



REGI Die Neue

Trotz Sehbehinderung eine aktive Läuferin

Die 25-jährige Vivien Stadler leidet seit ihrer Geburt an einer Sehbehinderung. Dank der Unterstützung von sogenannten Blindenguides kann die sportliche Frau aber dennoch ohne Gefahrenpotential ihrem geliebten Hobby, dem Laufsport nachkommen.

Eschlikon – Die Welt ist bekanntlich klein und so kommt es im Alltag immer Mal wieder zu spannenden und speziellen Begegnungen. So auch bei der Firma Schmid AG, energy solutions in Eschlikon. Beim Hinterthurgauer Familienunternehmen, welches sich seit über 85 Jahren mit Energiefragen befasst und mittlerweile rund 400 Mitarbeitende beschäftigt, kreuzen sich nämlich die Wege der sehbehinderten Vivien Stadler und ihrem Arbeitskollegen Martin Küng. Letzterer ist ebenfalls ein passionierter Läufer und verfügt zugleich über die Ausbildung zum Blindenguide. Es sind jene Personen, welche Vivien Stadler trotz Beeinträchtigung den Laufsport ohne Gefahrenpotential ermöglichen. Im Gespräch mit der REGI Die Neue erzählen die beiden mehr über ihre gemeinsame Passion und ihre Erfahrungen in unterschiedlichen Rollen.

Sehvermögen nimmt laufend ab

Vivien Stadler berichtet offen und unverblümt über ihr Schicksal. «Ich leide seit Geburt an einer Sehbehinderung, leider mit negativem Verlauf. Dies bedeutet, dass mein Sehvermögen stetig etwas abnimmt.» Dieser Umstand beeinflusste in der Vergangenheit denn auch massgebend die Suche nach einer



Vivien Stadler und Martin Küng üben, trotz unterschiedlicher Voraussetzungen, mit viel Freude und Passion den Laufsport aus.

Freizeitbeschäftigung für die umtriebige Frau. «Aufgrund meiner Sehbehinderung kann ich längst nicht mehr alle Sportarten betreiben», so Vivien Stadler. Ihre Wahl fiel letztendlich auf den Laufsport. «Vor rund neun

Jahren begann ich mit dem Joggen. Damals war mein Augenlicht noch ausreichend, um ohne externe Unterstützung durch die Gegend zu rennen. Mittlerweile bin ich aber auf den Support einer Begleitperson angewiesen,

um weiterhin gefahrenlos unterwegs zu sein.» Auch wenn Vivien Stadler risikofreudig ist, wäre mittlerweile ein Trainings- oder Wettkampflauf auf eigene Faust gemäss ihren eigenen Aussagen als gefährlich einzustufen.

Und so meldete sie sich zu Beginn dieses Jahres bei blind-jogging.ch, dem gemeinnützigen Dachverband sehbeeinträchtigter und blinder Läuferinnen und Läufer an.

Laufen in Begleitung

Der Verein mit Hauptsitz in Basel und insgesamt sechs Sektionen im Aargau/Solothurn, Basel-Stadt, Bern, Luzern, St.Gallen und Zürich ist bereits seit dem Jahr 2006 aktiv im Laufsport verankert. Insgesamt 70 sehbeeinträchtigte Läuferinnen und Läufer beziehungsweise blinde Laufbegeisterte sowie schweizweit total 110 Guides werden von Blind-Jogging koordiniert. Im Jahr 2022 wurden insgesamt 2798 Trainingseinheiten und diverse Teilnahmen an Volksläufen organisiert. Vivien Stadler profitiert seit diesem Jahr ebenfalls vom grossen Netzwerk und Engagement des Vereins. Begeistert erzählt sie von ihren ersten Erfahrungen. «Nach meiner Anmeldung und einem ersten Gespräch hat mir der Sektionsleiter Zürich einen Guide vermittelt. Für das gegenseitige Kennenlernen haben wir anschliessend ein gemeinsames Probetraining vereinbart.» Für die 25-Jährige war danach rasch

Lesen Sie weiter auf Seite 3

Fortsetzung von Seite 1

klar, dass sie zukünftig weiterhin auf die wertvolle Unterstützung der Blindenguides zählen möchte.

