

**An:** u.graf@blindenseelsorge.ch  
**Betreff:** AW: Andelfingerzeitung

«Mit Ohren und Händen sehen»

Andelfinger Zeitung  
22.02.2019

Als Bereicherung empfindet Ursula Graf ihre Blindheit. Wie und warum erläuterte sie im Rahmen des Seniorennachmittags der Reformierten Kirchgemeinde. Sie sieht nicht mit den Augen. Aber mit allen anderen Sinnesorganen: der Haut, dem Geruchs- und Geschmackssinn und vor allem mit den Ohren. Ursula Graf verdeutlichte am Mittwoch am Seniorennachmittag der Reformierten Kirchgemeinde Andelfingen, warum es gar nicht so schlimm ist, nichts sehen zu können. Die sehr gläubige Christin arbeitet als Seelsorgerin für Sehbehinderte und Blinde. «Ich habe einen intensiven Draht nach oben, bin immer online», sagt sie am Ende des lebhaften Austauschs. Diese Seite binde sie aber nicht jedem auf die Nase. Auch am Mittwoch lag der Schwerpunkt ihres Vortrags «Wenn Einschränkung zur Bereicherung wird» auf dem Umgang mit ihrer Blindheit. «Meine Behinderung ist keine Behinderung, sondern eine Horzonterweiterung», betont Ursula Graf. Sie sei weniger abgelenkt und viel fokussierter als ihre Mitmenschen. Als Beispiel bringt sie das Einkäufen: Sonderangebote im Supermarkt interessieren sie nicht, verleiten sie nicht, mehr zu kaufen. Sie kaufe, was sie brauche. Aber sie gehe gern shoppen, vor allem Kleider, fügte sie mit einem Lächeln an. Sie fragte in die Runde: «Was meint ihr, wie ich mich in meinem Kleiderschrank zurechtfinde?» Damit sie nicht Pink mit Orange trage, seien ihre Sachen nach Farben sortiert. Nach dem Waschen ordnet sie diese mit einem Hilfsmittel für Blinde, das nicht nur Farben erkennt, sondern unter anderem auch als Diktiergerät, Kalender und Wecker. Die Blindenschrift liest sie mit ihrem linken Zeigefinger - auch am Computer ist das kein Problem, dank Zusatzprogrammen. Ursula Graf wurde stark sehbehindert geboren. Bis zu ihrem zweiten Lebensjahr konnte sie hell und dunkel unterscheiden. Danach erblindete sie komplett. Sie hadert damit nicht, sondern steht mitten im Leben, hat in Uster eine eigene Wohnung. Vieles um sich herum nimmt sie über die Ohren per Widerhall wahr: wie nah eine Wand ist, einen Brunnen in der Nähe und vor allem, wie sich ihr Gegenüber fühlt. An den Schritten erkennt sie, ob jemand gut gelaunt, verliebt, schwerfällig, müde oder energiegeladen daherkommt. «Ich kann euch nicht ansehen, aber ich spüre euch mit dem Herzen», sagte Ursula Graf. Häufig entwickeln sich mit ihr schnell intensive, sehr persönliche Gespräche, erzählt sie - Leute, auch Fremde, schütten ihr ihr Herz aus. Geschminkte Gesichter können sie wegen ihrer Blindheit nicht über die Gefühlswelt des Gegenübers täuschen. Wie sich Sehbehinderung und Blindsein anfühlen, konnten die zahlreich anwesenden Seniorinnen und Senioren gleich mit dreierlei Brillen selber ausprobieren: Was es heisst, verschwommen oder nur noch durch ein winziges Guckloch scharf zu sehen, oder gar in kompletter Dunkelheit zu sein. «Seltsam und ungewohnt» fanden das die Männer und Frauen im Kirchgemeindesaal - sie waren froh, die Brillen wieder abziehen zu können. Ansprechen, nicht anfassen Gespickt mit viel Humor berichtete Ursula Graf aus ihrem Alltag. Sie erklärte, wie Sehende blinden Menschen Hilfe anbieten können. Wichtigste Grundregel: zuerst ansprechen und nicht einfach anfassen. Grosse Plätze sind für Sehbehinderte oft schwer zu überqueren, dann lassen sie sich auch gern einmal führen, indem sie sich am Ellbogen des Sehenden halten. «Wir müssen blindes Vertrauen haben», scherzte Ursula Graf. Sie bittet, Blinde auch mal mit Zuruf vor Gefahren zu warnen, wenn sie zum Beispiel auf einen Pfahl zulaufen - denn den können sie meist nicht im Vorfeld erkennen. Mit auf den Weg gab Ursula Graf den Anwesenden: «Egal, in welche

Situation ihr kommt - seht es als positiv an.» Erst wenn man loslasse und den Schmerz, der zwischendurch sein müsse, durchlebe, könne man sehen, was dahinter spriesse und das Leben anders bereichere. Hilfe und Hilfsmittel für Blinde Für die rund 9500 Blinden und die vielen weiteren Sehbehinderten in der Schweiz gibt es diverse Hilfsmittel, um ganz normal am Leben teilnehmen zu können. Tastbare Gesellschaftsspiele, kleine Taschencomputer, Portemonnaies, in denen das Geld sortiert eingelegt ist, sind nur einige der Dinge. Zudem sind an Bahnhöfen Gleise und Treppengeländer in Blindenschrift gekennzeichnet und Verkehrsampeln mit speziellen Summern ausgestattet. Manchmal sind Blinde aber auf die Hilfe, Unterstützung und Rücksichtnahme der Sehenden angewiesen: Sehende sollten an Bahnhöfen die weissen Blindenleitlinien am Boden nicht blockieren. An Zebrastreifen warten Blinde und Sehbehinderte «wie Kindergärtler, bis die Rädli stehen», erklärte Ursula Graf. Und auch die Signale mit dem wessen Blindenstock sollten Sehende im Strassenverkehr kennen: Ein eng am Körper gehaltener Blindenstock zeigt nur, dass der Blinde nachdenkt. Hält er ihn dagegen senkrecht vor sich, heisst das für Autofahrer: «Stopp, ich komme.» Will er über die Strasse, hält er ihn schräg vor sich. «Fährt dann jemand einfach an uns vorbei, kann es eine saftige Busse geben», fügt Ursula Graf an

Reformierte Blindenseelsorge im Kanton Zürich (RBS)

Ursula Graf  
Bankstrasse 6  
8610 Uster

Telefon 044 940 33 23

Handy 079 219 89 34

E-Mail [u.graf@blindenseelsorge.ch](mailto:u.graf@blindenseelsorge.ch)

Homepage [www.blindenseelsorge.ch](http://www.blindenseelsorge.ch)