CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

AUGEN BLICKE

DEZEMBER, 4. AUSGABE 2020

Christina Lang

Begegnung mit der blinden Sopranistin

Christina Lang

«Die 1:1-Begleitung in den CAB-Kursen ist ein Geschenk»

Wenn sie zu singen beginnt, überkommt einen ein Schauer der Ergriffenheit. Die Stimme der blinden Sopranistin Christina Lang öffnet Herzen. Mit der CAB ist sie seit Jahren verbunden – und sie lobt die Organisation in den höchsten Tönen.

Sie singt als Solistin in Kirchen und Konzertsälen, stets begleitet von Orgel, Flügel oder Orchester, sie organisiert Konzerte und wurde 2018 mit dem «Jubiläumspreis» der basellandschaftlichen Kantonalbank ausgezeichnet. Wer ist Christina Lang? Die 51-Jährige öffnet die Tür zu ihrer Zweizimmerwohnung in Füllinsdorf. Sie hat eine zierliche Figur, einen rassigen Kurzhaarschnitt und sie trägt ein hübsches Deux-Pièce. Dessen Farbe ist «dunkles Moosgrün», wie sich später herausstellen wird. Das Farberkennungsgerät ist eines von vielen Hilfsmitteln, auf die Christina Lang angewiesen ist. Die Sängerin hat Guetsli bereitgestellt und freut sich darauf, der AUGENBLICKE-Leserschaft Einblicke in ihr Leben zu gewähren.

Hilfe annehmen ist nicht einfach

Christina Lang ist – als Sonntagskind, wie sie schmunzelnd sagt – mit einem angeborenen grauen Star blind zur Welt gekommen und wuchs im basellandschaftlichen Gelterkinden auf. Im Alter von 11 Jahren hat sie dank einiger Operationen etwa 10 % gesehen. Als später dann der grüne Star dazukam, verschlechterte sich ihr Sehvermögen stetig. «Heute sehe ich mit der Brille mit dem linken Auge noch etwa 2 % und auf dem rechten Auge bin ich vollblind», sagt sie. Die diplomierte Gesangslehrerin lebt alleine. In ihrem Wohnzimmer dominieren der Flügel und die Pflanzen, die sie mit viel Hingabe pflegt. Neben dem Singen erteilt sie späterblindeten Erwachsenen Blindenschriftunterricht. Die Hürden ihres Lebens meistert sie mit Hilfsmitteln, Vertrauen und der erforderlichen Offenheit, Hilfe zu beanspruchen. Dies musste sie lernen. «Es ist nicht einfach, Hilfe anzunehmen. Aber manchmal geht es einfach nicht anders», stellt sie sachlich fest.

Sturz in Baugrube

Der Alltag von blinden und sehbeeinträchtigten Menschen ist mit vielen Einschränkungen und Nachteilen verbunden. Zum Beispiel beim Einkaufen, beim Reisen oder auch bei der Fortbewegung im öffentlichen Raum. Schon ein paar Mal ist Christina Lang wegen eines Hindernisses hingefallen – einmal landete sie sogar in einer ungesicherten Baugrube. «Wir Blinden brauchen keine Geisterbahn», sagt sie schmunzelnd, «die haben wir jeden Tag.» Im Alltag nutzt Christina Lang einige Hilfsmittel wie den weissen Stock, einen PC mit Sprachausgabe und Brailletastatur, Musiknoten in Blindenschrift, eine sprechende Uhr und das bereits erwähnte Farberkennungsgerät. Wenn man es auf einen Stoff oder eine Unterlage hält, analysiert es die Farbe und benennt diese mit erstaunlich genauen Farbnuancen. So kann Christina Lang ihre Garderobe passend zusammenstellen.

Begeistert von den CAB-Kursen

Die Herausforderungen des Alltags erfordern manchmal eine Auszeit. Deshalb nimmt Christina Lang mit Freude an den CAB-Kursen teil und ist begeistert vom Angebot: «Die Kurse sind spezifisch auf die Bedürfnisse der blinden und sehbehinderten Teilnehmenden abgestimmt. Man merkt, dass die Kursleiterinnen und Kursleiter auf einen grossen Erfahrungsschatz im Umgang mit Blinden und

Sehbehinderten zurückgreifen können. Während des Kurses sind sie auch abends anwesend. So entsteht eine lockere Atmosphäre. Am meisten aber beeindruckt mich die 1:1-Begleitung, welche die CAB anbietet. Es ist ein Geschenk, nicht lange um Hilfe bitten zu müssen, sondern diese für einmal ganz einfach bekommen zu können, wenn das Bedürfnis danach besteht.» Die Freiwilligen der CAB sind der Meinung, dass Helfen stets ein «Geben und Nehmen» ist. Sie alle empfinden die Einsätze als grosse Bereicherung.

