

Viel Sport nach der Bescherung

Basel. Wem zwei Tage Weihnachtspause von sportlichen Veranstaltungen genug sind, der kommt ab dem Stephanstag voll auf seine Kosten – die BaZ gibt vier TV-Tipps. **Seite 38**

Ein schwieriges Jahr für Klose

Norwich. Timm Klose spricht im Interview mit der BaZ über den Abstieg mit Norwich in die zweithöchste Liga Englands und einen möglichen Wechsel in der Winterpause. **Seite 39**

Der Verein Blind-Jogging unterstützt sehbehinderte Menschen in ihrem sportlichen Alltag Schritt für Schritt aus dem Dunkel

Von Dominic Willmann

Kalt ist es an diesem Freitag. Bitterkalt. Und für Ruth Eggerschwiler «an der Grenze des Erträglichen». Trotzdem hat sie ihre Laufschuhe geschnürt. So, wie sie dies in der Regel zweimal die Woche tut. Will die Baslerin draussen ihre Runde drehen, ist sie auf fremde Hilfe angewiesen. Ruth ist sehbehindert.

Nur schwarz-weiss sieht sie, Umriss ohne Details – mehr nicht. Dass Ruth trotzdem seit Jahren joggen gehen kann, verdankt sie dem Verein Blind-Jogging. An diesem Morgen ist es Florence Blatter, die Ruth begleitet. Die Pflegefachfrau ist eine von 27 freiwilligen Guides für Sehbehinderte im Raum Basel. Sie hat frei und nützt die Zeit, um mit Ruth auf eine Runde zu gehen. «Seit zwei Monaten engagiere ich mich im Verein», erzählt Blatter. Da sie ohnehin regelmässig joggen gehe, sei es für sie rasch klar gewesen, dass sie die Ausbildung zum Sehbehinderten-Guide absolvieren wolle. «Weil ich damit nicht nur etwas Gutes tun kann, sondern auch stets spannende Menschen kennenlernen.»

So wie eben Ruth, die Serviceangestellte aus dem Dunkelrestaurant Blindkuh. Florence Blatter trifft Ruth Eggerschwiler bei ihr daheim im Gundeli. Der Wohnort der Blinden ist meistens auch gleich Startort der Lauftrainings. Rasch ist klar: Ruth möchte die Route zur Kunsteisbahn Margarethen laufen. Das ist neben der Grün 80 ihre liebste Strecke. Wie es dort aussehen könnte, weiss die 42-Jährige nicht nur aus Erzählungen. Im Alter von 10 Jahren erfuhr Ruth, dass sie ihr Augenlicht verlieren werde. Langsam liess eine Erkrankung der Netzhaut die Bilder verschwinden. Zwei ihrer vier Geschwister erlitten dasselbe Schicksal.

Verbunden durch eine Schlaufe

Auf die Bewegung möchte Ruth dennoch nicht verzichten. Für sie sind die Lauftermine Momente, in denen sie ihre Welt verlässt und Schritt für Schritt aus dem Dunkel findet. Im Blind-Jogging hat sie das für sie passende Angebot gefunden. Also streift sie sich regelmässig die orangefarbene Weste über. Los gehts! Verbunden ist Ruth mit Blatter nur durch ein Band an der Hand. Alles andere im Training funktioniert vor allem auf verbaler Ebene. Raus aus dem Entrée des Wohnhauses, rechts hinein in die Quartierstrasse. Blatter kündigt jede Richtungsänderung frühzeitig an, ebenso, wenn es plötzlich nur noch stockend vorwärtsgeht.

Etwa, als der Pöstler mit seinem Töff das ganze Trottoir versperrt und sich dafür bei den orangenen Gekleideten entschuldigt, als sich diese bereits vorbeigeschlingelt haben. Oder, als die zwei Schülerinnen mit ihren grossen Kopfhörern, die trotz mehrmaligem Rufen die Läufer im Rücken nicht bemerken, erst im letzten Moment zur Seite weichen. Einige Sehbehinderte wünschen auch, dass ihnen erzählt wird, wo sie sich gerade befinden: am Wasser, an der Bahnlinie, in einer Allee oder in einem Industriequartier. Das erfordert von den Guides höchste Konzentration. «Man muss wach sein,



Synchron durchs Gundeli. Die Sehbehinderte Ruth Eggerschwiler (links) und ihr Guide Florence Blatter. Foto Christian Jaeggi

immer vorausschauen», erzählt Blatter. Das Lauferlebnis für einen Sehenden sei als Begleitperson ein ganz anderes, «als wenn ich alleine für mich joggen gehe». Eine andere Schwierigkeit für die Führende ist aber etwas, auf das Schritt für Schritt geachtet werden muss: Damit das Tandem synchron läuft, muss Blatters rechtes Bein immer genau dann vorne sein, wenn Ruths linkes dort ist. Und umgekehrt natürlich. Das Annehmen der Geschwindigkeit und der

Schrittkadenz ist die Herausforderung. Erfolgen die Bodenberührungen gleichzeitig, ist dies für Sehbehinderte eine zusätzliche Hilfe, arbeiten sie doch stark mit dem Gehör.

