

# Blind-Jogging: Kontrolle ist gut – Vertrauen ist besser

(von Dominik Jungo)

Was geht in einem sehenden Menschen vor, wenn er zum ersten Mal unter der Dunkelbrille joggt? Der Verein Blind-Jogging bietet für angehende Blindenguides einen halbtägigen Einführungskurs an (siehe *Beitrag Blind-Jogging – im Gespräch mit Gabor Szirt*). Der Autor wollte die Probe aufs Exempel machen.

Ich treffe Gabor Szirt, den Kursleiter, und vier angehende Blindenguides an einem Nachmittag in Basel. Wir starten in der belebten Innenstadt. Ich ziehe die Dunkelbrille an und halte mit der rechten Hand das Band, welches mich mit einem der in Ausbildung stehenden Blindenguides verbindet. «Wir joggen jetzt zuerst geradeaus», informiert mich mein Begleiter. Und dann geht es los. Er achtet darauf, wie ich den rechten Fuss vorsetze, und schon ist man im Joggingmodus. Ich spüre den harten Untergrund des Betons unter den Turnschuhsohlen. Mein rechter Arm und sein linker Arm bewegen sich





synchron vor und zurück, was mir Sicherheit vermittelt. Plötzlich höre ich ein dumpfes Echo der Schritte auf meiner linken Seite. Bin ich zu nahe an einer Hauswand und laufe Gefahr, meine Schulter anzustossen? So möchte ich etwas nach rechts drängen, doch mein Begleiter hält standhaft die gerade Linie. «Es geht immer noch geradeaus», sagt mir mein Blindenguide, «Du bist auf der richtigen Spur».

Bei der nächsten Übung übernimmt mich ein anderer Blindenguide. «Es kommt demnächst eine scharfe Kurve nach rechts», sagt mir die Stimme rechts von mir. Ein paar Sekunden später setzt der Begleiter zum erwähnten Richtungswechsel an und zieht mit Hilfe des Bandes fest an meiner Hand. Ich leiste Widerstand, nur mit grossem Widerwillen lasse ich diese abrupte Bewegung zu. Die Kurve scheint mir doch ein wenig zu scharf...

Eine Ewigkeit später ändert sich die Unterlage, offenbar befinden wir uns jetzt auf einer weichen Rasenfläche. Meine Turnschuhe treten auf knöchelhohe knackende Gegenstände. Instinktiv verlangsame ich die Schritte und hebe die Füße an, wie wenn ich eine Leiter hochsteigen würde. «Hoppla, sind wir irgendwo im Gestrüpp?», frage ich meinen Blindenguide. «Nein, das sind nur kleine Äste, wir laufen in einem Park.»





Vertrauen gegenüber dem Blindenguide ist unabdingbar. Gleichzeitig trägt der Blindenguide eine grosse Verantwortung. Er muss nicht nur die unmittelbar und weiter vor ihm liegende Umgebung im Blick haben (Änderung der Unterlagen, Bodenwellen, Hindernisse, Engpässe), sondern die sehbehinderte oder blinde Läuferin rechtzeitig informieren. Sei es mit Druck auf das Armband oder verbal. Blosser Ausrufe wie «Achtung» oder «Aufpassen» sind kontraproduktiv und verunsichern die sehbehinderten Läufer nur. Angepasste und frühzeitige Kommunikation ist das A und O, gefolgt von der entsprechenden Bewegung. Eine eindrückliche Lernstunde geht zu Ende.