

## Sponsored: Blindenguide



Freude am Sport: Angehende Guides und sehbeeinträchtigte Joggerinnen und Jogger des Vereins Blind-Jogging.



Foto: Manuela Haltiner

# Laufsport mit anderen Sinnen erleben

Der Verein «Blind-Jogging» bildet Freiwillige zu Blinden-Guides aus. Diese unterstützen blinde und sehbeeinträchtigte Menschen dabei, sich sportlich an der frischen Luft betätigen zu können

Montagmittag in einem Vereinslokal in Basel. Eine Gruppe verschiedener Menschen hat sich versammelt, um, trotz aller Unterschiede, ein gemeinsames Ziel zu verfolgen: Der Verein Blind-Jogging schult interessierte freiwillige Helferinnen und Helfer, die sehbeeinträchtigte und blinde Personen ein- bis zweimal pro Woche beim Laufen begleiten möchten. Gabor Szirt ist der Gründer und Präsident des Vereins, der seit seinem Entstehen im Jahr 2006 mehr als 150 Guides ausgebildet hat. Über 90 aktive Guides stehen im Moment pro Woche für über 30 begleitete Einzeltrainings den blinden und sehbeeinträchtigten Sportlerinnen und Sportlern zur Seite. Zusammen mit einem Team aus engagierten Vereinsmitgliedern koordiniert Gabor Szirt die Ausbildungen und Trainingseinheiten.

Der gebürtige Ungar ist selbst passionierter Jogger – und sein voller Einsatz gilt seiner Mission, anderen zu helfen: «Meine Arbeit im Verein ist mindestens ein Full-time-Job. Meine Frau würde sogar sagen, ich arbeite 25 Stunden am Tag nur dafür», lacht Herr Szirt. Obwohl er trotz seines (Zitat) «fortgeschrittenen Alters von 50 plus» nicht einmal eine Lesebrille benötigt, liegt ihm das Schicksal und Wohlergehen von Sehbeeinträchtigten sehr am Herzen: «Wenn man anderen helfen kann, kommen wir alle schneller ans Ziel.»

«Es ist nie dein Training – es ist immer das Training deines Läufers!»

Zusammen mit seiner Kollegin Nancy Schiller, die selbst seit sechs Jahren aktiv im Vorstand das Vereinsleben prägt, führt Gabor Szirt durch die Grundausbildung, die alle angehenden Guides durchlaufen müssen. Der richtige Umgang mit blinden und sehbeein-

trächtigten Menschen fordert viel Aufmerksamkeit, Feingefühl und Wissen: «Wichtig sind neben der körperlichen Kondition vor allem auch Empathie, Verlässlichkeit und Verantwortungsbewusstsein. «Dir muss klar sein, dass es nicht dein Training ist, wenn du mit Blinden unterwegs bist – es ist immer das Training deines Läufers», erläutert Nancy die Grundvoraussetzungen für Blinden-Guides. Alle, die sich dieser Aufgabe gewachsen fühlen und die Volljährigkeit erreicht haben, seien jedoch herzlich willkommen, sich zu informieren und natürlich auch Teil der Bewegung zu werden.

Die Ausbildung selbst dauert rund einen Tag und beginnt mit einem theoretischen Teil, der die Grundlagen des gemeinsamen Joggings sowie die Feinheiten und Finessen im Umgang mit den beeinträchtigten Personen erklärt. Die teilnehmenden Auszubildenden saugen mit Feuereifer alle wichtigen und interessanten Informationen auf, die die Coaches anschaulich vermitteln: «Diese Erfahrung lässt mich die Welt jetzt schon mit anderen Augen

sehen», sagt Kursteilnehmer Richard, der bisher selbst noch nie Kontakt mit blinden oder sehbeeinträchtigten Menschen hatte und durch diese Erfahrung persönlich wachsen möchte. Auch Teilnehmerin Esther, die schon Erfahrung als Yogalehrerin mit Blinden gemacht hat, ist voller Motivation: «Die Arbeit mit Blinden und Sehbeeinträchtigten ist für mich extrem bereichernd. Darum freue ich mich immer, wenn ich auch etwas zurückgeben kann.

