

# Angst vorm Umfallen überwinden lernen

Wenn Radfahren nicht mehr Männersache bleiben soll: Fahrradfahrerschule für ausländische Frauen



Der Anfang war schwer, aber die Sicherheit kommt vom Üben: die Teilnehmerinnen der Groner Fahrradfahrerschule.

Heller



Angst überwunden: Radfahren kann Spaß machen.

VON MATTHIAS HEINZEL

**Grone.** Müssen erwachsene Frauen Fahrradfahren noch lernen? Im Regelfall nicht, wenn sie aus Deutschland stammen. Bei Ausländerinnen verhält sich das nicht selten anders. Gerade in Ländern mit muslimischer Gesellschaftskultur ist Radfahren weitgehend unbekannt oder nur den Männern und Jungen vorbehalten, weiß Najeha Abid vom Verein Internationale Gärten.

Das zu ändern, war der Wunsch mehrerer Teilnehmerinnen aus einem Ernährungs- und Gesundheitskurs, berichtet Abid. Daher organisierte der Verein zusammen mit dem allgemeinen deutschen Fahrrad-Club (ADFC) Göttingen eine Fahrradfahrerschule: Eine Woche lang übten zehn Frauen aus acht Ländern gemeinsam das Radfahren auf dem Schulhof der Erich-Kästner-Schule in Grone-Süd.

Schon am ersten Tag ist klar: Der Anfang ist schwer – viel schwerer, als sich jemand, der Radfahren bereits als Kind gelernt hat, überhaupt vorstellen kann. Andrea Baier von der

Stiftung Interkultur weiß warum: „Kinder probieren's einfach aus, haben Mut zum Risiko. Erwachsene haben viel mehr Angst. Das macht sie unsicher.“

Um die Angst vorm Umfallen und vor Verletzungen zu überwinden, setzen die Trainer Rainer Worms und Regine Preuß vom ADFC einige Tricks ein. Zunächst befahren die Teilnehmerinnen den Schulhof mit einem Roller. Ohne die Tretbewegungen als destabilisierendes Element gewöhnen sich die Frauen ans Dahingleiten. Dann der Wechsel zum vom ADFC bereitgestellten Fahrrad: Um die Angst vorm Umfallen zu nehmen, sind der Lenker und vor allem der Sattel deutlich niedriger eingestellt als üblich. Das ist zwar ergonomisch und fahrttechnisch ungünstiger, ermöglicht den Frauen bei Unsicherheiten aber, sofort einen Fuß auf den Boden setzen zu können. Einige Stunden wird das Fahrrad als Lauftrad benutzt, danach wird es Ernst und in die Pedale getreten. Von Tag zu Tag werden die Teilnehmer sicherer.

Ohne ein paar blaue Flecken geht es bei einigen Teilnehmerinnen auch nach Abschluss der Trainingswoche denn doch noch nicht ab. Immer noch, sagt Malika Bouzid, habe sie Angst, das Gleichgewicht zu verlieren. Dennoch macht sie weiter: Radfahren bedeutet für die Algerierin auch ein Stück Unabhängigkeit. Forscher geht die Irakerin Majida Hussain, seit anderthalb Jahren in Deutschland, zur Sache: Sie ist die Schnellste der Gruppe.

Damit ist es allerdings nicht getan. Damit die erlangten Fertigkeiten nicht gleich wieder verlorengehen, müssten die Teilnehmerinnen auch nach Ende des Kurses regelmäßig radeln. Zurzeit überlegen die Organisatoren, wie einmal pro Woche ein fester Radfahr-Termin eingerichtet werden kann.

Noch besser wäre, wenn die Frauen selbst ein eigenes Fahrrad besäßen. Dafür sucht der Verein Internationale Gärten Sachspenden.

Wer ein altes, aber funktionsfähiges Rad abgeben will, kann sich unter Telefon 05 51/3 09 65 19 melden.