

## Wer wir sind, was wir machen: Bike Bridge e.V.

Amira Sadat



Freiburg - sonnig, grün, Fahrradstadt. Die Klischees über das kleine Städtchen im Süden Deutschlands sind bekannt. Und - sie sind wahr: Freiburg ist sonnig, umgeben vom wunderschönen Schwarzwald und ja, das sichtbarste Fortbewegungsmittel ist eindeutig das Rad. Doch leider können aus verschiedenen Gründen nicht alle teilhaben an dem Gefühl, mit dem Fahrrad durch die Stadt zu fahren, frei und unabhängig von anderen.

Hier setzt das Konzept von Bike Bridge an und versucht einen kleinen Teil derjenigen, die nicht Fahrrad fahren können, Teilhabe zu ermöglichen.

Bike Bridge wurde mit dem Ziel ins Leben gerufen, der sozialen Exklusion von Frauen mit Migrations- und Fluchterfahrung entgegen zu wirken. Besonders im Sport(-verein), zum Beispiel bei Freizeit- und Bewegungsangeboten, ist diese Gruppe stark unterrepräsentiert. Geeignete, niedrigschwellige Integrationsangebote für diese Zielgruppe sind allgemein rar. Aus diesem Grund haben wir uns dazu entschieden, ein geeignetes Sport- bzw. Bewegungsangebot zu konzipieren und anzubieten. Bestehende Sportangebote richten sich häufig an Kinder, Jugendliche und Männer. Jedoch hat die soziale Exklusion von geflüchteten Frauen Auswirkungen auf die gesamte Familie. Sie haben eine wichtige Schlüsselrolle in der Integration von geflüchteten Familien. Die Abgeschlossenheit und die Tatsache, dass sie oft wenig soziale Kontakte haben, beeinflusst ihre soziale Mobilität negativ. So kann es zu einer Aneinanderreihung von negativen Auswirkungen kommen. Soziale Exklusion kann die Ursache für negative psychologische Erscheinungen wie zum Beispiel Depressionen oder ein geringes Selbstbewusstsein sein. Die Zielgruppe ist häufig fremdbestimmt und sowohl sozial als auch wirtschaftlich abhängig. Hinzu kommen vermehrt schwere traumatische Erlebnisse.

Mit einem niedrigschwelligem Angebot erreichen wir eine Zielgruppe, die schwer zu erreichen ist. Mit dem ganzheitlichen Konzept wird der sozialen Exklusion von Geflüchteten entgegengewirkt und ein erster Schritt in Richtung soziale und kulturelle Integration bewirkt. Hierbei verfolgt Bike Bridge das gesellschaftliche Ziel interkulturelle Begegnung auf Augenhöhe zwischen Geflüchteten, Menschen mit Migrationsgeschichte und der lokalen Bevölkerung zu schaffen. Im Vordergrund stehen hierbei die soziale und kulturelle Integration und Teilhabe. Durch ein Sport- und Bewegungsprogramm rund um das Fahrrad(-fahren) wird zudem das bürgerschaftliche Engagement gefördert. Menschen werden zusammen gebracht und das Miteinander wird gestärkt. Das Fahrrad(-fahren) ist unser Instrument, um die soziale und räumliche Mobilität geflüchteter Frauen zu verbes-

sern. Die Stärkung der Teilnehmerinnen steht dabei im Fokus. Neben Mobilität sind Selbständigkeit und Selbstbestimmung wichtige Wirkungsziele der Intervention. Das Fahrrad übernimmt in diesem Kontext eine besondere Symbolkraft und steht für Freiheit und Unabhängigkeit.

Wir arbeiten mit einem nicht-linearen Ansatz, der darauf abzielt diverse positive Entwicklungen auf indirektem Weg anzustoßen (das Fahrrad als Instrument für Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Selbständigkeit). Der durchgehend partizipative Ansatz bedeutet, dass das ganze Projekt von und mit Geflüchteten geplant und durchgeführt wird.

Mit unserem Programm, unseren Aktivitäten und einem großen und starken Netzwerk bilden wir zusätzlich eine wichtige Brücke zu anderen Projekten, Angeboten und weiteren Integrationsmaßnahmen.

### Von der Theorie zur Praxis

2015 wurde das Konzept für einen Bike Bridge Fahrradkurs von drei Sportwissenschaftlerinnen theoretisch entwickelt und in 2016 als Pilotprojekt umgesetzt. Die beruflichen Hintergründe der Gründerinnen vereinen die Bereiche Sport & Gender, Sport & Entwicklungszusammenarbeit und Sporttherapie. Die Idee für das Projekt hatte eine Doktorandin aus dem Iran, die an der Universität Freiburg promoviert. Seit Oktober 2015 sind sie ehrenamtlich aktiv, entwickeln, erweitern und überarbeiten laufend das theoretische Konzept und setzen dies direkt um.

Im Dezember 2017 wurde Bike Bridge als gemeinnütziger Verein gegründet. Der Verein hat seit Januar 2018 erste hauptamtliche Strukturen und besteht in der Saison 2018 aus einem 11-köpfigen Organisationsteam und über 50 ehrenamtlichen HelferInnen. Pro Kurs lernen jeweils zehn Frauen mit Unterstützung von zehn ehrenamtlichen Trainerinnen das Fahrradfahren. Ein Bike Bridge Fahrradkurs dauert mehrere Monate und beinhaltet über zehn praktische Trainingseinheiten. Es wird zweimal wöchentlich zwei Stunden trainiert.

