



Blind-Jogging

Maturaarbeit von Ellin Lossin

Klasse 4d, Gymnasium Oberwil

September 2023

Betreut von Frau L. Cadisch



Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung	4
2	Vorwort	5
3	Einleitung	7
4	Theoretische Grundlagen	8
4.1	Sehbehinderungen in der Schweiz	8
4.2	Sehbeeinträchtigung	8
4.3	Blind	9
4.4	Sinnesorgane	10
4.4.1	Die Sinne des Menschen	10
4.4.2	Wahrnehmung von sehbehinderten Menschen	10
4.4.3	Das Auge	11
4.4.4	Funktion und Aufbau des Auges	12
4.5	Häufigste Augenerkrankungen	13
4.5.1	Grauer Star (Katarakt)	14
4.5.2	Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)	15
4.5.3	Grüner Star (Glaukom)	16
4.5.4	Diabetische Retinopathie	17
4.5.5	Retinitis Pigmentosa	18
4.5.6	Aniridie	19
4.6	Blindensport	20
4.6.1	Historische Entwicklung des Blindensports	21
4.6.2	Joggen	22
4.6.3	Blind-Jogging	23
4.6.4	Ausbildung zum Guide	24
5	Methodik	26
5.1	Beschreibung der befragten Personen	26
5.2	Durchführung der Interviews	27
6	Erlebnisbericht	27
6.1	Perspektivenwechsel	27
6.2	Begleiten eines Blind-Jogging Tandems	28
6.3	Blind-Jogging Guide Ausbildung	30
7	Interview mit dem Guide	33
7.1	Interviewpartner	33
7.2	Blind-Jogging aus der Perspektive eines Guides	33



8	Interview mit der sehbehinderten Läuferin	35
8.1	Interviewpartnerin.....	35
8.2	Blind-Jogging aus der Perspektive der sehbehinderten Läuferin.....	35
9	Diskussion.....	37
9.1	Erkenntnisse aus dem Perspektivenwechsel	37
9.2	Erkenntnisse aus dem Begleiten des Blind-Jogging Tandems.....	38
9.3	Erkenntnisse aus der Ausbildung zum Blind-Jogging Guide	38
9.4	Erkenntnisse aus den Interviews.....	39
9.5	Zentrale Erkenntnisse der Arbeit und Beantwortung der Leitfrage	40
10	Schlusswort	42
11	Quellenverzeichnis	44
11.1	Literaturverzeichnis	44
11.2	Abbildungsverzeichnis.....	46
12	Selbstständigkeitserklärung	48
13	Anhang	49
13.1	Interview mit Blind-Jogging Guide Gabor Szirt.....	49
13.2	Interview mit Judith Aeschlimann einer sehbehinderten Läuferin	53



1 Zusammenfassung

Sehbehinderte Menschen werden in unsere Gesellschaft nur beschränkt wahrgenommen. Der Blind-Jogging Verein und Lauftreff Basel hat durch seine Gründung sehbehinderten Menschen eine Möglichkeit zur Inklusion in die Gesellschaft geschaffen. Das Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, was es für Sehbehinderte bedeutet, die Möglichkeit zu haben, mit einem Guide Laufsport zu betreiben und welche Faktoren für eine erfolgreiche Kooperation zwischen Guide und sehbehindertem Läufer wichtig sind. Zur Beantwortung dieser Frage dient der detaillierte Erlebnisbericht eines «Perspektivenwechsels», es wird vom Begleiten eines Blind-Jogging Tandems berichtet, es werden Erlebnisse der Ausbildung zum Blind-Jogging Guide beschrieben und ausgewertet. Nebst den lebhaften Beschreibungen und emotionalen Eindrücke im Erlebnisbericht wurde ein Interview mit einem Guide, wie auch mit einer blinden Läuferin durchgeführt.

Daraus kann geschlossen werden, dass es eine enorme Bereicherung für sehbehinderte Menschen ist, mit einem Guide Laufsport zu betreiben. Ein Guide bietet ihnen nicht nur die Sicherheit und die Orientierung während des Joggens, sondern das Laufen mit Guide an sich schafft auch eine wohltuende Abwechslung zum arbeitsreichen Alltag. Darüber hinaus ermöglicht das Blind-Jogging ein Gemeinschaftserlebnis, welches mit viel Freude verbunden ist. Es ist eine sportliche Aktivität, bei der das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit der sehbehinderten Läufer gestärkt wird. Diese wertvolle Erfahrung wird durch die gut ausgebildeten Guides ermöglicht, die mit großer Empathie, Konzentration und Kommunikation, ein Gefühl der Sicherheit für die sehbehinderten Läufer schaffen.



2 Vorwort

Bereits früh habe ich mich mit der Themenwahl für meine Maturaarbeit beschäftigt. In der Diskussion mit Freunden oder meiner Familie habe ich mich damit auseinandergesetzt, welches Thema mich für meine Arbeit interessieren, beziehungsweise auch zu mir und meiner Persönlichkeit passen würde. Angesichts meiner Liebe zum Sport und insbesondere meinem grossen Interesse an der Leichtathletik, welche mich seit 12 Jahren begleitet, war mir von Anfang an bewusst, dass ich meine Arbeit im Fachbereich Sport schreiben möchte. Nach ersten Überlegungen hatte der weibliche Menstruationszyklus und seine Auswirkungen auf regelmässige Trainingseinheiten mein Interesse geweckt. Erste Recherchen ergaben jedoch, dass über dieses Thema bereits viel geschrieben wurde. Zudem war mir der sportliche Anteil bei diesem Thema zu gering. Deshalb machte ich mich erneut auf die Suche nach weiteren Themen. Während der folgenden Internetrecherchen, stiess ich auf ein YouTube-Video, welches mich unglaublich beeindruckte. Es zeigte einen sehbehinderten Mann, der an den Paralympischen Spielen in der Disziplin Weitsprung startete. Dies weckte mein Interesse für den Blindensport. Ich teilte meine Begeisterung für dieses Thema mit Bekannten und Familienangehörigen, was letztendlich dazu führte, dass ich auf die Möglichkeit des Blind-Joggings mit Guide aufmerksam wurde. Ich erfuhr vom Blind-Jogging Verein in Basel. Stefan Bucher, ein Bekannter, der Mitglied dieses Vereins ist und selber regelmässig eine Blinde beim Joggen begleitet, erzählte mir von seinen Erfahrungen und den Ausbildungsmöglichkeiten zum Guide. Zudem machte er mir das Angebot, ihn bei seinen Joggingrunden, als Guide zu begleiten. Die Möglichkeit zu haben, in eine für mich völlig fremden Welt einzutauchen und neue Erfahrungen zu sammeln, war für mich ein grosser Antrieb für diese Arbeit. Mein Interesse war geweckt und ich entschied mich, Blind-Jogging zum Thema meiner Maturaarbeit zu machen. In Absprache mit meiner Betreuungsperson Frau Lia Cadisch hatte ich schliesslich eine Leitfrage entwickelt, welche sich als roter Faden durch meine Maturaarbeit zieht.

Ich bedanke mich bei allen Personen, die mich bei dieser Arbeit unterstützt haben. Insbesondere möchte ich mich bei meiner Betreuungslehrperson Frau Lia Cadisch bedanken, die mich jederzeit bei Fragen und Schwierigkeiten unterstützt hat. Ein weiterer Dank geht an Stefan Bucher für seine grosse Hilfsbereitschaft. Er ermöglichte mir erste Erfahrungen im Blind-Jogging zu machen, und unterstützte mich den Kontakt zum Blind-Jogging Verein in Basel aufzubauen. Letzteres geht ein Dank an meine Familie für das Lesen und Korrigieren meiner Arbeit. Durch Tipps und Hilfestellungen haben sie immer wieder neue Impulse gesetzt und dazu beigetragen, dass ich meine Arbeit mit Motivation aufbauen und fertigstellen konnte.



Gender Erklärung

In dieser Maturaarbeit wird aus Gründen der Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. An dieser Stelle wird darauf aufmerksam gemacht, dass die reine Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll. Zudem wird zur Leserfreundlichkeit dieser Arbeit für Sehbeeinträchtigte und vollständig Blinde der einheitliche Begriff «Sehbehinderte» verwendet.



3 Einleitung

Die Sonne geht auf und die Welt erwacht. Ein Moment, indem viele Menschen entscheiden, ihren Tag mit einer morgendlichen Joggingrunde zu beginnen. Für die meisten Menschen ist das Joggen eine Form der körperlichen Betätigung, für andere hingegen ist es zudem noch ein Akt der Entschlossenheit und des Vertrauens. Willkommen in der Welt des Blind-Joggings, einer bemerkenswerten Sportart, bei der blinde oder sehbehinderte Läufer auf die Hilfe eines Guides angewiesen sind, um sicher zu trainieren.

Um verschiedene wichtige Aspekte des Blind-Joggings näher zu betrachten, wurde für diese Arbeit die folgende Leitfrage formuliert: **«Was bedeutet es für Blinde, die Möglichkeit zu haben, mit einem Guide Laufsport zu betreiben, und was ist wichtig für eine erfolgreiche Kooperation?»**

Die Herausforderungen, die der Lauf einer sehbehinderten Person mit einem Guide, sowohl in physischer als auch in emotionaler Hinsicht mit sich bringt, werden anhand eines Perspektivenwechsels, sowie anhand eines Interviews mit einer sehbehinderten Läuferin aufgezeigt. Der Perspektivenwechsel erfolgt beim Lauf einer sehenden Person mit Augenbinde. Die dabei gemachten Erfahrungen werden in einem Erlebnisbericht beschrieben. Im Rahmen einer Ausbildung zum Blind-Jogging Guide, beim Begleiten eines Blind-Jogging Tandems, sowie im Interview mit einem erfahrenen Blind-Jogging Guide, werden die Schlüsselfaktoren analysiert, die eine erfolgreiche Kooperation zwischen dem sehbehinderten Läufer und seinem Guide ausmachen. Die einzigartige Dynamik, die in dieser außergewöhnlichen sportlichen Aktivität steckt, wird enthüllt. Diese Arbeit ist ein Eintauchen in die Welt des Blind-Joggings und beschreibt, wie Vertrauen und Zusammenarbeit unsichtbare Brücken bauen können. Das Joggen erscheint für sehende Menschen als eine Selbstverständlichkeit. Für Sehbehinderte hingegen ist es eine Herausforderung. Deshalb muss die enge Zusammenarbeit zwischen dem Läufer und seinem Guide im Zentrum stehen.

Ziel dieser Arbeit ist es, diese Sportart und die damit zusammenhängende Kooperation zwischen Guide und Läufer zu beschreiben und ihre grossen Bedeutung für sehbehinderte Menschen zu unterstreichen.



4 Theoretische Grundlagen

4.1 Sehbehinderungen in der Schweiz

In der Schweiz leben Ende 2021 laut Bundesamt für Statistik 8 738 800 Personen (vgl. Bundesamt für Statistik, 2022). Davon leben ungefähr 377'000 mit einer Sehbehinderung. «Dies entspricht über 4% der Schweizer Bevölkerung.» (SBV-FSA, unbekannt)

Von den insgesamt 377'000 Betroffenen mit Sehbehinderung sind ca. 15% vollständig blind. Dies entspricht in etwa 50'000 Menschen. Dies sind Personen, die in den meisten alltäglichen Situationen kein Sehpotenzial nutzen können. Die übrigen ca. 85% Betroffenen mit Sehbehinderung können, wenn die äusseren Umstände es erlauben, ein noch vorhandenes Sehpotenzial nutzen (vgl. Spring, Stefan, 2019).



ABBILDUNG 1: ANTEIL SEHBEHINDERUNGEN IN DER SCHWEIZ

4.2 Sehbeeinträchtigung

In der Bevölkerung sind Sehschwächen weit verbreitet. Um solche messen zu können, führt nichts am Gang zum Augenarzt vorbei. Dort wird unter anderem die Sehkraft gemessen, welche auch als Visus bekannt ist. Dieser gibt an, wie scharf ein Mensch sehen kann. Der Visus-Wert wird dabei in Prozent angegeben und gibt Auskunft darüber, ob die Person beispielsweise ein Sehvermögen von 100% oder von 50% hat. Weiter wird der Dioptrie-Wert gemessen. Dieser steht für eine Fehlsichtigkeit und ist eine Masseinheit für die Brechkraft des Auges. Für die Anfertigung einer Sehhilfe ist er der wichtigste Wert. Liegt eine Kurzsichtigkeit vor, zeigt sich der Dioptrie-Wert als negativ. Bei der Weitsichtigkeit ist er positiv. Mit Brillen oder Kontaktlinsen kann der vorhandene Sehfehler ausgeglichen werden. Sobald ein



Mensch trotz einer Sehhilfe die normale Sehfunktion nicht mehr erreichen kann und auf dem stärkeren Auge einen Visus-Wert von weniger als 30% hat, gilt die Person als sehbehindert (vgl. Lang, 2019, S.19).

Da die Ausprägung der Sehbeeinträchtigung bei jeder Person unterschiedlich sein kann, sind vier verschiedene Stufen definiert.

- Geringgradige Sehbehinderung: Sehschärfe von 30% bis 10%
- Wesentliche Sehbehinderung: Sehschärfe von 10% bis 5%
- Hochgradige Sehbehinderung: Sehschärfe von 5% bis 2%
- Blind: Sehschärfe unter 2%,

(BSVW, unbekannt)

Die Sehschärfe der Sehbehinderten ist in der Ferne und/oder Nähe auf 30% bis 5% der Norm (100%) reduziert. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene technische Hilfsmittel zu nutzen, darunter Lupen, kleine Fernrohre oder spezielle Brillen zur Kontrastverstärkung. Als "hochgradig sehbehindert" wird jemand bezeichnet, dessen Sehschärfe auf 5% bis 2% der Norm (100%) herabgesetzt ist. Selbst mit Brillen oder Kontaktlinsen kann die Sehschärfe in diesen Fällen nicht mehr verbessert werden (vgl. BSVW, unbekannt).

4.3 Blind

Bei extremer Ausprägung der Sehbehinderung, tritt der Zustand der Blindheit ein. Dazu gehören Personen, die lediglich eine Sehschärfe unter 2% aufweisen. Blinde Personen schärfen vermehrt ihre akustischen und taktilen Wahrnehmungen, um die durch den Verlust des Sehsinns entstandene Informationslücke zu kompensieren. Hierbei erfahren die verbleibenden Sinne eine Schärfung ihrer Funktionen (vgl. BSVW, unbekannt). Unter Einsatz von Hilfsmitteln, wie dem Langstock oder einem Blindenhund, sowie durch zusätzliche Unterstützungsmaßnahmen, gelingt es blinden Menschen ihre Mobilität und ihre aktive Einbindung im alltäglichen Leben in großem Maße aufrechtzuerhalten (vgl. Redaktion Gesundheitsportal, 2021).

Wie bereits erwähnt, haben Menschen mit Sehbehinderung nur eine eingeschränkte oder sogar fehlende Fähigkeit des Sehsinns. Selbst geringfügige Abweichungen in den essenziellen Komponenten des Sehapparats können ausreichen, dass die optische Informationsquelle abnimmt oder gar komplett unterbricht. So fehlt ihnen also das wesentlichste Sinnesorgan.



4.4 Sinnesorgane

4.4.1 Die Sinne des Menschen

Von Geburt an lernen Kinder die Welt mit allen Sinnen kennen. Aus Neugier und Interesse betasten, berühren, beobachten, finden und bestaunen sie ihre Umgebung. Ihre Sinne werden trainiert, so dass sie ihre Umgebung vollständig entdecken können (vgl. Knoke&Stienen, 2011). Die Sinne des Menschen sind von zentraler Bedeutung. Sie ermöglichen dem Menschen seine Umgebung wahrnehmen und auf sie reagieren zu können. Jeder dieser Sinne liefert dem Menschen wichtige Informationen der Umgebung und trägt zur Bildung eines Gesamtbildes bei. Durch die Sinnesorgane kann der Mensch sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. Wie ein Kompass führen sie den Menschen durchs Leben.