Wortwörtlich ein blindes Verständnis

Einer dieser hilfsbereiten und uneigennütigen Guides ist seit einigen Jahren auch der 53-jährige Martin Küng. Der Zufall wollte es offensichtlich so, dass sich die Wege von Vivien und Martin im beschaulichen Eschlikon bei der Firma Schmid AG, energy solutions kreuzen. Aufgrund der Distanz zwischen den beiden Wohnorten trainiert Vivien im Alltag zwar mit einem anderen Guide, doch haben die beiden auch schon gemeinsam einen Lauf absolviert. Sie erzählen begeistert von ihren unterschiedlichen Rollen und den spannenden Erfahrungen aus dem Laufsport. «Die Planung von Trainingseinheiten nimmt bei mir mittlerweile eine entscheidende Rolle ein», so Vivien Stadler. «Ob und wann ich laufen kann, ist mitunter abhängig von der Verfügbarkeit meiner Bezugsperson. Nur wenn mein Guide auch Zeit hat, kann ich meine Trainingsläufe absolvieren.» Die Ausübung ihres Hobbys sei deshalb nicht mehr ganz so flexibel möglich wie dies noch früher der Fall war, doch schätzt sich die gelernte Informatik-Supporterin glücklich, trotz beeinträchtigtem Sehvermögen weiterhin joggen zu können. Nebst einer Planung im Vorfeld sind in der Folge auch die Abläufe und das Zusammenspiel zwischen der Läuferin und dem Guide entscheidend für ein tolles Lauferlebnis. Blindenguide Martin Küng berichtet hierzu von seinen Erfahrungen und Erlebnissen der letzten Jahre. «Als Guide bin ich quasi stets im Dienste der sehbehinderten Person. Diese gibt das Lauftempo und die Schrittlänge vor, ich passe mich dem Rhythmus dementsprechend an.»



Als Guide führt Martin Küng seine Läuferin Vivien Stadler an einem Bändel.

Verbunden sind Läufer und Guide mit einem Bändel in der Hand. «Als ich das erste Mal eine sehbehinderte Person auf einem Lauf begleitet habe, war ich nach rund einer Stunde fix und fertig.» Das Problem sei aber nicht die körperliche Fitness sondern vielmehr seine mentale Verfassung gewesen. «Plötzlich war ich nicht mehr wie gewohnt nur auf mich und meinen Lauf gestellt, sondern hatte noch ganz andere Aufgaben zu meistern. Allfällige Gefahrenpotentiale wie Hindernisse muss ich frühzeitig erkennen, klar kommunizieren und meine Läuferin oder meinen Läufer entsprechend lenken.» Dies erfordert während der gesamten Laufeinheit stets die volle Konzentration eines Guides. Kaum verwunderlich also, bedarf es hierzu einer gewissen Erfahrung, um einen solchen Lauf als Blindenguide, ungeachtet der eigenen körperlichen Fitness, gut zu meistern. Apropos Fitness – wer sich als Laufguide anbieten möchte, muss gemäss Vorgaben des Vereins «Blind-Jogging» im Stande sein, auf die zu laufende Distanz den Kilometer mindestens eine Minute schneller als die sehbehinderte Person rennen zu können, damit

die Konzentration auf die Strecke nicht verloren geht.

Der Weg zum Blindenguide

Auf die Frage, wie Martin Küng als passionierter Läufer letztendlich zum Blindenguide wurde, muss dieser kurz etwas ausholen. «Ich bin selbst bereits seit dem Jahr 2006 ein begeisterter Marathonläufer. Sobald der Startschuss fällt, gebe ich gerne Vollgas. Doch nach vielen Jahren und bereits unzähligen Wettkampfläufen hat mich im Jahr 2016 eine Sinneskrise zum Nachdenken gebracht.» Küng musste feststellen, dass er den Marathonlauf nicht mehr bewusst wahrnimmt beziehungsweise diesen nicht mehr geniessen kann. An diesem Umstand störte er sich und als der damals 46-Jährige dann am Zürich Marathon zufälligerweise einen Guide mit einer sehbehinderten Person beim Laufen beobachtete, war die Idee für eine neue Herausforderung geboren. «Ich habe mich zunächst online schlau gemacht, bevor ich mich anschliessend für die Ausbildung zum Blindenguide angemeldet habe.» Es folgte ein erstes Schnuppertraining von rund eineinhalb Stunden, bevor die eigentliche Ausbildung begann. Diese beinhaltete, bis zum erfolgreichen Abschluss, einen Ausbildungstag von rund sechs Stunden, zwei Praktika unter der Leitung erfahrener Guides und ein abschliessendes Aufnahmegespräch. Am Ausbildungstag machte Martin Küng denn auch die eindrückliche Erfahrung, als er selber mit einer Augenbinde einige Laufmeter absolvierte. «Heute, nach vielen Jahren im Einsatz als Laufguide, darf ich auf einen reichen Schatz an Erlebnissen und Erfahrungen zählen. Mittlerweile weiss ich genau, worauf es sich zu achten gilt. An Wettkämpfen übernehme ich deshalb gerne auch die Rolle des Motivators, um meine Laufpartnerin oder meinen Laufpartner an ihre respektive seine

