



## Weitersehen 2022

Inklusiv aktiv –  
mit Sport Hürden überwinden



# OrCam MyEye.

**Mehr Unabhängigkeit für blinde und sehbeeinträchtigte Menschen**

## „Niemals aufgeben!“

Katrin wurde mit einem Sehvermögen von nur 10 % geboren. Heute hat sie nur noch 2 %. Die Paralympics-Medaillengewinnerin nutzt die OrCam MyEye gerne im Alltag. „Es ist ein sehr schönes Gefühl selbst wieder Texte lesen zu können!“

## Eine neue Unabhängigkeit im Alltag!

OrCam MyEye liest jeden gedruckten Text vor – ganz ohne Internetverbindung. Die Kamera erkennt zudem Gesichter, Produkte, Geldscheine und vieles mehr.

## Offiziell anerkanntes Hilfsmittel

Die gesetzlichen Krankenkassen unterstützen die OrCam MyEye als offizielles Hilfsmittel.

## Jetzt ausprobieren

Kontaktieren Sie uns, um mehr zu erfahren und die OrCam MyEye bei einem lokalen Händler zu testen!



**OrCam GmbH**

**[www.orcam.com/de](http://www.orcam.com/de) | 0211 540 138 11 | [germany@orcam.com](mailto:germany@orcam.com)**



## Zusammen sind wir stark!

---

**Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. ist der Selbsthilfeverband der Augenpatientinnen und -patienten, der blinden und sehbehinderten Menschen sowie der blinden und sehbehinderten Menschen mit weiteren Behinderungen. Wir vertreten ihre Interessen mit dem Ziel, ihre Lebenssituation nachhaltig zu verbessern.**

Der DBSV koordiniert das Handeln und Auftreten von 19 Landesvereinen. Die Landesvereine wiederum vertreten die Interessen blinder und sehbehinderter Menschen auf Länderebene. Zudem unterstützen sie Betroffene und deren Angehörige mit umfassenden Beratungs- und Informationsangeboten.

Zentrales Angebot aber ist der Erfahrungsaustausch unter Menschen, die in der gleichen Situation sind. Er ist das beste Mittel, um die Auswirkungen von Sehverlust zu verarbeiten.

---

### **Spendenkonto DBSV**

IBAN: DE55 1002 0500 0003 2733 05  
BIC: BFSWDE33BER

Internet: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

Twitter: [www.twitter.com/DBSV](https://www.twitter.com/DBSV)

Facebook: [www.facebook.com/DBSV.org](https://www.facebook.com/DBSV.org)

# INHALT



20



34



38



56



76

---

**Seite 4**

Editorial von Klaus Hahn

---

**Seite 6**

Grußwort von Alfons Hörmann

---

**Seite 8**

„Showdown“:  
rasant, dynamisch, taktisch!

---

**Seite 12**

„Ein Platz in unserer Gesellschaft“  
Reiner Delgado

---

**Seite 20**

Blind im Fitnessstudio

---

**Seite 25**

Home Studio 84 plus

---

**Seite 26**

Wandern mit Navi-Unterstützung

---

**Seite 29**

Der EBU-Cup im Breitensport

---

**Seite 30**

Raus aus dem Alltag,  
rauf aufs Wasser

---

**Seite 34**

Stand-up-Paddling –  
Trendsport erleben

---

**Seite 38**

„Blindenfußball ist ein perfektes  
Inklusionsmodell“

---

**Seite 44**

Blindenfußball der ersten Stunde  
Interview mit  
Alexander Fangmann (Teil 1)

---

---

**Seite 48**

Sport live erleben – vor Ort  
und von zu Hause

---

**Seite 52**

Lotti schlägt sie alle

---

**Seite 56**

Goalbal l – Inklusion mal anders

---

**Seite 62**

„Der blinde Läufer sollte den Guide  
nicht übers Ziel schleifen müssen“

---

**Seite 66**

Warum eine rosa-silberne Kugel  
beim Laufen wichtig sein kann!

---

**Seite 70**

Corona-Krise und Verdruss –  
in dieser Zeit ist Sport ein „Muss“

---

**Seite 72**

Auf der Loipe vom Harz  
bis nach Oberbayern

---

**Seite 76**

„Es macht mir Spaß, alles zu geben“

---

**Seite 80**

Sport-Inklusionsmanager beim  
Württembergischen Landessport-  
bund und Mitglied im Kuratorium  
der Sepp-Herberger-Stiftung  
Interview mit  
Alexander Fangmann (Teil 2)

---

**Seite 84**

Laufen oder laufen lassen –  
ein Marathon zum Glück der Erde

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

gelegentlich sind die Menschen schon überrascht, wenn ich berichte, dass blinde und sehbehinderte Menschen auch Sportfans sein können. Sie gehen ins Stadion oder verfolgen Wettkämpfe vorm Fernsehen, vorzugsweise natürlich mit Audiodeskription. Aber dass sie selbst aktive Freizeit- oder ambitionierte Leistungssportlerinnen und -sportler sein können, darüber ist viel zu wenig bekannt.

In dieser Ausgabe wollen wir Ihnen einen kleinen Einblick in diese Welt verschaffen – von einem vollständigen Überblick sind wir jedoch weit entfernt. Lesen Sie über Sportarten wie Showdown oder Goalball, die speziell für nicht sehende Menschen entwickelt wurden, aber ganz im Geist der Inklusion von Sehenden (mit-)gespielt werden können und sollen. Sie erfahren, wie die Deutsche Blindenstudienanstalt (blista) ihren Schülerinnen und Schülern Trendsportarten näherbringt und sie so ermutigt, sich Vereinen anzuschließen und über den Sport in die sehende Gesellschaft hineinzuwachsen.

Im Leistungssport ist es kaum möglich, dass Menschen mit und ohne Behinderungen chancengleich miteinander konkurrieren.

Deshalb finden als Pendant zu den Olympischen Spielen die Paralympischen Spiele für Menschen mit Behinderungen statt. Noemi Ristau ist eine der wenigen blinden Skiläuferinnen aus Deutschland, die auf dieses Leistungsniveau hintrainiert haben. Aber auch Mannschaften wie die Goalballer haben sich für die Paralympics in Tokio qualifiziert.

Die Leistungsanforderungen und die Wettkampfbedingungen für die einzelnen Gruppen legen Fachverbände fest. Für sehbehinderte und blinde Menschen ist das die International Blind Sports Federation (IBSA). Nach ihren Regeln wird auch auf nationaler Ebene trainiert. Ferner legt sie fest, welche Sportarten für den internationalen Wettkampf zugelassen sind. Dazu gehören auch Schach, Kegeln oder Schießen, die hier jedoch nicht mit eigenen Beiträgen vertreten sind. In Deutschland ist übrigens auch Skat bedeutend.

Der Breitensport ist zwar nicht immer spektakulär – und doch gerade für uns sehr wichtig, da wir in der Mobilität aufgrund unserer Sehbehinderung oder Blindheit eingeschränkt sind.

Bleibt noch die Frage: Ist es besser, mit sehenden Menschen gemeinsam Sport zu treiben,



oder sollten wir uns nur mit anderen sehbehinderten oder blinden Menschen sportlich messen? Auch hierzu finden Sie eine klare Antwort im Interview mit Reiner Delgado.

Lassen Sie sich durch Weitersehen inspirieren. Vielleicht haben Sie selbst noch eine Idee, wie Sie Ihre eigenen Aktivitäten steigern können, allein oder gemeinsam mit anderen – vielleicht sehbehinderten oder blinden – gleichgesinnten Menschen. Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre, geben Sie das Heft gerne an andere Interessierte weiter!

Ihr

A handwritten signature in blue ink that reads "Klaus Hahn". The signature is written in a cursive, flowing style.

**Klaus Hahn**

Präsident des DBSV

# Liebe Leserinnen und Leser,

„Sport für alle“ ist seit jeher das Anliegen des gemeinnützigen Sports und wird in vielen Vereinen in SPORTDEUTSCHLAND in großer Vielfalt bereits sehr engagiert gelebt. Im gemeinsamen Tun kommen Menschen zusammen, vergessen Differenzen und treten als ein „Wir“ auf. Die 90.000 Sportvereine in Deutschland stehen für Gemeinschaft, für soziale Begegnungen und für einen verbindenden Austausch zwischen Menschen, die sich sonst vielleicht nicht getroffen hätten. Gemeinsames Sporttreiben macht nicht nur Spaß, sondern baut auch Barrieren und Vorurteile schnell und nachhaltig ab.

Für uns ist Inklusion der Anspruch, die selbstbestimmte, gleichberechtigte und gleichwertige Teilnahme und Teilhabe von Menschen mit und ohne Behinderungen im und durch Sport zu ermöglichen. Das gilt für ein vielfältiges aktives Breitensportangebot genauso wie für die Darstellung der Leistungen der paralympischen Sportlerinnen und Sportler. Ebenso wichtig ist das Einbringen der Potenziale

von Menschen mit Behinderungen im Rahmen einer ehrenamtlichen und hauptberuflichen Tätigkeit. Das fördern wir aktuell in unserem Projekt „EventInklusionsmanager\*in im Sport“, in dem wir den Sport als attraktiven Arbeitsmarkt für Menschen mit Behinderungen entwickeln wollen.

Ebenso wie Ihnen ist uns die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention Anspruch und Ansporn zugleich. Wir freuen uns sehr, dass Sie in Ihrer Satzung die Unterstützung der kulturellen und sportlichen Betätigung blinder und sehbehinderter Menschen als Ziel Ihrer Arbeit verankert haben und damit unser Anliegen gleichermaßen fördern. Für uns sind die enge Kooperation und der Austausch mit Behinderten- und Selbsthilfeorganisationen ein wichtiger Erfolgsfaktor, um partnerschaftlich und nachhaltig unsere gemeinsamen Ziele zu erreichen. Vielen Dank, dass Sie in unserem Netzwerk dabei und aktiv sind! Gerade in der Zeit der Corona-Pandemie ist es besonders wichtig, das Sporttreiben nicht zu





vernachlässigen. Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit, bleiben Sie gesund und vor allem stets in Bewegung,

Ihr

**Alfons Hörmann**  
Präsident des Deutschen  
Olympischen Sportbunds (DOSB)

# Showdown:

## rasant, dynamisch, taktisch!

---

Von **Thade Rosenfeldt**

**Ich gestehe es gleich:  
Für mich gibt es keinen  
großartigeren Sport als  
Showdown! Seit etwa  
sechs Jahren bin ich  
seinen Lockungen verfallen,  
dem befreienden Gefühl  
im Spiel, den Herausfor-  
derungen, den Erfolgs-  
erlebnissen und der  
lebendigen, offenen und  
herzlichen Community.**

Showdown ist ein dynamischer und schneller Blindensport. Man könnte es als eine Mischung aus Tischtennis und Air-Hockey beschreiben. Ein rasselnder Plastikball mit sechs Zentimetern Durchmesser wird mit paddel-ähnlichen Schlägern von 30 Zentimetern Länge über einen 3,66 x 1,22 Meter großen Tisch gespielt. Den Tisch umgibt eine

Holzbande, die an den beiden kurzen Seiten eine schlägerbreite Aussparung hat – das ist das Tor. Auf halber Strecke wird der Tisch von einer horizontalen Plexiglas-scheibe geteilt, unter der eine Handbreit Platz für den Ball bleibt. Vor dem Tor befindet sich der halbkreisförmige Defensivbereich. Innerhalb dessen ist der Ballkontakt verboten, man verteidigt also davor. So bleibt immer Platz zum Umspielen des Gegners, und auch die Defensivarbeit ist sehr aktiv, reaktions-schnell und taktisch.


Ein Tor gibt zwei Punkte, Fehler wie Ausbälle, Bälle gegen die Mittelscheibe oder Verteidigung im Defensivkreis sind ein Punkt für den Gegner. Ein Satz geht bis elf bei zwei Punkten Vorsprung. Zeitlich ist ein Spiel nicht begrenzt, man rechnet aber mit etwa neun Minuten pro Satz.



Normale Spiele enden nach zwei gewonnenen Sätzen, Finale laufen über drei Gewinnsätze.

Das alles klingt viel komplizierter, als es ist. Bei kaum einem anderen Blindensport ist der Einstieg so einfach. Meine Erfahrung ist, dass Spieler jeder Erfahrungsklasse schon nach wenigen Minuten den Schläger schwingen und erste Erfolgserlebnisse an der Platte feiern können. Selbst blutige Anfänger können direkt ins Geschehen einsteigen. Dennoch sind in Sachen Professionalität die Grenzen auch auf internationaler Ebene noch längst nicht ausgelotet. Bei gemessenen

Schussgeschwindigkeiten von über 100 km/h sowie stetig wachsender Ballbeherrschung und Präzision mausert sich unser Ballsport zu einer Herausforderung an Reaktion, Kontrolle und taktischer Finesse. Showdown eignet sich also gleichermaßen zum zwanglosen Freizeitspiel wie zum packenden Wettkampfsport.

Das alles war mir nicht bekannt, als ich durch Zufall von einem frisch gegründeten Sportverein in meiner Heimatstadt Marburg hörte. Neugierig schaute ich es mir an – und war sofort überzeugt. Dass ich ohne sportliche Erfahrung mit  Mitte 20 als Spätberufener



➔ noch in den internationalen Wettkampfsport rutschen würde, hätte ich da niemals vermutet. Eher widerwillig ließ ich mich zu meinem ersten kleinen Team-Turnier in Berlin überreden. Mittlerweile kann ich auf unzählige Wettbewerbe zurückblicken, darunter drei Deutsche Meisterschaften, zwei Weltmeisterschaften, eine Europameisterschaft und zwei European Top Twelve, das aktuell prestigeträchtigste Einladungsturnier für die besten zwölf Spieler Europas nach Weltranglistenpunkten. Jetzt gibt es für mich nichts Großartigeres als die prickelnde, freundschaftliche Atmosphäre auf einem großen Event.

International fällt aber auf: Showdown wird in Deutschland verhältnismäßig wenig gefördert, obwohl die Community groß und insgesamt weit verbreitet ist. In Finnland etwa gehört der Sport zum klassischen Unterrichtsangebot an Schulen, in Polen werden die Top-Spieler von großen Marken gesponsert. In Deutschland hingegen kann Showdown noch nicht einmal aktives Mitglied im Nationalen Behindertensportverband sein – da es keine paralympische Disziplin ist. Unsere Bemühungen sind groß, die ersten Schritte in diese Richtung getan. Mit dem 2017 gegründeten Showdown Germany – Showdownverband Deutschland e. V. hoffen wir, bessere Grundlagen

für unseren Sport schaffen zu können. Mein Traum ist es, dass unsere deutschen Spieler bald auch international ganz oben mitmischen können. Dafür fehlt es aber leider noch an Unterstützung für unseren ambitionierten, frischen Sport. ■

„Showdown Germany – Showdownverband Deutschland e. V.“ wurde 2017 gegründet. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Showdown-Szene Deutschlands zu vereinen und nach außen hin zu vertreten. Außerdem koordiniert und organisiert er das nationale Turniergeschehen und unterstützt die Aus- und Weiterbildung unserer Schiedsrichter.

Weitere Informationen unter [www.showdown-germany.de](http://www.showdown-germany.de)



**Thade Rosenfeldt** ist 30 Jahre alt und lebt in Marburg. Seit 2014 spielt er in der Tischball-Sportgruppe (TSG) Marburg. Aktiv im Turniergeschehen ist er seit 2016.



# „Entscheidend ist, dass der Behindertensport einen Platz in unserer Gesellschaft hat.“

---

**Melanie Wölwer** im Gespräch mit  
**Reiner Delgado**, Referent für Sport  
beim DBSV

**Melanie Wölwer: Herr Delgado, dem Gesundheitsbericht des Bundes zufolge treiben zwei Drittel der erwachsenen Deutschen Sport – bei den sehbehinderten und blinden Menschen dagegen ist es nicht einmal die Hälfte. Wie erklären Sie sich das?**

**Reiner Delgado:** Sport machen ist mit Seheinschränkung mit vielen Barrieren verbunden. Viele Sportarten sind nur mit sehender

Assistenz möglich. Das kann die größte Hürde sein – vor allem, wenn man wettkampforientiert aktiv sein möchte. Dann gibt es auch noch Fragen der Barrierefreiheit, also wenn Einrichtungen oder Sportgeräte es nicht sind. Die dritte ist sicher die Barriere in den eigenen Köpfen der blinden und sehbehinderten Menschen, die sich nicht vorstellen können, dass das Ausüben einer bestimmten Sportart für sie möglich ist.



➔ **MW: Was muss sich ändern, damit für diese Menschen die Hürden für eine sportliche Aktivität abgebaut werden?**

**RD:** Bei der Assistenz ist es schwieriger, als wenn man eine Leitlinie baut und das Problem gelöst ist. Man braucht für jedes Training, für jede sportliche Aktivität eine Assistenz, die Zeit haben muss oder die vielleicht auch ein Honorar bekommt. Das beginnt bei Sportgruppen, die eine Übungsleitung suchen, oder bei Tandemgruppen, die sehende Pilotinnen oder Piloten suchen. Aber das betrifft auch die einzelnen Menschen, die jemanden zum Joggen oder für andere sportliche Aktivitäten suchen.

Die Person muss das gleiche Fitnessniveau haben und jemanden, der nichts sieht, gut begleiten können, zum Beispiel auf den Wegen beim Laufen im Wald oder beim Skifahren. Die Frage ist: Findet man jemanden, der das gerne macht – und kostenfrei? Und wenn nicht: Wo kommt das Geld für diese Assistenz her? Für die Barrieren vielleicht zwei Beispiele: Es gibt blinde und sehbehinderte Menschen, die sich zutrauen, in ihr Schwimmbad um die Ecke zu gehen und dort zu schwimmen. Manche Schwimmbäder lassen aber Menschen mit hochgradiger Sehbehinderung oder Blindheit ohne sehende Begleitperson nicht rein. Dies hatte schon Gerichtsverfahren





oder Beschwerden bei der Antidiskriminierungsstelle des Bundes zur Folge. Und das nur, weil der Betreiber sagt, das ist uns zu riskant oder zu aufwendig. Ein anderes Beispiel: Fitnessstudios, in denen man aufpassen muss, dass man nicht in jemanden reinläuft, der gerade Hanteln stemmt, oder in ein Gerät. Hier reichen aber meist einfache Mittel, damit man dort als blinder oder sehbehinderter Mensch ganz gut Sport treiben kann.

### **MW: Wie barrierefrei sind Sportangebote in Deutschland insgesamt?**

**RD:** Es wäre gut, wenn ich jetzt eine Prozentzahl nennen könnte, die habe ich natürlich nicht. Aber das Angebot an Sportarten, die man einfach so als blinder oder sehbehinderter Mensch machen kann, ist verschwindend gering. Vor allem, wenn man sich überlegt, welche Möglichkeiten man als sehender Mensch hat, vom Snowboarden übers Basketball spielen, bis hin zu Yoga oder einfach spontan im Wald laufen zu gehen.


**MW: 2015 hat der DBSV den jährlichen Sehbehindertentag zum Thema „Fit auch mit Sehbehinderung“ durchgeführt und in ganz Deutschland spezielle Schnuppertage in Fitnessstudios möglich gemacht. Was hat sich aus Ihrer Sicht seitdem bewegt?**

**RD:** Es ist einfacher, wenn man noch einen Sehrest hat. Bei dem Sehbehindertentag haben wir darauf hingewiesen. Und wir haben sehbehinderten Menschen damit bewusst gemacht: Du kannst Sport machen!

Durch die Partnerschaft mit den KIESER-Studios haben viele Menschen das Gefühl bekommen: Wenn ein Studio erklärt, offen für behinderte Menschen zu sein, dann kann ich da auch hingehen.