«Am Anfang ist man immer etwas ängstlich»

Direkt im Anschluss absolvieren die Teilnehmenden die ersten praktischen Übungen noch miteinander – mit Augenbinde, um ein Gefühl für die Gegebenheiten ihrer späteren Jogging-Begleitungen zu entwickeln. Gabor Szirt und Nancy Schiller beobachten, geben Kommandos und geben Tipps. Stunden später folgt die Kür im Basler Margarethenpark: Valentino und Irene, zwei erprobte und erfahrene Jogging-Fans mit Sehbeeinträchtigung, testen das erworbene Wissen im Praxistest.

Gemeinsam läuft man in angemessenem Tempo durch die grüne Parkanlage, vorbei an spielenden Kindern, freilaufenden Hunden und spazierenden Familien. Alles Hindernisse und potentielle Gefahren, auf die man heute besonders gut achten muss. «Mit der Zeit kommt auch bei ihnen die Routine. Am Anfang ist man immer ein bisschen ängstlich, bis das Vertrauen aufgebaut ist. Aber sie haben es sehr gut gemacht!», zieht Valentino sein Fazit. Auch Irene scheint mit den neuen Guides zufrieden zu sein: «Ja, sie haben sich wirklich gut angestellt. Ich bin ja öfter bei diesen Ausbildungen dabei, die heutige Gruppe ist auf jeden Fall gut!» Und so geht ein lehrreicher Tag mit schönem Lob zu Ende, der für die neuen Blinden-Guides den Anfang eines neuen Lebensabschnitts bedeutet: «Gutes tun, tut gut», das Motto von UBS Helpetica, der Freiwilligenplattform der UBS, hat sich für sie bewährt. Denn bei Blind-Jogging profitieren nicht nur die Blinden und Sehbeeinträchtigten, sondern vor allem auch die freiwilligen Helferinnen und Helfer. Sie gehen nämlich jetzt

ganz sicher mit anderen, wachsameren Augen durchs Leben.

### Weitere UBS Helpetica Projekte

#### Mentoring für Kinder

MUNTERwegs ist ein Mentoringprogramm für Kinder von 5 bis 12 Jahren, welches Freiwillige und Kinder mit Migrationshintergrund oder aus vulnerablen Schweizer Familien vernetzt. Für MUNTERwegs im Kanton Basel-Stadt, Luzern und Zug sucht UBS Helpetica noch Mentorinnen und Mentoren.

#### Einsatz für neophytenfreie Flächen

Für die Erhaltung der Biodiversität in der Stadt Bern sucht UBS Helpetica Freiwillige, welche die Stadt von Neophyten befreien. Dafür übernehmen die Freiwilligen eine Patenschaft für eine bestimmte Fläche, kontrollieren diese alle zwei bis drei Wochen und entfernen allfällige Neophyten fachgerecht.

### UBS Helpetica – die Plattform für Freiwilligenarbeit

Die Vermittlungsplattform UBS Helpetica bringt gemeinnützige Projekte mit freiwilligen Helferinnen und Helfern zusammen. Gemeinnützige Organisationen haben die Möglichkeit, nachhaltige Freiwilligenprojekte in den Bereichen Umwelt, Soziales, Bildung und Unternehmertum auszu-schreiben und Personen zu finden, die sich engagieren möchten.

Interessierte können nach passenden Einsatzmöglichkeiten suchen und sich direkt auf UBS Helpetica für ein Projekt anmelden. Ausserdem haben Privatpersonen die Möglichkeit, eigene Projektideen für Freiwilligen-Engagements einzureichen.

Engagieren Sie sich jetzt!  
[www.ubs-helpetica.ch](http://www.ubs-helpetica.ch)

