Direkte Aktion

mit Sehhilfe

Direkte Aktion mit Sehhilfe

Ein Reader für Rebell*innen
mit (korrigierbaren) Sehschwächen
und ihre Freund*innen

Inhalt

Hallo....6
Einleitung....8
Vor der Aktion....12
Bezugsgruppenbriefing....13
Materielle Vorbereitung....14
In Aktion....15
Vermummung....16
Die Brille beschlägt....16
Die Brille verschiebt sich....19
Die Brille als Wiedererkennungsmerkmal....20
Die Brille als Verkleidung....20
Sonnenbrillen und Stärke....21
Konfrontative Situationen....23
Schlag ins Gesicht....23
Verlust der Brille....24
Peffer und Tränengas....27
Verunreinigung....30
Aktionen im Wasser....31

In Gewahrsam..... 32
Wegnehmen der Brille..... 33
In der Zelle mit Kontaktlinsen..... 35
Weitere Tipps.....37
Trainings..... 38
Brillenbeschaffung.....46
Schönheitsstandards.....49
Kontakt..... 50

Diesen Reader gibt es auch in epub! Schreib uns an brillenzine@riseup.net und wir schicken dir die Datei zu.

Schön, dass du diesen Reader gefunden hast. Die Idee hierfür kam uns während einer gemeinsamen Gesprächsrunde, bei der wir uns über Probleme, Lösungsideen und manchmal sogar Vorteile davon, mit Sehhilfe in die direkte Aktion zu gehen, ausgetauscht haben. Da wir finden, dass hierüber noch viel zu wenig Bewusstsein herrscht und gefühlt gar nicht gesprochen wird, haben wir uns entschlossen, die Ergebnisse unserer Runde aufzuschreiben und zu verteilen - vielleicht können wir damit ja dazu beitragen, Barrieren abzubauen. Sei es durch tatsächliche praktische Hinweise, einfach nur das Bewusstsein, dass andere Menschen dieselbe Situation auch schon erlebt haben, oder aber ein besseres Verständnis dafür, wie es den Menschen in deiner Bezugsgruppe geht, die auf eine Sehhilfe angewiesen sind.

In diesem Reader geht es ganz speziell um den Umgang mit korrigierbaren Sehschwächen und den entsprechenden Sehhilfen. Erstens heißt das nicht, dass er sich nur an Menschen richtet, die selbst eine Sehhilfe benötigen. Er ist zwar so geschrieben, dass er direkt Menschen mit Sehhilfe anspricht, lass dich aber davon nicht abhalten ihn zu lesen, wenn du keine Sehhilfe hast oder

benötigst. Auch wenn du selbst keine brauchst, kann es manchmal enorm hilfreich sein, sich darüber Gedanken gemacht zu haben, wie es Menschen in deiner Bezugsgruppe oder einfach anderen Menschen um dich herum geht, die auf eine Sehhilfe angewiesen sind und diese z.B. verlieren. Und zweitens gibt es natürlich auch Menschen mit nicht-korrigierbaren Sehschwächen und auch diese sind in Aktionen aktiv. Wenn du zu dieser Gruppe gehörst, hoffen wir, dass einige der Themen, die wir ansprechen, auch für dich relevant sind - gleichzeitig gibt es vermutlich sehr viel mehr Punkte, in denen du schon viel mehr Erfahrung gemacht hast als wir (Stichpunkt: Orientierung ohne Sehhilfe). Wenn du Anmerkungen oder Ergänzungen hast, würden wir uns sehr freuen, von dir zu hören. Auch was sonstige Themen angeht, erheben wir natürlich keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn du, oder jemensch den du kennst, gerne Erfahrungen mitteilen möchte, würden wir uns freuen, wenn ihr uns schreibt!

Eure anarchistischen Maulwürfe

Einleitung

Breaking News: Mit Sehhilfe sind manche Situationen anders als ohne.

Das trifft natürlich auch auf Situationen in und um direkte Aktionen zu. Da sehr viele Menschen auf eine Form von Sehhilfe angewiesen sind, ist es wichtig, dies in der Vorbereitung explizit zu thematisieren.

Wir haben festgestellt, dass wir uns manchmal aus Angst oder Vorsicht durch unsere Sehschwäche einschränken lassen. Das kann ja auch begründet sein, aber wir wollen uns nicht unnötig zurückhalten müssen, wenn es auch Wege gibt, mit diesen Problemen umzugehen. Bewusstsein für die Gefahren, die eine Sehhilfe in Aktionen mit sich bringt, ist hilfreich, um zu wissen, wann Zurückhaltung angebracht ist; gleichzeitig kann einiges an Vorbereitungen oder Übung uns helfen, nicht allein wegen der Sehhilfe unser Aktionslevel nach unten zu korrigieren.

Unser Ziel ist es deshalb, Ideen aufzuzeigen, wie wir Selbstsicherheit im Umgang mit Sehhilfen inStresssituationen erreichen können, um uns auf die direkte Aktion an sich fokussieren zu können.

Struktur des Readers

Die Kapitel sind zeitlich um die Aktion herum eingeteilt: es fängt also mit den Vorbereitungen konkret vor der Aktion an, danach kommen Situationen in der Aktion, dann für den Fall, dass

etwas schiefgegangen ist, die Ingewahrsamnahme durch Bull*innen und zum Schluss gehen wir noch auf allgemeine Vorbereitungen ein, die mensch treffen kann, insbesondere haben wir dort Ideen für Trainings gesammelt, sowie Tipps, wie mensch möglichst günstig an Brillen kommt. Außerdem setzen wir uns noch damit auseinander, dass manchmal dämliche Schönheitsstandards die Auswahl unserer Mittel für direkte Aktionen (mit-)bestimmen statt Praktikabilität und Sicherheitsvorkehrungen.

Brille vs. Kontaktlinsen

Unter anderem haben wir die Frage diskutiert, ob sich Brille oder Kontaklinsen besser eignen, um damit in Aktion zu gehen. Während beide Vor- und Nachteile haben, war bei uns die Brille das am häufigsten gewählte Mittel. Das bedingt sich vor allem durch die oft zirkulierte Info, dass Kontaktlinsen bei Pfefferspray- und Reizgaskontakt enorm unangenehm sind (das Reizmittel sammelt sich unter der Linse und greift dort die Hornhaut an, während die Linse durch das zugeschwollene Auge nicht mehr entfernt werden kann - aua!). In die entgegengesetzte Richtung gibt es aber auch Berichte, dass Kontaktlinsen bei leichtem Kontakt mit verwehten Wolken von Pfeffer- oder Reizgas eher schützend gewirkt haben. Wir haben hierzu selbst noch keine Erfahrungen gemacht, können also selbst keine Empfehlung abgeben, außer eben der Feststel-

lung, dass sich die meisten aus unserer nicht-repräsentativen Gruppe für die Brille entscheiden. Dementsprechend ist auch der Rest des Readers eher auf den Umgang mit Brillen fokussiert; es kann also sein, dass Kontaklinsenträger*innen sich unterrepräsentiert finden. Wir haben trotzdem versucht, auch auf diese Bedürfnisse und Probleme einzugehen und sind auch hier offen für weitere Tipps oder Erfahrungsberichte, schreibt uns gerne.

