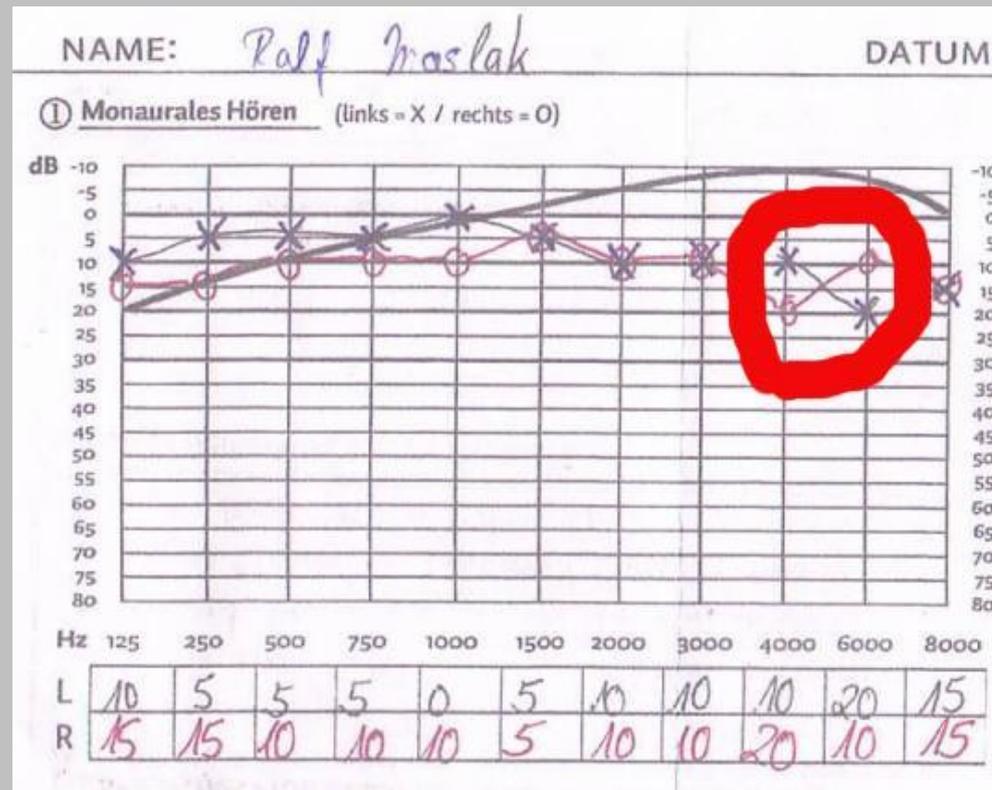


Die Idee zu den Attrappen hatte ich durch eine
Filmempfehlung „Das automatische Gehirn“ von
Markus



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.



Hörtraining Benaudira

Monaurales Hören vom 5.3.2018

NAME: *Ralf Paslak* DATUM:

① Monaurales Hören (links - X / rechts - O)

Hz	125	250	500	750	1000	1500	2000	3000	4000	6000	8000
L	10	5	5	5	10	5	10	10	10	20	15
R	15	15	10	10	10	5	10	10	20	10	15

