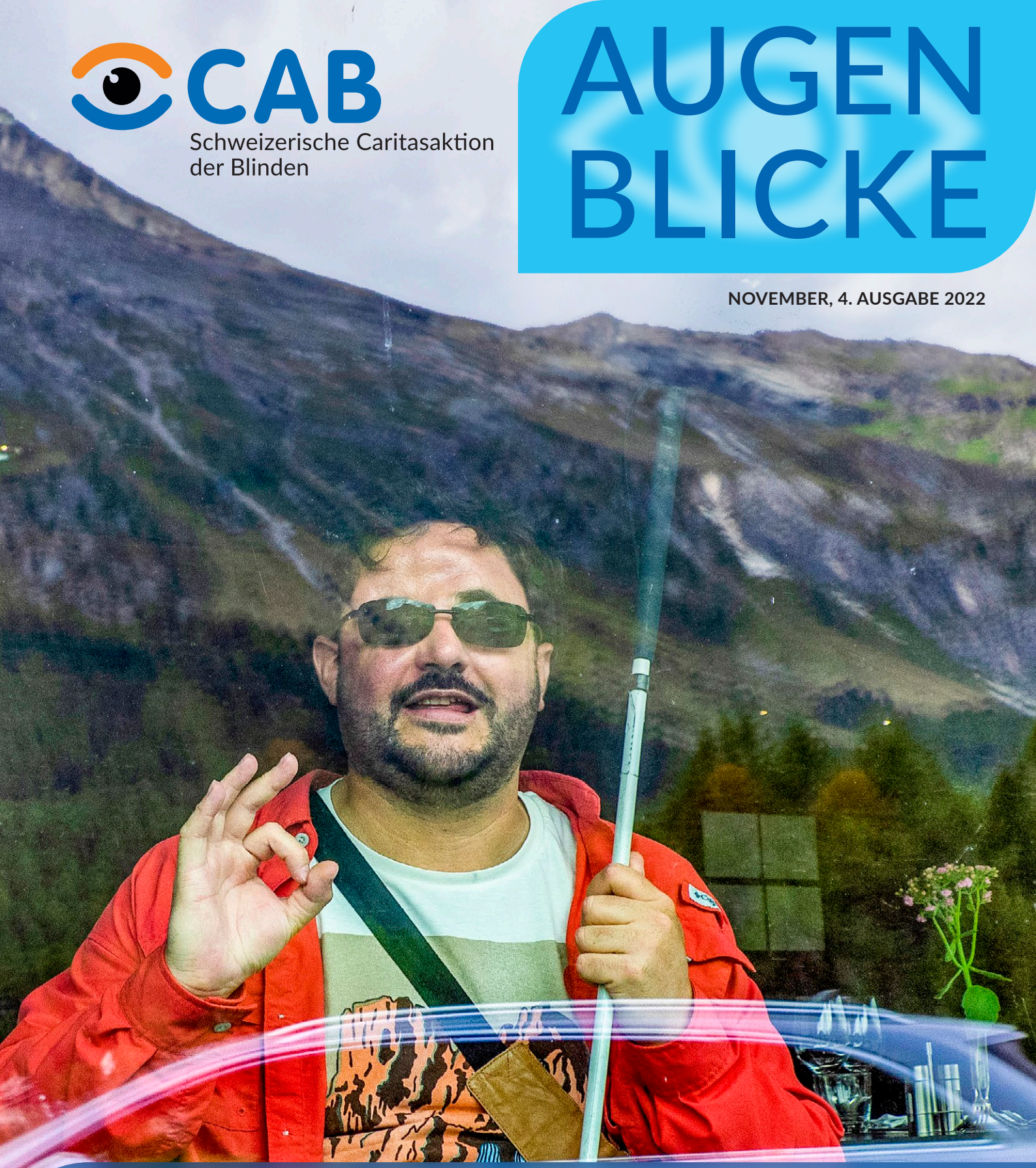
CAB
Schweizerische Caritasaktion der Blinden

