

**Josef  
Wiederkehr**  
bisher

Am 12. 4. wieder  
in den Kantonsrat



LISTE 6 **CVP**



## Jürg Brügger

Der Bündner übernimmt zum zweiten Mal den EHC Urdorf als Trainer

SEITE 17

## Kurt Tucholsky

Der Osterhase besuchte auch den Dichter

KULTUR 32

## Marc Jordi

Der Städtebauer hat viel Lob übrig für das Dietiker Limmattfeld

SEITE 21



**Blindes Vertrauen** Ein neues Limmattaler Projekt ermöglicht es sehbehinderten Menschen, in Begleitung joggen zu gehen. SEITEN 22/23 FOTO: BHI

## LIZ AM WOCHENENDE

### So lernen Touristen Zürich kennen

SEITE 27

### ■ Das Ende des Atomstreits

SEITE 9

### ■ Bei Freitag sind die Feiertage vorbei

SEITE 11

### ■ Dietiker Fussballer laufen auf dem Catwalk

SEITE 25

## IN EIGENER SACHE

Die nächste «Nordwestschweiz» erscheint am kommenden Dienstag. Morgen erscheint aber wie gewohnt die «Schweiz am Sonntag». Wir wünschen unserer Leserschaft schöne Feiertage!

LIZ



9 771661 052004 6 0 0 1 4



# Sport ohne Hindernisse

## Wie blinde Hobbyläufer sicher ans Ziel kommen

# Ohne blindes Vertrauen läuft nichts

Für viele blinde und sehbehinderte Menschen ist Sport schwierig: Sie sind unsicher, manchmal kommen Probleme mit dem Gleichgewicht dazu. Eine neues Limmattaler Projekt ermöglicht es ihnen, mit individueller Begleitung joggen zu gehen - und bringt sie auch mit sehenden Läufern zusammen.



Janina Schäli (links) sieht nur fünf Prozent. Beim Joggen verlässt sie sich auf die Anweisungen von Claudia Jung. Sie ist

über einen Bändel an der Hand mit ihr verbunden. Das braucht viel Vertrauen.

BETTINA HAMILTON-IRVINE

VON BETTINA HAMILTON-IRVINE

Alles beginnt mit grosser Orientierungslosigkeit. Eine Orientierungslosigkeit, die sich fast schon existenziell anfühlt: Um mich herum ist es komplett schwarz. Ich weiss nicht, wo ich bin und wohin mein Weg führt. Ich fühle mich verloren, hilflos und ängstlich. Trotzdem renne ich tapfer weiter, in die Dunkelheit hinein. Geräusche klingen plötzlich ganz anders als sonst, lauter. Irgendetwas fährt direkt auf mich zu, ist es ein Velo? Will es mich über den Haufen fahren? Ich zucke zusammen, dann ist es auch schon vorbei, ohne mich berührt zu haben.

Tiefer Atemzug. Die Stimme neben mir sagt: «Jetzt geht es etwas nach links.» Nur: Ich kann mich so schlecht orientieren, dass ich kaum weiss, was das bedeutet. Renne ich nun schon etwas nach links oder immer noch geradeaus? Alles ist anders, wenn man nichts sieht. Alles ist schwierig.

### Irgendwann ist Vertrauen da

Das ist die grosse Erkenntnis meines Selbstversuchs als blinde Joggerin. Meine Augen sind verbunden, mit der linken Hand halte ich mich an einem Band fest, mit dem ich mit meiner Begleiterin verbunden bin. Geduldig erklärt sie mir, wohin wir uns gemeinsam bewegen und was mich auf den nächsten paar Metern erwartet: «Nun nähern wir uns einem Bodenwechsel, in fünf Metern erreichen wir Naturboden. Er ist etwas uneben, Füsse gut he-

ben. Jetzt sind wir da. Der Weg führt nun geradeaus. Nun kommt uns links ein kleiner Hund entgegen, keine Sorge, er ist an der Leine.»

Langsam fühle ich mich etwas wohler. Die ruhige Stimme neben mir gibt mir zunehmend Sicherheit und Vertrauen. Ich realisiere, ich kann mich auf sie verlassen. Dieses seltsame Bedürfnis, meine Hand schützend vor mein Gesicht halten zu wollen, aus Angst, in etwas hineinzurennen, wird schwächer, dann verschwindet es ganz.

### «Das hat mich berührt»

Die ruhige Stimme gehört Claudia Jung. Die 43-jährige Oetwilerin rennt schon seit vielen Jahren leidenschaftlich gern in ihrer Freizeit. Dass sie heute vor allem als Begleiterin von blinden oder sehbehinderten Menschen joggt, ist so etwas wie Zufall. Ein schöner Zufall. Einer, der in ihrem Leben einiges verändert hat.