### **MW: Welche sportlichen Bereiche sind gut aufgestellt, um sich als blinder oder sehbehinderter Mensch im Alltag fit zu halten? Was raten Sie den Menschen?**


**RD:** Man kann sich sehr gut zu Hause fit halten, und das sollte man einfach angehen.



### **Gerade in Corona-Zeiten haben wir dazu Angebote in unserem Offsight-Forum gesammelt.**

Zum Beispiel bietet ein Studio in Marburg Workouts auf YouTube mit sehr genauen Beschreibungen für seheingeschränkte Menschen an. Es gibt Audio-Yogakurse oder eine Frau aus Kassel, die Pilates als Hörkurs anbietet und auch Rabatt gibt für Inhaber der DBSV-Karte. Man kann sich auch ein Ergometer, also ein Fahrrad oder



 eine Rudermaschine zu Hause hinstellen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und Energie zu verbrennen. Ich persönlich habe ein Laufband zu Hause, aber das macht schon relativ viel Krach, da muss man schauen, ob das in der Wohnung geht. Es gibt auch Menschen, die auf einem kleinen Trampolin auf der Stelle laufen. Also es gibt viele Möglichkeiten, zu Hause was zu tun. Das ist sehr niedrigschwellig, und damit sollte man anfangen.

**Und dann gibt es die speziellen Angebote für blinde und sehbehinderte Menschen, teilweise mit eigenen Vereinen, wo man zum Beispiel Torball oder Blindenfußball spielen kann. Inzwischen haben sogar einige renommierte Clubs solche Abteilungen.**

---

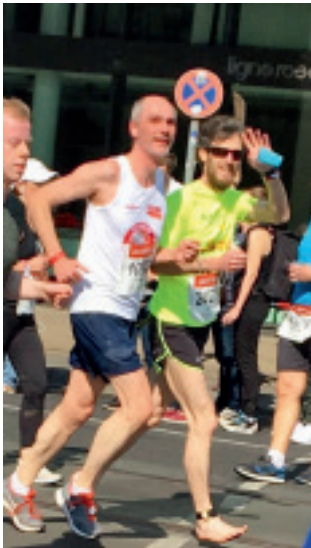
Da sind die Übergänge dann auch häufig fließend, und die Sportlerinnen und Sportler trainieren dort mit Sehenden zusammen oder absolvieren gemeinsame Wettkämpfe, zum Beispiel in der Leichtathletik oder beim Judo.

**MW: Sehen Sie hier auch eine Pflicht bei den Krankenkassen, damit die Angebote im Breitensport zugänglicher werden?**

**RD:** Die Krankenkassen tun schon etwas, indem sie Rehabilitationssport bezuschussen. Das ist jedoch kompliziert, denn man muss als Anbieter von Rehasport bestimmte Auflagen einhalten usw. Ich kann aber als Versicherter nicht sagen, ich hätte gerne eine Laufbegleitung und brauche dafür regelmäßig Geld. Es wäre gut, wenn dies unbürokratischer strukturiert wäre und man zu seiner Krankenkasse sagen könnte: „Ich habe einen bestimmten Bedarf, könnt ihr den decken?“

**MW: In der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK), die 2009 von Deutschland ratifiziert wurde, heißt es in Artikel 30, Absatz 5: „Mit dem Ziel, Menschen mit Behinderungen die gleichberechtigte Teilnahme an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen, treffen die Vertragsstaaten geeignete Maßnahmen.“ Wo stehen wir heute?**

**RD:** Wir stehen sicher noch am Anfang, aber wir sind auf dem Weg. Die UN-BRK hat leider keine individuellen Rechte geschaffen, sodass ich beispielsweise keinen Anspruch darauf habe, dass in der Sportanlage bei mir in der Nähe Leitlinien vorhanden sind. Dies kann ich nicht einklagen. Auf der anderen Seite wird aber zunehmend zum Beispiel im Bereich des Sports barrierefrei gebaut.



Und immer mehr Anbieter und Sportvereine wollen auch für behinderte Menschen offen sein und schaffen inklusive Angebote. Leider sind diese Angebote aber noch nicht unbedingt vor meiner Haustür. Dies ist aber auch bei den typischen Blindensportarten, wie beim Blindenfußball, nicht anders. Da dauert für mich hier in Berlin die Anfahrt eine Stunde. Wäre ich sehend und würde Fußball spielen wollen, wäre der nächste Verein nur zehn Minuten entfernt.

**MW: Welche Forderungen stellt hier der DBSV als Interessenvertretung der Menschen mit Seh-einschränkung in Deutschland?**


**RD:** Die Barrierefreiheit von Sportanlagen, der Zugang zu Schwimmbädern zum Beispiel oder Fitnessstudios, muss verbessert werden. Dies sind private Anbieter. Auch in diesem Zusammenhang hätte mit

dem Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) vieles geregelt werden können. Wir kritisieren, dass das Gesetz nicht weitreichend genug ist in der Verpflichtung der privaten Anbieter.

Insgesamt muss man sagen, dass Sport mit Behinderung aufwendiger und zeitintensiver ist und mehr Geld kostet. Dieses Geld sollte zur Verfügung gestellt werden. Der Behindertensport hat leider längst nicht den Stellenwert, den der Sport für Menschen ohne Behinderung hat. Das muss sich ändern.

**MW: 2006 wurde durch den Zusammenschluss des Deutschen Sportbundes und des Nationalen Olympischen Komitees für Deutschland der Deutsche Olympische Sportbund als eine Dachorganisation des Deutschen Sports**



 **gegründet. Der Behindertensport ist im Deutschen Behindertensportverband e. V. organisiert, dem deutschen Dachverband für Sport von Menschen mit Behinderung und dem Nationalen Paralympischen Komitee für Deutschland. Auch die Blindenfußball-Bundesliga gehört nicht zum Deutschen Fußball-Bund, sondern wird lediglich von der DFB-nahen Sepp-Herberger-Stiftung unterstützt. Ist solch eine Trennung noch zeitgemäß?**

**RD:** Wenn ich Blindenfußball oder Torball spielen möchte oder mich für Leichtathletik interessiere, ist es erst einmal nicht relevant, welchem Verband ich dabei angehöre. Wichtiger ist, ob es für meinen Mehraufwand eine Förderung gibt oder damit eventuelle Barrieren abgebaut werden.

Als behinderte Menschen konkurrieren wir da um Ressourcen. Entscheidend ist aber, dass der Behindertensport einen Platz in unserer Gesellschaft hat. Es ist okay, dass es Sportarten gibt, bei denen ich mich mit anderen blinden oder sehbehinderten Menschen in Wettkämpfen messe. Und es gibt genauso gute Gründe, Dinge gemeinsam zu machen, also inklusiv. Aber es wäre falsch, zu sagen, es muss so oder anders sein und es darf Spezialverbände nicht mehr geben. Kompetenz und Ressourcen müssen vorhanden

sein. Das kann eine inklusive Verbandsstruktur aber nicht zwingend besser.

**MW: Als Sport-Referent des DBSV sind Sie sicher selbst sehr aktiv. Wie halten Sie sich fit?**

**RD:** Im Moment vor allem durch Laufen. Ich habe ja verraten, dass ich ein Laufband zu Hause habe. Ich laufe aber auch in sehender Laufbegleitung, die teils auch auf dem Fahrrad neben mir fährt. Ich laufe auch gerne Volksläufe, also 10-Kilometer-Distanzen oder Halbmarathon, wo man dann am Ende eine Medaille bekommt. ■



**Reiner Delgado** ist Fachreferent für Soziales beim DBSV. In dieser Funktion ist er für die Themenbereiche Bildung, Frauen, Jugend, Sport, Kultur und die Belange taubblinder Menschen zuständig.



## **Die International Blind Sports Federation (IBSA)**

ist der internationale Blinden- und Sehbehindertensportverband mit Sitz in Bonn. Die IBSA ist ein Gründungsmitglied des Internationalen Paralympischen Komitees. Deutsches Mitglied ist der Deutsche Behindertensportverband.

Ziel der IBSA ist es, die Teilhabe blinder und sehbehinderter Menschen am Sport zu fördern. Neben den in dieser Ausgabe in verschiedenen Artikeln vorgestellten Sportarten Goalball, Showdown und Blindenfußball zählen laut IBSA die folgenden weiteren Disziplinen zu den klassischen Blindensportarten: Schach, Judo, Bowling, Kegeln und Gewichtheben. In Deutschland sind darüber hinaus viele seheingeschränkte Menschen im Skat aktiv.

**Weitere Informationen unter [www.ibsasport.org](http://www.ibsasport.org)**

# Blind im Fitnessstudio



Von **Wolfgang Angermann**

**Meine Frau und ich trainierten viele Jahre lang zweimal wöchentlich in einem Fitnessstudio. Es bot ideale Bedingungen für uns: Es lag in unmittelbarer Nähe einer Straßenbahnhaltestelle und war daher gut zu erreichen. Wir konnten die Geräte leicht selbst bedienen, und wenn nötig stand uns auch immer eine helfende Hand zur Verfügung. Mittlerweile hat dieses Studio geschlossen, und so müssen wir ein neues finden.**

Fachliche Unterstützung bekommen wir dafür von Bastian Gleitze. Er ist Physiotherapeut und war als

Inklusionsbeauftragter für den renommierten „Turnklub zu Hannover“ (TKH) tätig. Seine Frau und er trainieren ebenfalls in einem Fitnessstudio, sodass er uns hilfreiche Eindrücke und Tipps geben kann.

Trainingsgeräte haben heute häufig Touchscreens, mit denen die Werte eingestellt werden, aber je nach Ausstattung des Studios findet man auch noch die mechanische Bedienung durch das Versetzen von Stiften. „Ich kann die Touchscreens teilweise noch mithilfe einer Lupe bedienen, aber meine Frau braucht Hilfe beim Einstellen der Geräte“, sagt Bastian. Diese gelegentliche Unterstützung, die zunächst auch zum Auffinden der Geräte nötig ist, kann ein Studio anbieten. Das ist aber keinesfalls selbstverständlich: Gerade Fitness-Center, die mit



Billigtarifen locken, begrenzen häufig den Personaleinsatz auf ein Minimum. „Unterstützung für Mitglieder mit Sehbehinderung können wir nicht leisten“ ist dann nicht selten die Antwort auf eine Anfrage für einen Probetermin. Hier zeigt sich, wie wichtig es ist, sich vorab sorgfältig über das jeweilige Angebot zu informieren.

Der Probetermin dient vor allem dazu, dass wir uns einen ersten Eindruck von der räumlichen Gestaltung, der Ausstattung und der Atmosphäre verschaffen können. Möglicherweise bietet das Studio auch an, eine persönliche Assistenz zur Verfügung zu stellen, wenn wir bereit sind, einen entsprechenden



➔ Zuschlag auf das Abonnement zu zahlen. Bastian Gleitze meint – und dem schließe ich mich gerne an: „Wenn dafür zum Beispiel extra eine Aushilfe eingestellt wird, sollten wir das als blindheitsbedingten Mehraufwand betrachten.“

Das Fitness-Center, das Bastian Gleitze und seine Frau besuchen, ist räumlich leicht erfassbar und nicht überlaufen. Die Atmosphäre ähnelt der, die ich seinerzeit erlebt und als angenehm empfunden habe: keine laute Musik oder ein von den Trainierenden verursachter, unangenehmer Lärmpegel. Familie Gleitze hat sich außerdem Trainingstermine zu Zeiten ausgesucht, in denen die Auslastung eher gering ist.

Hilfreich ist es, den Trainingsplan, also die Reihenfolge und den Einstellungsmodus der Geräte, selbst dabeizuhaben. Einmal mit dem Studio abgestimmt, würde ich sie in Braille aufschreiben oder in einem Diktiergerät abspeichern. Am Ende habe ich dann die Abfolge und die Werte im Gedächtnis, und das erleichtert und beschleunigt die Hilfe.

Während seiner Zeit als Inklusionsbeauftragter hat Bastian Gleitze auch die Situation kennengelernt, dass Trainingsinteressenten ihre persönliche Assistenz mitbringen wollten. „Letztlich ist das eine rein individuelle Entscheidung“, sagt er.

Und wenn die Begleitung vierbeinig ist? Auch dann kommt es auf die individuellen Gegebenheiten an. Wenn der Führhund während des Trainings geduldig an einer zugewiesenen Stelle im Raum wartet, sollte es keine Probleme geben. Es empfiehlt sich, dies im Vorfeld mit den Verantwortlichen des Studios abzusprechen.

Meine Frau und ich sollten also eine Reihe von Überlegungen anstellen, bevor wir uns auf die Suche machen, um ein für uns geeignetes Fitnessstudio zu finden. Aber dann kann und soll es auch losgehen. ■



**Wolfgang Angermann** engagiert sich seit seiner Studienzeit in der Blinden- und Sehbehinderten-selbsthilfe; von 2011 bis 2019 als Präsident der Europäischen Blindenunion (EBU). Seit 2013 ist er im Ruhestand, während seines Berufslebens war er als Jurist tätig. Über 15 Jahre lang gehörte Angermann zu den Aktiven im Torball. Heute macht er seine täglichen Fitnessübungen hauptsächlich auf dem heimischen Rudergerät.





Berufsbildungswerk Stuttgart

für  
Menschen mit  
Sehbehinderung  
oder psychischer  
Beeinträchtigung

# Fit für den Beruf!

Wir bieten Ausbildungen, berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen, Blindentechnische Grundqualifizierung oder berufliche Neuorientierung für blinde, sehbehinderte und psychisch beeinträchtigte Menschen. Gerne beraten wir Sie regional und wohnortnah in Stuttgart, Mannheim, München und Frankfurt.

Interessiert? Dann melden Sie sich bei uns!  
[regina.deckert@nikolauspflge.de](mailto:regina.deckert@nikolauspflge.de), (0711) 65 64-128  
[www.bbww-stuttgart.de](http://www bbw-stuttgart.de)



 Nikolauspflge

# Home Studio 84 plus

Unsere Ausrüstung im Flur: Pads, Matten, Terraband, Igelbälle und fertig! „Home Studio 84 plus!“ steht auf einem Schild in unserem Fitnessflur. 84, das ist meine Frau – und plus, das bin ich mit meinen 87 Jahren. Wir sind keine 80 mehr, und bald kommt das Alter. Trotzdem machen wir seit dem 1. Dezember an jedem Morgen rund 45 Minuten Fitness. 45 Minuten täglich!

Wir beginnen vor dem Frühstück mit Balance-, Dehn- und Atemübungen auf der Terrasse, und das bei jedem Wetter. Nach einer Ruhepause setzen wir drin die Übungen fort. Wir fangen mit dem Terraband an, eingeklemmt in der Tür, und machen damit verschiedene Übungen am Boden oder auf dem Stuhl. Danach massieren wir mit dem Igelball an der Tür unseren Rücken und werfen den Ball dann 30 Mal hin und her. Wenn er nicht gefangen wird, müssen wir neu anfangen. Da wir viele flotte CDs von Glenn Miller haben, können wir an jedem Tag eine andere CD hören und uns damit in Schwung halten. Das endet dann immer mit einem flotten Tanz, und wir freuen uns jedes Mal schon auf den nächsten Morgen!

Renate und Werner Bremer aus Hamburg



## Fit bleiben mit Seheinschränkung – geht auch zu Hause

Die Corona-Pandemie hat viele Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen, eingeschränkt. Mannschaftssportarten waren nicht mehr gestattet, Fitness- und Yogastudios geschlossen, auch Laufgruppen durften nicht mehr gemeinsam joggen. Aber wie hält man sich trotzdem fit? In den vergangenen Monaten sind zahlreiche digitale und audiounterstützte Angebote entstanden, von denen auch blinde und sehbehinderte Sportinteressierte profitieren können. Ein Vorteil: Man kann eine neue Sportart für sich zu Hause kennenlernen und erst einmal in Ruhe ausprobieren. Dies ist auch unabhängig von den Corona-bedingten Einschränkungen eine gute Möglichkeit, sich mit neuen Angeboten vertraut zu machen. Der DBSV-Jugendclub hat in seinem Offsight-Forum eine Auswahl an Angeboten zusammengetragen. ■

Mehr dazu unter: <https://offsight.de/>

# Wandern mit Navi-Unterstützung

---

Wenn man nichts oder nur wenig sehen kann, sind Navigations-Apps für die Mobilität eine unentbehrliche Hilfe.

---

Von Urs Kaiser



Mein Bekannter Roger und ich machen schon lange regelmäßig unsere Montagswanderungen. Roger ist sehbehindert, ich bin blind. Es liegt also auf der Hand, dass wir den Wandersport von Anfang an mit dem Erkunden und Testen der verfügbaren Navigations-Apps kombiniert haben. Auf diese Weise haben wir viele Erfahrungen gesammelt und erfreuen uns stetig an immer weiteren Fortschritten.

## Die eingesetzten Apps

Neben Google Maps und der Karten-App, die wir für die Anzeige der Anreise-Route mit öffentlichen Verkehrsmitteln einsetzen, verwenden wir die Apps Komoot, Outdooractive und MyWay Pro. Während wir mit Komoot und Outdooractive die Wanderungen planen, also die Wanderrouen berechnen lassen, setzen wir MyWay Pro hauptsächlich für die eigentliche Routenführung ein.

## Die Planungs- und Vorbereitungsphase

In Komoot, wie auch in Outdooractive, gibt es für jede Region Wandervorschläge. Finden wir keine passende vorgefertigte Route, erstellen wir selbst eine, indem wir Start- und Zielort eingeben. Sowohl Outdooractive als auch Komoot verfügen über

die Möglichkeit, erstellte Routen als GPX-Datei zu exportieren und mit anderen Anwendungen zu teilen. Dies ist wichtig, damit wir MyWay Pro für die Navigation auf diesen Routen einsetzen können.

## Vor dem Start


Bevor wir los wandern, reduzieren wir noch die Punktezahl in der MyWay-Route. Die aus Komoot oder Outdooractive exportierten GPX-Dateien beinhalten sehr viele Wegpunkte. Das mag für eine kleinräumige Navigation nützlich sein, aber für die Navigationsunterstützung durch MyWay Pro sind es eindeutig zu viele.

Bei MyWay haben wir die Häufigkeit der Sprachausgabe auf ein Drittel eingestellt, das heißt, dass wir über die Richtung und die Entfernung zum nächsten Punkt auf unserer Route stets informiert werden, wenn sich die Distanz um ein Drittel verkürzt hat. Da die Routenpunkte bei geraden Strecken weiter auseinanderliegen als bei kurvigen Abschnitten, passt sich die Häufigkeit der Ansagen den Erfordernissen des jeweiligen Wegabschnitts an.

## Multiple Navigationsunterstützung

Wir lassen auf unseren Wanderungen in der Regel zwei Anwendungen parallel laufen:



 Outdooractive oder Komoot für die Ankündigung der Abzweigungen und MyWay für die kleinräumige Navigation. Die eine App läuft im Vordergrund, die andere im Hintergrund.

Die erste Herausforderung zu Beginn ist es, den vorgegebenen Startpunkt zu finden und die einzuschlagende Gehrichtung festzustellen. Dabei hilft uns in erster Linie MyWay. Halten wir unser iPhone horizontal, können wir mittels Schwenken die einzuschlagende Richtung eruieren. Das iPhone gibt ein Tonsignal ab und vibriert, sobald es in die richtige Richtung zeigt. Gleichzeitig werden Richtung und Distanz zum nächsten Routenpunkt auch sprachlich angesagt. Zur Bestätigung weisen uns Komoot und Outdooractive per Sprache an, beispielsweise der Bahnhofstraße 60 Meter in nordöstlicher Richtung zu folgen. Einmal auf dem richtigen Weg, können wir den Bildschirm sperren, unsere iPhones in die Jackentasche stecken und uns von den Anweisungen führen lassen. Sollten wir einmal nicht ganz sicher sein, welchen Weg es einzuschlagen gilt, nehmen wir das iPhone, halten es waagrecht und lassen uns durch das Tonsignal und die Vibration die richtige Richtung anzeigen. Dazu muss nicht einmal der Bildschirm aktiviert werden.

Ein hilfreiches Feature von Outdooractive ist es, dass die App auch Straßenüberquerungen und Brücken ansagt. Komoot ist dafür in der Lage, eine Alternativroute zu finden, sollten wir der Originalroute mal nicht folgen können. So hat jede App ihre individuelle Stärke.

