Individuelle Substitution

ZNS
Zentrales Nerven System
Hannelore Kohl Stiftung

DGUV Hochschule
Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU)

In der nachfolgenden Präsentation habe ich die wichtigsten Dinge, die ich als Hilfsmittel für mich fand zusammengetragen. Meine Hilfsmittel standen in keinem Katalog. Auf den nachfolgenden Seiten findet sich eine Zahl von Gehirnzellen, die einem die Sprache verschlägt. Sie verdeutlicht, dass kaum ein Mensch in der Lage ist Hilfen zu suchen, für die man z.T. keine Worte lernte. Durch intensives Versuchen und Probieren stieß ich jedoch für mich auf Hilfen, die mir das Leben sehr erleichtern, auch wenn sich das andere Leute nicht vorstellen können.

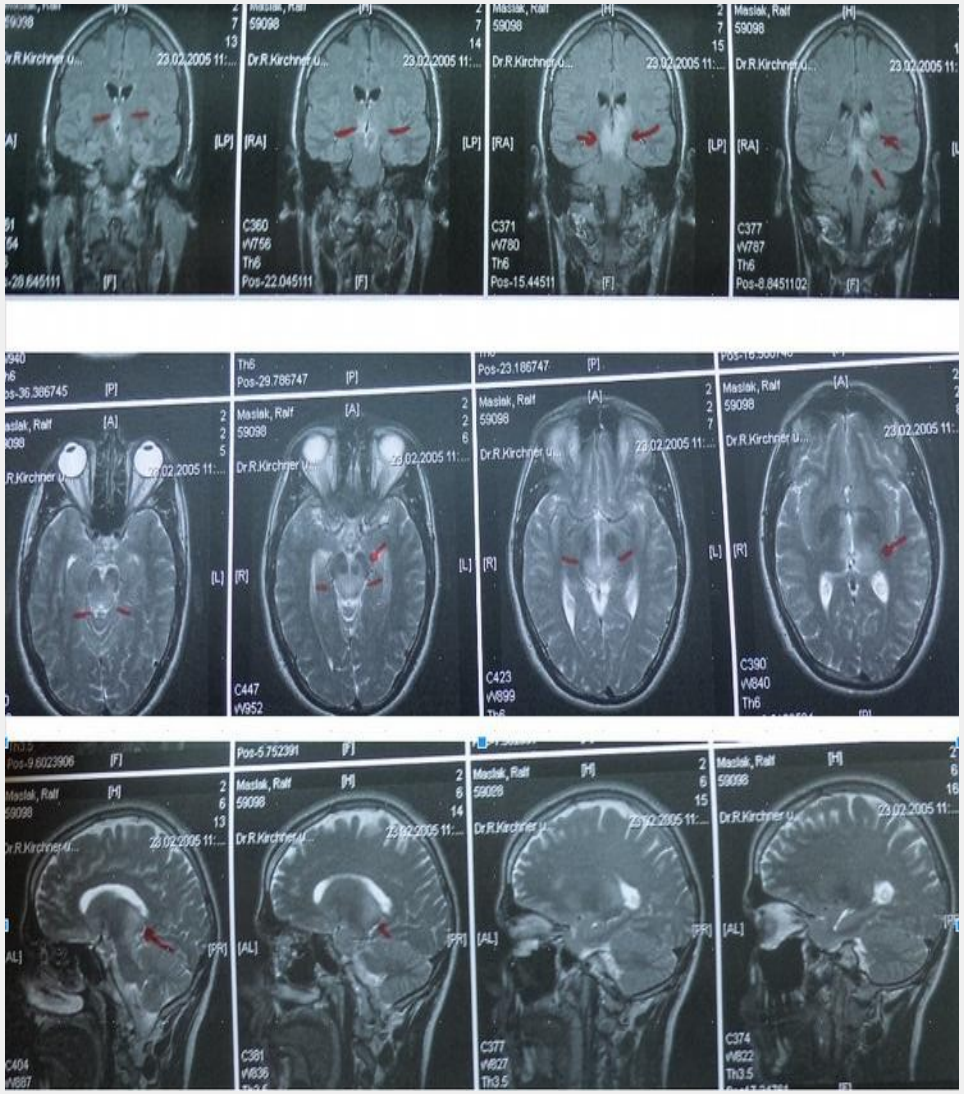
Ich möchte jeden Betroffenen ermutigen sich selbst als wichtig in den Vordergrund zu stellen und der Herausforderung das neue Leben mit einer ZNS-Schädigung zu leben gut entgegen zu stehen!

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

Bankverbindung:
Deutsche Bank
IBAN:
DE07 3707 0024 0250 1914 00
BIC: DEUTDEDBKOE

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

Ralf Maslak
Alfred-Delp-Str. 5

50354 Hürth

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 entgegen zu wirken.

Ein diskonjugierter 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

Meine Sinneseinschränkungen sind unter dem Namen „Seinfeldeffekt“ und „Konstanzaeffekt“ nachvollziehbar.

Das Bildchen ist Link zu einem Film

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?

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 iuendiville Stitubuitson ist sher wtihcitg für Bfetrfoene, diamt man wedeir zcüruk in ein wzshcättenereds Lbeen fdeinn knan.

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...

K E I N E P R O B L E M E!

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 diskonjugierter zyklorotatorischer Nystagmus, ein Arzt sagte mir einmal eine schöne Erläuterung dafür:

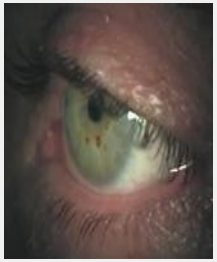
...das ist ja wie permanent Karussel fahren mit Eistüte im Ohr !

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

Ein diskonjugierter, 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.



Die Bildchen sind Links zu Filmen

Ein Film mit einem SAUGER auf dem Auge, damit man die auslösende Problematik versteht.

Durch die Bewegungen des Saugers versteht man die auslösende Problematik besser.

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:

P A R T I A L B L I N D

100% 0% -10%

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 und viel ansehen, sich bewegen, 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!

Eine gerade Linie als Hilfe dafür zu finden ist sehr schwer!
Ohne die gefundenen Hilfen könnte ich nicht mehr sein! Sie stehen zwar in keinem Katalog und niemand konnte sie mir empfehlen. Ohne weitere Hilfen habe ich keine Chance auf das Level von 2005, von dem ich abstürzte, zu klettern.

Indoortauchen 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
Phon: +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

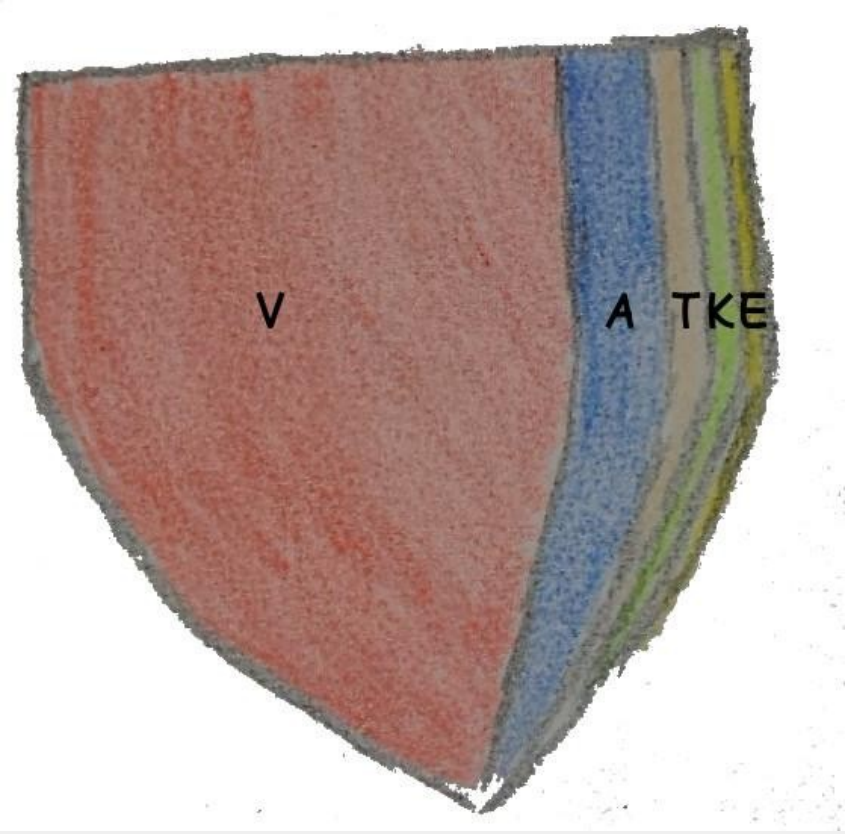
100 Mrd. Nervenzellen hat ein Gehirn. Eine Zahl mit 11 Nullen! Da ist es nicht verwunderlich, dass man ganz individuelle Hilfe braucht!

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

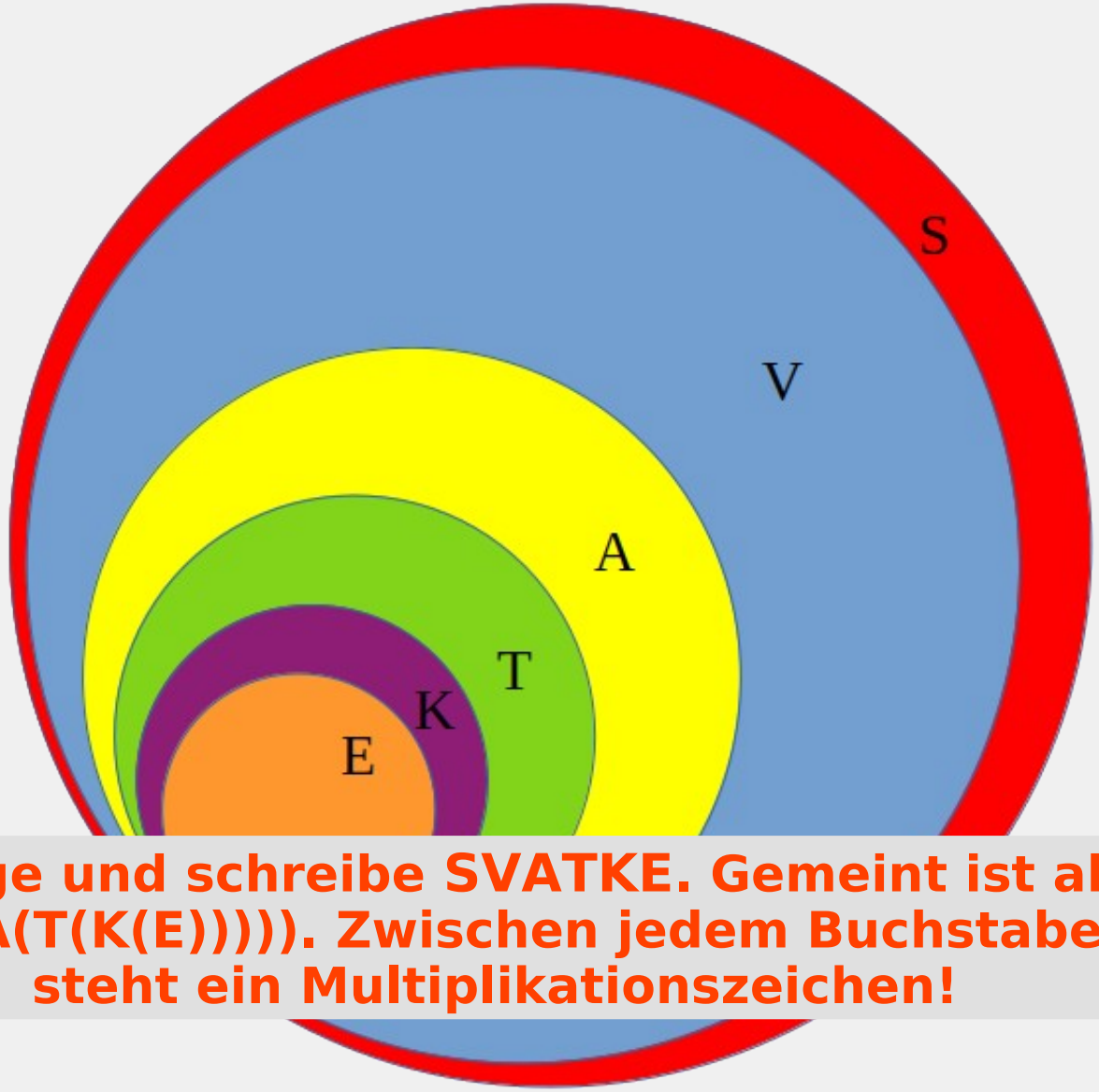


V isuell
A uditiv
T aktil
K inästhetisch
E motional

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.

Das Bildchen ist Link zu einem Film

In dem Film: „Das automatische Gehirn“ erklärt Gerhard Roth die Wahrnehmungsrangfolge des Gehirns.

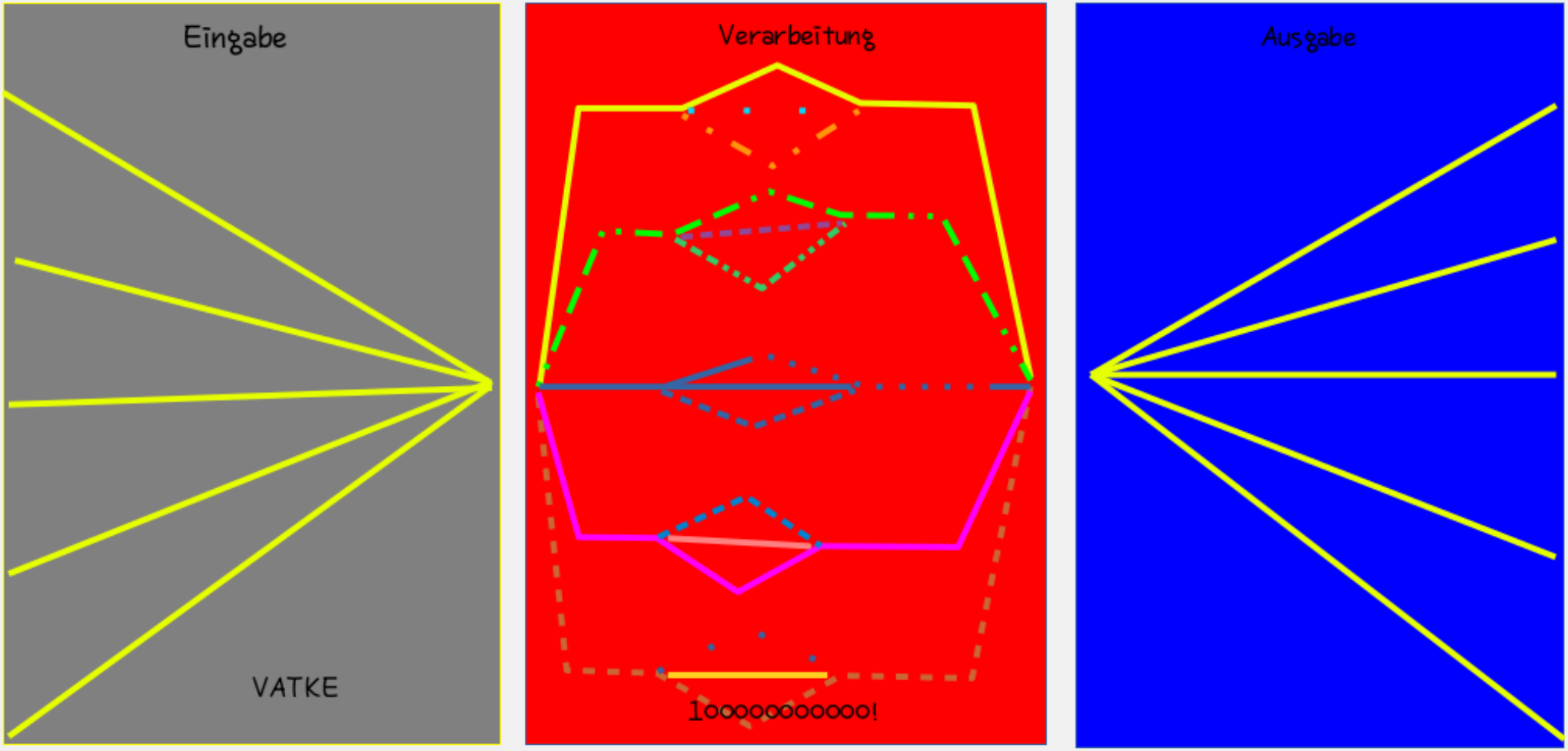


S ensomotorisch — Gleichgewicht Tastsinn
V isuell — Sehsinn
A uditiv — Hörsinn
T aktil — Fühlen
K inestetisch — Formen fühlen
E motional — Gefühle

Ich sage und schreibe SVATKE. Gemeint ist aber S(V(A(T(K(E))))). Zwischen jedem Buchstaben steht ein Multiplikationszeichen!