Die fünf Sinne:

- Der Sehsinn, Auge
- Der Hörsinn, Ohr
- Der Geruchssinn, Nase
- Der Tastsinn, Haut
- Der Geschmackssinn, Zunge

Bei den meisten Menschen sind die Sinne alle funktionstüchtig. Doch welche Auswirkungen hat es, wenn einer dieser Sinne nur teilweise oder gar nicht genutzt werden kann. Im Folgenden wird die Einschränkung des Sehsinns genauer beschrieben.

4.4.2 Wahrnehmung von sehbehinderten Menschen

Aufgrund einer Erblindung lernen sehbehinderte Menschen ihre Sinne besser zu nutzen. Durch den fehlenden Sehsinn müssen die anderen Sinne diesen kompensieren. Die Schärfung des Tast-, Geruchs- und Hörsinn ermöglicht einer sehbehinderten Person, sich in ihrer Umgebung zu orientieren und zu navigieren (vgl. Merkelt-Jedamzik, 2018). Besonders der Hörsinn wird stark präzisiert, neben der Kommunikation ist er vor allem für die räumliche Orientierung von grosser Bedeutung. Geräusche, sowie akustische Veränderungen nehmen Menschen mit fehlender Sehkraft besser wahr, da ihr Hörsinn besser ausgebildet ist (vgl. Bauer et al., 2018). Aber auch der Tastsinn wird durch den fehlenden Sehsinn stärker ausgebildet. Sehbehinderte Menschen haben die Fähigkeit haptische Informationen besser und schneller zu verarbeiten. «Blinde tasten besser als Sehende» (Gerardo, 2020). Diese Anpassung braucht jedoch Zeit und Übung.



4.4.3 Das Auge

Der Sehsinn

Das Auge ist das wichtigste Sinnesorgan, über welches der Mensch verfügt. Mehr als 80% unserer Informationen über die Umwelt, werden uns über das Auge geliefert. Ohne unsere optischen Eindrücke fallen alltäglich Dinge wie zum Beispiel das Lesen, das Erleben der Natur und unserer Umwelt deutlich schwerer. Das Auge weist eine sehr hohe Komplexität auf und vollbringt permanente Höchstleistungen. Pro Sekunde kann es über 10 Millionen Sinneseindrücke (Informationen) aufnehmen, welche verarbeitet und an das Gehirn weitergeleitet werden. Zugleich kann unser Auge zwischen 600.000 Farbtönen unterscheiden (vgl. Novartis Pharma GmbH, 2023). Dieses beeindruckende Zusammenspiel der visuellen Informationen geschieht nahezu instinktiv und ermöglicht uns eine präzise Wahrnehmung und Interpretation unserer Umgebung. Für die korrekte Verarbeitung visueller Reize, und letztlich dem, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, sind die Bestandteile unserer Augen von grosser Bedeutung. Zu den Wichtigsten gehören die Netzhaut (Retina), die Regenbogenhaut (Iris), die Hornhaut (Kornea), die Augenlinse (Lens crystallina) und die Lederhaut (Sklera). Jeder Bestandteil des Auges ist auf eine spezifische Aufgabe spezialisiert (vgl. Kahle&Froschter, 2009, S. 346-356). Wenn Licht in Nervenreize umgewandelt und dadurch anschliessend über den Sehnerv weitergeleitet wird, kann das Gehirn ein genaues Abbild der Umwelt erstellen (vgl. IQWiG, 2021).

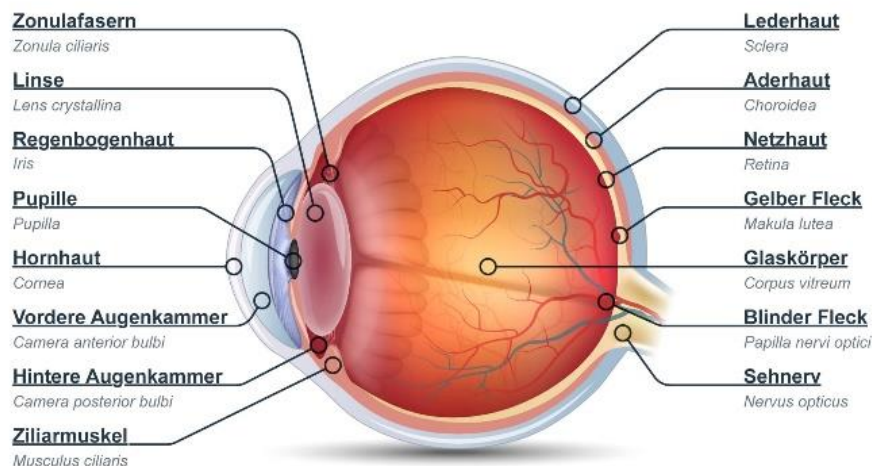


ABBILDUNG 2: AUGE



4.4.4 Funktion und Aufbau des Auges

Der Sehvorgang des menschlichen Auges ist vergleichbar mit der Funktionsweise eines Fotoapparats. Obwohl die Technik in den letzten Jahren immense Fortschritte gemacht hat, ist das menschliche Auge technischen Geräten, wie einer Kamera, weit voraus. In Aufbau und Funktion weisen sie aber viele Gemeinsamkeiten auf. Um überhaupt sehen zu können, muss Licht auf einen Gegenstand fallen. Das reflektierte Licht des Gegenstandes trifft zunächst auf die Hornhaut unserer Augen. Das ist der Beginn unseres Sehprozesses. Die Hornhaut bündelt das einfallende Licht und leitet es weiter durch die vordere Augenkammer zur Regenbogenhaut (Iris), dem farbigen Teil des Auges. Die Iris hat die Funktion einer Blende. In ihr befinden sich Muskeln, die in der Lage sind, die Grösse der Pupille zu verändern. Bei Dunkelheit vergrössert sich die kreisförmige Öffnung (Pupille) der Iris, damit mehr Licht aufgenommen werden kann. Bei Helligkeit hingegen verkleinert sich diese, um eine «Überbelichtung» zu vermeiden. (vgl. IQWiG, 2021) Dicht dahinter befindet sich die Linse, welche das eintretende Licht der Pupille bündelt, und die Nah- und Fernsicht einstellt. Das gebündelte Licht gelangt anschliessend durch den Glaskörper des Auges zu der lichtempfindlichen Netzhaut. Sie besitzt etwa 127 Millionen Lichtrezeptoren, sogenannte Zäpfchen und Stäbchen (vgl. Wesemann, unbekannt). Die Zäpfchen ermöglichen uns das Sehen von Farben. Die Stäbchen hingegen sind für das Hell-Dunkel-Sehen verantwortlich (vgl. Kahle& Frotscher, 2009, S.356). Diese zwei Arten von Sinneszellen sind nicht gleichmässig auf der Netzhaut verteilt. Grossteils befinden sich die Zapfen mittig des Augenhintergrunds. Dieser Bereich wird der «gelbe Fleck» (Makula) genannt und ist die Stelle, an der der Mensch am schärfsten sieht. Die Lichtrezeptoren sammeln die eingehenden Lichtimpulse und wandeln sie in elektrische Signale um. Die aus den Zapfen und Stäbchen kommenden elektrischen Signale werden über den Sehnerv zum Gehirn weitergeleitet. Das Gehirn nimmt diese Informationen auf, verarbeitet sie und vergleicht sie mit unserem bereits vorhandenen Wissen. Daraus ergibt sich schliesslich ein Bild (vgl. IQWiG, 2021). Durch das Wissen, wie der Sehprozess funktioniert, wird sowohl die Sehgesundheit als auch das Erkennen von Veränderungen oder Abweichungen, die zu Beeinträchtigungen des Sehvermögens führen können, ermöglicht.



4.5 Häufigste Augenerkrankungen

Diverse Ursachen und Erkrankungen können im schlimmsten Fall zu einer Sehbehinderung, Sehbeeinträchtigung oder sogar zur völligen Erblindung führen. Von genetischen Veranlagungen über Umwelteinflüsse bis hin zu altersbedingten Veränderungen gibt es eine breite Palette von Faktoren, die das Sehvermögen beeinflussen können. Zu den häufigsten Augenkrankheiten gehören (vgl. Prütz, Kalcklösch&Ziese, 2017):

- Grauer Star
- Makula-Degeneration
- Grüner Star
- Diabetische Retinopathie
- Retinitis Pigmentosa

Ursachen für Erblindung weltweit im Jahr 2010
Quelle: WHO 2012 [21]



ABBILDUNG 3: HÄUFIGSTE URSACHEN FÜR ERBLINDUNG



4.5.1 Grauer Star (Katarakt)

Die Augenerkrankung «Grauer Star» zeigt sich durch eine Trübung der Linse. Daraus folgt für Betroffene ein verschwommenes Bild, was eine deutliche Einschränkung der Sehkraft bedeutet. Zunehmend nimmt das Sehvermögen ab. In den meisten Fällen geschieht dies in den späteren Lebensjahren. Aufgrund der heutigen Technik kann die getrübbte Linse dank eines kleinen operativen Eingriffes durch eine Kunststofflinse ersetzt werden. Unbehandelt kann der Graue Star zur Blindheit führen. Neben dem medizinischen Eingriff gibt es die Möglichkeiten Lupen oder Bildschirmlesegeräte als Sehhilfe einzusetzen (vgl. Lang, 2014, S.131).



ABBILDUNG 4: WAHRNEHMUNG OHNE SEHBEBEHINDERUNG



ABBILDUNG 5: WAHRNEHMUNG MIT SEHBEBEHINDERUNG



4.5.2 Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine Folge des Alterungsprozesses und die am weitverbreitetste Augenkrankheit bei Menschen im höheren Alter. Die Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut, auch Makula genannt, wird dabei geschädigt. Viele dort enthaltene Sinneszellen gehen zugrunde. Betroffene sehen unscharf und im fortgeschrittenen Stadium erscheint ihnen ein grauer Fleck in der Mitte des Blickfeldes. Die Makuladegeneration ist nicht heilbar, dennoch besteht die Möglichkeit, mithilfe von Medikamenten den Verlauf der Erkrankung zu verlangsamen (vgl. BBSB, unbekannt). Ärzte unterscheiden die Krankheit in zwei Formen:

- Die **trockene** Makuladegeneration: Das Sehvormögen wird langsam aber durchgehend schwächer.
- Die **feuchte** Makuladegeneration: Bei der feuchten MD ist der Krankheitsverlauf bedeutend schneller (vgl. Grosser, Leitner&Tiefenböck, 2021).



ABBILDUNG 6: WAHRNEHMUNG OHNE SEHBEBINDERUNG



ABBILDUNG 7: WAHRNEHMUNG MIT SEHBEBINDERUNG



4.5.3 Grüner Star (Glaukom)

Der Begriff „Grüner Star“, auch Glaukom genannt, bezeichnet verschiedene Augenerkrankungen. In den überwiegenden Fällen zeigt sich die Krankheit durch einen stark erhöhten Augeninnendruck. Bei einer gesunden erwachsenen Person liegt der Augeninnendruck normalerweise bei 15-20 mm/Hg (Millimeter Quecksilbersäule, Maßeinheit des statischen Drucks). Eine starke Erhöhung des Drucks schädigt den Sehnerv. Zudem wird des öftern auch die Netzhaut geschädigt. Anfangs macht sich die Erkrankung meist kaum bemerkbar, ist die Krankheit bereits weiter fortgeschritten, führt es zu Gesichtsfeldausfällen und kann bis zur Erblindung führen. Deshalb wird empfohlen, regelmäßig eine Untersuchung des Augeninnendrucks zu machen (vgl. Lang, 2014, S.176-185).



ABBILDUNG 8: WAHRNEHMUNG OHNE SEH-BEHINDERUNG



ABBILDUNG 9: WAHRNEHMUNG MIT SEHBE-HINDERUNG



4.5.4 Diabetische Retinopathie

Eine Diabetische Retinopathie ist eine Netzhauterkrankung, die in Folge von Diabetes (Zuckerkrankheit) entsteht. Ursache dafür ist ein über mehrere Jahre erhöhten Blutzuckerwert, aber auch ein zu hoher Blutdruck, vergrößert das Risiko. Der erhöhte Druck und die hohe Konzentration an Zuckermolekülen, greifen die feinen Gefäße auf der Netzhaut an, die dadurch brüchig werden und deshalb platzen können. Die Erkrankung zeigt sich durch Abnahme des Sehvermögens und an vermehrt auftretenden Gesichtsfeldausfällen. Auch diese Krankheit kann zur Erblindung führen. Eine Behandlung ist nur bedingt möglich, deshalb wird eine Minimierung der Risikofaktoren empfohlen (vgl. K. Lang, 2014, S235-238).

- Bestmögliche Einstellung des Blutzuckerwertes
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin



ABBILDUNG 10: WAHRNEHMUNG OHNE SEH-BEHINDERUNG



ABBILDUNG 11: WAHRNEHMUNG MIT SEH-BEHINDERUNG



4.5.5 Retinitis Pigmentosa

Retinitis Pigmentosa wird vererbt und tritt häufig erst im mittleren Alter auf. Es handelt sich hierbei um eine grosse Gruppe erblich bedingter Netzhauterkrankungen, welche dazu führen, dass die Sehzellen in der Netzhaut allmählich kaputtgehen. Frühe Symptome der Krankheit sind:

- Nachtblindheit: Die Fähigkeit der Augen, sich an Dunkelheit anzupassen, ist entweder erheblich eingeschränkt oder nicht vorhanden.
- Erhöhte Blendungsempfindlichkeit
- Abnehmendes Farbsehen

Im späteren Verlauf kommt es zu einer zunehmenden Gesichtsfeldeinschränkung, sodass ein Röhrenblick entsteht. Die Seh-Orientierung ist stark eingeschränkt, dass sie kaum mehr möglich ist. Derzeit gibt es keine bekannte Möglichkeit zur Behandlung dieser Erkrankung (vgl. ABSV, 2019).



ABBILDUNG 12: WAHRNEHMUNG OHNE SEH-BEHINDERUNG

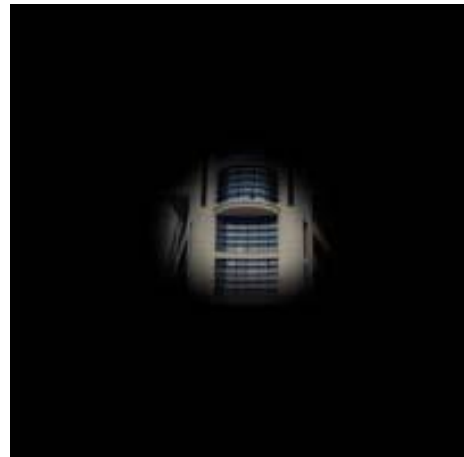


ABBILDUNG 13: WAHRNEHMUNG MIT SEH-BEHINDERUNG



4.5.6 Aniridie

Der Begriff „Aniridie“ steht für eine angeborene Unterentwicklung der Iris, auch Regenbogenhaut genannt. Es ist eine sehr seltene Augenerkrankung, bei welcher die Iris kaum wahrnehmbar ist. Aufgrund der fehlenden natürlichen Blende ist die Regulation des Lichteinfalls gestört, was zu erheblicher Blendung führen kann. Betroffene leiden oft unter stark erhöhter Lichtempfindlichkeit und Augenzittern (Nystagmus). Die seltene Erbkrankheit wird als unheilbar betrachtet. Menschen, die von ihr betroffen sind, haben ein erhöhtes Risiko, zusätzlich an einem Glaukom (Grüner Star) oder einer Katarakt (Grauer Star) zu erkranken (vgl. OptAk GmbH, unbekannt).



ABBILDUNG 14: NORMALES BLAUES AUGE



ABBILDUNG 15: ANIRIDIE

Die beschriebenen Augenkrankheiten führen dazu, dass Sehbehinderte in ihrem Leben stark eingeschränkt sind. Bei der Verbesserung ihrer Lebensqualität spielt heutzutage der Blindensport eine entscheidende Rolle. Es gibt Berichte und Aussagen von Betroffenen, welche die positiven Auswirkungen von Blindensport auf die psychische und physische Gesundheit, auf die soziale Interaktion und den Stressabbau bei sehbehinderten Menschen unterstreichen. Auch die kognitive Entwicklung und das Problemlöseverhalten wird durch Blindensport gefördert.