Es wäre nicht richtig, hier zu verschweigen, dass mit unseren Navi-Apps auch nicht immer alles reibungslos geklappt hat. Oft mussten wir anhalten, ein Stück zurückgehen, nach Fehlern suchen und die Apps neu starten. Doch schließlich kamen wir immer heil ans Ziel. Eins darf aber auch hier nicht unerwähnt bleiben: Wir haben sehr viel ausprobiert und geübt, bis wir so weit waren, unsere Montagswanderungen einigermaßen routiniert planen und – von den eingesetzten Apps zuverlässig geführt – auch genießen zu können. ■



**Urs Kaiser** hat sich die Schulung von blinden und sehbehinderten Personen auf dem iPhone zur Aufgabe gemacht. Er ist Gründer und Kursleiter der Apfelschule.ch. Auf der Internetseite [www.apfelschule.ch](http://www.apfelschule.ch) finden sich weitere Informationen und Anleitungen zu den in diesem Bericht erwähnten Apps.

# Der EBU-Cup im Breitensport

seit über 20 Jahren Sport, Spiel und Spaß

**Ende der 90er Jahre des vergangenen Jahrhunderts veranstaltete der DBSV einen Kegelpokal für blinde und sehbehinderte Menschen. Der Wettbewerb lockte bald nicht nur Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Deutschland, sondern auch aus Österreich und einigen osteuropäischen Ländern an. Daher übernahm die Europäische Blindenunion (EBU) die Schirmherrschaft des Kegelpokals. Nach und nach kamen weitere Sportarten hinzu, sodass die Veranstaltung 1999 in „EBU-Cup im Breitensport“ umbenannt wurde.**

Die einst von Wilfried Schwellnus, dem damaligen DBSV-Referenten für Breitensport aus Moers, initiierte Veranstaltung ist lebendig und entwickelt sich stetig weiter: Im Spätsommer treffen sich in Bernried in Niederbayern rund 50 Sportfans ohne und mit Seheinschränkung unter der Leitung eines großen ehrenamtlichen Teams zum Kegeln, Schwimmen, Showdown, Schießen, Schach, Skat, Kniffeln

und um das Deutsche Behindertensportabzeichen zu machen. Angebote wie Blindentennis, Korbflechten, Erste Hilfe oder Barfußschuh-Laufen runden das Angebot ab. Die Teilnehmenden müssen sich an mindestens zwei Disziplinen beteiligen. Alle machen auf ihrem individuellen Niveau Sport: intensiv und leistungsorientiert oder locker und entspannt. Eine Qualifikation ist für die Teilnahme nicht erforderlich, die Freude steht im Vordergrund.

Beim EBU-Cup haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Sie können sich darüber austauschen, sich bewegen, sich fit halten und vor allem mit netten Menschen eine gute Zeit verbringen. ■

Informationen zu der von der Aktion Mensch geförderten Veranstaltung unter:  
[www.dbsv.org/ebu-cup.html](http://www.dbsv.org/ebu-cup.html)



# Raus aus dem Alltag, rauf aufs Wasser

Von **Christiane Möller**

„Steuerbord über“, „Backbord stoppen“, „jetzt Steuerbord lang“, „okay, frei weg!“: Das sind Anweisungen, die ich schnell umsetzen muss. Ich bin mit meinen Freunden Uta und Jörn im Ruderboot unterwegs. Wir unternehmen oft lange Touren zusammen. Über Pfingsten haben wir uns den Spreewald

vorgenommen – wunderschön, aber für Ruderer anspruchsvoll. Die Kanäle sind eng, und unzählige Paddler und Spreewaldkähne möchten ebenfalls vorankommen. Ruderer sitzen rückwärts zur Fahrtrichtung im Boot und sind deshalb alle – egal ob sehend oder blind – auf präzise Anwei-



sungen vom Steuermann bzw. von der Steuerfrau angewiesen, um sicher ans Ziel zu kommen.

Das Rudern ist in den letzten Jahren zu meinem größten Hobby geworden. Es ist ein toller, vielseitiger Sport. Der ganze Körper ist in Bewegung, man fördert Kraft und Ausdauer, gleichzeitig braucht man viel Gefühl und Balance. Außerdem ist man in der Natur unterwegs, und für mich ist das der perfekte Ausgleich zu meinem anspruchsvollen Arbeitsalltag im Büro.

Man kann allein, aber auch im Mannschaftsboot rudern, im schmalen Rennboot für Regatten trainieren oder in breiteren Booten auf Wanderfahrt gehen. Vom elfjährigen Kind bis zum 90-jährigen Senior: Es gibt viele Möglichkeiten, sich einzubringen.

**Rudern ist ein Sport, der sich für blinde und sehbehinderte Menschen sehr gut eignet. Es gibt klare Kommandos, egal ob es ums Tragen der Boote oder um das Ausüben des Sports selbst geht. Man hört und fühlt, was im Boot passiert, braucht also nicht ständig eine besondere Unterstützung aufgrund der Sehbehinderung.**



Gelernt habe ich das Rudern schon zu meiner Schulzeit an der Deutschen Blindenstudienanstalt in Marburg. Ich bin dankbar dafür, dass wir als Schüler alle möglichen Sportarten ausprobieren konnten. Das hat mir den Schritt in einen Ruderverein deutlich erleichtert.

Aus beruflichen Gründen zog ich 2015 nach Berlin, in eine Stadt, die ich anfangs nicht mochte. Das änderte sich schlagartig, als ich in meinen Ruderverein eintrat. Ich war und bin beeindruckt von den traumhaften Wassersportbedingungen, und ich habe Freundschaften geknüpft, die mir viel bedeuten.





➔ Eine Behindertensport-  
abteilung gab es im Verein  
nicht, dafür aber eine große  
Offenheit mir gegenüber.  
Inklusion bedeutet eben nicht,  
dass man laut schreit, was man  
alles für behinderte Menschen  
tut – sondern dass man die Dinge  
einfach gemeinsam anpackt und  
sich bei Bedarf kreative Lösungen  
einfallen lässt.

Ich bin jede freie Minute auf  
dem Wasser zu finden, und zwar  
sowohl im Rennboot als auch bei  
langen Tagestouren oder Wander-  
fahrten. Mein absolutes Highlight  
war eine Bootsüberführung  
der anderen Art im vergangenen  
Jahr. Meine Freundin Uta kaufte  
sich in Bonn einen eigenen Fünfer.  
Stilecht haben wir das Boot mit  
einer kleinen, etwas verrückten  
Truppe dann in elf Etappen nach  
Berlin gerudert. Zunächst ging es  
den Rhein hinunter nach Duisburg,  
dann hinüber in den Rhein-Herne-  
Kanal, ein Stück den Dortmund-  
Ems-Kanal hinunter, hinein in den  
Mittellandkanal bis zum Wasser-

schiffahrtskreuz an der Elbe in  
der Nähe von Magdeburg. Von dort  
hinein in die Havel über Branden-  
burg, vorbei an unserem Verein im  
Wannsee, einmal durch ganz Berlin  
bis zum Liegeplatz im Müggelsee.  
Dieses Abenteuer werde ich  
bestimmt nicht so schnell vergessen!

Auch in diesem Jahr haben wir uns  
etwas Besonderes vorgenommen –  
eine „kleine Elberundfahrt“.  
In 14 Tagen rudern wir rund 1.100  
Kilometer von Schmilka an der  
tschechischen Grenze bis nach  
Hamburg und dann über den Elbe-  
seitenkanal und den Mittelland-  
kanal zurück nach Berlin.  
Ich bin gespannt, was uns auf dieser  
Tour erwartet. ■



**Christiane Möller** ist Stell-  
vertretende Geschäftsführerin  
und Rechtsreferentin beim DBSV.  
Sie lebt in Potsdam und rudert seit  
2016 im Ruderklub am Wannsee.



# Stand-up-Paddling

## Trendsport erleben

---

Von **Dr. Imke Troltenier**

**Die Trendsportart Stand-up-Paddling, kurz SUP, hat in den letzten Jahren enorme Verbreitung gefunden. Auf einem schwimmenden Brett stehend, dem sogenannten „Stand-Up-Paddle-Board“ oder „Stehpaddelbrett“, paddeln große und kleinere Sportlerinnen und Sportler allein, zu zweit oder gar in Scharen über Seen, entlang von Bächen und Flüssen oder sogar im offenen Meer. SUP hat sich zum beliebten Freizeitsport entwickelt.**

Ob die Aktivität auch blinden und sehbehinderten Leuten Spaß macht? Daran lassen Gina und Luis, die beide die Carl-Strehl-Schule, das Gymnasium der blista in Marburg, besuchen, keinen Zweifel. Gina ist blind und hat das Stand-up-Paddling im Sportunterricht der blista und auch gemeinsam mit ihrer Schwester kennengelernt. Luis ist sehbehindert und hat als begeisterter

Surfer die Gelegenheit fürs „SUPen“ schon öfters ergriffen.

„Wir hatten uns im letzten Schuljahr eigentlich in den Kurs ‚Surfen‘ eingetragen“, erzählt Gina. „Aber in der ersten Stunde haben wir mit unserem Lehrer Joseph Berland diskutiert, welche Sportarten es gibt, die man auf unserem Baggersee darüber hinaus noch ausprobieren könnte. Wir haben uns im Kurs dann für mehrere Wassersportarten entschieden: für Stand-up-Paddling, Wasserski und Wakeboarding. Surfen wollten wir im Frühjahr angehen, was dann wegen Corona ausfallen musste. Auf SUP sind wir sicherlich deshalb gekommen, weil es eine Trendsportart ist – und damit quasi in aller Munde.“

### **Natürlich fällt man auch mal ins Wasser**

Stand-up-Paddling, erzählt Gina, fanden alle eine gute Idee. Einzige Voraussetzung war, dass alle



Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen schwimmen können. Außerdem braucht man ein Board, das lange Stehpaddel und gegebenenfalls einen Neoprenanzug. Und dann kann es losgehen? Fast: Unten am Paddling-Board muss erst die Finne befestigt werden, die Halt gibt und beim Navigieren hilft. Außerdem wurde gezeigt, wie man sich am besten hinstellt, um die Balance zu halten, und wie man das Paddel hält. „Aber dann“, sagt Gina, „dann ging es doch sehr schnell um das Learning by Doing.“ Offensichtlich ist sie ein Naturtalent – die Balance zu halten, fiel ihr nicht schwer. Aber sie sagt, es komme nur auf die Körperspannung an, und im Übrigen habe es an den eher breiten und schweren Brettern

gelegen, die bei ihnen zum Einsatz kamen: „Man muss sich ein bisschen ‚reingrooven‘, aber das haben bei uns im Kurs auch Leute geschafft, die eigentlich nicht wirklich sportlich sind. Alle haben das schließlich hinbekommen. Man darf halt keine Angst davor haben, ins Wasser zu fallen. Wenn das kein Problem ist, dann funktioniert es.“ Luis hat schon eine Menge Erfahrung und ist früher gern Skateboard gefahren. Der angehende Abiturient kennt sich also gut aus, wenn es darum geht, auf einem Board das Gleichgewicht zu halten. Im Kurs haben sich unter den Schülern und Schülerinnen spontan auch lustige Wettspiele ergeben, wer schneller fahren kann oder



➔ wem es gelingt, die anderen von ihren Brettern zu schmeißen. Das alles, finden beide, mache einfach sehr viel Spaß. Aber natürlich könne man auch an seiner Kondition arbeiten. Dann eigne sich SUP sogar zum Ganzkörper-Workout.

## Am besten im Zweierteam unterwegs

„Wir sollten in unserem blista-Kurs immer zu zweit sein, wenn es raus auf den See ging“, erzählt Luis. Zu zweit zu sein, sei als Regel wirklich wichtig. „Wenn man zum Beispiel das Paddel verliert, dann sollte einer dabei sein, der relativ gut sehen kann, damit man es wiederfindet. Jemand, der auch das Board festhält, während der andere sucht. SUP lernt sich leicht, wenn man sich gegenseitig ein bisschen unterstützt“, meint Luis. „Bei der Orientierung auf dem Wasser helfen mir die Sonne und der Wind“, ergänzt Gina. Aber die Sonne und die Spiegelungen auf dem Wasser könnten auch dazu führen, dass man gar nichts mehr sieht. Einfacher sei es, sich an jemandem zu orientieren, der ganz in der Nähe ist. Ihr Fazit: „Es ist eine Sportart, die man auch blind gut hinbekommt. Man braucht jemanden, der nebendran mitfährt, aber man bleibt eigenständig und muss dafür nicht zu zweit auf einem Brett stehen.“ Es gibt inzwischen längst auch aufblasbare Stehpaddelbretter zu

kaufen. Aber das Equipment, weiß Gina, kann man sich an fast jedem touristisch erschlossenen See einfach ausleihen und braucht dazu keinen Leistungsnachweis, wie das zum Beispiel beim Surfen der Fall ist. Man bekomme sogar Schwimmwesten dazu. Zudem sei das Ausleihen nicht kostspielig. Man könne einen kleinen Rucksack mitnehmen, tolle Ausflüge machen und unterwegs zum Beispiel auf einer Insel picknicken.

Luis, der aus Hamburg kommt, ist mit einem Stand-Up-Paddle-Board schon oft auf der Alster unterwegs. Wenn man vorsichtig paddle, sei man sehr leise und könne die Natur mit ihren vielen Wasservögeln ganz ungestört beobachten. „Das ist schon sehr schön!“, schwärmt er. „Oder man legt sich einfach mal aufs Brett und lässt sich treiben ...“ ■



**Luis Pauliks** und **Gina-Marie Eichhoff** besuchten die Carl-Strehl-Schule, das Gymnasium der blista in Marburg, die sie 2021 mit dem Abitur abschlossen.

Das Interview führte **Dr. Imke Troldenier**, Leiterin der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit an der Deutschen Blindenstudienanstalt e. V. (blista).








# „Blindenfußball ist ein perfektes Inklusionsmodell“

Von Enrico Göbel

**Das sind die Worte von Wolf Schmidt, Trainer der Blindenfußballer des FC St. Pauli. Er muss es wissen, denn in der Blindenfußball-Bundesliga zählt er zu den dienstältesten Verantwortlichen. Das erste Mal traf ich ihn am Sportzentrum der Universität Würzburg.**

Knapp zwei Monate vorher hatte ich eine Stelle am Berufsförderungswerk (BFW) Würzburg, einem Bildungszentrum für blinde und sehbehinderte Menschen, angenommen. Dort wurde mir von einem Spieltag im Blindenfußball erzählt. Und so lief ich an einem kalten Tag im April 2010 in Richtung Kunstrasen. Ich sah ein Spielfeld von etwa 40 x 20 Metern mit zwei Toren und



 hüfthohen Banden an den Längsseiten. Zwei Teams mit jeweils vier Spielern und einem Torwart standen bereit. In Schwarz gekleidet zwei Schiedsrichter, einer hob gerade die Pfeife zum Mund, Anpfiff.

Der vordere der beiden hintereinanderstehenden Spieler am Mittelkreis dribbelte los. Es rasselte, jemand rief „Voy, voy“, von außen hörte ich Zurufe, der Spieler erhöhte das Tempo, zog nach rechts in Richtung Bande, trat auf den Ball, machte einen Haken nach links, die ersten beiden Gegner liefen prompt ins Leere. Mit einer Finte nach rechts und unglaublich enger Ballführung überquerte der Spieler eine gestrichelte Linie und ließ einen weiteren Gegner hinter sich. Wieder rief jemand, diesmal von hinter dem Tor: „12, 10, 8, Schuss!“ Den Bruchteil einer Sekunde später flog der Ball wie ein Strich in Richtung Tor, nur gerade noch so konnte ihn der Torwart um den Pfosten lenken. Okay, dachte ich, hier wird wirklich Fußball gespielt!

---

**„Im Blindenfußball müssen blinde und sehbeeinträchtigte Menschen mit sehenden Menschen gemeinsam agieren. Nur so kann das Spiel funktionieren“,**

erklärt Wolf Schmidt. „Auf und neben dem Platz sind acht blinde und acht sehende Akteure gemeinsam aktiv. Das ist ein paritätischer 1:1-Schlüssel von behinderten und nicht behinderten Sportlerinnen und Sportlern. Ein schönes Modell.“

Nur wenige Tage später meldete ich mich begeistert bei den Würzburger Blindenfußballern. Zunächst als Betreuer aktiv, musste ich mich bald als Torwart ausprobieren. Seitdem durfte ich in der Liga Deutschland und etwas später mit meinen Nationalmannschaftskollegen die Welt bereisen. In den letzten Jahren habe ich die Blindenfußball-Bundestrainer im Trainerstab unterstützt. Bei all dem habe ich viel von und über diesen Sport gelernt.

Die Geschichte des Blindenfußballs in Deutschland ist für eine Fußballnation außergewöhnlich jung. Bei den Paralympischen Sommerspielen 2004 in Athen gab der Sport, international „football 5-a-side“ genannt, sein Debüt bei den Spielen. Ein deutscher Journalist, der über die Paralympics berichtete, war gleich begeistert und stellte eine wegweisende Frage: „Hier gibt es Fußball, aber kein deutsches Team. Was ist da los?“

Vielleicht die nötige Initialzündung dafür, dass zwei Jahre später im Zuge der Fußballwelt-




meisterschaft 2006 neben dem Sommermärchen noch ein anderes Märchen begann: das des Blindenfußballs in Deutschland. Bei einem Workshop in Berlin, den der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) gemeinsam mit dem Sozialverband Deutschland (SoVD) initiierte, zeigten etablierte Nationen wie Brasilien, Spanien, Frankreich und England begeisterten Sportlerinnen und Sportlern sowie Verantwortlichen, was mit dem Rasselball möglich ist.

Die Deutsche Blindenfußballnationalmannschaft wurde im Jahr 2007 unter der Leitung von Ulrich Pfisterer als erstem Bundestrainer gegründet. Mittlerweile trägt er im

Weltverband die Verantwortung für unseren Sport. Ein Jahr später entstand die Deutsche Blindenfußball-Bundesliga, organisiert bis heute von der Sepp-Herberger-Stiftung des DFB, dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) und dem DBSV. Bis 2010 fand die Liga ausschließlich bei den Vereinen statt und wird seit 2011 auch auf zentralen, öffentlichen Plätzen gespielt.

Deutschland geht in der Bundesliga einen Sonderweg: Nicht nur blinde, auch sehbehinderte Menschen spielen dort gemeinsam. Vorausgesetzt natürlich, dass auf dem Feld alle Spieler nichts sehen können, der Torwart





➔ ausgenommen. International sind nur gesetzlich blinde Sportler zugelassen. Den größten Erfolg erreichte das deutsche Team mit Platz 4 bei der Europameisterschaft in Italien 2013, was gleichzeitig die Qualifikation für die Weltmeisterschaft in Japan im Folgejahr war.

Seit Jahresbeginn 2021 leitet mit Martin Mania ein neuer Bundestrainer die Geschicke der Nationalmannschaft. Er hat klare Ziele:

---

**„Ich möchte meine Spieler und damit den deutschen Blindenfußball gemeinsam mit meinem Trainerstab entscheidend und nachhaltig weiterentwickeln.“**

Der nächste große Wettbewerb wird die Europameisterschaft 2022 sein, hier soll die deutsche Mannschaft mit einer neuen Identität auftreten.“ Ziel ist laut Mania „ein temporeiches konstruktives Kombinationsspiel mit tödlichen Dribblings“. Für sein Land aktiv zu sein, die Nationalhymne zu singen und sich mit den besten Kickern der Welt zu

messen, ist ein Traum. Damit dieser Traum am Leben bleibt und Erfolge hinzukommen, braucht es Nachwuchs. Daher möchte Martin Mania auch bei den Strukturen und der Jugendarbeit ansetzen. Im Vergleich zum sehenden Fußball fehlt ein gewisser Unterbau. „Blinde und sehbehinderte Kinder und Jugendliche für diese so spannende wie spektakuläre Sportart zu begeistern und ihnen so wichtige Gelegenheiten und Fähigkeiten für ein selbstbestimmtes Leben mit Sport zu ermöglichen, ist uns ein zentrales Anliegen“, so Mania. ■

Weitere Informationen unter:  
[www.blindenfussball.de](http://www.blindenfussball.de)



**Enrico Göbel** engagiert sich seit 2010 im Blindenfußball. Das erste Bundesligaspiel im Tor bestritt er 2011, von 2013 bis 2016 war er Torwart der Nationalmannschaft. Seit 2017 ist er als Co-Trainer des Blindenfußball-Nationalteams aktiv und gehört zum Trainerstab von Borussia Dortmund.