Leistungsgrenze zu bringen.» Martin Küng war im Herbst 2019 zudem auch mitverantwortlich für die Gründung der Sektion St.Gallen innerhalb des Dachverbands «Blind-Jogging.» In Zusammenarbeit mit der Sektion Basel des Blindenverbands wurde diese ins Leben gerufen.

Gemeinsam arbeiten und joggen

Vivien Stadler und Martin Küng verbindet nebst der Passion für den geliebten Laufsport bekanntlich auch noch der gemeinsame Arbeitgeber. Und so war es Martin, der im letzten Jahr die Firma Schmid AG, energy solutions für einen Firmenlauf in der St. Galler Altstadt angemeldet hat. Insgesamt fünf Läuferinnen und Läufer aus dem Unternehmen mit Sitz in Eschlikon fanden sich schliesslich am Start wieder. Darunter selbstverständlich auch Vivien und Martin, welche als Tandem «Läuferin und Guide» fungierten. «Vivien gab den Takt an und ich konzentrierte mich darauf,

uns möglichst ohne Zwischenfälle durch den gut fünf Kilometer langen Parcours zu manövrieren.» Bei einem Altstadtlauf ist dies gar nicht so einfach, galt es doch immer Mal wieder eine Regenrinne entlang der Strecke sicher zu überqueren, Trottoirs hoch und runter zu rennen oder temporären Baustellen auszuweichen. Das Ziel im Hinblick auf den nächsten Firmenlauf ist für Martin Küng klar. «Wir möchten bei der nächsten Ausgabe gerne ein x-faches unserer Arbeitskolleginnen und Kollegen am Start begrüssen dürfen. Die Strecke ist auch für Anfänger und Anfängerinnen gut geeignet und ein solcher Lauf ist einfach ein tolles Teamerlebnis.» Wir von der REGI Die Neue finden, die Mitarbeitenden der Firma Schmid AG, energy solutions dürfen dies gerne als Aufforderung verstehen. Auf geht's liebe Kolleginnen und Kollegen von Vivien und Martin. Laufschuhe binden und gemeinsam unvergessliche Erlebnisse geniessen.

Brigitte Kunz-Kägi/Patrick Bitzer

Ein vorbildlicher Arbeitgeber

Vivien Stadler hat trotz ihrer Sehbehinderung erfolgreich eine Ausbildung als Informatik-Supporterin absolviert. «Für meinen Ausbildungsplatz habe ich sicher 100 Bewerbungen geschrieben, zunächst allesamt ohne Erfolg.» Doch die Beharrlichkeit der jungen Frau zahlte sich aus. Nach langem Warten bot ihr eine Stiftung mit Sitz in Bern einen Ausbildungsplatz an. Vier Jahre lang war sie Wochenaufhalterin. Nach dem erfolgreichen Abschluss ihrer Lehre, der anschliessenden BMS und weiteren Jahren in der Berufspraxis meldete sich Vivien Stadler bei einem Stellenvermittlungsbüro. «Irgendwann kam

das Angebot der Firma Schmid AG, energy solutions in Eschlikon. Sie wussten nichts von meiner Sehbehinderung, bis ich mit dem Blindenstock zum Bewerbungsgespräch erschien.» Für das Familienunternehmen war dieser Umstand aber offensichtlich kein Hindernis. Vivien Stadler erhielt nämlich die ausgeschriebene Stelle und ist mittlerweile bereits knapp zwei Jahre für die Firma tätig. Dank ihres fotografischen Gedächtnisses kann sich die ehrgeizige Frau beispielsweise Zahlen, Telefonnummern, Passwörter und vieles mehr ohne weiteres merken und ist dadurch in ihrer Arbeit äusserst speditiv.

Fortsetzung von Seite 1

klar, dass sie zukünftig weiterhin auf die wertvolle Unterstützung der Blindenguides zählen möchte.

