

## Gesucht: Lotsen für blinde Läufer

Wer regelmässig joggt, kann sich in einem halbtägigen Kurs zum Blindenguide ausbilden lassen. Der Bedarf wächst.  
**Von Sebastian Bräuer**

Bevor Diana Kraner im Januar 2016 erstmals in ihrem Leben joggen ging, anfangs nur wenige Minuten lang, musste sie über negative Kindheitserinnerungen hinwegkommen. «Ich war immer schlecht im 100-Meter-Lauf», erzählt die 32-jährige Psychologin aus Uster. «Die Erfahrungen aus der Schulzeit waren ein Hindernis.» Mittlerweile ist davon keine Rede mehr. Kraner hat fünf Volksläufe absolviert und erwägt die Teilnahme an einem Berglauf.

Anton Luber hat in diesem Jahr zum wiederholten Mal eine der ultimativen Herausforderungen des Langstreckenlaufs gemeistert, das in der Nacht stattfindende 100-Kilometer-Rennen von Biel. Mit seiner Zeit von 10:33:43 Stunden gehörte der 52-Jährige zum schnellsten Fünftel des Teilnehmerfeldes. Die Leistung war das Resultat monatelangen, täglichen Trainings.

Kraner und Luber illustrieren die Vielfältigkeit des Freizeit-Laufsports. Aber so unterschiedlich ihre Ambitionen sind, so wenig vergleichbar ihre Leistungen, eine wesentliche Gemeinsamkeit verbindet sie: Beide sind blind. Ohne Begleiter konnten sie, zumindest in der freien Natur, noch nie losrennen. In keinem Training, und erst recht in keinem Wettkampf. Kraner ist seit ihrer Geburt blind. Luber verlor als Jugendlicher sein Augenlicht. Dass sie ihren Sport dennoch ausüben können, verdanken sie dem wachsenden Netzwerk der Schweizer Blindenguides.

### Den Helfer ins Ziel geschleift

Schon an den Paralympics 2000 in Sydney erfuhr die sportinteressierte Weltöffentlichkeit aufgrund einer skurrilen Episode, dass die schnellsten Blinden kaum langsamer sind als sehende Leistungssportler. Der Kenyaner Henry Wanyoike war im 5000-Meter-Lauf fitter als sein sehender Begleiter, der mehrere Runden vor Schluss fast zusammenbrach. In den folgenden Minuten entstanden Bilder, die es in die Hauptnachrichten grosser Fernsehsender schafften, weil sich die klassischen Verhältnisse ins Gegenteil verkehrten. Der blinde Wanyoike zog seinen Helfer am Armband weiter, motivierte ihn lautstark und schleifte ihn am Ende regelrecht ins Ziel. Es waren Bilder, die über die Behindertensport-Szene hinaus euphorisierten - zumal Wanyoike in dem Rennen, trotz allem, die Goldmedaille gewann. Vier Jahre später stellte er in Athen Weltrekorde auf, die bis heute Bestand haben: 15:11 Minuten über 5000 Meter und 31:37 Minuten über 10 000 Meter.



Treppenstufen sind ein Hindernis, auf das blinde Läufer hingewiesen werden müssen, um Stürze zu vermeiden.

Fast zwei Jahrzehnte später fristet der Blinden-Laufsport in der Schweiz nach wie vor ein Nischendasein. Obwohl Joggen ein klassischer Breitensport ist, sind bei Sehbehinderten speziell konzipierte Ballsportarten etablierter (siehe Zusatz).

Gabor Szirtz war als einer der Ersten der Meinung, dass sich das ändern sollte. Er hat mit dem Verein Blind-Jogging eine Plattform gegründet, die mittlerweile über Sektionen in Basel, Bern und Luzern verfügt. «Es gibt Hunderte Blinde in der Schweiz, die am Laufsport interessiert sein könnten», sagt Szirtz. «Aber viele trauen sich nicht. Oder sie wissen nicht, dass sie es könnten.»

Gemeinsam mit dem Zürcher Partnerklub Lauftreff Limmattal begleitet Blind-Jogging etwa 60 Blinde regelmässig im Training. In aller Regel sind Läufer mit Guides unterwegs. Dass Blinde fürs Training ein Laufband benutzen, ist die grosse Ausnahme. Szirtz sagt, er kenne eine Joggerin, die sich dabei mit den Händen an beiden Seiten festhalte, was einen flüssigen Laufstil verunmögliche,

und einen ambitionierten Läufer, der in seinem Rücken eine Schnur quer über das Laufband spanne. Das eine sei zu unruhlich, das andere zu gefährlich.

### Standardisierte Ansagen

Das bedeutet: Der Bedarf an ehrenamtlichen Guides wächst. Blind-Jogging und Lauftreff Limmattal bieten jedes Jahr mehrere halbtägige Kurse an, gefolgt von zwei begleiteten Übungsläufen. Die Teilnahmevoraussetzung lautet, eine Stunde ununterbrochen mit einem Tempo von sieben Minuten pro Kilometer joggen zu können. In den Kursen lernen Guides, mit standardisierten Ansagen auf Richtungsänderungen, Bordsteinkanten, Steigungen oder Wechsel des Strassenbelags hinzuweisen. All das ist unabdingbar, um Stürze zu vermeiden. Ausgebildete Guides dürfen sich Trainings mit Blinden mit 20 Franken pro Einsatz entschädigen lassen.

