



Wo sind die Farben?

Ein Tag im Leben einer Achromatin.

Text: Cornelia Wyss, **Fotos:** Hans-Werner Merkelbach

Mein Name ist Cornelia, ich bin 42 Jahre alt, habe drei Kinder und arbeite als Fachfrau Betreuung im Behindertenbereich. Ich habe Achromatopsie, eine erblich bedingte Sehschwäche. Auf meiner Netzhaut gibt es keine aktiven Zäpfchen, die für das Farbsehen, das Sehen bei Tageslicht und das genaue Sehen nötig sind. Auf meiner Netzhaut gibt es nur sogenannte Stäbchen, die das Sehen in der Nacht ermöglichen. Meine Augen sind also nur für das Sehen im Dunkeln ausgerüstet. Farben kann ich darum nicht wahrnehmen, Kontraste hingegen schon. Die Sehschärfe ist stark eingeschränkt. Ich bin total farbenblind, stark lichtempfindlich und habe nur etwa 8 % des normalen Sehvermögens.

Morgengrauen

Der Wecker klingelt, heute habe ich Frühdienst. Leise stehe ich auf, weil alle anderen noch schlafen. Ich gehe zum Kleiderschrank, meistens finde ich mich im Dunkeln gut zurecht. Ich ziehe eine Bluejeans und ein T-Shirt an. Ich habe gelernt, dass zu blauen Jeans die meisten Farben passen, darum ist es egal, in welches T-Shirt ich schlüpfte. Ich war mal bei einer Farb- und Stilberaterin, darum weiss ich, dass mir «leuchtende» Farben stehen würden. Hm, was sind wohl leuchtende Farben? Knallig kommt mir dazu noch in den Sinn. Manchmal sprechen die Leute von knalligen Farben. Knalliges Gelb, Grün, Rot... gibt es auch ein knalliges Grau? Für manche ist Grau keine Farbe. Wieso eigentlich nicht? Ich nehme auch noch ein paar Socken aus dem Schrank, hoffentlich sind diese

richtig zusammengefasst, Schwarz, Dunkelblau und Rot sehen für mich gleich aus – naja, egal.

Es ist noch dunkel draussen, trotzdem muss ich daran denken, meine Sonnenbrillen einzupacken. Wenn die Sonne scheint, bin ich ohne Spezial-Sonnenbrille mit Kantenfilter, welcher das blaue Licht herausfiltert, praktisch blind. Ich habe zwei Brillen mit unterschiedlichen Filterstärken, die eine trage ich bei bewölktem Wetter, die andere bei Sonnenschein.

Mit dem Velo fahre ich zum Bahnhof, auf bekannten Wegen ist dies kein Problem für mich. Trotzdem nehme ich lieber Nebenstrassen. Scheinbar irritiert es meine Mitmenschen, wenn sie mich Rad fahren sehen, ich sie in der Stadt aber nicht erkenne. Auf einen knappen Gruss, ein Lächeln oder einen Blickkontakt reagiere ich oft nicht wie erwartet, weil ich es nicht wahrnehmen kann. Selbst meine eigenen Kinder würde ich im Gewimmel nicht erkennen, es sei denn, wir hätten uns verabredet. Wer mich nicht so gut kennt, denkt in solchen Situationen wohl oft, ich wolle den Kontakt vermeiden oder sei arrogant. Manchmal erschwert mir dies soziale Kontakte, ich mag mich nicht ständig erklären.

Im Zug höre ich meist Podcasts oder lese am Handy. Es gab auch schon blöde Kommentare aus dem Nebenabteil, weil ich das Handy ganz nahe an die Augen nehmen muss: «Kaufen Sie sich doch eine Brille!» Oder: «Die Frau ist blind!» Okay, ich bin sehbehindert, aber hören kann ich trotzdem gut! Manchmal erkläre ich, dass eine Brille bei mir nichts nützen würde,

weil ich eine spezielle Sehbehinderung habe. Manchmal überhöre ich die Kommentare auch einfach.

Unterstützung wird selbstverständlich

Bei der Arbeit angekommen, lese ich zuerst, was in den letzten Tagen los war. Dazu nutze ich eine Vergrößerungssoftware für den PC, so kann ich entspannt vor dem Bildschirm sitzen. Ich arbeite in einer Institution für kognitiv und psychisch beeinträchtigte Menschen. Da manche von ihnen bettlägerig sind, muss man auf Druckstellen und Wundliegen achten. Bei der Pflege bin ich daher sehr aufmerksam. Wenn ich eine Hautveränderung vermute, hole ich eine gut sehende Kollegin dazu, damit mir nichts entgeht. Es ist für mich auch schwierig, Wunden zu beurteilen, zu erkennen, ob sie eitrig oder entzündet sind. Auch da ist oft ein zweiter Blick nötig.

Ich kann mich oft sehr gut in das Leben meiner Klientinnen hineinversetzen. Ich weiss genau, wie es sich anfühlt, wenn man mich auf der Strasse blöd anschaut, oder welche Gefühle entstehen, wenn einem etwas nicht zugetraut wird. Eine authentische Begegnung auf Augenhöhe ist mir immer am liebsten.