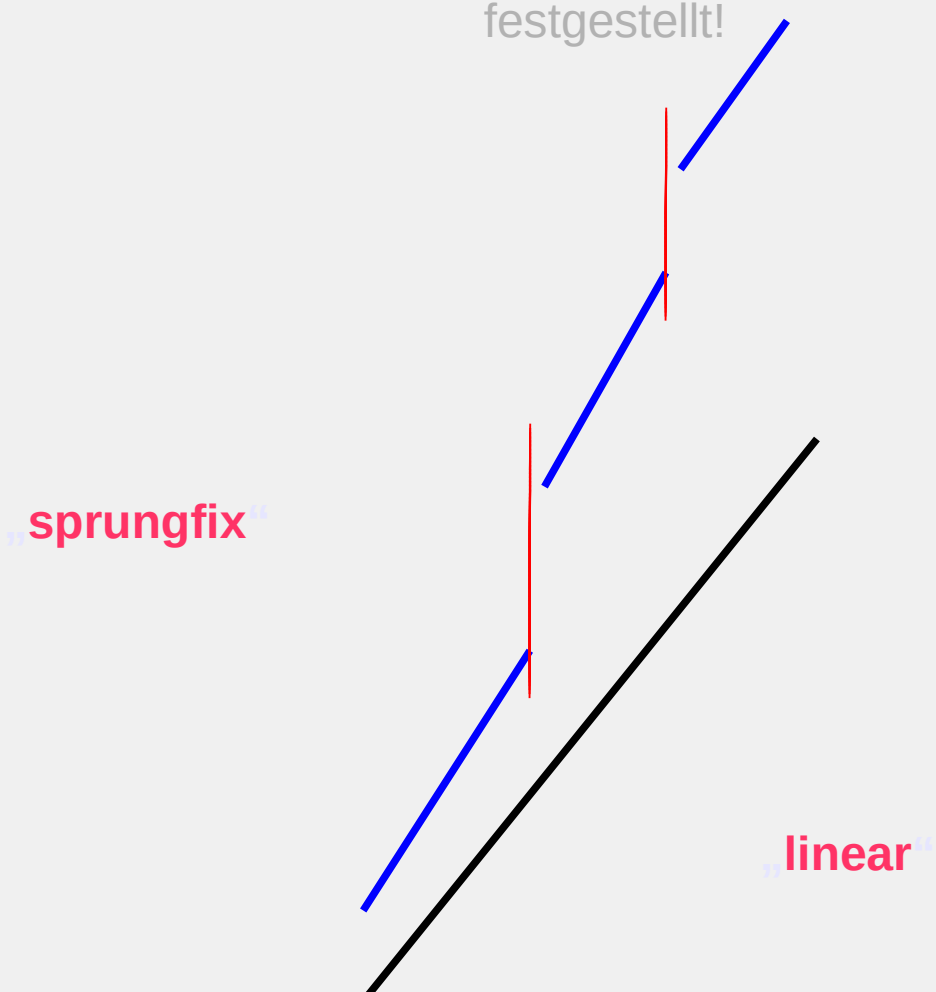
Die allgemeine **Wahrnehmung**, die **Verarbeitung** und die daraus resultierenden **Konsequenzen** stellten mich lange vor das Problem, dass ich keine genaue Definition fand um gezielt an Punkten meiner Wahrnehmung zu arbeiten und die resultierenden Konsequenzen zu lenken. Als symbolische Abbildung, 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, das 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!



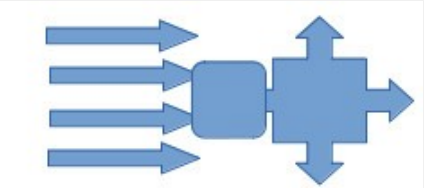
Was ich in den letzten 10 Jahren gelernt und für mich zusammengefaßt habe möchte ich gerne für Euch nutzen!

Normale Warnehmung
„objektive" Wahrnehmung

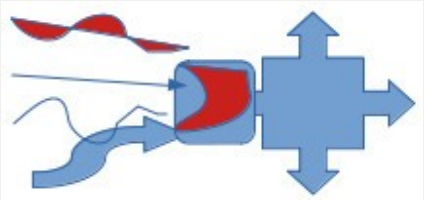
Wahrnehmung nach erworbener Hirnschädigung
„subjektive" Wahrnehmung

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

EVA normal



EVA nach einer ZNS-Schädigung



Vor der Schädigung hat man die Eingabe verändert, um das Innen und somit die Ausgabe nach aussen zu verändern.

Nach einer ZNS-Schädigung (kann) muß man die Eingabe viel extremer verändern, um Veränderungen für die Ausgabe zu bekommen.

Um sich das besser vorstellen zu können, ein Beispiel dafür:

Wenn man ein Streichholz sieht, sieht man einen Schaft aus Holz und eine Zündspitze aus Phosphor. Um es zum Brennen zu bekommen braucht man eine Reibfläche.

Wenn aber nun die Zündspitze fehlt nützt die Reibfläche nichts. Man braucht eine Flamme um das Holz zum brennen zu bekommen.

Das Ziel bleibt das gleiche! Das Streichholz soll brennen.

Vor der ZNS-Schädigung brauchte man eine Reibfläche. Nach der ZNS-Schädigung braucht man eine Flamme.

Das ist ungewohnt für die Umwelt. Besonders aber für einen selbst! Geraten bekommt man das leider nicht.

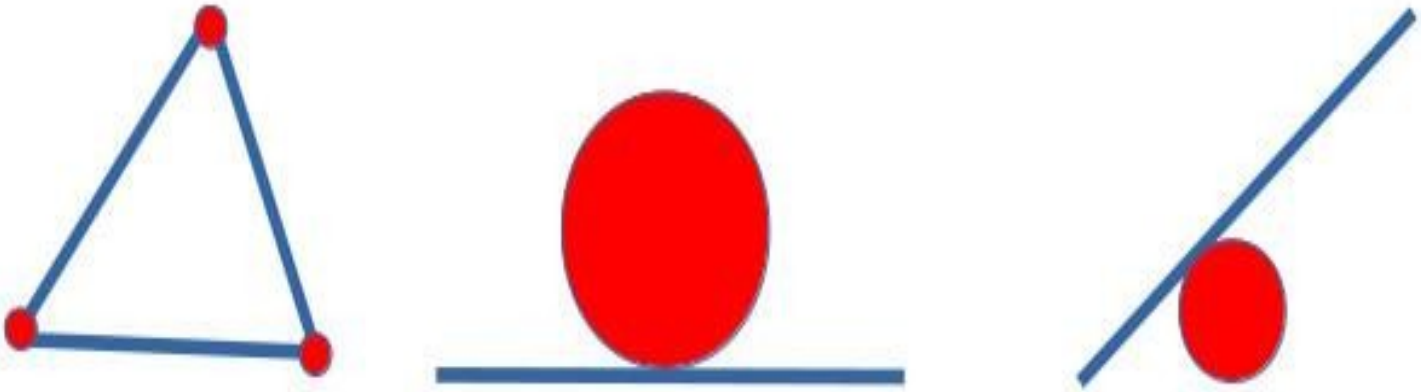
Ein weiteres Beispiel eines „unsichtbaren“ Problems nutze ich die ganze Präsentation und kläre am Schluss darüber auf.

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!

Einen schönen Vergleich brachte Vera Birkenbiel bei einem Vortrag. Sie sagte 15 mm bewusstes handeln machen 11 km unbewusstes handeln nötig!

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:

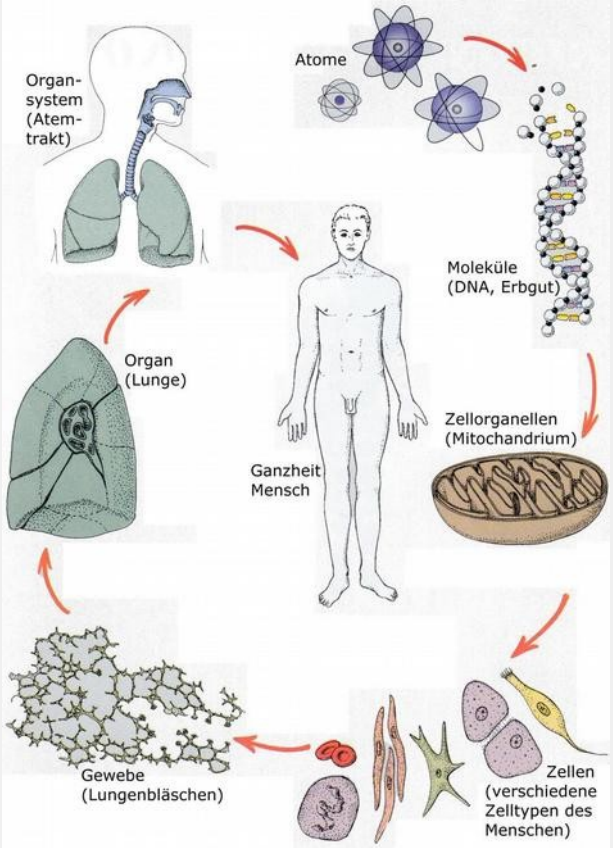
Ein Fläche, die stabil steht hat mindestens 3 auf dem Boden aufliegende Punkte.
Eine Gerade und ein Kreis liegen nur an dem Tagentialpunkt aufeinander.
Die Biologie des Körpers nutzt die Hebelgesetze optimal.

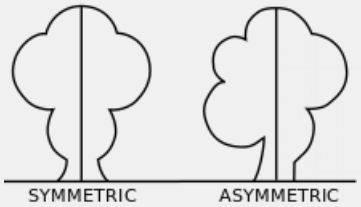


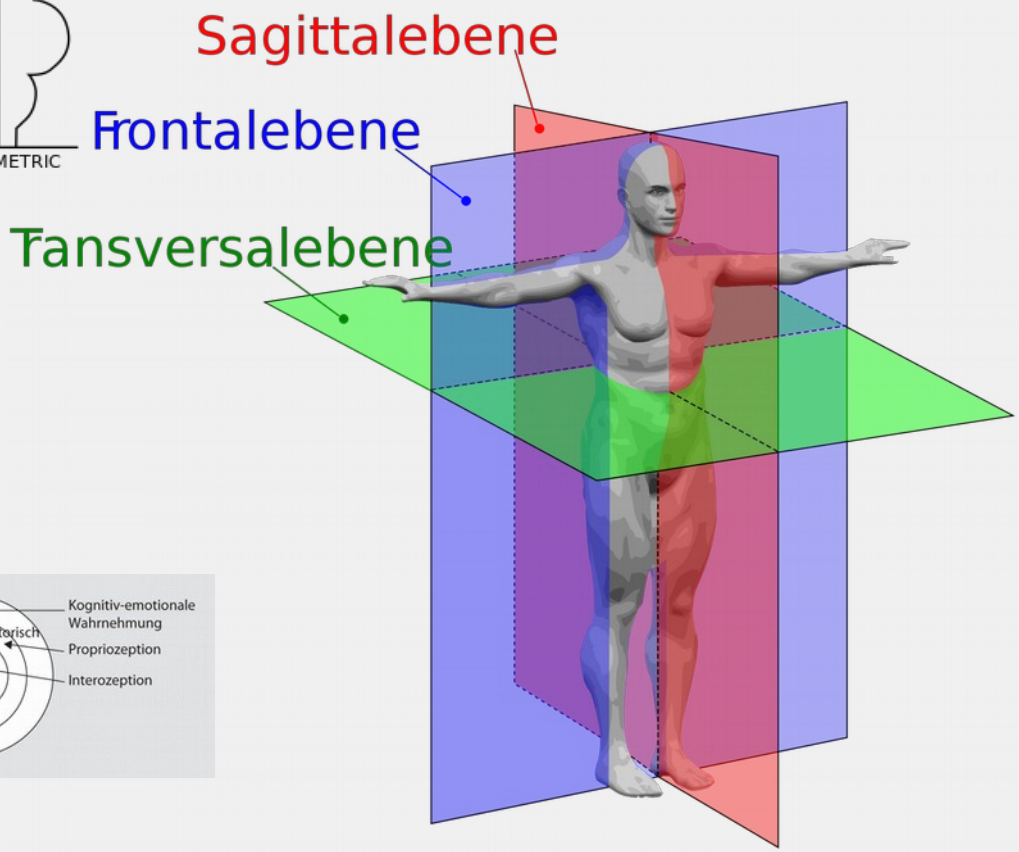
Beim Personal Training, sollte ich rotatorische, schwingende Übungen machen. Mir wurde schwarz vor Augen. Mein Sportwissenschaftler konnte mich gerade noch auffangen.

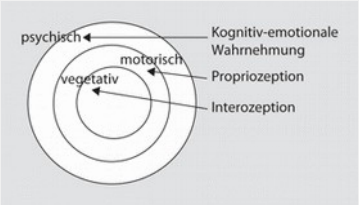
Seitdem mache ich alle Dinge, die den linearen, statischen Raum verlassen etwas langsamer als sonst und mein Gehirn kommt gut klar damit.