Wie vermumme ich mich mit einem T-Shirt?

Vor der
Aktion

Bezugsgruppen-briefing

Wir sind zu dem Ergebnis gekommen, dass wir ab jetzt unsere Bezugsgruppen in Besprechungen vor einer Aktion konkret darauf aufmerksam machen wollen, dass wir eine Sehhilfe tragen/benötigen, und was das für uns bedeutet. Das kann natürlich je nach Mensch sehr unterschiedlich sein - vielleicht kommst du ohne Brille super klar, aber vielleicht fühlst du dich auch total verloren, wenn diese weg ist und hast Angst vor so einer Situation. In jedem Fall glauben wir, dass es nur hilfreich sein kann, das vorher mit deiner Bezugsgruppe zu klären und zu besprechen, wie ihr in gewissen Situationen reagieren wollt. Genaueres dazu, was eventuell mit der Gruppe besprochen werden kann, findest du im nächsten Kapitel »Während der Aktion«, da sich die Themen ja dadurch bedingen, was während der Aktion alles so passieren kann. Im Kapitel »Weitere Tipps« findest du Ideen für Trainings, um mit deiner Bezugsgruppe einen gemeinsamen Zugang zu deiner Sehschwäche zu finden und sie auf eventuelle besondere Bedürfnisse aufmerksam zu machen und vorzubereiten.

Solltest du dich entscheiden während einer direkten Aktion Kontaktlinsen zu tragen, kann es

auch nur hilfreich sein deine Bezugsgruppe darüber zu informieren und mit ihr das Herausnehmen von Kontaktlinsen zu üben, sodass auch andere Menschen dir im Zweifel die Kontaktlinsen aus den Augen holen können.

Materielle Vorbereitung

Ganz konkret hat die Sehschwäche natürlich einen Einfluss auf die Packliste der Dinge, die du eventuell während der Aktion brauchst. Denk also an:

- Brillenetui(s),
- eventuell Ersatzbrille(n); hier bietet sich z. B. eine Sonnenbrille mit Stärke an, die dann auch gleichzeitig als Sonnenschutz und zur Vermummung dienen kann,
- Brillenputztuch oder ähnliches,
- eventuell Kontaktlinsenbehälter mit Lösung, damit diese unterwegs herausgenommen werden können

und

- die Brille vorher nochmal zu säubern und eventuell zu präparieren (s. nächstes Kapitel).

In Action

Vermummung

Wie wir alle wissen, ist es in Deutschland ja verboten, sich auf Versammlungen zu vermummen. Deswegen geht es bei den nächsten Abschnitten natürlich nur um Situationen außerhalb von Versammlungen, bei denen ihr es für klüger erachtet, nicht erkannt zu werden. Wir wollen euch ja nicht dazu ermutigen irgendwelche Verbote zu brechen!

Die Brille beschlägt

Eine Brille ist nirgends so störend wie in dem Augenblick, in dem mensch sich durch das Tragen von Tüchern vor dem Gesicht oder ähnlichem vermummen will. Denn in den allermeisten Fällen beschlägt die Brille irgendwann, meistens ziemlich schnell und mensch sieht zum ungünstigsten Zeitpunkt überhaupt nichts mehr. Wenn deine Sehschwäche zu stark ist, als dass du deine Brille einfach absetzen kannst, haben wir hier einige Strategien gesammelt, die unserer Erfahrung nach helfen. Diese Tipps sind natürlich auch für all diejenigen geeignet, die eine Sonnenbrille als Vermummung benutzen wollen.

Spüli

Einfach etwas unverdünntes Spüli ganz dünn von innen an die Brillengläser schmieren. Achtung, die Schicht muss wirklich dünn sein, sonst

verschmiert die Brille einfach nur und du siehst gar nichts mehr. Einige Minuten warten, bis das Spüli getrocknet ist, fertig. Es ist wichtig, rechtzeitig daran zu denken, die Brille zu präparieren, denn im allerletzten Moment noch Spüli draufzutun, nützt überhaupt nichts. Schütte dir am besten einen kleinen Tropfen auf den Finger und reibe damit das Brillenglas ein. Normalerweise müsste das Spüli ausreichend lange die Brille vorm Beschlagen schützen, um die Aktion erfolgreich durchzuführen. Allerdings liegen uns

Es gibt im Internet viele Tipps und Tricks, wie mensch verhindert, dass Schwimmbrillen beschlagen. Der Erfahrung von Menschen in unserer Gruppe nach funktionieren diese Tricks auch bei anderen Brillen. Bisher fanden wir Spüli am sympathischsten, andere geeignete Mittel wären sonst wohl noch: Spucke (s. S. 19), Baby-Shampoo, Zahncreme, Duschbad, Klarspüler und Antibeschlagspray (auch Antifogspray genannt, aus dem Sportgeschäft, ist aber teuer). Je nach Mittel musst du allerdings unterschiedlich vorgehen. Da niemand von uns die anderen Mittel bisher ausprobiert hat, würden wir empfehlen, dass du dich im Internet über die genaue Anwendung schlau machst, es ausprobierst und wenn du Lust darauf hast, es uns schreibst, damit wir in einer zukünftigen Neuauflage die Info ergänzen können.

keine Erfahrungswerte darüber vor, wie lange so eine Spülischicht hält. Deshalb würden wir dir raten, vorsichtshalber etwas Spüli in einer kleineren Flasche abzufüllen und mitzunehmen, um im Zweifel in einem ruhigen Augenblick (mehrere Minuten mindestens!) die Schicht erneuern zu können. Unserer Erfahrung nach macht es Sinn, bei der Auswahl des Behälters darauf zu achten, dass die Schüttvorrichtung sehr klein ist, damit du die Menge an Spüli gut genug dosieren kannst.

Dünne Stoffe

Es gibt Stoffe, die so dünn sind, dass der Atem durch den Stoff durchgeht anstatt den Weg nach oben Richtung Brille zu nehmen. Wir hatten hier mit dünnen Schals/Tüchern und T-Shirts (eine Anleitung, wie du dich damit vermummen kannst, findest du auf Seite 30) gute Erfahrungen, können aber nicht sagen, welche Stoffe es allgemein sind, die sich gut eignen. Wenn du einige Schals oder Tücher zur Auswahl hast, kannst du ja mal etwas rumprobieren und schauen, ob etwas Gutes dabei ist. Bandanas und Skimasken zählen leider nicht dazu, weil sie zu dick sind und die Luft nicht durchlassen.

