

Jeffrey Norris ist blind. Und Läufer aus Leidenschaft.

# Aus dem Dunkel gelaufen

*Jeffrey Norris Vergangenheit liest sich wie ein Krimi: Trennung der Eltern, Drogen, fatale Unfälle, Blindheit. Per Zufall kam er zum Laufsport, gewann Schritt für Schritt neue Freunde und fand den Weg zurück in ein neues Leben.*

TEXT UND FOTOS: MICHAEL KUNST

32

Wie tief muss man sinken, um wieder auf emotionale Höhen zu gelangen? Einer, der darauf eine Antwort weiss, ist Jeffrey Norris. Er war ganz unten, hat Schicksalsschläge eingesteckt, wie Boxer die Haken des Gegners. Und irgendwann hat ihm jemand die Hand gereicht – die er noch nicht einmal sehen konnte – und ihn damit ins Leben zurückgeführt.

Jeffrey Norris wurde vor 51 Jahren in Meridian/Mississippi in den USA als dritter Sohn einer Deutschen und eines Amerikaners geboren. Die Ehe der Eltern scheiterte, und die Mutter zog mit ihren Kindern zurück in die Heimat, nach Nürnberg. Hier verbrachte Jeffrey eine einigermaßen normale Kindheit. Der Bruch kam als Jugendlicher. Der 16-jährige Jeffrey verlor den familiären Bezugspunkt und schlitterte ins Milieuleben. Kiffen, Koksen und Krawallmachen bestimmten seinen Tag, für die Schule hatte er keine Zeit und vor allem auch keine Lust.

Als 18-Jähriger passierte ihm ein fataler Unfall. Durch Fahrlässigkeit und Übermut verlor er die Kontrolle über eine «ausgeliehene» Geländemaschine, stürzte und erlitt neben ein paar unwesentlichen Verletzungen eine Gehirnerschütterung. Am nächsten Morgen konnte er nur noch verschwommen sehen und fühlte Kopfschmerzen. Jeffrey liess sich untersuchen. Die Diagnose: Nach einer zuvor unbemerkten Augenkrankheit war das linke Auge durch den Sturz implodiert. Mit einer aufwendigen Operation wurde das zerstörte linke Auge entfernt und mit einer Augenprothese ersetzt. Der Verlust des Auges schränkte Jeffreys peripheres Sehvermögen zwar ein, sein Alltag jedoch verlief ähnlich wie vor

dem Unfall. Er arbeitete weiter als Dachdecker, lebte sein gewohntes Leben und verlegte seinen Lebensrhythmus immer mehr ins Milieu und in die Drogenszene.

## Schlägerei und Operationen

Einige Jahre später – Jeffrey war Mitte zwanzig – kam es nach einer dreitägigen Drogen-Tour zu einem Streit mit einer zwielichtigen Gestalt aus seinem Umfeld. Das Letzte, an was sich Jeffrey erinnert, ist, dass er zur Tür hinausgehen wollte. Drei Tage später wachte Jeffrey im Krankenhaus auf, mit völlig zerschlagenem Gesicht. Das rechte, also das noch gesunde Auge wurde so schwer verletzt, dass die Netzhaut mehrfach eingerissen war und sich völlig ablöste, das Auge praktisch erblindete. Eine erste von vielen folgenden Operationen sollte sein Schicksal aufbessern – doch Fehlanzeige: Danach konnte er zuerst nur noch 10, dann 5, schliesslich nur noch unter 3% sehen. Jeffrey war blind, und zwar für den Rest seiner Tage!

Dadurch veränderte sich sein Leben schlagartig. Obwohl: So plötzlich konnte er sich nicht von seiner Sucht lossagen, obwohl er als Kokain- und Amphetamin-Abhängiger nicht hauptsächlich mit körperlichen Entzugsproblemen zu kämpfen hatte (wie etwa Heroinsüchtige). Lange depressive Phasen bargen latent die Gefahr, dass er wieder zu den Drogen griff. Dennoch: Jeffrey erlernte einen typischen Beruf für Blinde – Masseur – und alles hatte den Anschein, als könnte er sich langsam mit seinem Dasein als Blinder abfinden. Und zwar ohne Drogen!

