



Integration und Sport - Preungesheimer und Flüchtlinge laufen zusammen Ein Erfahrungsbericht

Laufen macht den Kopf frei und bringt Energie

Laufen macht den Kopf frei. Es baut Stress ab und schafft gute Kondition. Und nach einem guten Lauf fühlt man sich wohl und verspürt viel Energie, um die Dinge des Lebens anzupacken. Und es ist eine gute Möglichkeit, eine neue Umgebung kennenzulernen.

Deshalb kam mir gleich die Idee – als ich anfangs dieses Jahres an der Informationsveranstaltung über die geplante Flüchtlingsunterkunft im Frankfurter Bogen teilnahm – mit den Flüchtlingen zu laufen. Die Flüchtlinge kommen aus der Unterkunft heraus, sie lernen die Umgebung von Preungesheim kennen, die Aktivität belebt sie und vielleicht ergibt sich beim Laufen auch die Möglichkeit von Gesprächen. Ein Lauftreff könnte Preungesheimer und Flüchtlinge zusammenbringen und ein Beitrag zur Integration leisten.

Der Vorschlag fand Zustimmung. Die Sozialarbeiter- und -Helfer des Evangelischen Vereins für Wohnraumhilfe (der die Flüchtlingsunterkunft betreibt) machten einen Aushang in der Unterkunft und sprachen Flüchtlinge an. Der Lauftreff wurde unter den in der Flüchtlingsbetreuung ehrenamtlich Engagierten bekannt gemacht, in dem Gemeindeblatt und auf der Internetseite der Kreuzgemeinde sowie auch auf der von Diana Fischer betriebenen Internetseite „Frankfurter Bogen Community“ veröffentlicht.

Am 27. April dieses Jahres fand der 1. Lauf statt und seitdem sind wir (fast) regelmäßig montags gelaufen und wir haben auch an Frankfurter Volksläufen teilgenommen. Dieser einfache Satz verbirgt eine Vielzahl von Aktivitäten und Entscheidungen (welche Wochentag und welche Zeit laufen, wo sich treffen, welche Distanz und Geschwindigkeit; wie wird der Lauftreff unter den Preungesheimern und Flüchtlingen bekannt gemacht, Mitstreiter suchen...) und auch Schwierigkeiten.

Der Lauftreff als Sicherheitsrisiko

Nachdem wir uns zunächst an der Flüchtlings-Unterkunft getroffen hatten, hieß es plötzlich, aus Sicherheitsgründen wäre dies nicht mehr möglich. Die Ankündigung des Lauftreffs musste sofort aus dem Internet entfernt werden. Dies war für uns ein schwerer Rückschlag, weil es dadurch schwieriger wurde, die Flüchtlinge zu erreichen. Jeder weiß, dass man manchmal einen Anstoß braucht... Ehrenamtliche sollten auch nicht mehr direkt zur Einrichtung kommen, um Flüchtlinge für Aktivitäten abzuholen.



Wir haben den Treffpunkt für den Lauftreff an den Grafensteiner Platz (Ecke Kantapfelstraße / Am Jessenapfel) verlegt. Der neue Standort wurde auch wieder auf der Webseite der „Frankfurter

Bogen Community“ von Frau Diana Fischer und der Kreuz-Gemeinde in Frankfurt-Preungesheim veröffentlicht. Der Kontakt zu den Flüchtlingen wurde über das Handy aufrechterhalten. Vor jedem Lauf wurden bekannte Flüchtlinge angerufen oder angesprochen und so zum Laufen motiviert. Neue Teilnehmer konnten wir aber so nicht gewinnen.