Im Folgenden soll die Wichtigkeit der Entwicklung des Blindensports aufgezeigt werden.



4.6 Blindensport

Ein Mensch lernt durch Beobachten und Nachahmen. Dies ist aber ab einer gewissen Stärke einer Sehbehinderung nicht mehr möglich. Sehbehinderte können Bewegungen nicht durch «abschauen» von anderen Menschen erlernen. Bestimmte Abläufe «richtig» oder gar überhaupt ausführen zu können, ist für Sehbehinderte teilweise eine Herausforderung. Aufgrund dessen ist es von großer Bedeutung, dass Sehbehinderte gezielt trainiert und geschult werden (vgl. Szirt, 2009, S.29). Aber nicht nur das Erlernen von Bewegungen, sondern auch die räumliche Orientierung und das Zurechtfinden in der Umwelt sind Schwierigkeiten, die für die Sehbehinderten eine starke Einschränkung an Lebensqualität, Mobilität und Selbstständigkeit bedeutet (vgl. Orcam, 2019). Durch ihre fehlende Sehkraft sind sie stark verunsichert und trauen sich deshalb meist keinen Sport mehr zu treiben oder sie denken, es sei gar unmöglich. Dazu kommt, dass viele von ihnen, wie auch ein großer Teil der sehenden Bevölkerung, bewegungsfaul sind. Viele sportliche Aktivitäten können Sehbehinderte nicht alleine ausführen, weil es zu gefährlich ist. Doch dank gut ausgebildeter Guides sind beispielsweise Skifahren, Laufen oder Radfahren, sowie noch viele weitere Sportarten für Sehbehinderte möglich. Die sicherste Variante, mit Sehbehinderten Sport zu treiben, ist das eins zu eins begleitete Training (vgl. Szirt, 2009, S.29).

Heutzutage treiben sehr viele Menschen in der Schweiz Sport. Bewegung ist gesund für Körper und Seele. Durch die sportliche Aktivität wird unser Immunsystem, sowie Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Zudem können sportliche Aktivitäten einer Vielzahl von Krankheiten vorbeugen. In vielen Bereichen hat der Sport einen positiven Einfluss. Zu den häufigsten Gründen, aufgrund welcher Menschen Sport treiben, gehören Gesundheit und Fitness, Freude, das Bewegen in der Natur, sowie auch Entspannung und Stressabbau. Das Sporttreiben deckt aber meist nicht nur eines dieser Motive ab, es hat in vielen Bereichen einen positiven Einfluss und stärkt das eigene Wohlbefinden. Es muss kein Wettkampf- oder Leistungssport sein. In den Anfängen reicht eine kurze Sporteinheit pro Tag, um Körper und Geist zu stärken.

Sehende, gesunde Menschen verfügen über einen Reichtum von Bewegungsmöglichkeiten, wenn sie keine sonstigen körperlichen Gebrechen oder Krankheiten haben. Sehbehinderte Menschen hingegen sind in ihrer Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt, würden sich aber häufig gerne mehr in sportlicher Hinsicht betätigen, was jedoch nur mit entsprechenden Begleitpersonen möglich ist. Aufgrund des großen Bedürfnisses an sportlicher Aktivität bei Sehbehinderten, gibt es seit einigen Jahrzehnten für gewisse Sportarten professionelle Begleitung für Menschen mit Sehbehinderung.



4.6.1 Historische Entwicklung des Blindensports

Der Ursprung des Behindertensports und somit auch der, des dazugehörigen Blindensports, liegt in den Jahren kurz nach dem Zweiten Weltkrieg. Der Krieg brachte verheerende Folgen mit sich. Zahlreiche Soldaten kamen mit Verletzungen und körperlichen Beeinträchtigungen zurück zu ihren Familien. Schon damals wurde der physiologische und psychologische Wert von Sport bei einem Rehabilitationsprogramm für körperlich beeinträchtigte Patienten erkannt. Vermehrt begannen die kriegsversehrten Männer sich sportlich zu betätigen. Punchball und Rollstuhl-Polo, sowie auch Bogenschießen gehörten zu den ersten Spielen (vgl. Brittain, 2012). Im Jahr 1948 fanden schließlich die ersten Stoke Mandeville Games in Großbritannien statt. Aufgrund der immensen Anzahl der kriegsversehrten Soldaten auf der ganzen Welt, wurden die Stoke Mandeville Games immer beliebter. Zahlreiche Athleten von diversen Ländern traten den Spielen bei. So bekamen diese Spiele bereits vier Jahre später ein internationales Niveau. Die internationalen Spiele entwickelten sich schlussendlich zu den heute bekannten Paralympischen Spielen, die 1960 zum ersten Mal in Rom, Italien ausgetragen wurden. Bereits 400 Athleten aus 23 verschiedenen Ländern nahmen an diesem Großanlass teil. Aus der fortschreitenden Entwicklung im Behindertensport wurden Sportorganisationen für Behinderte gegründet. Zu einer der ersten gehörte die Internationale Sportorganisation für Behinderte (ISOD) (vgl. IBSA, 2023). Die Organisation erkannte, dass es massenhaft Menschen mit Sehbehinderung und Zerebralparese, wie auch mit sonstigen Behinderungen gab, die ebenfalls gerne am Sporttreiben teilhaben wollten. Diese Spiele wurden allerdings ursprünglich nur für altgediente Soldaten mit Wirbelsäulenverletzungen eingeführt (vgl. Toole, 2021). Aufgrund dieser Feststellung wurde die Aufnahme von sehbehinderten Menschen an den Paralympischen Spielen 1976 in Toronto stark gefördert. Die erste paralympische Sportart für Sehbehinderte, die sich für die Spiele in Toronto durchsetzte, war Goalball. Parallel dazu entstanden bereits andere Organisationen, wie die International Blind Sport Federation (IBSA) 1981. Die Organisation zeigt ein großes Engagement im Bereich des Blindensports und gewann im Laufe der Zeit stark an Bedeutung. Dank ihrer treibenden Kraft wurden weitere Sportarten, wie Judo und Blindenfußball an den Paralympischen Spielen aufgenommen. „Heute ist die IBSA die weltweit führende Organisation für die Entwicklung von Sportarten für Menschen mit Sehbehinderung. Sie hat mehr als 100 Mitglieder in allen Regionen der Welt.“ (IBSA, 2023)



ABBILDUNG 16: 25-JÄHRIGES JUBILÄUM IBSA



ABBILDUNG 17: 40-JÄHRIGES JUBILÄUM IBSA



Zum heutigen Zeitpunkt können weltweit über 100 verschiedene Sportarten im Bereich des Blindensport gezählt werden. (vgl. Wiedemann, unbekannt)

Zu den wohl Bekanntesten gehören:

- Hallensport: Torball, Judo, Geräteturnen
- Leichtathletik: Lauf, Kugelstoßen, Hoch- und Weitsprung
- Wintersport: Abfahrtski, Skilanglauf, Tandem-Snowboarden, Eislaufen
- Wassersport: Schwimmen, Rudern, Surfen
- Partnersportarten: Tandem-Radfahren, Joggen, Tanzen
- Gesellschafts- und Kartenspiele: Schach, Mühle, Skat

(BBSB, unbekannt)

4.6.2 Joggen

«Laufschuhe anziehen, losrennen – und den Alltag hinter sich lassen.» (Merli, 2022)

Joggen ist eine Form des Ausdauersports, auch bekannt als lockeres Laufen oder Laufen mit gemäßigttem Tempo. Millionen von Menschen weltweit praktizieren diesen Sport, um ihre körperliche Fitness und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Joggen gehört zu den einfachsten und zugänglichsten Formen, um sich körperlich zu betätigen. Es spricht Menschen jeden Alters und Fitnessstufe an. Es fördert den Stressabbau, steigert die Ausdauer und bietet zudem die Möglichkeit, die Natur zu genießen, wenn im Freien gelaufen wird. Ausdauersport wirkt positiv auf das Herz-Kreislaufsystem. Der Herzmuskel wird besser durchblutet und die Blutdruckwerte sinken. Hinzu kommt, dass das Immunsystem, sowie Knochen und Muskeln gestärkt und gekräftigt werden. Dies verringert das Risiko, mit zunehmendem Alter an Osteoporose (Knochenschwund), Arthrose (degenerative Gelenkerkrankung), Krebs oder Diabetes zu erkranken. Auch die Psyche wird durch Laufsport positiv beeinflusst. Während des Laufens wird das Glückshormon Serotonin in erhöhtem Masse ausgeschüttet. Depressive Verstimmungen können dadurch verringert, die vegetativen Funktionen wie Herz-Kreislauf, Verdauung, Schlaf-Wach-Rhythmus besser reguliert werden (vgl. Szirt, 2009, S.13).

Der Ursprung des Joggens lässt sich auf die 1950er Jahre zurückverfolgen, als sich in Neuseeland bereits Laufgruppen bildeten. 1962 veröffentlichte der US-Amerikaner Bill Bowermann, inspiriert von den bereits vorhandenen Laufgruppen, den Bestseller «Jogging». Damit erreichte er einen großen Teil der amerikanischen Bevölkerung. Der Bestseller wurde weltweit millionenfach verkauft. Dies löste in den 1970er-Jahren einen großen Fitness- und Jogging-Hype aus. (vgl. Shape-Blogger, 2013).



4.6.3 Blind-Jogging

Trotz vieler Jahre Fitness- und Jogging-Hype wurde sehbehinderten Menschen lange kein Zugang dazu geschaffen. Bis im Jahre 2005 gab es in der Schweiz, sowie auch in den Nachbarländern keine Blind-Jogging Vereine. Im Jahr 2006 erfüllte sich Gabor Szirt seinen langjährigen Traum und gründete als Leader einer kleinen Gruppe den ersten Blind-Jogging Verein mit Hauptsitz in Basel. „Es ist mir ein Bedürfnis, einen Beitrag zur Integration Sehbehinderter zu leisten“, schreibt der begeisterte Läufer Gabor Szirt in seinem selbst verfassten Buch zum Thema Blind-Jogging (Szirt, 2009, S.8). Mit der Gründung des Vereins verfolgte er folgende Ziele:

- Sehbehinderten ein regelmäßiges (wöchentliches) Training zu ermöglichen;
- Spaß betonte Lauftrainings auf jeder Stufe anzubieten;
- Wissen im Bereich Laufsport zu vermitteln;
- Sehbehinderte in den Laufsport einzuführen, auf Volksläufe vorzubereiten und sie bei diesen Läufen zu begleiten;
- Unsportliche, auch übergewichtige Personen durch Joggingkurse in Bewegung zu setzen;
- Läufer auf längere Distanzen vorzubereiten (Marathontrainings) und ihren Laufstil zu optimieren; Einsteigerkurse bzw. Trainings bei Firmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu organisieren.

(Szirt, 2009, S.10)

Der Blind-Jogging Verein Basel nimmt Sehbehinderte jeden Alters und Fitnessstandes auf. Die wichtigste Bedingung, die Gabor Szirt äußerte, ist: „Das Einzige, was wir nicht wollen, ist Spaziergänge begleiten. Wir sind ein Sportverein und wir erwarten auch von langsamen Läufern oder Walkern, dass sie ein bisschen ins Schwitzen oder Schnaufen kommen. Also wir treiben Sport“ (Szirt, 2023, Interview). Die Trainings bieten neben der sportlichen Leistung ebenfalls ein Gemeinschaftserlebnis im Tandem, bei welchem Spaß und Glückshormone aktiviert werden.



4.6.4 Ausbildung zum Guide

Die Voraussetzung für einen Sehbehinderten das Joggen betreiben zu können, ist ein gut ausgebildeter Guide. Er ist zuständig für die Sicherheit des sehbehinderten Läufers und trägt eine grosse Verantwortung.

Um passende Guides für den Verein zu finden, wurden vom Blind-Jogging Verein Basel einige Voraussetzungen für einen künftigen Blind-Jogging Guide formuliert:

- Ich höre und sehe gut.
- Ich habe keine körperlichen und/oder psychischen Beeinträchtigungen, die mich daran hindern die Verantwortung für einen sehbeeinträchtigten/blinden Läufer zu übernehmen.
- Ich habe ein gutes Einfühlungsvermögen und bin zuverlässig.
- Ich bin loyal und vertrauenswürdig. Das Vertrauen zwischen Läufern und Blindenguides ist eine essenzielle Voraussetzung für eine erfolgreiche und unfallfreie Laufbegleitung.
- Ich kommuniziere klar und deutlich und beherrsche die deutsche und/oder schweizerdeutsche Sprache.
- Ich laufe regelmässig (bei jedem Wetter) und kann eine Stunde mit einer Pace von mind. 7 min/km joggen und mich dabei gut unterhalten.
- Ich habe bereits Laufsporterfahrung (evt. auch mit Kompetenznachweisen und/oder Wettkampferfahrung), und bin bereit diese an sehbeeinträchtigten/blinde Läufer weiterzugeben. Ich werde dabei meine Rolle als Trainer/Coach und Vorbild wahrnehmen.
- Ich bin bereit meine eigenen sportlichen Ambitionen während der Guide-Tätigkeit zurückzustellen und mich den Bedürfnissen der Läufer anzupassen.
- Ich bin bereit, für die Trainingsdauer von mind. einer Stunde meine persönlichen Bedürfnisse/Probleme zurückzustellen und meine Aufmerksamkeit zu 100% dem Läufer zu widmen.
- Ich habe genügend zeitliche Ressourcen um die Ausbildung zum Blind-Jogging Guide innerhalb von 3-4 aufeinanderfolgenden Monaten abzuschliessen. Die Ausbildung erstreckt sich über fünf nicht zusammenhängende Tage und dauert jeweils 1 bis 6 Stunden.
- Ich bin zeitlich flexibel und kann Läuferinnen und Läufer bei Bedarf regelmässig (2-3mal pro Monat) auch tagsüber begleiten.
- Ich habe mich gründlich über die Ausbildung zum Blind-Jogging Guide informiert und bin mir der Verantwortung und Rahmenbedingungen bewusst.
- Ich nehme zur Kenntnis, dass ich nach abgeschlossener Ausbildung für eine organisierte Guide-Tätigkeit zwingend Mitglied des Vereins Blind-Jogging werden muss.

(Blind-Jogging Assoziation, 2015-2022)



Inhalt der Guide-Ausbildung:

1. Schnuppertraining (vor der Ausbildung, ca. 1.5h)
2. Der Grundkurs (ca. 6h) besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Während im Theorieteil viele Eckdaten zum Verein und zur Sehbehinderung in der Schweiz geliefert werden, wird im Praxisteil Wert auf Selbsterfahrung mit Augenbinde, wie auf das aktive Begleiten von sehbehinderten Läufern des Vereins gelegt. Die Aufgaben eines Blind-Jogging Guides, und wie dieser eine sehbeeinträchtigte Person beim Laufsport führen muss, wird ebenfalls zu Beginn in der Theorie vermittelt und anschliessend in der Praxis angewendet.
3. Praktika, zweimal 1.5h unter der Leitung eines erfahrenen Guides: Die angehenden Guides werden hierbei, während dem aktiven Führen einer sehbehinderten Person, von erfahrenen Guides beobachtet und gecoacht. Die Praxis wird auf der Strasse, wie auch in einem Park oder Wald durchgeführt.
4. Aufnahmegespräch (virtuell, ca. 1.5h)
5. Guide-Vereinbarung, Mitgliedschaft im Verein, Einsatz als Blind-Jogging Guide

Die Ausbildung ist gezielt für Personen, die sich bereit erklären, das Engagement für den Verein aufzubringen und ein grosses Interesse am Guide-Sport zeigen. Der Kurs wird jeweils mit sechs Teilnehmenden und zwei Experten durchgeführt. Dies ist eine kleine Teilnehmerzahl. Es ist wichtig, dass die Experten während der Ausbildung für jeden einzelnen Teilnehmenden genügend Zeit haben, um sie intensiv beobachten und coachen zu können.

Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmer für die Sehbeeinträchtigung zu sensibilisieren. Dabei wird viel über den Umgang mit sehbehinderten Menschen, wie auch über den Blindlaufsport vermittelt (vgl. Blind-Jogging Assoziation, 2015-2022). Wie bereits erwähnt, können die Teilnehmer im praktischen Teil Selbsterfahrung sammeln, wie es ist, blind zu laufen. Dadurch kann erkannt werden, welche körperlichen und persönlichen Kompetenzen bei der Laufbegleitung erforderlich sind. Dazu gehört vor allem ein aufeinander abgestimmtes Bewegungsverhalten herzustellen, den Wechsel der Bodenbeschaffenheit und der Laufrichtung sowie Hindernisse zu antizipieren, rechtzeitig die entsprechenden verbalen und taktilen Signale zu geben und nicht nur das nahe Umfeld im Blick zu behalten. Ebenfalls zu beachten sind das Anpassen des eigenen Tempos und das Vermitteln von Kommandos durch Stimmkontakt bei Terrain- und Umgebungsveränderungen, um beim sehbehinderten Läufer für ein Gefühl der Sicherheit zu sorgen.



5 Methodik

Die Erarbeitung der theoretischen Grundlagen basiert auf der Literaturrecherche an der Universitätsbibliothek Basel, sowie der Recherche über das Internet. Für die Beantwortung der Leitfrage wurde in einem ersten Schritt ein Blind-Jogging Tandem begleitet. Zudem fand ein Perspektivenwechsel statt, um diverse Eindrücke im Bereich des Blind-Joggings zu sammeln. Des Weiteren wurde die Ausbildung zum Guide in Basel besucht. Mit der Teilnahme an der Ausbildung zum Guide, sowie dem Begleiten eines Blind-Jogging Tandems, kann ein Einblick in die Kooperation zwischen Guide und Läufer am besten erreicht werden. Ergänzend dazu wurden Interviews erstellt, welche einen präziseren Einblick in das Thema Blind-Jogging bieten. Die Tiefe an Informationen, welche durch Interviews generiert werden kann, ist mit keiner anderen Methode zu erreichen. Außerdem ist es mithilfe des Interviews möglich, dass Fachpersonen, sowie Betroffene (Sehbehinderte) ihre eigenen Themen einbringen, welche weitere Denkanstöße und neue Ansätze liefern.

5.1 Beschreibung der befragten Personen

Es wurden zwei Interviews durchgeführt. Wichtig dabei war, einmal die Sicht eines Guides und einmal die Sicht einer sehbehinderten Person aufzuzeigen. Bei der sehbehinderten Läuferin, sowie beim Blind-Jogging Guide wurde darauf geachtet, dass diese schon einige Jahre Erfahrung im Blind-Jogging Verein haben.

Das erste Interview wurde mit Gabor Szirt, dem Präsidenten des Blind-Jogging Vereins, durchgeführt. Neben seiner Position als Präsident ist er auch der Gründer des Vereins. Schon vor der Gründung 2006 begann Gabor Szirt regelmäßig sehbehinderte Menschen beim Joggen zu begleiten und bringt somit viel Erfahrung mit.

Das zweite Interview fand mit Judith Aeschlimann statt. Judith Aeschlimann ist seit Geburt sehbehindert. Trotz ihrer Augenerkrankung „Aniridie“ ist sie sehr selbstständig und lebt allein. Sie ist eine ausgebildete Sozialarbeiterin. Durch ihr großes Interesse am Sport ist sie im Jahr 2014 dem Blind-Jogging Verein beigetreten.



5.2 Durchführung der Interviews

Nach der Auswahl der Interviewpartner, wurde zunächst eine Recherche zum Thema Sehbehinderung und Blind-Jogging gemacht. Daraus ergab sich eine Interviewstruktur mit diversen wichtigen Fragestellungen. Dabei wurden ebenfalls Fragen ergänzt, die dem persönlichen Interesse galten. Wichtig war, dass die Interviewfragen auf die jeweiligen Interviewpartner abgestimmt waren. Somit wurden zwei verschiedene Fragebögen erstellt. Das fertiggestellte Fragenkonzept geht auf diverse Themenbereiche, wie zum Beispiel auf die Kooperation zwischen Guide und sehbehindertem Läufer, persönlichen Empfindungen der Sehbehinderten und auch auf Eindrücke und Erfahrungen der Betroffenen ein.

Nach der Durchführung der beiden Interviews mussten diese noch transkribiert werden. Eine Transkription kann auf verschiedene Arten gemacht werden. Die non-verbale Kommunikation und die Emotionen können jedoch nicht schriftlich festhalten werden. Es musste deshalb für ein Wortprotokoll entschieden werden. Dabei wurde das Interview Wort für Wort übernommen und sprachlich nicht korrigiert. Dies, da dieser Text im Anhang aufgeführt wird und lediglich als Quelle für den Inhalt der Arbeit dient.

6 Erlebnisbericht

6.1 Perspektivenwechsel

Es ist Mittwoch, der 03.05.2023, als ich mich aufgeregt auf den Weg zu Stefan Bucher mache. Stefan Bucher, ein erfahrener Blind-Jogging Guide des Blind-Jogging Vereins Basel, begleitet mich heute und ermöglicht mir einen Perspektivenwechsel. Als sehende Person möchte ich heute die einzigartige Erfahrung machen, wie es sich anfühlt, mit verbundenen Augen von einem Guide beim Joggen geführt zu werden. Während ich auf meinem Fahrrad zum abgemachten Treffpunkt fahre, ist mein Kopf voller Gedanken. „Wie wird es sich gleich anfühlen? Hoffentlich vertraue ich ihm, damit ich nicht zu unsicher bin; was ist, wenn er mir zu schnell ist?“

Da bin ich schon angekommen und spüre sofort Stefans positive Energie und seine offene Haltung. Kurz tauschen wir uns aus, und er erklärt mir, was auf mich zukommt. Ich ziehe eine Augenbinde an und bekomme einen Bündel in die Hand, an dem er mich gleich führen wird. Meine Nervosität steigt weiter, als ich mich auf das Unbekannte einlasse. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg. Anfangs noch im Schrittempo. Ich spüre schnell die Vertrautheit und lasse mich auf die Dunkelheit ein. Stefan führt mich sicher, spricht mir immer wieder beruhigende Worte und dennoch habe ich das Bedürfnis, meine Hand leicht gestreckt vor mir zu halten, aus Angst in etwas hineinzulaufen. Stefan und ermutigt mich, mit dem Joggen zu beginnen. Die ersten schnelleren Schritte sind etwas ungewohnt. Dann sagt er mir die erste Kurve an: „In zehn Metern kommt eine rechts Kurve.“ Ich spüre den leichten Zug an meinem rechten Arm, mit dem Stefan mir den Grad der Kurve angibt. Der Unterarm von Stefan liegt an meinem und ich spüre jede Veränderung der Lage. Während wir die Kurve joggen, verliere ich den engen Kontakt zu seiner Hand und das Band spannt sich. Meine Unsicherheit steigt. Ich spüre eine leichte Anspannung



und habe das Gefühl, dass ich hin falle. Ich merke sofort, dass ich mich sicherer fühle, wenn er mich enger führt. Dann ist die erste Kurve gemeistert. Während wir weiter joggen, bin ich stark auf seine Anweisungen fokussiert und drauf, nicht zu stolpern. Während des Laufens lerne ich mehr und mehr Anweisungen kennen wie: „Leichte Bodenunebenheiten“, „Gleich läuft ein Mann mit einem Hund an uns vorbei“ oder „Wir wechseln den Untergrund“.

Nach mehreren Minuten des Laufens komme ich in einen Flow und spüre, dass meine Anspannung verschwindet. Meine Beine werden lockerer und wir sind gemütlich am Quatschen. Ich höre die Leute um uns herum und probiere, mir anhand der Geräusche ein Bild von der Umgebung zu machen. Es fühlt sich an, wie in einer anderen Welt. Wir vereinbaren für die nächsten 5min nicht zu sprechen, so dass ich meine Umwelt und das Gefühl blind geführt zu werden, genau wahrnehmen kann. Es ist ein faszinierendes Erlebnis. Plötzlich spüre ich eine innere Ruhe, Entspanntheit und Ausgeglichenheit. Ich höre das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes an meinen Ohren, das Sprechen der Menschen um uns herum, und ich spüre die wärmenden Sonnenstrahlen auf meiner Haut.

Als Stefan mich fragt, wie die 5 Minuten für mich waren, kann ich ihm nur sagen, dass es mich sehr beeindruckt hat, so sehr, dass es mir schwerfällt, es genau zu beschreiben. Er erzählt mir von seiner Frau, die die gleiche Erfahrung machen durfte, und auf ganz ähnliche Art und Weise reagiert hatte.

Wir sind auf den letzten Metern unsere Joggingrunde, als ich Stefan frage, ob wir uns jetzt im Wald befänden. Ich rieche plötzlich den Duft der Bäume, höre das leise Rauschen der Blätter und fühle die etwas kühlere Luft auf meiner Haut. Ich nehme meine Umwelt viel intensiver wahr – ein wunderschönes und beruhigendes Gefühl.

Fast wieder am Startpunkt, wechseln wir wieder ins Schrittempo, und ich ziehe meine Augenbinde ab. Grelles Licht fällt mir in die Augen. Ich bedanke mich herzlich bei Stefan für dieses faszinierende Erlebnis und dass er mir dies ermöglicht hat. Ich bin unglaublich dankbar, eine solch einzigartige Erfahrung gemacht zu haben. Mein „Blindenlauf“ hat mich tief berührt.

6.2 Begleiten eines Blind-Jogging Tandems

Seit dem letzten Treffen mit Stefan sind 6 Tage vergangen. Heute ist Dienstag, der 09.05.2023. Ich ziehe meine Sportsachen, um mich für ein nächstes Treffen mit ihm vorzubereiten. Ich bin voller Vorfreude, denn heute begleite ich Stefan und Judith Aeschlimann auf ihrer gemeinsamen Joggingrunde. Judith Aeschlimann ist von Geburt an blind und seit 2014 im Blind-Jogging Verein Basel. Gleich wird er mich abholen, um an den Bahnhof SBB zu fahren, wo wir auf Judith treffen. Auf dem Weg zum Bahnhof erzählt er mir einiges über Judith, sowie auch über den Blind-Jogging Verein. Ich bin gespannt, Judith kennenzulernen. Am Bahnhof angekommen, treffen wir auf die strahlende Frau. Ich spüre direkt ihre aufgestellte und offene Art. Nach kurzer Begrüßung machen wir uns gemeinsam auf den Weg. Stefan nimmt Judith an den Bändel und wir laufen durch die von Menschen überfüllte Bahnhofspassage.



Während wir auf dem Weg zum Hinterausgang sind, stelle ich mir vor, wie schwierig es für eine blinde Person sein muss, einen überfüllten Bahnhof alleine zu durchqueren. Judith und Stefan sind ausgerüstet mit auffälligen Leuchtwesten, trotzdem nehmen die meisten Menschen keine Rücksicht. Es schockiert mich, und es wird mir noch bewusster, wie wertvoll es ist, eine solche Erfahrung zu machen. Viele Menschen wären sicherlich rücksichtsvoller, würden sie das Erleben einer sehbehinderten Person kennen.

Am Hintereingang des Bahnhofs angekommen, beginnen wir mit dem Joggen. Schon bei den ersten Straßenüberquerungen spüre ich die Vertrautheit der beiden. Judith wirkt kein bisschen angespannt, im Gegenteil, sie ist sofort in Plauderstimmung. Wir müssen ein paar Straßen überqueren, bis wir im Gundeldinger Park ankommen, um uns dann auf den Weg aufs Bruderholz zu machen. Ich achte auf Stefans Anweisungen und spüre, mit welcher Leichtigkeit Judith die angesagten Hindernisse meistert. Es fasziniert mich und ich denke an meinen eigenen „Blindlauf“ und meine anfängliche Angespanntheit. Judith hingegen macht einen entspannten Eindruck. Ich mache mir Gedanken über das Vertrauen, welches die beiden über die Zeit aufgebaut haben und frage Judith, mit wie vielen unterschiedlichen Guides sie trainiert. Sie erzählt, dass sie regelmäßig mit 5 verschiedenen Guides läuft. Sie hat mit jedem ihrer Guides ein sehr gutes Verhältnis. Im weiteren Gespräch mit ihr, erfahre ich, dass sie ab und zu an Wettkämpfen mit fremden Guides startet. Und dies ohne, dass sie sich vorher gemeinsam in einem Training kennengelernt haben. Judith meint aber, dass solche Erfahrungen gut für Körper und Geist sind, weil sie dadurch immer dazulernen kann. Judith erzählt ebenso, dass sie gerne unterschiedliche Joggingstrecken läuft, um sich immer wieder mit Neuem zu konfrontieren. Trotz ihrer angeborenen Augenkrankheit und einem Sehvermögen von 2%, steht sie mit Offenheit und Lebensfreude mitten im Leben. Ihre Einstellung beeindruckt mich.

Die Hälfte der Joggingstrecke ist zurückgelegt, wir sind beim Wasserturm angekommen. Nach einer kurzen Pause machen wir uns auf den Rückweg. Judith ist wieder in Plauderstimmung. Ich hingegen versuche Stefans Kommandos ganz genau wahrzunehmen. Ich erkenne die Wichtigkeit der gezielten Kommandos, die der Guide während des Laufens aussprechen muss. Stefan gib wenige Kommandos, diese jedoch sind sehr deutlich formuliert. Ich versuche möglichst vieles davon aufzunehmen und mir einige Kommandos zu merken. Kurz bevor wir den Bruderholzhügel hinunterlaufen und zum Bahnhof zurückkehren, schlägt Stefan vor, dass ich Judith noch für ein paar Meter führe. Eine Gelegenheit für mich, selbst einen kleinen Eindruck davon zu bekommen, wie es ist, als Guide zu agieren. Gerne nehme ich das Angebot an und übernehme Stefans Rolle. Die Teilstrecke, welche ich übernehmen darf, ist eine gerade Strecke ohne grosse Hindernisse. Einen schwierigeren Streckenabschnitt dürfte Stefan mir als unausgebildete Person nicht übergeben. Die Verantwortung wäre zu gross.



ABBILDUNG 18: EIGENE ERFAHRUNGEN ALS GUIDE



Judith und ich fangen langsam an zu joggen. Ich konzentriere mich stark darauf, dass wir etwa im Gleichschritt laufen. Dies ist gar nicht so einfach, aber nach einigen Schritten sind wir im gleichen Rhythmus. Wir meistern die Strecke ohne Schwierigkeiten. Obwohl es nur ein kurzer Streckenabschnitt ist, bekomme ich einen bleibenden Eindruck über die Rolle des Guides. Eine großartige Erfahrung. Ich bin sehr fasziniert.

Kurz bevor wir den Bahnhof erreichen, halten wir an einer ruhigen Stelle, um gemeinsam ein kurzes Abschlussdehnen zu machen. Stefan erklärt mir, dass im Blind-Jogging Verein großer Wert daraufgelegt wird, nach dem Training gemeinsam einige Dehnübungen durchzuführen, um die Regeneration der Muskulatur zu unterstützen. Nachdem wir unsere Beine gedehnt haben, durchqueren wir erneut den belebten Bahnhof und kehren zum Treffpunkt zurück. Ich verabschiede mich von Judith und bedanke mich, dass ich dabei sein durfte.

6.3 Blind-Jogging Guide Ausbildung

Es ist Freitag, der 26.05.2023. Heute besuche ich die Guide-Ausbildung des Blind-Jogging Vereins Basel. Ich mache mich mit meinem Fahrrad auf den Weg nach Basel. Am Ausbildungsort angekommen, lerne ich sechs weitere Kursteilnehmende kennen. Trotz eines offensichtlichen Altersunterschiedes bin ich begeistert darüber, heute inmitten von Personen zu sein, die über mehr Lebenserfahrung verfügen als ich. Ihre sportliche Haltung und ihre herzliche Ausstrahlung machen auf mich einen äußerst positiven Eindruck. Neben den Kursteilnehmenden lerne ich auch die Kursleiter kennen, mit welchen ich schon im Vorfeld Kontakt hatte. Es sind Nancy Schiller und Gabor Szirt, die uns heute ausbilden werden.