1992, als er mit 32 Jahren mitten in seinem «neuen Leben» stand, verbrachte er

ein paar Kur-Wochen in einer Klinik für Psychosomatik – die Arbeit als Lymphtherapeut einer Praxis, in der er überwiegend Krebspatienten behandelte, hatte ihn emotional so ausgelaugt, dass bei ihm Burnout-Symptome diagnostiziert wurden. Während der Kur hörte er von einer geführten Wandergruppe, die sich jeden Samstag auf dem Parkplatz vor dem Wald treffe. Als auch Jeffrey sich dort am nächsten Morgen einfand, war der Führer der Gruppe jedoch nicht bereit, ihn mitzunehmen. Nein, für Blinde sei die Wanderung zu gefährlich und ihm wäre das Risiko zu gross!

«Ich stand da, völlig verloren mitten auf dem Parkplatz und war total enttäuscht», erinnert sich Jeffrey, «als mich plötzlich eine Stimme von der Seite ansprach.» Ein anderer Kurgast, der das Gespräch mitgehört hatte, bot sich an, Jeffrey bei seinen morgendlichen Waldläufen mitzunehmen. «Allerdings», warnte er: «Ich bin Läufer, mit mir muss man zumindest etwas joggen!»

Jeffrey «biss an». Obwohl er noch Kettenraucher war, freute er sich über ein paar Hundert gelaufene Meter am ersten Tag, einen Kilometer am zweiten und den Laufschuhkauf mit seinem Mentor am dritten. Die Waldläufe am frühen Morgen boten nicht nur körperliche Aktivität, sondern brachten mental bei Jeffrey etwas in Bewegung. Die depressive Stimmung, das Burnout, die ihn in seinem beruflichen Alltag eingefangen hatten, lösten sich allmählich. Er konnte einiges mental verarbeiten und fand wieder Motivation. In den folgenden Wochen bereitete er sich auf seinen ersten 10-km-Lauf vor, an den er unvergessliche Erinnerungen hat. «Das Erlebnis



*«Ich bin kein blinder Läufer, sondern ein Läufer, der blind ist!»*

## «Als Sehender kannte ich nicht mal meine eigene Person. Als Blinder lerne ich die ganze Welt kennen.»

34

war grandios.» Und dann kam der Tag, als Jeffrey wieder alleine auf dem Parkplatz stand. «Mein Lauffreund fuhr wieder nach Hause, seine Kur war zu Ende. Ich kann mich nicht einmal mehr an seinen Namen erinnern, aber eines ist sicher: Er hat mir gezeigt, dass es das Schicksal wieder gut mit mir meinte!»

### Eine neue Welt öffnete sich

Jeffrey war vom Laufvirus infiziert. Er trainierte auf einen 10 km-City-Lauf, den er in 41 Minuten schaffte. Er trainierte in Lauftreffs, fand neue Freunde, eine völlig andere Welt tat sich vor ihm auf – freilich für ihn nicht sichtbar.

Die Distanzen wurden immer länger. Mit einem Kumpel aus dem Lauftreff bereitete er sich auf den Stadtmarathon in Nürnberg vor, bei dem er nach 28 km aufgab. Was er aber nicht auf sich sitzen lassen wollte. Damals war es noch schwer für Blinde, Laufguides zu finden, aber auch hier half der Zufall weiter. Im Taxi sprach ihn der Fahrer auf seine Laufschuhe an, und kurz darauf liefen die beiden die Vorbereitungskilometer für den Berlin Marathon. Doch auch dieser wäre für Jeffrey beinahe vorzeitig zu Ende gewesen, denn diesmal schaffte es der Guide nicht weiter als 25 km. Für den Rest der Strecke machte Jeffrey «Läuferstopp» und streckte den Daumen raus. Mit Erfolg, er wurde an seiner Laufleine

sozusagen von Läufer zu Läuferin bis ins Ziel gereicht.

In den Lauftreffs fanden sich immer öfter Führer für ihn. Er lief mit Guides, die Schritt für Schritt Freunde wurden. Und er lief mehr und mehr Wettkämpfe. Veranstalter luden ihn zu ihren Anlässen ein, immer mehr Sportler und Athleten kamen auf ihn zu und boten Begleitung an. Mit dem Mentaltrainer und Extremsportler Hubert Schwarz verbindet Jeffrey bis heute eine tiefe Freundschaft und auch mit dem Sänger und Ultraläufer Joey Kelly lief er einige Langstrecken.