Schlauchi mit Atemloch

Mensch kann auch ein Atemloch in den Schlauchi schneiden, teilweise findet mensch auch Schlauchis mit Atemloch in Sportgeschäften.

Tipps für den Notfall

Die folgenden Tipps sind alle nicht optimal, können aber hilfreich sein, wenn du unvorbereitet in eine Situation kommst, in der du dich schnell vermummen willst.

Ablecken
Du kannst die Innenseite deiner Brillengläser ablecken. Der Effekt ist ähnlich wie beim Spüli (s. S. 16), nur leider weniger haltbar und nicht so effektiv. Jedoch brauchst du hier auch wie beim Spüli ein paar Minuten Zeit, damit deine Spucke auf den Gläsern wieder verdunsten kann, sonst siehst du nichts.

Durch den Mund atmen
Verringert auf jeden Fall das Beschlagen, ist aber trotzdem kein besonders guter Schutz.

Die Brille über den Schlauchi positionieren
Funktioniert leider nicht ideal. Außerdem hält die Brille nur, wenn sie Nasenplättchen hat, ansonsten rutscht sie.

Die Brille verschiebt sich

Ein Tuch, das bis über Nase hochgezogen ist, kann mit der Brille um den Platz auf der Nase konkurrieren, sodass die Brille nicht mehr gerade sitzt und sich dadurch deine Sicht verzerrt.

Das passiert besonders gerne, wenn die Brille große Gläser hat, weshalb es ratsamer sein kann – wenn mensch denn eine Auswahl hat – eine Brille mit kleinen Gläsern zu tragen.

Die Brille als Wiedererkennungsmerkmal

Eine Brille ist natürlich im Kontext einer Vermummung ein sehr unangenehmes Wiedererkennungsmerkmal. Wenn deine Sicht allerdings zu schlecht ist, um die Brille einfach nicht aufzusetzen und du dich gegen das Tragen von Kontaktlinsen entschieden hast, dann kann mensch nur schauen, dass das Risiko zur Wiedererkennung minimiert wird. Nimm eine unauffällige Brille (einfarbig, ohne Muster, klassische Form), im besten Fall auch eine andere als du im Alltag trägst. Alternativ kannst du auch den Rahmen abkleben, um das Aussehen der Brille zu verfälschen. Dabei musst du allerdings schauen, dass du das Klebeband hinterher rückstandsfrei wieder entfernen kannst.

Die Brille als Verkleidung

Was erst einmal ein Nachteil ist, kannst du allerdings auch zu deinem Vorteil nutzen. Unterschiedliche Brillen in unterschiedlichen Farben, Formen und Mustern kann mensch auch zur Verkleidung nutzen. Ähnlich wie bei Frisuren

können auch Brillen das Aussehen von Menschen sehr verändern. Du kannst also im Alltag eine sehr auffällige Brille tragen und eine unauffällige Brille ausschließlich für Aktionen nutzen. Sonst kannst du aber natürlich auch auffällige Brillen als Verkleidung nutzen. Am beliebtesten ist da die gute alte Sonnenbrille, da sie zusätzlich den Vorteil hat die Augen zu verdecken. Doch auch sonstige auffällige Brillen können ein Gesicht sehr verändern. Wenn du eine große Brille mit dicken Rahmen hast, die die Augenbrauen und den Kieferknochen verdecken, dann kannst du dich auch etwas vor Gesichtserkennungssoftware schützen, da dieser dann wichtige Merkmale fehlen, anhand derer sie dich identifizieren könnte. Allerdings würden wir uns da nicht darauf verlassen! Wenn du eine Brille nur für Aktionen verwendest, ist es natürlich ratsam, sie nicht zuhause zu lagern, insbesondere wenn sie auffällige Merkmale aufweist.

Sonnenbrillen und das Problem mit der Stärke

Nicht jede*r hat eine Sonnenbrille mit Stärke. Menschen, die auf Sehhilfen angewiesen sind, werden da schon kreativ, um trotzdem in den Genuss von »vermummten« Augen zu kommen. Folgende Strategien können wir ausdrücklich nicht oder nur sehr eingeschränkt empfehlen.

Sonnenbrille über die Brille

Hier scheiden sich die Geister. Während einige ganz klar davor warnen, weil die Konstruktion viel zu instabil sei, meinten andere wiederum, dass das schon gut funktioniere, allerdings wüde die ganze Konstruktion furchtbar drücken.

Sonnenvorstecker

Eine billige Variante zu einer Sonnenbrille mit Stärke sind Sonnenvorstecker (verdunkelte Gläser zum Anklipsen). Wir können nur davon abraten sie zu benutzen, wenn du erwartest, dass es hektisch werden könnte (z. B. Demos, Riots, sonstige konfrontative Situationen). Sonnenvorstecker halten nur sehr lose auf der Brille und du riskierst einfach nur, dass du sie verlierst oder dass sie dir ganz blöd übers Gesicht hängen! Eventuell kannst du versuchen sie mit Klebeband zu fixieren, das hat aber noch niemand von uns ausprobiert.

Kontaktlinsen

Wenn du Kontaktlinsen tragen kannst und welche besitzt, sind diese natürlich grundsätzlich bei Vermummungen ebenso wie beim Tragen von Sonnenbrillen ohne Stärke genial, denn dann fallen alle Probleme mit Brille nicht an. Jedoch haben Kontaktlinsen grundsätzlich einige andere Nachteile (s. S. 23, 26, 27 und 35). Wir würden also dazu raten, gut abzuwägen, wie groß das Risiko ist, dass bei der Aktion, die

du durchführen willst, diese Nachteile eintreffen, ehe du Kontaktlinsen verwendest und deswegen auch immer empfehlen in erwartbar hektischen Situationen nur weiche und billige Kontaktlinsen immer in Kombination mit einer fetten (Sonnen-)Brille oder sonstigem Schutz zu tragen.

Konfrontative Situationen

In konfrontativen Situationen mit Bullen, Nazis, wütenden Bürgis oder Mackern, kann es schon mal hektisch werden und als Mensch mit Sehhilfe kommen in solchen Momenten einige zusätzliche Risiken und Probleme hinzu, für die wir hier einige Umgangsstrategien anbieten wollen.

Schlag ins Gesicht

Brille

Ein Schlag ins Gesicht kann mit Brille deutlich mehr wehtun und wenn dabei die Brille zu Bruch geht, ist auch ein zusätzliches Verletzungsrisiko vorhanden. Dieses kann minimiert werden, wenn die Brille keine Nasenplättchen hat, einen Plastikrahmen aufweist und die Gläser aus Kunststoff sind. Ideal für solche Fälle sind Sportbrillen (s. S. 25).