Am Nachmittag will eine Klientin UNO spielen. Zu Hause habe ich die Karten markiert, damit ich weiss, welche Farben sie haben, hier im Heim ist dies natürlich nicht so. Ich frage dann immer eine der Mitspielerinnen und sie geben mir gerne Auskunft. Es gibt ihnen ein gutes Gefühl, dass ich mal ihre Hilfe benötige. Ich bin auch



Sind Farben nicht erkennbar, helfen Strukturen beim Erkennen.

froh, wenn sie mir sagen können, ob es noch Krümel auf dem Boden hat, wenn ich gewischt habe. So entsteht ein natürliches Miteinander. Heute steht auch noch die Nagelpflege auf dem Programm. Dazu hole ich meine Lupenbrille hervor, so gelingt mir auch das Nägelschneiden. Wenn allerdings jemand seine Nägel lackiert haben möchte, dann überlasse ich dies gern einer Teamkollegin, das könnte ich nicht genau genug ausführen.

Auch die reifen Bananen sind grau

Auf dem Weg nach Hause gehe ich noch einkaufen. Bei den Bananen und Kartoffeln finde ich die Auswahl sehr schwierig. Grüne Kartoffeln seien giftig und sollte man nicht kochen. Dies kann ich aber nicht sehen. Bei den Bananen ist es nicht so gefährlich, dennoch würden sich meine Kinder über gelbe, also reife Bananen freuen.

Auf meinem Smartphone habe ich eine App, die Farben benennt, die nutze ich manchmal auch für den Kleiderkauf. Je nach Lichtverhältnissen ist sie aber ungenau, ausserdem sagt sie mir leider auch nicht, ob eine Farbe «leuchtend» ist. Das Handy ist zu einem guten Hilfsmittel geworden, Kleingedrucktes oder Schilder in der Entfernung kann ich fotografieren und sie grösser zoomen. Rot ist wohl eine Signalfarbe und Aktionen werden im Laden oft so beworben. Vermutlich reagiere ich weniger darauf als normal Sehende. Vor der Fleischtheke überlege ich, was ich bestellen soll. Ich kann die Waren in der Auslage nicht erkennen. Auch

hier könnte mir ein Handyfoto vermutlich helfen, ich fühle mich hier aber zu stark beobachtet. Da frage ich lieber das Verkaufspersonal, was es gibt, oder ich nehme das, was ich schon kenne. Manchmal ärgere ich mich später, nicht nachgefragt zu haben, denn auch ich hätte Freude, die Routine ab und an zu verlassen.

Als ich wieder auf der Strasse bin, sind dunkle Wolken aufgezogen, bald wird es regnen. Ich beschliesse, die Sonnenbrille nicht aufzusetzen, ich möchte nicht immer auffallen. Dafür muss ich nun meine Augen zusammenkniffen, denn sogar das diffuse Licht blendet mich. Ich wurde auch deswegen schon blöd angesprochen, ob ich bekifft sei oder müde? Okay, müde bin ich jetzt tatsächlich.

Zu Hause setze ich mich zu meiner jüngsten Tochter an den Küchentisch. Sie muss für ihre Hausaufgaben eine Zeichnung machen, sie benutzt dazu Farbstifte. Ich zeichne lieber mit verschiedenen starken Bleistiften oder mit schwarzen Filzstiften. Ich zeichne sehr gerne, achte dabei auf hell und dunkel, Licht und Schatten. Früher in der Schule musste ich auch mit Farben malen, da wurden die Stifte mit der jeweiligen Farbe beschriftet, damit ich nicht immer die anderen fragen musste, denn das war mir jeweils sehr unangenehm. Schon damals war es mir wichtig, so selbstständig wie möglich zu leben.

Abends hat mein Sohn einen Unihockeymatch. Ich stehe am Spielfeldrand. Die Trikots der beiden Mannschaften kann ich kaum unterscheiden, sie sind zu ähnlich für mich. Meinen Sohn

kann ich nicht erkennen. Manchmal, wenn er näher kommt, sehe ich die Nummer auf seinem Rücken und versuche, sie im weiteren Spielgeschehen zu verfolgen. Wenn es ein Tor gibt, muss ich aufpassen, dass ich nicht für die falsche Mannschaft klatsche. In solchen Situationen wünschte ich mir, ich könnte besser sehen!

Grau mit Grau vergleichen

Wenn ich gefragt werde, wie ich Farben sehe, kann ich das gar nicht wirklich beschreiben. Ich kenne ja nichts anderes, habe keinen Vergleich. Für mich sind Kontraste etwas unglaublich Schönes – ein Sonnenuntergang oder ein weiss oder gelb blühender Baum. Violette Blüten sind inmitten von grünen Blättern oft nicht recht zu erkennen. Einige Farben kann ich erraten, weil ich sie mit bekannten, gelernten Dingen wie Gras oder Himmel vergleichen kann. Für mich selbst brauche ich keine Farbnamen, für mich ist etwas heller oder dunkler, so ist ein Baumstamm meistens dunkler als die Blätter. Das Nicht-Sehen der Farben stellt für uns Achromaten das kleinste Problem dar. Im Alltag ist es weit schwieriger, mit der starken Blendempfindlichkeit und der verminderten Sehstärke zurechtzukommen.

Cornelia Wyss

ist farbenblind und liebt kontrastreiche Sonnenuntergänge.

Mehr Informationen auf der Seite www.achromatopsie.org