### Kurzer Abstecher zum Triathlon

Neben dem geliebten Training in der freien Natur läuft Jeffrey seit jeher auch unzählige Kilometer auf dem Laufband – eine der wenigen Trainingsmöglichkeiten, die er alleine bewältigen kann. Mit Blindenstock in Laufklamotten zum öffentlichen Bus, ein paar Stationen weiter direkt zu «Kampfsport Althof», wo immer ein Laufband für den Blinden freigehalten wird. Von den Thaiboxern und Karatekas wird «der Mann mit dem Stock» mit Umarmungen und Schulterklopfen begrüßt wie ein uralter Freund. Jeffrey: «Verrückt, auf was für Wege der Sport mich geschickt hat!»

Mit der Zeit merkte er, dass ihm die langen Strecken am meisten Spass machen. Und

2007 machte Jeffrey einen Abstecher zum Triathlon. Mit einer Guide-Staffel ging er im nahen Roth beim Challenge-Triathlon an den Start (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42 km Laufen). Die Schwimmerei erledigte er in einem Paddel-Kraul-Stil, das Radfahren auf dem Tandem und den Marathon in gewohnter Form mit Laufguides. Das Resultat war der Traum eines jeden Triathleten: Finisher über die Ironman-Distanz!

Nicht die Zeit zählte, sondern ein Gefühl, das sich in Jeffrey festgesetzt hatte: «Mit Mitte 40 wusste ich, dass lange Strecken mein Ding sind!» Immer mehr zog es ihn zu verrückten Läufen. Wie etwa den «8 days» in Monaco, wo er mit 455 km in den Beinen und einem Weltrekord auf der Urkunde vom monegassischen Fürsten geehrt wurde. Oder bei den 6-Tage-Läufen in Göteborg, wo er 373 km schaffte. Beim 24-Stunden-Rennen in Brugg lief er ebenfalls einen neuen Weltrekord für Blinde, als er 155,981 km hinter sich brachte.

Wer aber glaubt, Jeffrey spezialisieren sich aufs öde Rundenlaufen, weil er von seiner Umgebung ja sowieso nichts sieht, der täuscht sich. «Im letzten Jahr bin ich mit Hubert gemeinsam auf dem Tandem den «Dash-Bike-Marathon» gefahren. 24-Stunden-Biking durch die Wüste Namibias. Hubert hat mir jeden Ausblick, jede Landschaft und jeden Hügel ausführlich beschrieben. Ich war mitten in einem Film!»

Kurz darauf nahm er am Yukon-Marathon teil, trabte im anderen Extrem, auf der anderen Seite der Weltkugel über den zugefrorenen Fluss. Er strahlt übers ganze Gesicht, als er von diesen Abenteuern erzählt. «Auch wenn ich nichts sehe, bekomme ich doch unglaublich viel von meiner Umgebung mit. Meine Empfindungen für manche Rennen sind vermutlich intensiver als bei vielen anderen Teilnehmern, weil ich andere Sinne intensiver nutzen muss!»

### Ein zufriedenes Leben

Ortstermin in Jeffreys Wohnung, irgendwo in Nürnberg. Der Laptop steht auf dem Tisch, sogar ein Flachbild-TV-Gerät hängt an der Wand. Laptop und Fernseher für einen Blinden? «Ich habe oft Freunde hier,



Augen für den Blinden: Mark Wallrath ist einer von vielen unermüdlichen Laufpartnern, die Jeffrey am Seil durch Training oder Wettkampf führen.

die mit mir fernsehen und mir dann erzählen, was auf dem Bildschirm passiert. Beim Fussball wird dir sowieso alles haarklein beschrieben», sagt der Bayern-Fan und grinst dabei. «Über den Fernseher wundern sich alle, die zum ersten Mal bei mir sind.» Als er zum Laptop greift, um die E-Mails zu checken, liest ihm eine blecherne Stimme die eingegangenen vor – eine Software speziell für Blinde, die auch den Nicht-Sehenden am virtuellen Leben teilhaben lässt.

Jeffrey erzählt von seinen Plänen. Er freue sich besonders auf den Sommer, weil er Anfang Juli mit einem ganz besonderen Guide die Triathlon Challenge in Roth bestreiten will, mit Andreas Niedrig. Ja, derjenige Andreas Niedrig, der durch den Triathlon aus dem Drogensumpf fand und mit dem Buch «Vom Junkie zum Ironman» weltberühmt wurde.