Unsere Hauptlaufstrecke ist der Weg zum Huthpark. Von dort laufen wir meist über das Feld und den Heiligenstock zurück. Weitere Läufe führten uns zum Lohrberg, zur Berger Warte oder an die Nidda. Grundsätzlich wollen wir eine Stunde laufen (rd. 8 km), variieren die Zeit aber manchmal nach Wünschen der Teilnehmer. Wegen der zum Teil unterschiedlichen Laufstärke der verschiedenen Teilnehmer gestalten wir die Läufe flexibel. Auf unserer Hauptstrecke läuft im Huthpark jeder sein eigenes Tempo und wir treffen uns dann bei den Sportgeräten wieder. Dort kann jeder verschiedene Übungen machen, bevor wir wieder gemeinsam zurücklaufen. Eine andere Option ist, dass wir uns in der zweiten Hälfte des Laufes teilen oder besonders Engagierte eine „Zusatzrunde“ laufen.

Ursprünglich hatten wir überlegt, drei Gruppen anzubieten: eine schnellere und eine langsamere Laufgruppe, und eine „Walker“-Gruppe. Aus der Flüchtlingsunterkunft meldeten sich aber nur wenige Teilnehmer. Deshalb und wegen der geringen Zahl laufen wir in einer Gruppe. Aus diesem Grund schlossen sich auch mehrere interessierte Preungesheimer nicht dem Lauftreff an, sie wären lieber gewalkt oder langsamer gelaufen. In der Regel sind wir zwischen 1 bis 7 Läufer. Frauen aus der Unterkunft sind bisher nicht mitgelaufen (Preungesheimerinnen ja).

Bewertung

Das gemeinsame Laufen kam und kommt bei den teilnehmenden Flüchtlingen sehr gut an. Der Huthpark beeindruckt, die Sportgeräte werden genutzt. Beim Laufen durch die Felder wird das grüne Deutschland bewundert und die reifen Brombeeren dienen als vorzügliches „Doping“. Die Schafe und die Hunde eines Schäfers am Heiligenstock erinnern an die Heimat. Der Lauf auf kleinen Wegen durch den Bad Vilbeler Stadtwald erzeugt Begeisterung und während der Gehpause durch den Parkfriedhof Heiligenstock werden dort sogar islamische Gräber entdeckt. Auf dem Lohrberg wird nicht nur der Blick auf Frankfurt genossen. Begeisterung erweckt auch das große Wasserbecken dort, wo junge Mütter ihre Kinder beim Planschen beaufsichtigen. Am liebsten wäre man auch in das Wasser gegangen (und dies alles kostenlos...). Und auch der Lauf im Regen wird (zu meiner Überraschung) positiv kommentiert – keine stechende Sonne, die einem die Haut verbrennt.

Etwas Besonderes ist die Teilnahme an Volksläufen. Beim vom TG Schwanheim veranstalteten Schwanheimer Pfingstlauf „Laufen für Zivilcourage“ konnten wir die Atmosphäre eines Lauffestes mit über 500 Läufern erleben und deutsche Normalität erfahren. Und auch, wie „liberal“ in Deutschland Frauen mit Selbstverständlichkeit in kurzem Sportdress laufen. Und beim Frankfurter Volkslauf fanden die Wettkämpfe der Kinder und Jugendlichen große Beachtung. Und die Läufer freuten sich über die Abwechslung vom Wohnheim und waren auch zu Recht stolz auf ihre Urkunden mit guten Zeiten.



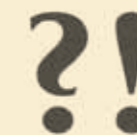
Der TV Schwanheim unterstützte die Aktion, in der er auf die Startgebühren verzichtete. Für den Preungesheimer Dorflauf (auch der TV Preungesheim verzichtet auf die Startgebühren für die Flüchtlinge) waren fünf Läufer aus dem Wohnheim angemeldet, von denen aber nicht alle kamen.

Für mich hat sich das Engagement bisher voll gelohnt. Mir persönlich hat es Freude bereitet, den Flüchtlingen Leben in Deutschland näher zu bringen und es hat mich motiviert, auch bei schlechtem Wetter oder kleinen Wehwehchen etwas für meine Kondition zu tun. Und bei den afghanischen Mitläufern sehe ich, wie es Ihnen Spaß macht und welche Fortschritte sie in jeder Hinsicht bei dem Einleben machen. Das betrifft ihre stark verbesserten Deutschkenntnisse, die sie während des Laufes ausprobieren, und ihre größere Sicherheit allgemein.