# AUGEN BLICKE

NOVEMBER, 4. AUSGABE 2022



Pascal Leinenbach, blind

## «Auf die CAB ist immer Verlass»

# Pascal Leinenbach
# Man sieht nur mit dem Herzen gut

**Seit einem Unfall vor 20 Jahren ist Pascal Leinenbach blind. Der 39-Jährige ist heute trotz – oder gar wegen – diesem Schicksalsschlag ein aufgestellter, offener und positiver Mensch. Sein liebevolles Umfeld und bereichernde Begegnungen an Kursen der CAB lassen ihn seinen Lebensmut bewahren.**

Pascal Leinenbach hat sich mit der Augenblicke-Redaktion in einem Restaurant in Maloja zum Interview verabredet. Mit einem fröhlichen Lachen begrüsst er den Besuch aus dem Unterland und tastet sich mit dem weissen Stock zum Tisch heran. Er freut sich sehr über das Interesse der Augenblicke-Leserschaft an seiner Geschichte und lobt gleich zu Beginn die Arbeit der CAB. «Ich leiste gerne einen Beitrag dazu, das Verständnis für Blinde zu fördern. Die CAB erfüllt hier eine wertvolle Aufgabe. Zudem ermöglicht uns die Organisation mit ihrem Kursangebot verschiedene Aktivitäten zu unternehmen, die uns sonst verwehrt bleiben.»

Er setzt sich hin und widmet seine volle Aufmerksamkeit seinem Gegenüber. Sein einnehmendes Wesen lässt einen schon nach kurzer Zeit vergessen, dass er nichts sieht. Wobei er dieser Formulierung gleich widerspricht. «Ich bin zwar blind. Das bedeutet aber nicht, dass ich nicht sehen kann», sagt er und lächelt. «Durch meine Blindheit habe ich gelernt, ohne Augen zu sehen. Oder wie es im Buch <Der kleine Prinz> heisst: Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.»

### Mit 19 Jahren erblindet

Im Alter von 19 Jahren erlitt er einen Unfall, an den er sich nicht mehr erinnern kann. Von einem Tag auf den anderen war der einst Sehende blind. Aber er hadert nicht. Er fühlt sich

gut aufgehoben in seinem familiären Umfeld und bei Organisationen wie der CAB. «Natürlich ist das Leben nicht immer einfach. Doch ich bin dankbar, dass ich überlebt habe. Im Vergleich zu früher lebe ich heute viel bewusster und intensiver.» Pascal Leinenbach kompensiert den fehlenden Sehsinn mit einer verblüffenden Wahrnehmungskraft. «Habt ihr das Geräusch auch gehört?», unterbricht er plötzlich das Gespräch, «da muss irgendwo ein Gerät sein, das Raumduft versprüht.» Und siehe da: Das Gerät gibt es tatsächlich, gut versteckt hinter einer Pflanze. Es erstaunt, wie sensibel er mit seinem geschärften Hör-, Geruchs- und Tastsinn die Umgebung wahrnimmt.

### Sprachbegabt und musikalisch

Nach dem Unfall und einer langen Zeit mit Spitalaufenthalten hat er sein Leben neu organisiert. Heute arbeitet er von Montag bis Freitag in einer geschützten Werkstätte in Samedan. Der gelernte Koch bedauert zwar, nicht mehr in seinem angestammten Beruf tätig sein zu können. «Als Blinder in einer Küche zu arbeiten ist nach Ansicht der Versicherung zu gefährlich. Aber ich koche immer noch sehr

gerne und bereite ab und zu etwas für meine Eltern oder Freunde zu.» Für die Augenblicke-Leserschaft hat er auch gleich einen kulinarischen Tipp in petto: «Bereiten Sie Spaghetti Gorgonzola zu und mischen Sie kleingehackte gekochte und geräucherte Marroni drunter. Diese Kombination schmeckt ausgezeichnet.» Pascal Leinenbach kann nicht nur gut kochen, er spricht auch 6 Sprachen fliessend und ist sehr musikalisch.

