

Laufbegleiter



**PRO RETINA**  
**Deutschland e. V.**

Selbsthilfevereinigung von Menschen  
mit Netzhautdegenerationen

# Laufen verbindet

Ein Leitfaden für das Lauftraining  
mit seheingeschränkten und blinden  
Menschen



Schreib an  
**sport@  
pro-retina.de**  
oder besuche  
**www.  
pro-retina.de/  
beratung/sport.**

# Schuhe an und los!

Über fünf Millionen Menschen in Deutschland schätzen am Laufen vor allem die Unabhängigkeit und das Unkomplizierte. Laufen kann man immer und überall, bei fast allen Wetterlagen und ohne große Vorbereitung.

Für einen Großteil der Menschen mit Seheinschränkungen und für blinde Menschen ist es nicht ganz so einfach. Bei einer fortschreitenden Netzhauterkrankung kommt irgendwann der Punkt, an dem die Betroffenen auf Unterstützung angewiesen sind. Hier setzt der Arbeitskreis Sport der PRO RETINA an.

Dieser Leitfaden bereitet Interessierte auf das Lauftraining mit seheingeschränkten und blinden Menschen vor. Angesprochen werden insbesondere die Themen Führ-

kommandos und Führtechniken. Dabei ist zu beachten, dass jede Seheinschränkung individuell ist und jeder Sportler ein unterschiedliches Maß an Unterstützung benötigt. So findet jedes Lauftandem seinen eigenen Weg, um die Herausforderung zu meistern.

**Der Arbeitskreis Sport der PRO RETINA freut sich über Dein Interesse und beantwortet Deine Fragen gern. [sport@pro-retina.de](mailto:sport@pro-retina.de)**

Rund sieben Millionen Menschen in Deutschland sind von einer degenerativen Netzhauterkrankung beeinträchtigt und aus diesem Grund seheingeschränkt oder blind. Viele der betroffenen Menschen wünschen sich jedoch nichts sehnlicher, als ihr Leben so normal wie möglich und aktiv zu gestalten.

**Der Arbeitskreis Sport der PRO RETINA möchte Dich als Laufbegleiter gewinnen und für diese Herausforderung begeistern.**

**Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – wir freuen uns auf das erste gemeinsame Training.**



Anmerkung zur männlichen und weiblichen Anrede: In diesem Flyer nutzen wir die männliche oder plurale Form der Anrede, weil uns der Text so flüssiger lesbar scheint.



Aus Sicht eines sehgesunden Läufers berichtet Klaus K.

## Prolog

### Aus Sicht eines sehgesunden Läufers berichtet Klaus K.:

Der Swissalpine Marathon ist der größte und härteste Ultraberglauf der Welt, mit seinen fast 80 Kilometer über die Schweizer Alpen. Es war das Schwerste, was ich je lief. Es geht bis in fast 3.000 Meter Höhe durch hochalpines exponiertes Gelände. Nur gut trainierte und bergerfahrene Läufer sollten daran teilnehmen. Ich wusste zu dem Zeitpunkt noch nicht, was ich bald darauf erleben durfte. Nach knapp zwölf Stunden liefen zwei Läufer auf der Zielgeraden ein. Aber was war das? Sie waren verbunden durch ein kurzes Seil. Einer von ihnen war blind. Ich dachte: Das gibt es doch gar nicht. Wie ist das nur möglich? Das beeindruckt mich bis heute. Es beweist einmal mehr: Alles ist möglich, denn der Wille öffnet Wege, die andere für unmöglich halten.

