



Die blinde Psychologin Gabi Rechsteiner nimmt die Welt mit anderen Sinnen wahr.

Psychologin Gabi Rechsteiner

Ein Blindenstock namens Jeffrey Johnson

Gabi Rechsteiner spricht mit ihrem Blindenstock und nennt ihn JJ. Die Vermenschlichung hilft ihr dabei, den Stock anzunehmen. Mit 14 Jahren bekam sie die Diagnose Retinitis pigmentosa, eine genetisch bedingte Augenerkrankung, die zum Verlust der Sehkraft führt. Doch von ihrer Sehbehinderung lässt sich die lebensfrohe Psychologin nicht aufhalten. Sie bewältigt ihren Alltag mit anderen Sinnen.

Diener würden in Filmen stets James oder Jeffrey heissen – und Jeffrey habe ihr besser gefallen. Ausserdem müsse sich der Name cool abkürzen lassen. So sei sie auf Jeffrey Johnson gekommen, erklärt Gabi Rechsteiner. Auf einer längeren Reise durch Südamerika benutzte sie den Stock erstmals. Es sei kein leichter Prozess gewesen, den Stock als Begleiter zu akzeptieren, die Namensgebung habe ihr dabei geholfen. «Ich habe auch mit JJ gesprochen und ihm gesagt: JJ, ich habe dich nicht gern, aber ich nehme dich jetzt trotzdem mit». Nach einem Jahr habe ich das nicht mehr gesagt, da habe ich gemerkt, dass ich ihn jetzt akzeptieren kann», erinnert sie sich.

«Irgendwie normal»

Den Prozess, mit ihrer Krankheit umzugehen, teilt Gabi Rechsteiner in drei Phasen ein: «Irgendwie spannend – irgendwie mühsam – irgendwie normal». Als sie im Teenageralter die Diagnose bekommt, erscheint ihr die Krankheit noch nicht so bedrohlich. Sie habe es «irgendwie spannend» gefunden, an der Uniklinik von allen Ärzten untersucht zu werden und sich speziell gefühlt, erzählt sie. Doch als allmählich Sehstörungen auftreten und ihr der Augenarzt untersagt, die Autoprüfung zu machen, damals für sie «der Inbegriff von Unabhängigkeit», habe sie das tief getroffen, worauf sie die Krankheit als «irgendwie mühsam» empfunden habe. Zehn Jahre später sieht Gabi Rechsteiner so schlecht, dass sie auf den Blindenstock angewiesen ist. Doch ihre Lebensfreude lässt sie sich dadurch nicht nehmen. Sie arrangiert sich mit ihrer Sehbehinderung, organisiert ihr Leben neu. «Ich bin pragmatisch und optimistisch», erklärt sie. Heute nehme sie ihre Behinderung als «irgendwie

normal» wahr. «Ich fühle mich nicht besonders, es ist mein normaler Alltag, ich habe meine Freundschaften, meine Beziehung. Ich denke nicht jeden Tag daran, dass ich blind bin. Manchmal kommt mir in den Sinn: Ich bin ja blind, und ich erschrecke dann selbst», erzählt sie schmunzelnd. Ihre Blindheit könne man sich so vorstellen: «Ich sehe deine Silhouette vor dem hellen Hintergrund, aber keine Gesichtszüge, Augen- oder Haarfarbe. Es ist mit einem über- oder unterbelichteten Foto zu vergleichen. Ich kann beispielsweise ein schwarzes Auto im Hellen oder ein helles Auto im Dunkeln erkennen.»