ABBILDUNG 19: AUSBILDUNG ZUM GUIDE

Die Ausbildung beginnt mit einem theoretischen Teil, der viele allgemeine Informationen über Sehbeeinträchtigte und Blinde in der Schweiz, sowie Informationen über den Verein enthält. Nach einem ersten Theorieblock und vielen Hintergrundinformationen gibt es bei einem gemeinsamen Zvieri eine kleine Pause. Für den zweiten Teil gehen wir ins Freie, ausgerüstet mit einer Guide-Leuchtweste, einem



Bündel sowie mit einer Augenbinde. Nachdem wir draußen alle parat stehen, müssen wir zweier Gruppen bilden, da wir uns nun gegenseitig führen werden. Ich bin sehr aufgeregt. Los geht's. Zuerst werde ich von einem anderen Kursteilnehmer geführt, alles noch im Schrittempo, dennoch fühle ich mich noch sehr unsicher. Vor allem das Geräusch des nahen Verkehrs verunsichert mich sehr. Wir überqueren Straßen und Trottoire. Unsere Kursleiter sind stets in der Nähe, um uns immer wieder Tipps und Verbesserungen zu geben. Nach einem ersten Stopp wechseln wir die Rollen und ich werde zum Guide. Ich probiere meinem „blinden“ Partner ein sicheres Gefühl zu geben und klare Anweisung während des Gehens zu machen. Ich spüre, dass er anfangs auch noch ziemlich angespannt ist. Damit wir möglichst viel und mit verschiedenen Personen üben können, wechseln wir immer wieder die Zweiergruppen. Es macht mir sehr viel Spaß und ich denke an meine Kindheit zurück, als meine Geschwister und ich uns immer wieder blind durch die Gegend führten. Es ist eine sehr gute Übung, um Vertrauen aufzubauen. Wir sind mittlerweile in einem Park angekommen und haben die Aufgabe bekommen, langsam mit Joggen zu beginnen. Bisher sind wir ja nur im Schrittempo unterwegs gewesen. Immer wieder machen uns unsere Kursleiter auf kleine Fehler aufmerksam. Ich versuche stetig die Verbesserungsvorschläge umzusetzen.

Nachdem wir uns allmählich an unsere Rolle als Guide gewöhnt haben, begeben wir uns auf eine Treppe. Die Treppe stellt im Blind-Jogging eine der größten Herausforderungen dar, die jedoch mithilfe von klaren und verständlichen Kommandos gut gemeistert werden kann. Vor dem Versuch, die Treppe in unseren zweier Gruppen zu bewältigen, bekommen wir von unseren Kursleitern eine kurze Anweisung. Mit einem Hauch Unsicherheit stellen wir uns der Aufgabe. Als ich mir meine Augenbinde überziehe, verspüre ich innere Anspannung. Mein Guide macht die ersten Schritte in Richtung Treppe. Aufgrund der Angst, die Treppe hinunterzufallen, sind meine Schritte zunächst zögerlich. Die genauen Kommandos meines Guides vermitteln mir jedoch ein Gefühl der Sicherheit. Bevor wir uns an die erste Stufe wagen, machen wir Halt. Er gibt mir das Bein an, mit dem wir die erste Stufe betreten werden. Nachdem wir die ersten Stufen gemeistert haben, verschwindet meine Anspannung allmählich. Während wir die Treppe hinunterlaufen, führt mich mein Guide weiterhin mit klaren Anweisungen: "Wir sind auf halbem Weg", "nur noch fünf Stufen", "3, 2, 1, letzte Stufe", "wir sind unten". Danach bin ich an der Reihe. Ich nehme meinen Partner am Bündel und führe ihn achtsam zum Anfang der Treppe. Für die erste Stufe gebe ich ihm das linke Bein an. Sobald ich spüre, dass er bereit ist, betreten wir die erste Stufe. Ich verwende dieselben Kommandos und bin sehr erfreut, dass wir die Aufgabe erfolgreich meistern.

Nach viel Training in zweier Gruppen, geht es anschliessend darum, das Gelernte bei einer sehbehinderten Person anzuwenden. Hierfür gehen wir an den Bahnhof SBB, wo wir auf zwei blinde Läuferinnen vom Blind-Jogging Verein Basel treffen. Eine von ihnen ist Judith, welche ich schon kennenlernen durfte. Alle zusammen machen wir uns auf den Weg in den Gundeldinger Park. Kaum angekommen, sind wir Kursteilnehmende an der Reihe, das Gelernte anzuwenden. Nacheinander darf jeder von uns mit einer der beiden Läuferinnen eine kleine Runde im Park laufen. Ich bin etwas nervös, aber die



bisherigen Erfahrungen haben mir das Vertrauen und die Zuversicht gegeben, diese Herausforderung zu meistern. Nun bin ich an der Reihe. Ich werde Judith begleiten. Sie lächelt mich an, was mir einen Großteil meiner Nervosität nimmt. Ich frage sie, an welcher Hand sie geführt werden möchte. Wir halten uns beide am Bündel fest und ich erkundige mich, ob sie bereit ist, loszujoggen. Langsam beginnen wir unseren Lauf. Der Parkweg ist uneben, und ich muss ihr alle Unebenheiten rechtzeitig ansagen. Neben den Anweisungen, die ich gebe, können wir sogar miteinander plaudern. Wir bewältigen Treppen, wechselnde Bodenbeläge, aufsteigende und abfallende Wege. Nach unserer kleinen Runde kehren wir zur Gruppe zurück und Judith gibt mir ein kurzes Feedback, welches mich sehr erfreut. Allerdings passiert mir ein kleiner Fehler, als ich die Runde mit Judith beende. Ich bedanke mich und sie bedankt sich ebenfalls bei mir. Zu diesem Zeitpunkt müsste ich sie direkt an den nächsten Guide übergeben, da sie dies allein nicht bewältigen kann. Nach einem Hinweis der Kursleiterin korrigiere ich diese Situation und nehme mir vor, dass dies nicht ein zweites Mal passieren wird. Alle von uns haben heute viele neue Dinge dazu gelernt, welche wir nun zum Abschluss der Ausbildung nochmals gemeinsam zusammenfassen. Als der Ausbildungsnachmittag zu Ende geht, ist es bereits 20 Uhr. Der ständige Wechsel vom Guide zur blinden Person mit Augenbinde, hat meine Augen sehr erschöpft. Ich mache mich langsam auf den Heimweg und denke an die beeindruckenden Erlebnisse, die ich im Bereich des Blind-Joggings bereits erleben durfte. Ein Gefühl von Freude erfüllt mich. Die Begegnungen mit inspirierenden Menschen und neuen Situationen kommen mir dabei in den Sinn. Es sind Erlebnisse, die mich berührt und bereichert haben.



ABBILDUNG 20: AUSBILDUNG ZUM GUIDE



7 Interview mit dem Guide

7.1 Interviewpartner

Gabor Szirt, Jahrgang 1949, arbeitete viele Jahre im Aussendienst einer Versicherungsgesellschaft und ist Präsident, sowie gleichzeitig der Gründer des Blind-Jogging und Laufftreff Basel.



ABBILDUNG 21: GABOR SZIRT

7.2 Blind-Jogging aus der Perspektive eines Guides

Gabor Szirt hat in seinem Umfeld niemanden, der sehbeeinträchtigt oder blind ist. Die Entscheidung sich als Blind-Jogging Guide zu engagieren, fiel aufgrund seines inneren Drangs Menschen mit Sehbehinderung im Laufsport zu helfen. Sein Ziel war es, den Sehbehinderten die Möglichkeit zu geben, an einem Training oder gar an einem Wettkampf teilzunehmen. Zudem war seine Motivation groß, die Freude am Laufsport zu übermitteln.

Um Sehbehinderten diese Möglichkeit zu verschaffen, begann er bereits vorhandene Fachliteratur im Skisport zu studieren. Eine Ausbildung im Bereich des Blindenlaufsports war zu dieser Zeit im deutschsprachigen Raum noch nicht vorhanden. Folglich fing er gemeinsam mit 2-3 Kollegen an, sich mit sehbehinderten Menschen auseinanderzusetzen. Auf gemeinsamen Joggingrunden fragte er die Betroffenen, welche Ansagen für sie wichtig sind und welche nicht. Gabor Szirt erklärte dies so: „Learning by doing“ (Szirt, mündlich, 2023). Mit dieser Herangehensweise konnte er sich ein Bild der Kooperation zwischen Guide und Läufer, sowie über die Relevanz der verschiedenen Ansagen machen. Seine Ergebnisse und Erfahrungen hat er in einem Lehrbuch festgehalten.

Die Grundlage für eine erfolgreiche Kooperation zwischen Guide und sehbehindertem Läufer liegt in der Empathie. Eine wesentliche Aufgabe des Guides ist es, dem Sehbehinderten gegenüber einfühlsam zu sein und sich auf dessen individuellen Bedürfnisse einzustellen. Zudem ist die Konzentration des Guides von großer Bedeutung, um dem sehbehinderten Läufer ein Maximum an Sicherheit während des Lauftrainings zu bieten.

Die Kommunikation mit der sehbehinderten Person während des Joggens, basiert auf einer natürlichen Art und Weise, genau wie mit einer sehenden Person. Hierbei verwendet der Guide verbale Anweisung, um auf Hindernisse oder Gefahrenzonen hinzuweisen. Zusätzlich werden taktile Signale verwendet, um Tempoanpassungen oder Richtungsänderungen mitzuteilen. Dies ermöglicht der Bänder, welcher die



sehbehinderte Person mit dem Guide verbindet. Die Sicherheit hat dabei immer die oberste Priorität, der Guide muss deshalb durchgehend voll konzentriert sein, um in jeder Situation eine Gefahrenstelle ansagen zu können.

Eine der größten Herausforderungen beim Blind-Jogging sind nicht die Sehbehinderten selbst, sondern die sonstigen Verkehrsmittelteilnehmer. Es sind vor allem die Fußgänger und teilweise auch Autofahrer, die das Blind-Jogging Tandem, trotz der auffälligen Blinden- und Guide-Westen, nicht sehen oder gar nicht berücksichtigen. Dies fordert eine enorme Wachsamkeit im Straßenverkehr.

Als Guide konnte Gabor Szirt bereits viele schöne Momente miterleben. Besonders beeindruckende Situationen erlebte er, als eine sehbehinderte Frau auf einer kurzen Joggingstrecke feststellte, dass sie joggen kann. Einen weiteren besonderen Moment erlebte er an einem Wettkampf, bei welchem ein sehbehinderter Läufer sein volles Potenzial entfalten konnte und auf der Zielgeraden eine immense Geschwindigkeit erreichte. Diese Erlebnisse zeigen, wie lohnend und bereichernd diese Erfahrung sein kann, als Guide zu wirken.

Jedem, der daran interessiert ist, als Guide im Einsatz zu stehen, empfiehlt Gabor Szirt, sich seinem Verein anzuschließen. Auf der Blind-Jogging Webseite finden sich umfassende Informationen und Anforderungen für potenzielle Guides. Diese Gelegenheit bietet nicht nur die Möglichkeit, anderen zu helfen, sondern verändert auch die Perspektive auf das Leben und die Bedürfnisse von Menschen mit Sehbehinderungen grundlegend.

Die Koordination unterschiedlicher sehbehinderter Jogger mit verschiedenen Bedürfnissen erfordert, dass der Guide flexibel auf individuelle Vorlieben eingeht. Die Verantwortung für die Sicherheit der sehbehinderten Jogger trägt der Guide. Er achtet stets darauf, sie zu schützen und eine Erste-Hilfe-Ausrüstung dabei zu haben. Diese Verantwortung ist den zentralen Aspekt in der Rolle als Guide



8 Interview mit der sehbehinderten Läuferin

8.1 Interviewpartnerin

Judith Aeschlimann ist seit ihrer Geburt sehbehindert. Trotz ihrer starken Einschränkung des Sehsinns ist sie sehr selbstständig und lebt alleine. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit als Sozialarbeiterin, treibt sie gerne viel Sport und ist seit 2014 Mitglied des Blind-Jogging Vereins in Basel.



ABBILDUNG 22: JUDITH AESCHLIMANN

8.2 Blind-Jogging aus der Perspektive der sehbehinderten Läuferin

Judith Aeschlimann leidet seit ihrer Geburt an der Augenerkrankung „Aniridie“, bei welcher ihr die Regenbogenhaut auf beiden Augen fehlt (Kap. 4.5.6). Dies hat ihr Leben stark geprägt und ihre Wahrnehmung der Welt stark beeinflusst.

Während des Joggens bedeutet dies für sie, dass sie ihre Umgebung anders wahrnimmt, als sehende Menschen. Die Temperatur, die Stimmung und die räumlichen Informationen nimmt sie über ihre Haut wahr. Über ihren Geruchs- und Hörsinn kann sie ebenfalls viele Eindrücke ihrer Umgebung sammeln. Mit einer Restsehkraft von 2% auf dem linken Auge, kann sie am Tag bei gutem Wetter Farben und Kontraste erkennen. Durch diese visuellen Hinweise kann sie Büsche, Bäume, sowie Farbunterschiede am Boden erkennen. In der Nacht hingegen ist ihre Sicht stark eingeschränkt.

Ihre Leidenschaft für das Joggen begann früh, als sie mit ihrer Schwester joggte. Später wechselte sie ins Fitnessstudio, da ihre fortschreitende Sehbehinderung sie mehr und mehr einschränkte. Nachdem sie vom Blind-Jogging Verein in Basel hörte und im September 2014 dem Verein beigetreten war, wurde ihr das Joggen immer wichtiger. Das Joggen in der Natur hat für sie eine besondere Bedeutung, da es einen Ausgleich zu ihrem kopflastigen Alltag bietet. Das Gemeinschaftserlebnis beim Joggen mit einem Guide bereitet ihr viel Spaß.

Judith joggt sowohl mit Guides als auch teilweise alleine. Die Guides spielen eine bedeutende Rolle, da sie ihr Sicherheit und Orientierung bieten. Alleine ist sie lediglich auf gewohnte Strecken, langsamer und kontrollierter unterwegs, da ihr bewusst ist, dass es nicht ungefährlich ist. Sie hat das Glück, mit unterschiedlichen Guides ihre Lauftrainings zu absolvieren. Die Abwechslung der Guides, sowie die Vielfalt der Joggingstrecken schätzt sie sehr. Ihrer Meinung nach ist es förderlich für den Trainingseffekt, da es ihren Körper und ihren Geist herausfordert.



Das Blind-Jogging hat nicht nur ihre körperliche Fitness verbessert, sondern auch ihr Selbstbewusstsein gestärkt. Sie ist mutiger geworden und traut sich, neue Herausforderungen anzunehmen. Körperlich und emotional hat sie eine gute Balance gefunden. Zudem gewann sie enorm an Selbstsicherheit. Sie meinte: „Viele Leute nehmen mich als sehr ruhig wahr und trauen mir nicht zu, dass ich hinstehen kann und sagen kann, wo es lang geht. Unterdessen kann ich es, früher konnte ich dies nicht gut.“ (Aeschlimann, mündlich, 2023)

Es bedeutet ihr sehr viel, mit einem Guide Laufsport zu betreiben und sie betont es als sehr wichtiges Element in ihrem Leben. Das Lauferlebnis kann zusätzlich erheblich verbessert werden, wenn die Sympathie zwischen Guide und Läufer stimmt. Es kommt auch gelegentlich vor, dass die Chemie nicht stimmt, was jedoch völlig in Ordnung ist.

Neben vielen positiven Erfahrungen gehört die Teilnahme am Brienzersee Lauf zum schönsten Erlebnis. Das Gefühl ins Ziel zu kommen und sich bewusst zu werden, welche starke Leistung sie vollbracht hat, erfüllt sie mit Freude.

