



Am Gängelband sicher zu neuen Zielen: eine unauffällige, aber zuverlässige Hilfe.

Wie willst du mit mir gehen?

Blinde und Sehbehinderte sind gelegentlich darauf angewiesen, von Sehenden geführt zu werden. Was funktioniert und worauf müssen beide Partner achten?

TEXT UND FOTOS JUTTA HAJEK

I

ch hatte früher große Berührungsängste mit sehbehinderten Menschen. Ich hätte mich nicht getraut zu helfen“, gesteht der 27-jährige Adrian aus der Schweiz. Doch Hilfe wird gebraucht. Laut Pro Retina e.V., einer Selbsthilfevereinigung, leiden in Deutschland rund vier Millionen Menschen an altersbedingter Degeneration der Makula, einer chronischen Augenerkrankung, die zum Erblinden führen kann. Unfall oder Krankheit können weitere Ursachen für den kompletten oder teilweisen Verlust der Sehkraft sein. Um ein sicheres gemeinsames Gehen zu ermöglichen, werden die Angehörigen in Mobilitäts-Schulungen einbezogen. Doch auch Menschen außerhalb dieses Personenkreises können helfen.

Adrian ist bei der internationalen Begegnungswoche in Hamburg in einem „Gespann“ mit Beatrice, die blind ist. „Meine Berührungsängste habe ich schnell verloren, weil hier alle freundlich sind und sagen, was sie brauchen“, fügt er hinzu. 31 Frauen und Männer mittleren Alters wollen auf Einladung der Arbeitsgemeinschaft der katholischen Blindenvereinigungen im deutschen Sprachraum Hamburg erkunden. Dafür sollen öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden, daher sind die Teilnehmenden in „Gespanne“ eingeteilt: Ein Sehbehinderter und ein Sehender gehen zusammen.

Zusammen gehen, aber wie?

Wie man miteinander geht, bestimmt jedes Gespann für sich. Am ersten Tag, beim Rundgang in St. Georg, benutzt Beatrice den „Gabelgriff“, das heißt, sie nimmt Adrians angewinkelten Ellenbogen locker zwischen den Daumen und die anderen Finger. Nach ein paar Tagen sagt Adrian ihr, dass er sich verspannt, wenn er den Ellenbogen über längere Zeit anwinkelt. Wenn er beim Gehen seinen Arm ausgestreckt hängen lassen möchte, umfasst Beatrice sein Handgelenk. Ingeborg und Monika halten sich an einem sogenannten „Gängelband“. Das ist eine dicke, etwa zehn Zentimeter lange Schnur mit



Helfer werden gebraucht, nur richtig helfen müssen sie erst lernen.



Hindernisse wie Hausecken kann man umgehen.

einer Holzkugel an jedem Ende. Monika hatte dieses Band beim Wandern kennengelernt. Die Kugeln klemmen sie zwischen zwei Finger und schließen die Hand locker darum. So sind sie verbunden und trotzdem kann jeder die Arme baumeln lassen. Andrea hat ihr Band selbst hergestellt. Im Bastelladen besorgte sie zwei gelochte Holzkugeln von gut zwei Zentimeter Durchmesser und eine Synthetik-Schnur, die sie mit etwas Zugabe in der richtigen Länge abschnitt. Dann knotete sie die Kugeln an beiden Enden ein. Das Sicherheitsbedürfnis von sehbehinderten Menschen ist – genauso wie das von sehenden – unterschiedlich. Henrike und Daniel halten sich nur am kleinen Finger. „Das reicht mir aus“, bekräftigt Henrike, die noch einen Sehrest hat. Es kann geboten sein, die gemeinsame Gehweise zu ändern, sobald Hindernisse auftauchen: Mülltonnen, Aufsteller, Schilder in Kopfhöhe, Engpässe und Menschen, die rasch an ihr Ziel kommen wollen. Wer führt, geht einen halben Schritt vor dem, der geführt wird. Zwei brauchen doppelt so viel Platz wie einer. Wer vorausgeht, sollte auch vorausschauen: Wo steht etwas im Weg, auf das ich hinweisen kann? Wo müssen wir ausweichen? Immer wieder gibt es Situationen, in denen man hintereinander gehen muss. Auch hier findet Gita es praktisch, eingehakt zu sein: „Sabine

kann mir durch eine Armbewegung signalisieren: Jetzt wird es eng. Ich wechsle dann mit der Hand auf die Schulter und gehe hinter ihr.“ Das ist zum Beispiel auf Rolltreppen notwendig. Eine weitere Möglichkeit ist, dass der Blinde sich am Rucksack des Sehenden festhält. Vorteile

Dachverband der Selbsthilfvereine des Blinden- und Sehbehindertenwesens: Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV): www.dbsv.org Deutsches Katholisches Blindenwerk e. V. (DKBW): www.blindenwerk.de Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautdegenerationen: Pro Retina Deutschland e. V.: www.pro-retina.de/netzhauterkrankungen Bundesverband der Rehabilitationslehrer/-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V.: www.rehalehrer.de/orientierung-mobilitaet

sind, dass der Sehende keine freie Hand braucht und der Blinde direkt hinter dem Sehenden geht, was an Gefahrenpunkten wichtig ist. Außerdem sorgt der Rucksack für mehr Abstand. Nachteilig

ist, dass man so nicht gut miteinander reden kann. Bei breiten, ebenen Wegen kann für eine Weile ein Minimum an Körperkontakt reichen: die Außenfläche der Hand an der Hüfte dessen, der führt. Passanten bleibt dann verborgen, dass einer von beiden nicht sieht.

Kennzeichnen ist Pflicht

Sind Menschen mit Behinderung alleine unterwegs, müssen sie nach dem Gesetz den anderen anzeigen, dass sie sich nicht sicher im Verkehr bewegen können. Das kann bei Sehbehinderten und Blinden durch den weißen Langstock, einen Blindenhund im weißen Führgeschirr und gelbe Armbinden geschehen. Matthias und Ingo haben beide einen Sehrest. Sie tragen gelbe Anstecker mit schwarzen Punkten. Andrea hat ihren Langstock immer in der Hand, um Hindernisse zu orten. Gita benutzt ihren weißen Langstock nicht, wenn sie mit Sabine unterwegs ist. Die Gespanne spielen sich immer besser ein. Roland erzählt eine Anekdote vom ersten Tag in St. Georg: „Jemand hat mich angehalten und gerufen: ‚Toll, wie Sie Blinde begleiten; das will ich auch!‘ Ich habe geantwortet: ‚Ist selbstverständlich – das ist meine Frau.‘“