# Blindenfußballer der ersten Stunde und Kapitän der Blindenfußball- Nationalmannschaft

---





Weitersehen-Redaktionsmitglied  
**Winfried Specht** im Gespräch  
mit **Alexander Fangmann**, Teil 1

**Winfried Specht: Herr Fangmann, 2006 standen sie erstmals beim vom DBSV organisierten IBCC als Blindenfußballer auf dem Rasen. Was war das damals für ein Gefühl? Und wie wurde Fußball dann zu Ihrer Leidenschaft?**

**Alexander Fangmann:** Das war ein bewegendes Gefühl, muss ich sagen. Fußball war schon als sehendes Kind meine Leidenschaft – ich bin mit acht Jahren erblindet, vorher spielte ich normal Fußball. Nach der Erblindung war ich immer noch Fußballfan und habe mit meinen sehenden Freunden – ich wurde inklusiv beschult - mit einem Klingelball gekickt. Als Blindenfußball dann 2006 nach Deutschland kam, konnte ich endlich wieder aktiv in den Sport eingreifen. Das war aufregend, dass man nun unter Gleichbetroffenen seinem Sport organisiert nachgehen konnte.

**WS: Sie sind Kapitän der Blindenfußball-Nationalmannschaft. Lassen Sie uns doch ein wenig an Ihrem Weg dorthin teilhaben ...**

**AF:** Wir wussten, dass Deutschland im Blindenfußball weit hinter anderen Nationen hinterherhinkt. Daher hat man gleich begonnen, mit Hilfe des Deutschen

Behindertensportverbands eine Nationalmannschaft zu gründen. 2007 nahmen wir schon an der ersten Europameisterschaft teil. Vor allem, um bewusst Lehrgeld zu zahlen, Kontakte zu knüpfen, um zu sehen, wie international trainiert und gespielt wird. Die Ergebnisse waren natürlich niederschmetternd. Aber es ging darum, Erfahrung zu sammeln. Ich war schon damals Kapitän, als jüngster Spieler. Man hat mir viel Vertrauen entgegengebracht, obwohl ich so jung war. Und heute bin ich noch immer im Amt, auch wenn ich jetzt eher zu den ältesten Spielern gehöre.

**WS: Was ist das Besondere für Sie am Blindenfußball?**

**AF:** Anders als beim Torball oder Goalball, wo sich die Spielenden in einer kleinen Mannschaft messen, ist Blindenfußball ein Mannschaftssport mit einem relativ großen Kader. Wenn wir unterwegs sind, dann mit mindestens acht Feldspielern, zwei Torhütern, Guides, Physiotherapie und weiteren Betreuenden – dann sind wir zwischen 15 und 20 Personen. Für mich persönlich ist dies das Entscheidende an meinem Sport. Einzelsportler



➔ wäre ich nie geworden – vielleicht auch, weil ich zu faul wäre, was Training angeht. Außerdem macht unseren Sport besonders, dass er inklusiv und auch für sehende Menschen attraktiv ist, als Torwart, Guide oder als Betreuer, der sich auch mal in die Rolle eines blinden Spielers versetzt.

**WS: Der 25. August 2018 war der Tag, an dem Ihr Bundesliga-Team, der MTV Stuttgart, einmal mehr Deutscher Meister im Blindenfußball wurde. An diesem Tag schoss Serdal Çelebi, Spieler beim Gegner FC St. Pauli, ein Tor, das Geschichte schreiben sollte: Es wurde als erstes Tor eines Blindenfußballers zum Tor des Monats der Sportschau gewählt und erreichte Platz 3 beim Tor des Jahres. Was bedeutet so ein Ereignis für die Wahrnehmung des Blindenfußballs in der Öffentlichkeit?**

**AF:** Das war sehr groß und zu unserem Glück nur das 2:1, sodass wir am Ende trotzdem gewannen und Meister wurden. Dass dieses Tor ziemlich gut gewesen sein muss, haben wir schon an den Reaktionen der Zuschauer und der Spannung gespürt, die sich aufbaute. Da weiß man dann: Okay, das hat jetzt nochmal das ganze Team gepusht, in diesem Fall unseren Gegner.

Wir wussten, dass ein Kamerateam die Mannschaft von St. Pauli

begleitet hatte – und das hat das Tor dann auch beim „Tor des Monats“ zur Sprache gebracht.

St. Pauli hatte da einen großen Anteil, aber es haben alle abgestimmt, die mit dem Blindenfußball verbunden waren. Es war klar, wenn dieser Treffer zum „Tor des Monats“ gewählt wird, bringt das dem Sport sehr viel. So kam es dann auch. Serdal Çelebi kann bestätigen, dass der mediale Hype, der plötzlich ausbrach, extrem war. Er hat das sehr gut für den Blindenfußball genutzt und in Interviews immer wieder betont, dass dies ein Tor für unsere Sportart war und für alle, die ihn ausüben.

**WS: Als Kapitän der Blindenfußball-Nationalmannschaft vertreten Sie Ihren Sport international bei Turnieren. Sind diese ähnlich strukturiert wie die der sehenden Fußballerinnen und Fußballer?**

**AF:** Schön wär's. Fangen wir mal bei dem zeitlichen Aspekt an. Die Europa- oder Weltmeisterschaften des DFB-Teams dauern bis zu vier Wochen, alle drei oder vier Tage hat das Team ein Match, und wenn es gut läuft, spielen sie nach vier Wochen das Finale. Bei uns dauert so ein Turnier insgesamt zehn Tage, und es wird jeden Tag gespielt. Das ist aus sportlicher Sicht eine enorme Belastung.





Außerdem sind wir weit davon entfernt, eine vergleichbare mediale Aufmerksamkeit zu haben wie die Großevents der sehenden Fußballer. Es kommt auch sehr darauf an, welchen Stellenwert der Ausrichter dem Turnier beimisst. Wir hatten 2017 die EM in Deutschland, die war sehr gut organisiert. Es wurde extra ein kleines Stadion in Berlin gebaut, in dem 2000 Zuschauer Platz fanden, einige Spiele waren ausverkauft, und es gab einen guten Livestream. Wir waren positiv überrascht, wie viele Leute weltweit so ein Turnier verfolgen. Heutzutage ist es nicht mehr so kompliziert, ein sportliches Ereignis ins Internet zu streamen, davon kann unser Sport nur profitieren.

**WS: Durch die Corona-Pandemie hat sich die nächste Europameisterschaft auf 2022 verschoben. Mit welcher Zielsetzung gehen Sie in dieses Turnier?**

**AF:** Wir gehen in jede EM mit dem Ziel, uns für das nächste Großereignis zu qualifizieren, weil es nur darüber geht. Es gibt keine Qualifikationsrunde, wie man das aus dem herkömmlichen Fußball kennt. Bei uns dient das eine Turnier dazu, sich für das nächste, wie die WM oder die Paralympischen Spiele, zu qualifizieren. Bei uns geht es also bei der EM 2022 um die Berechtigung für die WM 2023 in England. Aktuell stehen wir leider vor der Schwierigkeit, dass wir als Nationalmannschaft nicht zusammen trainieren können und auf digitale Online-Fitnesseinheiten ausweichen müssen.

**Winfried Specht: Wir drücken Ihnen und Ihrem Team die Daumen! ■**

**Fortsetzung auf Seite 80**

# Sport live erleben – vor Ort und von zu Hause

---

Von Jan Meuel

**Sport live erleben – das begeistert sehende genauso wie blinde und sehbehinderte Menschen. Das Angebot wächst nicht nur beim Lieblingssport der Deutschen, dem Fußball, sondern auch bei anderen Sportarten. Mit der Corona-Pandemie sind zudem neue digitale Angebote entstanden.**

Über die Besonderheiten der Live-Audiodeskription und die verschiedenen Angebote sprach Hörfilm-Experte Jan Meuel mit Philip Wegmann und Gabriele Bender. Philip Wegmann ist Journalist sowie Blindenreporter und regelmäßig für den Fußball-Bundesligisten Bayer 04 Leverkusen im Einsatz. Er reportierte außerdem 2019 die Goalball-EM und 2021 die Handball-WM. Gabriele Bender ist blind und begeistert sich für viele Sportarten, am meisten aber für Fußball. Wenn möglich, erlebt sie die Spiele auch gerne im Stadion.

## Die Live-Audiodeskription im Sport

Eine Live-Audiodeskription gibt es in vielen Bereichen, so zum Beispiel bei Veranstaltungen, bei Show- oder Quizsendungen im TV und in Theater- oder Opernhäusern. Im Sport wird häufig auch der Begriff Blindenreportage verwendet. Sie ähnelt der Berichterstattung aus dem Radio, grenzt sich aber auch von ihr ab. So wird mehr Wert auf das aktuelle Geschehen gelegt. Anekdoten zu den Sportlern und Sportlerinnen sollen vermieden werden, da sie vom Spielverlauf ablenken.

---

**„Das Wichtigste für den Blindenreporter ist das Verorten, immer da zu sein, wo sich das Spielgerät gerade befindet, auch wenn es langweilig wird. Wenn die beiden Innenverteidiger sich den Ball hin und her schieben, dann sagen wir das halt.“ (Philip Wegmann)**

## Live dabei im TV

Im TV haben die öffentlich-rechtlichen Sender in den letzten Jahren ihr Angebot an Live-Audiodeskriptionen im Sport schrittweise ausgebaut. Fußball-Länderspiele, Welt- und Europameisterschaften sowie die Olympischen Spiele wurden von geschulten Reportern und Reporterinnen beschrieben. Bei der Rechtevergabe sind allerdings zunehmend auch private Anbieter in den Wettstreit getreten. So hat sich RTL zum Beispiel die Übertragungsrechte an den Qualifikationsspielen der deutschen Fußball-Nationalmannschaft sowie an den Spielen mit deutscher Beteiligung in der Europa League gesichert. Auch bei anderen Sendern wie ProSieben, Sky oder Streaming-Diensten wie DAZN oder Amazon wird Sport live übertragen. Das Problem dabei: In der Regel bieten sie keine Audiodeskription an. Blinde und sehbehinderte Sportfans bleiben also außen vor. „Für uns als Zuschauende ist es ein großes Problem, dass die Privaten in dem Bereich kaum etwas mit Audiodeskription anbieten“, bedauert auch Gabriele Bender.

## Livestreams als neues Format

Neben den Angeboten im TV kann eine Live-Audiodeskription auch direkt im Stadion oder in der Halle abgerufen werden. So erleben



Besucher und Besucherinnen mehr von der Atmosphäre und sind im wahrsten Sinne des Wortes mittendrin. Neben den Fußball-Bundesligaspielen werden zunehmend auch bei anderen Sportarten und Wettkämpfen zusätzliche Beschreibungen angeboten. Da während der Corona-Pandemie größtenteils keine oder kaum Fans zugelassen waren, wurden die Übertragungen stattdessen als Livestreams im Internet übertragen.

## Live vor Ort oder Livestream

Die Livestreams haben zwar den Vorteil, dass sie von überall aus abgerufen werden können – ein Stadion- oder Hallenbesuch ist nicht mehr nötig. Das ist zum Beispiel für mobilitätseingeschränkte Menschen und für all jene interessant, denen die Anreise zu weit oder zu beschwerlich ist. Allerdings können die besondere Atmosphäre und die Emotionalität über einen Stream nur





bedingt vermittelt werden. Auch der Austausch mit anderen Fans oder den Reportern und Reporterinnen findet nach Einschätzung von Philip Wegmann kaum statt. Anders sieht es bei den Spielen im Stadion aus. „In Leverkusen sitzen wir direkt bei den Nutzerinnen und Nutzern. Da gibt es viel mehr direkten Austausch“, erzählt Wegmann.

Nach Ansicht von Gabriele Bender führt eine Live-Audiodeskription zu mehr Inklusion und ermöglicht ihr eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. „Der Nutzen ist auf jeden Fall, dass ich in der Lage bin, das Ereignis besser nachzuvollziehen, ich mich mit anderen Leuten darüber unterhalten kann und es dadurch ein großes Stück inklusiv wird“, erklärt die sportbegeisterte Brandenburgerin.

## Was nach Corona bleibt

Wie in vielen anderen Bereichen der Gesellschaft haben die Corona-Einschränkungen zum Ausbau von digitalen Angeboten geführt. Was aus der Not geboren ist, bringt auch viele Vorteile mit sich. Wünschenswert wäre, dass die digitalen Livestreams als Ergänzung zur Übertragung vor Ort beibehalten werden. Gabriele Bender würde das Erlebnis vor Ort dem Livestream jedoch weiterhin vorziehen. „Man kriegt ja das ganze Drumherum mit. Die Zuschauer, die Atmos-

phäre, die Gerüche, das Wetter strömen gleichzeitig auf einen ein. Das ist eine andere Wahrnehmung und bedeutet mir viel mehr als der Livestream.“, sagt sie. Als Ergänzung schlägt sie Audio-Einführungen mit Erklärungen zur Sportart und weiteren Hinweisen zu den Teams oder Sportlern und Sportlerinnen vor. Diese Einführungen, die bei Theatervorstellungen bereits üblich sind, könnten den Einstieg für „fachfremde“ Sportfans erleichtern. Bei den privaten Anbietern bleibt zu hoffen, dass die 2019 von der EU verabschiedete AVMD-Richtlinie (Abkürzung für Audiovisuelle-Mediendienste-Richtlinie) etwas bewirkt. Sie verpflichtet die öffentlich-rechtlichen und privaten Anbieter zum Ausbau von barrierefreien Angeboten und gilt für private Sender genauso wie für Streaming-Dienste. ■



**Jan Meuel** ist Experte für Audiodeskription. Seit 2014 widmet er sich diesem Thema in all seinen Facetten, unter anderem als Redakteur bei Hörfilm.info.

# augen blicke feiern

Ob Geburtstag, Jubiläum oder Firmenfest:  
Feiern Sie Ihren besonderen Augenblick  
und schenken Sie blinden und sehbehin-  
derten Menschen ein selbstbestimmtes  
Leben!

Bitten Sie Ihre Gäste anstelle von Geschenken  
um eine Spende zugunsten von Menschen  
mit Sehverlust.

Informationen zum Thema „Spenden statt  
Geschenke“ erhalten Sie bei den 19 Landes-  
vereinen des Deutschen Blinden- und Seh-  
behindertenverbandes (DBSV) oder unter  
[www.dbsv.org/spenden-statt-geschenke](http://www.dbsv.org/spenden-statt-geschenke)

# Lotti schlägt sie alle!



Von **Marc-René Walter**

Freitag, 15 Uhr, Tennisplatz Löhne. Auf zwei Plätzen spielten 15 Kinder, betreut von Helfenden, Trainern und Trainerinnen. Am Zaun stand ein kleines, vierjähriges Mädchen und schaute zu – ihre große Schwester war eines der 15 Kinder, die gerade die ersten Schritte im Tennissport unternahmen.

**„Willst du auch mit-spielen?“, fragte ich das Mädchen, und bevor die Mutter irgendetwas sagen konnte, war Lotti auf den Platz geschlüpft und mit Schläger und Ball im Einsatz.**

Dann erklärte mir die Mutter etwas über die Sehbehinderung ihrer Tochter. Ich erfuhr, dass Lotti von Geburt an eine Krankheit hat, die sich Aniridie nennt: Auf beiden

Augen hat sie nur noch ein Sehvermögen von circa acht Prozent. Ich verwies auf das strahlende Mädchen neben mir und sagte, solange Lotti Spaß hätte, sei sie herzlich willkommen. Natürlich machte ich mir in den nächsten Wochen Gedanken, wie das Training für kleine Kinder besser auch auf Lotti abgestimmt werden könnte. Aber solange wir uns im Kleinfeld bewegten, war Lotti ein Kind wie jedes andere im Training. Ernsthaft setzten wir uns mit Lottis Sehbehinderung erst auseinander, als es auf das Großfeld ging. Wir, das waren Lotti und ich als ihr Trainer, denn wir hatten keine Vorbilder und keine Anleitungen, wie ein Mensch Tennis spielen kann, OHNE die andere Seite, geschweige denn den Ball zu einem frühen Zeitpunkt zu sehen. So erarbeiteten wir uns in den nächsten Jahren Übungen und Spielformen, die Lottis „Seh-schwäche“ kompensierten – durch Training des Gehörs und ein

tieferes Verständnis vom Tennisspiel. So spielte Lotti Turniere und nahm am Mannschaftsspielbetrieb teil, wie die anderen Mädchen in ihrem Alter auch. Alle, mich eingeschlossen, dachten, wenn Lotti 14 oder 15 Jahre alt sein würde, wenn das Spiel schneller würde, dann würden die Möglichkeiten für sie auf reines Training und Spiele mit ihren Freundinnen beschränkt sein.

### **Aber Lotti lehrte uns alle, dass diese Grenze nur in unseren Köpfen existiert.**

Sie spielte weiter in Mannschaften und nahm an Turnieren teil. Sie wurde unersetzlicher Bestandteil der 1. Damenmannschaft und Teil des Trainerteams.

Vor circa fünf Jahren entdeckte Lottis Mutter dann einen Bericht über einen Blindentennisworkshop in Köln. Sofort nahmen wir Kontakt auf und besuchten eine Kölner Trainingsgruppe. Das war ernüchternd, weil hier blinde und sehbehinderte Interessierte mit rollenden Bällen die ersten Schritte im Tennissport machten. Wir waren schon viel weiter und wollten schlagen, rennen und uns messen. Im anschließenden Gespräch vereinbarten wir, Workshops in Löhne zu veranstalten und uns um den Aufbau einiger fester Trainingsgruppen zu bemühen. Seitdem spielen circa zehn sehbehinderte und blinde



Spielerinnen und Spieler in Löhne Tennis, und Lotti ist fester Bestandteil des Trainerteams.

Im Frühjahr 2017 war dann klar, dass Lotti nach erfolgter Klassifizierung (B3) am 1. Internationalen Blindentennisturnier in Spanien teilnehmen würde. Nach intensiver Vorbereitung flogen wir nach Spanien – in der Hoffnung auf einige gute Spiele, zum ersten Mal auf Augenhöhe, das heißt gegen andere Spielerinnen mit Sehbehinderung. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden je nach Einschränkung des Sehens in vier Klassen eingeteilt, Lotti mit unter 10 Prozent Sehkraft in Klasse B3. Lotti spielte alle Gegnerinnen in Grund und Boden.



➔ Als frischgebackene Weltmeisterin hatte sie wieder einmal alle Grenzen verschoben. Im Nachhinein wurde allen zum ersten Mal klar, wie einzigartig Lotti und ihre Geschichte ist. 2019 wiederholte Lotti diesen Erfolg. Inzwischen gibt es, auch dank Lotti, feste Strukturen im deutschen Blindentennis. Jährlich finden mehrere Workshops statt, die Nationalen Meisterschaften werden 2021 zum vierten Mal ausgetragen.

## Gemeinsam arbeiten wir in Deutschland und international daran, Blindentennis als Teil des paralympischen Kanons zu etablieren.

So soll jeder und jede Betroffene ermutigt werden, eine Sportart, am besten natürlich Tennis, zu erlernen. Trainer und Trainerinnen sollten den Sport für ALLE lehren. Niemand sollte sich von den Barrieren in unseren Köpfen bremsen lassen. Sinn macht, was Spaß macht und uns weiterbringt. ■



**Marc-René Walter** spielt seit 45 Jahren Tennis und ist seit 35 Jahren Trainer im Löhner Tennisclub (LTC). Er betrachtet es als seine ureigene Aufgabe, jedem Menschen, egal mit welchen Voraussetzungen, einen Weg in den Sport zu zeigen und zu ermöglichen.