Immer wieder ermutigt sie andere sehbehinderte Menschen, es auszuprobieren und dabei offen für neue Erfahrungen zu sein. Für sie ist es zum wesentlichen Bestandteil ihres Lebens geworden. Im Winter fährt sie auch mit einem Guide Ski. Im Sommer wandert sie gerne mit Freunden.



ABBILDUNG 23: INTERVIEW MIT JUDITH AESCHLIMANN



9 Diskussion

Im Rahmen der Diskussion wird auf die Beantwortung der Leitfrage: „**Was bedeutet es für Blinde, die Möglichkeit zu haben, mit einem Guide Laufsport zu betreiben, und was ist wichtig für eine erfolgreiche Kooperation?**“ Bezug genommen.

In den folgenden Kapiteln werden die Erkenntnisse aus dem Perspektivenwechsel, dem Begleiten eines Blind-Jogging Tandems, der Ausbildung zum Blind-Jogging Guide, wie auch die Eindrücke aus den beiden Interviews aufgezeigt.

9.1 Erkenntnisse aus dem Perspektivenwechsel

Meine Wahl, den Perspektivenwechsel zu Beginn der Arbeit durchzuführen, stellte sich als optimal heraus, da mir dieser bereits am Anfang einen Zugang lieferte, um die Sicht eines Sehbehinderten zu verstehen. Diese Erfahrung empfand ich als große Bereicherung. Mit dem Tragen einer Augenbinde konnte ich mich in die Perspektive einer sehbehinderten Person versetzen und deren Empfindungen ein zu eins nachvollziehen. Es eröffnete mir eine neue Sichtweisen von Menschen, die eine stark eingeschränkte oder fehlende Sehkraft haben. Dieses bessere Verständnis, welches durch das Laufen mit einer Augenbinde geschaffen wurde, bildete für mich die Basis für sämtliche weiteren praktischen Erfahrungen während meiner Arbeit. Das Beobachten und Aufnehmen von Stefans Anweisungen während meines Laufes mit Augenbinde, verhalfen mir, den entscheidenden Eindruck zu bekommen, worauf es in der Kooperation zwischen Guide und sehbehinderter Person ankommt.

Es stellte sich heraus, dass er mir mit seiner einfühlsamen Art und seiner klaren und sicheren Kommunikation ein Gefühl von Sicherheit vermitteln konnte. Meine Unsicherheiten liessen bereits nach den ersten Metern der Joggingrunde nach. Er sorgte mit seinen Kommandos dafür, dass ich mich während des ganzen Laufes wohlfühlte. Dies war für mich das Grundlegendste, um mich auf das gemeinsame Geschehen einlassen zu können. Auf Hindernisse oder Gefahrenzonen machte er mich durch verbale Kommunikation, wie auch über taktile Kommunikation aufmerksam. Die taktile Kommunikation war sehr wichtig bei Richtungswechseln. In seiner Art und Weise mich zu führen, erkannte ich seine langjährige Erfahrung als Blind-Jogging Guide. Ich konnte ihm volles Vertrauen schenken. Von großer Bedeutung für die Kooperation war ebenfalls, dass wir im gleichen Rhythmus laufen konnten. Stefan passte sich meinem Tempo an, so dass ich locker mit der mir gewohnten Schrittlänge laufen konnte.

Die Erfahrungen, die ich bei diesem Lauf gesammelt habe, konnte ich im Rahmen der folgenden Aktivitäten vergleichen und bestätigen.



9.2 Erkenntnisse aus dem Begleiten des Blind-Jogging Tandems

Der Entschluss, ein Blind-Jogging Tandem zu begleiten, hatte sich als eine gute Entscheidung erwiesen. Es diente dazu, einen ersten Eindruck von einer Sehbehinderten während eines Lauftrainings zu gewinnen. Es stellte sich heraus, dass sich die sehbehinderte Läuferin während des ganzen Laufes unglaublich wohlfühlte. Dies liegt zum einen, an der langjährigen Bekanntschaft zwischen Guide und Läuferin, zum anderen an einer aufgebauten Vertrautheit, die von unermesslichem Wert ist. Der Guide kennt die sehbehinderte Läuferin so gut, dass er in jeglicher Situation präzise einzuschätzen weiss, welche seiner Reaktionen und Anweisungen für das Wohlbefinden der geführten Person von entscheidender Bedeutung sind. Dies zeigt, wie wichtig es ist, dass ein Guide auf die Bedürfnisse einer jeden sehbehinderten Person eingehen und sich diesen anpassen kann.

9.3 Erkenntnisse aus der Ausbildung zum Blind-Jogging Guide

Die bereits gemachten Erfahrungen mit einer Ausbildung zum Blind-Jogging Guide zu vertiefen, war ein wichtiger und aufschlussreicher Schritt im Prozess der gesamten Arbeit. Mit dieser Ausbildung wurden weitere Eindrücke und Erkenntnisse geschaffen. Das gemeinsame Sporterlebnis mit den anderen Kursteilnehmern, sowie der Einblick ins Sehbehindertenwesen der Schweiz waren wertvolle Erfahrungen, die in die Arbeit einfließen konnten. Im Ausbildungskurs wurden viele interessante Fakten über das Leben, sowie über den Umgang mit Sehbehinderten vermittelt. Dies führt dazu, dass zukünftige Guides für Sehbeeinträchtigungen sensibilisiert werden und ein tieferes Verständnis für sehbehinderte Personen entwickeln. Der Guide steht dem Sehbehinderten aufgrund seines erhöhten Verständnisses und Wissens mit mehr Empathie und Unterstützungsmöglichkeiten zur Seite. All dies trägt dazu bei, das Erlebnis des Sehbehinderten beim Joggen positiv zu beeinflussen. Durch die Ausbildung zum Blind-Jogging Guide wurde es mir ermöglicht, mein bereits vorhandenes Wissen, welches ich mir vorgängig durch meine eigenen Erfahrungen angeeignet hatte, im Theorieteil zu ergänzen und im Praxisteil anzuwenden. Anhand der Erfahrungen als Guide im Praxisteil wurde wiederholt verdeutlicht, wie wichtig die klare und deutliche Kommunikation des Guides ist, wie auch die Wichtigkeit, sich als Guide den Bedürfnissen des Sehbehinderten anpassen zu können.



Wichtige Anweisungen/Kommandos:

- rechts, links
- Stopp
- Trottoir Rand hinauf/ hinunter
- Steigung beginnt/Steigung endet, Strecke wird flach
- Bodenwelle(n) oder Unebenheiten
- Bodenwechsel (z.B. von Asphalt auf Gras)
- Steiniger Weg beginnt/endet
- Hund in Sicht/Hund vorbei

9.4 Erkenntnisse aus den Interviews

Die Methodenwahl des Interviews war für das Gewinnen wichtiger Informationen sehr vorteilhaft. Die Interviewergebnisse lieferten eine ausführliche Beschreibung aus der Perspektive eines Guides, sowie eine präzise Darstellung der Empfindungen einer sehbehinderten Läuferin. Die ausgewählten Personen verfügten beide bereits über viel Erfahrungen im Bereich des Blind-Joggings. Sie äußerten sich offen über Erlebtes, wie auch über Persönliches. Vor allem die emotionale Offenheit von Judith Aeschlimann und ihre Berichte über die physischen Schwierigkeiten eines sehbehinderten Menschen waren für die Arbeit von großer Bedeutung.

Die Interviews führten zu folgenden Schlussfolgerungen:

Für die sehbehinderte Läuferin Judith Aeschlimann ist es eine grosse Bereicherung, die Möglichkeit zu haben, mit einem Guide Laufsport zu betreiben. Es ermöglicht ihr nicht nur die Freiheit des Laufens zu erleben, sondern auch Grenzen zu überwinden und unabhängiger zu werden. Dieser Sport ermöglicht ihr dadurch auch, ihre Selbstsicherheit sowie ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Zudem bietet ihr das Blind-Jogging einen Ausgleich zum arbeitsreichen Alltag und dient so ebenso dem Stressabbau. Durch das Blind-Jogging hat sich nicht nur ihre körperliche Fitness verbessert, sondern auch ihre emotionale Ausgeglichenheit.

Bezüglich der Kooperation zwischen einem Guide und einer sehbehinderten Person kann gesagt werden, dass die Empathie von grösster Bedeutung ist. Wie bereits durch eigene Erfahrungen erkannt, wurde auch hier die Wichtigkeit der klaren und deutlichen Kommunikation betont. Des Weiteren wurde die Konzentration des Guides hervorgehoben, da diese während des Joggens das Auge des Sehbehinderten ersetzt und somit für dessen Sicherheit und die Orientierung zuständig ist.



9.5 Zentrale Erkenntnisse der Arbeit und Beantwortung der Leitfrage

Im Laufe dieser Arbeit wurde die Leitfrage anhand diverser Erfahrungen im Blind-Jogging, sowie mithilfe von geführten Interviews beantwortet. Tatsache ist, dass der Blind-Jogging Verein etwas geschaffen hat, das für laufbegeisterte Sehbehinderte eine große Bereicherung ist und zudem als Inklusion in die Gesellschaft dient. Der Verein bietet die Möglichkeit, dass Sehbehinderte in Kontakt mit Sehenden kommen, um sich auszutauschen und eine Sportaktivität zu starten, für welche sie sonst keinen Zugang hätten. Es ist wichtig und sollte ein Selbstverständnis sein, dass Blinde eine gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht bekommen, und sie somit nicht als anders oder unfähig angesehen werden. Dies ist allerdings nicht nur wesentlich für Sehbehinderte, sondern allgemein für Menschen mit Behinderung. Sehbehinderte sind viel zu wenig in unserer Gesellschaft integriert. Viele Menschen sind sich dies gar nicht bewusst, dass in unserer Gesellschaft Menschen mit unterschiedlichen Einschränkungen Schwierigkeiten haben, für uns Alltägliches zu bewerkstelligen. Der Großteil der Gesellschaft ist nicht mit einer Behinderung konfrontiert und vergisst oder ist sich nicht bewusst, welche Alltagshürden beispielsweise eine Sehbehinderung mit sich bringt. Einen Platz in der Gesellschaft zu finden, ist auch für Sehbehinderte komplex und ist oft noch auf Ausgrenzung und nicht auf selbstverständlicher Integration ausgerichtet. Sehbehinderte bleiben noch sehr oft untereinander. Wichtig für sie wäre, mehr in Gruppen von Sehenden leben zu können. Je mehr Sehbehinderte ihren Möglichkeiten entsprechend in der Gesellschaft integriert würden, desto grösser wäre ihr Gewinn an Lebensqualität, an Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein. Der Verein für Blind-Jogging hat dies durch seine Gründung im Ansatz schon geschaffen. Hier haben Sehbehinderte auch die Möglichkeit, mit der Unterstützung von Sehenden an öffentlichen Wettkämpfen teilzunehmen. Mit dem Basler Stadtlaf oder dem Lauf am Brienzersee seien hier nur zwei Beispiele genannt. Dort treffen Sehbehinderte auf sehende Läufer und können gemeinsam mit oder gegen sie einen Lauf bestreiten. Solche Sportereignisse sind enorm wertvoll und zählen auch für Judith Aeschlimann zu ihren schönsten Erlebnissen. Dass sie sich zudem während des Entstehens dieser Arbeit für den Berlin Marathon vorbereitete, hat mich tief beeindruckt. Genau das zeigt ebenfalls, dass sie von den gleichen Möglichkeiten wie sehende Menschen in dieser Gesellschaft profitieren möchte.

Schlussfolgerung auf die Leitfrage:

Was bedeutet es für Blinde, die Möglichkeit zu haben, mit einem Guide Laufsport zu betreiben?

- Große Bereicherung
- Stärkt ihre Selbstsicherheit sowie ihr Selbstbewusstsein
- Liefert ihnen eine Abwechslung zum arbeitsreichen Alltag und dient als Stressabbau
- Öffnet ihnen neue Horizonte, Möglichkeiten
- Gesundheitsprävention



Was ist wichtig für eine erfolgreiche Kooperation?

- Empathie: dass der Guide einfühlsam und auf die Bedürfnisse des sehbehinderten Läufers eingehen kann
 - Kommunikation: der Guide muss klare und deutliche Anweisungen geben, um für die Sicherheit des Sehbehinderten zu sorgen. Er ersetzt das Auge des Sehbehinderten.
 - Konzentration: der Guide muss während des Joggens durchgehend konzentriert sein, um der sehbehinderten Person Sicherheit und Orientierung bieten zu können.
- ➔ All dies führt dazu, dass sich die sehbehinderte Person während des Joggens wohlfühlen und dem Guide vollen Vertrauen schenken kann.



10 Schlusswort

In den letzten Monaten setzte ich mich intensiv mit dem Thema Blind-Jogging auseinander. Dies brachte unbekannte Herausforderungen mit sich, zugleich war es auch eine großartige Erfahrung.

Die Erarbeitung des praktischen Teils bereitete mir große Freude. Die drei Erlebnisse, von denen ich in meiner Arbeit berichte, trugen maßgeblich zu dieser Freude bei. Die Erfahrungen, die ich machen durfte, öffneten mir den Einblick in einen Bereich des Sports, der mir zuvor völlig unbekannt war.

Ich möchte an dieser Stelle gleichzeitig anfügen, dass es meiner Ansicht nach für jeden sehenden Menschen wertvoll ist, einmal in die Welt eines Sehbehinderten einzutauchen, um so deren Erleben nachempfinden zu können.

Für die Simulation des Blind-Joggings und das Begleiten des Blind-Jogging-Tandems war mir Stefan Bucher eine große Hilfe. Er ermöglichte mir auch die Kontaktaufnahme zum Blind-Jogging Verein in Basel. Meine erste Überlegung, mich zum Blind-Jogging Guide ausbilden zu lassen, konnte ich leider nicht realisieren. Nach Anfrage beim Blind-Jogging Verein stellte sich heraus, dass für das laufende Jahr bereits sämtliche Ausbildungsplätze belegt waren und ich mich somit nicht offiziell ausbilden lassen konnte. Es wurde mir jedoch die Möglichkeit angeboten, dem Ausbildungskurs als Besucherin beizuwohnen, um Informationen für meine Arbeit zu sammeln. Dieses Angebot nahm ich dankend an. Für das Aufgleisen meiner Arbeit war dies von enormem Wert, und zudem hat mich das Erleben des Kurses um eine Erfahrung reicher gemacht.

In den beiden Interviews mit Gabor Szirt und Judith Aeschlimann sammelte ich wichtige Informationen, um der Beantwortung meiner Leitfrage etwas näherzukommen. Die Gespräche, welche auf Mundart geführt wurden, dauerten länger als erwartet, waren begleitet von Fragen und Rückfragen, und stellten mich im Anschluss vor die große Aufgabe sie eins zu eins auf Schriftdeutsch aufs Papier zu bringen. Das Transkribieren beanspruchte deshalb mehr Zeit als ursprünglich geplant.

Grundsätzlich war ich mit der Planung und Durchführung meiner Arbeit sehr zufrieden. Ich musste keine groben Veränderungen vornehmen, noch stellten sich mir größere Stolpersteine in den Weg.

Während der Erarbeitung meines Themas kam noch der Gedanke auf, den sozialen Aspekt des Blind-Joggings und die Inklusion von Sehbehinderten in die Gesellschaft näher zu betrachten. Es stellte sich jedoch schnell heraus, dass in diesem Bereich bisher wenig Literatur zur Verfügung steht. Zudem hätte es den Rahmen meiner Arbeit gesprengt. Aufgrund dessen habe ich entschieden, den Aspekt der Inklusion in meiner Zusammenfassung kurz zu erwähnen. Für zukünftige Arbeiten wäre dies jedoch sicher ein spannender Punkt und eine genauere Betrachtung wert.

Mit meiner Arbeit wünsche ich mir, sehende Menschen zum Nachdenken anzuregen. Es ist nicht immer selbstverständlich, das Leben mit einem vollständig ausgeprägten Sehsinn bestreiten zu können.