## Ein guter Begleiter – So einfach ist es nicht

### Aus Sicht einer Betroffenen berichtet Anne K.:

Meine Mutter hatte meinen Krankheitsverlauf immer mit sehr viel Einfühlungsvermögen mitverfolgt. Und nichts war ihr

wichtiger als der Wunsch zu helfen. Mein Mann und ich waren inzwischen ein eingespieltes Team. Meine Mutter kam zu Besuch und bestand nunmehr darauf, mich bei einem anstehenden Stadtrundgang auch einmal führen zu dürfen. Mit einem etwas mulmigen Gefühl ließ ich mich auf das Abenteuer ein. Ich hakte mich bei ihr ein und es ging los. Keine 30 Meter später lenkte sie mich direkt gegen ein Verkehrsschild. Ein kleiner Cut an der Nase war die Folge. Keine Sorge, so schlimm war es nicht. Mit einem absolut schlechten Gefühl verstand meine Mutter nun: Helfen ja, jedoch so einfach ist es eben nicht.



Aus Sicht einer Betroffenen berichtet Anne K.

## Anforderungen an einen Laufbegleiter

- sport- bzw. laufinteressiert
- möglichst etwas schneller als der zu Begleitende
- gutes Sehvermögen und gute Koordination
- gutes Einfühlungsvermögen
- Bereitschaft zum Aufbau eines Vertrauensverhältnisses

Die Vorteile sind nicht einseitig verteilt. Auch Laufbegleiter profitieren von der besonderen Symbiose aus ehrenamtlichem Engagement und der Stärkung der eigenen Fitness.



## Das erste Treffen

- einfache Strecke, glatter Untergrund (Stadion)
- gut erreichbar für die sehingeschränkte Person (ÖPNV)
- sehingeschränkte Person beschreibt die eigene Seheinschränkung und benennt die Unterstützung, die benötigt wird
- Absprache eindeutiger Führkommandos

Führkommandos müssen eindeutig und kurz sein. Kommandos wie „Achtung da vorne ...“ sind unpräzise und führen zu Verunsicherungen.



Sichere Führkommandos müssen **eindeutig und kurz** sein.

## Beispiele für eindeutige Führkommandos:

1. links, rechts
2. Halt (normales Auslaufen, z. B. beim Annähern an eine Kreuzung)
3. Stopp (sofortiger Abbruch des Laufes z. B. bei spontan kreuzenden Radfahrern oder ausparkenden Fahrzeugen)
4. Straßenüberquerung voraus
5. Bordstein abwärts
6. Bordstein aufwärts
7. Treppe abwärts
8. Treppe aufwärts
9. Steigung voraus (ca. ... Meter lang)
10. Bodenwelle oder Unebenheiten voraus (Füße mehr vom Boden abheben)
11. Bodenwechsel (z. B. von Asphalt auf Gras)
12. Engstelle voraus (z. B. schmaler Weg, auf dem nicht nebeneinander gelaufen werden kann)
13. Hindernis voraus (z. B. Säule, Straßenpoller, Aufsteller)
14. Hund voraus
15. Hund vorbei



Auch Laufbegleiter profitieren von der **besonderen Symbiose** aus ehrenamtlichem Engagement und der Stärkung der eigenen Fitness.



**Faustregel:**

Langes Seil auf entspannten Wegen,  
kurzes Seil auf anspruchsvollen Wegen.

## Führtechniken

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen sehingeschränkten oder blinden Läufer zu führen. Welche Führtechnik angewandt wird, hängt davon ab, wie und was der zu Führende noch sehen kann. Ein Läufer mit einer leichteren Form der Seheinschränkung kann z. B. frei vor dem Laufbegleiter herlaufen und wird von hinten vom Laufbegleiter mit eindeutigen Kommandos navigiert. Auch ein enges nebeneinander Herlaufen mit leichtem Körperkontakt am Oberarm ist möglich.

Näher eingehen werden wir an dieser Stelle auf das Führen mit einem Seil. Es sollte etwa ein bis eineinhalb Meter lang sein. Der Laufbegleiter und der zu Führende halten jeweils ein Ende des Seils in der Hand.

Dabei läuft der Laufbegleiter immer auf der Gefahrenseite (z. B. am Straßenrand oder am Abhang) immer einen Schritt voraus, damit der zu Führende auf alle Kommandos rechtzeitig reagieren kann.