Kontaktlinsen

Ein Schlag ins Gesicht kann mit harten Kontaktlinsen äußerst unangenehm sein, denn dann besteht die Gefahr, dass diese im Auge zerbricht! Trage also nach Möglichkeit weiche Kontaktlinsen. Bei weichen Kontaktlinsen kann es passieren, dass eine oder beide durch den Schlag herausfallen oder an schwer erreichbare Stellen im Auge rutschen. Allerdings machen auch viele Leute erfolgreich mit weichen Kontaktlinsen Kampfsport, deshalb ist das Risiko wahrscheinlich nicht allzu hoch. Erfahrungen dazu haben wir aber leider nicht.

Verlust der Brille

Wenn es hektisch wird und es zu Rangeleien oder Geschubse kommt, ist die Gefahr groß die Brille zu verlieren, oder dass sie kaputt geht. Das wäre nicht nur ärgerlich, sondern ist auch für dich gefährlich. Das wissen natürlich auch die Bull*innen und teilweise versuchen sie auch absichtlich Menschen die Brille wegzuschlagen. Um dies zu verhindern, gibt es unterschiedliche Techniken.

Brillenband

Brillenbänder fixieren die Brille am Kopf. Sie sind darauf ausgelegt, auch bei sportlicher Betätigung die Brille an Ort und Stelle zu halten. Du findest Brillenbänder in Sportgeschäften, beim Optiker und im Internet. Sie sind relativ günstig.

Sportbrille

Sportbrillen sind Brillen, die darauf ausgelegt sind, beim Sport (z.B. Basketball o.ä.) zum einen für guten Halt zu sorgen und zum anderen das Verletzungsrisiko bei Verletzungen im Gesicht zu minimieren. Teilweise haben sie den Anspruch nicht zu beschlagen und möglichst eng und fest im Gesicht zu sitzen. Sie sind also ideal für direkte Aktionen. Allerdings sind Sportbrillen relativ teuer.

Sportbügelenden

Sportbügelenden lassen sich auf die Bügel einer normale Brille aufstecken und fixieren dadurch die Brille. Sie sind relativ billig und du kannst sie im Internet bestellen.

Brillenketten

Brillenketten kennt mensch normalerweise von Leuten mit Lesebrillen, die diese nicht ständig tragen, sondern an einer Schnur um den Hals tragen. Brillenketten sorgen natürlich nicht dafür, dass die Brille auf der Nase bleibt, jedoch bleibt sie dadurch wenigstens am Körper. Brillenketten sind besser als nichts, wir würden jedoch eher die oben genannten Methoden empfehlen.

Ersatzbrille in Griffweite

Es ist eigentlich immer empfehlenswert eine Ersatzbrille in einem stabilen Etui dabeizuhaben,

denn wenn deine andere Brille bei den Rangeleien zu Bruch geht oder du sie verlierst, hast du trotzdem noch eine Sehhilfe. Unserer Erfahrung nach ist es empfehlenswert, sie am besten an einer Körperstelle zu tragen, wo du sie einfach und schnell hervorholen kannst, wenn du die andere Brille verlierst, z. B. in einer Brusttasche. Einige Personen haben dabei Probleme damit, dass ein Brillenwechsel zu Schwindel und zu Desorientierungsgefühlen sowie einer Veränderung der Sicht führen kann. Tipps, wie wir damit umgehen würden, findest du auf S. 40. Wie du einigermaßen günstig an eine Ersatzbrille kommen kannst, beschreiben wir auf S. 46.

Brille kurz vor Eskalation wegpacken

Sollte deine Sicht noch relativ gut sein, kannst du die Brille natürlich auch kurz vor der Eskalation wegpacken, z. B. in eine Bauchtasche. Wir finden es dabei hilfreich, ein stabiles Brillenetui dabeizuhaben, damit sie nicht kaputt geht. Natürlich solltest du das rechtzeitig machen, damit du nicht im Moment der Eskalation damit beschäftigt bist die Brille aufzuräumen.

Kontaktlinsen

Wenn du Kontaktlinsen trägst, kannst du diese deutlich schlechter verlieren als eine Brille. Jedoch gibt es dafür keine Garantie, denn auch Kontaktlinsen können bei hektischen Situationen aus dem Auge fallen. Des Weiteren können Kontaktlinsen leider auch verrutschen, was sehr

unangenehm werden kann, denn du wirst dich erst darum kümmern können, wenn du einen ruhigen Ort findest. Das kann sich unbequem bis furchtbar schmerzhaft anfühlen und deine Sicht ist natürlich auch eingeschränkt. Da meistens nur eine Linse verrutscht, kannst du die Seheinschränkung dann auch nur schwer durch eine Brille ausgleichen. Außerdem können Kontaktlinsen sehr ekelhaft sein, wenn du einen Schlag ins Gesicht erhältst (s. S. 23), du Pfeffer oder Tränengas abbekommst (s. S. 27) oder du in Gewahrsam (s. S. 35) genommen wirst. Wir würden daher empfehlen, sich wirklich gut zu überlegen, ob mensch bei konfrontativen Situationen Kontaktlinsen tragen will.

Pfeffer und Tränengas

In konfrontativen Situationen greifen Bullen gerne zu den Chemiewaffen, Pfefferspray und Tränengas. In Fällen von Pfefferangriffen kann eine Brille sogar ein bisschen Schutz bieten. Dieser Schutz kann natürlich durch Taucherbrillen, Laborbrillen, improvisierte Brillen aus durchsichtigen Plastikfolien, Schwimmbrillen etc. verbessert werden. Allerdings sind all diese Dinge in Deutschland auf Versammlungen als Schutzbewaffnung verboten. Wenn also bereits vor der Eskalation diese Dinge bei dir gefunden werden, kann es sein, dass du bereits vorher rausgezogen wirst oder dass sie dich auch in der Eskalation catchen. Das ist natürlich kein Grund

solche Dinge nicht mitzunehmen, du solltest sie nur gut überlegt und taktisch klug einsetzen. Auf allgemeine Schutzstrategien gegen Peffer und Tränengas wollen wir hier aber gar nicht genauer eingehen. Wir empfehlen dafür die diversen Reader zu lesen, die es zu diesem Thema bereits gibt (s. Kasten unten). Wir wollen uns lieber auf Besonderheiten konzentrieren, die Kontaklinsen tragende Menschen betreffen. Grundsätzlich sollte mensch sich gut überlegen, ob sie*er Kontaktlinsen tragen will, wenn das Risiko besteht, Pfefferspray oder Tränengas abzubekommen. Denn auch wenn Menschen immer wieder berichten, dass bei leichtem Kontakt mit Tränengas oder Pfeffer die Kontaktlinsen