Unabhängig, auch ohne zu sehen

Trotz ihrer Sehbehinderung kommt die 32-Jährige gut selbstständig zurecht. «Vieles kann ich über meine anderen Sinne wahrnehmen, diese sind dafür geschärft. Das Sehen ist gewissermassen die Autobahn, die anderen Sinne sind die Überlandstrassen. Wenn die Autobahn gesperrt ist, braucht man zwar erst etwas länger, doch mit der Zeit, wenn man die Überlandstrassen gut kennt, findet man viele Wege, die gleich effizient sind», erklärt sie. Sie achte sehr darauf, was sie höre, rieche, taste, sie habe schliesslich Hirnkapazitäten, die sie nicht fürs Sehen brauche. Um sich auf der «Überlandstrasse» gut zurechtzufinden, setzt die 32-Jährige neben JJ auf verschiedene weitere Hilfsmittel, so beispielsweise auf ihren sprachgesteuerten Computer. Sie besitzt ausserdem eine sprechende Küchenwaage und ein sprechendes iPhone, einen Messbecher mit Relief und eine Uhr, deren Zeiger die Zeit durch Vibrationen angeben. Ihre Gewürze und andere Gegenstände im Haushalt sind mit Brailleschrift angeschrie-

ben. Gabi Rechsteiner lässt sich durch ihre Sehbehinderung auch nicht in ihrer Mobilität einschränken. Bekannte Wege seien für sie kein Problem, die habe sie im inneren GPS gespeichert. «Nur der Mensch ist manchmal ein Problem», sagt sie mit einem verschmitzten Lächeln. Etwa der Mensch, der seinen Koffer auf der Leitlinie abstelle oder der mit dem Presslufthammer an einer Baustelle arbeite. Schwierig sei es auch, wenn sie am Bahnhof innerlich mitzähle, bei welchem Gleis sie sei und die Leute sie dann ansprächen und sie dadurch den Faden verliere. Mit dem bereits kennengelernten Humor ahmt sie die Szene nach: «Bruched Sie Hilf? – Jo, JETZT scho!» Insgesamt seien die Leute sehr hilfsbereit und offen. Diskriminierung erlebe sie eigentlich nicht, eher Unsicherheit: «Beispielsweise wenn ich in ein Geschäft gehe und Verkäufer meine Begleitperson ansprechen, um zu fragen, was ich wünsche». Ärgerlich sei es, wenn jemand nicht respektiere, wenn sie sage, dass sie keine Hilfe brauche und sie einfach am Arm nehme: «Kommen Sie, ich bringe Sie aufs Perron». Das komme aber sehr selten vor.

«Die Welt ist wie ein grosser Zoo»

Gabi Rechsteiner arbeitet seit zwei Jahren am IAP Institut für Angewandte Psychologie der ZHAW und bietet psychologische Beratungen für Mitarbeitende und Studierende der ZHAW an sowie Psychotherapien für Klienten, die von einem Arzt oder einer Ärztin ans IAP überwiesen wurden. Psychologie passe zu ihr, meint sie, schon im Teenageralter hätten ihre Gspänli gesagt, sie sei ihr Seelendoktor. Als sie als ausgebildete Ergotherapeutin in einer Psychiatrischen Klinik arbeitete, wurde ihr Interesse zum Fach endgültig geweckt

und sie absolvierte ein Psychologiestudium. Einerseits fessle sie das Wissenschaftliche, vor allem sei sie aber schon immer am Menschen interessiert gewesen, fände ihn wahnsinnig faszinierend mit den Originalen und Raritäten. «Diese Welt ist wie ein grosser Zoo», sagt sie, «und immer, wenn jemand Neues in meiner Sprechstunde ist, darf ich in ein weiteres Gehege gucken und herausfinden, was diesen Menschen bewegt». Sie empfinde es als grosses Privileg, Menschen in Krisensituationen zu begleiten. Ihre Klientinnen und Klienten nimmt sie nicht über Äusserlichkeiten wahr, sie nähert sich ihrem Gegenüber über das Hören, Riechen und Tasten an. Wie fühlt sich der Händedruck an? Wie riecht die Person, gibt es etwas Auffälliges? Wie geht die Person; langsam, schnell, unsicher? Kann sie sich entscheiden, welchen Stuhl sie nehmen soll? Wie redet sie? Gibt sie Druck auf die Stimme? Nestelt die Person herum? Wichtig, um sich ein Bild vom Gegenüber zu machen, sei für sie auch die Übertragung, also was die Person bei ihr auslöse. Wenn ihre Klientinnen und Klienten den weissen Stock sähen, reagierten viele im ersten Moment leicht irritiert. Wenn sie im Gespräch nachfrage, ob es für sie ein Problem sei, würden aber 95 Prozent verneinen, die restlichen räumten ein, sie müssten sich erst daran gewöhnen. In den zwei Jahren am IAP habe sie nur ein einziges Mal erlebt, dass es ihrem Gegenüber aufgrund ihrer Sehbehinderung nicht möglich war, ins Gespräch zu kommen. Oft würden ihre Klienten ihre Erkrankung mit der Zeit vergessen und ihr beispielsweise