[www.blind-jogging.ch](http://www.blind-jogging.ch)  
[www.lauftrefflimmattal.ch](http://www.lauftrefflimmattal.ch)



**Sportberatung**  
Romana  
Feldmann

## Bessere Leistung, weniger Stress

Der Mensch atmet rund 18-mal in der Minute. Das sind 25 920 Atemzüge am Tag - mit Sport noch häufiger. Ganz automatisch. Im Spitzensport ist eine Diagnose der Leistung der Atmung, etwa anhand einer Spiroergometrie, üblich. Aber auch Hobbysportler können ihr Training optimieren, wenn sie über die individuelle Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge Bescheid wissen.

Neben den physiologischen Parametern wie Sauerstoffaufnahme-fähigkeit VO2max und Co. hat die Atmung bestimmt im Alltag schon bei manchem kleinen Wunder bewirkt und zum Beispiel mit dem Ratschlag «Atme mal tief durch!» die grösste Stress-Spitze entschärft. Die Atmung wirkt nicht nur auf die Muskelkraft, sondern auch auf unsere Psyche, auf Emotionen und Gedanken. Gerade in Stress-situationen atmen wir oberflächlich und hastig. Mit einer Verlangsamung und tieferen Bauchatmung können wir den Sauerstoffgehalt im Körper regulieren und so wieder klarere Gedanken fassen oder eine ärgerliche Situation gelassener nehmen. Damit die Atmung ihre vielfältige Wirkung entfalten kann, müssen wir uns daran erinnern, dass wir genau jetzt unsere Atmung bewusst steuern und in die Abläufe des autonomen Nervensystems eingreifen wollen.

Athleten schätzen die 10er-Atmung, die sie in die unmittelbare Wettkampfvorbereitung oder vor das Training einbauen. Es gilt, sich während zehn Atemzügen voll auf die Atmung zu konzentrieren: Die Augen schliessen oder einen Punkt fixieren, die Atmung beobachten und mit jeder Ausatmung bis zehn zählen. Das hilft, sich in den optimalen Spannungszustand zu bringen oder sich besser auf die gleich folgende Aufgabe zu konzentrieren.

Unumstritten wirkungsvoll ist die tägliche Praxis von Atem- und Meditationsübungen. Wer sich nicht dafür begeistern lässt und auch nicht auf den Yoga-Hype mit Pranayama-Übungen (Lebensenergie-Kontrolle) aufspringen will, hat weitere Möglichkeiten, die Vorteile der Atmung zu nutzen. Zum Beispiel im Training auf die Atmung fokussieren, statt auf ablenkende Gedanken wie Anstrengung oder Büroaufgaben. Dadurch werden die Aufmerksamkeitskontrolle, die Konzentrationsfähigkeit sowie die Körperwahrnehmung geschult.

Die Atmung ist immer da. Nicht zuletzt deshalb gilt sie im Mentaltraining, sofern gezielt und bewusst eingesetzt, als eine der drei Grundtechniken.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.

## Weitere Sportangebote für Blinde



1. Showdown

In diesem 1-zu-1-Sport tragen die Kontrahenten einen Sichtschutz. Das ermöglicht es Sehenden und Blinden, chancengleich gegeneinander anzutreten. Der Spieltisch ist ähnlich gross wie eine Tischtennis-Platte, besitzt aber Seitenbänder. Es gilt, einen Kunststoffball, der mit Metallstiften ausgestattet und daher akustisch wahrnehmbar ist, mit einem Holzschläger in das gegenüberliche Tor zu manövrieren. Der Behindertensportclub Zürich gehört zu den Vereinen, die wöchentlich gemeinsame Trainings für Blinde und Sehende anbieten.

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)  
[www.bsczuerich.ch](http://www.bsczuerich.ch)



2. Torball

Auf einem Kleinfeld treten zwei Dreiermannschaften gegeneinander an. Das Ziel ist, den mit einem Glöckchen ausgestatteten Ball ins gegnerische Tor zu werfen. Torball ist ein traditionsreicher Blindensport, in dem auf nationaler und internationaler Ebene Turniere ausgetragen werden. Weil auch hier alle Spieler einen Sichtschutz tragen, können Blinde, Sehbehinderte und Sehende unter gleichen Bedingungen miteinander spielen. Es gibt schweizweit mehrere Vereine mit Torball-Abteilungen; der Behinderten-Sportclub Zürich ist einer von ihnen.

[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)  
[www.bsczuerich.ch](http://www.bsczuerich.ch)



3. Skifahren

Blind zu sein, muss nicht bedeuten, auf Wintersport zu verzichten. Es gibt sogar blinde Skifahrer, die schwarze Pisten bewältigen. «Mit hartnäckigem Training ist das möglich», sagt Kurt Hostettler von der Blindenskischule Thun, die Kurse und Ausfahrten organisiert. Er kenne Blinde, die bereits innerhalb von zwei bis drei Jahren ein hohes Niveau erreichten, so Hostettler. Andere benötigen dafür zehn Jahre. Blinde Skifahrer werden von einem Guide begleitet, der in der Regel in engem Abstand hinterherfährt und durch Zurufe auf Richtungswechsel oder Hindernisse hinweist.

[www.blindenskischule.ch](http://www.blindenskischule.ch)