

«Es ist befriedigend, etwas zu geben – und gleichzeitig etwas für sich selbst zu tun.»

Gabor Szirt, 76, ist pensioniert und lebt in Basel. Er begleitet regelmässig blinde Menschen beim Joggen.

Gabor Szirt hätte nie gedacht, dass Laufen sein Leben derart verändern könnte. Als er 40 Jahre alt war, übergewichtig und mit einem Zigarettenkonsum von zwei bis drei Schachteln täglich, war ihm klar: Er musste etwas ändern. Zufällig fand er zu einem Laufkurs für Einsteiger – und überwand sich, daran teilzunehmen. Die ersten Trainingseinheiten waren extrem anstrengend, doch er biss sich durch, steigerte seine Ausdauer, nahm bald an 10-Kilometer-Läufen teil – und erlebte erste Erfolge.

An den Volksläufen in Basel fiel ihm etwas auf: «Da waren immer wieder zwei junge, sehbehinderte Männer mit dabei. Eigentlich rannten sie schneller als ich. Doch weil sie an jeder Kreuzung den Rand der Trottoirs mit den Füßen ertasten mussten, verloren sie viel Zeit. Schliesslich war ich fast immer vor ihnen im Ziel.» Das empfand er als unfair, das löste in ihm den Wunsch aus, die Ungerechtigkeit auszugleichen. Szirt begann, über ein Laufangebot für blinde Menschen nachzudenken. Heute begleitet er Einzelpersonen bei Trainings oder an Laufevents, bis hin zu Halbmarathons.

Sein Wohnort Basel, wo ein grosses Blindenzentrum liegt, bietet sich hierfür bestens an. «Immer, wenn dort Neuankömmlinge eintrafen, hielt ich ihnen einen Vortrag. Von 15 oder 20 Leuten, die zuhörten, konnte ich vielleicht einen überzeugen, mit mir zu joggen.» Sein Vorhaben wuchs langsam. Daraus entwickelte sich der Verein Blind-Jogging, der mittlerweile als Dachorganisation in mehreren Kantonen Sektionen unterhält.

Hilfsbereitschaft ist für den gebürtigen Ungarn selbstverständlich: «Mein Vater konnte nie an einem obdachlosen Menschen vorbeigehen, ohne ihm ein

wenig Geld zu geben. Meine Familie half, wo immer sie konnte. So ist das auch für mich keine Frage!»

Sein erster Einsatz als Jogging-Guide mit einer blinden Person machte ihn, anders als vielleicht angenommen, keinesfalls nervös. Er hatte keinerlei Hemmungen, die Laufpartnerinnen und -partner auf ihre Blindheit anzusprechen. Er wagte es sogar, Sprüche zu klopfen, um damit das Eis zu brechen – und insbesondere, Fragen zu stellen: «Dadurch konnte ich lernen und Erfahrungen sammeln. Ich wusste zum Beispiel nicht, ob ich von einem schönen Sonnenuntergang schwärmen darf oder ob das allenfalls als negativ aufgefasst wird. Also fragte ich nach – und lernte, dass die meisten solche Informationen schätzen.»

Gabor Szirt ist nicht der Typ, der mit seinem Engagement prahlt. Meistens ist es seine Frau, die anderen davon erzählt. «Ich kann mit Lob nicht umgehen. Ich empfinde mein Ehrenamt nicht als sonderlich besonders, geschweige denn als sensationell. Ich denke gar nicht darüber nach – und erwarte auch keinen Dank dafür.» Oft genug bleibt dieser von den begleiteten Menschen tatsächlich aus, manche Freiwillige stören sich daran. Doch der ehemalige Vorsorgeberater sieht das anders: «Ich finde, ich soll dankbar dafür sein, dass ich helfen darf!»

Auf die Selbstlosigkeit seines Engagements angesprochen, winkt Gabor Szirt ab. «Ich war erleichtert, als ich erfuhr, dass Altruismus nicht reine Uneigennützigkeit bedeutet, sondern dass auch immer eine egoistische Komponente dabei ist», sagt der heute 76-Jährige. «Wenn ich jemandem helfe, habe ich ein gutes Gefühl dabei. Es ist befriedigend, etwas zu geben – und gleichzeitig etwas für sich selbst und die eigene Gesundheit zu tun.» v

Gabor Szirt

Jogging-Guide (76)