**Charlotte Schwagmeier** ist 21 Jahre alt und studiert an der Universität Bielefeld Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Psychologie und Bewegung. Vor circa fünf Jahren, nach zwölf Jahren des „normalen“ Tennis, entdeckte sie Blindentennis als zusätzliche Sportart für sich.

Weitere Informationen und ein Überblick darüber, wo Blindentennis in Deutschland gespielt wird, unter

[www.dbsv.org/verbund-blindentennis-deutschland.html](http://www.dbsv.org/verbund-blindentennis-deutschland.html)







  
Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

**GERMANY**

# Goalball – Inklusion mal anders

---

Weitersehen-Redaktionsmitglied **Peter Brass** und Goalball-Nationalspieler **Michael Dennis** im Gespräch.

**Peter Brass: Herr Dennis, Sie sind seit Jahren ein erfolgreicher Goalball-Spieler, die Fans kennen Sie vermutlich noch unter Ihrem alten Namen Michael Feistle. Möchten Sie uns etwas über Ihren sportlichen Werdegang erzählen?**

**Michael Dennis:** Ich war schon immer sportbegeistert und habe trotz meiner Sehbehinderung in meinem Heimatdorf noch bis zur B-Jugend Fußball gespielt. Als ich 2009 nach Marburg ins Internat der blista kam, entdeckte ich Goalball für mich. Ich fand gleich Freude daran. 2011 war ich schon mit der Jugendnationalmannschaft unterwegs, 2012 habe ich bei den Herren mein erstes Länderspiel absolviert.

**PB: Goalball ist ein klassischer Blindensport, der bereits seit 1976 zum Programm der Paralympics gehört. Wie ist der Sport national organisiert?**

**MD:** Goalball ist seit 1976 bereits paralympisch. Die Sportart entstand zunächst als Rehasport für Kriegsverseherte nach dem Zweiten Weltkrieg. In Deutschland hat sich der Sport dementsprechend zunächst im Umfeld von Einrichtungen für blinde Menschen entwickelt. Auch heute konzentriert sich Goalball in Deutschland hauptsächlich in der Nähe von Bildungs- oder Rehaeinrichtungen für blinde und sehbehinderte Menschen, Organisation und Nachwuchsgewinnung sind dort einfacher. Seit 2014 gibt es eine Bundesliga, seit 2018 die 2. Liga und an der Ausrichtung einer Damenmeisterschaft wird gerade gearbeitet. Dazu gibt es eine Jugendmeisterschaft und kleinere Wettbewerbe, sodass auch Anreize für Einsteiger auf niedrigerem Niveau vorhanden sind.

**PB: In Deutschland dürfen im Ligabetrieb auch sehende Spielerinnen und Spieler Goalball betreiben. Beim Spiel tragen alle eine Dunkelbrille, sodass blinde, sehbehinderte und sehende Spieltreibende unter gleichen Voraus-**



➔ **setzungen agieren.**  
**Wie hoch ist der Anteil an sehenden Spielerinnen und Spielern? Wie inklusiv ist Goalball also in Deutschland?**

**MD:** Inzwischen geht unser Sport in eine inklusive Richtung, bei uns werden allerdings die sehenden Personen in die Sportart für Blinde integriert. Ich kann hier zum Beispiel das Team des RGC Hansa Rostock als Vorreiter nennen, das mit einem unglaublichen Anteil von 50 Prozent an nichtklassifizierbaren Athletinnen und Athleten, sogenannten NB-Spielerinnen und -Spielern, stark auf Inklusion setzt.

Grundsätzlich bewegen sich die Vereine an allen Standorten in Richtung Inklusion und haben auch sehende Teammitglieder.

**PB:** Sie haben bereits bei zahlreichen Europameisterschaften sowie den Paralympischen Spielen 2016 und an der Weltmeisterschaft 2018 teilgenommen. Dann kam die Europameisterschaft im eigenen Land 2019. Was hat das für den Sport in Deutschland bedeutet?

**MD:** Die Resonanz war sehr positiv. Aufgrund der Erfolge beider Mannschaften hatten wir plötzlich eine erhebliche natio-



nale Berichterstattung. Bei den Herren hatte man den Titel vielleicht erwartet, aber die Frauen lieferten mit Bronze eine Sensation.

Wenn am Samstagabend in der Sportschau im Ersten oder sonntags in der Sportreportage beim ZDF ein Bericht über unsere Sportart gezeigt wird, erhöht das natürlich den Bekanntheitsgrad enorm. Es war auch ein Motivationsschub für manche jungen Spieler. Die gesamte Atmosphäre rund um die EM mit 2000 Zuschauern beim Finale hat ihren übrigen Teil dazu beigetragen. Die Aufmerksamkeit hat den Stellenwert des Sports beachtlich gesteigert. Schade nur, dass sechs Monate später die Entwicklung rund um das Corona-Virus diesen Trend ausgebremst hat.

**PB: Für Sie war diese EM eine persönliche Achterbahnfahrt. Wie haben Sie den Wettbewerb erlebt?**

**MD:** Im dritten Vorrundenspiel gegen Finnland verletzte ich mich kurz vor Ende und wurde ausgewechselt. Der Mannschaftsarzt erklärte: Wenn du Glück hast, kannst du beim Finale spielen. In den nächsten Spielen saß ich zwar im Trikot auf der Bank, war aber nicht aufgewärmt. Das hatte mehr einen psychologischen Hintergrund für die Gegner. Und dann begann

die emotionale Achterbahnfahrt: Als wir beim Viertelfinale gegen Griechenland kurz vor der Pause das 3:1 kassierten, sagte ich dem Trainer, dass ich ins Spiel wolle. Ich bekam in der Halbzeitpause Schmerzmittel, die natürlich legal waren, es gab Doping-Kontrollen. Ich wollte lieber mit Schmerzmitteln und Druckverband im Halbfinale spielen, als im Viertelfinale auszuschneiden. Das war dann auch meine Entscheidung, unter diesen schwierigen Bedingungen im Halbfinale und später im Endspiel komplett auf dem Feld zu sein. Gesundheitlich war es nicht die beste Idee. Aber als der Spielplan für die EM herauskam, war klar, dass das Finale am 13. Oktober stattfindet, meinem Geburtstag. Ein halbes Jahr lang hatte ich mir vorgenommen: An diesem Tag hole ich mit den Jungs Gold!

**PB: Aufgrund der weltweiten Corona-Pandemie konnten die Paralympischen Spiele in Tokio 2020 nicht stattfinden. Nach derzeitigem Stand [Redaktionsschluss] werden sie in diesem Sommer nachgeholt. Was hat das für Ihr Team bedeutet, das sich bereits auf den Wettkampf vorbereitet hatte?**

**MD:** Anfangs gab es für Profi- und Kadersportler keine Ausnahme von Beschränkungen. Als sich im Sommer 2020



➔ die Lage entspannte, durften auch wir das Training wieder aufnehmen, aber nur unter Auflagen. Erst seit August 2020 dürfen wir wieder drei gegen drei spielen. Alle Sportlerinnen und Sportler sind sehr dankbar dafür, dass wir seit dem Herbst 2020 als Bundeskadersportler Ausnahmen von den Beschränkungen für das Training haben. Wettkämpfe haben wir aber seit Ende 2019 nicht bestritten. Mit der Verschiebung der Spiele war aber erstmal die Luft raus bei manchen von uns. Nach ein wenig Abstand war uns aber klar: Ein Jahr mehr Zeit hilft uns mehr als gegebenenfalls anderen Nationen. Wenn ich sehe, wie gut sich manche Jungs in den letzten zwölf Monaten entwickelt haben, sind wir 2021 stärker als noch 2020. ■

**PB: Die Voraussetzungen für Tokio sind also gar nicht so schlecht. Wir alle drücken die Daumen und hoffen, dass wir einen deutschen Paralympicssieger begrüßen können.**



**Michael Dennis** (geb. Feistle) spielt seit 2012 in der deutschen Goalball-Nationalmannschaft. Er studiert Sportmanagement an der IUBH-Fernuniversität. Seit 2020 ist er mit der US-Nationalspielerin Amanda Dennis verheiratet und lebt gemeinsam mit ihr in Berlin.

**Peter Brass** gehört seit 2010 dem Präsidium des DBSV an. Er ist Mitglied im Redaktionsteam von „Weitersehen“ und lebt in Marburg.



# Goalball

**Bereits seit 1976 gehört die traditionsreiche Sportart für Menschen mit Sehbehinderung zum Programm der Paralympics. Zwei Dreier-Teams spielen mit einem 1,25 Kilogramm schweren Klingelball auf 9 Meter breite und 1,30 Meter hohe Tore, alle Sportlerinnen und Sportler tragen dabei Dunkelbrillen.**

Es ist ein rasanter und temporeicher Sport. Die Bälle erreichen in der Spitze bis zu 80 km/h, Abwehr- und Angriffsaktionen wechseln sich ständig ab. Das erfordert sowohl gute Kondition und Reaktion als auch Konzentration. Die Glocken im Ball ermöglichen es den Spielerinnen und Sportlern, Geschwindigkeit und Bewegungsrichtung einzuschätzen. Deshalb müssen die Zuschauer\*innen ruhig sein, während das Spiel läuft.

Das Spielfeld ist 9 x 18 Meter groß und mit tastbaren Begrenzungslinien in drei Zonen eingeteilt: die Zone vor dem Tor für das jeweilige Team sowie eine neutrale Zone mittig.

Die effektive Spielzeit beträgt 2 x 12 Minuten. Führt eine Mannschaft mit zehn Toren, ist das Spiel vorzeitig beendet. Besonders spektakulär wird Goalball durch die vielen Angriffsaktionen. Während einer 24-minütigen Partie haben beide Mannschaften im Schnitt über 100 Würfe. Dabei muss der Ball einmal in der jeweiligen Team-Zone sowie ein weiteres Mal in der neutralen Zone den Boden berühren. Auf nationaler Ebene dürfen auch Sportlerinnen und Sportler ohne Sehbehinderung entsprechend den Regeln am Ligabetrieb teilnehmen.

Mehr dazu auf  
[www.goalball.de](http://www.goalball.de)

# „Der blinde Läufer sollte den Guide nicht übers Ziel schleifen müssen“

Von **Melanie Wölwer**

**Dienstagabend, 18:30 Uhr im Olympiapark München. Christian Seuss und Christian Mausbach machen sich warm für ihre Laufrunde. Kurz besprechen sie, was sie sich für heute vornehmen, klären Distanz und Geschwindigkeit. Christian Seuss reicht seinem Laufpartner ein kurzes Seil, das die beiden miteinander verbindet. Er ist blind, Christian Mausbach der sehende Guide. Sie gehören zum Münchner Lauftreff von Achilles International Germany (Achilles).**

Achilles International wurde 1983 von Dick Traum in New York gegründet. Seine Vision: Menschen mit Behinderung zu ermöglichen, an Laufveranstaltungen teilzunehmen, „persönliche Leistung zu fördern, Selbstwertgefühl zu

erhöhen und die Barrieren zwischen Nichtbehinderten und Behinderten zu reduzieren“.\* Inzwischen ist Achilles International eine multinationale gemeinnützige Organisation mit 40 Standorten, sogenannten Local Clubs, in den USA und weltweit über 110, fünf davon in Deutschland. Neben München gibt es Lauftreffs in Berlin, Hamburg, Stuttgart und Ulm.

Der Local Club München trifft sich jeden Dienstag- und Donnerstagabend. Wer bei einem der Termine dabei sein möchte, meldet sich rechtzeitig an. Die Laufgruppen werden dann im Vorfeld zusammengestellt, damit die behinderten Teilnehmenden garantiert einen passenden Laufpartner oder eine passende Laufpartnerin haben. Dabei kommt es auch auf das gemeinsame Leistungsniveau an, erklärt Christian Seuss. „Wenn ein Guide in der Regel nicht mehr als fünf oder sechs Kilometer



läuft, nimmt man darauf Rücksicht, damit er oder sie sich nicht quälen muss, weil sich die mitlaufende Person zwölf Kilometer vorgenommen hat“, erklärt Seuss. Das Konzept ermöglicht umgekehrt den seheingeschränkten Läuferinnen und Läufern, ihre Distanz zu steigern, da für unterschiedliche Leistungslevel Guides zur Verfügung stehen, Achilles ist eine inklusive Laufgemeinschaft. Jeder, der gerne laufen möchte, ist willkommen, zum Beispiel Menschen mit psychischen Belastungen, die Probleme damit haben, allein zu laufen. Bis zu zehn Laufpaare treffen sich an den Achilles-Abenden zum gemeinsamen Walken, Joggen oder ambitionierten Laufen durch den Olympiapark. Die Tandems werden immer wieder gemischt, man versteht sich als Laufgemeinschaft. Der Austausch spielt in der Gruppe eine große Rolle, sie ist heterogen; das beginnt schon beim Alter.

**„Die Teammitglieder sind zwischen 20 und 80 Jahren alt – wobei der 80-Jährige nicht unbedingt der Langsamste ist“, erzählt Christian Seuss schmunzelnd.**


Beim Plaudern während der Lauf-  
runde über ihre weitere gemein-



same Leidenschaft, den Fußball, schlossen die beiden Christians im Laufe der Jahre Freundschaft. Inzwischen sind sie seit sechs Jahren ein eingespieltes Team. In der Regel laufen sie um die zehn Kilometer, mehr, wenn sie sich auf einen Wettkampf, wie den Gröbenzeller Familienlauf, vorbereiten. „Bei diesem hat mich Christian sogar auf meine Bestzeit getrieben“, erklärt Christian Seuss. „Vor allem bei Wettbewerben ist es wichtig, dass der Guide circa 20 Prozent Puffer hat“, ergänzt Mausbach. „Der blinde Läufer sollte seinen Guide nicht übers Ziel schleifen müssen.“

Sehende Begleitläufer  
müssen sich auf den seheinge-  
schränkten Partner oder



 die Partnerin einstellen und ihre eigenen Ambitionen hintenanstellen.

**„Der sehbehinderte oder blinde Läufer bestimmt Tempo und Dauer des Laufs. Wenn der Guide dies nicht akzeptieren kann, funktioniert es nicht“,**

erklärt Christian Mausbach, der auch eine inklusive Fußballmannschaft trainiert. Außerdem ist es wichtig, aufmerksam zu sein. „Wenn ich allein laufe, schweifen meine Gedanken schon einmal ab. Das darf mir als Guide nicht passieren. Christian muss sich darauf verlassen können, dass ich ihn vor niedrigen Ästen oder Stolperfallen warne und rechtzeitig Richtungswechsel ansage“, so Mausbach.

Ob dies auch durch technische Innovationen geleistet werden kann, testen immer mehr Hersteller und Entwickler. Die Digitalisierung begünstigt dies. So gibt es zahlreiche Navigations-Apps oder auch einen Navigationssgürtel zur eigenständigen Orientierung. Auch die runfun GmbH aus Landsberg am Lech beschäftigt sich mit dem Thema. Das Unternehmen vertreibt einen Roboter, der Läuferinnen und Läufer bei der Kontrolle und Steigerung ihrer

Leistung unterstützen soll. Das Gerät fährt elektrisch angetrieben vor dem Joggenden her und kontrolliert zum Beispiel dessen Vitalwerte. Das Team arbeitet derzeit an einer Weiterentwicklung, die blinden und sehbehinderten Läuferinnen und Läufern ermöglichen soll, ohne Guide zu laufen. Christian Seuss hatte die Möglichkeit, den Prototyp von ROBLIN zu testen.

„Es ist ähnlich, wie einen Kinderbuggy zu schieben. Der Roboter hilft dabei, in der Spur zu bleiben, und warnt vor Hindernissen“, beschreibt er seine Erfahrung. Auf einer ruhigen, bekannten Strecke kann das funktionieren, schätzt er. Ein voller Park mit anderen Joggenden, Radfahrenden, Spazierenden und herumlaufenden Hunden ist jedoch eine große Herausforderung für das Gerät. Christian Seuss ist gespannt, wie sich intelligente Systeme in den nächsten Jahren weiterentwickeln, und freut sich auf neue Tests. „Aber eines werde ich mit einem Gerät ganz sicher nicht können, nämlich über den letzten Bundesligaspieltag fachsimpeln“, scherzt er, „deshalb ist mir Christian als Laufpartner allemal lieber“. Ihr nächstes gemeinsames Ziel: der Staffelmарathon in Köln, Christian Mausbachs Heimatstadt. ■

\* Achilles International



Mehr zum Thema unter [www.achillesinternational-germany.com](http://www.achillesinternational-germany.com) und [www.dbsv.org/laufen.html](http://www.dbsv.org/laufen.html)



**Christian Seuss** ist Vater von zwei erwachsenen Söhnen und seit seinem 18. Lebensjahr blind. Er ist Jurist und arbeitet als Bundeskoordinator des Aktionsbündnisses „Sehen im Alter.“ Seit sieben Jahren läuft er regelmäßig und hat bereits zwei Halbmarathonläufe absolviert. Er engagiert sich für Menschen mit Beeinträchtigungen

und ist seit 2017 Mitglied im Rundfunkrat des Bayerischen Rundfunks.

**Christian Mausbach** ist verheiratet und ebenfalls Vater zweier erwachsener Kinder. Er arbeitet als Versicherungskaufmann. Mit zehn absolvierten Marathons ist er ein ambitionierter Läufer. Darüber hinaus ist er vielfältig sozial engagiert.

**Melanie Wölwer** verantwortet die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg. Seit 2015 leitet sie das Redaktionsteam von „Weitersehen“.

# Warum eine rosa-silberne Kugel beim Laufen wichtig sein kann!



40 Meter vor unserer Haustür geht es in die Natur. Felder und Wiesen wechseln sich mit kleinen Waldstücken ab, hier und da ist eine Handvoll Häuser mit großen Gärten dazwischengestreut, und abseits der Wege liegen vereinzelt Bauernhöfe. Es ist wunderbar entspannend, hier zu laufen.

Kein Wunder also, dass es in unserer Nachbarschaft seit Jahr und Tag eine Laufgruppe gibt, in der meine Frau von Anfang an aktiv ist. Laufen meint strammes Gehen, also Walken, aber ohne Stöcke. Als ich in den Ruhestand ging, lag es nahe, den Dienstwagen gegen die Laufschuhe einzutauschen und mich der Gruppe anzuschließen. So hatte ich auch dann immer eine Begleitung, wenn meine Frau mal nicht dabei war. Ich laufe generell gern in Begleitung, und dann nur an der Handschlaufe, ohne meinen Langstock. Dabei kann ich mich wunderbar entspannen und mich auf die Geräusche der Natur konzentrieren

Und dann kam der erste Corona-Lockdown. Natürlich liefen meine Frau und ich zusammen, so oft es ging. Gleichzeitig bekam ich meinen Navigationsgürtel. Er hat ringsherum viele



Vibratoren, die ich auf dem Körper spüre. Die Kompassfunktion vibriert immer in Richtung Norden. Das hilft mir, die grobe Richtung zu halten und nicht versehentlich in eine Hofeinfahrt zu geraten. Überhaupt gibt er mir Sicherheit, wenn ich die gewohnte Geräuschkulisse nicht hören kann, weil mir der Wind in den Ohren rauscht oder der Trecker genau neben mir den Acker pflügt. In kurzer Zeit schaffte ich es, die Strecke in der gleichen Zeit zu laufen wie mit sehender Begleitung. Wenn die App mir vor der Haustür ansagt: „Sie sind 6,1 Kilometer in 59 Minuten gelaufen“, bin ich ausgesprochen zufrieden mit mir.



An jenem Morgen nun wollte ich alleine laufen. Ich schlüpfte also in meine Laufschuhe und legte den Vibrationsgürtel um. Tags zuvor hatte ich einen neuen Langstock bekommen, den ich natürlich sofort testen wollte. Das erste Stück erfordert einige Konzentration, da laufe ich auf einem Fuß- und Radweg entlang einer Landstraße. Anschließend geht es auf asphaltierten Wirtschaftswegen durch Felder und Waldstücke. Hier ist selten etwas los, es gibt keine Hindernisse. Da vergesse ich gerne mal die korrekte Technik mit dem Langstock, führe ihn entlang der Asphaltkante und hänge meinen Gedanken nach.

