



Für eine bessere Welt

Auf die gute Tour

Sie möbeln alte Drahtesel für Geflüchtete auf, sammeln Kilometer für den guten Zweck und machen Senior:innen glücklich: Drei Initiativen zeigen, dass ein Fahrrad mehr ist als nur ein Fortbewegungsmittel



„Die Arbeit bei Rückenwind ist gelebte Solidarität.“

Der Berliner Verein Rückenwind e. V. möbelt alte Fahrräder für Geflüchtete und Bedürftige auf

Als Juliane Henn vor zwei Jahren in der Werkstatt von Rückenwind e. V. stand, wollte sie eigentlich nur ein altes Fahrrad spenden. Seit 2015 sammelt der Berliner Verein alte und kaputte Räder, um sie aufzuarbeiten und an geflüchtete oder bedürftige Menschen weiterzugeben. Die Idee dahinter ist simpel: Wer mobil ist, kann sich einfacher und selbstbestimmter im Alltag zurechtfinden, Freund:innen besuchen und dadurch ankommen. Interessierte können sich persönlich in der Werkstatt melden, online auf einer Liste eintragen oder über Mitarbeiter:innen aus verschiedenen sozialen Einrichtungen für ein Rad anmelden. Die Räder selbst stammen zum größten Teil von Privatpersonen oder Wohnungsgesellschaften, die regelmäßig ihre Fahrradkeller entrümpeln.

„Ich fand die Idee schon lange toll“, erzählt Juliane. „Heim- und Handwerken macht mir großen Spaß. Allerdings hätte ich mir nie zugetraut, ein Fahrrad allein zu reparieren. Doch als ich in der



Werkstatt stand, war die Stimmung so nett, so familiär und offen, dass ich noch etwas blieb, um mich zu unterhalten.“

Kurze Zeit später war sie selbst Teil des Teams, bekam die Grundlagen der Fahrradreparatur beigebracht und macht jetzt einmal pro Woche etwa vier Stunden lang Fahrräder fit. Oft bleibt Juliane länger, weil es so viel Spaß macht, mit den anderen Rückenwindler:innen Zeit zu verbringen. „Ich lerne hier tolle Leute aus unterschiedlichen Ländern und mit unterschiedlichen Hintergründen kennen, mit denen ich in meinem beruflichen Alltag sonst keine Berührungspunkte gehabt hätte.“ Wie zum Beispiel die junge Frau, die ihren Vater im Syrienkrieg verlor. Durch das Fahrrad von Rückenwind bekam sie endlich die Möglichkeit, ohne Fahrtkosten aus der Enge ihrer Unterkunft wegzukommen, um in Ruhe trauern zu können. „Bei Rückenwind habe ich das Gefühl, etwas Sinnvolles beitragen zu können. Mit den Rädern geben wir anderen wenigstens ein Stückchen Leichtigkeit und Zuversicht – das macht mich glücklich.“

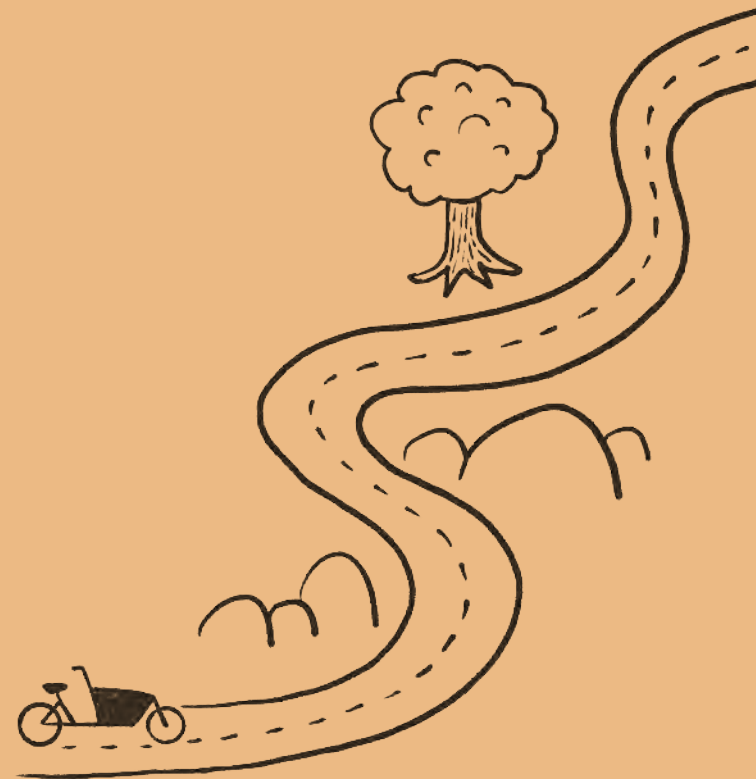
Schrauben und spenden

Bei Rückenwind

Wer im Großraum Berlin lebt und entweder handwerklich begabt ist, sich für Geflüchtete engagieren möchte oder selbst noch ein altes Rad im Keller stehen hat, kann sich online auf rueckenwind.berlin informieren oder persönlich in der Werkstatt vorbeischaun.