### Unvergesslicher Ausflug mit der CAB

Seine Mama hat ihn auf die Angebote der CAB aufmerksam gemacht. Seither hat er schon an einigen Kursen teilgenommen. Besonders eingeprägt hat sich ihm der gemeinsame Besuch der Thunerseespiele im Sommer. Von diesem Erlebnis schwärmt er noch heute. «Wir haben das Musical <Io senza te> mit den grössten Hits von Peter, Sue und Marc genossen. Der Ausflug war sehr gut vorbereitet und professionell durchgeführt. Ich habe sogar Peter Reber persönlich kennengelernt und eine Autogrammkarte ergattert. Wir Blinden sind zwar in vielerlei Hinsicht selbständig, brauchen aber doch in einigen Belangen Unterstützung. Vor allem, wenn wir unsere gewohnte Umgebung verlassen. Alleine hätte ich dieses Musical niemals besuchen können.» Was er an der CAB besonders schätzt? «Wenn ich mich an einen Kurs der CAB anmelde, weiss ich, dass alles klappen wird. Zudem sind sowohl die Mitarbeitenden als auch die Begleitpersonen professionell und einfühlsam engagiert. Auf die CAB ist Verlass.» Pascal Leinenbach seien noch viele solcher Erlebnisse gegönnt – mit seiner positiven Einstellung macht er Mitbetroffenen Mut und öffnet Sehenden das Herz.

# KOLUMNE

**Vitaminreicher Irrtum**

Neulich erlebt am gepflegten Buffet eines Hotels: «Oh, feiner Lachs …». Meine Freude war gross. Ich liebe Lachs. Umso erstaunter war ich, am Tisch mit besserer Beleuchtung zu merken: Mein «Lachs» waren Orangenschnitze. Hatte ich es mir am Buffet doch irgendwie gedacht, die Konsistenz des Lachs sei eigenartig.

Mit Lachs hatte ich schon einmal ein Erlebnis. Eine fast blinde Frau, ebenfalls an einem Hotelbuffet: Sie fand dort tatsächlich Lachs vor. Daneben standen feine Desserts. Ich wollte grade rufen, aber es war zu spät: Ich konnte es nicht mehr verhindern, dass sie sich die Vanillesauce über den Lachs goss … Sie dachte, es handle sich um eine mayonnaisehaltige Sauce.

Solche Situationen erleben wir Sehbehinderte immer wieder. Gut, wenn man in diesen Momenten charakterlich so «konzipiert» ist, dass man es humorvoll sehen kann. Dabei ist klar: Nicht alle Sehbehinderten können mit solchen Situationen gleich locker umgehen. Stellen Sie sich beispielsweise vor, meine «Lachs-Geschichten» wären jemandem passiert, der erst seit einigen Monaten seh-eingeschränkt ist …

Doch zurück zu meinen Orangenschnitzen. Den Lachs, den hätte ich schon gerne gegessen. Aber die Orangen waren voller Vitamine und somit extrem gesund für mich.

*Roland Gruber, stark sehbeeinträchtigt*

# Trotz Sehbehinderung **kulinarisch zaubern**

**Wer Gäste zum Apéro einlädt, punktet gerne mit kreativen Häppchen. Ohne oder mit geringer Sehkraft lassen sich die kleinen Gaumenfreuden jedoch kaum selber herstellen. Dank dem neuen Apéro-Tageskurs der CAB können auch blinde und sehbeeinträchtigte Menschen als Gastgebende brillieren.**

Die Tageskurse der CAB sind beliebte Formate. Die Teilnehmenden lernen an einem Tag in Theorie und Praxis etwas Neues kennen. Ob Grittibänze, Pralinés oder ein feiner Sonntagszopf: Kurse rund ums Essen sind dabei besonders beliebt. Deshalb hat die CAB ein weiteres Angebot ins Programm aufgenommen. Und siehe da: Kaum ausgeschrieben, war der Apéro-Kurs auch schon ausgebucht.

