

Freitag, 3. Juli 2009

Lesehilfen und Lesehilfensuche

Als aufmerksamkeitsgestärktes Wesen ist man angehalten vor allem eines zu lernen: fokussieren auf dass was man tut. Methylphenidat/Ritalin und anderes hilft chemisch beim Fokussieren. Aber leider hilft es ein wenig in die richtige Richtung, reicht aber noch lange nicht.

Bei mir führen lange Texte, vor allem wenn sie nur wenig 'aufgelockert' sind - kein Wunder das viele ADSler lieber Comics lesen als Bücher - zu einem beinahe unwiderstehlichen Schlafdrang. In Minutenschnelle versuchen meine Lieder mich zu überzeugen das die Schwerkraft stark eingegrenzt auf mindestens 4G angestiegen ist und sie sich schließen wollen. Jetzt! Sofort!

Dieser Drang steigt mit zunehmender Trockenheit des Textes. Jeder Absatz eines Fachbuchs den ich tatsächlich gelesen habe, gerät so zu einer kleinen Schlacht bei Agincourt. Auf der Seite von Henry V.

Jeder, der der Ansicht ist, ich wüsste ja so umwerfend viel, kann nun ermessen wie hart das errungen worden ist.

Dieser reale Kampf gegen die Müdigkeit, steht im krassen Gegensatz zu meiner Liebe zu Büchern, Wissen und dem Lesen. Verstehbar ist es wohl nur wenn man es mit einem Spitzensportler vergleicht, der jeden Meter mehr, jeden Zentimeter weiter unter Schmerzen erringt, dessen Gelenkapparat mit 25 schon knirscht wie eine rostige Lokomotive ... der aber dennoch liebt was er tut und nicht aufhören kann.

Irre. Durchaus. Aber real.

So ein bisschen hege ich ja immer noch die Hoffnung dass es irgendwann besser werden könnte. Dass es nur den richtigen Trick braucht und ich den nur finden müßte. Unter anderem deswegen begann ich mich vor einer Weile mit Speedreading zu beschäftigen. Besonders bei englischen Quellen zum Thema, stößt man auf Informationen die Speedreading mit Hilfsmitteln verknüpfen die unter anderem für Legastheniker empfohlen werden.

Das Ganze sehr gelassen, nicht schambesetzt, ohne esoterische Verquickung oder das Bündel an halbwissenschaftlichen Rechtfertigungen die man in Deutschland im Bereich Legasthenie zusammenschustert. Wenn man hier die Existenz dieser Lernstörung überhaupt anerkennt und sie nicht krampfhaft versucht auf Faulheit oder Dummheit zurückzuführen.

Die Hilfsmittel ...

Leselineale (2), Lesestäbe (2) und Hellfeldlupen (2) (3) kommen zwar teilweise aus dem Bereich für Menschen mit hohen Dioptrienzahlen oder alte Menschen. Das sollte aber weder er- noch abschrecken.

Sie vergrößern nicht nur sondern erfüllen auch den Zweck den Text in kleine Lesehäppchen herunterzubrechen ganz wunderbar. Auf diese Häppchen kann man sich besser fokussieren, während bei einem langen Text mit nur wenigen Absätzen das Hirn ganz hurtig auf Bildschirmschoner schaltet.

Über besagte englische Texte stolperte ich über Colored Reading Ruler und obwohl ich alle Infos zum Irlen Syndrom immer zu hart an der Eso-Grenze empfand, schien der Versuch nach einem kurzen Selbsttest nicht zu unrealistisch.

Das Testpack von Crossbow Education brachte zu Tage dass ich mit den Linealen der Farbrichtung "Jade" die Buchstaben subjektiv schwerer zu sehen scheine. Und falls das reine Psychosomatik sein sollte: die farbliche Abgrenzung eines Textteils verwirrt die Textweise, macht das Fokussieren und damit das Lesen leichter und lässt mich Informationen schneller aufnehmen.

Soweit zum Lesen auf toten Bäumen.

Das meiste Lesen geschieht bei mir ebenfalls nicht mehr auf Papier, sondern am Bildschirm. Und auch wenn das Lesen dort aus unerfindlichen Gründen etwas leichter zu fallen scheint.. an Textweisen wie dieser scheitert meine Aufmerksamkeit und nach einem Moment dann auch jede Selbstdisziplin. Alles auszudrucken ist keine Lösung.

Was aber eine Lösung wäre: ein Tool welches einem auch auf dem Rechner einen langen Text in schönen Häppchen einfärbt.

Gibt es natürlich, aber programmübergreifend natürlich mal wieder nur für Windows-PCs. Da das meiste Lesen sowieso im Browser stattfindet, aber fast kein Webseitenbetreiber seine Seiten für Leute wie mich gepimpt hat, würde ein Firefox-Add-On schon viele Schmerzen beseitigen.

Eigentlich wäre Paragrap (Artikel bei Lifehacker) genau was ich brauche. Leider ist es schon bei einem normalen S9Y-Blog nicht in der Lage Absätze zu finden.

Die zweitbeste Lösung Tidyready hilft zwar vor allem auf chaotischen, überdesignten Webseiten überhaupt noch den Textinhalt zu erfassen, lässt aber (eigentlich) immerhin die Schriftgröße und die Hintergrundfarbe definieren. Wählt man die Schrift groß genug passt ohnehin nur noch ein Absatz auf den Bildschirm</;zyn>. Leider hat sich Tidyread mindestens auf einem meiner Rechner so zickig, dass es mich weder die Einstellungen öffnen lässt, noch starten mag.