Nehmen und Geben

Christina Lang, die in ihrem Alltag immer wieder auf Hilfe angewiesen ist, freut sich, mit ihrer Stimme ihrerseits andere Menschen beschenken zu dürfen. Auf Wunsch der AUGEN-BLICKE-Redaktion setzt sie sich an ihren Flügel, lässt die Tasten anklingen und beginnt zu singen. Ihre voluminöse Stimme erfüllt den ganzen Raum und berührt. So muss es dem Publikum an ihren Konzerten ergehen. Die Konzertbühne ist Christina Langs Welt. Manchmal hadert sie zwar, weil sie keinen Blickkontakt zu Menschen herstellen kann. Trotzdem entsteht in der Begegnung mit ihr automatisch Nähe. Wer sich von ihrer Stimme berühren lassen will, gelangt auf ihrer Website zu einem Konzertmitschnitt des Stücks «Exsultate, jubilate» – zu Deutsch «Jauchzet, jubelt» von Wolfgang Amadeus Mozart: www.christina-lang.ch

Kolumne

Märchen schenkt Mut

Der verführerisch sonnige Spätherbstmorgen veranlasst mich, das Frühstück auf dem Balkon einzunehmen. Dennoch verführt es mich zu keinem Spaziergang mit mir und dem Blindenstock. Seit längerem entziehen sich solche selbstständigen Wegbeschreitungen meinem Alltag. «Ich will mich geistig für einen morgigen kleinen Lauf stärken!», versprach ich mir beim letzten Schluck Kaffee. Lachte die Sonne mich auch am folgenden Morgen verlockend an, raubte mir jedoch ein langes Telefon das nötige Zeitvolumen für den Rundgang. Entschuldigungen meiner wiederholt ausbleibenden selbstständigen Mobilität, wie: der Wind könnte mich im Ungleichgewicht zu Sturz bringen, am Sonntag sind zu viele Leute auf dem Weg oder die Priorität eines Einkaufs, reihen sich in die lange Liste der Ausreden. Eine Freundin, Mental Coach, schlug mir vor, den einstudierten Rundweg in ein Märchen zu verwandeln, das ich täglich während drei Wochen geistig erlebe. So tänzelte ich leicht mit «Geselle Weisser Stock» dem Weg entlang und traf in der täglichen Selbstsuggestion einen zauberhaften Prinzen bei der Bank unter der Linde. Zwar sass kein Prinz neben mir auf der Bank, als Mut und Freude mich wieder zur realen Wegbeschreitung motivierten. Doch das Gefühl der Freiheit bezauberte mich bei diesem und den weiteren Spaziergängen.

Christine Müller, taubblind

Kreative Freuden zur Adventszeit

In den Kreativkursen der CAB können blinde, sehbeeinträchtigte und hörsehbehinderte Menschen dank Unterstützung der Kursleitung und von Freiwilligen kreativ sein. Im Adventskurs entstehen unter ihren Händen Geschenke für die Liebsten oder Kunstwerke für die Weihnachtsdekoration.

Zum 5. Mal leitet Theres Raimondi den CAB-Kurs «Kreatives Einstimmen auf die Adventszeit». Das Angebot ist bei Betroffenen sehr beliebt, wie die engagierte Kursleiterin erklärt: «Für Menschen mit fehlendem oder eingeschränktem Sehsinn ist der Weihnachtsrummel in den Läden oft eine Überforderung. Zudem fehlt ihnen die erforderliche Ruhe, um etwas Passendes für ihre Liebsten auszusuchen. Im Kreativkurs können sie mit unserer Hilfe selber Geschenke herstellen.»