In anderen Städten

Auch in anderen Regionen Deutschlands gibt es ähnliche Initiativen. Zum Beispiel in Hamburg (westwind-hamburg.de), Frankfurt (frankfurt-hilft.de), München (socialride.de) und Münster (radbonus.com)



„Mit der Rikscha gewinnen Senior:innen ein Stück Freiheit zurück.“

Um die Bewohner:innen eines Ahrensburger Alten- und Pflegeheims mobiler zu machen, setzten sich Kati Imbeck und Christine Berg für die Anschaffung einer Rikscha ein

Wer die Idee zuerst hatte, wissen Christine Berg und Kati Imbeck nicht mehr so genau. Nur, dass beide Frauen vor gut vier Jahren ungefähr gleichzeitig von Fahrradrikschas gehört haben, mit denen man unkompliziert und sicher ältere Menschen transportieren kann, damit diese wieder mehr raus- und rumkommen können. „Eigentlich simpel und gleichzeitig so wertvoll“, fanden beide Frauen, die damals im Tobias-Haus, einem Alten- und Pflegeheim in Ahrensburg in Schleswig-Holstein, arbeiteten – Kati als Pressereferentin und Christine als Heimleitung. „Wir waren uns schnell einig, dass wir so einen Service auch für unser Haus wollten“, erklärt Kati Imbeck.

Die Frage war nur: wie? „So ein besonderes Rad kostet mehrere Tausend Euro“, erklärt Christine



Kati Imbeck (l.) und Christine Berg hatten die Idee, den Bewohner:innen ihres Alten- und Pflegeheims einen Rikscha-Service anzubieten

Berg. „Das zahlt man als Heim nicht mal eben aus der Portokasse. Wir waren also auf Spenden und Sponsoren angewiesen, um den Senior:innen den Alltag etwas zu erleichtern und abwechslungsreicher zu gestalten.“ Nach einer kurzen Abstimmung mit Träger und Bewohner:innen begannen Kati und Christine kräftig die Werbetrommel zu rühren und Spenden zu sammeln. Unterstützung in der Planung bekamen sie außerdem von der Initiative Radeln ohne Alter, die bundesweit Rikscha-Ausflüge anbietet. Am Ende dauerte es nur wenige Monate, bis alles passte. Seit vier Jahren chauffieren nun Mitarbeiter:innen und Freiwillige die Senior:innen des Tobias-Hauses ins Café, zur Apotheke oder zu besonderen Orten aus ihrem Leben vor dem Heim. „Zuerst waren unsere Bewohner:innen noch etwas zurückhaltend und fragten sich, ob die Fahrt auch wirklich sicher ist“, erinnert sich Christine. „Doch dann merkten sie schnell, dass sie durch die Rikscha auch ein Stück Freiheit zurückgewinnen, weil wir nicht erst ein Taxi rufen oder sie sich mit Angehörigen verabreden müssen.“ Der Service funktioniert über eine

Liste oder auch mal spontan. Damit alle garantiert sicher ankommen, nehmen die Chauffeur:innen vor dem ersten Ausflug ein paar Fahrstunden, um ein Gefühl für das Gefährt zu bekommen und ihre Fahrgäste ganz ruhig und entspannt zu deren Wunschort zu fahren – allein oder zu zweit, mit Pausen zum Gucken oder auf direktem Weg. Hauptsache, es macht Freude. ➤➤

Mehr erfahren

Rikschas in der Nähe

Die Initiative Radeln ohne Alter bietet deutschlandweit Rikschaftouren für Senior:innen an und sucht übrigens auch immer nach neuen fleißigen Radler:innen. Welche Regionen und Städte dabei sind, steht auf radelnohnealter.de

Achtsam begleiten

Das Engagement für ältere Menschen hört bei Kati Imbeck und Christine Berg nicht bei Rikschas auf: Sie haben einen Ratgeber für Angehörige von Demenzerkrankten geschrieben, *Demenz verstehen* (Nymphenburger)



„Wenn man für andere radelt, gibt einem das Kraft weiterzutreten.“

Für jeden geradelten Kilometer sammeln die Mitglieder von Radeln und Helfen e. V. Geld, um es später an verschiedene soziale Einrichtungen zu spenden

„Ich bin schon immer gern Rad gefahren“, erzählt Gerhard Dashuber. „Zuerst als Kind mit dem Schulbus um die Wette, später gegen andere Radfahrer.“ Auf die Idee, dass er damit auch Spenden generieren könnte, kam der Garchinger vor gut 21 Jahren. „Zusammen mit zwei Freunden habe ich überlegt, wie wir die Kinderkrebshilfe unterstützen könnten. Da kam uns die Idee, einfach Kilometergeld zu sammeln. So konnten wir mit dem, was uns Freude macht und wir gut können, auch anderen etwas Glück und Leichtigkeit schenken.“ Ohne Pause fuhren die drei damals 24 Stunden lang durch Regen und Sturm. „Zu wissen, dass wir das gerade für andere taten, hat uns damals super motiviert und Kraft gegeben.“

Genau dieses Gefühl wollte Gerhard weitergeben und organisierte jährlich immer wieder Veranstaltungen für den guten Zweck. Elf Jahre später gründete er den gemeinnützigen Verein Radeln

und Helfen. Zuerst organisierte er darüber vor allem in seiner Region unterschiedliche Fahrrad-events, bei denen Spenden gesammelt wurden. Doch die Idee verbreitete sich schnell. Mittlerweile gibt es deutschlandweit Unterstützer:innen, die für den guten Zweck in die Pedale treten und Gerhards Botschaft weitertragen: „Stärkere setzen sich für Schwächere ein und am Ende kommen sie gemeinsam ans Ziel.“ Auch Einzelpersonen können sich beteiligen, indem sie sich über die App Strava oder direkt im Verein anmelden und sich eine:n oder mehrere Pat:innen suchen, die ihnen für jeden geradelten Kilometer zur Arbeit, zur Schule oder beim Training einen vorher festgelegten Betrag überlassen. „Am Ende ist es egal, wie viel jede:r sammelt. Wichtig ist, dass wir es für die Gemeinschaft tun, und dann wirkt es - bei anderen, aber eben auch bei einem selbst.“

Mitfahren

Radeln und helfen

Wer mehr über den Verein und baldige Aktionen erfahren möchte, findet auf radelnunderhelfen.de Infos und Termine.