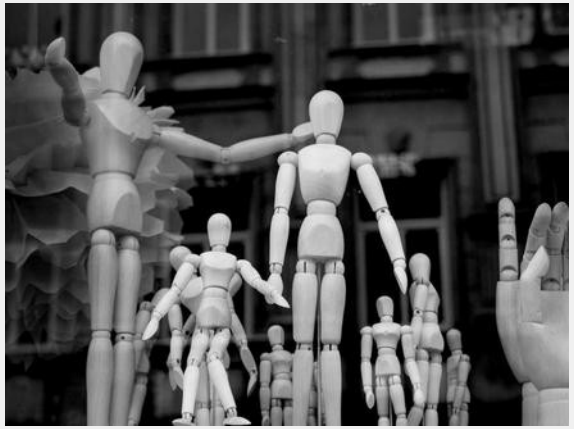
Die Nomenklatur der Dinge, mit denen ich in den letzten Jahren zusammenstieß ist für mich als Laien sehr verwirrend und es war sehr schwer einen „vernünftigen“ Weg dadurch zu finden!





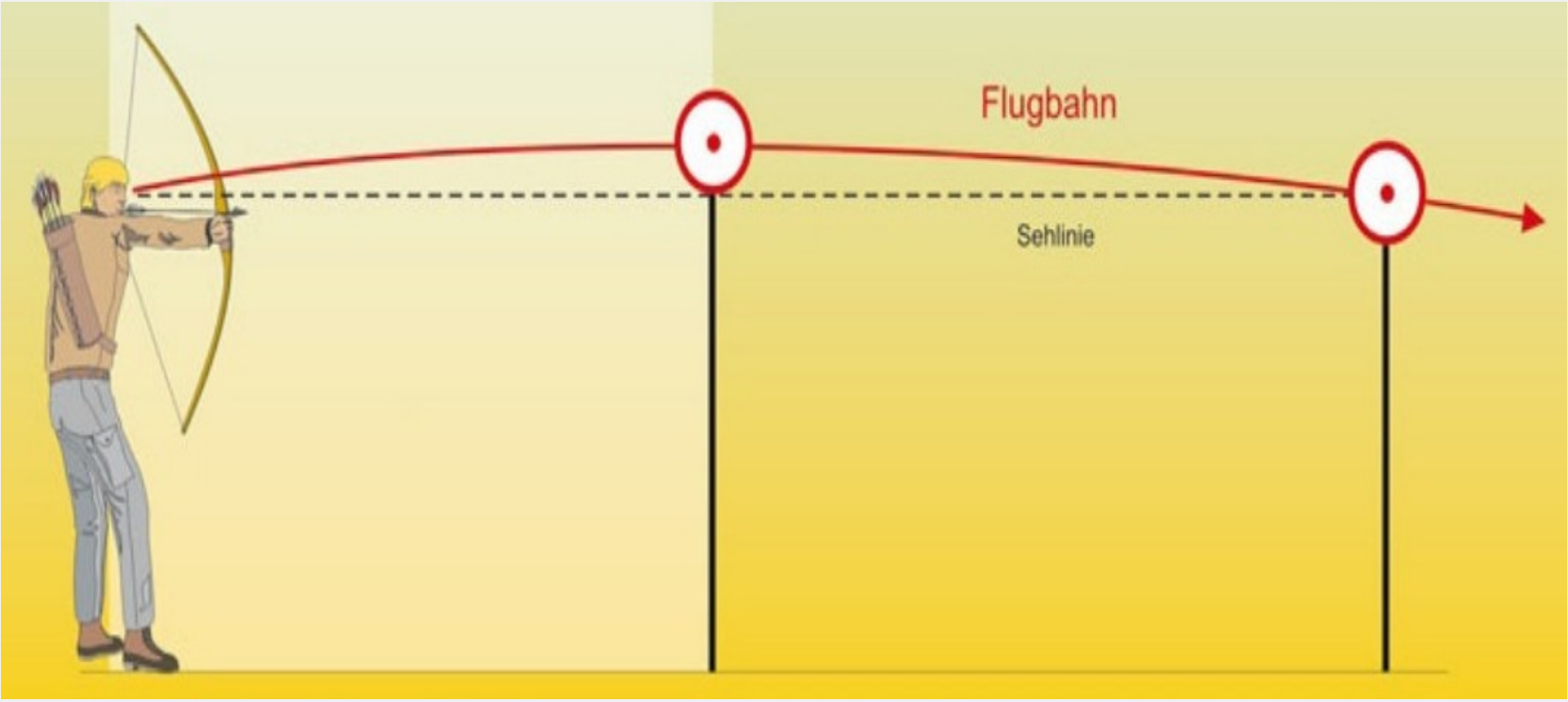






Ich hoffe mit meinen Beispielen anderen Betroffenen eine Hilfe zu geben und sich evtl. lange Zeit, die ich brauchte das alles heraus zu finden, sparen können.

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



Dadurch, dass meine Sehbehinderung so Kompliziert ist und sich permanent Alles bewegt, vergeht für mich die Zeit viel schneller. Subjektiv würde ich Sagen 5 mal schneller. Von außen würde man sagen ich bin 5 Mal langsamer Als andere.Den hohen Grad an Individualität Kann man von außen Kaum Beurteilen.

Aus diesem Grunde bin ich froh, dass ich mit der Zeit gelernt habe mit dieser Situation umzugehen. Erläutern möchte ich dies am Beispiel „Gleitsichtglas“

Jeder Eindruck und jeder Lichtblitz beeinflusst die E ingabe und V erarbeitung nach meinem Modell SVATKE Beschrieben habe ich Bei dem Model, dass eigentlich Klammern zwischen den Buchstaben stehen, Ich also eigentlich S[V[A[T[K[E]]]]] schreiben müsste. Bemerkt habe ich Das sehr schön, als ich einmal eine gelbe Brille mit in meine Selbsthilfegruppe nahm. Ein anderer Betroffener sagte, dass er sich bei der Durchsicht sofort sicherer fühlte! Das ist Klar, denn durch die gelbe farbe Werden Mikrokontraste sichtbar, die für die Traktion wichtig sind. Beim Blick Durch ein Korrekturglas tritt nun folgendes auf:

Das Auge braucht! ab einem bestimmten Alter zwei Sehstärken

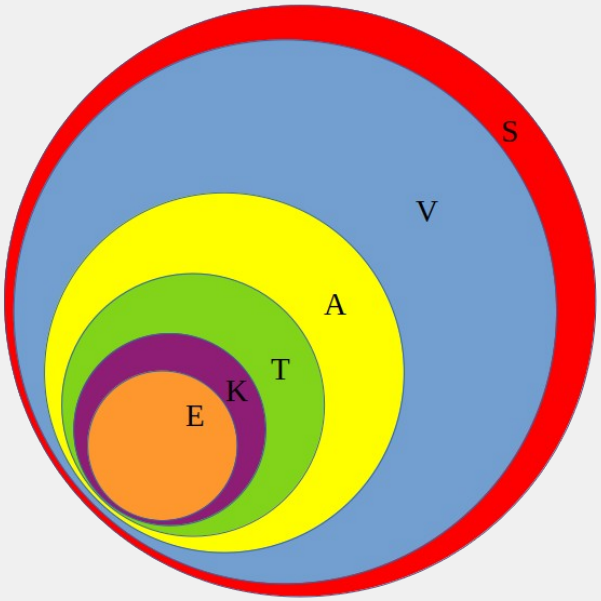
Beim Blick durch den fernbereich nimmt das Gehirn die visuellen Merkmale auf und der GANZE Körper richtet sich zehntel MM genau danach. Muß der Mensch nun etwas lesen, wechselt das Gehirn in den Wichtigkeitsmodus

LESEN dadurch, dass die Leselinse sichtbar ist. Vorstellen muß man sich das Wie einen Schalter der umgelegt wird.
Bei einer Gleitsichtbrille geht das nicht, denn es gibt Keinen physisch Abgrenzbaren Lesebereich, sondern nur einen imaginären „LeseKanal“
Das Gehirn Kann nicht stehen und sich verhalten, denn es hat permanent Stress.
Seit mir das ein Arzt sagte nutze ich nur noch ein BifoKalglas.
Der „Komfort“ des Gleitsichtglases geht leider zu Lasten des Gehirns. Das Gehirn hat permanenten “Sichtstress“, dessen Ursache getarnter Komfort ist.

Um zu demonstrieren wie schnell und unmerklich das Gehirn die Energie ins Sehzentrum umleitet habe ich diesen Text in einer anderen Schriftart und mit einer Variante von Rechtschreibung geschrieben. Beim Leser ist es anstrengender das zu lesen. Wo aber Müdigkeitsgefühl bei Erschöpfen ist, sollte das kein Problem sein. ZNS-Geschädigte, die vom Optiker Gleitsichtgläser empfohlen bekommen sollten sich klar darüber sein, was das bedeutet!

Gewohntes Leben

Anderes Leben



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**

1 + 1 ist 2!

Aber ist GUT immer BESSER?

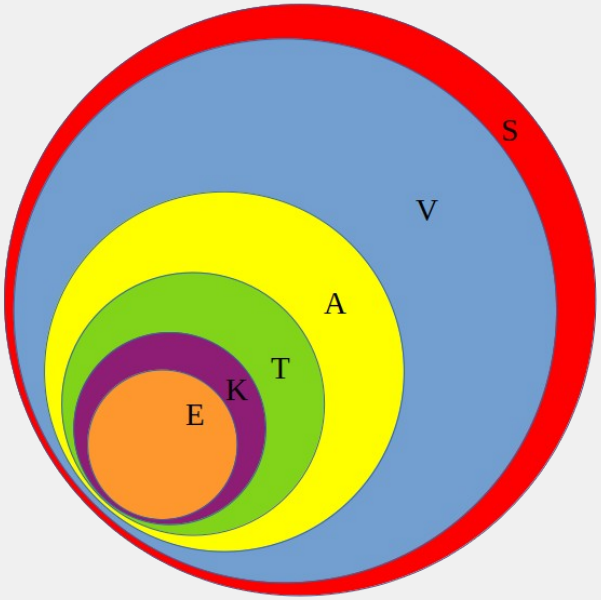
Da das Gehirn von Grund auf Energiesparer ist und das Unbewusstsein sehr ungewohnte Dinge macht, sollte man nicht nur mit der gewohnten Logik darangehen Dinge zu ändern und immer mehrere Perspektiven auf Verhalten haben.

Nur fremdanamnestische Beurteilungen sind ausreichend, das eigene Verhalten zu beurteilen! Leider kennt man das nicht von anderen therapeutischen Maßnahmen und man tappt sehr leicht in die Falle, dass man etwas SEIN LÄSST, weil es sich für einen selbst nicht sofort besser anfühlt.

Bei JEDER Wahrnehmung muß man sich klarmachen, welchen Weg die Wahrnehmungssignale gehen!

Sieht man ein Feuer und es wird einem plötzlich warm, dann hat man die Flammen visuell wahrgenommen und im Gehirn wird das taktilkinesthetische Gefühl „Wärme“ interpretiert und der Körper fühlt sich für den „Feueranschauer“ warm an.

Diesen Weg hat jedes Wahrnehmungssignal hinter sich!



Der Weg aller Information

SVATKE!

Wenn unwichtig,
dann vergessen

Sensorischer Speicher

LIMBISCHES System
- Amygdala
- Hippocampus

vergessen

encodieren

decodieren

KZG Kurzzeitgedächtnis
+Arbeitsspeicher

LZG Langzeitgedächtnis

Die Verwendung von „Schlüsselreizen“ habe ich auf interessantem Weg ausprobiert. Die Adresse führt auf ein interessanttes Ergebnis! Einfach mal machen!
www.geschmacksverbesserer.de

Einen Überblick zu bekommen war extrem schwer und ich möchte das folgende an die Hand geben und freue mich, wenn es als wegweisende Machete durch den neuronalen „Therapiedschungel“ hilft! Bei jedem Schritt bitte ich zu bedenken, dass die Natur immer das Optimum ist! Hierarchien werden von Menschen beschrieben, aber von der Natur eingerichtet!

Grundsätzlich ist das Gehirn dazu da, dass wir ÜBERLEBEN! (Bild ist Link zu einem Film)

Bei allen Richtungen, die ich einschlug, mußte ich die Erfahrung machen, dass etwas nur wirklich gut geht, wenn die Basis ok ist. Aus meinem Studium kenne ich die Maslowpyramide und wer sich darüber informiert sieht die verschiedenen Stufen, die genau nach dem System, dass die Basis gut funktionieren MUSS und dann erst die nächste Stufe begonnen werden kann.

Ohne eine funktionierende Basis kann alles Aufgesetzte nur auf Kosten vieler anderer Dinge funktionieren!

Das Gehirn ist ein Muskel, keine Seife!

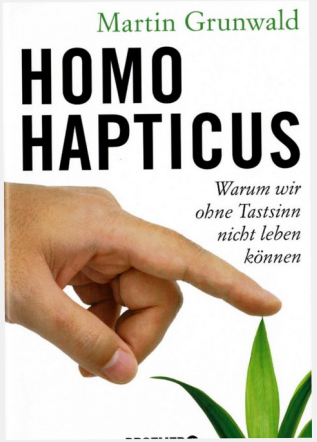
Es wird nicht weniger, wenn man es benutzt.

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.

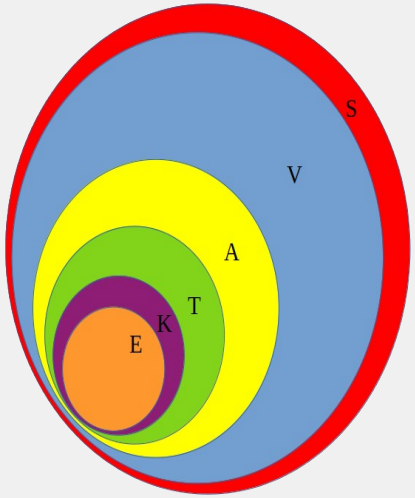
Wer Hilfen aufgreifen möchte findet bei der Beschreibung auch immer die Internetadresse, um möglichst schnell Hilfen, die mir sehr! helfen, zu finden.

2009 hatte ich einen Rückfall zu einer Enzephallitis, 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.

Mein Ziel muß es sein die mir verbliebene Wahrnehmung zu optimieren, damit die bestmögliche Wahrnehmung mit Datensignalen für die Verarbeitung und die Ausgabe möglich ist. Einen Vergleich zu früher DARF ich nicht machen, sondern MUSS mich erfreuen an der Verarbeitung und Ausgabe, die ich schaffe! Wenn ich keine gelbe Bifokalbrille tragen würde wäre ich es selber schuld! Ich kenne mein altes Leben sehr gut und bin erstaunt, welche Gesetzmäßigkeiten in meinem neuen Leben gelten!



Auf den Bildern der Bücher sind direkte Links zu Amazon, denn dieses Bücher sind für jeden Sehbehinderten äußerst wichtig!