Dank Hilfe etwas erschaffen

Im neuntägigen Kurs setzen die Teilnehmenden unter professioneller Anleitung mit verschiedensten Materialien eigene Ideen um oder sie lassen sich inspirieren. «Letztes Jahr war der Schneemann für draussen ein Renner», erinnert sich Theres Raimondi, «als Basis verwendeten wir Styroporkugeln». Die Teilnehmenden erschaffen ihre Kunstwerke selber. Hilfestellung erhalten sie von der Kursleitung und von ihrer Begleitperson, denn auch bei diesem Angebot ist die 1:1-Begleitung sichergestellt. Vor allem bei Feinarbeiten wie beispielsweise fürs Aufkleben der Äuglein bei den Schneemännern oder für die stimmige Zusammenstellung der Farben brauchen sie Hilfe.

«Wow, das habe ich selber gemacht?»

Eine Sinneseinschränkung lässt die eigenen Fähigkeiten in Frage stellen und nagt am Selbstvertrauen. Im Kreativkurs der CAB trauen sich die Teilnehmenden nach anfänglicher Unsicherheit immer mehr zu und staunen, wozu sie fähig sind. «Es ist eine Freude, wie alle mit grossem Eifer zur Sache gehen. Neben der Kreativarbeit schätzen die Teilnehmenden auch das Zusammensein in der Gruppe und das stimmungsvolle Rahmenprogramm, das wir ihnen in Einsiedeln bieten.» Zum Ende des Kurses werden die Objekte in Szene gesetzt. Wenn die Gäste und die anderen Teilnehmenden dann die Kunstwerke loben, wird vielen so richtig bewusst, was sie eigentlich geleistet haben. Oft hört man den Satz: «Wow, das habe ich selber gemacht?»

Breites Kursangebot für Betroffene

Der Kurs «Kreatives Einstimmen auf die Adventszeit» ist eines von vielen Angeboten der CAB. Die Kurse helfen den Betroffenen, ihre Mobilität zu erhalten, ihre Fähigkeiten zu nutzen und sie ermöglichen ihnen den Austausch unter Gleichgesinnten.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

In wenigen Wochen ist Weihnachten. Traditionsgemäss beschenken wir am Fest der Feste unsere Liebsten – und damit auch uns selbst. Denn als Schenkende bekommen wir Dankbarkeit zu spüren und die Verbundenheit mit unserem Gegenüber. Genauso ist es mit dem Helfen. Wer Gutes tut, bekommt etwas zurück. Das trifft auf alle Freiwilligen zu, die sich in den CAB-Kursen engagieren, aber auch auf die Spenderinnen und Spender, die sich für ihr Herzensprojekt einsetzen. Jahrein, jahraus nutzen blinde, sehbeeinträchtigte und taubblinde Menschen die Angebote der CAB. Unter ihnen die blinde Sopransängerin Christina Lang, die sich besonders über die 1:1-Begleitung in den Kursen freut. An Konzerten begeistert sie das Publikum mit ihrer Stimme. Auch unsere taubblinde Kolumnistin Christine Müller besucht Veranstaltungen der CAB – und beglückt uns in jeder AUGENBLICKE-Ausgabe mit einer wunderbaren Kolumne. Die Teilnehmenden des Kreativkurses konnten dank Unterstützung selber Geschenke für ihre Liebsten herstellen. Schenken und beschenkt werden – das ist ein Ausdruck von Menschlichkeit. Mit diesen Gedanken wünsche ich Ihnen eine bereichernde Lektüre und eine lichterfüllte Adventszeit.

Herzlich

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

Wie Legate zugunsten der CAB Lebensfreude schenken

Die CAB hat in den letzten Jahren zahlreiche Legate erhalten. Die Höhe der Legate schwankte jeweils zwischen ein paar hundert Franken bis zu einem ausserordentlich hohen Legat von über 260‘000 Franken im Jahr 2019. Die Legate werden jeweils in den Jahresberichten publiziert.

Direkthilfe für Betroffene

Die Legate haben es der CAB ermöglicht, zahlreiche Personen und Aktivitäten direkt oder indirekt zu unterstützen. So bekamen Menschen mit knappen finanziellen Möglichkeiten direkte Hilfe: Die CAB übernahm die Kosten für den Ferntransport an die Kurse oder finanzierte einen Teil der Kurskosten. Seit Herbst 2019 kann dank den Zuwendungen zudem allen Kursteilnehmenden etwas Zusätzliches offeriert werden, zum Beispiel ein weiterer Ausflug auf dem Schiff, eine Carfahrt oder einfach «Kaffee und Kuchen».

