

Selbsterfahrungsübungen alle Kursarten
Alle Berufsgruppen

Selbsterfahrungsübungen Sehbehinderung

Einstiegsübungen

Ziel

Diese Selbsterfahrungsübung ermöglicht den Kursteilnehmenden (TN) eine unmittelbare Erfahrung, wie sie unter der Dunkelbrille mit verschiedenen Aufgaben und Anforderungen umgehen und diese erleben. Je nach Zeitplanung kann der Umfang der Übung auf 1–2 Aufgaben reduziert werden.

Wichtig: Selbsterfahrungsübungen sind eine Möglichkeit, sich selber in einer neuen Situation zu beobachten und Auswirkungen von fehlenden (Dunkelbrille) oder ungenügenden (Simulationsbrillen) visuellen Informationen zu erfahren. Die Übung spiegelt nie die Situation von sehbehinderten oder blinden Personen. Wenn also eine TN in der Reflexion über die Übung sagt: «Jetzt weiss ich, wie es blinden Leuten geht», muss diese Aussage korrigiert werden. Die TN können die Brille nach Ende der Übung wieder ablegen, ihre Beeinträchtigung ist dann vorbei. Diese Möglichkeit haben Menschen mit Sehbehinderung nicht.

Einführung

- Alle Kursteilnehmenden erhalten eine Dunkelbrille und ein Taschentuch. Dieses wird gefaltet über die Augenpartie gelegt (aus Hygiene- und Komfortgründen), die Dunkelbrille soll die Augenpartie so bedecken, dass keine Lichtinformationen mehr sichtbar sind.
- Übungen unter der Dunkelbrille dauern im Minimum 15–20 Minuten. Es ist wichtig, die Brille in dieser Zeit nicht abzulegen, auch nicht kurz darunter «hervorzublinzeln». Das Gehirn braucht diese Zeit, um sich auf die neue Situation einzustellen. Nur so kann die ungewohnte Situation wirklich wahrgenommen werden.
- Situationen unter der Dunkelbrille werden sehr unterschiedlich erlebt: Es können Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Unwohlsein, Angst auftreten. Sollten die Beschwerden zu unangenehm bzw. nicht auszuhalten sein, sollen diese Personen die Brillen ausziehen und sich an ihren Sitzplatz begeben, dies still und ohne den anderen mitzuteilen, dass sie die Übung abbrechen mussten. Der unangenehme Zustand soll aber eigenverantwortlich ein Stück weit ausgehalten werden.

- Die Kursleitende beobachtet während der Übung die TN und spricht diese an, wenn z. B. jemand einfach sitzen bleibt. Wer die Übung abbrechen musste, erhält die Aufgabe, ebenfalls die anderen TN zu beobachten: Was fällt mir an ihrem Verhalten, an ihren Bewegungen auf?
- Die Übung besteht aus drei Aufgaben, die nacheinander formuliert werden (je nach Zeitplan Reduktion auf 1–2 Aufgaben möglich).

Material

- Dunkelbrillen, beim SZBLIND zu beziehen (Simulationsmaterial)
- Papiertaschentücher
- Schoggikugeln mit satter Aluverpackung (ohne «Flügeli»)
- für die Auswertung: Flipchart, Stift und Klebepunkte

Durchführung

Alle TN sitzen am Platz, idealerweise mit einer Tischfläche vor sich, und setzen die Brille auf. Eigene Brillen werden abgelegt.

Aufgabe 1

Die Kursleitende informiert, dass jede Person etwas erhält. Sie soll dieses Etwas suchen, herausfinden, was damit gemacht werden kann, und tun, was üblicherweise damit getan wird. Die Kursleitende legt jeder Person eine Schoggikugel auf den Tisch, eher versteckt hinter dem Etui oder dem Namensschild, sodass sie tastend gesucht werden muss.

Häufig kullern Kugeln zu Boden oder zum Nachbarn. Wenn jemand hört, dass die Kugel zu Boden gefallen ist, hebt die Kursleitende diese wieder auf oder entscheidet, dies nicht zu tun. Wie viel Unterstützung die TN bekommen, ist der Kursleitenden überlassen.

In der Regel muss darauf hingewiesen werden, dass die Brille aufgesetzt bleiben soll, auch wenn etwas Unvorhergesehenes passiert.