Reden, reden, reden

Bei der Premiere der beiden gelingt dies bestens. Bereits nach der zweiten Kurve hat sich das Duo gefunden, locker trabt es an Passanten vorbei, überquert Strassen und spult Meter um

Meter ab. Für Ruth spielt es dabei keine Rolle, wer an ihrer Seite läuft. «Das Zwischenmenschliche passt fast immer», sagt sie. Viel mehr Wert legt sie darauf, dass eine klare Kommunikation herrscht, wenn es ums Laufen geht. Die Anweisungen müssen frühzeitig angekündigt werden. Etwa, wenn sich das Trottoir wegen einer Garagen-einfahrt leicht absinkt. «Solche Veränderungen der Unterlage zu kennen, ist extrem wichtig», sagt Ruth.

Ansonsten wird man vom zu späten Aufsetzen der Sohle auf den Asphalt überrascht.

Florence Blatter weiss um diese Tücken, das hat sie in ihrer Ausbildung zum Blindenguide mit auf den Weg bekommen. Sicher führt sie Ruth durch das Gundeli, bis zur Kunschi schaffen sie es aber nicht. Für Ruth ist es ganz einfach zu kalt. «Ich will zurück», sagt sie. Ein-, zweimal versucht Blatter sie noch umzustimmen, doch es sollte nicht Ruths Morgen sein. Sie bricht ihr Training ab und lässt sich heimbegleiten. «Am Montag habe ich wieder abgemacht, da bin ich das nächste Mal unterwegs», verabschiedet sie sich. Sie befindet sich sowieso nicht explizit in einer Vorbereitung auf einen der Läufe, an denen sie regelmässig startet. Dann ist sie weg. In der Wärme.

1000 Trainings pro Jahr

Für Blatter ist der Einsatz somit früher beendet als geplant. «Das muss man akzeptieren», sagt sie, «wir richten uns immer ganz nach den Bedürfnissen der Sehbehinderten.» Deshalb sind die Instrukturen auch immer für Notfälle gerüstet: Handy und Traubenzucker etwa sind immer dabei. Und zwar bei allen Guides in Basel. In über 1000 Trainings pro Jahr. Diese Zahl beeindruckt, überrascht aber nicht. Joggen zählt für die Sehbehinderten nebst Torball, Turnen, Wassergymnastik, Tandem-Velofahren, Wandern oder Schach zu den beliebtesten Sportarten. Das bestätigt auch Gabor Szirt, Präsident

Das Führen der Blinden erfordert von den Guides höchste Konzentration.

und Geschäftsführer von Blind-Jogging. «Ja, wir stellen das fest. Vielleicht auch deshalb, weil die Region Basel wegen des Blindenheims ein beliebter Wohn- und Arbeitsort von Sehbehinderten ist», sagt Szirt, der den Verein vor zehn Jahren gegründet hat. Mittlerweile hat die gemeinnützige Organisation Ableger in Bern, Luzern und Zürich.

Laut Schätzungen des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen leben in der Schweiz ungefähr 325 000 sehbehinderte Personen. Zehn Prozent von ihnen sind vollblind. Dass sich diese Menschen dennoch sportlich betätigen können, dafür sorgt Szirt mit seinem Team. «Mir ist es ein Bedürfnis, einen Beitrag zur Integration Sehbehinderter leisten zu können», sagt er.

Die Sehenden ermöglichen also den Nicht-Sehenden den Laufsport. «Ich schätze das Angebot sehr», sagt Ruth. Die nächsten Termine hat sie bereits gebucht. Online auf einer internen Plattform, in der sie nach Guides sucht. Und immer darauf hofft, dass sich jemand finden lässt, der am Tag X zur Stunde Y Zeit hat. Und ihr nicht nur zu ein paar Kilometern abseits ihres Alltags verhilft. Sondern auch zu ein paar Augenblicken, die für Läufer wie Guide viel mehr sind, als «nur» zusammen joggen zu gehen.

www.blind-jogging.ch