Monaurales Hören vom 22.8.2019

Klient: Ralf Paslak (46) Datum: 22.08.19, 09:36

MONAURAL LUFT- & KNOCHENLEITUNG

BENAUDIRA
INDIVIDUELLES HÖRTRAINING

www.benaudira.de

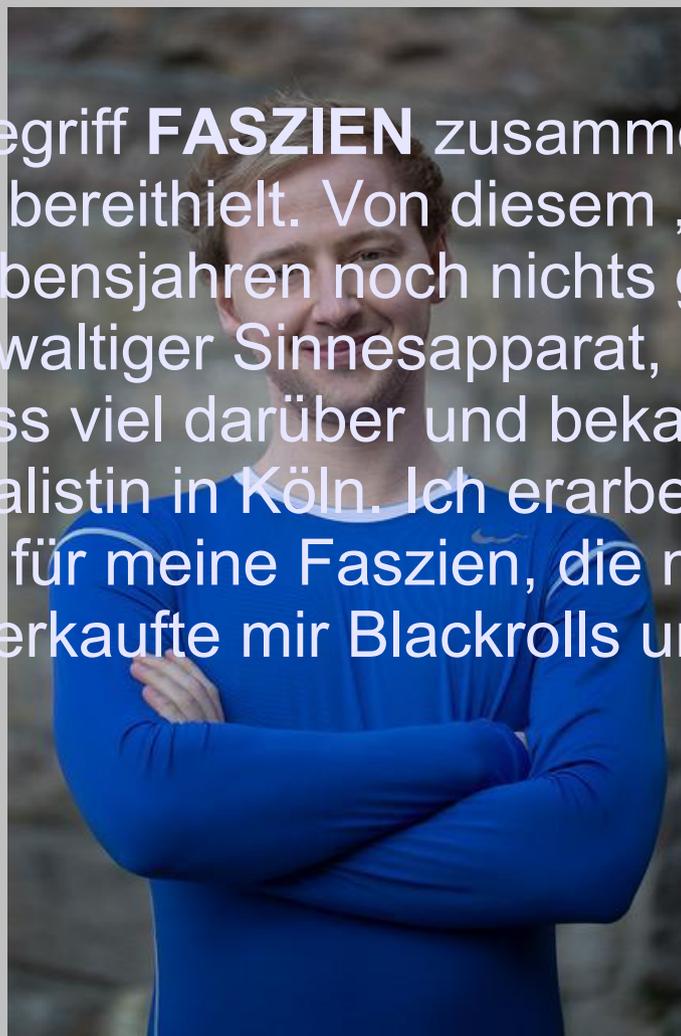
Die erstaunliche Substitution des Sehens mit dem Hören machte mich sehr neugierig und ich ließ über eine Stimmanalyse bei Simone Kohberg meinen **Grundton** bestimmen, der weitere erstaunliche Änderungen brachte.



Glückreich™

www.glueckreich.de

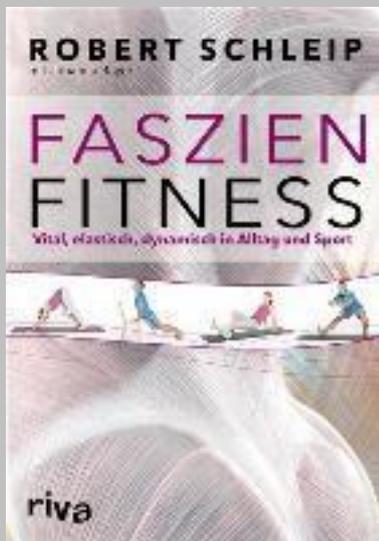
Ich prallte mit dem Begriff **FASZIEN** zusammen, der für mich viele interessante Sachen bereithielt. Von diesem „Bindegewebe“ hatte ich in meinen 45 Lebensjahren noch nichts gehört! Die Faszien sind jedoch ein gewaltiger Sinnesapparat, den nur leider fast keiner kennt. Ich lass viel darüber und bekam 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

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.

Die Barfusschuhe von Vivobarefoot mußte ich noch für meine Bedürfnisse ein wenig „tunen“, was fast nicht auffällt, aber für mich enorme Bedeutung hat.