Allgemeine Tipps zum Ungang mit Tränengas und Pfefferspray findest du in folgenden Readern, die alle im Internet zu finden sind:

- »*Streetmedic: Was tun, wenn's weh tut?*« https://streetmedic.noblogs.org/files/2014/04/wtwwt.pdf (deutsch)
- »*Pepper Spray, CS and other ›Less-Lethal‹ Weapons*« (englisch) https://olympiamedics.files.wordpress.com/2011/02/peppersprayzine_j407b.pdf
- »*Health and Safety at Militant Actions*« https://archive.org/download/HealthAndSafetyAtMilitantActions/health_and_safety_militant_actions.pdf (englisch)

eher schützend gewirkt haben, sind die Auswirkungen bei direktem Kontakt deutlich unangenehmer als bei Menschen ohne Kontaktlinsen.

Menschen mit Kontaktlinsen, die Pfeffer oder Tränengas abbekommen, müssen als allererstes die Kontaktlinsen herausnehmen, denn sonst sammelt sich der entsprechende Stoff unter der Linse, führt zu größeren Schmerzen, kann nicht entfernt werden und kann das Auge wohl bereits nach kurzer Zeit bleibend beschädigen. Das ist allerdings sehr schwer, denn die Augen tränen und schwellen zu. Außerdem kann mensch sich meistens nicht mehr mit den Fingern in die Augen fassen, weil auch diese mit dem Stoff kontaminiert sind und es nicht ratsam ist sich diesen zusätzlich in die Augen zu reiben. Es gibt allerdings Methoden, um die Linsen ohne die Hände zu Hilfe zu nehmen herauszunehmen (s. S. 36). Wenn du dich nicht in der Lage fühlst die Linsen selbst herauszunehmen, müssen andere Personen es tun. Deshalb ist es wichtig, Personen im Umfeld darüber zu informieren, dass mensch Kontaktlinsen trägt. Doch auch Personen, die einer betroffenen Person helfen wollen, sollten immer nachfragen, ob die betroffene Person Kontaktlinsen trägt und diese erst einmal entfernen, ehe andere Maßnahmen wie Augenausspülen gestartet werden. Es kann helfen einen Kontaktlinsensauger bei sich zu tragen, denn der kann dir und anderen Personen das Herausnehmen erleichtern. Wenn du weiche

Kontaktlinsen trägst, teste vorher, ob der Sauger diese herausziehen kann. Informiere deine Bezugsgruppe darüber, dass du Kontaktlinsen trägst, und übe mit ihnen vorher das Herausnehmen von Kontaktlinsen (zum Thema Bezugsgruppe s. S. 13).

Außerdem solltest du wissen, dass mit den unterschiedlichen Kampfstoffen kontaminierte Linsen meist nicht mehr reinigbar sind und mensch sie eigentlich nur noch wegwerfen kann. Wenn du also Kontaktlinsen tragen möchtest, würden wir empfehlen weiche Wegwerf-Tageslinsen und als zusätzlichen Schutz eine möglichst große (Sonnen-)Brille zu tragen.

Verunreinigung

Wenn es hektisch wird, kann es auch passieren, dass die Brille dreckig wird. Das mag vergleichsweise nur ein geringes Problem sein, aber wenn mensch damit konfrontiert ist und nichts zum Reinigen der Brille dabei hat, kann das doch schnell unangenehm werden. Also immer Brillenputztuch und Taschentücher dabeihaben.

Aktionen im Wasser

Im Wasser ist eine Brille äußerst unpraktisch, ohne ist mensch aber nur eingeschränkt handlungsfähig. Beim Baden im See ist das vielleicht noch nicht so dramatisch, bei Aktionen im Wasser ist das natürlich mehr als hinderlich.

Schwimmbrille mit Stärke

S. S. 48.

Wegwerfbare Tageslinsen mit Schwimmbrille

Ansonsten sind wegwerfbare Tageslinsen in Kombination mit einer Schwimmbrille eine Möglichkeit. Die Schwimmbrille schützt zum einen gegen Pfeffer, sodass das Risiko Linsen zu tragen zumindest minimiert ist. Zum anderen verhindert diese, dass die Linsen weggeschwemmt werden. Sollte das trotzdem einmal passieren, dann ist das zumindest finanziell kein Verlust. Während einer Aktion wäre das trotzdem gefährlich, aber es ist besser als ganz ohne Sehhilfe zur Tat zu schreiten.

In
Gewahr
sam

Wenn mensch sich in Konflikt mit dem Staat begibt, bleibt es leider nicht aus, dass mensch ab und zu von den Bull*innen in Gewahrsam genommen wird. Dabei tun sich zusätzlich zu den üblichen Unannehmlichkeiten der Ingewahrsamnahme einige besondere Probleme für Brillen- und Kontaktlinsenträger*innen auf.

Wegnehmen der Brille

Bull*innen nehmen Menschen mit Brille diese gerne mit der Begründung weg, mensch könne sich damit verletzen. Je nachdem, wie lange der Gewahrsam dauert, kann das bedeuten, dass mensch mehrere Stunden bis hin zu Tagen ohne Brille auskommen muss. Du kannst versuchen, die Bull*innen darauf hinzuweisen, dass du ohne Brille nichts siehst und dass es sich bei der Brille um eine Prothese handelt, die sie dir nicht wegnehmen dürfen. Es schadet auf jeden Fall auch nicht, protokollieren zu lassen, dass sie dir die Brille weggenommen haben. Leider kannst du nicht erwarten, dass sie dir aufgrund deines Protestes die Brille zurückgeben, aber zumindest kannst du dir die Zeit vertreiben, einen Versuch ist es trotzdem wert und falls es zu einem Gerichtsprozess kommt, kann manchmal der Hinweis darauf, dass dir die Brille weggenommen wurde, hilfreich sein, da dadurch deine Sehfähigkeit eingeschränkt war und mensch dir gewisse Dinge eventuell deswegen nicht zur Last legen kann.