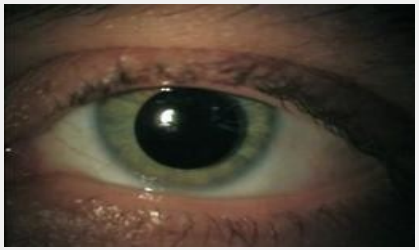


Einen schönen Vergleich bestätigte mir Frau Walther: Vor der Sehbehinderung hatte der Körper viele Erfahrungen von Bewegungen. Seit der Sehbehinderung nur wenige. Wenn ein Fischer in einem See mit vielen Fischen fischt ist das Netz voll. Seit der Sehbehinderung hat der Körper kaum Erfahrungen. Wenn ein Fischer in einem See mit wenig Fischen fischt muß das Netz leer bleiben!

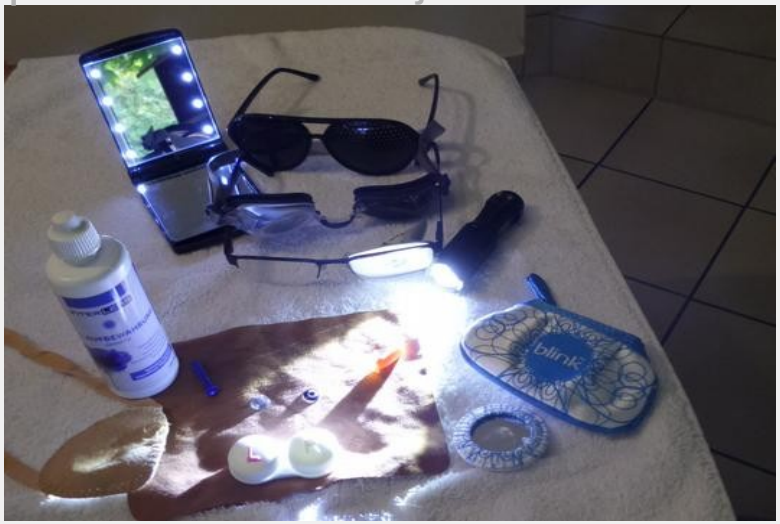
Ich zog 2012 zurück in mein Elternhaus und bekam „ZUFÄLLIG“! den Tipp mir eine **schwarze Kontaktlinse** machen zu lassen. Als ich am nächsten Werktag zu einem Optikergeschäft ging und nach einer schwarzen Kontaktlinse fragte, guckte man mich an, als sei ich ein Außerirdischer. Ich bekam diese schwarze „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!

V

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 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.

www.theone-watches.de

V

Eine weitere Uhr, die mir einen angenehmen Blick darauf ermöglicht ist meine Magneto.

www.magneto-watch.com

Sie hat einige Besonderheiten! Es gibt keine Zeiger Und die Stunde wird am äußeren Ring angezeigt, die Minute am inneren. Im kontaktilen Bereich sind nicht die Farben Schwarz und Weiß! Das Gehirn kommt sehr gut damit klar! Auf der Uhr sind es 12:46

V

Die Magneto Wave silver bietet mir jetzt alle Vorteile, die ich finden konnte:

- Kein Schwarz oder Weiß im kontaktilen Bereich
- Uhrglas schützt vor Verschmutzungen
- Keine sichtbaren Zeiger

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

SVT

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

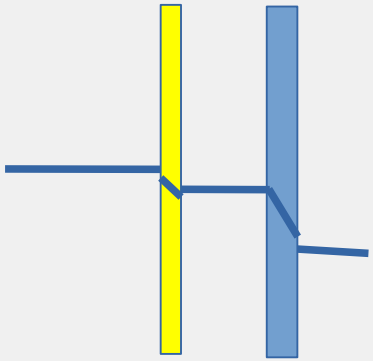
Sehr geehrter Herr Maslak,

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. Jeder Regentropfen! löst bei Brillenträgern diesen Effekt aus.



Durch die gelbe Farbe des Filters fühle ich mich sofort sicherer.

Es kommt auch etwas zum tragen, daran denkt niemand:

Das Gehirn stellt permanent Soll/Ist Vergleiche an. Alles gelb eingefärbt hat es aber noch nicht gehabt. Entgegen der „Routinen“ kennt es zwar die nötigen Reaktionen, da alles gelb ist, ist das aber neu und es kann SEHR GUT! auf diese neue Situation reagieren.

Dadurch, dass ich schon 48 Jahre alt bin, muss ich eine Korrekturbrille tragen. Mit einem gelben Stift mache ich eine Markierung aufs Glas, die den Lese- und Fernbereich trennt.

Direktes und gebrochenes Licht stören die Bewegungsabläufe meines ganzen Körpers. Doppelt gebrochenes, diffuses Licht nicht. Deshalb klebe ich das schnellere Auge mit Kinesiotape, die Klebfläche am Auge mit einer zweiten Lage, komplett ab.

„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

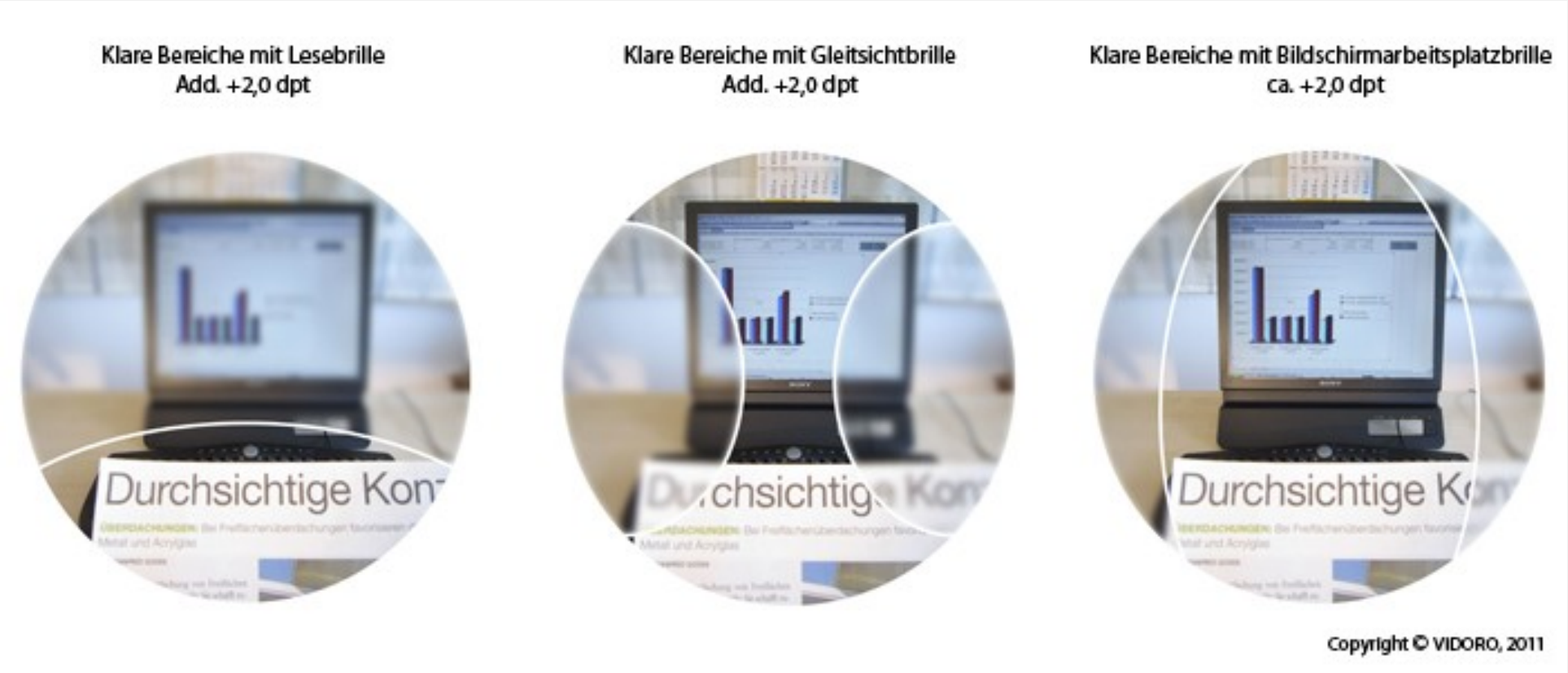
Ich erlebte mit den gelben Brillengläsern oft, dass Menschen:

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

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

VE

Bis ich das für mich passende Gleitsichtglas gefunden hatte verging enorm viel Zeit! Leider konnte mir niemand Rat geben.



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

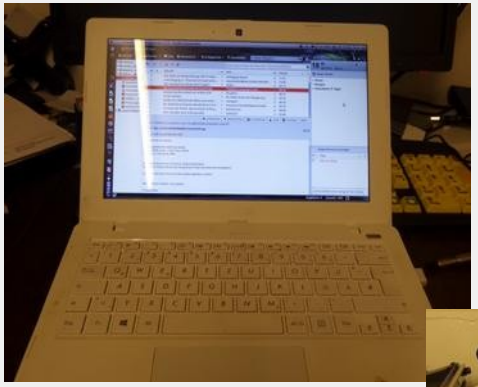
Durch einen Facebookpost von Helppool wurde ich auf die **Lesehilfe „MyEye“ von Orcam**, aus Israel aufmerksam.

Senioren haben Hörgeräte. Ich habe jetzt ein Lesegerät!

www.orcam.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 zum Testen habe ich über Amazon gekauft.

Ein Link ist auf den Bildern

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

VT

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

VT

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

Betriebssystem Linux Ubuntu

großer Mauspfeil

Das Dvorakbuchstabenlayout eingerichtet.

Eine LED Beleuchtung meistens an.

Da schwarze Farbe im kontaktilen Bereich diffuse Angst auslöst die Farbe schwarz soweit es geht mit silbernem Lackstift und grauem Dezifix minimiert.

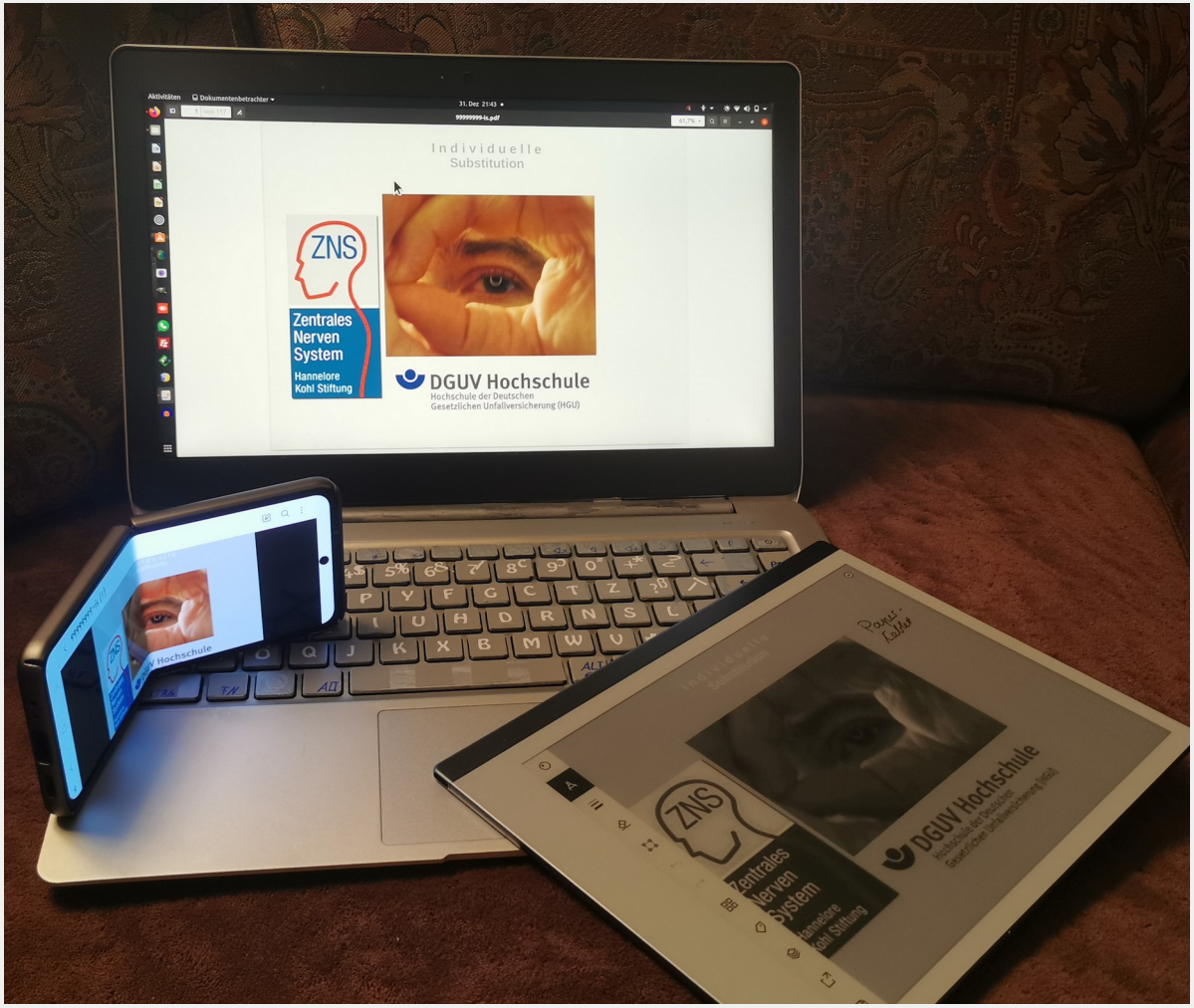
VT

Was ich feststellte ist, dass die Farbe Schwarz mir Angst macht. Immer, wenn diese Farbe im „kontaktilen“ Bereich vorkommt bekomme ich diffuse Angst. Deshalb versuche ich das zu minimieren. Ein hintergrundbeleuchtetes, faltbares Handy, ein Ultrabook mit heller Tastatur und ein Papertablet, denn selbst die Signale des Schreibens auf rauher Oberfläche nimmt das Gehirn auf!, sind meine ständigen Begleiter.