Seit einiger Zeit „schwächelt“ der Lauftreff. Zeitweise hatten wir in der Kerntuppe drei Verletzte, die nicht laufen können. Weil wir keinen direkten Zugang zu den Flüchtlingen haben, fällt es uns auch schwer, neue Teilnehmer aus der Flüchtlingsunterkunft zu gewinnen – oder es bestehen andere Prioritäten. Und auch bei den Preungesheimern ist das Interesse wegen anderer Verpflichtungen gesunken. Deshalb haben wir den Lauftreff ausgesetzt. Wir laufen (je nach Zeit) beim großen bestehenden Lauftreff vom Spiridon Frankfurt e.V. im Frankfurter Stadtwald mit bzw. laufen selbstständig (allein oder zu dritt) in der Umgebung. Und wenn ich wieder fit bin, nehme ich gerne Läufer aus dem Wohnheim zu Volksläufen mit.

Auch wenn der Lauftreff jetzt ausgesetzt ist, bin ich doch insgesamt zufrieden. Der Lauftreff war und ist für alle Teilnehmer immer ein freiwilliges Angebot. Und auch die Zahl der Teilnehmer war für mich nicht entscheidend. Ich wollte einen (kleinen) Beitrag zur Integration der Flüchtlinge leisten und etwas für meine Kondition tun. Und beides ist erfolgt.

Reinhard Dalchow



Computerkurs im Nachbarschaftsbüro

Der Computerkurs im Nachbarschaftsbüro richtet sich an PC-Anfänger, -Einsteiger oder -Auffrischer.

Unter Anleitung werden Computerkenntnisse aufgefrischt und vertieft - dabei richtet sich der Kurs nach dem Können und den Wünschen der TeilnehmerInnen.

Die Kursleiterin geht individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse ein.

Kenntnisse in Word, Excel, Internet, Suchmaschinen, Social Media, Facebook & Co. werden vermittelt.

Treffpunkt: Donnerstag, 03. Dezember 2015, 10.30 - 12.00 Uhr, Nachbarschaftsbüro Preungesheim, Wegscheidestraße 32 a, 60435 Frankfurt am Main

Kommen Sie einfach vorbei! Die Teilnahme ist kostenlos.

Kursleitung & Kontakt: Diana Fischer
Email: info@frankfurter-bogen.net

Taufgottesdienste 2015 & 2016

In den kommenden Monaten sind die folgenden Taufgottesdienste vorgesehen:

- | | |
|---|--|
| 2. Advent, 06.12.2015; | 11. Sonntag nach Trinitatis, 07.08.2016; |
| Estomihi, 07.02.2016; | 17. Sonntag nach Trinitatis, 18.09.2016 |
| Laetare, 06.03.2016; | 20. Sonntag nach Trinitatis, 09.10.2016; |
| Quasimodogeniti, 3.4.2016; | Drittletzter Sonntag im Kirchenjahr, 06.11.2016; |
| Trinitatis, 22.05.2016; | 2. Advent, 04.12.2016. |
| 2. Sonntag nach Trinitatis, 05.06.2016; | |
| 6. Sonntag nach Trinitatis, 03.07.2016; | |

Andere Tauftermine sollen nur noch ausnahmsweise zugelassen werden.

Die Taufgottesdienste beginnen (in der Regel) zur gewohnten Gottesdienstzeit um 10.00 Uhr.

Es empfiehlt sich, zur Festlegung des Tauftermins und zur Absprache erster Vereinbarungen, die Taufe ca. 2 Monate vorher beim Gemeindebüro anzumelden.

Pfr. Hofmann wird dann einen Termin zum Taufgespräch vereinbaren, bei dem alle Aspekte der Taufe und des Gottesdienstes besprochen werden können.