Aufgabe 2

Die TN sollen sich während 5 Min. im Raum bewegen, möglichst allein. Der Raum als Ganzes soll erkundet werden. In der Regel fallen dabei auch Dinge zu Boden. Gefährliche Situationen werden von der Kursleitenden entschärft, indem sie hingetht und verbal darauf aufmerksam macht. Die 5 Minuten werden erfahrungsgemäss von den meisten TN als sehr lang erlebt.

Aufgabe 3

Die TN erhalten den Auftrag, sich in gleich grossen Gruppen (z. B. zu fünft) in den vier Ecken des Raums oder bei angewiesenen Orten (z. B. der Eingangstür, unter dem Notausgangzeichen, bei der Pinnwand o. Ä.) zu treffen. Die Aufgabe besteht darin, nicht nur das Ziel, sondern auch exakt die geforderte Gruppengrösse zu erreichen, und dies ohne die Brille auszuziehen.

Wenn sich die Gruppen gefunden haben, tauschen sie sich über ein Alltagsthema aus, z. B. vergangene oder kommende Ferien. Dieser Austausch soll mindestens 5 Minuten dauern, dann wird deutlich, wie anstrengend ein verbaler Austausch ohne visuelle Komponente ist.

Zum Schluss werden die TN aufgefordert, wieder ihren angestammten Sitzplatz einzunehmen, immer noch mit aufgesetzter Brille. Dort sollen sie einen Moment mit Brille sitzen bleiben. Da die TN während der Übung in der Regel sehr laut sind, werden sie gebeten, einen Moment still zu sein und sich zu überlegen, was sie soeben erlebt haben. Erst danach wird die Brille abgesetzt.

Auswertung

Die Auswertung geschieht in zwei Schritten.

Jede Person erhält einen farbigen Klebepunkt. Diesen klebt sie auf einem Flipchart auf einer Bewertungsskala zwischen «problemlos» und «schlimm» (siehe Foto Abb. 1 unten) an den Ort, wie sie ihr Erleben der Situation(en) beurteilt.

Es lohnt sich, danach im Plenum das Bild zu betrachten und einzelne Kommentare und Begründungen zu erfragen. Die Bandbreite des Erlebens spiegelt die Realität der Einschätzung von sehbehinderten und blinden Personen, wie sie ihre Situation beurteilen.

In der Folge werden die einzelnen Übungen reflektiert, Erfahrungen auf dem Flipchart gesammelt (siehe Beispiel Abb. 2 unten) und Beobachtungen von TN, die die Brille nicht vertragen haben, und der Kursleitenden ergänzt.

Die Einstiegsübung mit allen 3 Aufgaben braucht Zeit, lohnt sich jedoch, da die TN sehr gut für die kommenden Inhalte sensibilisiert werden. Theoretische Zusammenhänge und weitere Ausführungen im Kursverlauf können mit den Aspekten auf dem Flipchart in Verbindung gebracht werden.

Abb. 1: Bewertungsskala

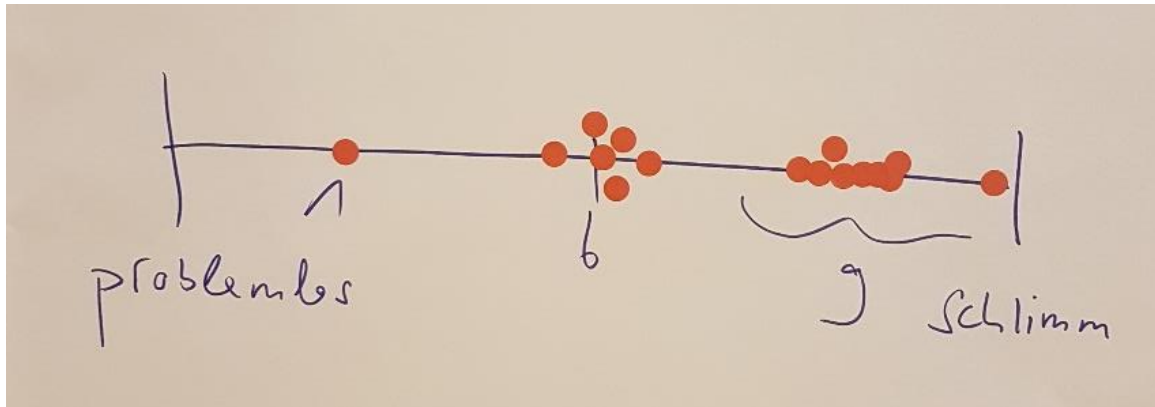


Abb. 2: Stichwortartige Sammlung von Erfahrungen (Blatt 1 aus einem KSIA-Kurs)

