

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?



Beatrice hält sich locker an Adrians Handgelenk, benutzt aber trotzdem den weißen Langstock

Von Jutta Hajek

Ich hatte früher große Berührungsängste mit sehbehinderten Menschen. Ich hätte mich nicht getraut zu helfen“, gesteht der 27-jährige Adrian, Zivildienstleistender aus der Schweiz. So geht es vielen, die nicht wissen, wie sie helfen können. Doch Hilfe wird gebraucht. Laut Pro Retina e.V., einer Selbsthilfevereinigung, leiden in Deutschland rund vier Millionen Menschen an einer altersbedingten 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. Die Krankenkassen bezahlen bei entsprechender Indikation eine Schulung in Orientierung und Mobilität. Um ein sicheres gemeinsames Gehen zu ermöglichen, werden – laut Bundesverband der Rehabilitationslehrer und -lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e.V. – die Angehörigen einbezogen. Doch auch Menschen außerhalb dieses Personenkreises können den Betroffenen helfen.

Adrian ist bei der internationalen Begegnungswoche in Hamburg in einem „Gespann“ mit Beatrice, die blind ist. 31 Frauen und Männer mittleren Alters sind einer Einladung der Arbeitsgemeinschaft der katholischen Blindenvereinigungen im deutschen Sprachraum gefolgt, um Hamburg zu erkun-

den. Führungen im Stadtteil St. Georg, rund um den Michel, in Hamburgs Auswanderermuseum BallinStadt und ein Ausflug zum Schulauer Fährhaus sind geplant. Dafür sollen öffentliche Verkehrsmittel benutzt werden, daher sind die Teilnehmenden in „Gespanne“ eingeteilt: ein Sehbehinderter und ein Sehender gehen zusammen.

Zusammen gehen, aber wie?

Wer mit wem geht, hat Margrita Appelhans, Vorstandsmitglied im Deutschen Katholischen Blindenwerk und Verantwortliche für die Woche, vorher festgelegt. „Dabei sind bewährte Konstellationen natürlich immer zu berücksichtigen. Schließlich kommen Paare, Freundinnen oder Freunde gemeinsam. Manche haben sich bei der Woche vor Jahren gefunden“, erläutert sie. 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 merkt Adrian, dass er sich verspannt, wenn er den Ellenbogen über längere Zeit anwinkelt. Sie reden darüber und wechseln dann ab. Wenn er beim Gehen seinen Arm ausgestreckt hängen lassen möchte, umfasst Beatrice sein Handgelenk. Ingeborg und Monika halten sich an einem so genannten „Gängelband“. Das ist eine dicke, etwa zehn Zentimeter lange Schnur mit einer Holzkugel an jedem Ende. Monika hatte dieses Band beim Wandern kennen gelernt. Es engt keinen Gehpartner ein. Die Kugeln klemmen sie zwischen Zeige- und Mittelfinger oder Mittel- und Ringfinger ein und schließen die Hand locker darum. So sind sie verbunden und trotzdem kann jeder die Arme baumeln lassen. Monika ist blind, aber meist reicht ihr das.



Ingeborg (links) und Monika (rechts) gehen mit Kugeln, obwohl Monika keinen Sehrest hat

Kreativ werden

Andrea nutzt das Band ebenfalls gern. Die Kugeln an ihrem sind kleiner als die von Monika, deshalb scherzt sie, die seien beim Waschen eingegangen. Sie hat das Kugelband selbst hergestellt. Im Bastelladen besorgte sie zwei gelochte Holzkugeln von gut zwei Zentimetern Durchmesser und eine dicke Synthetik-Schnur. Dann probierte sie aus, welcher Abstand zwischen den Kugeln für sie angenehm ist, schnitt die Schnur mit Zugabe für die Knoten ab und knotete die Kugeln an beiden Enden ein. Das Sicherheitsbedürfnis von sehbehinderten