Wortwörtlich ein blindes Verständnis

Einer dieser hilfsbereiten und uneigennütigen Guides ist seit einigen Jahren auch der 53-jährige Martin Küng. Der Zufall wollte es offensichtlich so, dass sich die Wege von Vivien und Martin im beschaulichen Eschlikon bei der Firma Schmid AG, energy solutions kreuzen. Aufgrund der Distanz zwischen den beiden Wohnorten trainiert Vivien im Alltag zwar mit einem anderen Guide, doch haben die beiden auch schon gemeinsam einen Lauf absolviert. Sie erzählen begeistert von ihren unterschiedlichen Rollen und den spannenden Erfahrungen aus dem Laufsport. «Die Planung von Trainingseinheiten nimmt bei mir mittlerweile eine entscheidende Rolle ein», so Vivien Stadler. «Ob und wann ich laufen kann, ist mitunter abhängig von der Verfügbarkeit meiner Bezugsperson. Nur wenn mein Guide auch Zeit hat, kann ich meine Trainingsläufe absolvieren.» Die Ausübung ihres Hobbys sei deshalb nicht mehr ganz so flexibel möglich wie dies noch früher der Fall war, doch schätzt sich die gelernte Informatik-Supporterin glücklich, trotz beeinträchtigtem Sehvermögen weiterhin joggen zu können. Nebst einer Planung im Vorfeld sind in der Folge auch die Abläufe und das Zusammenspiel zwischen der Läuferin und dem Guide entscheidend für ein tolles Lauferlebnis. Blindenguide Martin Küng berichtet hierzu von seinen Erfahrungen und Erlebnissen der letzten Jahre. «Als Guide bin ich quasi stets im Dienste der sehbehinderten Person. Diese gibt das Lauftempo und die Schrittlänge vor, ich passe mich dem Rhythmus dementsprechend an.»



Als Guide führt Martin Küng seine Läuferin Vivien Stadler an einem Bändel.

Verbunden sind Läufer und Guide mit einem Bändel in der Hand. «Als ich das erste Mal eine sehbehinderte Person auf einem Lauf begleitet habe, war ich nach rund einer Stunde fix und fertig.» Das Problem sei aber nicht die körperliche Fitness sondern vielmehr seine mentale Verfassung gewesen. «Plötzlich war ich nicht mehr wie gewohnt nur auf mich und meinen Lauf gestellt, sondern hatte noch ganz andere Aufgaben zu meistern. Allfällige Gefahrenpotentiale wie Hindernisse muss ich frühzeitig erkennen, klar kommunizieren und meine Läuferin oder meinen Läufer entsprechend lenken.» Dies erfordert während der gesamten Laufzeit stets die volle Konzentration eines Guides. Kaum verwunderlich also, bedarf es hierzu einer gewissen Erfahrung, um einen solchen Lauf als Blindenguide, ungeachtet der eigenen körperlichen Fitness, gut zu meistern. Apropos Fitness – wer sich als Laufguide anbieten möchte, muss gemäss Vorgaben des Vereins «Blind-Jogging» im Stande sein, auf die zu laufende Distanz den Kilometer mindestens eine Minute schneller als die sehbehinderte Person rennen zu können, damit

die Konzentration auf die Strecke nicht verloren geht.

Der Weg zum Blindenguide

Auf die Frage, wie Martin Küng als passionierter Läufer letztendlich zum Blindenguide wurde, muss dieser kurz etwas ausholen. «Ich bin selbst bereits seit dem Jahr 2006 ein begeisterter Marathonläufer. Sobald der Startschuss fällt, gebe ich gerne Vollgas. Doch nach vielen Jahren und bereits unzähligen Wettkampfläufen hat mich im Jahr 2016 eine Sinneskrise zum Nachdenken gebracht.» Küng musste feststellen, dass er den Marathonlauf nicht mehr bewusst wahrnimmt beziehungsweise diesen nicht mehr geniessen kann. An diesem Umstand störte er sich und als der damals 46-Jährige dann am Zürich Marathon zufälligerweise einen Guide mit einer sehbehinderten Person beim Laufen beobachtete, war die Idee für eine neue Herausforderung geboren. «Ich habe mich zunächst online schlau gemacht, bevor ich mich anschliessend für die Ausbildung zum Blindenguide angemeldet habe.» Es folgte ein erstes Schnuppertraining von rund eineinhalb Stunden, bevor die eigentliche Ausbildung begann. Diese beinhaltete, bis zum erfolgreichen Abschluss, einen Ausbildungstag von rund sechs Stunden, zwei Praktika unter der Leitung erfahrener Guides und ein abschliessendes Aufnahmegespräch. Am Ausbildungstag machte Martin Küng denn auch die eindrückliche Erfahrung, als er selber mit einer Augenbinde einige Laufmeter absolvierte. «Heute, nach vielen Jahren im Einsatz als Laufguide, darf ich auf einen reichen Schatz an Erlebnissen und Erfahrungen zählen. Mittlerweile weiss ich genau, worauf es sich zu achten gilt. An Wettkämpfen übernehme ich deshalb gerne auch die Rolle des Motivators, um meine Laufpartnerin oder meinen Laufpartner an ihre respektive seine