Ein Highlight soll auch sein «Lieblingsevent» in der Schweiz werden, der 24-h-Lauf in Brugg. Es wird bereits Jeffreys dritte Teilnahme sein und er verfolgt damit ein besonderes Ziel: «Der Lauf ist ein Spendenlauf für Pro Infirmis und ich suche noch

Sponsoren, die sich beteiligen. Ich möchte mein Ergebnis aus dem Vorjahr verbessern und die 100 Meilen knacken, das wäre eine neue Bestleistung.»

Jeffrey berichtet weiter, von seinen Vorträgen, die er seit einiger Zeit in Schulklassen hält. Und er träumt von einem Projekt, das er demnächst auf seiner Website [www.jeffreynorris.de](http://www.jeffreynorris.de) vorstellen will: «Ich habe noch viele familiäre Wurzeln in den USA, kenne aber zahlreiche Verwandte, die heute in den Südstaaten leben, noch nicht einmal. Deshalb will ich im Geiste Forrest Gumps vom Atlantik bis zum Pazifik laufen und mit dem Tandem fahren. In 70 Tagen ist das zu schaffen. Diese transkontinentale Tour sehe ich als persönliche Pilgerfahrt, werde sie aber der «Running-Strong-Foundation» widmen, die sich für Bildung und Beschäftigung der Indianerjugend einsetzt!»

Und schnell fügt er an: «Es mag sich seltsam anhören, aber ich bin mittlerweile an einem Punkt angelangt, an dem ich mit meinem Leben zufrieden bin. Wenn ich dazu erst blind werden musste – auch gut. Ausserdem habe ich mit meiner Freundin

einen partnerschaftlichen Glücksgriff getan. Sie kann loslassen und lässt mich auf all diese Events ziehen. Sie weiss, wie wichtig mir das alles ist!»

Loslassen, auch das könnte ein Schlüsselwort in Jeffreys Leben sein. Dieser Mann, der sich selbst als Familienmensch bezeichnet, der in jungen Jahren einen Bruder bei einem Motorradunfall und vor einem halben Jahr einen zweiten Bruder durch eine Immunkrankheit verlor, der Vater von zwei Kindern ist, der nach den indigenen Wurzeln seiner Familie in Nordamerika sucht und dafür sogar durch die USA rennen will, braucht für all das in erster Linie eins: Freiheit! «Ich bin ein Freigeist, ich muss wissen können, dass ich loskomme, wann immer ich will!»

Ein Blinder, der jeden Tag bis zum inneren Horizont und zurückläuft, braucht in der Tat keine Angst mehr vor weiten Strecken zu haben. Weil er seinem Lebensziel schon ganz nahe ist. «Jedes Lauferlebnis bringt mich einen Schritt weiter auf dem wichtigsten Weg, den ein Mensch gehen kann. Den Weg zu mir selbst!»

### Selbstversuch

## BLINDE JOGGINGTOUR ALS AUGENÖFFNER

Mit einem Lauffreund als Guide will ich «blind» ein paar Kilometer auf der vertrauten Runde im Park joggen. Verbunden durch eine Schnur, trabe ich vor mich hin, den Kopf horchend zur Seite gebeugt, am liebsten würde ich die Arme nach vorne ausstrecken. Nachdem ich bereits auf den ersten 50 Laufmetern in eine (suboptimal angekündigte) Pfütze gestolpert bin, bleibe ich etwas misstrauisch gegenüber den Angaben des Freundes: «Gleich kommt eine Bodenwelle» oder «Läufer mit Hund an der Leine von der Seite» und schliesslich «Jetzt wirds leicht abschüssig, Achtung Ast auf dem Weg!» Klatsch. Der Sturz war vorprogrammiert, sozusagen. Nach zwei weiteren unsanften Bodenkontakten reisse ich mir genervt meine «Blindenbrille» von der Nase. Jetzt laufe ich zwar wieder selbstständig, ohne Führer an der Leine. Aber waren die Geräusche des Waldes nicht eben noch lauter? Der Geruch der Nadelbäume intensiver, der Waldboden weicher? Die Konzentration auf jeden Schritt, die Fokussierung aufs Laufen, und nichts als das Laufen, schärft die Sinne.