Meine statisch korrektes und solides Fundament:

Meine solide Basis hat jetzt die folgenden Komponenten:



Zehenspreizer



Reflexzonensocke



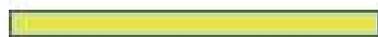
Magneteinlegesohle



Magnet einer Einlegesohle unter der Ferse



Vivobarefootschuh



6 mm Dämpfung ohne Sprengung



Laufsohle ohne Sprengung

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



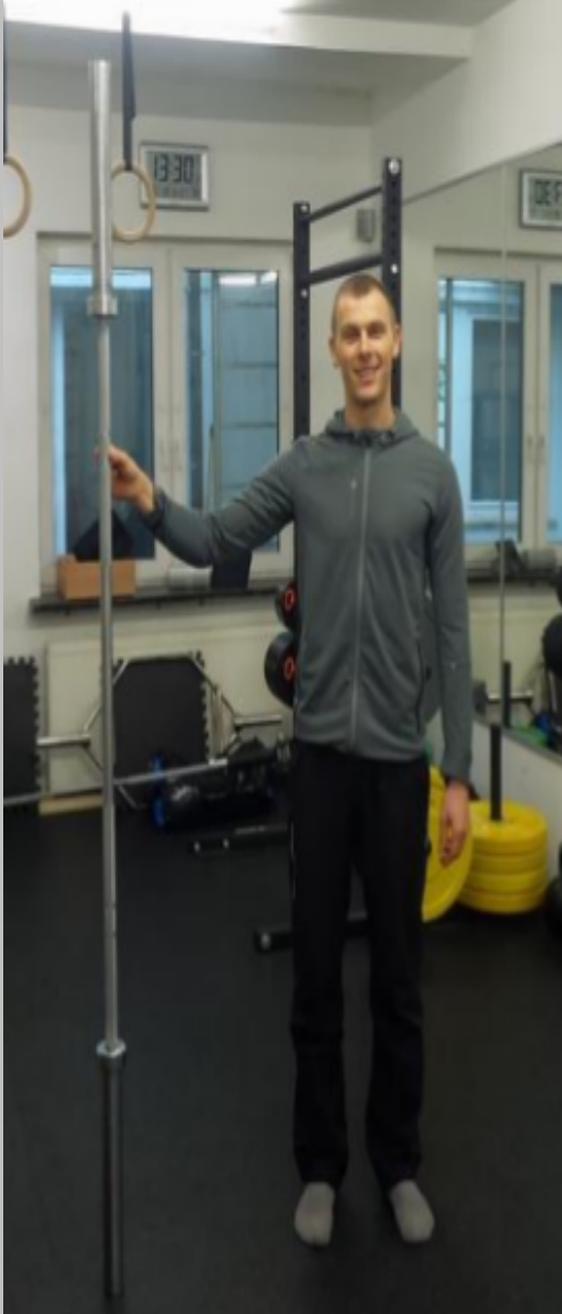
www.vivobarefoot.de

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





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

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.



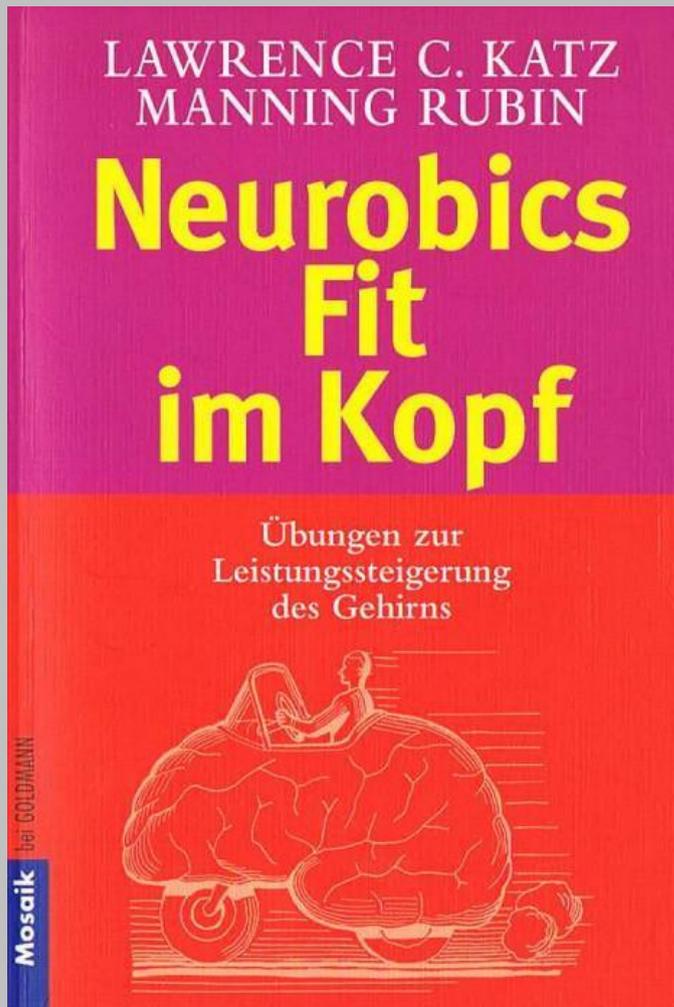
Der dadurch entlastete Bereich, unter dem der **Plexus brachialis** liegt hat enormen Einfluss auf das Denken und Erleben!

