

Passion Laufen

Lauftraining am Schnürchen

Gabor Szirt, 60, leidenschaftlicher Jogger und Running-Leiter, führt seit drei Jahren in Basel wöchentlich Lauftrainings für Sehbehinderte durch und sieht seither die Welt mit anderen Augen. Text: Marc Krebs; Foto: Maurice Haas

Bis zu meinem 40. Geburtstag führte ich nicht gerade das, was man ein gesundheitsbewusstes Leben nennt. Ich war stark übergewichtig und Kettenraucher. Als ich mit dem Joggen anfang, krümmte ich mich nach einer Minute keuchend. Ich biss mich durch, machte ein Aufbautraining und spürte, wie ich mich körperlich und geistig fitter fühlte. Heute laufe ich mindestens vier Mal wöchentlich und führe als Ausbilder und Präsident des Basler Vereins Lauftreff.ch Neulinge in diesen Ausgleichsport ein.

Als ich vor einigen Jahren an einem Volkslauf sah, dass ein Mann mit dem Blindenzeichen mitlief, aber wenig Unterstützung erhielt, kam mir die Idee, für solche Leute Begleiter zu organisieren. Ein Angebot, das es in der Schweiz so nicht gab.

Weshalb ich ausgerechnet Sehbehinderten helfen wollte? Das Augenlicht war für mich stets der wichtigste Sinn. Ich bin glücklich und dankbar dafür, noch immer so gut sehen zu können. Und ich möchte mit meinem Engagement etwas zurückgeben

Gesucht: Kundinnen und Kunden mit Passion

In dieser Rubrik porträtieren wir Kunden von Sanitas oder Wincare, die ein aussergewöhnliches Leben führen, einen nicht alltäglichen Beruf haben oder ein Hobby pflegen, das auf andere Menschen inspirierend wirkt. Kurz: Menschen mit einer Passion. Hinweise nehmen wir gerne entgegen unter portrait@sanitas.com.

an Sehbehinderte. Nun fragen Sie sich sicher: Joggen mit einem Blinden, geht das überhaupt? Absolut! Der Sehende hat oft grössere Angst vor dieser Aufgabe als der Sehbehinderte, denn dieser ist es sich gewohnt, anderen Leuten zu vertrauen. Für den Lauftrainer hingegen ist diese Form von Verantwortung eine neue Erfahrung, mit der er umgehen lernen muss – und bald feststellt: Das klappt ja wie am Schnürchen.

Ein Schnürchen – das ist es auch, was die Tandems verbindet. Es dient als «Leitfaden». Der Begleiter passt das Tempo dem blinden Läufer an, bei Hindernissen wird ausgewichen oder im Notfall angehalten. Natürlich ist man als Lauftrainer auf der Hut, doch am einfachsten ist es, wenn man intuitiv reagiert. Wer meint, Sehbehinderte würden prinzipiell vorsichtiger und langsamer laufen, der wird Augen machen, wie er sich täuschen kann!

Mein grösstes Ziel ist es, die blinden Menschen ins «normale» Lauftraining zu integrieren. In der Schweiz haben wir vom Verein Lauftreff.ch Pionierarbeit geleistet. Nun möchte ich die Idee noch bekannter machen und habe deshalb ein Buch mit vielen praktischen Tipps dazu verfasst (siehe unten). Für mich ist die Aufgabe als Vereinspräsident und Running-Leiter auch ein sanfter Schritt Richtung Rente. Ich bin in der Vorsorgeberatung tätig, beschäftige mich daher täglich mit diesem Lebensabschnitt. Nun bin ich selber 60, habe mein Arbeitspensum reduziert und meinen Einsatz als Lauftrainer erhöht, um

einen fließenden Übergang in den nächsten Lebensabschnitt zu schaffen. Mehr Zeit für die Freizeit kann ich gut gebrauchen, denn der administrative Aufwand ist gross. Das ist der einzige negative Aspekt: der immense Organisationsaufwand. Allein die Lauftrainings für Sehbehinderte finden zweimal wöchentlich statt, im Schnitt nehmen sechs Tandems teil, an unterschiedlichen Orten, mit unterschiedlichen Trainern. Da gilt es, gut zu planen!

«Wer meint, Sehbehinderte würden prinzipiell vorsichtiger und langsamer laufen, der wird Augen machen!»

Wir gehen bei jedem Wetter hinaus, ausser wenn es im Winter eisglatt ist. Die Sturzgefahr wäre zu gross. In einer Stunde joggen wir acht bis zehn Kilometer. Wir motivieren die Sehbehinderten auch, an Volksläufen teilzunehmen. Am Luzerner Halbmarathon rannten wir als Tandem und erhielten besonderen Applaus der Zuschauer – ein schöner Dank für den Einsatz. Motivierend sind für mich aber auch all jene Erfahrungen, die mir die Augen öffnen: wenn mir eine Frau erzählt, dass sie regelmässig in Sizilien Oliven pflücken gehe, oder als uns eine blinde Läuferin bei einem Ausflug schnurstracks durch den Bahnhof Bern zum richtigen Perron lotste. Mir fällt auch auf, dass diese Leute eine massiv höhere Zufriedenheit haben als wir Sehenden. □

Mehr zum Thema:

www.lauftreff.ch > Sehbehinderte
Buch: «Laufsport für und mit Sehbehinderten», von Gabor Szirt, Friedrich Reinhardt Verlag, 2009, Fr. 29.50



Joggen im Tandem: Gabor Szirt mit einer blinden Läuferin.