Fotos zeigen. Manchmal könne es auch hilfreich sein, die Sehbehinderung zum Thema zu machen; wenn sie die Leute etwa frage «Wie sehen Sie aus? Was machen Sie gerade für einen Gesichtsausdruck?», müssten diese sich Dinge bewusst machen, die sonst unbewusst sind.

Zurzeit absolviert Gabi Rechsteiner die Psychotherapie-Weiterbildung mit systemisch- und verhaltenstherapeutischem Schwerpunkt. Bevor sie mit der Ausbildung anfangen musste sie sich darum kümmern, die Unterlagen digital zu erhalten, worauf sie angewiesen ist. Auch war es zu Beginn eine Herausforderung, die Vorlesungsräume zu finden. «Aber wenn ich einen Weg einmal gemacht habe, kenne ich ihn nachher», berichtet sie. Dass sie sich so souverän und selbstbewusst durchs Leben bewegt, in einer Welt, die doch grösstenteils für Sehende ausgerichtet ist und sich ihr Alltag «irgendwie normal» anfühlt, habe auch damit zu tun, dass sie früh angefangen habe, sich zu organisieren. «Vieles hat sich auch normalisiert, seit ich mit JJ unterwegs bin». Den Satz ausgesprochen, hält sie inne und stutzt. Es sei eigentlich erstaunlich, dass ausgerechnet JJ, durch den sich die Sehbehinderung manifestiere, ihr zu mehr Normalität ver helfe, stellt sie fest. Erneut wird deutlich, welche bedeutende Rolle JJ in Gabi Rechsteiners Leben spielt und warum sie ihm einen Namen gegeben hat. Sie bezeichne JJ als ihren zweiten Mann, sagt sie und fügt mit einem schalkhaften Schmunzeln hinzu: «Nur, dass er schweigsamer und besser zu führen ist als mein Ehemann.»



Der Blindenstock Jeffrey Johnson, kurz JJ, ist Gabi Rechsteiners ständiger Begleiter. Ihre Uhr hat Zeiger, die ihren Stand durch Vibrieren angeben.

Aufgelesen

Die Farbe Rot

Es ist kein Mythos, dass Männer extrem auf diese herausstechende Farbe reagieren. Ob roter Lippenstift, ein rotes Kleid oder ein sexy Accessoire in der Farbe der Liebe – die Farbe Rot wirkt auf die Herren der Schöpfung wie ein Zeichen dafür, dass Frauen von ihnen beachtet werden wollen – ganz ähnlich der Balz-Strategien im Tierreich.



Graue Haare über Nacht

Immer wieder wird berichtet, dass nach einem psychischen Schock bei manchen Menschen quasi über Nacht die Haare ergrauen. Fakt ist aber, dass graue Haare nur allmählich von der Wurzel her nachwachsen. Jedoch gibt es die Autoimmunkrankheit Alopecia areata diffusa, bei der die Kopfhare sehr schnell ausfallen können. Pigmentierte Haare sind dafür anfälliger, sodass die grauen Haare übrig bleiben.

Seitensprung beichten oder nicht?

Oft werden die Folgen der Beichte eines Seitensprunges für den Betrogenen oder die Betrogene unterschätzt. Nicht nur der seelische Leidensdruck, sondern auch die körperlichen Auswirkungen können für die Betroffenen enorm hoch sein. Bei einer britischen Studie an Studenten fand man unter anderem heraus, dass viele Betrogene sich selbst die Schuld für den Seitensprung ihres Partners gaben. Dadurch wurden sie offener für riskante Verhaltensweisen. Sie griffen zu Drogen, verzichteten auf Verhütungsmittel, trieben zu viel Sport oder kämpften mit gestörtem Essverhalten.



© ALLE FOTOS: ZHAW