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

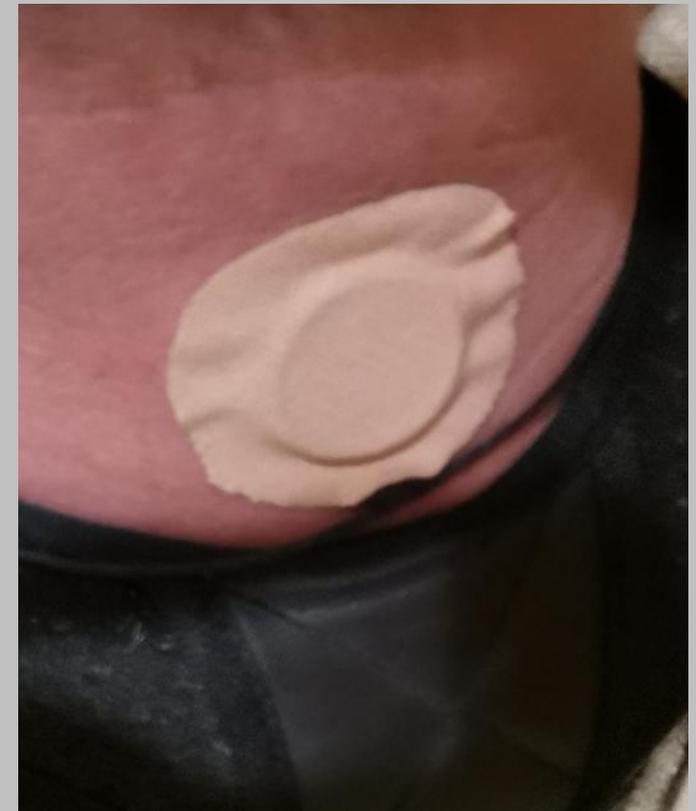
Beim Stehen hat man als Sicherung nach vorne die Länge der Füße. Zu den Seiten den Breitstand der Beine. Nach hinten:

N I C H T S!

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 € 1,- Stück in den Nacken.



Wegen der enormen Augenbewegung und da ich ja kein Müdigkeitsgefühl habe lege ich mich jetzt mittags mit geschlossenen Augen immer 1 h auf den Boden. Um nach den Neurobics meine „Liegeroutine“ zu durchbrechen besorgte ich mir eine Liegematte mit aufgebrauchten unbequemen Spitzen. 1 h halte ich das aus und fühle mich danach besser!

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



Mit enganliegender Bekleidung der Marke Anodyne, die sich an der hervorragenden Eigenschaft von Kinesiotape orientiert, versuche ich mein Unterbewusstsein optimal zu unterstützen.



 Anodyne
www.anodyne-shop.de

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.

Das am besten passende Wort ist: **d i f f u s e A n g s t**

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!