Laptop: Infinitybook 16, Tuxedo

Smartphone: Z-Flip 3, Samsung

Papertablet: reMarkable 2



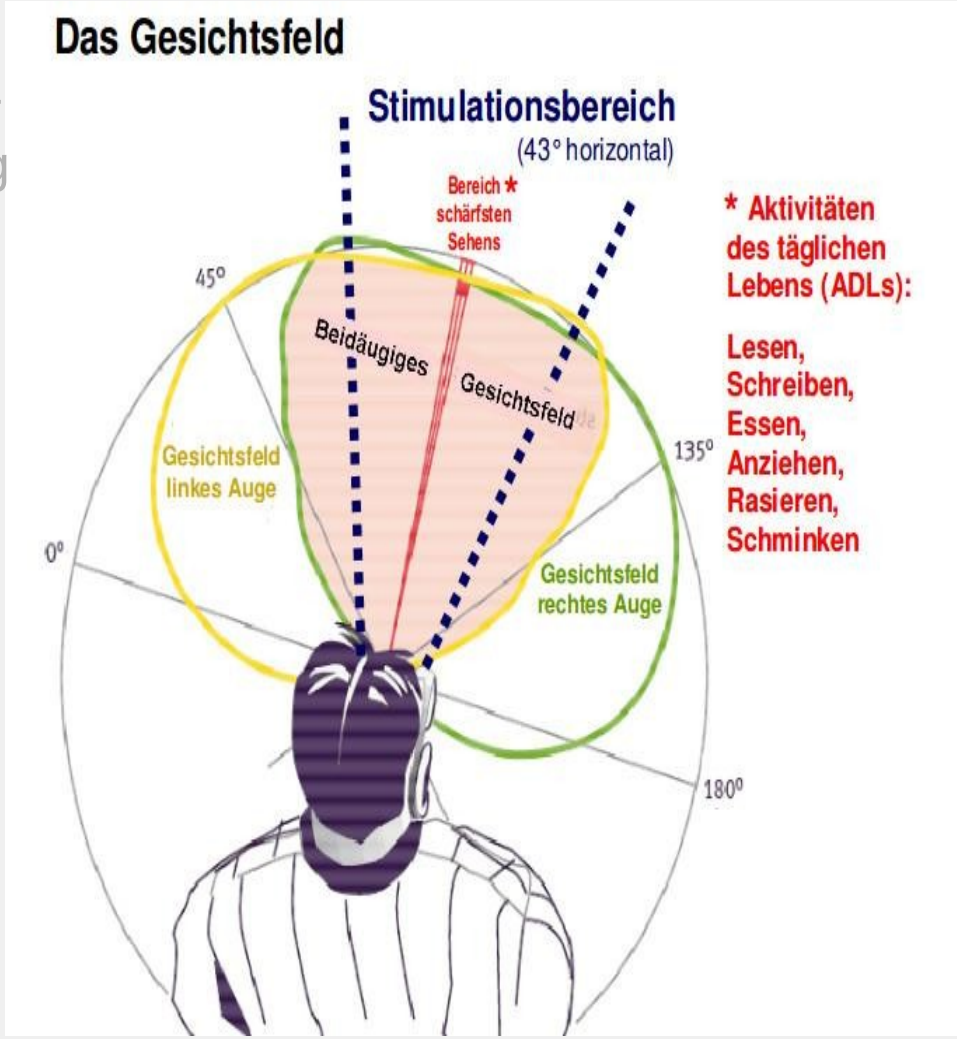
VT

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!

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.



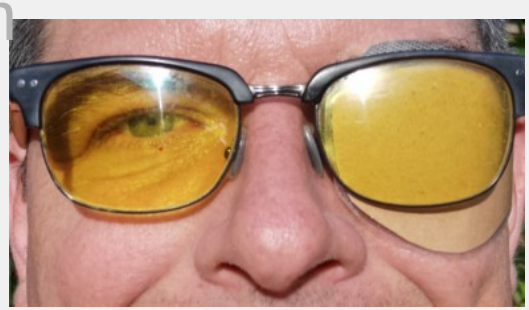
Mit einem schmalen Streifen Tesafilm markierte ich auf meinem Brillenglas den Nah- und Fernbereich, damit das für mich sichtbar gekennzeichnet ist und das Gehirn möglichst wenig Energie verbraucht.

www.novavision.de

Das Bild ist Link zu einem Film

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 Velourlederstück ab.

Da mir ja schon aufgefallen war, dass mich jeder Lichtstrahl durcheinanderbringt und auch einfach gebrochenes Licht den Effekt hat, doppelt gebrochenes, diffuses Licht jedoch nicht, mache ich die Abdeckung mit hautfarbenem, latexfreiem Kinesiotape und eine schwarzen Stück Acrylstoff. Damit Tränen und Schweiß ablaufen kann habe ich einen Kanal nach unten und eine Aussparung für die Augenbraue.

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.

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!

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 Schallleitfähigkeit von Wasser ist wesentlich besser als die der Luft!

Aktuell nutze ich das System **Neoos** 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**!

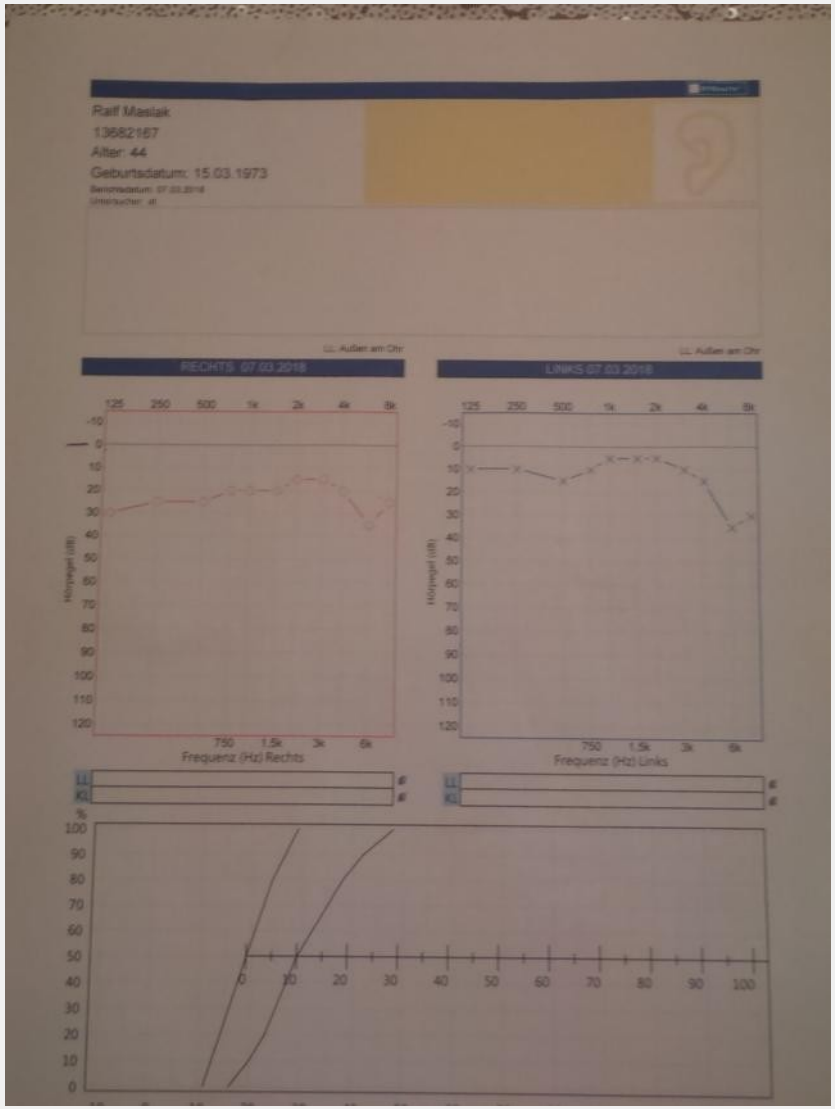
www.kosys.de

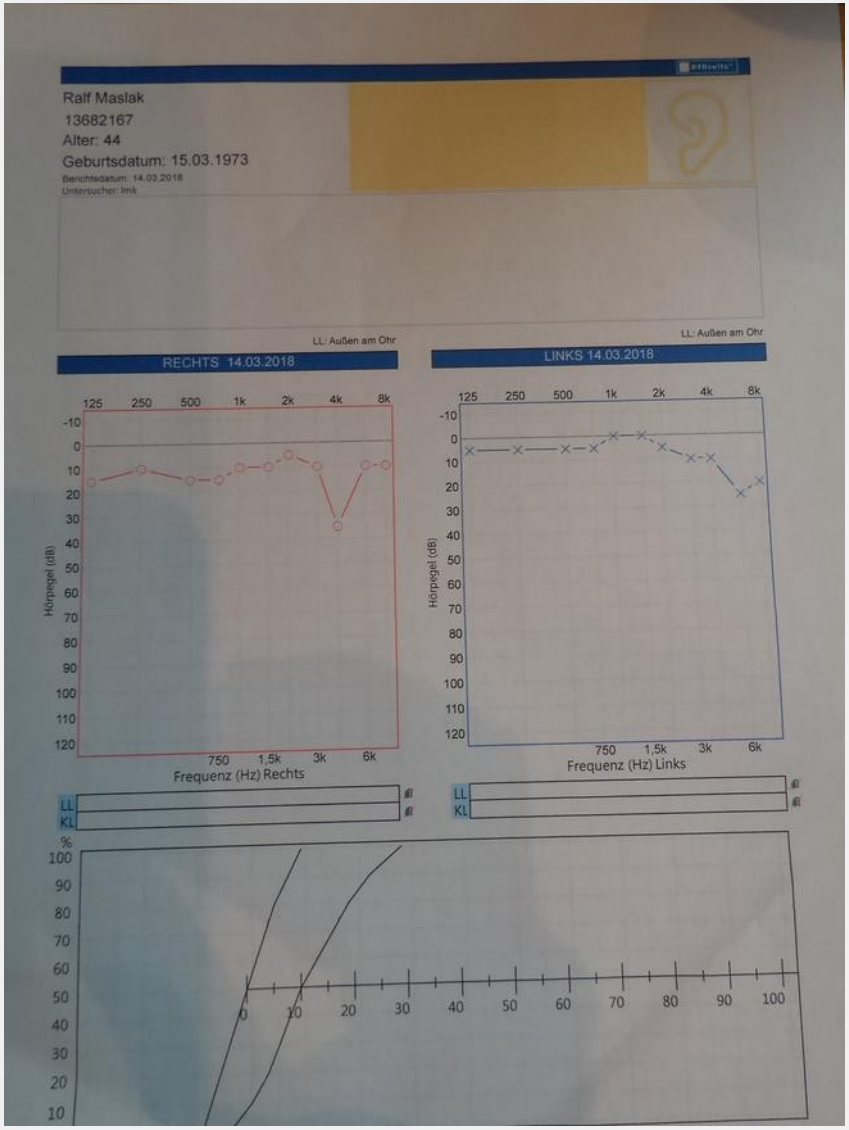
ATKE

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

SA

Auf meinem langen Weg meine Wahrnehmungsdefizite zu identifizieren machte ich Bekanntschaft mit den Fähigkeiten des Gehirns. Ich ließ mir Titanhörgeräte anfertigen und anschließend Attrappen davon und war sehr erstaunt, dass ein „Hörverlust“, der bei mir nichts mit Schwerhörigkeit zu tun hat, verschieden gemessen wurde. Ich machte Hörtests mit und ohne Attrappen und war über das Ergebnis sehr erstaunt!

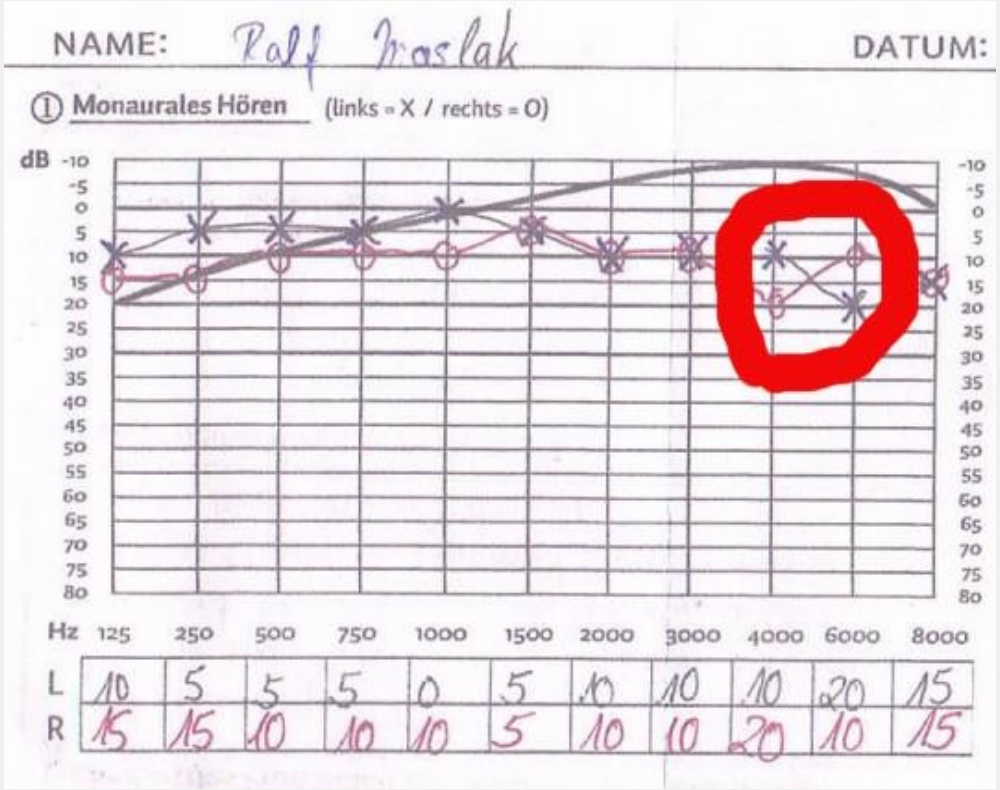




Eine „Senke“, „Hörverlust“ des linken Ohres wurde bei 6000 Hz, bzw. bei 4000 Hz in Audiogrammen gemessen.

A

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.

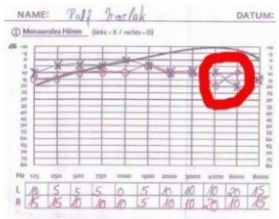


Genau an meine Hörkurven angepaßt werden Trainings CDs, die mir ein sehr effektives und wirksames Hörtraining ermöglichen.

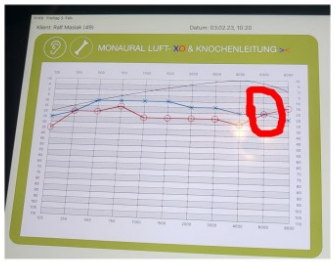
Als Anregung mache ich hier mal die Hörtest rein, die ich gemacht habe. Da kann man die Veränderung sehen. Wichtig ist, dass die Hörschwelle des einzelnen Ohrs (monaural) getestet wird, denn wenn das Sehen eingeschränkt ist nimmt das Gehirn für Richtungen die Signale, die von den Ohren kommen.

Hörtraining Benaudira

Monaurales Hören vom 5.3.2018



Monaurales Hören vom 22.8.2019



www.benaudira.de

Da die Augen für die Richtung bei mir nur Schwachsinn liefern nimmt das Gehirn für alle Richtungen der Bewegungen die Signale der Ohren. Ganz versteckt und unsichtbar liegt hier eine Möglichkeit, dass eine Störung vorliegt, auf die gar nicht bzw. kaum getestet wird. Mein Wahrnehmungsmodell „SVATKE“ zeigt jedoch, dass die Funktion des Hörens extrem wichtig ist für die gesamte Wahrnehmung.

Mir bereitete es sehr große Probleme und **ich bin sehr froh!** das herausgefunden zu haben!

A

Die Richtung zu hören ist existenziel!!!