Drei neue Tandem-Velos

Für die beliebten Bewegungskurse konnte die CAB drei neue Tandem-Velos anschaffen. Mit dem Kauf wurde ein attraktiver Wartungsvertrag für mehrere Jahre abgeschlossen. Das Zweiradgeschäft liefert die Tandems an die Kursorte, holt sie am Ende der Kurse wieder ab, führt eine sorgfältige Wartung durch und lagert die Räder bei sich ein. So sind die Einsatzbereitschaft und die Sicherheit der Tandems immer gewährleistet.

Betroffene sind sehr dankbar

Zu den nächsten Vorhaben der CAB zählen Beschriftungen von Aufzügen, Zimmern und Orientierungstafeln in Blindenschrift in den Kurshotels – unter Umständen lassen sich sogar Sprachmodule in den Aufzügen finanzieren.
Die blinden und stark sehbehinderten Menschen sind sehr dankbar für die grosszügigen Legate.

Rudolf Rosenkranz, Geschäftsleiter

Sportlich unterwegs trotz Blindheit: Das Tandem macht es möglich.

Tatsachen und Mythen
rund ums Auge

Fehlsichtigkeit mit alternativen Methoden wegtrainieren

Mythos: Seh- und Entspannungsübungen, Meditationen und Gymnastikübungen, die versprechen, die Sehkraft zu erhalten, ja gar zu verbessern und selbst Fehlsichtigkeiten zu beseitigen, sollte man kritisch beäugen. Die Ursache für eine trübe Augenlinse, eine degenerierte Makula oder ausgefallene Netzhautbereiche lässt sich nicht wegmeditieren oder wegtrainieren – man kann sie nur beseitigen, stoppen oder eindämmen mit Methoden, die sich bewährt haben.

Geschwollene Lider deuten auf schlechten Schlaf hin

Mythos: Augenlider schwellen an, weil sich umliegendes Gewebewasser ansammelt. Dazu kommt es für gewöhnlich erst, wenn man mehrere Stunden in liegender Position verbringt. Die meist morgens festgestellte Schwellung der Augenlider ist deshalb kein Indiz dafür, wie gut oder schlecht die Nachtruhe war. Eine andauernde und ausgeprägte Schwellung der Lider sollte jedoch untersucht werden, weil dafür auch andere Ursachen in Frage kommen.

Gegen trockene Augen hilft Gähnen

Tatsache: Der Lidschlag reduziert sich ganz von selbst, wenn man längere Zeit konzentriert am Bildschirm arbeitet oder ein Buch liest. Ein bewusstes und kräftiges Gähnen schafft sofort Abhilfe, weil es die Tränenproduktion anregt. Ein paar Mal bewusst blinzeln, oder ab und zu den Blick aufrichten und in die Weite werfen, hilft ebenfalls gegen das lästige, aber immer nur vorübergehende Gefühl trockener Augen. Bei regelmässiger oder gar dauerhafter Trockenheit der Augen ist es ratsam, der Ursache auf den Grund zu gehen.

Vielen herzlichen Dank
für Ihre Unterstützung

Ihre Spende gibt blinden, hörsehbehinderten und taubblinden Menschen mehr Sicherheit und Selbstvertrauen. Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie das Kursangebot, die Beratungen sowie unsere übrige Arbeit zugunsten von Betroffenen.

Mit **100** Franken ermöglichen Sie die Begleitung eines blinden Menschen an einem Wochenende.

Mit **50** Franken für Beratungsangebote schenken Sie Zuversicht in schwierigen Zeiten.

Mit **35** Franken an die Kosten eines Aktivkurses schenken Sie einem blinden Menschen Lebensfreude.

Spendenkonto PK 80-6507-7
IBAN CH05 0900 0000 8000 6507 7

Online-Spendenmöglichkeit :
www.cab-org.ch (Helfen)

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26, 8003 Zürich
Telefon 044 466 50 60
Fax 044 466 50 69
E-Mail: info@cab-org.ch

Verantwortlich: Rudolf Rosenkranz
Redaktion: Erica Sauta, Martin Hürzeler
Fotos: Jiři Vurma, CAB
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

Abonnement:
CHF 5.– pro Jahr, wird von der Spende einmalig angerechnet.
Erscheint 4-6 mal jährlich.