Doch da passierte es – ziemlich genau drei Kilometer von zu Hause entfernt und mitten im Wald! Der Stock ruckte, lief nicht mehr rund und stoppte plötzlich. Es dauerte drei kostbare Schritte, bis meine Gedanken zum Weg zurückkehrten und mir klar wurde, dass die Rollspitze abgegangen sein musste. Rasches Nachfühlen bestätigte die Vermutung: Halbkugel und Rolladapter waren weg. Man sollte sich doch





verflixt noch mal nicht darauf verlassen, dass der fertig montierte Stock auch wirklich gebrauchsfähig aus dem Karton kommt!



Ich tastete mich also durch das Grünzeug, immer in der Hoffnung, eventuelle Hinterlassenschaften von Hunden rechtzeitig zu riechen. Ziemlich schnell wurde mir klar, dass dieses Unterfangen aussichtslos war. Bei meinem flotten Tempo konnte die Halbkugel wer weiß wohin gerollt sein, sie musste nicht direkt neben dem Weg liegen geblieben sein. Jetzt würde ein sehendes Auge helfen, aber woher nehmen? Aufgehört, ein paar Minuten später hörte ich ein Fahrrad. Ich rief: „Hallo, können Sie mir bitte helfen?!“ Keine Reaktion, der Elektromotor des Fahrrads schnurrte vorbei. Typisch, dachte ich, Stöpsel in den Ohren und von der Umwelt nix mitkriegen! Also noch mal lauter, wer wusste schon, wann hier wieder jemand vorbeikommen würde. Und tatsächlich, der Radfahrer wendete, „ach, hallo Klaus!“ – wie sich herausstellte, hatten wir bei gemeinsamen Bekannten schon das ein oder andere Bier zusammen getrunken. Ich beschrieb ihm also die Halbkugelform mit einem angebauten Gewinde. „Und die Farbe?“ Verflixt, da erwischte er mich auf dem falschen Fuß! Ich meinte mich aber zu erinnern, dass es eine knallige Farbe war, so etwas wie neongrün, quietschblau oder pink. Und tatsächlich, da war das Ding! „Unten ist sie rosa und obendrauf silbrig“, sagte er und empfahl mir, mir das zu merken. Sehr wohl, Euer Ehren, wird gemacht – und herzlichen Dank auch! Ich drehte das Gewinde ein, so fest es mit bloßen Händen ging, den Schraubenschlüssel hatte ich natürlich nicht in der Tasche. Aber nun prüfte ich alle paar hundert Meter, ob die Spitze noch richtig saß. Es klappte, und an meiner Haustür sagte mir die App: „Sie sind 6,1 Kilometer in 69 Minuten gelaufen.“ Donnerwetter, dann hatte das Intermezzo mit der Stockspitze doch gar nicht so lange gedauert wie gefühlt!

Klaus Hahn, Münster



# Blickpunkt Auge

Blickpunkt Auge des DBSV und seiner Landesvereine ist in erster Linie qualitätsgesicherte Beratung für Menschen mit Sehbeeinträchtigungen bis hin zur Blindheit oder mit Erkrankungen, die zu einem Sehverlust führen können. Darüber hinaus finden auch ihre Angehörigen und Bezugspersonen Rat und Hilfe. Jeder ist willkommen, der Information, Beratung, Orientierung und Unterstützung sucht.

Wesentliche Themen der unabhängigen und kostenfreien Beratung sind:

- grundlegende Fragen zu den häufigsten Augenerkrankungen
- Sehhilfen und andere Hilfsmittel
- rechtliche und finanzielle Ansprüche
- Tipps, Tricks und Schulungen zur Alltagsbewältigung und sicheren Orientierung
- Bildung und berufliche Teilhabe
- Freizeitgestaltung
- weitere Angebote der Selbsthilfe

Wir ermöglichen zudem den Austausch mit Gleichbetroffenen und vermitteln bei Bedarf an Experten verschiedener Fachrichtungen.

Unsere Beratenden leben meist selbst mit einer Seheinschränkung. Ihnen muss man seine Situation nicht lange erklären. Sie helfen, neue Wege zu finden und Probleme anzugehen.



Blickpunkt Auge arbeitet zusammen mit Expertinnen und Experten der Augenheilkunde, Augenoptik, Pädagogik, Psychologie und anderen Fachkräften rund ums Sehen, mit Hilfsmittelfirmen, Selbsthilfeorganisationen, Behörden etc.

Blickpunkt Auge gibt es in 13 Bundesländern. Eine deutschlandweite Präsenz ist angestrebt. Die Erreichbarkeit der Regionen ist auf unserer Website zu finden. Gern können Ratsuchende auch beim überregionalen Dienst des DBSV nachfragen.

## Kontakt:

DBSV, Rungestraße 19, 10179 Berlin  
Tel.: 0 30 - 28 53 87-177 / -183 / -287 / -288  
info@blickpunkt-auge.de

[www.blickpunkt-auge.de](http://www.blickpunkt-auge.de)

# Corona-Krise und Verdruss – in dieser Zeit ist Sport ein „Muss“!



Der LAC Eichsfeld e. V. ist ein kleiner Laufverein, der zehn blinde und sehingeschränkte Sportler und Sportlerinnen sowie zehn Sportler ohne Handicap beheimatet. Am 16.03.2020 kam infolge der Corona-Pandemie das „Aus“ für unser vereinsmäßiges Training. So initiierten wir ein tägliches Heimtraining, das über Skype stattfindet. Jedes Vereinsmitglied hat jeden Tag die Möglichkeit, Sport von zu Hause aus zu treiben und mit den anderen im Austausch zu bleiben. Da das Angebot sehr gut angenommen wird, ist geplant, die Heimgymnastik auch nach der Corona-Pandemie fortzuführen. Die Trainerin ist selbst stark sehingeschränkt. Sie versteht es, die Übungen sehr anschaulich anzuleiten, sodass jeder das Workout mitmachen kann.

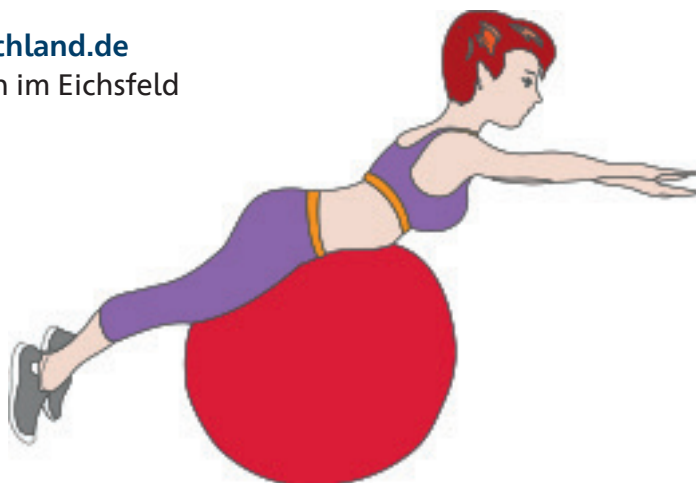
Bei Interesse können sich auch Nichtmitglieder des Vereins bei uns melden. Über Skype ist es ein Leichtes, sich ins Workout einzuklinken – dem Mitmachen steht dann keine „Barriere mehr im Wege“. Der LAC Eichsfeld e. V. freut sich auf alle Sportbegeisterten.

Der Verein baut derzeit ein bundesweites Netzwerk für sehingeschränkte Läufer und Guides auf.

Mehr dazu unter

[www.guidenetzwerkdeutschland.de](http://www.guidenetzwerkdeutschland.de)

Juliana Löffler, Kefferhausen im Eichsfeld





Vor 55 Wochen lud drum ein,  
der LAC- e. V. -Verein.  
Pünktlich jeden Abend schlag sieben,  
treffen sich wie vorgeschrieben,  
über Skype und von daheim,  
die Jungs und Mädels vom Verein.

Unsre Uli lässt uns schwitzen,  
Hände in die Hüfte stützen.  
Arme schwingen, Beine strecken,  
Becken kreisen, Körper recken.  
Wie ein Krebs durchs Zimmer schreiten,  
auf dem Bauch nach unten gleiten.

In den Seitstütz, Popo hoch,  
dafür gibt es auch ein Lob.  
Rumpf zur Seite und gebeugt,  
es die Sportler alle freut.  
Hirtensitz, nein Hürdensitz,  
jetzt die Ohren mal gespitzt.

Kopf nach vorn und mal nach hinten,  
mit den Schultern sich auch schinden.  
Auf die Knie sich begeben,  
Arme und auch Beine heben,  
Sit-ups sowie Liegestütz mal acht,  
super, wer's noch mehrmals macht.

Seilspringen, Bergsteiger und den Ausfallsch den  
Hampelmann, den machen alle mit. Anfersen,  
Knieheben, Fußgelenksarbeit und hiernach geht es  
in die Hocken.

Springen wie ein Hase an die Decke,  
dann mal boxen wie ein Recke.

Klappmesser, Standwaage, Rumpf anheben,  
Kniebeuge, Kerze und die Sehnen dehnen.  
Fahrradfahren, Schwimmen, Fliegen,  
so wir auch den Letzten kriegen.  
Bist du bereit, dann mach auch mit,  
Gemeinschaft macht Spaß, und Sport hält fit!





# Auf der **Loipe** vom **Harz** bis nach **Oberbayern**

Von **Dörte Severin**

**Seit über 30 Jahren fahre ich regelmäßig zum Skilanglauf ins AURA-Hotel nach Saulgrub in Oberbayern, im letzten Jahr noch kurz vor dem ersten Corona -Lockdown. Die Wurzeln meiner Leidenschaft liegen aber im Harz.**

Hier begann ich in den 60er Jahren mit dem Skilaufen, als Jugendliche

zu Hause in Seesen am nördlichen Westharz, wo ich bis zur Mittleren Reife die Realschule besuchte. Nach dem Mittagessen – und wahrscheinlich auch nach den Hausaufgaben – ging es zunächst mit einem Holzschlitten zu den fußläufig erreichbaren Hügeln hinter unserem Haus zum Schlittensfahren. Und ab und zu – vermutlich eher am Wochenende – fuhr ich mit meiner Familie auf Holzskiern über die verschneiten Wanderwege oberhalb unserer Kleinstadt.

Ob meine Eltern versuchten, mit mir auch kleinere Berge hinunterzufahren, oder ob sie gleich entschieden hatten, dass Abfahrten für mich mit meiner hochgradigen Sehbehinderung nicht das Richtige waren, weiß ich heute nicht mehr. Ich meine aber, mich zu erinnern, dass ein kläglicher Slalomversuch abgebrochen wurde, weil ich die dafür in den Boden gesteckten Stöcke einfach über den Haufen fuhr. Also begann ich das Langlaufen, allerdings ohne Loipen, dafür mit ständigen Blasen an den Fersen.

Wir fahren von zu Hause aus los, zunächst auf dem „Viehtreiberweg“, einem lehmigen Pfad neben unserer Straße, auf dem in meiner Kindheit noch das Vieh auf die Weide geführt wurde, dann durch den Kurpark und auf leicht ansteigenden, geräumten Wanderwegen, mit Schneekanten rechts und links, die mir halfen, nicht vom Wege abzukommen. An größere Kollisionen mit Spaziergängern kann ich mich nicht erinnern – ich vermute, meine Eltern haben da gut aufgepasst.

Mit 15 Jahren zog ich nach Marburg, wo ich zunächst an der Deutschen Blindenstudienanstalt (blista) das Abitur ablegte und anschließend studierte.

## Während meiner Schulzeit zu Beginn der 70er Jahre

## gab es an der blista die ersten „Skikurse“ für blinde und sehbehinderte Schülerinnen und Schüler.

Nicht im Rahmen des Sportunterrichts wie heute, sondern als freiwilliges Angebot eines Studenten in den Weihnachtsferien.


Während des Studiums fuhr ich dann ab und zu mit Freunden nach Winterberg ins Sauerland oder in den Schwarzwald. Hier lernte ich richtige Langlaufloipen kennen und war begeistert:

## Ein sicheres Gefühl, wie in Eisenbahnschienen zu stehen, die mir die Richtung vorgaben und die ich vor allem bei Sonnenschein durch die Schattenbildung gut sehen konnte.

Aber die Freude war auch getrübt, denn die Loipen in den Mittelgebirgen hatten es in sich: Lange, kurvenreiche und teilweise auch steile Abfahrten machten mir das Leben schwer und brachten mich an meine Leistungsgrenzen. Öfter als mir lieb war, landete ich im Schnee und war häufig frustriert. Da half es auch kaum, dass mir meine große Schwester früher beigebracht hatte, im „Schneeflug“ zu bremsen oder Kurven zu fahren.

Kurzum, der Frust war groß, aber die Freude auch umso



 größer, als ich in den 90er Jahren von der Möglichkeit des begleiteten Skilanglaufs im AURA-Hotel Saulgrub erfuhr.

Das Hotel liegt rund 900 Meter hoch und die Loipen befinden sich auf einer Hochebene mit geringen Steigungen bzw. Abfahrten. Das Hotel organisiert für seine Gäste geschulte Begleitpersonen aus der Umgebung, die einen oder zwei blinde oder sehbehinderte Gäste unterstützen.

**Ich empfinde es als unglaublich entspannend, in meinem Tempo zu fahren, auf Hindernisse oder Gefahren hingewiesen zu werden und mich gleichzeitig ohne Körperkontakt bewegen zu können. Viele Begleitpersonen kenne ich seit Langem.**

Einen davon, Egon, hatte es der Liebe wegen aus dem Harz nach Bayern verschlagen. Mit seiner mir als „Nordlicht“ vertrauten Sprache erwies er sich als hilfreicher Wegbereiter in die Welt und vor allem die Sprache der „Bazis“; seine „Kommandos“ konnte ich auf Anhieb verstehen.

Bevor sie mit seheingeschränkten Gästen fahren, haben die Begleitpersonen oft selbst ausprobiert, mit Augenbinde oder Simulations-

brille zu fahren, und können sich deswegen gut in unsere Lage hineinversetzen. Da ich selbst eine Augenerkrankung habe, die zur Erblindung führen kann, bin ich auch einmal mit Augenbinde gefahren. Es war zwar schade, die schöne Schneelandschaft nicht zu sehen, aber ich konnte mich viel intensiver auf die Loipe konzentrieren und deren Besonderheiten besser wahrnehmen. So konnte ich es jetzt nachvollziehen, wenn die blinden Gäste von der „langgezogenen Linkskurve ins Graswangtal“ sprachen.

Der Skilanglauf ist aus meiner Sicht ein Freizeitsport, den man in jedem Alter beginnen und bei Bedarf den veränderten „körperlichen Gegebenheiten“ anpassen kann. Probieren Sie es doch auch einmal aus – es könnte sich lohnen! ■



**Dörte Severin** studierte Deutsch und Französisch auf Lehramt sowie Seh- und Sprachbehindertenpädagogik. Sie unterrichtete an der Deutschen Blindenstudienanstalt in Marburg (blista) und war in der Beratung und Unterstützung blinder und sehbehinderter Schülerinnen und Schüler an Regelschulen tätig. Seit 2016 ist sie im Ruhestand.





blista  
a.de

uvex

blista

# „Es macht mir Spaß, alles zu geben“

Von **Dr. Imke Troltenier**

**Noemi Ristau ist die erfolgreichste Para-Ski-Alpinistin Deutschlands und trotz der vielen Widrigkeiten, die eine Qualifizierung für die Paralympics in Zeiten von Corona mit sich bringt, mit herausragenden Erfolgen auf dem Kurs nach Peking.**

Die Geschwindigkeiten, die die blinde Athletin teilweise in den Wettkämpfen erreicht, sind atemberaubend: Mit bis zu unglaublichen 100 km/h schießt die ehemalige Schülerin der Deutschen Blindenstudienanstalt (blista) die Pisten hinab. Dabei vertraut sie allein auf ihr Gehör und die Ansagen ihres Guides Paula Brenzel. Die beiden sind ein eingespieltes Team, gemeinsam

treten sie in den Disziplinen Slalom, Riesenslalom, Super-G und Abfahrt an und sind mit vielen internationalen Athletinnen und Athleten bekannt.

## **Wir haben unsere Sprache gefunden**

„Hoch, drauf, hoch, drauf ...“, lauten die Ansagen von Paula Brenzel beim Slalom. „Hoch“ bedeutet, einen Schwung aufzulösen, „drauf“ meint, sich auf die Kante und damit in die Kurve zu legen. Ristau erklärt: „Das ist sehr individuell. Wir zwei kommunizieren viel und probieren immer wieder Neues aus. Luisa Grube, die auch an der blista war und jetzt im Nachwuchskader mit ihrem Guide Lucia Rispler fährt, arbeitet zum Beispiel mit ganz anderen Kommandos. Für mich sind zusätzliche Informationen gut, aber der Rhythmus ist ausschlag-





gebend, der muss stimmen. Paula und ich, wir motivieren uns auch und pushen uns gegenseitig bei schweren Läufen. Es hilft ihr zu hören, dass ich versuche, an ihr dranzubleiben. Wir verlieren oder gewinnen ja immer beide. Letztens, als Paula in einen Schlag gekommen und rausgeflogen war, hat sie sich mehr geärgert als ich. Aber das darf natürlich passieren, ich bin ja auch nicht fehlerfrei.“

## Wir haben unsere Sprache gefunden

Zu ihren größten Erfolgen zählt Noemi Ristau die Bronzemedaille im Slalom bei der WM 2017 und den Weltcup-Gesamtsieg im letzten Jahr, zu den schönsten Erlebnissen die Teilnahme an den Paralympics 2018 in Pyeongchang in Südkorea mit ihrem damaligen Guide Lucien Gerkau. „Es bleibt einfach unvergesslich, wenn man dort, wo so viele Nationen zusammenkommen, dabei sein darf. Das ist eine große Ehre“, sagt die begeisterte Athletin, „aber eigentlich ist es nach jeder Abfahrt ein tolles Gefühl, wenn man merkt, dass man alles gegeben hat. Man kommt ins Ziel und denkt: Besser hätte ich es nicht machen können!“

Wie alles begann? „Wir sind früher als Familie regelmäßig einmal im Jahr in den Bayerischen Wald gefahren. Schon im Alter von drei Jahren hat mein Papa mich auf die Skier gestellt“, erzählt Ristau

und fährt lachend fort: „Irgendwann war er sauer, weil ich die Hügel immer im Schuss runtergesaust bin, und meinte, ich solle jetzt endlich mal lernen, Kurven zu fahren. Ich habe ihm dann gezeigt, dass ich auch das längst konnte.“

Noch in Kindertagen trat die Sehverschlechterung ein. Das Skifahren mit der Familie wurde bald zu gefährlich. Die Erkrankung ist nicht heilbar. Nur bei guten Lichtverhältnissen kann die Athletin heute noch Schemen erkennen.

## Willst du nicht mitkommen?

„Damals bin ich auf das Gymnasium der blista in Marburg gewechselt und hatte Glück: Gleich im ersten Jahr durfte ich an der Skifreizeit der neunten Klassen teilnehmen. Dadurch bin ich auch zum Skiklub Blau-Gelb Marburg gekommen und habe viele Integrationsfahrten mitgemacht“, sagt Noemi Ristau: „Das war wirklich schön.“ Mehrfach wurde sie darauf angesprochen, dass sie über viel Potenzial verfüge. Für sie selbst standen jedoch andere Dinge im Vordergrund: die Schule, das Abi, ein einjähriges Berufspraktikum in Indien. Erst danach war das Interesse groß genug. Sie recherchierte und nahm Kontakt zum Nationaltrainer des Deutschen Behindertensportverbands (DBS) auf. Bald folgte die Anfrage der Nachwuchs-





trainerin: „In zwei Wochen ist ein Sichtungslauf, willst du nicht mitkommen?“ Fortan war sie dabei. Erst in der Nachwuchs-, dann in der Nationalmannschaft. „Ich bin ein Mensch, der Herausforderungen mag“, resümiert Ristau, „das fällt mir auf. Es macht mir Spaß, alles zu geben.“

Was sie anderen Skiläufer-Interessierten rät? „Einfach mal ausprobieren!“ Wer eher ängstlich ist, muss nicht gleich auf den Berg, sondern kann mit Skilanglauf anfangen. Auch Skifreizeiten bieten die Skiabteilungen des SF Blau-Gelb Marburg e. V./SSG blista und des TSV Kareth/Lappersdorf. Wer schon Erfahrungen im Ski alpin gesammelt hat und die Sportart professioneller angehen möchte, kann sich direkt an die DBS-Nachwuchstrainerin Maike Hujara wenden. ■

**Noemi Ristau** gehört seit 2016/17 der deutschen Nationalmannschaft Para Ski alpin an, Leistungssport betreibt sie bereits seit 2014. Neben zahlreichen internationalen Wettkämpfen nahm sie auch an den Paralympischen Spielen 2018 in Südkorea teil.