## Nicht nur Chips und Nüssli

«Normalerweise kann ich zum Apéro nur Chips und Nüssli auftischen», erzählt eine Teilnehmerin. «Ich war sehr gespannt, ob ich trotz meiner Sehschwäche Apérohäppchen herstellen kann.» Und ob sie konnte. Die langjährige CAB-Kursleiterin Theres Raimondi hatte eine ganze Reihe von originellen Rezepten zusammengestellt, die sich einfach selber zubereiten lassen. Zu Beginn des Tageskurses erklärte sie die Rezepte und die bereitgestellten Zutaten. In Zweiergruppen machten sich die Teilnehmenden ans Werk. Die Kursleiterin und eine Freiwillige boten Hand, wo Hilfe gefordert war. Theres Raimondi war begeistert vom grossen Elan: «Unter den Teilnehmenden entspann sich ein reger Austausch. Es war eine Freude, mit welchem Eifer sie die Rezepte umsetzten und Hilfsmittel wie Teelöffel oder den Dressiersack ausprobierten.» Der Tag, unterbrochen von einem kleinen Mittagessen, verging wie im Flug. Um 15.00 Uhr dann der grosse Moment: Die Teilnehmenden richteten die Apérohäppchen auf Platten an. Käsetaler, Lachsmousse auf Pumpernickel, Salamispiessli, Peperoniecken, Chicorée-Schiffli mit Eiersalat, gefüllte Gurken, Speckzwetschgen, Käsestangen und vieles mehr – der Festschmaus konnte beginnen.

## Komplimente schenken Bestätigung

Nebst Resten und Rezepten konnten die Teilnehmenden das gute Gefühl mit nach Hause nehmen, künftig selber Apérohäppchen zubereiten zu können. «Das werde ich zuhause nachmachen» war der Satz, den man am häufigsten hörte. Theres Raimondi fasst die gelungene Kurspremiere zusammen: «Die Teilnehmenden werden viele Komplimente für die Köstlichkeiten bekommen. Das Echo aus den Augen von Sehenden wird für sie eine Bestätigung sein, dass sie trotz ihrer Sinnesbeeinträchtigung wunderbare Gastgebende sind.»

### Chicorée-Schiffchen
(Fingerfood)

**Zutaten**
1 weisser Chicorée
4 gekochte Eier
2 EL Sauerrahm
wenig milden Essig
Salz und Pfeffer

Eier schälen und in kleine Stücke hacken. Alle anderen Zutaten dazugeben und kurze Zeit im Kühlschrank stehen lassen.

Den Chicorée in einzelne Blätter zerteilen. Jedes Blatt mit dem Eiersalat füllen und mit Petersilie garnieren. En Guete!

# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

«Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.» Diese Weisheit ist für Pascal Leinenbach seit seiner Erblindung im Alter von 19 Jahren eine Art Lebensrezept geworden. Lesen Sie im Porträt, wie der Bündner seinen Alltag meistert und warum ihm die CAB-Kurse so viel geben. Rezepte spielten auch beim Apérokurs der CAB für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen eine wichtige Rolle. Unter feinfühliger Anleitung lernten die Teilnehmenden, wie sie eigenhändig feine Apérohäppchen zubereiten können. Auch das Einschenken von Getränken ist ohne Sehkraft schwierig. Welche Einschenkhilfen hierbei nützlich sind, steht im Infobeitrag. Trotz aller Hilfsmittel sind blinde und sehbeeinträchtigte Menschen in vielen Situationen auf Unterstützung angewiesen. Die Angebote der Schweizerischen Caritasaktion der Blinden (CAB) haben zum Ziel, diese Hilfe zu leisten. Dank Spenden und Legaten können wir diese Herzensaufgabe zu Gunsten der Betroffenen wahrnehmen. Ich danke Ihnen für Ihr Wohlwollen und wünsche Ihnen eine herzerwärmende Adventszeit.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli
Präsidentin