Einen ganz einfachen Test, den ich JEDEM empfehle habe ich mit meinem Sportwissenschaftler gemacht:

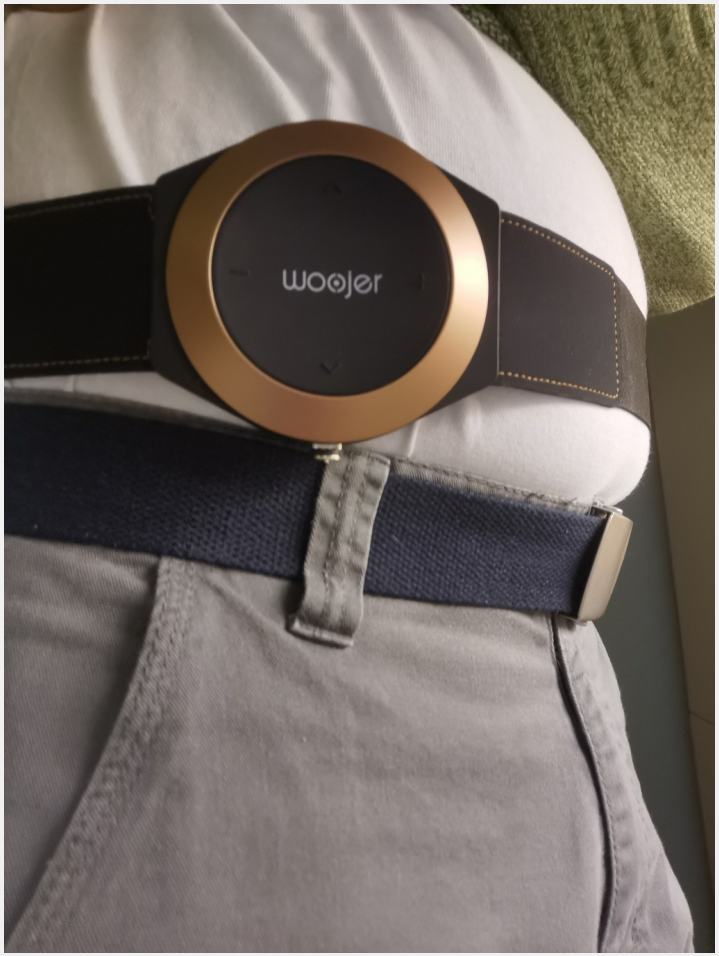
2 Personen stellen sich 3-5 m gegenüber von einander auf. Der Prüfling schließt die Augen. Die andere Person macht mit einem Schlüsselbund am ausgestreckten Arm ein Geräusch und läßt den Arm dort. Der Prüfling zeigt mit ausgestrecktem Arm auf die Geräuschquelle und öffnet dann die Augen. Sofort wird bei Schwierigkeiten korrigiert. Ca. 10 Durchgänge sollten gemacht werden. Der Test sollte nachmittags sein! Bei mir war es völlig chaotisch und ich merkte: NICHTS! Bereitet das Schwierigkeiten sollte ein

monauraler Hörtest gemacht werden.

A

Die Richtung zu hören klappt Dank des Hörtrainings wieder sehr gut!

Um nun auch die gesamte Wahrnehmung aus den „Hörroutinen“ zu holen kaufte ich mir einen Woojer Strap und erlebe nun Musik haptisch!



www.woojer.com

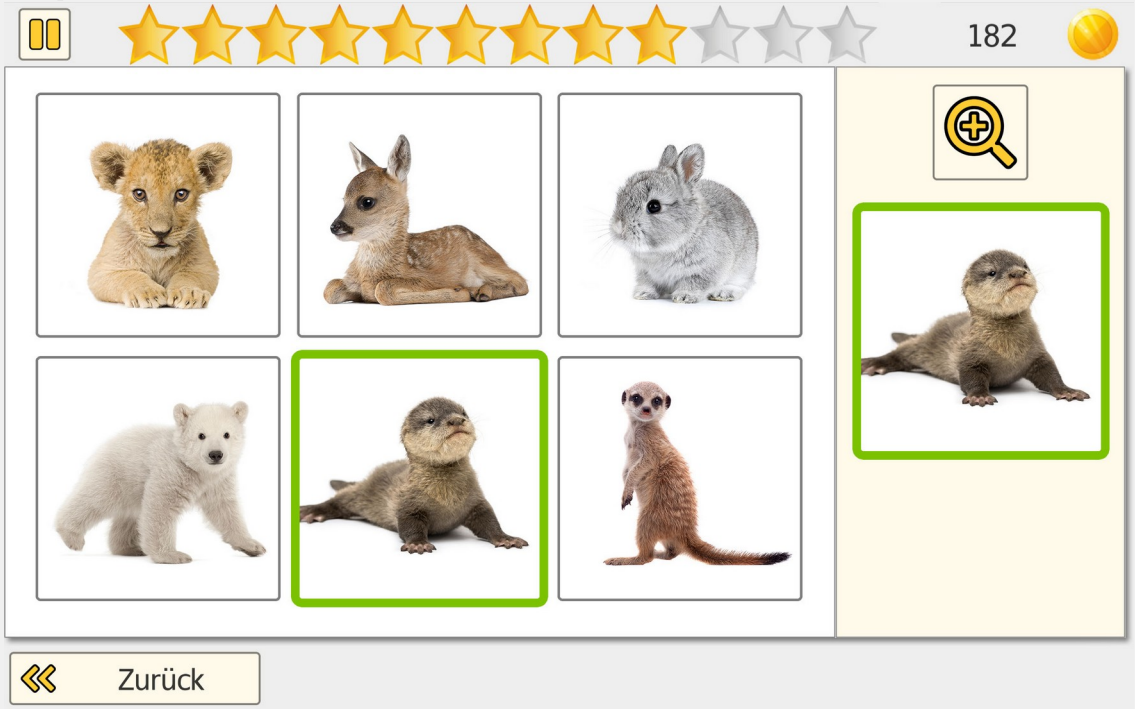
Das Bildchen ist Link zu einem Film

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.

www.glueckreich.de

SVATKE

Nachdem ich nun auf dem richtige Weg bin meine Wahrnehmung zu optimieren, muß ich auch deren wichtige KOMBINATION im Kopf behalten. Mir hilft sehr mit der „HeadApp“ meine kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.
Zuhause, unterwegs, 2 mal am Tag hilft mir das sehr!
Nach dem Aufwachen mache ich das um das Gehirn zu „wecken“ mit einer niedrigen Schwierigkeitsstufe. Nachmittags mit einer hohen.
Jeder, der das auch in seinen Alltag integrieren möchte, sollte die tägliche Häufigkeit und Schwierigkeit seinem individuellen Biorhytmus anpassen!



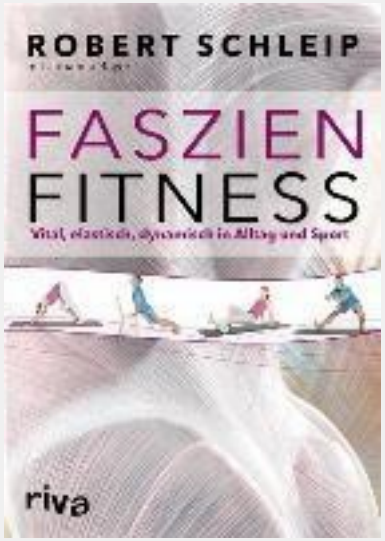
www.headapp.com

VATKE

Ich prallte mit dem Begriff **FASZIEN** zusammen, der für mich viele interessante Sachen bereithielt. Von diesem „Bindegewebe“ hatte ich in meinen 48 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 Faszienspezialistin 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!



Das Bild ist Link zu Amazon!

Margarete Blankartz

www.rolfing-in-koeln.de

ST

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.

STK

Die Barfusschuhe von Vivobarefoot mußte ich noch für meine Bedürfnisse ein wenig „tunen“, was fast nicht auffällt, aber für MICH

enorme Bedeutung hat.

Mein statisch korrektes und solides Fundament:

ST

Der Barfusscoach Pelle Waßen eröffnete mir mit dem Gang in Barfussschuhen von Vivobarefoot im Flagshipstore Köln eine neue Welt!

www.vivobarefoot.de

Alfter, 16.05.2022

Sehr geehrte Damen und Herren,

mein Name ist Per-Olof Waßen, ich bin Krankenpfleger, IST-Diplom Sport- und Fitnesstrainer, Ernährungsberater und Stress- und Mentalcoach.
Seit 2013 bilde ich Menschen zum Barfussgehen und Barfußlaufen aus. Schon 2015 traf ich Ralf Maslak und bemerkte dessen Schwierigkeiten im neurologischen Bereich. Auf der plantaren Messplatte ließ sich die Instabilität des Körperkerns hervorragend visualisieren. Ralf profitierte sofort merklich vom Umstieg auf Barfuss oder Barfussschuhe.
Ich begleitete ihn an der Hand über einen Barfußpfad und Ralf verriet mir später, dass er mit den Füßen zu schauen gelernt habe, an diesem Tag.

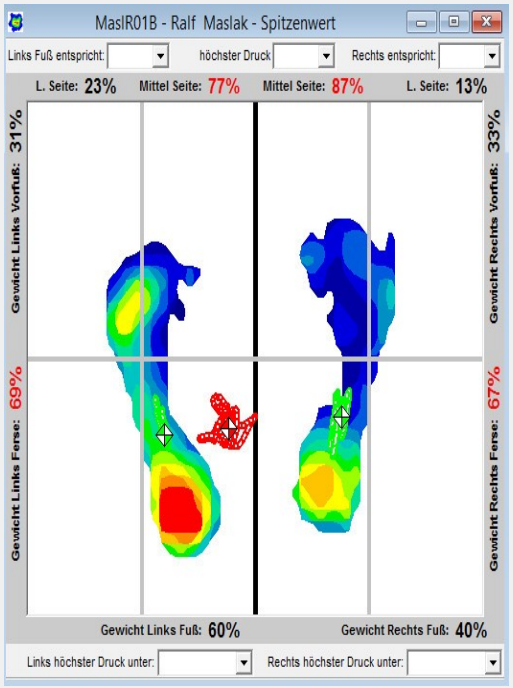
Ralf profitiert von jeglicher Art von Wahrnehmungsübungen, da damit die Plastizität des Gehirns gefördertwird und von einer die Lebensqualität deutlich verbessernden Wirkung ausgegangen werden darf.

Ich empfehle mindestens 3 mal wöchentlich Trainings zur Achtsamkeitspraxis und z.B. Neuroathletik.

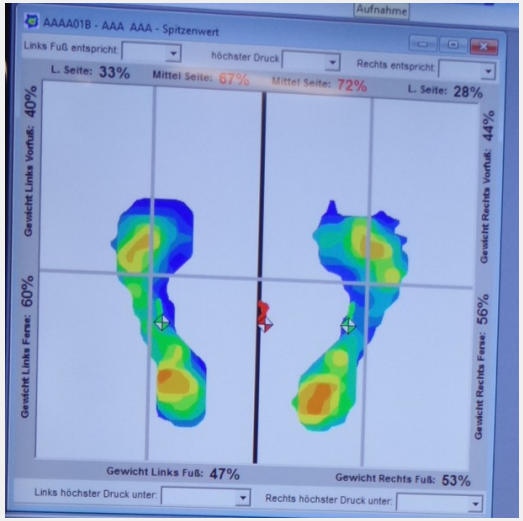
Mit freundlichen Grüßen
Per-Olof Waßen

Die Körpergewichtsverlagerung ließ sich gut auf einer plantaren Platte zeigen:

2015



2017

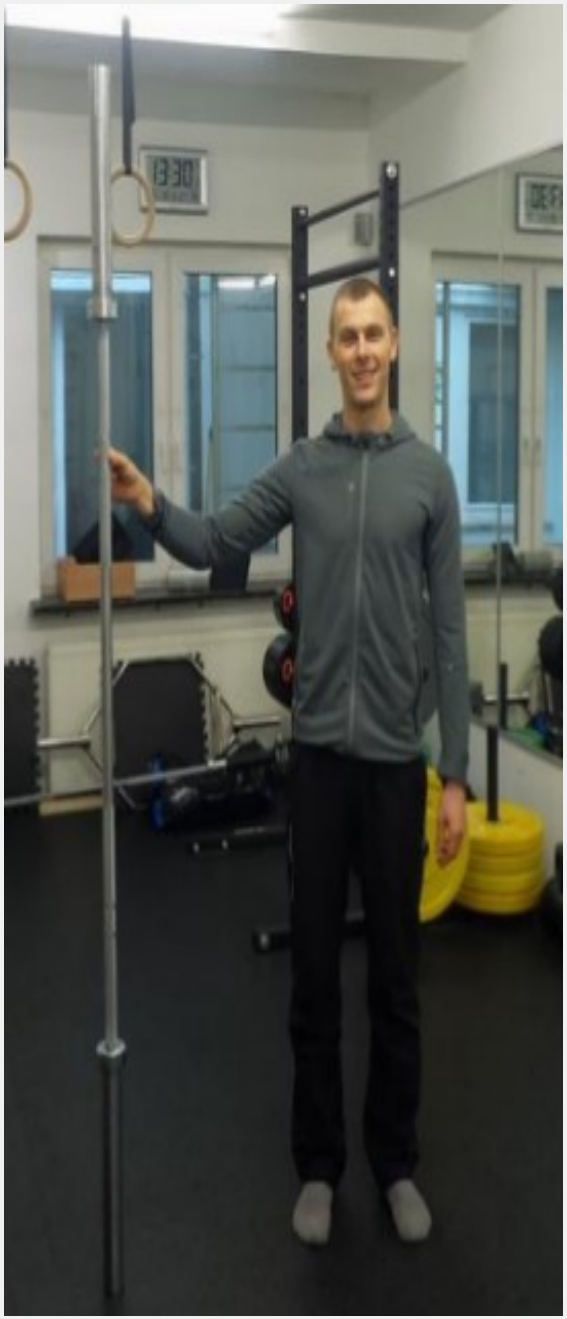


Irrwitzige „Fersenlöcher“ konnte ich mir nicht erklären, bevor mir klar wurde, was meine Sehbehinderung alles macht!

STK

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 Diamant 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.

STK

Davon begeistert, wie einfach und schnell ich für mich positive Effekte herstellen kann beschäftigte ich mich stark damit und fand die

N E U R O A T H L E T I K

Sie liefert mir ganz einfache Hilfe bei Dingen, die bei mir nur sehr schlecht funktionieren.

Das Bildchen ist Link zu einem Film

SVATKE

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! Grammgenau habe ich das gemacht.

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 Enlastungen, bzw. Überbrückungen, die mir fürs tragen gute Dienste leisten.

