

5

Bei einer Schlägerei verlor Jeffrey Norris sein Augenlicht. Statt in Selbstmitleid zu versinken, änderte er sein Leben. Hier erzählt der Ausdauersportler, Abenteurer, Weltrekordhalter von seiner Wende

JEFFREY NORRIS

„Die Nacht vom 3. auf den 4. Dezember 1985 veränderte mein Leben für immer. Drei Tage lang war ich mit Kumpels durch Kneipen gezogen, zugehörnt mit Kokain und Alkohol. Als ich erfuhr, dass in einer Kneipe ein Typ damit prahlte, mich fertigmachen zu wollen, forderte ich ihn auf, mit mir vor die Tür zu gehen. Meine Freundin sah mich später auf der Straße liegen, blutüberströmt und bewusstlos. Ein paar Tage danach wachte ich auf. Mit Kiefer-, Jochbein- und Nasenbeinbrüchen und drei fehlenden Zähnen. Als Spätfolge löste sich zudem die Netzhaut am rechten Auge, und ich hatte nur noch zehn Prozent Sehvermögen. In den nächsten Jahren verringerte es sich weiter, bis ich komplett erblindete.

Denn auf dem linken Auge hatte ich schon seit einem Motorradsturz als 18-Jähriger nichts mehr gesehen.

Die Kneipennacht war der Tiefpunkt meines bis dahin chaotischen Lebens. Ich wurde 1959 in Mississippi geboren, später zogen mein amerikanischer Vater, meine deutsche Mutter und meine drei Brüder nach Texas. Mein Vater war Alkoholiker und gewalttätig. 1970 gingen wir ohne ihn nach Nürnberg. Ich wurde zu einem aggressiven Jugendlichen. Als ich 1982 wegen einer Schlägerei zu einer Haftstrafe verurteilt wurde, flüchtete ich in die USA.

Meine damalige Freundin brachte unseren Sohn zur Welt, doch die Beziehung zerbrach, und ich verlor den Kontakt zu meinem Kind. Ich kiffte pausenlos und stieg auf Kokain um. Auch nach meiner Rückkehr nach Nürnberg und dem Absitzen der Strafe hatte ich nur Drogen und Frauen im Kopf. Kein Wunder, dass ich in jener verhängnisvollen Nacht Opfer meiner Arroganz und Abhängigkeit wurde.

Nach zahlreichen Operationen war ich am Ende. Aber ich spürte auch: Aus diesem Sumpf musst du raus! Ich lernte die Blindenschrift, ließ mich zum Masseur ausbilden und machte Sport. Der entscheidende

Wendepunkt kam 1992 auf einer Kur. Ein Patient überredete mich, mit ihm zu joggen, ohne Blindenstock, nur mit einer Schnur, die mich mit meinem Begleiter verband. Ich merkte, wie das Blut durch meine Adern strömte, wie ich meinen Atem durch den Körper jagte. Ich wollte mehr! Wenige Wochen danach nahm ich an einem 10-Kilometer-Lauf teil, zwei Monate später schaffte ich bei einem Marathon 28 Kilometer. Ich lief immer mehr Rennen und spürte, wie ich mich veränderte. Ich wurde geduldiger und erkannte, wie wichtig meine Familie für mich war. Ich konnte anderen Menschen endlich vertrauen, blind vertrauen.

2007 nahm ich an einem Ironman teil, später startete ich bei Marathons in Boston und New York und erlebte wahre Abenteuer, etwa beim Yukon Arctic Ultra in Kanada und beim Wüstenrennen Desert Dash in Namibia. Als Sehender kannte ich nicht einmal mich selbst, als Blinder lernte ich die ganze Welt kennen. 2010 stellte ich einen Weltrekord für Blindrunners bei einem 24-Stunden-Rennen auf: 155,981 Kilometer. Und im Sommer 2012 gewann ich bei der Triathlon-Langdistanz-Europameisterschaft Gold in meiner Wertungsklasse. Natürlich habe ich auch Rückschläge erlebt. Doch ich weiß heute: Egal, was passiert, es gibt immer eine Chance, etwas Gutes daraus zu machen. Das gebe ich weiter, an

Jugendliche in Schulen und bei Vorträgen.

Einen Traum habe ich noch: Vom Atlantik bis zum Pazifik will ich laufen und radeln, 70 Tage quer durch die USA, so wie Forrest Gump.

Ich sehe mich schon in der gleißenden Sonne, mit mir joggen Hunderte Menschen: Weiße, Schwarze, Asiaten und Indigene wie ich. Sie alle werden Teil dieses großen Projekts, das der Running Strong Foundation gewidmet sein soll, die sich für junge Indianer einsetzt. Ich brauche zwar noch ein paar Sponsoren, aber das Leben hat mir gezeigt, dass alles möglich ist. Also werde ich dranbleiben – an diesem Traum und am Laufen.“

Protokoll: Günter Keil

Im Dauerlauf raus aus einem chaotischen Leben: Erst als er blind wurde, lernte Norris, anderen zu vertrauen