Es war vor sechs Jahren, als Claudia Jung beim Jungfrau-Marathon ein Tandem aus einem blinden und einem sehenden Läufer auffiel. «Das hat mich sehr berührt und fasziniert», erzählt sie. Das Bild liess sie nicht mehr los. Trotzdem dauerte es ein paar Jahre, bis Claudia Jung entschied, dass auch sie sich als Begleiterin von sehbehinderten Läufern ausbilden lassen wollte. Das war im letzten Jahr. Im September absolvierte sie die Ausbildung, bei Gabor Szirtz in Basel. Er ist in der Schweiz eine Koryphäe auf diesem Ge-

### LAUFTREFF LIMMATTAL

#### Zu zweit oder in der Gruppe

Seit Anfang Jahr gibt es den Lauftreff Limmattal, der einerseits **individuell begleitete Trainings** für blinde und sehbehinderte Läuferinnen und Läufer durchführt. Andererseits finden ab dem 13. April in Dietikon **wöchentliche Gruppentrainings** statt, die allen offenstehen. Der Lauftreff bietet zudem unter dem Patronat von PluSport (Behindertensport Schweiz) **den Kurs «Begleitung sehbehinderter Personen im Laufsport»** an. Der Vorstand des Lauftreffs besteht aus Initiantin Claudia Jung, die als Begleiterin und Ausbilderin im Einsatz steht, Karin Flach, ebenfalls ausgebildete Sehbehinderten-Begleiterin, und Janina Schäli, die als Läuferin mit visuellem Handicap auch Co-Ausbildnerin ist.

Weitere Informationen: [www.lauftrefflimmattal.ch](http://www.lauftrefflimmattal.ch)

biet und war lange Zeit der Einzige, bei dem man sich ausbilden lassen konnte.

Nachdem sie eine Weile lang in Basel im Einsatz stand, rief Claudia Jung im Januar den Lauftreff Limmattal ins Leben. «Die ursprüngliche Idee war, ein Angebot ausschliesslich für blinde und sehbehinderte Läufer zu schaffen», sagt sie. Doch der Schweizerische Blindenbund habe ihr ans Herz gelegt, im Sinne der Integration auch sehende Läuferinnen und Läufer anzusprechen. Was ihr sinnvoll erschien. So wird der Lauftreff Limmattal nebst den individuell begleiteten Trainings neu ab Mitte April in Dietikon auch wöchentliche Gruppentrainings anbieten - für sehende und blinde Hobbysportler.

«Nun kommen wir bald zu einem Randstein», sagt die ruhige Stimme neben mir. «Wir verlangsamen das Tempo. Jetzt sind wir da.» Mittlerweile habe ich mich erstaunlich gut an das Rennen in meiner eigenen Dunkelheit gewöhnt. Zum Schluss legen wir sogar noch einen Spurt hin. Als ich die Augenbinde abnehme, fühle ich mich seltsam beglückt.

### Dunkel auf dunkel geht nicht

Janina Schäli erwartet uns bei einer Bank am Waldrand. Als ich ihr die orange Leuchtweste mit dem fluoreszierenden Blindenzeichen auf dem Rücken übergebe, strahlt sie mich an. «Das hast du gut gemacht.» Janina Schäli hat nur fünf Prozent Sehvermögen. Sie erkennt bloss, was sich stark genug vom Hintergrund abhebt: bei-

spielsweise einen schwarzen Hund auf einem hellen Boden. Ist der Hund hingegen so braun wie der Boden, hat sie keine Chance, ihn zu sehen.

Sport ist für die 32-Jährige, die zu 50 Prozent für einen Wäscheservice arbeitet, ein wichtiger Teil ihres Lebens. Sie schwimmt einmal in der Woche, ist Teil einer Tanzgruppe, macht Yoga und Fitness. Sie lacht ihr strahlendes Lachen: «Ich habe einen grossen Bewegungsdrang.» Für eine Frau mit Sehbeeinträchtigung ist das nicht selbstverständlich, wie Claudia Jung sagt: «Viele, die nichts oder wenig sehen, haben kaum Affinität zum Sport.» Teilweise habe das mit Unsicherheit zu tun, manchmal sei auch das fehlende Gleichgewicht ein Thema.