Ein Einfühlen in das Leben von Sehbehinderten erfordert Empathie und Verständnis, mit welchen mehr Bewusstsein für die Herausforderungen von sehbehinderten Menschen in unserer Gesellschaft geschaffen werden kann. Es wäre schön, wenn sich Menschen Zeit dafür nehmen würden, um dankbar für ihre Sehkraft zu sein, die so oft als selbstverständlich angesehen wird. Diese Dankbarkeit kann dazu beitragen, den Blickwinkel auf das Leben zu verändern.



11 Quellenverzeichnis

11.1 Literaturverzeichnis

- ABSV: *Sehbehinderungs-Simulator*, 2019,
<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)
- Bauer C, Hirsch G, Zajac L, Koo B, Collignon O, Merabet L: *Blinde hören besser*, 12.06.2018,
<https://www.kind.com/de-at/magazin/so-hoeren-wir/blinde-hoeren-besser/> (10.07.2023)
- BBSB: *Augenerkrankungen*,
<https://bbsb.org/beratung-und-angebote/wissenswertes-zum-thema-auge/augenerkrankungen/>
(19.08.2023)
- BBSB: *Freizeit und Sport für Menschen mit Seheinschränkung*,
<https://bbsb.org/beratung-und-angebote/alltag-mit-blindheit-und-sehbehinderung/freizeit-und-sport-fuer-menschen-mit-seheinschraenkung/> (05.08.2023)
- Brittain, Ian: *From Stoke Mandeville to Stratford: A History of the Summer Paralympic Games*, 2012,
C:\Users\eloss\Downloads\fromstoke1.pdf (02.09.2023)
- BSV-Württemberg: *Augenerkrankungen*,
<https://www.bsv-wuerttemberg.de/infothek/14-infothek/68-auge.html> (01.07.2023)
- Bundesamt für Statistik: *Bestand und Entwicklung der Bevölkerung der Schweiz*, 25.08.2022,
<https://www.bfs.admin.ch/news/de/2022-0467> (01.07.2023)
- Busset, Thomas& Marcacci, Marco: *Historisches Lexikon der Schweiz – Sport*, 23.01.2018,
<https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/016332/2018-01-23/> (02.09.2023)
- Gernado, Benedikt: *Wie ein Sinnesausfall kompensiert wird*, 07.07.2020,
<https://www.taubenschlag.de/2020/07/taube-sehen-besser-wie-ein-sinnesausfall-kompensiert-wird/> (10.07.2023)
- Grosser, Marian, Leitner, Astrid& Tiefenböck, Florian: *Makuladegeneration*, 06.10.2021,
<https://www.netdokter.ch/krankheiten/makuladegeneration/> (19.08.2023)
- Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): *Wie funktioniert das Auge*,
<https://www.gesundheitsinformation.de/wie-funktioniert-das-auge.html> (02.07.2023)
- Internationaler Blindensportverband: *Geschichte Blindensport*, 2013,
<https://ibsasport.org/about/who-we-are/history/> (02.09.2023)
- Kahle, Werner& Frotscher, Michael: *Nervensystem und Sinnesorgane*, Stuttgart, Georg Thieme 2009,
S. 346-356 (27.08.2023)
- Knoke, Andreas& Stienen, Anne: *Kinder entdecken die Welt*, 2010
https://www.dkjs.de/fileadmin/Redaktion/user_upload/Broschuere_Kinder_entdecken_die_Welt.pdf (24.07.2023)
- Lang, Gerhard K.: *Augenheilkunde*, Stuttgart/New York: Georg Thieme, 2019, S. 19. (03.09.2023)
- Lang, Gerhard K.: *Augenheilkunde*, Stuttgart/New York: Georg Thieme, 2014, S. 131-238 (27.08.2023)



- Merkelt-Jedamzik, Judith: *Wie das Gehirn reagiert, wenn man blind wird*, 18.12.2018,
<https://news.rub.de/presseinformationen/wissenschaft/2018-12-19-kortikale-reorganisation-wie-das-gehirn-reagiert-wenn-man-blind-wird> (24.07.23)
- Novartis Pharma GmbH: *Bewahren Sie ihr Augenlicht*, 2023,
<https://www.bewahren-sie-ihr-augenlicht.de/diagnose/hintergrundwissen-das-auge>
(02.07.2023)
- Novartis Pharma GmbH: *Ratgeber Makula*, 2023,
<https://www.ratgeber-makula.de/untersuchungen/visus> (13.08.2023)
- Optik Akademie (OptAk GmbH): *Aniridie*,
<https://www.optik-akademie.com/deu/info-portal/augenoptik/augenerkrankungen/aniridie.html>
(13.08.2023)
- Prütz, Franziska, Kalcklösch, Margrit & Ziese, Thomas: *Erblindungsursachen*, 2017,
https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=26492 (28.08.23)
- Redaktion Gesundheitsportal: *Krankheiten, Behinderung, Blindheit*, 21.08.2021,
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/behinderung/blindheit.html> (01.07.2023)
- Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV Generalsekretariat: *FAQ, Sehbehinderung*,
<https://www.sbv-fsa.ch/engagement/faq> (02.07.2023)
- Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV: *Vielseitiges Wundermittel Sport*,
https://www.sbv-fsa.ch/sites/default/files/2023-03/SBV_Magazin_01_23_DE_Barrierefrei.pdf
(09.09.2023)
- Shape-Blogger: *Die Geschichte des Joggens*, 2013,
<https://shape-blog.de/laufen/die-geschichte-des-joggens/> (21.09.2023)
- Spring, Stefan: *Anteil Sehbehinderung, Blindheit und Hörsehbehinderung*, 2019,
https://www.szblind.ch/fileadmin/pdfs/infothek/MyPAR_DE/MyPAR_BF2023_Fachheft_Sehbehinderung_Entwicklung_in_der_CH_DE.pdf (01.07.2023)
- Staff, Orcam: *Sport für Sehbehinderte*, 01.07.2019,
<https://www.orcam.com/de-de/blog/sport-fuer-sehbehinderte-fuenf-beispiele-aus-der-praxis>
(09.09.2023)
- Szirt, Gabor: *Laufsport für und mit Sehbehinderten*, Basel, Friedrich Reinhardt, 2009, S.8-29
(24.09.2023)
- Tucker C.Toole: *Paralympische Spiele ein Sportereignis schreibt Geschichte*, 2021,
<https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2021/09/paralympische-spiele-ein-sportereignis-schreibt-geschichte> (09.09.2023)
- Wesemann, Wolfgang: *Aufbau und Funktion des Auges*,
<https://www.sehen.de/sehen/rund-ums-auge/das-auge-aufbau-und-funktion/> (02.07.2023)
- Wiedemann, Uwe: *Sportarten für Blinde und Sehbehinderte*,
https://www.braillesport.de/#_Toc107860821 (21.09.2023)



11.2 Abbildungsverzeichnis

Titelbild: *Blind-Jogging Logo*,

<https://blind-jogging.ch/fuer-medien/> (25.09.2023)

Abbildung 1: *Anteil Sehbehinderungen in der Schweiz*

https://www.szblind.ch/fileadmin/pdfs/infothek/MyPAR_DE/MyPAR_BF2023_Fachheft_Sehbehinderung_Entwicklung_in_der_CH_DE.pdf (02.07.2023)

Abbildung 2: *Auge*

<https://www.sehen.de/sehen/rund-ums-auge/das-auge-aufbau-und-funktion/> (18.08.2023)

Abbildung 3: *Häufigste Ursache für Erblindung*

https://www.gbe-bund.de/gbe/abrechnung.prc_abr_test_logon?p_uid=gast&p_aid=0&p_knoten=FID&p_sprache=D&p_suchstring=26492 (09.09.2023)

Abbildung 4: *Wahrnehmung ohne Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 5: *Wahrnehmung mit Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 6: *Wahrnehmung ohne Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 7: *Wahrnehmung mit Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 8: *Wahrnehmung ohne Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 9: *Wahrnehmung mit Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 10: *Wahrnehmung ohne Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 11: *Wahrnehmung mit Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 12: *Wahrnehmung ohne Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 13: *Wahrnehmung mit Sehbehinderung*

<https://www.absv.de/sehbehinderungs-simulator> (19.08.2023)

Abbildung 14: *Normales blaues Auge*

<https://www.eplus-imode.de/wp-content/uploads/2020/03/left-human-eye-1458422.jpg> (19.08.2023)

Abbildung 15: *Aniridie*

<https://www.optik-akademie.com/deu/info-portal/augenoptik/augenerkrankungen/aniridie.html> (19.08.2023)



Abbildung 16: *25-jähriges Jubiläum*

<https://ibsasport.org/about/who-we-are/history/> (02.09.2023)

Abbildung 17: *40-jähriges Jubiläum*

<https://ibsasport.org/about/who-we-are/history/> (02.09.2023)

Abbildung 18: *Eigene Erfahrungen als Guide*

Foto von Stefan Bucher (27.06.2023)

Abbildung 19: *Ausbildung zum Guide*

<https://blind-jogging.ch/guideausbildung/> (27.06.2023)

Abbildung 20: *Ausbildung zum Guide*

<https://blind-jogging.ch/guideausbildung/> (27.06.2023)

Abbildung 21: *Gabor Szirt*

<https://denkanmich.ch/journal/blind-jogging> (16.09.2023)

Abbildung 22: *Judith Aeschlimann*

<https://blind-jogging.ch/ueber-uns/team/> (16.09.2023)

Abbildung 23: *Interview mit Judith Aeschlimann*

Fotos von meinem Handy (16.09.2023)



12 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbständig durchgeführt und keine anderen als die angegebenen Quellen, Hilfsmittel und Hilfspersonen beigezogen habe. Alle Textstellen in der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet.

Datum

Vorname Nachname



13 Anhang

13.1 Interview mit Blind-Jogging Guide Gabor Szirt

(Geführtes Interview, Wort für Wort übernommen, Gabor Szirt hat polnische Muttersprache)

- Wie sind Sie darauf gekommen, Guide zu werden?

Auf diese Frage gibt es keine präzise Antwort, denn in meinem Umfeld gibt es keine erblindete Person. Es ist ein innerer Drang Menschen mit Problemen im Laufsport zu helfen und Ihnen die Möglichkeit geben zu können, an einem Training oder sogar an einem Wettkampf teilzunehmen.

- Wo und wann haben Sie ihre Ausbildung zum Blind-Jogging Guide absolviert?

Ich habe selbst keine Ausbildung besucht. Ich habe mich vor allem nach der bestehenden Fachliteratur im Skisport gerichtet, denn im Bereich Blindenlaufsport gibt es im ganz deutschsprachigen Raum keine Unterlagen dazu. Deshalb habe ich mit 2-3 Kollegen angefangen mit Blinden zu joggen. Wir haben jeden Schritt nachgefragt und über Monate Antworten der Blinden gesammelt. „Learning by doing“ und so ist mit der Zeit etwas entstanden, was ich dann später in einem Lehrbuch festgehalten habe.

- Was waren Ihre Motivationen, mit sehbeeinträchtigten Menschen joggen zu gehen?

Meine Motivationen waren Freude am Laufsport übermitteln für die Blinden und die Freude für mich, dass ich ihnen dies ermöglichen kann.

- Wie bauen Sie Vertrauen und eine gute Kommunikation mit der blinden Person auf, die Sie begleiten?

Das mit Vertrauen muss ich etwas relativieren, weil es ist eine Einstellung von Sehenden, die keine Beziehung haben zum blinde Wesen. Viele sagen: „Es braucht ein enormes Vertrauen von der blinden Person“, aber das stimmt nicht ganz. Eine blinde Person muss, sobald sie sich in der Öffentlichkeit bewegt, von der ersten Sekunde an jeder Person vertrauen, welche sie trifft. Ein Beispiel hierfür wäre, wenn eine blinde Person jemanden fragen würde, ob das Tram mit der Nummer 3 oder mit der Nummer 14 an dieser Haltestelle fährt, muss die blinde Person der anderen Person glauben also ihr vertrauen. Sie hat keine andere Wahl. Deshalb ist es auch kein riesiger Unterschied zum begleiteten Joggen. Auch beim Joggen muss die blinde Person von Anfang an volles Vertrauen haben. Das Vertrauen kann man als Guide eigentlich nur verspielen, indem ich beispielsweise ein Fehler mache beim Führen und die blinde Person somit verunsichere.

Die Kommunikation ist eigentlich relativ einfach. Man muss mit den Blinden ganz normal reden wie mit einem Sehenden.



Im Falle einer Konversation während des Joggens ist es wichtig, dass der Guide das Gespräch, wenn eine Gefahrenstelle kommt, abstellen kann. Auch wenn die blinde Person etwas am Erzählen ist, muss man die Härte aufbringen und ihr ins Wort fallen, um die nächste Gefahrenstelle ansagen zu können. Das ist nicht immer ganz einfach, weil wir sind nicht so erzogen worden, dass wir einer anderen Person ins Wort fallen. In diesen Situationen steht die Sicherheit an erster Stelle.

Und sonst erfolgt die Kommunikation vorwiegend verbal also via Sprechen gebe ich Anweisungen zu Gefahrenzonen. „Trottoir hoch, Trottoir runter“. Der andere Teil ist taktil also via Fühlen, dass ist möglich mit einem Bändel. Es verbindet die Hand vom Guide mit der Hand des Blinden. Durch Ziehen oder wenn der Guide Druck auf den Unterarm des Blinden ausübt, kann ich schon, ohne etwas zu sagen, zeigen, dass es eine Richtungsänderung gibt oder wir langsamer werden.

- Was sind die wichtigsten Aspekte für eine erfolgreiche Kooperation zwischen der blinden Person und dem Guide?

Ganz sicher Empathie. Ich muss unterwegs fühlen und spüren können, wie es der blinden Person geht. Ist er/sie am Anschlag oder hat er genügend Energie, um schneller zu rennen, fühlt er/sie sich wohl oder ist er/sie sicher genug. Man merkt bereits zu Beginn, wie sich die blinde Person fühlt. Wenn beispielsweise sie/er einen Arm vor sich ausgestreckt, um sich vor Zusammenstößen zu schützen, ist es wichtig, sofort anzuhalten und die Situation mit der Person zu besprechen. Dabei ist es wichtig, ihr zu versichern, dass ich über umfangreiche Erfahrung im Bereich der Begleitung verfüge und ihr Mut zuspreche, um Ängste zu mindern.

Auch sehr wichtig ist Konzentration. Ich darf mich nicht ablenken lassen, wenn ich mit jemandem unterwegs bin. Weil ich bin sein Auge. Während des Joggens ist meine Aufgabe sein Auge zu ersetzen und das braucht volle Konzentration.

- Wie oft sind Sie als Guide im Einsatz?

Ich bin 2–3-mal die Woche als Guide im Einsatz. Die Begleitung ist nicht meine Hauptaufgabe im Blind-Jogging Verein. Die ganze Organisation vom Verein, wie neue Leute inquiren, neue potenzielle seh-behinderte Mitglieder und neue potenzielle Guides zu suchen, das ist hauptsächlich meine Aufgabe.

- Wie wird Ihr Einsatz von anderen wahrgenommen?

Weniger.

Ich spüre es eher, wenn ich an einem Wettkampf als Tandem starte. Mit unseren auffälligen Westen sehen uns viele Menschen und vor allem kurz vor dem Ziel, wo viele Menschen stehen, ist es natürlich ein sehr schönes Gefühl zusehen, wenn alle Menschen rundum applaudieren und jubeln. Dann spüre ich, dass unsere Leistung geschätzt wird und den Menschen gefällt, was wir tun.



- Kann jeder Blinde oder Sehbeeinträchtigte zu Ihnen kommen und Ihre Dienste in Anspruch nehmen?

Wir nehmen praktisch jeden. Es gibt aber ein Probetraining. Dort wird von beiden Parteien entschieden, ob es ihm/ihr passt und ob es uns passt. Das Einzige, was wir nicht wollen, ist Spaziergänge begleiten. Wir sind ein Sportverein und wir erwarten auch von langsamen Läufern oder Walker, dass sie bisschen in Schwitzen oder Schnaufen kommen. Also wir treiben Sport.

