

Ein guter Guide sieht für zwei



Unmögliches ermöglichen

von Claudius Lüder



Jeffrey Norris – der Name klingt nach einem echten US-Guy mit breitem, amerikanischem Slang. Umso größer ist die Überraschung, als die Stimme einen waschechten Franken mit rollendem R entlarvt. Denn Norris ist zwar gebürtiger Amerikaner aus Mississippi, lebt aber schon seit 1970 in Nürnberg. 1992 verlor der heute 49-Jährige bei einem Unfall sein Augenlicht – und

entdeckte die Leidenschaft fürs Laufen. Keine selbstverständliche Entwicklung, denn nicht wenige fallen mit so einem Schicksalsschlag in ein tiefes Loch und ziehen sich komplett zurück. Zudem können Blinde sich ohne fremde Hilfe nur in ihrer engsten Umgebung frei bewegen. Ohne eine führende Hand ist Norris bei Sportevents also aufgeschmissen, er ist auf freiwillige Guides angewiesen.

Von sich aus wäre er nie auf die Idee gekommen, jemanden um Hilfe zu bitten, den Startschuss zu seiner Sportlerkarriere verdankt er einem anderen Läufer. „Als ich nach meiner Erblindung damals zur Kur war, wollte ich in der Wandergruppe mitgehen, die aber lehnten das als zu riskant ab“, erinnert sich Norris. „Ein Läufer aus Berlin bekam das mit und fragte mich, ob ich mit ihm laufen wolle. So fing alles an und in dem Jahr, 1992, bin ich auch meinen ersten Zehner gelaufen.“ Seit-

her hat er etliche große und kleinere Wettkämpfe absolviert, vom Stadtlauf bis zum Langdistanz-Triathlon.

Gemeinsam gegen den Schweinehund

Dass Norris es trotz seiner Erblindung zu derartigen sportlichen Erfolgen geschafft hat, verdankt er Menschen wie Günther Donath, einem 51-jährigen Familienvater und Installateur aus Nürnberg. Der Zufall brachte die beiden zusammen, denn auch Donath wäre aus eigenem Antrieb heraus nicht Guide und schon gar nicht Marathonist geworden. „Ich war mit einer Laufgruppe unterwegs, als wir Jeffrey trafen, und er fragte, ob ihn jemand begleiten könne. Da unsere Laufstrecke genau bei ihm vorbeiführte, habe ich ihn mitgenommen, und so fing alles an.“ Donath sieht in der Verpflichtung für Norris auch eine Antriebsfeder, ohne die er die eine oder andere Stunde mehr auf dem Sofa verbringen würde. „Wenn ich mit Jeffrey verabrede bin, muss ich los, denn sonst lasse ich ihn sitzen. Es ist also ein gewisser Druck dahinter, um den inneren Schweinehund auch bei schlechtem Wetter zu überwinden. Ich weiß, er ist auf mich angewiesen und wenn ich nicht laufe, kann er es auch nicht, und ich schade gleich zwei Leuten.“

Mit umfassender Verantwortung

Guide sein bedeutet eine große Verantwortung. Donath muss für zwei denken und lenken und sich hierbei nach der Geschwindigkeit seines blinden Partners richten. „Er bestimmt das Tempo und ich sage ihm, wo es langgeht.“ Hierbei muss der Guide sehr vorausschauend den Weg bestimmen, denn schnelle Ausweichmanöver oder gar Sprünge über Unebenheiten sind im Doppelpack nicht möglich. „Wir sind auch schon zweimal gestürzt“, erinnert sich Günther Donath, „aber passiert ist dabei nichts Schlimmes“. Gefährlich wird es für die beiden vor allem, wenn andere Läufer abrupt stehen bleiben oder Norris aus Unachtsamkeit angerempelt wird. Dennoch

lehnt es der Franke aus Amerika ab, mit einer Armbinde zu laufen, die ihn als blinden Sportler kennzeichnen würde. „Ich habe das früher zwei, drei Mal gemacht, weil es andere Guides wollten, allerdings musste ich feststellen, dass das eigentlich genau das Gegenteil bewirkt: Die anderen Läufer werden eher noch unachtsamer und unkonzentrierter.“

Freistarts für die Guides

Optimal sei es, meint Norris, immer mindestens zwei Guides dabei zu haben. „Einer führt, und der andere kann zum Beispiel die Verpflegungsstellen ansteuern, dann müssen wir nicht zusammen in das Gewühl bei den Tischen laufen.“ Bei deutschen Großveranstaltungen wie Berlin oder Hamburg hat ein sehbehinderter Läufer meistens einen Startplatz für den Guide frei und kann auch in einem vorderen Block starten, wo das Gedränge nicht so groß ist. In den USA, wo durch Laufclubs wie den „Achilles Track Club“ (siehe Kasten Seite 112) die gesamte Behinderten-Sportszene noch integrierter ist, haben Blinde sogar drei Startplätze für Guides zur Verfügung. Nur dadurch ist es einem blinden Starter auch möglich, Spitzenzeiten zu laufen. „Die Guides können sich dann abwechseln, das ist sehr hilfreich“, weiß Norris, dem es schon passiert ist, dass ein Guide aussteigen musste.