Während die Situation bei Treeware also zu meiner vollen Zufriedenheit unter Kontrolle ist, geht die Suche nach dem richtigen Computer-/Online-Tool weiter. Vollkommen ungeklärt ist auch die Situation mit PDF-Readern. Leider neigen PDFs öfter zur Textwichtigkeit und irgendein kleines Tool wäre mehr als willkommen. Kennt da jemand was?

P.S.:

Ja, ich weiss die Webseite von Crossbow Education ist scheusslich und eine Herausforderung für die Aufmerksamkeit selbst bei vollkommen ADS-freien Menschen. Tut mir leid.

Geschrieben von Mela in Sensorische Störungen um 14:54

Donnerstag, 27. Juli 2006

Bist du ein 'Supertaster'?

ADDBlue macht sich Gedanken zum Thema ADS, Autismus und dem Dasein als Gourmet. Ein Artikel den ich allen Lesern ans Herz legen möchte, vielleicht entdeckt sich der eine oder andere ja darin wieder?

Geschrieben von Mela in Erfahrungen, Sensorische Störungen um 22:22

Dienstag, 9. August 2005

Spaß haben mit Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen - Heute: LARP-Verletzungen

Wie es beim Live-Rollenspiel nun so ist, wird da auch mal gehauen und verletzt. InTime.. also nur gespielt, und wenn es richtig gespielt wurde, bleibt beim Gehauenen auch alles heil.

Nun ist es nicht immer ganz einfach in der Hitze des Gefechts die Treffer auch mitzubekommen. Nicht einmal für einen neurotypischen Menschen...

Bisher hatte ich eher weniger Probleme damit. Als nicht-kämpfender Charakter kommt man seltener in den Genuss fremde Polsterwaffen zu spüren und ohne groß mitzufühlen wie oft und wo ich getroffen wurde, habe ich mich einfach irgendwann hinfallen lassen. Schreien kann der Charakter sowieso nicht. Praktisch.

So zählte ich nur abendlich die realen blauen Flecken und blutigen Schrammen die ich mir irgendwo zugezogen hatte, ohne ihre Entstehung überhaupt zu bemerken und hatte ansonsten meist das Glück zwei Sinne zusammennehmen zu können. Zu fühlen irgendwo berührt zu werden und zu sehen, wie die Waffe mich berührte.

Anders am vorletzten Tag:

Eine unübersichtliche Kampfsituationen an einem Waldhang. Insa, also ich, über einen Verletzten gebeugt und irgendwas berührt mich irgendwo, gelangt aber erst mal nicht bis ins Bewusstsein.

Eine Feldscherin vom M.A.S.H neben mir: "Du wurdest von einem Wurfdolch getroffen."

Irritiertes Aufsehen meinerseits, knirschender Kickstart der Wahrnehmungsverarbeitung.

"Du wurdest von einem Dolch getroffen! Ins Bein!"

Blick zum Dolch der neben mir auf dem Boden liegt, zum Bein, zur Feldscherin. Ratterndes Verbinden der Informationen.

"Dich hat ein Dolch getroffen, am Bein!"

Endlich kommt die Information im Reaktionszentrum an. Bein, getroffen, rechts? Äh, ne links, also nicht rechts wegsacken lassen, sondern links.. na gut *sack*

Hat aber gedauert..

Geschrieben von Mela in Sensorische Störungen um 18:40

Mittwoch, 8. Dezember 2004

Backpulver

Nein, das wird nun kein Koch- oder Back-Blog. Dennoch gehe ich hier wie angekündigt auch auf Sensorische Besonderheiten im Bereich der Nahrung ein.

In diesem Fall auf Backpulver.

Normales Backpulver z.B. Backin besteht aus folgenden Inhaltsstoffen:

Dinatriumdiphosphat
Natron (Natriumhydrogencarbonat)
Stärke

Während den meisten Menschen ein Beigeschmack nicht auffällt, empfinde ich diesen so stark, das es mir nahezu die Freude an meinen eigenen Backsachen verleidete. Zusätzlich zum Geschmack scheint mir das Backpulver den Mund auszutrocknen und sorgt somit für ein generelles Mißbefinden.

Hefeteige sind aber nicht immer eine praktikable Alternative.

Auf Petras Rat hin versuchte ich handelsübliches Backpulver durch Weinstein-Backpulver zu ersetzen...

Weinstein-Backpulver, welches man am Besten im Naturkostladen bekommt, enthält folgende Inhaltsstoffe:

Reinweinstein (Monokaliumtartrat)
Natron (Natriumhydrogencarbonat)
Maisstärke

Der einzig wirkliche Unterschied ist also das Ersetzen von Dinatriumdiphosphat durch Monokaliumtartrat.

Wer keine Naturkostläden mag, kann sich auch reinen Weinstein aus der Apotheke besorgen und beim Backen mit Haushalts-Natron (z.B. Kaiser-Natron) mischen. (Auf der Webseite von Kaiser-Natron findet sich noch ein Tip zu 'Baking Soda' mit dem man Backpulver ersetzen kann)

Mein erster Test mit Cranberry- (Rezept von Petra) sowie Weihnachts-Muffis aus dem Maxi-Mini-Maus-Kochbuch verlief rundum positiv. Endlich schmeckt mir mein Selbstgebackenes wieder.. ohne ekligem Beigeschmack und trockenem Mund.

Geschrieben von Mela in Sensorische Störungen um 13:34