

Befreiender Lauf ohne Sicht

Von Viola Willmann

LÜBBECKE (WB). Diana Krawczyk ist von Geburt an blind, nur hell und dunkel kann sie etwas unterscheiden. Bei der Lebenshilfe Lübbecke hat sie trotz ihres Handicaps die Lust am Laufen wiederentdeckt.

„Früher bin ich beim Sport in der Schule schon gut gelaufen“, erzählt die 43-Jährige, die seit 2000 bei der Lebenshilfe ist und in der Elektromontage arbeitet. 800 Meter seien für sie ein Klacks gewesen. Nach der Schule ist der Sport bei ihr eingeschlafen, erst seit etwa einem Jahr laufe sie wieder.

Möglich wurde das durch Sportlehrer Ralf Zickel, den Diana Krawczyk beim Rehasport der Lebenshilfe kennengelernt hat. „Wir haben schnell Vertrauen aufgebaut und Diana hat mir erzählt, dass sie gerne wieder laufen würde“, berichtet Zickel.

Mit Ralf Zickel fand Diana den geeigneten Laufpartner, denn „ich laufe alles – von 5 Kilometer bis Marathon“. Zunächst probierten es die beiden mit an der Hand halten beim Laufen. „Das hat nicht wirklich gut funktioniert. Die Hände wurden schnell unangenehm warm und schwitzig“, erzählt der Sportlehrer.

Eine Schnur, die beide verbindet

Also gingen sie zu einer etwa 50 Zentimeter langen Schnur über, ein durchaus



Stolz nach dem erfolgreichen Lauf bei den Bethel Athletics. Diana Krawczyk und Ralf Zickel haben sich die Medaillen verdient.

Fotos: Lebenshilfe

gängiges Hilfsmittel für Tandemläufer. Dabei laufen beide Partner eng nebeneinander und halten jeweils ein Ende der Schnur in der Hand. Der sehbeeinträchtigte Läufer wird über die Schnur geführt und gelenkt. „Wir mussten uns erst aneinander gewöhnen. Diana hat zum Bei-

spiel immer einen Linksdrall“, berichtet Ralf Zickel.

Zu Beginn liefen die beiden kurze Strecken, vielleicht einen Kilometer am Kanal entlang. Dann wurden die Strecken immer länger. Das Duo meldete sich sowohl für den AOK-Firmenlauf in Herford als auch für die Bethel Athletics in Bielefeld an. Ein halbes Jahr trainierten sie zweimal pro Woche auf die Teilnahmen hin. Zum Lauftraining kamen auch Wahrnehmungübungen hinzu.

Die Chemie hat sofort gestimmt

„Ich habe Diana durch den Raum geführt und dorthin auf den Rücken getippt, wohin sie gehen sollte. Das hilft, Vertrauen aufzubauen“, so Zickel. Und Diana Krawczyk ergänzte: „Das gute Gefühl war sofort da, die Chemie hat gestimmt. Wenn das Vertrauen nicht passt, geht es nicht.“

Vor dem eigentlichen Lauf in Herford dachte die 43-Jäh-

rige, „dass mich alle überholen. Das war aber gar nicht so.“ Das Duo reihte sich zwar zunächst hinten ein, um dem Pulk aus Läufern aus dem Weg zu gehen, dann aber konnte es gut mithalten.

Aus der eigenen Komfortzone kommen

Das lag wohl auch daran, dass Diana vor zwei Jahren eine neue Herzklappe bekommen hat. Es war festgestellt worden, dass sie ein zu großes Herz hat. „Vorher war ich sehr kurzatmig, seit der Operation kann ich freier atmen und fühle mich viel besser beim Sport.“ Das „blöde Gefühl“, das sie anfangs wieder erwartete, kam nicht mehr. Trotzdem musste nicht nur sie wieder Vertrauen in ihren Körper finden, auch ihr Vater musste überzeugt werden. „Der hat sich große Sorgen gemacht und hat mich immer gebeten, nicht so viel zu machen.“ Doch sie überzeugte ihn,

zog ihren Trainingsplan durch. „Mein Dickkopf war größer als seine Sorgen“, sagt Diana Krawczyk lächelnd. Inzwischen weiß sie, was sie ihrem Körper zumuten kann. „Ich freue mich jedes Mal aufs Laufen, alle anderen Gedanken sind dann weg. Ich muss mich konzentrieren und blende alles andere aus.“

Nach den erfolgreichen Teilnahmen im vergangenen Jahr, steht für Ralf Zickel und Diana Krawczyk fest, dass sie weitertrainieren wollen. Derzeit bremst Diana allerdings eine Fußverletzung aus. „Die muss ich erst auskurieren, dann geht es weiter“, sagt sie. Sie will auch anderen Mut machen, aus der eigenen Komfortzone zu kommen. „Einige sagen mir 'Du bist aber mutig, ich würde mich das nicht trauen.' Ich wurde aber so erzogen, dass ich alles ausprobieren kann. Ich habe mich nicht von meiner Blindheit leiten lassen. Viele wissen gar nicht, was sie schaffen können.“



Über ein kurzes Seil sind Diana Krawczyk und Ralf Zickel beim Laufen miteinander verbunden.