► Den blinden Jeffrey Norris verbindet mehr als eine Schnur mit seinen Guides

Kontrolliert fallen lassen

Um schnelle Zeiten geht es Jeffrey Norris und Günther Donath jedoch nicht. Für beide steht das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund, die Atmosphäre an der Strecke, die Begegnung mit anderen Aktiven. Dass die Rollen hierbei klar verteilt sind, ist Teil der Übung. Auf der einen Seite der Guide, der stolz ist, weil er einem Mitmenschen etwas ansonsten Unmögliches ermöglicht. Auf der anderen Seite der blinde Läufer, der fast frei laufen kann, den Ton angibt und, je besser und



► Verantwortung für Zwei. Jede Bodenunebenheit, jedes Hindernis muss der Guide frühzeitig erkennen und mitteilen

Kurzinterview mit Jeffrey Norris



Lüder: Jeffrey, was erwarten Sie von einem Guide?

Norris: Meine Erwartungshaltung ist nicht groß, das kann sie auch nicht sein. Ich erhoffe mir vom Guide, dass er mich sicher führt. Und ich erhoffe mir auch, dass ich Vertrauen aufbauen kann, denn dann kann ich den Lauf so laufen, wie ich möchte. Schön ist es also, wenn der Guide auch für mich läuft, und nicht nur mit mir.

Lüder: Gibt es bestimmte Regeln fürs Guide-Laufen?

Norris: Ich denke, jeder, der auf einen Guide angewiesen ist, wird das anders sehen. Ich zum Beispiel laufe lieber an der Schnur, was zur Folge hat, dass es nicht so sehr möglich ist, den Armschwung auszuüben, um Schwung zu holen. Aber das ist mir lieber, als am Arm zu laufen oder

kurz angebunden – ich laufe lieber an der langen Leine.

Lüder: Aus welchem Material besteht eigentlich die Schnur?

Norris: Also ich bevorzuge ganz einfache Schnürsenkel, ich glaube 120er sind das, die haben dann an jeder Seite eine Schlaufe und das war es. Ich kenne andere blinde Läufer, die laufen mit einem Gummiband, was aber bedeutet, dass Armbewegungen und Schritt synchron sein müssen.

Lüder: Mitunter treffen Sie auf völlig unbekanntes Guides, ist das ein Problem?

Norris: Nein, denn das ist ja auch ein wesentlicher Aspekt des Laufens für mich: Begegnungen und Kontakte mit Leuten. In Houston zum Beispiel bin ich mit einem gelaufen, der dort seinen allerersten Marathon

absolviert hat – und das gleich mit einem Blinden! Es war eine wunderbare Sightseeing-Tour durch die Stadt, er hat das ganz fabelhaft gemacht.

Lüder: Was heißt für Sie fabelhaft?

Norris: Ich hatte eine sehr genaue Vorstellung davon, wo wir langlaufen, an welchen Gebäuden entlang, durch welche Stadtteile. Fabelhaft heißt, wenn der Guide all diese Dinge aufnimmt und auch etwas davon gehabt hat.

Lüder: Ist es grundsätzlich schwierig, Guides zu finden?

Norris: Für Marathons nicht, fürs Training schon. Denn da steckt ja doch ein enormer Zeitaufwand hinter. Ich habe daher auch schon mal über ein Laufband nachgedacht, was allerdings in einer Mietwohnung sehr schwierig ist.

konzentrierter der Guide führt, sich desto mehr fallen lassen und entspannen kann. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht, so ist es also doch ein Geben und Nehmen. Günther



Ein starkes Team: Norris und sein Begleiter beim Sechs-Tage-Rennen in Göteborg 2009, wo er den Weltrekord der Blinden knackte

Donath ist bislang fünf Marathons gelaufen, davon einen alleine. Obwohl er bei diesem Lauf keinerlei Rücksicht nehmen musste und das Tempo selbst bestimmte, erging es ihm ohne sehbehinderten Partner nicht besser. Schöner sei es nicht gewesen, erinnert er sich: „Es ist schwierig zu sagen, aber eigentlich laufe ich lieber mit dem Jeffrey an der Leine. Dann können wir uns unterhalten, Witzchen erzählen und einfach das Laufen genießen.“

Mit Lebensfreude

Eine Gegenleistung verlangt oder erwartet er dafür nicht. „Der Jeffrey bringt mir zwar immer kleine Geschenke mit, aber das braucht er nicht. Das Schönste ist die Freude von ihm. Dieses gemeinsame Erlebnis und die Tatsache, dass ich einen Menschen glücklich gemacht habe, dass ich ihm das ermöglichen konnte, bedeuten eine sehr große Befriedigung für mich.“ Prototypen eines klassischen Marathonläufers sind Guides eher nicht. Oft ist es eine Mischung aus sozialer Verantwortung und einem gewissen

Eigennutz, der sie antreibt. Die Freude des sportlichen Partners und die Anerkennung sind Motivation und Belohnung gleichermaßen. „Einen Marathon zu absolvieren ist ja im Grunde keine Kunst. Aber daneben noch jemanden zu führen, das wird meiner Meinung nach viel zu wenig anerkannt“, sagt Jeffrey Norris, der seinen treuen Guides viel Lebensfreude verdankt.

ACHILLES TRACK CLUB

Über den weltweit organisierten Achilles Track Club (ATC) fand auch Jeffrey Norris einen seiner Guides. Der Club wurde 1983 von dem Amerikaner Dick Traum gegründet, mit dem Ziel, Behinderten die Teilnahme an Großveranstaltungen zu ermöglichen. Aktiv in über 60 Ländern, gibt der ATC seinen Mitgliedern Hilfestellung in allen Belangen des Trainings und der Organisation. Die Mitgliedschaft ist kostenlos. Weitere Informationen finden Sie unter www.achillestrackclub.org oder auf der Homepage der offiziellen deutschen Achilles-Präsenz www.achilles-munich.de