Weitere Informationen auf der Homepage ihres Vereins [www.ssg-marburg.de](http://www.ssg-marburg.de)



**Dr. Imke Troldenier** leitet die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Deutschen Blindenstudienanstalt e. V. (blista). Sie zählt zu den vielen Fans der erfolgreichen Para-Ski-Alpinistin.

# Interview mit Alexander Fangmann, Teil 2

---

Sport-Inklusionsmanager beim  
Württembergischen Landessportbund  
und Mitglied im Kuratorium  
der Sepp-Herberger-Stiftung

**Winfried Specht: Die sportliche Aktivität auf dem Platz reicht Ihnen nicht aus. Sie arbeiten als Sport-Inklusionsmanager beim Württembergischen Landessportbund (WLSB). Ihre Stelle basiert auf einem Projekt des Deutschen Olympischen Sportbunds mit der Zielsetzung, Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen im gemeinnützigen Sport zu schaffen. Erzählen Sie uns etwas über dieses Projekt ...**

**Alexander Fangmann:** Das Projekt wurde 2016 vom DOSB ins Leben gerufen, um die Expertise von behinderten Menschen in den Sport zu bringen. Gefördert wurde es durch Mittel der Ausgleichsabgabe

vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS). In diesen vier Jahren wurden Menschen mit Behinderung projektgebunden in Sportorganisationen, Spitzenverbänden, aber auch bei Sportvereinen vor Ort eingestellt, um die Inklusion voranzubringen. Inzwischen bin ich unabhängig vom Projekt im gleichen Aufgabenbereich beim WLSB angestellt.

**WS: Was hat sich zum Thema Inklusion in Ihrem Verband seitdem verändert?**

**AF:** Ich kann dies nicht an Zahlen festmachen. Aber es machen sich immer mehr Vereine in unserem Verband auf den Weg, sich mit der Integration von Menschen mit




Behinderung in ihrem Sport auseinanderzusetzen. Die Vereine haben völlig unterschiedliche Voraussetzungen, im WLSB sind 5700 Sportvereine in 60 Fachverbänden organisiert. Da gibt es Vereine, die hauptamtliche Strukturen haben, die sich um solche Themen kümmern können. Und es gibt kleine Vereine, die ehrenamtlich agieren und wenig Zeit haben, sich neben dem Alltagsgeschäft um Themen wie Integration, Inklusion, Sport für Ältere, Sport nach Krebs und Vereinsentwicklung zu kümmern. Aber es zeigt sich eigentlich in allen Bereichen,

dass sich der Vielfaltsgedanke in den Sportvereinen niederschlägt.

Wir haben eine Inklusionslandkarte erstellt, in der Sportvereine ihre Inklusionsangebote festhalten lassen können, sodass interessierte Sportlerinnen und Sportler nach geeigneten wohnortnahen Angeboten suchen können. Unser Ziel ist, dass die Liste dieser Angebote stetig wächst.

In einigen Fachverbänden haben wir spezielle Ansprechpartner zum Thema Inklusion, die dann auch ihre Stützpunktvereine



 besser kennen. Uns als Dachverband ist es wichtig, ein gutes Netzwerk aufzubauen und voneinander zu profitieren.

**WS: Denken Sie, dass solche Initiativen oder das in diesem Jahr neu gestartete Projekt „Kompetent und vernetzt: Event-Inklusionsmanager\*innen im Sport“\* die Arbeitsmöglichkeit blinder und sehbehinderter Menschen im Verbandssport verbessern?**

**AF:** Das hoffe ich sehr. Ich würde mir wünschen, dass das Sport-Eventmanager-Projekt des DOSB – quasi das Nachfolgeprojekt des Sport-Inklusionsmanagers – dazu beiträgt, dass Sportveranstaltungen zugänglicher werden, sowohl für Zuschauer als auch für Leute, die in diesen Projekten arbeiten: sei es als Verbandsmitarbeiter oder ehren- oder hauptamtlich Tätige für das Projekt, für eine Veranstaltung oder ein Event, das damit breiter gedacht wird. Sportverbände lernen durch diese Projekte nach und nach, dass diese Diversität profitabel ist, auch für den Verband selbst.

**WS: Seit 2020 gehören Sie dem prominent besetzten Kuratorium der renommierten Sepp-Herberger-Stiftung an. Was ist die Aufgabe des Kuratoriums?**

**AF:** Die Aufgabe des Kuratoriums liegt vor allem darin, den Vorstand

zu kontrollieren. Zu sehen, dass die Gelder korrekt dem Stiftungszweck entsprechend eingesetzt werden. Das ist auch meine Aufgabe dort.

Dadurch, dass sie Mitveranstalter der Blindenfußball-Bundesliga ist, ist das Thema Blindenfußball bei der Sepp-Herberger-Stiftung darüber hinaus ein wichtiges Thema. Deshalb bin ich innerhalb der Stiftung außerdem der Vertreter für diesen Sport. Wenn neue Wege eingeschlagen werden sollen, werde ich beispielsweise zurate gezogen.

**WS: Was wünschen Sie sich für den deutschen Behindertensport, was ist Ihre Vision als Sportler und als Funktionär?**

**AF:** Ich wünsche mir mehr Aufmerksamkeit, Respekt, Anerkennung, Gleichberechtigung und vor allem Wertschätzung. Das bezieht sich nicht nur auf die Sportler. Trainer zum Beispiel bringen einen enormen ehrenamtlichen Einsatz und leisten auch pädagogisch sehr viel. Dafür erhalten sie oft zu wenig Wertschätzung. Ich wünsche mir generell, dass das, was im Sport geleistet wird und welchen wichtigen Bildungsauftrag der Sport übernimmt, in Deutschland einen höheren Stellenwert bekommt. Hinzu kommt noch die soziale Komponente. Für den Blindenfußball wünsche ich mir, dass wir bei der EM einen sportlichen Erfolg landen, um dann



davon zu profitieren, was dies nach sich zieht – zum Beispiel Förderung, die nur gewährleistet ist, wenn man sportlich erfolgreich ist, bis hin zur medialen Aufmerksamkeit, wenn wir doch bei den Paralympics dabei sein sollten. Dann würde wahrscheinlich kein Weg daran vorbeiführen, ein Livespiel im Fernsehen zu senden. Das wäre schon ein Traum.

**WS: Herr Fangmann, herzlichen Dank für das Interview. ■**

<https://inklusion.dosb.de/event-inklusionsmanagerinnen-im-sport>



Das Interview führte **Winfried Specht**, Geschäftsstellenleiter des Blinden- und Sehbehindertenverbands Württemberg. Seit 2018 gehört Winfried Specht darüber hinaus dem Präsidium des DBSV an und ist Teil des Redaktionsteams von „Weitersehen“.



# Laufen oder laufen lassen

---

ein Marathon  
zum Glück der Erde

Von **Regina Vollbrecht**

**Meine Sportkarriere beginnt schon zur Schulzeit in der Blindenschule Königs Wusterhausen. Mit zehn Jahren entdecke ich Schwimmen, Goalball und Leichtathletik für mich und nehme gleich an Wettkämpfen teil. Während meiner Abiturzeit schaffe ich es sogar in die Damen-Goalball-Nationalmannschaft.**

Im Studium probiere ich meinen ersten Triathlon über die Sprintdistanz von 750 Metern Schwimmen, 22 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen. Beim Schwimmen sind mein Guide und ich mit einem Schwimmband verbunden, Rad gefahren wird mit dem Tandem.

**Zwei Jahre später verwirkliche ich das, was für viele Läuferinnen und Läufer ein großes Ziel ist: Ich laufe meinen ersten Marathon in Berlin!**

Neun Monate danach, im Juli 2001, starte ich beim Ironman in Roth über 3,8 Kilometer

Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42 Kilometer Laufen. Nach der Teilnahme an den Paralympics in Athen 2004, wo wir mit den Goalballerinnen den fünften Platz von acht Mannschaften belegen, konzentriere ich mich ganz auf das Laufen.

In den folgenden Jahren starte ich bei Landes- und deutschen Meisterschaften für Athleten mit Behinderung. Die meisten meiner Wettkämpfe laufe ich mit Sehenden im Lauffeld, lange bevor von Inklusion im Sport die Rede ist. Ich absolviere mehrmals die Marathons in Berlin, Hamburg und Frankfurt, mit der Bestzeit 3:15:49 Stunden. Im Jahr 2010 habe ich alle deutschen Rekorde – von den 1.500 Metern bis zum Marathon der blinden Frauen – erreicht.

2013 begleitet mich mein Guide und Trainer Ralf Milke auf zwei deutschen Meisterschaften. Beim 100-Kilometer-Lauf in Kienbaum überqueren wir mit einer Zeit von 9:47:01 Stunden strahlend die Ziellinie. Ich werde deutsche Meisterin meiner Altersklasse W35! Im Herbst starten wir über 50 Kilometer in Bottrop. Wir erreichen das Ziel nach 4:15:41 Stunden und freuen uns über den neunten Platz bei



➔ den Frauen sowie die Bronze-medaille in meiner Alters-klasse! Neben einem Vollzeitjob fünf oder sechs Mal in der Woche zu trainieren, die aufwendige Organisation der Begleitläufer, das ist ein gewaltiges Pensum. Es sind letztlich gesundheitliche Probleme, die mich dazu bewegen, mein leistungssportliches Laufen 2016 zu beenden. Ich laufe immer noch gern, jetzt aber weniger und langsamer, das heißt zwei bis drei Mal in der Woche zwischen 12 und 16 Kilometer, ohne Ambitionen.

**Und trotzdem wünsche ich mir ein neues sportliches Hobby. Ich möchte Reiten lernen. Dass der Weg bis auf den Rücken eines Pferdes allerdings auch einem Marathon gleichkommt, ahne ich da noch nicht.**

Ich versuche erst einmal das Nahe-liegende und rufe im Reitverein Tegel an. Die Dame am Telefon kann sich den Reitunterricht zwar vorstellen, verweist mich aber an eine Reitgruppe der Lebenshilfe. Kurz vor meiner Probestunde erfahre ich jedoch, dass mein Blindenführhund dieses eine Mal zwar mitdarf, zukünftig aber nicht, da die Hunde des Reiterhofs nicht verträglich sind.

Also sage ich wieder ab. Private Probleme lassen mich das Vorhaben dann erst einmal auf Eis legen. Im Frühjahr 2018 starte ich dann einen neuen Anlauf und erhalte Tipps zu Vereinen für Reiter mit Behinderungen. Ich möchte jedoch inklusiv reiten. Zudem sind die Reitställe nicht gut erreichbar. Im Büro erzähle ich von meinem frustrierenden Erlebnis, und mein Assistent fragt seine Nachbarin Martina, die eigene Pferde besitzt. Martina sagt kurzentschlossen zu, und wir beginnen den Unterricht im März 2019. Die Reitmöglichkeit ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sehr schlecht zu erreichen. Deshalb holt und bringt sie mich gegen Bezahlung mit ihrem PKW.

Anfangs putzt und sattelt Martina Hera, so heißt die Stute, die ich reiten darf, noch selbst. Einige Zeit später kann ich diese Aufgaben dann schon selbst übernehmen. Zum ersten Mal in meinem Leben bekomme ich über einen längeren Zeitraum Reitunterricht, meistens an der Longe. So arbeite ich an meiner Sitzhaltung und lerne die richtigen Reithilfen wie Gewicht-, Schenkel- und Zügelhilfen kennen. Es ist gar nicht so einfach, im Rhythmus des Pferdes zu bleiben. Beim Aussitzen im Trab, theoretisch ganz simpel, muss ich im Sattel sitzen bleiben. Da ich mich noch nicht geschmeidig den Bewegungen von Hera anpassen





kann, lande ich anfangs unsanft auf meinem Allerwertesten und habe drei Tage lang Muskelkater. Einfacher ist das Leichttraben: Bei jedem zweiten Trabtritt gehe ich aus dem Sattel und versuche mich behutsam wieder zu setzen.

Spannend und schön ist es, wenn wir ins Gelände gehen. Dann reite ich die zweite Stute namens Debby, sie ist etwas älter und daher ein wenig ruhiger. Martina reitet vorweg und sagt mir Hindernisse wie tiefhängende Äste an. Ich genieße die Ruhe im Wald, wenn die Vögel zwitschern oder der Wind in den Blättern rauscht. Nach dem Reiten übernehme ich das Absatteln und Putzen, bringe das Pferd auf die Weide und stopfe die Heunetze für die abendliche Fütterung. Das ist selbstverständlich für eine Reiterin! Ich bin Martina unwahrscheinlich dankbar, dass sie mir diese Chance zum

Reiten gegeben hat. Egal, ob selbst laufen oder reiten – also laufen lassen: Beide Sportarten sind für mich ein toller Ausgleich an der frischen Luft. ■



**Regina Vollbrecht** ist eine der bekanntesten deutschen Para-Sportlerinnen und hielt bis 2016 den Weltrekord im Blinden-Marathon der Frauen. Beruflich ist sie als Beauftragte für Menschen mit Behinderung in Berlin-Reinickendorf tätig. Sie engagiert sich im Arbeitskreis Verkehr, Umwelt und Mobilität des ABSV und in der AG „Qualitätssicherung“ des Arbeitskreises der Blindenführhundhalter und -halterinnen im DBSV.

# Stiften Sie **Lebensfreude!**

Blinde und sehbehinderte Menschen zu unterstützen,  
ihnen Türen zu öffnen und ihr Leben zu bereichern - das sind  
die Ziele der **Blindenstiftung Deutschland**.

Unterstützen Sie unsere Arbeit! Ihr Beitrag für die **Blindenstiftung Deutschland**  
fließt ohne Abzug ins Stiftungsvermögen und in Projekte, die blinden und  
sehbehinderten Menschen zugutekommen.



Blindenstiftung  
Deutschland

Stiftungskonto: Deutsche Bank Berlin  
IBAN: DE 05 1007 0000 0015 8030 01  
BIC: DEUTDEBBXXX

Telefon: 030/28 53 87-180  
E-Mail: [info@blindenstiftung.info](mailto:info@blindenstiftung.info)  
[www.blindenstiftung.info](http://www.blindenstiftung.info)



## IMPRESSUM

Herausgeber: Deutscher  
Blinden- und Sehbehinderten-  
verband e. V. (DBSV)  
Rungestraße 19, 10179 Berlin

☎ 0 30 / 28 53 87-0

☎ 0 30 / 28 53 87-200

E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org)  
Internet: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

**Chefredaktion:** Melanie Wölwer  
**Redaktionsteam:** Tina Below, Peter Brass,  
Helga Neumann, Winfried Specht

**Abbildungen:** Titel: BINH TRUONG  
S. 1: DBSV/Friese; S. 5: Gerrit Hahn;  
S. 7: DOSB Picture Alliance\_Torsten Silz;  
S. 9: privat; S. 10, 12: DBSV/Oliver Ziebe;  
S. 14, 17: Wiechowski/Delgado;  
S. 21: DBSV/Friese; S. 23: Privat;  
S. 26: Apfelschule; S. 30: Eva Hoffmann;  
S. 31: Stephanie Gereke; S. 33: Jörn Janecke;  
S. 35: privat; S. 36: inkl Design;  
S. 38, 39: Katharina Eyrich;  
S. 41: Stefan Groenveld; S. 43, 44, 47: Gaby  
Husmann; S. 53, 55: Marcel Ohm;  
S. 56, 58, 60: BINH TRUONG;  
S. 63, 65: Reinhard Jurk; S. 72: Privat;  
S. 75: Privat; S. 76: Christoph Santos;  
S. 79: Luc Parcivall; S. 81: Gaby Husmann;  
S. 83: Carsten Kobow/DFB;  
S. 84: Lisann Höffner; S. 87: Heinz Junkes

**Bildrecherche, Bildredaktion,  
Gestaltung:** inkl. Design GmbH –  
Agentur für inklusive Gestaltung, Berlin;  
verwendete Schrift: Neue Frutiger® 1450,  
mit freundlicher Unterstützung von  
Monotype  
**Druck:** Köllen Druck+Verlag GmbH  
**DAISY-Hörversion:** atz Hörmedien  
für Sehbehinderte und Blinde e. V.,  
Münster

„Weitersehen“ 2022 ist auch als  
Hörfassung im DAISY-Format  
auf CD-ROM erschienen und bei  
den DBSV-Landesvereinen erhältlich.

**ISSN: 2198-3828**

## AUTORENREGISTER

---

**Angermann, Wolfgang**  
S. 20–23

---

**Brass, Peter**  
S. 56–60

---

**Göbel, Enrico**  
S. 38–43

---

**Hahn, Klaus**  
S. 66–68

---

**Kaiser, Urs**  
S. 26–28

---

**Löffler, Juliana**  
S. 70–71

---

**Meuel, Jan**  
S. 48–50

---

**Möller, Christiane**  
S. 30–33

---

**Rosenfeldt, Thade**  
S. 8–11

---

**Severin, Dörte**  
S. 72–75

---

**Specht, Winfried**  
S. 44–47  
S. 80–83

---

**Troltenier, Dr. Imke**  
S. 34–37  
S. 76–79

---

**Vollbrecht, Regina**  
S. 84–87

---

**Walter, Marc-René**  
S. 52–55

---

**Wölwer, Melanie**  
S. 12–18  
S. 62–65

---

# Der DBSV und seine Landesvereine

## Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.

Rungestr. 19, 10179 Berlin

☎ 0 30 / 28 53 87-0

☎ 0 30 / 28 53 87-200

info@dbsv.org, www.dbsv.org

## Deutsche Hörfilm gGmbH (DHG)

Novalisstr. 10, 10115 Berlin

☎ 0 30 / 2 35 57 34-0

☎ 0 30 / 2 35 57 34-33

info@hoerfilm.de, www.hoerfilm.de

## Landesvereine im DBSV

### Baden-Württemberg

#### Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.m.K.

Mannheim, ☎ 06 21 / 40 20 31

info@bbsvwmk.de, www.bbsvwmk.de

#### Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e. V.

Freiburg, ☎ 07 61 / 3 61 22

info@bsvsb.org, www.bsvsb.org

#### Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e. V.

Stuttgart, ☎ 07 11 / 2 10 60-0

vgs@bsv-wuerttemberg.de

www.bsv-wuerttemberg.de

### Bayern

#### Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.

München, ☎ 0 89 / 5 59 88-0

info@bbsb.org, www.bbsb.org

### Berlin

#### Allgemeiner Blinden- und Sehbe- hindertenverein Berlin gegr. 1874 e. V.

Berlin, ☎ 0 30 / 8 95 88-0

info@absv.de, www.absv.de

### Brandenburg

#### Blinden- und Sehbehinderten- Verband Brandenburg e. V.

Cottbus, ☎ 03 55 / 2 25 49

bsvb@bsvb.de, www.bsvb.de

### Bremen

#### Blinden- und Sehbehinderten- verein Bremen e. V.

Bremen, ☎ 04 21 / 24 40 16-10

info@bsvb.org, www.bsvb.org

### Hamburg

#### Blinden- und Sehbehinderten- verein Hamburg e. V.

Hamburg, ☎ 0 40 / 20 94 04-0

info@bsvh.org, www.bsvh.org

### Hessen

#### Blinden- und Sehbehindertenbund in Hessen e. V.

Frankfurt a. M., ☎ 0 69 / 15 05 96-6

info@bsbh.org, www.bsbh.org

### Mecklenburg-Vorpommern

#### Blinden- und Sehbehinderten-Verein Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Rostock, ☎ 03 81 / 7 78 98-0

info@bsvmv.org, www.bsvmv.org

## Niedersachsen

### Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e. V.