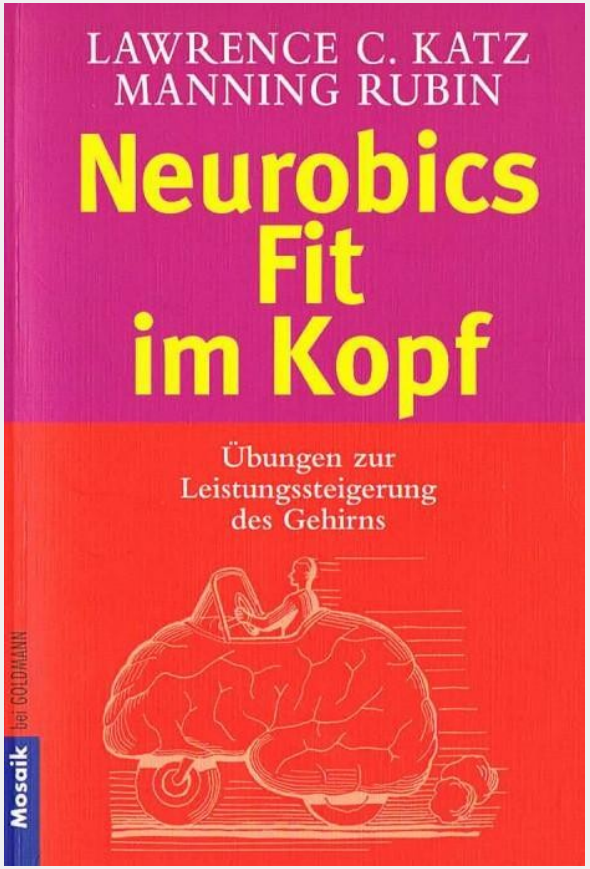
Der dadurch entlastete Bereich, unter dem der Plexus brachialis liegt hat enormen Einfluss auf das Denken und Erleben!

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**“.

Auf dem Bild des Buches ist ein direkter Link zu Amazon, denn dieses Buch ist für jeden ZNS-Geschädigten äußerst wichtig!

Um meine Routinen zu durchbrechen und mein somatosensorisches Empfinden zu verändern klebe ich mir Kinesiotape oder Pflaster ans Fussgewölbe und ein Muster auf den Rücken.

SVAKTE

Wegen der enormen Augenbewegung und da ich ja kein Müdigkeitsgefühl habe lege ich mich jetzt mittags mit geschlossen der enormen Augenbewegung immer 1 h auf den Boden. Um nach den Neurobics meine „Liegeroutine“ zu durchbrechen besorgte ich mir eine Liegematte (Link zu Amazon ist hier im Wort) mit aufgebrachten unbequemen Spitzen. 1 h halte ich das aus und fühle mich danach besser!

Alternativ hat auch eine Gewichtsdecke (Link zu Amazon ist hier im Wort), die man auch nachts benutzen kann, enorme Vorteile!

SK

Enorme Signale gehen von den Füssen zum Gehirn und so versuche ich im Sinne der Neurobics durch **REFLEXZONENSOCKEN** und **MAGNETEINLEGESOHLEN**

über Amazon den Signalfluss **sinnvoll, neurobisch** zu gestalten.

STK

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

www.anodyne-shop.de

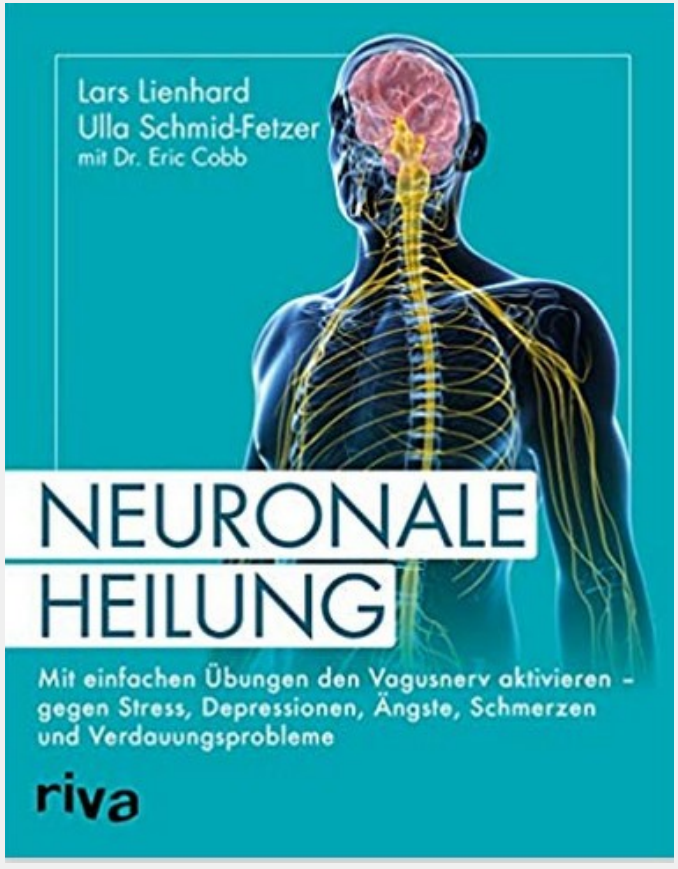
SK

Auf meinem Weg bis hier habe ich sehr viele Dinge gefunden, die mir mein Leben sehr erleichtern!

Zusammenfassend fand ich ein Buch von Lars Lienhard

N e u r o n a l e H e i l u n g

was mir den Zusammenhang zwischen dem V a g u s n e r v und vielen meiner Probleme gut erklärt und einfache Hilfen bietet.



Das Bild ist Link zu Amazon!

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:

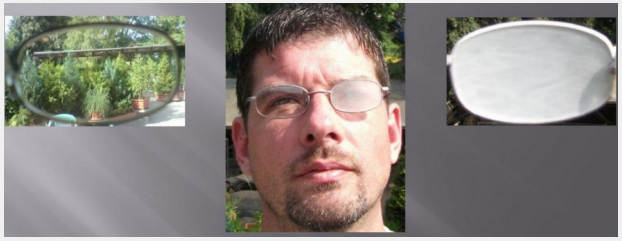
...man fühlt sich einfach besser!…

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!

Um einmal zu zeigen welche Veränderungen ich am visuellen Teil meiner Wahrnehmung machte zeige ich hier einige Bilder ab 2010 die zeigen, wie sich meine Ansicht verändert hat. Den Anstoss selbst meine Logik zu benutzen bekam ich von einem Seminar 2011 auf Usedom dessen Titel war:

„UNSICHTBARE STÖRUNG“



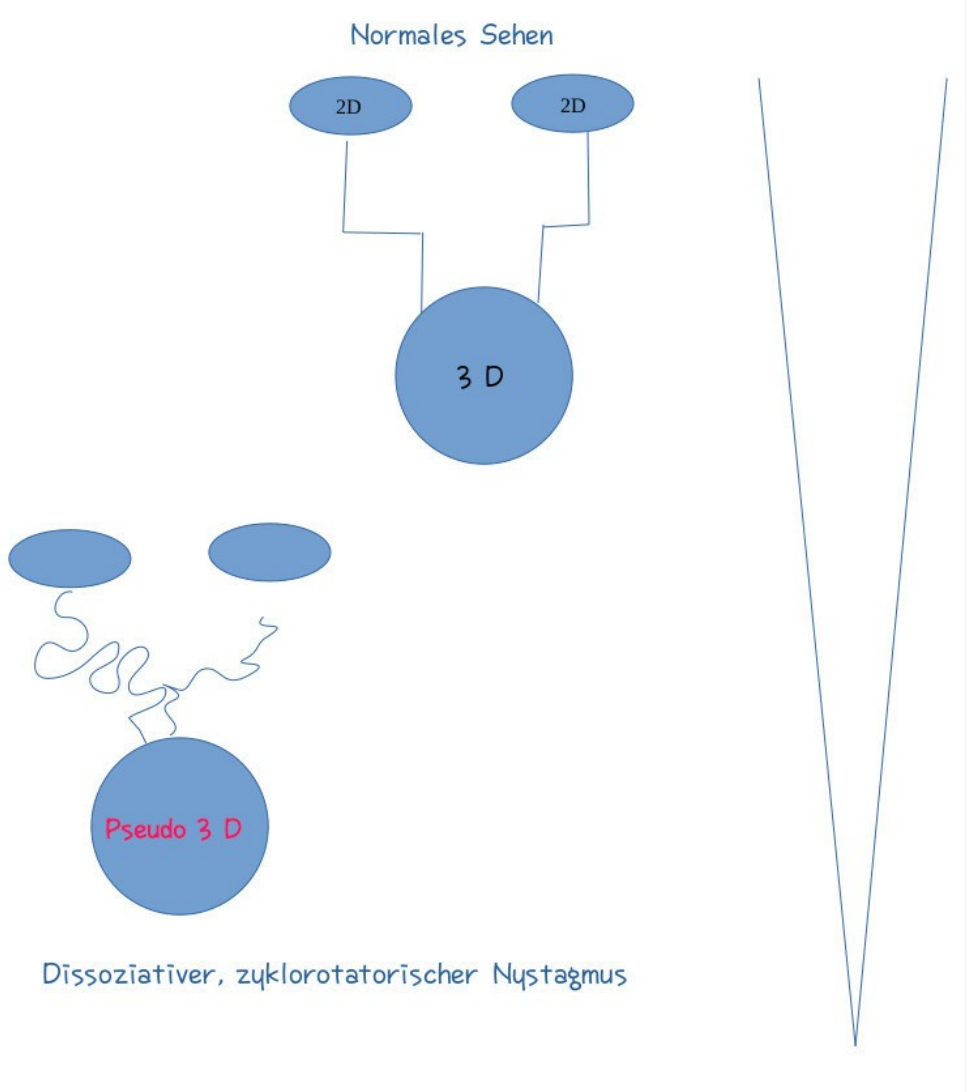
2011 und die Alternative, wenn sich reflexartig beide Lider verschlossen und mehrfach willentlich für 10 Minuten nicht mehr aufgingen.

2012

Eine weiche Abdeckungs-/Okklusionscontaktlinse

2013

Eine harte
Abdeckungs-/Okklusionscontaktlinse
mit Markierung nach aussen



2015

Seitdem ich 42 Jahre bin muß ich eine Brille tragen, die meine Alterssichtigkeit korrigiert. Es wurde der kontrastverstärkende Kantenfilter „gelb“ in meine Gleitsichtbrille integriert. Die Okklusion mache ich mit einer Abdeckung, die laminiert ist.

Ich wurde überall verbal angefeindet und hatte den Verdacht, dass meine Angucker sich im Reptiliengehirn (fight or flight) befinden, worauf sie keinen Einfluss haben. Mit verschiedenen Farben und Formen machte ich Versuche, ob ich meine Angucker nicht ablenken kann und mache eine Ablenkung aus Camouflage Kinesiotape auf meine Abklebung.

2020

Wurde der Nahteil meiner Gleitsichtbrille angerissen, damit sich das Gehirn besser orientieren kann, denn es hängen ja auch sämtliche Bewegungsabläufe zehntelmillimetergenau vom Sehen ab.

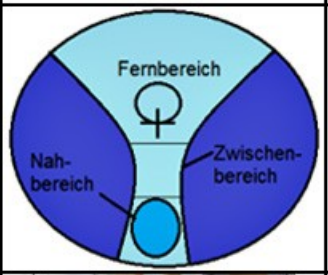
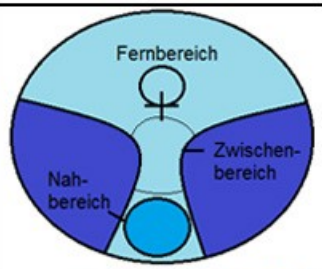
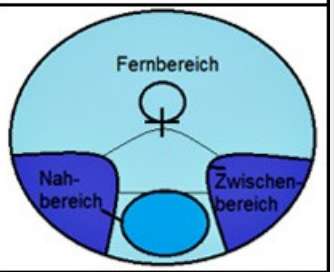
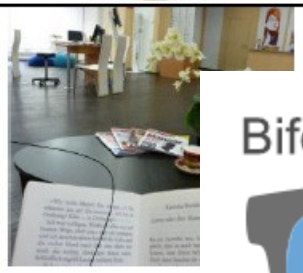
2021

Bekam ich ein Bifokalglas. Es sind nur 2 fixe, genau abgrenzbare Sehbereiche (Lese- und Fernbereich) darauf. Eine Gleitsichtbrille ist zwar auf den ersten Blick sehr komfortabel, aber durch den Mittelteil und die Übergänge fürs Gehirn leider sehr viel Stress. Und meins hat schon ohne genug Stress! Seitdem ein Arzt mir sagte: Das Gleitsichtglas hat nur einen schmalen Lesekanal. Durch den restlichen Teil muß sich das Gehirn erstmal durch den „Weichzeichner“ arbeiten, bei allen Zonen. Bei einem Bifokalflas hat es einen sichtbaren Übergang und brauch nur einen Schalter umlegen. Das Gleitsichtglas ist für mich komfortabel, aber fürs Gehirn purer Stress!

Da die Optik eine enorme Wirkung auf die Wahrnehmung hat (S**V**ATKE) und speziell

ALLE!

Bewegungen von ihr abhängen, verzichte ich auf modische Gleitsicht, denn der unmerkliche Stress dadurch fürs Gehirn, wäre mir früher nicht aufgefallen, jetzt blockiert er die normale Funktion stark. Ich merkte das, als der Arzt es mir sagte und meine Gleitsichtbrillen angerissen wurden. Da hatte ich sofort andere Gedanken. Das Gehirn fühlt sich mit einem Bifokalglas viel wohler und dadurch, dass alle Stellungen der Knochen und Weichteile davon abhängen, auch wieder das Gefühl etwas gut gemacht zu haben. Selbst das Gleichgewicht wird davon beeinflusst und ich möchte in meiner prekären Lage nichts kontraproduktives machen. Bisher konnte mir kein Optiker etwas gegenteiliges sagen! Von diesem Standpunkt aus hatte es noch niemand betrachtet! Ein ZNS-Geschädigter hat zwar erstmal Vorteile beim lesen, was das aber für andere Bereiche bedeutet ist niemandem klar! Und ich sage es hat enorme Nachteile!

	Standard	Komfort	Premium
Spontan-Verträglichkeit	☺	☺ ☺	☺ ☺ ☺
Stabile Fern- und Nahzonen	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺ ☺
PC-Eignung	☺	☺ ☺	☺ ☺ ☺
Formoptimiert		☺	☺ ☺ ☺
Individualglasdesign			☺ ☺ ☺
Theoretischer Aufbau			
Praktischer Aufbau			

29.0
12.0
32.5
16.0

Werkstattauftrag:
28.07.2021
K541859
B581721
Herr
Ralf Maslak
Alfred-Delp-Straße 5
50354 Hürth
FERTIG
Fertig bis:
R: +1,00
L: 0,00
Glas:
Herst.:
Größe:
Glas:
Tönung:
Bifo C28
SET
Kantenfilter 450nm
Fassung:
Herst./Linie: Luxottica / Emporio Armani
Modell: EA1098
Farbe: 3003
Größe: 54-17
BEM.:

www.jonen.de

Auch wenn es kaum jemand anderen gibt, der mit einer solchen Behinderung aus dem Bett aufstehen würde, schaue ich morgens immer an die Decke. Wenn die Lampe noch wackelt, ist nichts schlimmer geworden und ich finde immer einen Grund das Bett zu verlassen. Ich bin ausgebildeter Diplomkaufmann und finde immer etwas zu optimieren. Meine Wahrnehmung hat so viele Facetten, dass es mir nicht langweilig wird!