## Führkommandos

1. **Richtungswechsel nach links oder rechts:**  
Richtungsangaben mit Uhrzeiten ansagen, Blickrichtung ist immer aus Sicht des zu Führenden anzusagen. Geradeaus heißt 12 Uhr, rechts 3 Uhr, links 9 Uhr usw.
2. **Halt:**  
Laufbegleiter wird langsamer und hält z. B. kurz vor einer Treppe.
3. **Stopp:**  
Abruptes Abbrechen des Laufes bei Gefahr, Laufbegleiter reißt den Führarm mit Seil nach oben. Lauftandem kommt sofort zum Stehen.
4. **Straßenwechsel voraus:**  
Bei Überquerung immer frontal auf den Bordstein zugehen.
5. **Bordstein abwärts:**  
Laufbegleiter bleibt kurz vor der Bordsteinkante stehen. Der zu Führende richtet sich an der Bordsteinkante aus und gibt das Kommando zum Losgehen.
6. **Bordstein aufwärts:** analog zu Bordstein abwärts.



Stopp



Bordstein aufwärts



Treppe abwärts



Treppe aufwärts

### 7. Treppe abwärts:

Frontal auf die Treppe zugehen. Ist ein Treppengeländer vorhanden, führt der Laufbegleiter den zu Führenden an das Geländer und bleibt kurz vor der Kante stehen. Der zu Führende richtet sich an der Kante aus und gibt das Zeichen zum Losgehen. Der Laufbegleiter geht dem zu Führenden immer eine Stufe voraus.

Hintergrund: Hat der Laufbegleiter die letzte Treppenstufe passiert, bleibt er stehen. Der zu Führende weiß dann, dass er noch eine Stufe zu gehen hat.

### 8. Treppe aufwärts:

analog zu Treppe abwärts.

### 9. Steigung voraus:

Die Angabe der Länge der Steigung hilft u. a. dem zu führenden Läufer bei der Krafteinteilung.

### 10. Bodenwelle oder Unebenheiten voraus:

Kann die Unebenheit nicht umgangen werden, so werden die Füße beim Laufen stärker angehoben.

### 11. Bodenwechsel:

Ein Bodenwechsel (z. B. von Asphalt auf Gras) kann zur Verunsicherung führen. Deshalb ist eine vorherige Ankündigung sinnvoll.

### 12. Engstelle voraus:

Bei Ankündigung des Kommandos bewegt der Laufbegleiter den Führarm mit dem Seil hinter seinen Rücken. Der zu Führende läuft nun hinter seinem Laufbegleiter. Ist die Engstelle vorbei, bringt der Laufbegleiter seinen Führarm wieder zur Seite in die normale Laufposition.

### 13. Hindernis voraus:

Hindernisse können auf dem Boden liegen oder sich auf Kopfhöhe befinden (z. B. Äste). Wenn möglich sollten Hindernisse immer umlaufen werden. Ist dies nicht möglich, wird eine Vorgehensweise analog zu Engstelle empfohlen.

### 14. Hund voraus:

Oft bellen Hunde beim Annähern oder Vorbeilaufen. Damit der zu führende Läufer nicht erschrickt, ist es sinnvoll, dies anzukündigen.

### 15. Hund vorbei:

löst die Situation wieder auf.

**Du als Laufbegleiter bist das Auge des Lauftandems und sehr wichtig für ein sicheres Lauftraining.**

**Deshalb gilt: im Zweifelsfall Gehen!**



Engstelle voraus



Alles ist möglich,  
denn der Wille öffnet Wege,  
die andere für  
unmöglich halten.

**Forschung fördern  
Krankheit bewältigen  
selbstbestimmt leben**

Überreicht durch:

**Herausgeber**

PRO RETINA Deutschland e. V.  
Selbsthilfevereinigung von Menschen mit  
Netzhautdegenerationen

1. Auflage, Stand 04/2021

Redaktion: PRO RETINA Deutschland