Hannover, ☎ 05 11 / 51 04-0  
 info@blindenverband.org  
 www.blindenverband.org

## Nordrhein-Westfalen

### Blinden- und Sehbehinderten- verband Nordrhein e. V.

Meerbusch, ☎ 0 21 59 / 96 55-0  
 info@bsv-nordrhein.de  
 www.bsv-nordrhein.de

### Blinden- und Sehbehinderten- verein Westfalen e. V.

Dortmund, ☎ 02 31 / 55 75 90-0  
 info@bsvw.de, www.bsvw.de

## Rheinland-Pfalz

### Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e. V.

Wilgartswiesen, ☎ 0 63 92 / 92 12 34  
 info@lbsv-rlp.de  
 www.lbsv-rlp.de

## Saarland

### Blinden- und Sehbehinderten- verein für das Saarland e. V.

Saarbrücken, ☎ 06 81 / 81 81 81  
 Info-Telefon: 06 81 / 81 51 26  
 info@bsvsaar.org  
 www.bsvsaar.org

## Sachsen

### Blinden- und Sehbehinderten- verband Sachsen e. V.

Dresden, ☎ 03 51 / 8 09 06-11  
 info@bsv-sachsen.de  
 www.bsv-sachsen.de

## Sachsen-Anhalt

### Blinden- und Sehbehinderten- verband Sachsen-Anhalt e. V.

Magdeburg, ☎ 03 91 / 2 89 62-39  
 info@bsvsa.org, www.bsvsa.org

## Schleswig-Holstein

### Blinden- und Sehbehinderten- verein Schleswig-Holstein e. V.

Lübeck, ☎ 04 51 / 40 85 08-0  
 info@bsvsh.org, www.bsvsh.org

## Thüringen

### Blinden- und Sehbehinderten- verband Thüringen e. V.

Weimar, ☎ 0 36 43 / 74 29 07  
 info@bsvt.org, www.bsvt.org

## Der DBSV

### Immer gut informiert

Durchbruch im Blindengeldkampf, neues Gerichtsurteil zum Hilfsmittelrecht oder Ergebnisse der Blindenfußball-Bundesliga – „dbsv-direkt“ berichtet über Themen rund um den DBSV. Der kostenlose E-Mail-Newsletter erscheint in loser Folge bei aktuellen Anlässen. Anmeldung: [www.dbsv.org/newsletter-dbsv-direkt.html](http://www.dbsv.org/newsletter-dbsv-direkt.html)

Darüber hinaus gibt der DBSV zahlreiche Broschüren und Faltblätter rund um die Themen Blindheit, Sehbehinderung und Augenerkrankungen heraus. PDF-Downloads und Audio-Dateien unter: [www.dbsv.org/broschueren.html](http://www.dbsv.org/broschueren.html)

# Korporative Mitglieder des DBSV

## **AMD-Netz e. V.**

Münster, ☎ 02 51 / 9 35 59 40  
info@amd-netz.de, www.amd-netz.de

---

## **Arbeitsgemeinschaft der Einrichtungen und Dienste für taubblinde Menschen in Deutschland (AGTB)**

c/o Deutsches Taubblindenwerk gGmbH  
Hannover, ☎ 05 11 / 5 10 08-0  
info@agtb-deutschland.de  
www.agtb-deutschland.de

---

## **atz Hörmedien für Sehbehinderte und Blinde e. V.**

Münster, ☎ 02 51 / 71 99 02  
atz@blindenzeitung.de  
www.blindenzeitung.de

---

## **Blindenhilfswerk Berlin e. V.**

Berlin, ☎ 0 30 / 7 90 13 99 14  
info@blindenhilfswerk-berlin.de  
www.blindenhilfswerk-berlin.de

---

## **Blindeninstitutsstiftung**

Würzburg, ☎ 09 31 / 20 92-0  
info@blindeninstitut.de  
www.blindeninstitut.de

---

## **Bundesverband der Rehabilitations- lehrer/-lehrerinnen für Blinde und Sehbehinderte e. V. c/o Ulrike Schade**

Leipzig, ☎ 03 41 / 4 62 64 40  
vorstand@rehalehrer.de  
www.rehalehrer.de

---

## **Bund zur Förderung Sehbehinderter e. V.**

Düsseldorf, ☎ 02 11 / 69 50 97 37  
info@bfs-ev.de, www.bfs-ev.de

## **Bundesverband staatlich anerkannter Blindenwerkstätten e. V. (BsaB)**

Lübeck, ☎ 04 51 / 4 02 72  
oder 01 71 / 2 85 27 82  
n-stolte@t-online.de, www.bsab-ev.de

---

## **Bundesvereinigung Eltern blinder und sehbehinderter Kinder e. V.**

Berlin, ☎ 01 78 / 8 68 50 13  
geschaeftsstelle@bebsk.de  
www.bebsk.de

---

## **Bund der Kriegsblinden Deutschlands e. V.**

Diedorf-Anhausen, ☎ 0 82 38 / 9 67 63 76  
info@kriegsblindenbund.de  
www.kriegsblindenbund.de

---

## **Dachverband der evangelischen Blinden- und evangelischen Sehbehindertenseelsorge (DeBeSS)**

als zuständiger Arbeitsbereich im GSBS e. V.  
Kassel, ☎ 05 61 / 72 98 71 61  
buero@debess.de, www.debess.de

---

## **Deutsche Blindenstudienanstalt e. V. (blista) Marburg, ☎ 0 64 21 / 6 06-0**

info@blista.de, www.blista.de

---

## **Deutsche Uveitis Arbeitsgemeinschaft e. V.**

Geschäftsstelle DUAG e. V.  
Löhnberg, ☎ 0 64 71 / 9 80 57  
duag-ev@web.de, www.duag.org

---

## **Deutsches Taubblindenwerk gGmbH**

Hannover, ☎ 05 11 / 5 10 08-0  
info@taubblindenwerk.de  
www.taubblindenwerk.de

**Deutscher Verein  
der Blinden und Sehbehinderten  
in Studium und Beruf e. V.**

Marburg, ☎ 0 64 21 / 9 48 88-0  
info@dvbs-online.de  
www.dvbs-online.de

**Deutsches Katholisches  
Blindenwerk e. V.**

Bonn, ☎ 02 28 / 55 94 9-10  
info@dkbw.de, www.blindenwerk.de

**Esperanto-Blindenverband  
Deutschlands e. V.**

Weener, ☎ 0 29 51 / 14 55  
Wernergroen@t-online.de

**Frankfurter Stiftung für Blinde  
und Sehbehinderte**

Frankfurt a. M., ☎ 0 69 / 95 51 24-0  
info@sbs-frankfurt.de  
www.sbs-frankfurt.de

**Hamburger Blindenstiftung**

Hamburg, ☎ 0 40 / 69 46-0  
info@blindenstiftung.de  
www.blindenstiftung.de

**Institut für Rehabilitation und  
Integration Sehgeschädigter (IRIS) e. V.**

Hamburg, ☎ 0 40 / 2 29 30 26  
info@iris-hamburg.org  
www.iris-hamburg.org

**Interessengemeinschaft  
sehgeschädigter Computerbenutzer e. V.**

c/o Peter Brass  
Berlin, ☎ 0 30 / 79 78 13 01  
vorsitzender@iscb.de, www.iscb.de

**Leben mit Usher-Syndrom e. V.**

c/o Marcell Feldmann  
Milower Land, ☎ 03 38 77 / 90 79 98  
info@leben-mit-usher.de  
www.leben-mit-usher.de

**Lippischer Blinden- und  
Sehbehindertenverein e. V.**

Detmold, ☎ 0 52 31 / 63 00-0  
info@lbsv.org, www.lbsv.org

**Mediengemeinschaft für blinde,  
seh- und lesebehinderte Menschen  
e. V. (Medibus)**

Marburg, ☎ 0 64 21 / 60 63 11  
info@medibus.info, www.medibus.info

**PRO RETINA Deutschland e. V.**

Selbsthilfevereinigung von Menschen  
mit Netzhautdegenerationen  
Bonn, ☎ 02 28 / 22 72 17-0  
info@pro-retina.de  
www.pro-retina.de

**Sehbehinderten- und  
Blindenzentrum Südbayern**

Unterschleißheim  
☎ 0 89 / 31 00 01 16 21  
info@sbz.de, www.sbz.de

**stiftung st. franziskus heiligenbronn**

Schramberg-Heiligenbronn  
☎ 0 74 22 / 5 69-33 07  
andrea.weidemann@  
stiftung-st-franziskus.de  
www.stiftung-st-franziskus.de

**Verband für Blinden- und  
Sehbehindertenpädagogik e. V.**

Würzburg, ☎ 09 31 / 20 92 -23 94  
office@vbs.eu  
www.vbs.eu

Korporative Mitglieder  
des DBSV sind außerdem alle  
Einrichtungen in der Rubrik  
Berufsbildungs- und Berufs-  
förderungswerke (außer SRH  
Berufliche Rehabilitation GmbH).



# Berufsbildungswerke und Berufsförderungswerke, Hilfsmittelzentralen

## **bbs nürnberg – Bildungszentrum für Blinde und Sehbehinderte**

Nürnberg, ☎ 09 11 / 89 67-0  
info@bbs-nuernberg.de  
www.bbs-nuernberg.de

---

## **Berufsförderungswerk Düren gGmbH**

Zentrum für berufliche Bildung  
blinder und sehbehinderter Menschen  
Düren, ☎ 0 24 21 / 5 98-0  
info@bfw-dueren.de, www.bfw-dueren.de

---

## **Berufsförderungswerk Halle (Saale) gGmbH**

Halle, ☎ 03 45 / 13 34-0  
info@bfw-halle.de  
www.bfw-halle.de

---

## **Berufsförderungswerk Mainz gGmbH**

Bildungsinstitut für  
Gesundheit und Soziales  
Mainz, ☎ 0 61 31 / 7 84-0  
info@bfw-mainz.de, www.bfw-mainz.de

---

## **BFW Berufsförderungswerk Würzburg gGmbH –**

Bildungszentrum für blinde  
und sehbehinderte Menschen  
Veitshöchheim, ☎ 09 31 / 90 01-0  
info@bfw-wuerzburg.de  
www.bfw-wuerzburg.de

---

## **Nikolauspflege – Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen**

Geschäftsbereich Berufliche Bildung  
Berufsbildungswerk Stuttgart  
Stuttgart, ☎ 07 11 / 65 64-114  
bbw.stuttgart@nikolauspflege.de  
www.nikolauspflege.de

## **LWL-Berufsbildungswerk Soest**

Förderzentrum für blinde  
und sehbehinderte Menschen  
Soest, ☎ 0 29 21 / 6 84-0  
bbw-soest@lwl.org, www.lwl-bbw-soest.de

---

## **SFZ Berufsbildungswerk für Blinde und Sehbehinderte Chemnitz gGmbH**

Chemnitz, ☎ 03 71 / 33 44-0  
zentrale@sfz-chemnitz.de  
www.sfz-chemnitz.de

---

## **SRH Berufliche Rehabilitation GmbH**

Berufsförderungswerk Heidelberg  
Heidelberg, ☎ 0 62 21 / 88-0  
info@bfw.srh.de, www.bfw-heidelberg.de

---

## **Zentrum für berufliche Bildung Ausbildungen und Umschulungen an der blista**

Marburg, ☎ 0 64 21 / 6 06-541  
ausbildung@blista.de, www.blista.de/  
ausbildungen-und-umschulungen

---

## Hilfsmittelzentralen

### **Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen e. V. – Landeshilfsmittelzentrum**

Dresden, ☎ 03 51 / 8 09 06-24  
lhz@bsv-sachsen.de, www.lhz-dresden.de  
www.landeshilfsmittelzentrum.de  
Onlineshop: www.lhz-dresden.de

---

### **Deutscher Hilfsmittelvertrieb gGmbH (DHV) Hannover**

Verkauf Hannover: ☎ 05 11 / 9 54 65-0  
Verkauf blista Marburg: ☎ 0 64 21 / 60 60  
info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de  
www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de



# Kur- und Erholungseinrichtungen

## **AURA-Hotel Timmendorfer Strand**

*Timmendorfer Strand,*  
☎ 0 45 03 / 60 02-0  
info@aura-timmendorf.de  
www.aura-timmendorf.de

## **AURA-Hotel**

**„Ostseeperlen“ Boltenhagen**  
*Boltenhagen,* ☎ 03 88 25 / 3 70-0  
info@ostseeperlen.de  
www.ostseeperlen.de

## **AURA-Hotel Saulgrub gGmbH**

*Saulgrub,* ☎ 0 88 45 / 99-0  
info@aura-hotel.de  
www.aura-hotel.de

## **AURA-Pension „Villa Rochsburg“**

*Lunzenau,* ☎ 03 73 83 / 83 80-0  
villa@bsv-sachsen.de  
www.villa-rochsburg.de

## **AURA-Pension „Brockenblick“**

*Wernigerode,* ☎ 0 39 43 / 26 21-0  
info@aurapension.de  
www.aurapension.de

Einige Landesvereine bieten für ihre Mitglieder auch Ferienwohnungen bzw. Bungalows an.



# Hörbüchereien

## **Berliner Blindenhörsbücherei gGmbH**

*Berlin,* ☎ 0 30 / 82 63-111  
info@berliner-hoerbuecherei.de  
www.berliner-hoerbuecherei.de

## **Bayerische Hörsbücherei für Blinde, Seh- und Lesebeeinträchtigte**

*München,* ☎ 0 89 / 12 15 51-0  
info@bbh-ev.org  
www.bbh-ev.org

## **Deutsche Katholische Bücherei für barrierefreies Lesen gGmbH**

*Bonn,* ☎ 02 28 / 5 59 49-0  
info@dkbblesen.de  
www.dkbblesen.de

## **Deutsches Zentrum**

### **für barrierefreies Lesen (dzb lesen)**

*Leipzig,* ☎ 03 41 / 71 13-0  
info@dzblesen.de, www.dzblesen.de

## **Deutsche Blinden Bibliothek in der blista**

*Marburg,* ☎ 0 64 21 / 6 06-0  
info@blista.de, www.blista.de

## **WBH Westdeutsche Bibliothek der Hörmedien für blinde-, seh- und lesebehinderte Menschen e. V.**

*Münster,* ☎ 02 51 / 71 99 01  
wbh@wbh-online.de  
www.wbh-online.de



 **weiter zu  
Hörbüchereien**

**Stimme der Hoffnung e. V.**

**Hope Hörbücherei**

*Alsbach-Hähnlein*, ☎ 0 62 57 / 5 06 53-35

info@hope-hoerbuecherei.de

www.hope-hoerbuecherei.de

**Norddeutsche Hörbücherei e. V.**

*Hamburg*, ☎ 0 40 / 22 72 86-0

info@norddeutsche-hoerbuecherei.de

www.norddeutsche-hoerbuecherei.de

**Mediengemeinschaft für blinde,  
seh- und lesebehinderte  
Menschen e. V. (Medibus)**

→ siehe Korporative Mitglieder

## Weitere Einrichtungen und Organisationen

**Beratungs- und Schulungszentrum  
der blista**

*Marburg*, ☎ 0 64 21 / 6 06 -500

rehaberatung@blista.de,

www.blista.de/fuer-den-Berufseinstieg

**blista Frankfurt – Reha-Beratungs- und  
Schulungszentrum**

*Frankfurt/M.*, ☎ 0 69 / 40 35 61-35

Rehazentrum-Frankfurt@blista.de

www.blista.de/blista-frankfurt

**Literatur zum Blindenwesen (aidos)  
in der blista**

*Marburg*, ☎ 0 64 21 / 6 06 -238

dok@blista.de, www.blista.de

**NOAH Albinismus  
Selbsthilfegruppe e. V.**

*Gersheim*, ☎ 0 68 43 / 99 99-135

info@albinismus.de

www.albinismus.de

**Stiftung Centralbibliothek für Blinde**

*Hamburg*, ☎ 0 40 / 22 72 86-0

info@blindenbuecherei.de

www.blindenbuecherei.de

**Taubblindendienst der Evangelischen  
Kirche in Deutschland (EKD) e. V.**

*Radeberg*, ☎ 0 35 28 / 43 97-0

info@taubblindendienst.de

www.taubblindendienst.de

**Verein für Blindenwohlfahrt  
Neukloster e. V.**

*Neukloster*, ☎ 03 84 22 / 3 01 03

verein@rehazentrum-neukloster.de

www.rehazentrum-neukloster.de

**Wissenschaftliche Bibliothek  
des Blindenwesens (WBB) c/o dzb**

*Leipzig*, ☎ 03 41 / 71 13 -115

info@dzblesen.de, www.dzblesen.de

### Der DBSV

**Werden Sie Mitglied!**

Mit einer Mitgliedschaft in Ihrem DBSV-Landesverein unterstützen Sie unsere Arbeit und werden Teil einer bundesweiten Solidargemeinschaft von Menschen, die von Sehverlust bedroht oder betroffen sind.

Als Dankeschön erhalten Sie die DBSV-Karte, die viele attraktive Vergünstigungen bietet.

Weitere Infos unter:

**[www.dbsv.org/mitglied-werden.html](http://www.dbsv.org/mitglied-werden.html)**

**Sind Sie völlig blind?**

**Fühlen Sie sich oft nicht fit und unkonzentriert?**

**Schlafen Sie nachts schlecht und sind tagsüber sehr müde?**

## **Die mögliche Ursache: Ihre innere Uhr**

Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr.

Der wichtigste Taktgeber ist das Tageslicht. Es setzt die innere Uhr immer wieder auf exakt 24 Stunden zurück. Völlig blinden Menschen fehlt die Lichtwahrnehmung, deshalb kann es dazu kommen, dass der Körper nicht mehr zwischen Tag und Nacht unterscheiden kann. Diese Menschen leiden an der Nicht-24-Stunden-Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, kurz **Non-24**.

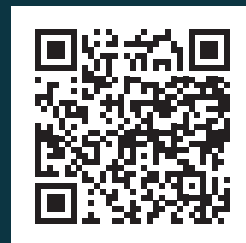
## **Wie äußert sich Non-24?**

Betroffenen fällt es phasenweise sehr schwer, sich tagsüber wachzuhalten und zu konzentrieren. Nachts hingegen signalisiert der Körper oftmals kein Schlafbedürfnis.

## **Werden Sie aktiv:**

Ein Termin bei einem Arzt ist der nächste Schritt oder informieren Sie sich in unseren Tele-Vorträgen. Die Termine finden Sie unter dem Punkt Informationen auf non-24.de.

QR Code unterhalb:



**Rufen Sie das Team des Non-24 Service an.** Die erfahrenen Mitarbeiter finden den richtigen ärztlichen Ansprechpartner in Ihrer Nähe und beantworten Ihre individuellen Fragen. **Sie sind rund um die Uhr erreichbar unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 24 321 08 oder per E-Mail non24@patient-plus.com.**

# NON-24

Eine zyklische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung  
bei völlig blinden Menschen

Rat und Hilfe erhalten Menschen, die von Sehverlust bedroht oder betroffen sind, unter der bundesweiten Rufnummer 01805 / 666 456 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min., Stand 07/2021).

## Unser Engagement – Ihr Engagement

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und seine Mitgliedsvereine setzen sich mit zahlreichen Aktivitäten dafür ein, dass Augenpatienten, sehbehinderte und blinde Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Unsere Arbeit ist nur durch das Engagement zahlreicher Unterstützer möglich.

Auch Sie können helfen: durch Ihre Mitgliedschaft, Ihre Spende oder ehrenamtliche Mitarbeit.

[www.engagement.dbsv.org](http://www.engagement.dbsv.org)