### «Du bist der Boss»

Bei Janina Schäli spürt man weder das eine noch das andere. Sie beschreibt sich selber als selbstständig, sie wirkt unerschrocken. Auf ihrer Heimstrecke im Wald oberhalb Altstetens, wo sie mit ihrem sehenden Partner wohnt, joggt sie leichtfüssig neben Claudia Jung her. Die beiden wirken vertraut, unterhalten sich über Privates, lachen viel. Immer wieder muss Claudia Jung das Gespräch kurz unterbrechen, um Anweisungen zu geben. «Nun kommen wir zu einer leichten Steigung», sagt sie. «Magst du noch?» Janina Schäli zögert einen Moment. «Du bist der Boss», sagt Claudia Jung. Beide lachen. Es wird schnell klar, dass die beiden ein eingespieltes Team sind

- auch wenn sie erst seit Anfang Jahr gemeinsam durch die Wälder rennen. «Ich merke es, wenn jemand unsicher ist», sagt Janina Schäli. «Dann werde ich auch unsicher.» Bei Claudia Jung hat sie dieses Problem nicht: «Ich mag es, wenn man viel mit mir spricht während des Joggens. Ich bin darauf angewiesen.» Besonders wichtig sei ihr Sicherheit und Orientierung. Doch zualterererst müsse man Vertrauen aufbauen zur Person, die einem begleite.

Als Claudia Jung dem Behindertensportclub Zürich ihre Idee für den Lauftreff vorstellte, war Janina Schäli, die im Vorstand des Clubs ist, gleich Feuer und Flamme. Schon lange habe sie sich gewünscht, regelmässig mit jemandem joggen gehen zu können, habe aber niemanden gefunden. Dass sich ihr Wunsch nun erfüllt habe, mache sie glücklich, sagt sie. Heute trainiert sie nicht nur zwei Mal wöchentlich mit individueller Begleitung, sie ist auch im Vorstand des Lauftreffs Limmattal.

### Ein Glücksfall

Das neue Projekt ist nicht nur für Janina Schäli ein Glücksfall. «Es hat mir richtig den Ärmel reingenommen», sagt Claudia Jung. Nebst ihrem Vollzeitjob auf einer Bank investiert sie zurzeit praktisch jeden Abend und einen Grossteil des Wochenendes in Organisation und Training - alles ehrenamtlich. Zudem bildet sie mittlerweile auch selber Begleiterinnen und Begleiter aus. «Es ist intensiv», sagt sie. «Aber es gibt mir auch ganz viel.»

## Mit ihm begann alles

**Pionier** Der Basler Gabor Szirtz hat selber eine Begleiter-Ausbildung entwickelt. Ohne ihn gäbe es das Angebot für blinde Läufer nicht.



Gabor Szirtz.

Dass es in der Schweiz für blinde und sehbehinderte Läufer die Möglichkeit gibt, mit sehenden Begleitern zu trainieren, ist Gabor Szirtz zu verdanken. Der 65-jährige Basler war vor neun Jahren der Erste in der Schweiz, der ein entsprechendes Projekt lanciert hat. «Ich war immer stolz darauf und vor allem dankbar, dass ich noch so gut sehe», sagt er. Dies habe ihn motiviert, etwas für Menschen zu tun, die nicht die gleichen Voraussetzungen haben.

An Laufveranstaltungen sei ihm zudem immer wieder aufgefallen, dass sehbehinderte Läufer Zeit verlor hätten, weil sie regelmässig das Tempo drosseln mussten, um sich zu orientieren oder um kleine Hindernisse wie Randsteine zu überwinden. «Das fand ich schade», sagt Gabor Szirtz. «Ich dachte mir: Es muss doch möglich sein, sie so zu begleiten, dass sie sich ganz aufs Laufen konzentrieren können.» Er beschloss, sich dem Thema anzunehmen. Gabor Szirtz begann, mit blinden und

sehbehinderten Läufern zu trainieren. Er vertiefte sich in das Thema, recherchierte und entwickelte schliesslich selber eine Ausbildung für

Begleiter. Mittlerweile präsidiert er den Lauftreff beider Basel, der sehende und blinde Läufer anspricht, und leitet den Förderverein Blind-Jogging. In den letzten Jahren sind dank seiner Initiative mehr als 50 Begleiterinnen und Begleiter ausgebildet worden. Und: Nachdem Ausbildungen lange Zeit nur im Raum Basel möglich waren, sind seit Kurzem ähnliche Initiativen in Bern, Luzern und im Limmattal im Aufbau.

Nach wie vor trainiert Szirtz zwei bis drei Mal pro Woche mit blinden oder sehbehinderten Läufern. «Vom Alter und der Fitness her kann ich nicht mehr alle begleiten», sagt er. «Ich renne vor allem mit den Hobbyläufern.» Denn: Weil man während dem Laufen viel spreche, müsse man noch etwas fitter sein als die Person, die man begleite. Für den Teilpensionierten ist das Projekt zu einem zentralen Bestandteil seines Alltags geworden: «Ich kann mir mein Leben nicht mehr ohne vorstellen.» (BHI)