

100
seconds
my Roche

Basler Beispiel macht Schule

Gabor Szirt, Initiator des Angebots «Laufsport für Sehbehinderte» und des Vereins Blind-Jogging:
«Sicheres Lauftraining im Freien oder die Teilnahme an Volksläufen ist für Sehbehinderte nur in Begleitung eines Sehenden möglich. Wir absolvieren pro Woche fast 30 Einzeltrainings mit sehbehinderten Menschen. Die Nachfrage nach Guides ist gross; Freiwillige sind immer willkommen. Besonders freut es uns, dass das Basler Beispiel Schule macht. Immer wieder erhalten wir Anfragen von Interessenten aus der ganzen Schweiz, aber auch aus dem Ausland, die sich über unser Modell erkundigen.»



Foto: Alex Karsalin



Anna Schori (rechts) und Ruth Eggerschwiler beim Training.

Anna Schori verbindet ihr Hobby mit sozialem Engagement: In ihrer Freizeit begleitet die Roche-Mitarbeiterin Sehbehinderte beim Joggen, Walken oder Spazierengehen.

Ruth Eggerschwiler und Anna Schori sind am frühen Abend im Basler Rosenfeldpark unterwegs. Die beiden laufen ein flottes, gleichmässiges Tempo, unterhalten sich. «Gewöhnliche Joggingpartnerinnen» eben. Erst beim Näherkommen fällt auf, dass die Sportlerinnen durch ein Band an den Händen verbunden sind und die Unterhaltung oft durch kurze Ansagen wie: «Liiiiinks», «Absatz hoch/runter, drei, zwei, eins, jetzt» oder «Hund voraus» unterbrochen wird. Die orangefarbenen Warnwesten zeigen an, dass hier eine blinde Sportlerin mit ihrem Guide unterwegs ist.

Eggerschwiler, die seit früher Kindheit stark sehbehindert ist, trainiert zweimal die Woche. Seit einigen Jahren ist ihr Joggen im Freien möglich, weil sie von Freiwilligen wie Anna Schori begleitet wird. Schori ist seit 15 Jahren bei Roche und arbeitet im Bereich GPS & GMA Procurement als Sachbearbeiterin für die Gesamtkoordination, Abwicklung und Archivierung

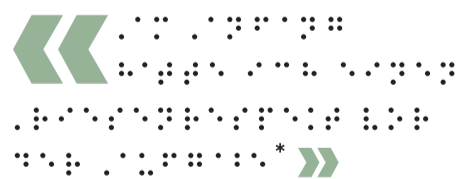
von Verträgen. Sie wuchs als Älteste von fünf Kindern auf einem Bauernhof in der Ostschweiz auf. Neben der harten Arbeit blieb kaum Zeit für Sport. Dennoch mangelte es keineswegs an Bewegung – sie ist leidenschaftliche Skiläuferin.

Kein «Selbstläufer» mehr

Mit dem Laufen hat sie erst vor etwas über einem Jahr begonnen, im Rahmen eines Anfängerkurses beim Laufftreff beider Basel. Schon bald konnte dessen Leiter Gabor Szirt, der sich seit vielen Jahren in der Arbeit mit Sehbehinderten engagiert, Schori für die Ausbildung zur Begleitung von blinden Menschen gewinnen. «In meinem Umfeld habe ich einige Menschen mit starker Sehbehinderung und darum nicht lange überlegt.» «Allerdings», fährt Anna Schori fort, «hatte ich einen Riesenrespekt vor der Aufgabe. Schliesslich trägt man als Guide eine sehr grosse Verantwortung.»

Sie musste vieles lernen. Durch Trainings mit verbundenen Augen wird zum Beispiel geschult, wie wichtig es ist, frontal auf Hindernisse wie Stufen oder Bordsteinkanten zuzulaufen oder potenzielle Lärmquellen anzusagen. Denn während Sehende sich auf ein plötzliches Bellen eines Hundes oder Anlassen eines Motors einstellen können, kommt dies für Blinde überraschend. Neben dem Beherrschen der Ansagen oder dem Laufen im spiegelverkehrten Gleichschritt gilt es vor allem, die Aufmerksam-

keit und Umsicht zu schulen: «Ich habe gelernt, mit anderen Augen zu sehen. Gullydeckel können unversehens zu Stolpersteinen werden; Pfützen, Parkuhren oder ein wechselnder Untergrund, Baustellen, Wurzeln und herabhängende Äste sind Herausforderungen», erklärt Schori.



*Am Anfang hatte ich einen Riesenrespekt vor der Aufgabe.

Anna Schori

Die Kommunikation innerhalb des Laufbands läuft sowohl über das Band als auch verbal. Die Ansagen müssen möglichst kurz, aber präzise und vor allem frühzeitig erfolgen: «Bergauf» alleine hilft nicht wirklich, «Steigung, 50 Schritte stramm bergauf» bereitet die Partnerin schon besser auf das vor ihr Liegende vor. Die wichtigste Voraussetzung für harmonisches Laufen ist bedingungsloses Vertrauen. Das sieht auch Ruth Eggerschwiler so: «Ich muss das Gefühl von Sicherheit haben. Lieber machen wir zwischendurch langsam, als zum Beispiel auf rutschigen Blättern in riskante Situationen zu geraten.» Ansonsten läuft Eggerschwiler, die im Restaurant Blinde Kuh in Basel arbeitet, nicht

vorsichtiger oder zurückhaltender als Sehende. Sie vertraut ihrem Guide «blind», geniesst die Bewegung, die Begegnungen mit nicht behinderten Sportlern und die Teilnahme an Volksläufen.

Herausforderung Handy

Insgesamt stemmen die Guides im Schnitt fast 30 Einzeltrainings pro Woche. Anna Schori bildet mittlerweile andere als Begleiter aus und ist selbst zwei- bis dreimal die Woche als Guide unterwegs. Sie laufen in Parks, in der Natur, aber auch in der Stadt. Dort, so die Roche-Mitarbeiterin lachend, sei die eigentliche Herausforderung mittlerweile nicht mehr der Verkehr, sondern Fussgänger, deren Aufmerksamkeit auf das Handy gerichtet ist.

Nicht nur Blinde profitieren von den gemeinsamen Lauferlebnissen. Auch für Sehende sind sie Schoris Ansicht nach ein Gewinn: «Ich wurde dadurch viel gelassener. Beim Laufen mit Sehbehinderten kann man nicht den eigenen Gedanken nachhängen, sondern muss sich voll auf seinen Schützling und die Strecke konzentrieren. Ich nehme alles bewusster wahr. Mit meinen blinden Laufpartnern kann ich in puncto Sensibilität allerdings nicht mithalten.»

Denn sie kompensieren ihre mangelnde Sehkraft teilweise durch die Schärfung der übrigen Sinne. So wird Anna Schori nie vergessen, wie ihre Partnerin bei einem ihrer ersten Läufe plötzlich meinte «Hier riecht es nach Zeitung», als sie an einem Kiosk vorbeikamen.

sus

* Mit den Augen einer anderen