Auf jeden Fall solltest du darauf vorbereitet sein, dass du einige Zeit ohne Sehhilfe auskommen musst. Wie schlimm das für Leute ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Einige Menschen aus unserer Gruppe fanden es eher beruhigend, nicht mehr zu sehen, was um sie herum so los ist und konnten sich ohne Sehhilfe sogar einfacher von der Situation emotional distanzieren, andere stresste es dafür umso mehr, nicht mehr wie gewohnt mitzubekommen, was um sie herum passiert. Versuche aus der Situation das Beste zu machen. Mensch kann zum Beispiel die Bull*innen hart nerven, sich ungeschickt verhalten, irgendwo gegenrennen, sagen, dass mensch dies oder das nicht machen kann, weil mensch ja nichts sehe usw. Sowas kann sich sehr empowernd anfühlen, muss aber auch nicht. Wir würden dringend empfehlen das nur zu machen, wenn du dich damit wohlfühlst und wollen auch darauf hinweisen, dass mensch ganz stark darauf achten sollte den Bull*innen gegenüber nichts zu äußern, dass sie gegen dich oder andere verwenden können oder dass du ihnen auch sonst keine Informationen verrätst, die sie nicht zu wissen brauchen. Ansonsten können wir dir nur raten, dich mental darauf einzustellen, dass das passieren kann. Zusätzlich kannst du im Alltag üben, für einige Zeit ohne Brille auszukommen, um dich an diese Situation zu gewöhnen (s. dazu die Vorbereitungsstrategien auf S. 39).

In der Zelle mit Kontaktlinsen

Kontaktlinsen werden Menschen in Gewahrsam normalerweise nicht weggenommen. Jedoch können diese richtig unangenehm werden, wenn der Gewahrsam länger als einige Stunden dauert, denn du hast in Gewahrsam keine Möglichkeit, die Kontaktlinsen irgendwo ordnungsgemäß zu lagern. Da deine Sachen alle von den Bull*innen beschlagnahmt werden, hast du keine Möglichkeit deine Materialien, die du sonst zum Herausnehmen und Lagern von Kontaktlinsen verwendest, zu benutzen. Grundsätzlich wird empfohlen Kontaktlinsen nach zwölf Stunden herauszunehmen und gerade harte Linsen werden nach dieser Zeit sehr unbequem, weil die Augen austrocknen. Weiche Linsen kannst du im Zweifel länger drin lassen, doch auch die kann mensch nicht zu lange anbehalten. Hast du es geschafft, die Linsen aus deinen Augen zu entfernen, kannst du sie in einem Glas Wasser aufheben, damit sie nicht austrocknen. Das ist nicht ideal und du solltest die Linsen dann sofort reinigen, wenn du wieder Zugang zu deinem Material hast, aber zumindest sind sie so halbwegs geschützt gelagert. Außerdem solltest du sie nicht wieder einsetzen, solange du sie nicht ordentlich gereinigt hast.

Solltest du normalerweise deine Linsen immer mit einem Sauger oder sonstigen Hilfsmitteln herausnehmen, kann es total schwierig sein, die Linsen ohne Hilfsmittel herauszunehmen. Wir würden deshalb raten, unbedingt vorher zuhause zu üben, wie du ohne Hilfsmittel deine Linsen herausnehmen kannst.

Harte Linsen kannst du normalerweise herausnehmen, indem du das Auge weit aufreißt, es dann zu einem Schlitz ziehst, nach unten schaust und blinzelst. Dann fällt die Linse heraus.

Bei weichen Linsen kannst du hingegen das untere Augenlid herunterziehen und quasi unter die Linse schieben, bis sie herausfällt.

Der Vorteil an diesen beiden Tricks ist, dass du nicht mit den Händen in die Augen fassen musst, sodass auch wenn du Tränengas oder Pfeffer abbekommen hast, du es dir nicht zusätzlich über die Hände in die Augen reibst.

Weitere
Tipps

Trainings

Es kann unglaublich helfen, bestimmte Situationen im Vorhinein zu trainieren, um den Stress auf einer Aktion zu verringern und hilfreiche Verhaltensweisen für sich selbst zu entdecken und zu lernen. Alle oben genannten Situation können alleine oder mit einer Gruppe in einer ruhigen Umgebung simuliert werden und dich/euch darauf vorbereiten, worauf du/ihr am besten achtet, wenn es zum Ernstfall kommt. Jede Sehschwäche ist unterschiedlich und so auch die verschiedenen Bedürfnisse während Aktionen.

Alleine kannst du am besten deinen persönlichen Zugang zu deiner Sicht finden: Wieviel siehst du ohne Sehhilfe und wie orientierst du dich, wenn du keine Sehhilfe zur Verfügung hast? Wie interagiert deine Sehhilfe mit deinem Aktionsoutfit? Welche Sehhilfe(n) und was für Zubehör benötigst du und wo lagerst du diese? Wie schnell kannst du deine Sehhilfe wechseln und was folgt daraus?

In einer Gruppe könnt ihr einiges mehr simulieren und euch auch konkreter auf Stresssituationen vorbereiten, indem ihr Rollen verteilt und so auch euer Verhalten in einer Konfrontation trainieren könnt. Zudem kann es helfen eure Kommunikation ohne, oder mit wenig Sicht, zu üben, um instinktiv barrierearm denken und handeln zu können.

Hier nun ein paar Ideen für verschiedene Trainings. Vielleicht bist du auch kreativ und entwickelst deine eigenen Methoden; schick uns gerne eine Mail, wenn du etwas entdeckst, was für dich sehr hilfreich ist!

Orientierung ohne Sehhilfe

Allgemein kann es helfen, im Alltag das Agieren und Wahrnehmen ohne Sehhilfe zu üben. Allein schon die Gewöhnung daran, sich an größeren Formen zu orientieren, mehr mit dem Gehöhr zu arbeiten, Mimik und Gestik an gröberen Bewegungen zu lesen und eventuell eine gewisse Hilflosigkeit besser zulassen zu können, kann im Aktionskontext ungemein beruhigen und helfen.

Je nachdem wie stark deine Sicht eingeschränkt ist, solltest du hier eventuell in langsamen Schritten vorgehen und Distanzen, die du ohne Sehhilfe zurücklegst, Stück für Stück vergrößern. Als Anfang bietet sich z.B. der nächtliche Gang zur Toilette, dann kannst du langsam schauen, ob vielleicht mal das ganze Frühstück ohne Sehhilfe möglich ist, und so weiter. Das Ganze kann mensch super als kleines Spiel sehen. Mit der Zeit dürfte dir das grundsätzliche Orientieren und Lesen deiner Umgebung leichter fallen. Nimm dir am besten aktiv Zeit für das Üben, mit Konzentration fällt dir der Übergang vom Bewussten ins Unterbewusste vielleicht leichter. Du kannst dir auch selbst Aufgaben stellen und schauen, ob du für sie eine Sehhilfe

brauchst, oder ob du sie ohne klare Sicht nicht bewältigen kannst. Wenn du etwas nicht schaffst, überleg dir Wege, wie dir etwas, oder jemensch anders, helfen kann dies trotzdem zu schaffen.

