

30.10.2010: 42 Kilometer nur mit den Füßen sehen

42 Kilometer nur mit den Füßen sehen

Von Frauke Schlüter-Hürdler

Trotz ihrer Sehbehinderung läuft Kerstin Döscher die Marathon-Strecke.

"Laufen hält mich fit, der Puls kommt höher, und ich kann mich besser abreagieren", schwärmt Kerstin Döscher. Seit Gründung des Lauftreffs der Kirchengemeinde Klein Wesenberg und Hamberge im Frühjahr 2009 läuft die 45-jährige sehbehinderte Sportlerin mit Gleichgesinnten. Die Laufbegeisterte hat hier Freunde gefunden und trainiert regelmäßig. "Laufen macht mir einfach Spaß und bringt mir mehr als Gymnastik oder andere Fitness-Sportarten", sagt sie. Nach dem Laufen fühle sie sich glücklich und zufrieden - "einfach viel besser". "Nichts entspannt mich mehr", sagt sie.



*Kerstin Döscher
(rechts) Foto
Erhard Graf*

Kerstin Döschers verfügt über eine Sehfähigkeit von nur zehn Prozent. Das sieht man der hübschen Frau nicht an, wenn man in ihre braunen Augen blickt. Über ihre Sehbehinderung spricht sie nicht gern. Im achten Lebensjahr wurde bei ihr ein beidseitiger Sehnervschwund (Optikus Atrophie) festgestellt. Fortan besuchte sie die Sehbehindertenschule in Hamburg. In der Blindenstudienanstalt Marburg machte sie ihr Abitur. Seitdem arbeitet die gebürtige Oldesloerin als Berufsberaterin in der Agentur für Arbeit in der Kreisstadt. Zur Arbeit nimmt sie den Bus, an Autofahren ist leider nicht zu denken. Im normalen Alltagsleben kommt Kerstin Döscher hervorragend zurecht. Beim Laufen unbekannter Strecken braucht sie jedoch Hilfe. Denn sie kann nur Umrisse sehen, erkennt Menschen nur aus nächster Nähe. Hinweisschilder am Wegesrand kann sie im Vorbeilaufen nicht lesen.

Für den Dienst als "Laufbegleiter" stellt sich Pastor Erhard Graf, selbst Langstreckenläufer und Laufbegeisterter, gern zur Verfügung. Er trainiert und läuft regelmäßig mit ihr. Das gibt ihr Sicherheit. Vor zehn Jahren begann sie mit zwei Nachbarinnen mit dem Laufen, 2003 nahm sie das erste Mal am Oldesloer Trave-Lauf teil. "Anfangen habe ich mit Intervalltraining, bis ich nach einem halben Jahr eine ganze Stunde ohne Pause durchlaufen konnte", erinnert sich die Läuferin. Seitdem hat sie das Lauffieber nicht mehr losgelassen. Den kleinen City-Lauf in Lübeck konnte Kerstin Döscher sogar allein absolvieren. Sie orientierte sich an den Straßenbegrenzungen und den anderen Läufern. Lauftreff-Gründer Klaus-Rainer Martin lief mit ihr im Frühjahr den Hamburg-Marathon. Ab Kilometer 37 ließ der erfahrene, 72-jährige Marathon-Läufer sie allein weiterlaufen. Kerstin Döscher lief einfach schneller. Die fast blinde Sportlerin orientierte sich an der blauen Markierung für die Weltklasseläufer. Beim Halbmarathon am vergangenen Sonntag in Lübeck war dies nicht möglich. In Begleitung von Pastor Graf lief sie die Strecke trotz einer starken Erkältung und Dauerregens in zwei Stunden und elf Minuten. Angepeilt waren zwei Stunden - also fast geschafft. Pastor Graf's persönliche Bestzeit liegt bei 1:39 Stunden. Trainiert hat das Läufer-Duo nach einem genauen Zeit- und Trainingsplan. Der Einsatz hat sich gelohnt.

Nur einen Tag später lief Kerstin Döscher schon wieder mit den Läufern des Lauftreffs an der Trave entlang -

wirklich bewundernswert. In den Wintermonaten treffen sich die zwölf Läufer immer donnerstags ab 20 Uhr bei Flutlicht auf dem Hamberger Sportplatz. Dort findet auch das neue Intervalltraining (zwei Minuten gehen, eine Minute laufen) für Anfänger statt. Interessierte sind willkommen und können sich im Kirchenbüro unter (04533) 14 16 melden.

aus: „Stormarner Tageblatt“ vom 30. Oktober 2010
