

# „Hauptsache, nicht gegen eine Laterne krachen“

Wie es ist, einen blinden Läufer zu lotsen

Von Joanna Zybon

**„Belagwechsel!“** – Das ist ein häufiges Kommando, denn im Volkspark Wilmersdorf verändert sich der Untergrund alle paar Meter. Es gibt steinige Parkwege, wurzelige Abschnitte, rissige Asphaltwege, Stufen, Löcher, glatte Radwege, Bordsteine, Straßenasphalt und Bürgersteige mit unterschiedlich glatt verlegten Platten. Dazwischen unebene Wiesen. Je nach Wetter weichen wir Pfützen, schlammigen Stellen oder abgebrochenen Ästen aus. Wir sind eine kleine temporäre Laufgruppe der Berliner „Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Wohnen und Bauen“, die sich auf die 5×5-Kilometer-Teamstaffel vorbereitet. Einer der Kursteilnehmer ist blind, er heißt Lutz Niestrat und ist 41 Jahre alt. Ich bin sowohl die Lauftrainerin als auch sein Guide. Lutz trägt eine Signalweste mit Blindenlogo, ich eine mit Guide-Aufdruck. Unser wichtigstes Hilfsmittel ist jedoch das Führungsband: ein circa 20 Zenti-

meter langer Ring. Im Park halten wir ihn eng, denn die taktile Kommunikation ist oft die letzte Rettung. Manchmal reiße ich das Band erst im letzten Moment hoch, kurz bevor ich Lutz fast gegen einen Laternenpfahl gelost hätte. Ich bin kein guter Guide. Kaum freue ich mich, weil ich Lutz verletzungsfrei durch den halben Park gelost habe, klatscht ihm von oben ein tiefhängender Zweig ins Gesicht. Ein anderes Mal prallt Lutz mit dem Knie gegen eine Mauer oder touchiert mit seinem freien Arm den Außenspiegel eines parkenden Autos. Trotz dieser Desaster bleibt er nachsichtig. „Hauptsache, nicht mit dem Gesicht gegen eine Laterne krachen!“, sagt er und lässt sich seine gute Laune nicht verderben. Für die anderen Kursteilnehmer ist er ein Vorbild und ein zusätzlicher Ansporn, denn wenn sogar ein Blinder sich zum Laufen aufruft, welche Ausrede bleibt dann den Sehenden?

## WIE EIN RADIO OHNE EMPFANG

Lutz Niestrat ist mit der Augenerkrankung Retinitis pigmentosa geboren. Hierbei sterben bis zur völligen Erblindung nach und nach die lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut ab, sodass das Gehirn immer weniger Sinnesreize zum Auswerten bekommt. „Das ist wie bei einem Antennenradio, dessen Empfang immer schlechter wird“, erklärt er. Bis zu seinem 15. Lebensjahr konnte er zumindest tagsüber recht passabel sehen und bei guten Lichtverhältnissen lesen. Den Blinden-



**Jeder, der diesen Artikel liest, ist ein potenzieller Guide.**



Laufgruppe der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung, Bauen und Wohnen mit Lutz Niestrat (gelbe Weste)

Foto: Joanna Zybon



Signalwesten mit Drei-Punkte-Logo: Damit das Tandem schon vom Weiten gesehen wird

Foto: Ewald Lehmann

stock brauchte er nur nachts. Seither verschlechterte sich sein Sehvermögen auch tagsüber zunehmend. Heute liegt dieses unter zwei Prozent, womit er gesetzlich als blind gilt. Auf dem rechten Auge ist ein kleiner Sehrest übriggeblieben. Lutz kann Helligkeitsunterschiede, Schatten und teils auch noch größere Gegenstände wahrnehmen. Beim Training merkt er den Übergang aus der schattigen in die sonnige Straßenhälfte. Da seine Krankheit nicht heilbar ist und es lediglich erste vorsichtige Therapieansätze gibt, geht er davon aus, dass er vollständig erblinden wird.

### TALENT TRIFFT SPORTBIOGRAPHIE

Während des siebenwöchigen Laufkurses staune ich, wie schnell Lutz sich läuferisch entwickelt, obwohl er viel seltener trainieren kann als die anderen Kursmitglieder. Erklärung: Lutz war schon immer sportlich aktiv. Als Schüler des Carl-Strehl-Gymnasiums für Blinde und Sehbehinderte in Marburg übte er viele Sportarten aus, unter anderem Rudern, Skifahren, Leichtathletik, Schwimmen, Surfen, Trampolin, Rhönrad und Judo. Obwohl Lutz ursprünglich aus Bremen kommt, entschied er sich für diese Schule, weil er Abitur machen wollte und andere Blindenschulen dies nicht anboten. Als Erwachsener gönnte Lutz sich ein Jahrzehnt Ringsport, dabei gehörte Laufen zum Aufwärmprogramm.

Nur dank mehrerer Zufälle kommt Lutz in meine Laufgruppe. Ein weiterer Zufall: Kurz bevor der Kurs startet, erfahre

ich vom „Guidenetzwerk Deutschland“: einer Internetseite, auf der sich sowohl Läufer mit visuellen Einschränkungen als auch Begleitläufer registrieren können. Per Postleitzahl finden dort Laufpartner zueinander, die sonst nie voneinander erfahren hätten. Jedes Tandem bekommt als Startausstattung die Signalwesten, eine Broschüre mit praktischen Tipps und das Führungsbändel, das sich viel besser zum Lotsen eignet als ein Springseil. Das Guidenetzwerk existiert seit 2021 und hat derzeit rund zweitausend Mitglieder. Auch Lutz findet über das Netzwerk zwei Guides, die in seiner Nähe wohnen und mit ihm regelmäßig laufen können: Rüdiger und Reines. Mit jedem von uns dreien absolviert er einen Wettkampf: mit mir fünf Kilometer bei der Teamstaffel, mit Rüdiger zehn beim Run Of Spirit, mit Reines fünf beim Inklusionslauf. Aktuell trainiert Lutz zweimal wöchentlich Distanzen zwischen fünf und elf Kilometern. Seine Lieblingsstrecke führt durch den Treptower Park. Ziel für 2026: Halbmarathon.

### BEGLEITLÄUFER GESUCHT!

Wahrscheinlich ist jeder, der diesen Artikel liest, ein potenzieller Guide. Dazu braucht es nicht viel. Das Leistungsgefälle zwischen Guide und Blinden sollte circa zehn Prozent betragen. Die Kommandos lernt man während einer Laufstunde. Der Schwierigkeitsgrad des Trainings hängt vor allem von dem gewählten Terrain ab – auf einer Tartanbahn lotst es sich viel einfacher. Alles Weitere findet sich hier: [guidenetzwerkdeutschland.de](http://guidenetzwerkdeutschland.de)