Menschen ist – genauso wie das von sehenden – unterschiedlich. Für Gita wäre das in der Stadt nicht ausreichend. „Man kann über das Band nicht so viele Informationen übermitteln wie über den Arm. Wenn man einen breiten Weg im Stadtpark geht, gibt es gute Orientierung, doch wenn Stufen kommen oder es eng wird, ist es unpraktisch. Man muss dann kurz reden.“ Sie hakt sich meist am Arm ihrer Begleiterin Sabine ein: „Das ist sehr flexibel.“ Wenn Treppen kommen, kann man das durch ein Drücken mit dem Arm signalisieren oder kurz innehalten. Henrike und Daniel halten

sich nur am kleinen Finger. „Das reicht mir aus“, bekräftigt Henrike, die noch einen Sehrest hat. Zwei aus einem anderen Gespann geben sich die Hand. Die Geh-Varianten sind so verschieden wie die Paare.

Herausforderungen unterwegs

Es kann auch geboten sein, die gemeinsame Geh-Weise zu ändern, weil Hindernisse auftauchen: Mülltonnen, Aufsteller mitten auf dem Gehsteig, Schilder in Kopfhöhe, Engpässe und Menschen, die rasch an ihr Ziel kommen wollen. Hier ist es besonders wichtig, dass der Sehende den Sehbehinderten nicht von hinten unterhakt und vor sich her schiebt. Das würde dazu führen, dass dieser einen halben Schritt vorausgeht und gefährdet ist. Wer führt, geht einen halben Schritt vor dem, der geführt wird. So ist es am einfachsten zu reagieren. Zwei brauchen doppelt so viel Platz wie einer. Wer vorausgeht, sollte deshalb auch vorausschauen: Wo steht etwas im Weg, auf das ich hinweisen kann? Wo müssen wir ausweichen? Immer wieder gibt es Situationen, in denen man kurzfristig hintereinander gehen muss, im Gedränge oder bei schmalen Durchgängen. Auch hier findet Gita es praktisch, eingehakt zu

sein: „Sabine kann mir durch eine Armbewegung signalisieren: Jetzt wird es eng. Ich wechsele 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 sind, dass der Sehende keine freie Hand braucht – praktisch, wenn er viel Gepäck bei sich hat – und der Blinde im Idealfall genau hinter dem Sehenden geht, was an Gefahrenpunkten wichtig ist. Außerdem sorgt der Rucksack für mehr Abstand, sodass der Nachgehende dem Sehenden nicht so leicht versehentlich von hinten auf die Füße tritt. Nachteilig ist, dass man nicht gut miteinander kommunizieren kann, vor allem bei einer Lärmkulisse wie auf Bahnhöfen. Bei breiten und ebenen Wegen kann für eine Weile ein Minimum an Körperkontakt reichen: die Außenfläche der Hand an der Hüfte dessen, der führt. So ist auch möglich, bei einem Städtetrip Fotos aufzunehmen. 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, die Begleitung durch einen Blindenhund im weißen Führgeschirr und gelbe Armbinden geschehen. Matthias und Ingo haben beide einen Sehrest und kommen deshalb ohne Begleitung klar. Sie tragen gelbe Anstecker mit schwarzen Punkten, damit Passanten wissen, dass sie Rücksicht nehmen müssen. Die anderen in der Gruppe tragen keine Kennzeichnung, weil sie mit einer sehenden Begleitperson gehen. Gita benutzt ihren weißen Langstock nicht, wenn sie mit Sabine unterwegs ist: „Es ist hinderlich, wenn ich ihn auch noch einsetze, und es heißt für mich, ich verlasse mich nicht auf sie.“ Andrea dagegen hat ihren Langstock immer in der Hand, um Hindernisse zu orten. Die Gespanne spielen sich immer besser ein. Keiner geht unterwegs verloren, keiner verletzt sich. Eine mit spannenden Ausflügen gefüllte Woche neigt sich ihrem Ende zu. Bei der Abschlussrunde erzählt Roland eine Anekdote vom ersten Tag, als sie in St. Georg unterwegs waren: „Jemand hat mich angehalten und gerufen: ‚Toll, wie Sie Blinde begleiten; das will ich auch!‘ Ich habe ihr geantwortet: Ist selbstverständlich – das ist meine Frau.“

□

Infos

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