Leistungsgrenze zu bringen.» Martin Küng war im Herbst 2019 zudem auch mitverantwortlich für die Gründung der Sektion St. Gallen innerhalb des Dachverbands «Blind-Jogging.» In Zusammenarbeit mit der Sektion Basel des Blindenverbands wurde diese ins Leben gerufen.

Gemeinsam arbeiten und joggen

Vivien Stadler und Martin Küng verbindet nebst der Passion für den geliebten Laufsport bekanntlich auch noch der gemeinsame Arbeitgeber. Und so war es Martin, der im letzten Jahr die Firma Schmid AG, energy solutions für einen Firmenlauf in der St. Galler Altstadt angemeldet hat. Insgesamt fünf Läuferinnen und Läufer aus dem Unternehmen mit Sitz in Eschlikon fanden sich schliesslich am Start wieder. Darunter selbstverständlich auch Vivien und Martin, welche als Tandem «Läuferin und Guide» fungierten. «Vivien gab den Takt an und ich konzentrierte mich darauf,

uns möglichst ohne Zwischenfälle durch den gut fünf Kilometer langen Parcours zu manövrieren.» Bei einem Altstadtlauf ist dies gar nicht so einfach, galt es doch immer Mal wieder eine Regenrinne entlang der Strecke sicher zu überqueren, Trottoirs hoch und runter zu rennen oder temporären Baustellen auszuweichen. Das Ziel im Hinblick auf den nächsten Firmenlauf ist für Martin Küng klar. «Wir möchten bei der nächsten Ausgabe gerne ein x-faches unserer Arbeitskolleginnen und Kollegen am Start begrüessen dürfen. Die Strecke ist auch für Anfänger und Anfängerinnen gut geeignet und ein solcher Lauf ist einfach ein tolles Teamerlebnis.» Wir von der REGI Die Neue finden, die Mitarbeitenden der Firma Schmid AG, energy solutions dürfen dies gerne als Aufforderung verstehen. Auf geht's liebe Kolleginnen und Kollegen von Vivien und Martin. Laufschuhe binden und gemeinsam unvergessliche Erlebnisse geniessen.

Brigitte Kunz-Kägi/Patrick Bitzer ■

Ein vorbildlicher Arbeitgeber

Vivien Stadler hat trotz ihrer Sehbehinderung erfolgreich eine Ausbildung als Informatik-Supporterin absolviert. «Für meinen Ausbildungsplatz habe ich sicher 100 Bewerbungen geschrieben, zunächst allesamt ohne Erfolg.» Doch die Beharrlichkeit der jungen Frau zahlte sich aus. Nach langem Warten bot ihr eine Stiftung mit Sitz in Bern einen Ausbildungsplatz an. Vier Jahre lang war sie Wochenaufenthalterin. Nach dem erfolgreichen Abschluss ihrer Lehre, der anschliessenden BMS und weiteren Jahren in der Berufspraxis meldete sich Vivien Stadler bei einem Stellenvermittlungsbüro. «Irgendwann kam

das Angebot der Firma Schmid AG, energy solutions in Eschlikon. Sie wussten nichts von meiner Sehbehinderung, bis ich mit dem Blindenstock zum Bewerbungsgespräch erschien.» Für das Familienunternehmen war dieser Umstand aber offensichtlich kein Hindernis. Vivien Stadler erhielt nämlich die ausgeschriebene Stelle und ist mittlerweile bereits knapp zwei Jahre für die Firma tätig. Dank ihres fotografischen Gedächtnisses kann sich die ehrgeizige Frau beispielsweise Zahlen, Telefonnummern, Passwörter und vieles mehr ohne weiteres merken und ist dadurch in ihrer Arbeit äusserst speditiv.