- Wie gehen Sie vor, wenn Sie einen neuen Jogging-Partner haben?

Bei einem allerersten Mal halte ich während des Joggens viel an und frage nach, um ihre Empfindungen zu erfahren. Dadurch erhalte ich einen Eindruck von ihrem Sicherheitsgefühl und kann einschätzen, welche Anweisungen erforderlich sind oder ob ich Ansagen, wie beispielsweise ein leicht abfallender Weg, überhaupt ansagen muss. Ebenfalls erfahre ich das Tempo, was für die jeweilige Person angemessen ist. Bei nicht vollständig erblindeten Personen verschaffe ich mir zusätzlich ein Bild von ihrem Sehvermögen. Hierfür verwende ich Fragen wie: „Siehst du diesen Baum hier rechts?“ oder „Siehst du hier dieses Verkehrsschild?“

- Welche Herausforderungen begegnen Ihnen beim Blind-Jogging?

Die Herausforderung sind nicht die Blinden selber, sondern die sonstigen Verkehrsteilnehmer. Es sind vor allem die Fußgänger. Menschen, die nicht schauen, die trotz unseren auffälligen Westen mitten auf dem Trottoir stehen bleiben und miteinander reden. Was auch immer häufiger wurde, ist, dass uns jemand mit dem Handy in der Hand entgegenkommt und am Nachrichten schreiben ist und uns so gar nicht bemerkt. Das ist für uns als Tandem oftmals eine Blockade.

- Was ist das beeindruckendste Erlebnis, das Sie als Guide hatten?

Ich habe eine vollständig erblindete Frau, die nur walken wollte, beim Walken begleitet. Auf unserer Strecke kam eine Straße mit einer leichten Neigung, und ich sagte ihr: "Ich weiß, du möchtest nur walken, aber tue mir den Gefallen und jogge mit mir nur 10 Schritte." Sie stimmte zu und sagte: "Okay, wir probieren es." Nach 5 Schritten begann sie plötzlich zu schreien. Zuerst dachte ich, sie hätte sich verletzt, aber nein, sie schrie vor Freude: "Juhu, ich kann joggen!" Es war so schön anzusehen. Offenbar wusste sie möglicherweise gar nicht, was Joggen bedeutete, aber seit diesen 10 Schritten vor 2 Jahren läuft sie mühelos eine halbe Stunde am Stück.

Ein weiteres Beispiel war ein einem 10km Lauf. Ich begleitete einen jungen Läufer, mit dem ich bereits vorher lange trainiert hatte. Es war sein erster 10km Lauf. Auf der Zielgeraden befanden wir uns hinter einem anderen Tandem. Ich flüsterte dem Läufer leise zu, ob er das Tempo am Ende noch etwas erhöhen



wolle, um das andere Tandem zu überholen. Diese Herausforderung packte ihn so sehr, dass er plötzlich eine immense Beschleunigung erreichte und ich kaum noch mithalten konnte. Als wir das Ziel erreichten, war ich total erschöpft, während er kaum außer Atem war. Ich musste ihm mitteilen, dass er für zukünftige Trainingseinheiten einen schnelleren Guide benötigen würde. Obwohl es für mich schade war, war es dennoch erfreulich zu sehen, wie dieser Wettkampf ihn mitgerissen hat und er sein volles Potenzial entfalten konnte. Das war auch ein Highlight.

- Was würden Sie anderen Menschen empfehlen, die daran interessiert sind, Guide zu werden?

Sie sollen sich bei unserem Verein anmelden. Auf unserer Webseite finden Sie einen umfangreichen Katalog mit Anforderungen, die potenzielle Guides erfüllen sollten.

- Wie hat das Blind-Jogging Ihre Perspektive auf das Leben und die Bedürfnisse von Menschen mit Sehbehinderungen verändert?

Plötzlich wurde mir bewusst, dass sehbehinderte Menschen in unserer Gesellschaft leben. Wenn man sich nicht intensiv mit dem Blinden Wesen auseinandersetzt, ist einem oft nicht bewusst, wie viele von ihnen unter uns leben. Mir wurde auch klar, dass nicht alle blinden Menschen vollständig blind sind, sondern auch solche mit einem gewissen Restsehvermögen. Ich hatte zuvor angenommen, dass jeder Blinde einen Blindenhund hat, aber das ist nicht der Fall. Diese Erfahrung hat mir einen tieferen Einblick in die Welt der Blinden gegeben.

- Welche Herausforderungen können sich ergeben, wenn man verschiedene blinden Jogger mit unterschiedlichen Bedürfnissen begleitet?

Es ist von großer Bedeutung, auf die individuellen Bedürfnisse jeder Person einzugehen. Dies beinhaltet möglicherweise die Berücksichtigung von spezifischen Streckenwünschen oder die Durchführung eines bestimmten Trainingsformats wie Techniktraining, Schnelligkeitstraining oder anderen Vorlieben. Als Guide ist es wichtig, bereit zu sein, genau auf die Bedürfnisse und Wünsche jeder einzelnen Person einzugehen.

- Welche Art von Verantwortung tragen Sie als Guide für die Sicherheit der blinden Jogger?

Als Guide muss ich stets konzentriert sein, um den Läufer oder die Läuferin korrekt anzuleiten und sicherzustellen, dass ihnen nichts passiert. Wichtig ist auch, dass ich als Guide immer Erste-Hilfe-Ausrüstung bei mir trage und das Gebiet, in dem wir joggen gehen, ungefähr kenne.



13.2 Interview mit Judith Aeschlimann einer sehbehinderten Läuferin

(Geführtes Interview Wort für Wort übernommen)

- Seit wann sind Sie sehbehindert?

Seit Geburt, es war ein Geburtsfehler auf beiden Augen, beidem die Regenbogenhaut fehlt. Die Augenerkrankung heisst Aniridie.

- Wie nehmen Sie Ihre Umgebung wahr, während Sie joggen?

Etwas ganz Wichtiges bei mir ist über die Haut, mit ihr nehme ich wahr wie ist das Klima. Also z.B. wie ist die Stimmung, ist es warm oder kalt, auch räumlich, ist es eng oder hat es viel Platz. Ich nehme aber auch visuell etwas wahr. Mit einer Restsehstärke von 2% auf dem linken Auge, kann ich am Tag bei gutem Wetter Farben erkennen. Dabei sind Kontraste sehr wichtig. Dann erkenne ich auch Büsche oder Bäume, sowie Farbunterschiede am Boden. In der Nacht sehe ich weniger gut, dann ist alles relativ ähnlich. Natürlich nehme ich aber auch über den Geruchssinn oder über den Hörsinn wahr.

- Wie sind Sie zum Joggen gekommen?

Ich bin schon früher mit meiner Schwester joggen gegangen. Später bin ich dann aber ins Fitness, weil meine Sehstärke noch mehr abgenommen hat. Auf der PostFinance hat mich dann einmal ein ehemaliger Guide angesprochen und hat mir von dem Blind-Jogging Verein erzählt. Anfangs dachte ich aufgrund von Beruflichem und meiner Kapazität, würde es zeitlich und örtlich nicht passen. Ich bin dann aber für eine blindentechnische Ausbildung in die Sehbehinderten Hilfe, wo ich auf Gabor traf, welcher den Blind-Jogging Verein vorstellte. Danach habe ich angefangen und bin dem Verein im September 2014 beigetreten.

«Es ist ein ganz anderes Erlebnis. Es ist so viel schöner draussen joggen, als drinnen auf einem Cross-trainer zu trainieren.»

- Was macht Ihnen am meisten Freude am Joggen?

Bei mir ist es ein Ausgleich zu meinem Alltag, wo viel Kopfarbeit, wie studieren, überlegen, mit Leuten reden dazu gehört. Beim Joggen kann ich ausschalten und mich auch körperlich und mental etwas herausfordern. Im Blind-Jogging ist auch das Schöne, dass man mit jemandem Joggen geht und meisten kann man dann auch viel quatschen, was mir immer sehr Freude bereitet.

- Können Sie alleine auch Joggen?

Ja, unterdessen gehe ich auch teilweise alleine Joggen. Einfach meine gewohnten Strecken, wo ich weiss auf was ich schauen muss. Aber es ist gefährlicher also muss ich auch öfters anhalten und jogge auch etwas langsamer.



- Mit welchem Guide gehen Sie joggen oder haben Sie mehrere?

Mit 5 Guides gehe ich regelmässig joggen und dann habe ich noch solche mit denen ich einmal an einem Lauf teilnehme.

Bei der Teilnahme an einem Wettkampf werden Sie von anderen Guides begleitet oder von den Üblichen?

Beides. Es melden sich ganz Unterschiedliche. Ich habe aber immer wieder Andere also Fremde.

- Gehen Sie immer die gleiche Joggingrunde oder wechseln Sie ab?

Es kommt bisschen darauf an mit welchem Guide ich joggen gehe. Mit einigen ist es meistens die gleiche Runde, es kommt aber immer etwas auf den Guide an und wo wir uns treffen.

Ist es wichtig für Sie eine bestimmte Route zu joggen, die Sie kennen?

Nein, da bin ich voll flexibel. Ich bin eigentlich noch froh, wenn es nicht immer die gleiche Runde ist. Ich finde vom Trainingseffekt ist es sicher besser, wenn man bisschen unterschiedliche Sachen macht. Das ist sicher auch gut für meinen Körper und meinen Kopf. So wird man auch immer flexibler.

- Gibt es eine bestimmte Strecke, die Sie besonders gerne laufen?

Eigentlich spielt es mir keine Rolle. Ich finde es einfach schöner in der Natur zu laufen, besonders am See, im Wald oder am Rhein. In der Stadt bin ich weniger gerne aufgrund der vielen Hindernissen.

- Welche Rolle spielt der Guide beim Blind-Jogging für Sie?

Für mich ist es natürlich die Sicherheit, wo er/sie mir gibt. Vor allem wenn wir mit einem Bändel laufen, weiss ich, dass ich mich voll auf den Guide verlassen kann.

- Wie hat das Blind-Jogging Ihre Beziehung zu Ihrem oder Ihren Guides verändert?

Durch das regelmässige Joggen lernt man sich immer besser kennen. Ich weiss wie er/sie tickt und umgekehrt genau so. Aber auch die lockeren Gespräche, die wir führen können oder ab und zu Witze machen, ist im Laufe der Zeit entstanden.

- Welche Bedingungen muss man als Blinde*r mitbringen, um joggen zu können?

Man muss den Willen haben, sich zu bewegen und nicht nur zu spazieren. Man muss etwas aus der Komfortzone rauskommen, dass heisst etwas ins Schwitzen kommen oder den Puls hoch bekommen. Es ist auch wichtig, dass man offen ist für Neues und sich auch anpassen kann. Also das man selber auch etwas Flexibilität hat, wenn es z.B. um Trainingszeiten oder so geht.



- Welche besonderen Erlebnisse oder Momente beim Blind-Jogging sind Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Was immer ein sehr schönes Erlebnis für mich ist, sind die verschiedenen Läufe, an denen ich teilnehme. Jeder Lauf ist auf seine eigene Art speziell aber der Lauf am Brienzersee ist ein sehr besonderer Lauf für mich gewesen. Es waren 35km mit 3 verschiedenen Guides. Die Leute, das Wetter, die Stimmung mit dem See war wirklich sehr toll. Das war ein sehr besonderes Erlebnis. Was auch immer ein sehr toller Moment ist, ist wenn ich im Ziel ankomme und mir bewusst werde, welche starke Leistung ich vollbracht habe.

- Haben Sie schon einmal beim Blind-Joggen eine unangenehme oder gefährliche Situation erlebt?

Nein eigentlich nicht, das einzige war als ich einmal an einem Lauf umgefallen bin. Ich habe mich dabei aber nicht verletzt.

- Wie hat das Blind-Jogging Ihr Leben verändert?

Ja absolut, ich bin sicher selbstbewusster geworden. Ich getraue mich auch wieder vielmehr. Ich probiere wieder vielmehr neue Sachen aus, wie z.B. neue Wege gehen. Ich bin mutiger geworden und ich glaube mein Auftreten ist auch anders geworden. Auch für meine Gesundheit, einerseits körperlich also Herz, Kreislauf ist es gut, aber auch wirklich zum Ausgleich also für Stressabbau oder zum meine Gedanken neu sortieren, hilft es mir sehr.

«Wenn ich frustriert zum Training gehe, habe ich danach immer bessere Stimmung.»

- Welche emotionalen und körperlichen Vorteile haben Sie durch das Blind-Jogging erfahren?

Ich denke der Ausgleich, das ist für mich sehr wichtig. Aber auch die körperliche Herausforderung also die Fitness, die ist jetzt sicher auch da durch das Joggen. Emotional und körperlich bin ich mit dem Blind-Jogging in einer guten Balance. Durch das Joggen habe ich auch eine bessere Körperhaltung bekommen, was mir auch geholfen hat, um hinzustehen und sagen, wie es ist. Diese Sicherheit habe ich vielmehr bekommen. Viele Leute nehmen mich als sehr ruhig wahr und trauen mir nicht zu, dass ich hinstehen kann und sagen kann, wo es lang geht. Unterdessen kann ich es, früher konnte ich dies nicht gut.

- Was bedeutet es für Sie, die Möglichkeit zu haben, mit einem Guide Laufsport zu betreiben?

Es bedeutet mir sehr viel, weil es ist wirklich ein sehr wichtiges Element in meinem Leben, weil ich eben dadurch einen guten Ausgleich körperlich und emotional im Alltag erfahren kann.



Ich kann mit Ruhe joggen gehen, weil der Guide mir die Sicherheit gibt, dass mir nichts passiert. Dazu kommt, dass wenn ich mich selber aufraffen müsste zum Sport machen, würde es mir schwerer fallen. Durch das Blind-Jogging komme ich auch noch mehr in Kontakt mit anderen Menschen. Während dem Joggen sich austauschen zu können, tut mir sehr gut. Eine Stunde Joggen vergeht dann meistens so schnell, weil wir durchgehend am Quatschen sind.

- Welche Tipps würden Sie anderen blinden Menschen geben, die das Blind-Jogging ausprobieren möchten?

Ich würde sagen, man sollte langsam anfangen und nicht zu hohe Erwartungen haben. Stattdessen sollte man sich einfach darauf einlassen und offen sein dafür, was kommt. Es soll Spass machen aber trotzdem einen etwas herausfordern. Ich empfehle es immer wieder anderen Leuten und teile meine Erfahrungen, weil ich das Gefühl habe, dass es mir extrem guttut.

- Welche Rolle spielt die Sympathie zwischen Guide und Jogger*in?

Das ist schon auch sehr wichtig. Wenn man ähnliche Themen und Interessen hat, geht die Zeit während dem Joggen viel schneller vorbei. Es ist auch Okay, wenn die Chemie zwischen Guide und Jogger*in einmal nicht stimmt, dann ist man einfach ruhiger. Ich denke es ist einfach für beide angenehmer, wenn es harmonisiert. Dann ist es auch eine schöne Zeit für beide.

- Welche Herausforderungen gibt es beim Blind-Jogging?

Wenn Leute einfach im Weg stehen und nicht aufmerksam sind oder wenn Fahrräder oder E-Scooter nicht richtig abgestellt wurden und im Zeug herumliegen. Bei Kindern mit Bällen muss ich auch immer gut aufpassen, dass aber vor allem wenn ich alleine unterwegs bin.

- Fehlt das Bewusstsein für Blind-Jogging in der Schweiz?

Nein, ich glaube das Bewusstsein fehlt nicht, aber es gibt leider ganz viele blinde und sehbeeinträchtigte Menschen, die sehr bequem sind und sich nicht bewegen mögen. Aber ich denke viele getrauen sich auch nicht und kommen deshalb nicht aus ihrer Komfortzone raus. Ich finde das sehr schade.

- Betreiben Sie auch andere Sportarten?

Ja, ich fahre sehr gerne Ski. Was ich auch sehr gerne mache, ist wandern oder spazieren und im Sommer gehe ich auch sehr gerne z.B. in Rhein schwimmen. Beim Schwimmen brauche ich einfach immer eine Begleitung