Brillenwechsel trainieren

Wenn du mehrere Brillen hast, kann es hilfreich sein das Wechseln von diesen zu üben, da der Moment des Brillenwechsels auf Aktion häufig leider in stressigen Situationen geschehen muss und das Auge meist einen Moment braucht, um sich an eine leicht andere Schärfe, Form, oder Tönung zu gewöhnen. Teilweise führt so ein Brillenwechsel bei manchen Leuten sogar zu Schwindelgefühlen oder Orientierungslosigkeit, die bis zu einer halben Stunde andauern können. Den Wechsel in verschiedenen Umgebungen und bei verschiedenen Lichtverhältnissen zu trainieren, kann die Gewöhnungszeit deutlich verkürzen und Desorientierung entgegenwirken. Wenn du eine Brille, die du auf Aktion verwenden willst, im Alltag nicht trägst, kann es auch helfen sich im Vorhinein an diese zu gewöhnen, damit das Auge weiß, womit es zu arbeiten hat.

Zudem hast du mit so einem Training auch die Möglichkeit zu üben, wo du deine Brille(n) sinnvoll verstauen kannst und wie lange du dafür brauchst, also auch wieviel Zeit und Schutz du auf Aktion benötigst, um dies zu tun.

Hilfs- und Übersetzungstraining mit Bezugsgruppe

Um dich auf eine konkrete Stresssituation auf Aktion vorzubereiten, gibt es ein Paar Szenarien, die mit einer Gruppe durchspielbar sind, um euer Verhalten zu üben, wenn eine Person ihre Sehhilfe verliert oder nicht mehr benutzen kann. Hier ist es erst mal wichtig, Zusammenhalt in der Gruppe zu stärken und Verständnis dafür zu schaffen, bei was Menschen konkret Hilfe gebrauchen können. Uns sind hier verschiedene Bereiche aufgefallen.

Zuerst ist die visuelle Kommunikation schnell gestört, Gestik und vor allem Mimik sind nicht mehr gut erkennbar. Das kann dazu führen, dass in der eigenen Gruppe Sachen nicht oder falsch verstanden werden, vor allem, wenn die Situation hektisch ist oder nicht laut geredet werden sollte. Hier wäre eine Möglichkeit, in eurer Gruppe eindeutige gut erkennbare Signale abzumachen und zu trainieren. Klar lesbare Handzeichen und leicht verständliche Codewörter können euch das Leben einfacher machen. Diese sollten von normalem Verhalten klar trennbar und auch von der nötigen Entfernung zu erkennen sein. Übt hier am besten, wie weit betroffene Menschen diese Signale noch erkennen können und passt diese entsprechend an.

Die Kommunikation kann aber auch nach aussen gestört sein, was heißt, dass die Bewegun-

gen von Cops, Nazis, o.ä. nicht mehr verstanden werden. Unser Ansatz ist hier, die Menschen, die keine eingeschränkte Sicht haben, als »Übersetzer*innen« zu sehen. Falls ihr diese Methode verwenden wollt, wäre es wichtig, dass der Bezugsmensch vom Menschen mit Sehhilfe diese Aufgabe möglichst konsequent übernimmt und dies auch in Stressituationen tun kann. Hier könntet ihr im Vorhinein üben, Bewegungen, Aktionen und Emotionen kurz und genau zu beschreiben, damit es euch im Stress einfacher fällt, der Person mit eingeschränkter Sicht ein möglichst genaues Bild der Situation zu geben. Zum Trainieren könnte sich hier ein viel besuchter Platz oder eine ruhige Demonstration eignen.

Stresstraining ohne Sehhilfe

Falls du in eine schwere Stresssituation kommst, z.B. eine Wegrennsituation oder andauernde Gewalteinwirkung von außen, wird Desorientierung und Hilflosigkeit schnell schlimmer. Für solche Momente lohnt es sich, so eine Situation simuliert zu haben, damit du lernen kannst, wie du dich trotz eingeschränkter Sicht selbst schützen, den Stress bewältigen und Hindernisse erkennen kannst.

Um dies zu simulieren, brauchst du eine Gruppe von am besten mindestens vier Menschen, je mehr desto besser, und einen Ort mit ausreichend Platz und ohne übermäßig gefährliche

Hindernisse. Um das Stressgefühl besser zu simulieren, kann sich die Person ohne Sehhilfe mehrmals schnell im Kreis drehen, bevor alles losgeht.

Der Ausgangspunkt der ersten Methode, die wir versucht haben, ist, dass sich eine Person ohne Sehhilfe in die Mitte eines Kreises von »attackierenden« Menschen stellt. Das Ziel der Übung ist es die empfindlichen Stellen des Körpers zu schützen, ohne komplett handlungsunfähig zu werden. Die Aufgabe der umzingelnden Menschen ist es, die Person in der Mitte abwechselnd mit angemessener Kraft zu schlagen (! nicht grenzüberschreitend stark, aber stark genug, um Stress aufkommen zu lassen – klärt ab, was für wen ok ist und was nicht mehr !) und die Hände mit den Handflächen nach vorne zu präsentieren. Die Person in der Mitte hat zur Aufgabe sich selbst zu schützen (am wirksamsten empfinden wir hier eine leicht geduckte Stellung, mit den Händen im Nacken und den Ellenbogen seitlich vom Kopf), aber auch aufmerksam zu bleiben und die präsentierten Hände der umstehenden Personen wann möglich abzuklatschen. Die Person in der Mitte gibt das Signal zum Abbruch, wenn sie die Dauer/Intensität als genug empfindet.

Der Ausgangspunkt der zweiten Methode ist wie bei der ersten, nur dass eine helfende Person in der Mitte dazukommt. Das Ziel der Übung ist

es, aus dem Kreis auszubrechen und aus der Reichweite der Hände der umgebenden Personen zu kommen. Die umgebenden Personen haben wieder die Aufgabe Stress zu kreieren, durch Schläge oder andere Maßnahmen, die die Personen in der Mitte für angemessen halten. Die Aufgabe der helfenden Person ist es, sich selbst zu schützen und der Person mit eingeschränkter Sicht Lücken und freie Wege zu zeigen. Ein Arm um die Schulter hat uns hierbei geholfen. Die Person mit eingeschränkter Sicht kann sich so darauf konzentrieren, Hindernisse zu erkennen und nicht zu stolpern.

Es gibt natürlich noch viele andere Möglichkeiten, und auch diese Übungen sind beliebig modifizierbar. Es gibt verschiedenste Aktionstrainings, die sich umgestalten lassen, sodass sie helfen können das Agieren ohne Sehhilfe zu trainieren (Ihr findet zum Beispiel viele Übungen im »Handbuch für Aktionstrainings« von Skills for Action, https://skillsforaction.files.wordpress.com/2018/12/s4a_trainigs_handbuch_20173.pdf). Denkt aber bitte daran, dass jede*r andere Grenzen hat und diese bei solchen Übungen besonders einfach überschritten werden können! Achtet aufeinander und sprecht darüber, was für euch okay ist und was nicht!