Seit 2009 habe ich das Ziel trotz meiner Behinderung der Beste zu sein.

Ich bin zwar mit allem 5 mal langsamer als alle anderen, aber mein Leben ist nicht schlechter! Es ist völlig anders aufgrund meiner Wahrnehmungsdefizite, aber ich finde die Qualität gut!

Wenn ich den Stress für mein Gehirn weiter reduzieren kann erwarte ich sehr schöne Zeiten!

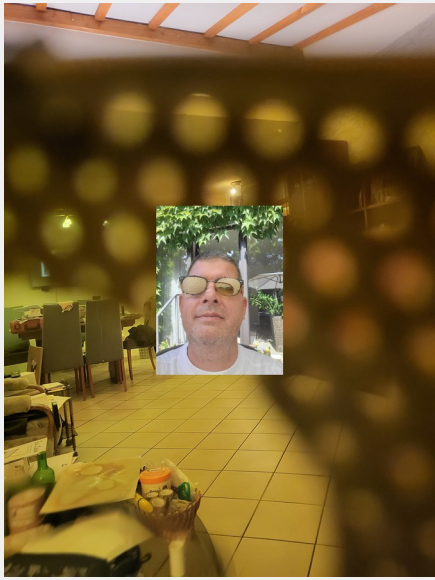
Das leichte „Durcheinander“ meiner Hilfsmittel soll verdeutlichen, wie blöde es für mich war, die alle herauszufinden und warum es so extrem lange dauerte, bis ich sie alle hatte. Oft schien das gemachte für mich wie ein Kartenhaus einzustürzen, wenn ich etwas neues, wirkungsvolles gefunden hatte. Zu fremd waren mir die Methoden, nach denen sich das Gehirn organisiert. Als ich aber das System SVATKE aufgestellt hatte wurde es einfacher, denn ich konnte der „Wichtigkeit“ des Gehirns einfacher folgen und es systematisieren nach meinem Kenntnisstand. Die Hilfe, die ich dringend brauchte finde ich jetzt wesentlich einfacher nach diesen Regeln. Bei mir sind es die Augen. Bei jemand anderem vielleicht die Füße aber ich hoffe jedem es mit meinem Modell SVATKE einfacher zu machen.

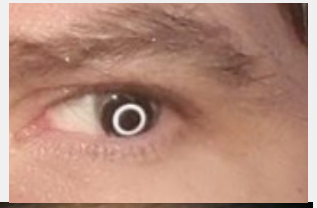
Meine Ansichten

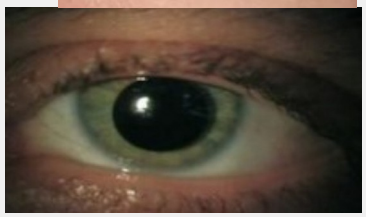
UNSICHTBARER
UNSICHTBARER
UNSICHTBARER
UNSICHTBARER
UNSICHTBARER

STRESS

2022

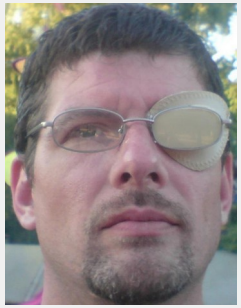






2013-2020

2009



Bei jeder Änderung mußte sich der Körper komplett an die neue Sicht gewöhnen!

Deutlich erkennen kann man die unterschiedliche Stegbreite. Morgens nach dem Aufstehen gönne ich dem Gehirn nicht soviel und nehme die mit den schmalen Stegen. Nachmittags, wenn das Gehirn erschöpft ist gönne ich ihm mit den breiteren Stegen mehr Ruhe. Das Ablenkungslogo ist sehr groß und damit kann ich sicher sein, dass kaum einer, unmerklich für sich und die Umwelt, von seinem Reptilienhirn (Stammhirn) übernommen wird und mich verbal angreift oder ignoriert!

Zusätzlich zu der Wahrnehmungsangleichung meiner Brille kaufte ich mir von Kosys den Neoos 11

Musikdateien werden per Ultraschall auf den ganzen Körper übertragen und mit dieser neuen/anderen Wahrnehmung lasse ich tagsüber meinen Grundton und die Solfeggiofrequenzen auf meinen Körper „wirken“. Ich merke sofort eine Verbesserung meiner Gedanken.

Ich bin mir sehr sicher, dass ich nun meiner Wahrnehmung wieder vernünftige Ausgangspunkte gebe, Eingaben zu erfahren, damit eine vernünftige Verarbeitung und Ausgabe stattfinden kann. Die mögliche Eingabe habe ich auf extrem langem Weg so optimiert, dass es meiner Ansicht nach nichts großes anderes gibt wieder wie ein „normaler“ Mensch zu funktionieren, auch wenn ich partialblind bin. Dem meisten habe ich wieder einen Sinn geben können, damit ich nicht, wie Frau Grieger-Langer sagt, einen Boreout bekomme!

Das Bild ist Link zu einem Film!

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 Barfussschuhen 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.**

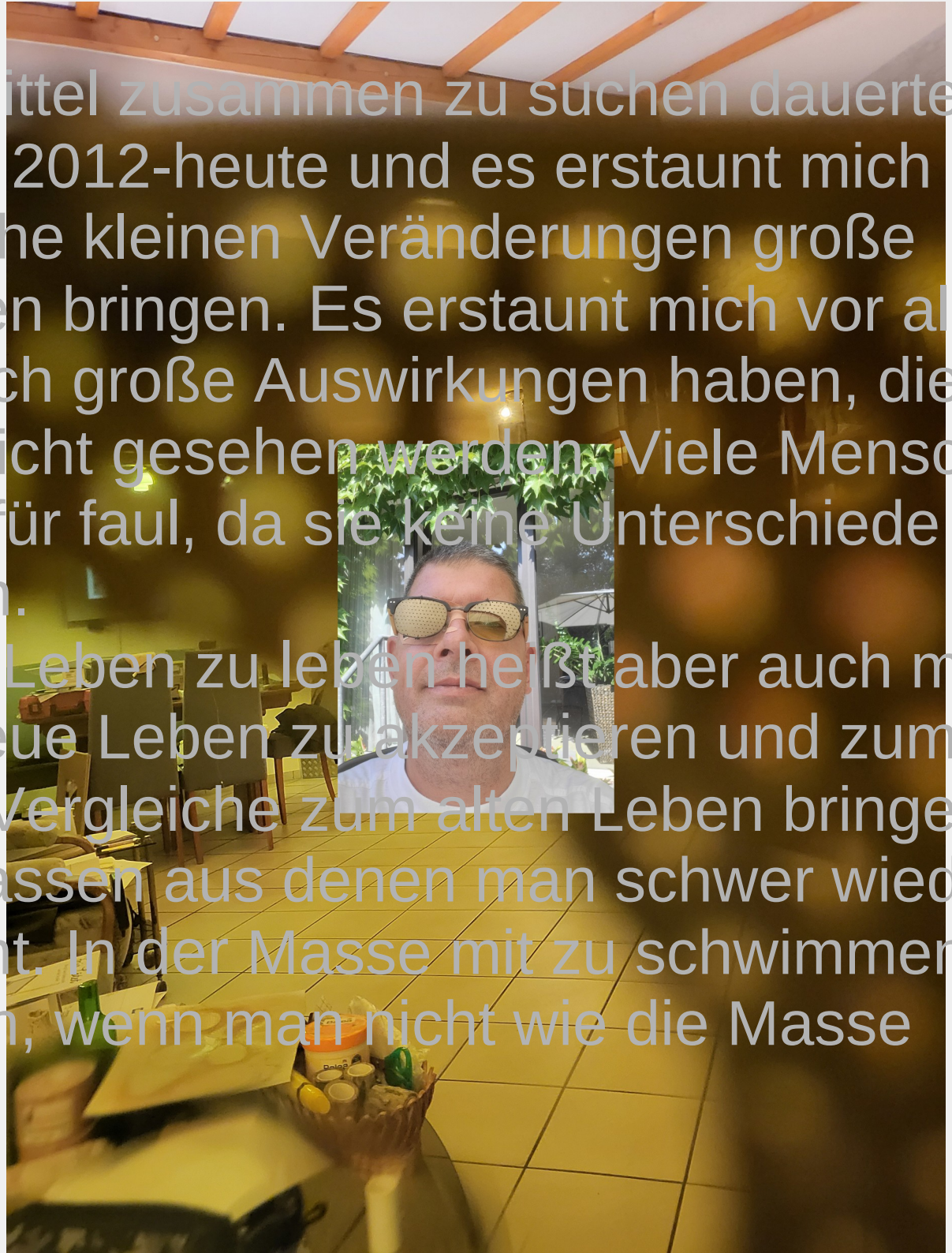
Das eröffnet mir neue Horizonte! Ich habe lange überlegt, was jeder,ohne Aufwand, machen könnte um seine Substitution zu individualisieren und kam auf folgenden Gedanken: Jeder hat immer seine Füsse dabei! Diese sind eingepackt in Schuhen, sodass sie eigentlich nicht gesehen werden können von aussen. 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 EXTREM 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!

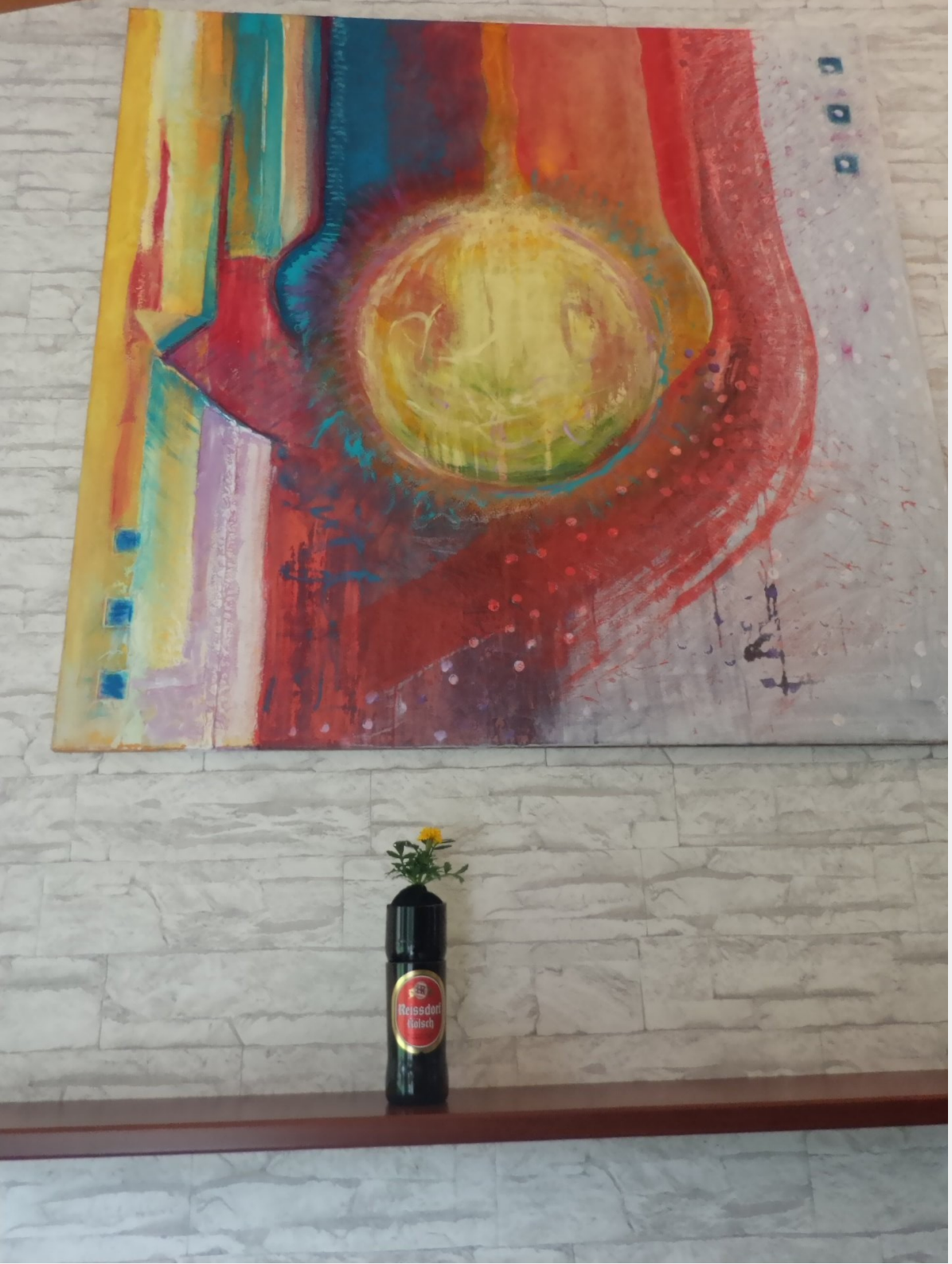
Ich wünsche viel Erfolg mit der
individuellen Substitution!

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

Diese Hilfsmittel zusammen zu suchen dauerte für mich von 2012-heute und es erstaunt mich immer wieder, welche kleinen Veränderungen große Auswirkungen bringen. Es erstaunt mich vor allem, dass Dinge für mich große Auswirkungen haben, die von Außen gar nicht gesehen werden. Viele Menschen halten mich für faul, da sie keine Unterschiede wahrnehmen.



Ein anderes Leben zu leben heißt aber auch mutig zu sein! Mutig das neue Leben zu akzeptieren und zum Optimum zu bringen. Vergleiche zum alten Leben bringen einen oft in Sackgassen aus denen man schwer wieder herauskommt. In der Masse mit zu schwimmen **KANN** nicht klappen, wenn man nicht wie die Masse funktioniert!



Bevor ich ZNS-Betroffener wurde, hätte ich gesagt:

Was ist denn da für ein Quatsch abgebildet!

Heute sage ich:

Eine Bierranie und ein schwangerer Mann ist eine ungewohnte, aber interessante Kombination!

Als Beispiel für eine „unsichtbare Störung“ habe ich einfach jedes 17. Wort 2pt größer geschrieben. Bewußt werden das viele nicht gemerkt haben. Das Unbewusstsein arbeitet aber mit einem viel schnelleren Tempo und jede Folie wird „holografisch“ abgespeichert. Das Unbewusstsein hat einfach, da ich wie eine Regel jedes 17. Wort größer gemacht habe, entschieden das nicht auffallen zu lassen. Genau wie der “Wortsalat“ zu Beginn soll es verdeutlichen, dass das Gehirn mit vielen „Systemen“ arbeitet, die man sich kaum vorstellen kann. Als Angehöriger schon oft sehr seltsam. Als Betroffener eine enorme Herausforderung!