# Einschenken ohne zu sehen: Das braucht Erfahrung

**Als Blinde oder Blinder ein Glas einschenken? Eine Herausforderung. Aber es geht – entweder mit technischen Hilfsmitteln oder mit «Gespür». Für Letzteres braucht es viel Routine.**

Beim Hilfsmittelshop der Dachorganisation SZBLIND sind sogenannte Flüssigkeitsstandanzeiger erhältlich (www.szblind.ch/hilfsmittel). Diese kleinen batteriebetriebenen Geräte werden über den Rand des Trinkglases oder einer Schüssel gestülpt, sodass die Sonden unter dem Rand des Gefässes platziert sind. Wird nun eine Flüssigkeit eingefüllt und der «Pegelstand» der Sonden erreicht, erklingt eine Piepsmelodie oder das Gerät signalisiert den kritischen Füllstand mittels Vibration.

Blinde, die über Routine verfügen, schenken ein Glas Mineral oder Wein auch ohne Hilfsmittel ein. Dabei halten sie das Glas in der Hand und konzentrieren sich auf das zunehmende Gewicht und auf die Veränderung des Geräusches oder auf eine Kombination aus beidem.

Und dann wäre da noch die Variante, einen Finger ins Glas zu halten. Diese ist allerdings nur bei kalten Getränken zu empfehlen und nur für sich selbst. Schenkt eine blinde Person beispielsweise für eine Besucherin oder einen Besucher ein, so wird sie den «Fingertest» natürlich unterlassen.

*Text: Roland Gruber*

Bild: SZBLIND

**Nichts geht daneben: Ein akustisches Signal meldet, wenn das Gefäss voll ist.**

# Zeit, das Testament **zu prüfen?**

**Gutes tun über das Leben hinaus: Mit einer Erbschaft oder einem Legat an ein Hilfswerk wie die Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB) können Sie viel bewirken. Wichtig zu wissen: Anfang 2023 tritt ein neues Erbrecht in Kraft.**

Die CAB hilft blinden und sehbeeinträchtigten Menschen durch Beratungen und Aktivitätskurse, ihr Leben eigenständiger zu gestalten. Sie kann dabei auf die Unterstützung treuer Spenderinnen und Spender zählen. Und immer wieder darf sie ein Legat entgegennehmen.

**Nachlass testamentarisch regeln**
Damit der letzte Wille immer im Sinne des Erblassers oder der Erblasserin ausgelegt wird, empfehlen Fachleute, ein Testament zu verfassen. 2023 tritt ein neues Erbrecht in Kraft. Wichtige Neuerungen betreffen auch die Pflichtteile für Angehörige und die freien Quoten.

Haben Sie sich mit dem Gedanken befasst, über das Leben hinaus Gutes zu tun? Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung.

**Den letzten Willen regeln: Ein Legat zugunsten der CAB gibt Betroffenen mehr Vertrauen und Sicherheit.**

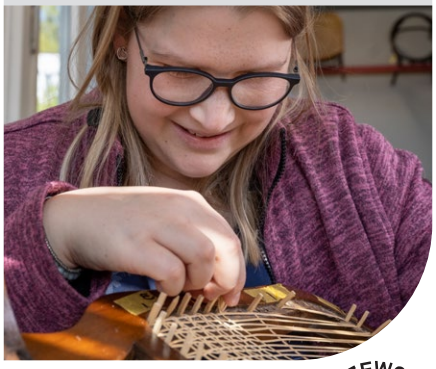
# **Vielen herzlichen Dank** für Ihre Unterstützung

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 geben Sie einem blinden Menschen Selbstvertrauen.



**Spendenkonto:**
**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,
Grafik: KplusH, Markus Kuhn

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