



Testlauf. Um Sehbehinderte gefahrlos mitlaufen zu lassen, müssen die Begleiter speziell ausgebildet werden. Foto Dominik Plüss

Auch Blinde sollen joggen gehen

Lauftreff will Sehbehinderte in Basel zu mehr Bewegung animieren

RENATO BECK

Eine Laufgemeinschaft will mit Sehbehinderten joggen gehen. Erster Schritt für die Trainer: den alltäglichen Schwierigkeiten eines Blinden nachspüren.

Gabor Szirt hat eine Mission: Laufen soll die Welt. Mit seiner Jogginggruppe Lauftreff.ch will der Basler Unsportliche aller Art in Bewegung setzen. Den frustrierten Arbeitslosen genauso wie den stressgeplagten Workaholic. In der Gruppe und unter Anleitung, so die Idee dahinter, sollen auch notorische Bewegungsverweigerer den Reiz am Dauerlauf finden.

Nun soll das Fitnessprogramm auf eine Zielgruppe ausgeweitet werden, die zwar schon seit Langem als solche identifiziert war, aber bisher nicht berücksichtigt wurde. Mit der Sehbehindertenhilfe Basel will Szirt ein wöchentliches Lauftraining für Sehbehinderte anbieten. Szirt verlässt damit den Rahmen des traditionellen Sportangebotes für behinderte Menschen. Eigens für Sehbehinderte konzipierte Sportarten wie Torball, das in Basel angeboten wird, bringen zwar eine Möglichkeit zur körperlichen Ertüchtigung, führen aber auch dazu, dass die Behinderten unter sich bleiben und so ausgegrenzt werden.

STÜCK NORMALITÄT ZURÜCKGEBEN. «Ghettoisierung» nennt dies Nicole Sacharuk. Die 50-Jährige unterrichtet Sehbehinderte in medizinischen Fächern, um ihnen später eine Arbeit, etwa als Masseur, zu ermöglichen. Sie hofft, dass das Joggen mit Szirts Laufgruppe den Sehbehinderten «ein Stück Normalität zurückgibt». Denn Sacharuks Schülern, viele schon über 30, wurde durch Unfälle oder Krankheiten die Sehkraft beschädigt, und damit ging auch, wie sie sagt, ein Teil des Körpergefühls verloren.

Um ihnen zu einer besseren Beziehung zum eigenen Körper zu verhelfen, müssen Szirt und seine Gefährten aber erst einen Crashkurs im Umgang mit Sehbehinderten absolvieren. Zur Erkenntnis gelangen sollen die Teilnehmer durch Selbsterfahrung. Im Praxisversuch wird da mit Hilfe einer Spezialbrille und von Farbfolien der Graue Star simuliert. Die erschreckende Wirkung ist, dass die gezeigten Bilder nur noch als diffuse Mischung aus verschiedenen Farbklecken wahrgenommen werden.

NEUE FREIHEIT. Doch auch gegen den Verlust eines Sinnes gibt es Strategien. Erblindete und Sehbehinderte schaffen sich neue Orientierungspunkte, errichten sich eine neue Welt. Wichtigster Helfer beim Zurechtfinden in diesem Kosmos aus Geräuschen, Rillen und Randsteinen ist dabei ein Stock oder ein Blindenhund. Dass damit aber schlecht und schon gar nicht nach sporttheoretischen Grundsätzen gelaufen werden kann, ruft nun Szirts Gruppe auf den Plan. Verbunden mit einer Schlinge soll jeder Trainer neben einem Sehbehinderten joggen und dabei mit knappen Anweisungen wie «Stufe abwärts» jeglichen Hindernissen beikommen. Szirts Hoffnung ist, «dass auch Sehbehinderte Freude an diesem einfachsten und zugleich natürlichsten Sport finden». Mit dem Lauftraining will er ihnen ein Stück Freiheit zurückgeben, das bereits verloren gegangen schien.

Hoch sind also die Erwartungen vor dem ersten Training, und für Nicole von Ow erfüllen sie sich auch. Die 20-Jährige hat ihr Augenlicht bei einem Skiunfall fast vollständig eingebüsst und versucht nun bei der Sehbehindertenhilfe neue Lesetechniken zu erlernen, um später ein Pädagogikstudium bewältigen zu können. Sie schätzt die fachkundige Hilfe von Laufexperte Szirt und freut sich über ein Sportangebot mehr in ihrem Schulalltag.

HEMMSCHWELLE. Jedoch kommen ausser Nicole von Ow nur eine Hand voll anderer Laufwillige. Sacharuk erklärt sich das so, dass die Hemmschwelle und die Angst, den gestellten Anforderungen nicht gerecht werden zu können, bei einigen noch gross seien. Die Pädagogin würde die Laufstunde gerade deshalb gerne fest im Stundenplan verankern, was jedoch noch einiges an Überzeugungsarbeit bei der Schulleitung erfordert. Sie und Szirt glauben an den Erfolg des Projekts und daran, dass das gemeinsame Laufen den Sehbehinderten Kraft gibt, ihren Alltag besser zu bewältigen.