Nacht- und Dämmerungstraining

Viele Menschen mit Sehschwächen haben besondere Probleme im Zwielicht oder in der Dunkelheit; wir haben hier keine speziellen Trainings ausprobiert, halten es aber grundsätzlich für sinnvoll, die anderen Übungen auch bei verschiedenen Lichtverhältnissen zu üben und zu schauen, wie deine Sicht mit Taschenlampen oder ähnlichem interagiert. Danach kannst du anpassen, wieviel Licht du wann verwendest und wie du mit eventuellem Geblendet-Werden umgehst. Wenn du hier große Problem hast, könnte es helfen, das an die Bezugsgruppe weiterzutragen, damit niemand dich aus Versehen blendet, oder du Hilfe bekommen kannst, wenn du von Gegner*innen geblendet wirst.

Es kann sehr hilfreich sein, euch anfangs nicht zu unterschätzen und erst einmal zu schauen, wie stark sich euer Auge an Lichtverhältnisse anpassen kann, bevor ihr künstliches Licht verwendet; diese Anpassung dauert eine Weile, also versucht nicht zu ungeduldig zu sein. Falls ihr nur kurz Licht braucht, könnt ihr den Anpassungseffekt umgehen, in dem ihr euch ein Auge zuhaltet, während das Licht an ist.

Brillenbeschaffung

oder: Wo kriege ich verdammt noch mal tausende Brillen her?

Ersatzbrillen zu haben ist eigentlich immer hilfreich. Ob es darum geht das Aussehen zu verändern, sich verschiedenen Umgebungen anzupassen, Ersatz bei Verlust oder Zerstörung zu haben, oder einfach um sich keine Sorgen vor solchen Situationen machen zu müssen, eine Ersatzbrille kann enorm beruhigen und nimmt nicht viel Platz weg. Das Problem ist hier eher die Beschaffung und damit auch meistens der Preis. Wir haben ein Paar Ideen gesammelt, wie du diese Hürde leichter überwinden kannst.

Discounterbrillen

Es gibt Brillen in Normstärken (normalerweise Schritte von 0,5 Dioptrien) bei Optiker*innen, in Drogerien oder an einigen anderen Orten für wenig Geld zu klaufen, diese sind aber nicht für jede*n geeignet, da viele von abweichenden Glasstärken Kopfschmerzen oder Schwindel bekommen. Hier musst du für dich selbst schauen, ob das funktioniert oder nicht.

Bei Optiker*innenketten gibt es häufig auch eine kleine Auswahl an sehr günstigen Gestellen, bei denen auch häufig die Gläser im Preis ent-

halten sind, oder von einer Krankenversicherung bezahlt werden. Auch auf Angebote lohnt es sich zu achten, manchmal sind Brillen dann sehr günstig zu bekommen.

Brillenversicherung

Viele Brillenversicherungen bieten einen Komplettersatz an, wenn die Brille kaputt geht. Dies gilt teilweise auch bei Schäden, nach denen die Brille noch nutzbar oder selbst reparierbar ist. Meist wird die »kaputte« Brille auch nicht zurückverlangt. Außerdem gilt die Versicherung normalerweise über einen Zeitraum und nicht bis zum Ersatz, sodass, wenn die Brille über diesen Zeitraum zufällig häufiger kaputt geht, sich viele »kaputte« Brillen ansammeln können. Dies kann zwar von Filiale zu Filiale und von Versicherung zu Versicherung unterschiedlich funktionieren, im Allgemeinen kann dies aber eine Möglichkeit sein einige Ersatzbrillen zu bekommen. Eine Brillenversicherung kann sich also eventuell lohnen, vor allem, da sie meistens im Vergleich zu einer neuen Brille nicht viel kostet.

Sonnenbrillen mit Stärke

Die Sonnenbrille auf Aktion ist für viele ein Muss, und viele Optiker*innen versuchen beim Kauf einer Brille eine Sonnenbrille mitzuverkaufen, indem Gutscheine oder Rabatte gegeben werden. Auch am Frühlings-/Sommeranfang gibt es häufig Aktionen, wo mensch diese billi-

ger bekommen kann. Sonnenbrillen ohne richtigen UV-Schutz sind zwar nicht so gut fürs Auge, aber meistens ein Stückchen günstiger, und es kann eine Überlegung wert sein, ob ihr diesen braucht, falls ihr die Brille nicht so lange am Stück tragt.

Schwimmbrille mit Stärke

Es gibt Schwimmbrillen mit Stärke. Allerdings finden sich meist nur Standardstärken in 0,5-Dioptrien-Schritten. Immerhin sind sie sogar einigermaßen günstig zu haben. Mensch kann sie im Internet bestellen oder bei einigen Optiker*innen finden. Wir haben kaum Erfahrungen mit Schwimmbrillen mit Stärke gemacht, bei komplizierteren Sichteinschränkungen scheint es aber schnell aufwändig und teuer zu werden. Hier sind wahrscheinlich Kontaktlinsen oder eine Brille unter einer sehr großen Taucher*innenbrille eine geeignete Lösung, da die Gefahr eine teure Schwimmbrille auf Aktion zu verlieren nicht unwesentlich ist.

Schönheitsstandards

Auch in Aktionskontexten sind wir leider nicht immer befreit von Schönheitsidealen und einem gefühlten Druck gut auszusehen. Für viele trägt eine Brille, oder vor allem eine für die Aktion besonders geeignete Brille, leider nicht dazu bei sich schön zu fühlen, weswegen die Wahl manchmal auf Sehhilfen fällt, die im Endeffekt unpraktisch sind und bei der Aktion behindern. Dies ist leider ein Problem ohne einfache Lösung.

Wir können dich hier nur ermutigen dich davon nicht mitreißen zu lassen. Es liegt allein in der Aktion schon so viel Schönheit, dass wir uns über gesellschaftliche Zuschreibungen, was schön oder nicht schön sei, erst recht keinen Kopf machen müssen!

Deshalb: Fight your beauty standards!

Das ist das Ergebnis unseres Austauschs. Solltest du andere Erfahrungen gemacht haben oder weitere coole Tipps, Ergänzungen und Korrekturen haben, würden wir uns freuen, wenn du uns kontaktierst, damit wir in einer eventuellen Neuauflage deine Tipps gleich hinzufügen können. Schreib uns doch einfach an

brillenzine@riseup.net.

Diesen Reader gibt es auch in epub! Schreib uns an brillenzine@riseup.net und wir schicken dir die Datei zu.

Januar 2020
No Copyright
Eigendruck im Selbstverlag