Bestandteil des Kurses sind außerdem Besuche auf einem Verkehrsübungsplatz, eine Theorieeinheit (Verkehrsschulung, Sicherheitsaspekte etc. in Kooperation mit der Verkehrswacht), ein Reparaturworkshop (Vermittlung von Basiskenntnissen der Fahrradreparatur) und Fahrradausflüge und -touren in der Stadt und Umgebung mit Picknick (Teilnahme auch für Familienmitglieder und Freunde). Zum Abschluss wird ein gemeinsames Sommerfest veranstaltet.

### Wie sieht ein Bike Bridge Training aus?

Ein heißer Sommertag Ende Mai, 18 Uhr. Nach und nach finden sich Trainerinnen und Teilnehmerinnen am Kursort ein. Wir sitzen kurz zusammen und verschiedene Themen werden besprochen: Wer hat wo über Pfingsten Urlaub gemacht? Wie geht es der Familie? Wie formuliere ich eine Bewerbung passend? Es ist Ramadan, manche fasten, manche nicht. Auf dem Tisch stehen ein paar weniger Wassergläser als sonst. Viel mehr ist vom Ramadan nicht spürbar. Doch: Gegen Ende des Kurses steigt die Stimmung, denn damit einhergehend rückt

das Fastenbrechen für diesen Tag immer näher. Manche Teilnehmerinnen bringen ihre Kinder mit. Die Trainerinnen wechseln sich während des Trainings mit der Betreuung ab, so dass in Ruhe geübt werden kann.

Wenn die meisten angekommen sind und die Anwesenheitsliste ausgefüllt ist, geht es los. Wir kommen auf unserem Trainingsplatz in einem Kreis zusammen und spielen ein paar Spiele, zum Warmwerden und um die Namen zu lernen. Wir wechseln in verschiedenen Sprachen, Deutsch, Englisch, Arabisch, Kurdisch, Persisch, Hände und Füße. Einige Trainerinnen übersetzten bei Bedarf. Während dem Training selbst, braucht es aber oft auch nicht viele Worte. Es läuft Musik, die Stimmung ist entspannt. Die Gruppe im Fahrradkurs ist sehr heterogen. Jede Teilnehmerin hat ihr eigenes Tempo. Manche Frauen sitzen in der ersten Stunde bereits auf dem Fahrrad, andere brauchen erheblich länger. Einige konnten schon vor Beginn des Kurses etwas fahren und nehmen hauptsächlich deshalb teil, um die Schilder und die Verkehrsregeln zu lernen, die für ein sicheres Fahren im Straßenverkehr notwendig sind. Andere hatten noch nie Kontakt mit dem Fahrrad. Hier zeigt sich, dass es sehr viel schwieriger ist, im Erwachsenenalter Radfahren zu lernen als in jungen Jahren. Die Angst ist größer, es braucht mehr Überwindung und Mut. Zum Einstieg bietet es sich deshalb an Übungen mit dem Roller und dem Laufrad durchzuführen. So bekommen sie ein erstes Gefühl für Gleichgewicht und verbessern gleichzeitig ihre Koordinationsfähigkeit. Bremsen und Kurvenfahren wird bodennah und angstfreier geübt. Es werden erste Erfahrungen mit einem Zweirad gemacht und der Umstieg auf das Fahrrad fällt leichter.

Jede Einheit hat ein Stundenthema, welches schwerpunktmäßig bearbeitet wird. Dies kann am Anfang zum Beispiel das Gleichgewichts- und Stabilisationstraining sein und bei fortgeschrittener Kursdauer zum Beispiel das Kurven fahren oder Bremsen. Es wird schnell deutlich, dass die Trainerinnen sich nach den verschiedenen Niveaus der Teilnehmerinnen richten müssen. Die strikte Durchführung eines Konzepts, im Sinne eines schulischen Lehrplans, ist nicht möglich. Doch durch die fast gleiche Anzahl an Trainerinnen und Teilnehmerinnen gelingt es, in jeder Einheit einen Teil der Zeit mit individuellem Training zu verbringen. Während dieser Zeit wird genau jener Baustein trainiert, welchen die Teilnehmerin gerade benötigt. Der Moment, in dem eine Teilnehmerin zum ersten Mal auf dem Sattel sitzt und an beiden Seiten gestützt durch Trainerinnen, aber dennoch aus eigener Kraft fährt, ist etwas besonderes. Sie bekommt ein Gefühl dafür, was sie am Ende des Kurses erreichen kann und die Motivation steigt. Im Training – vor allem bei der Vermittlung einer Sportart für Anfänger – sind bestimmte Trainingsprinzipien bzw. methodische Vorgehensweisen zu beachten. Diese ermöglichen zum einen den Trainerinnen, ihren Kurs nach gewissen Leitlinien zu gestalten, sowie den Teilnehmerinnen das Training ohne Überforderung. Durch die unterschiedlichen Sprachhintergründe muss darauf geachtet werden, dass jede Übung verstanden wird und theoretische Teile auf unterschiedlichen Sprachen vermittelt werden. Wir üben, die Begriffe der einzelnen Fahrradteile zuzuordnen, trainieren unser Gleichgewicht und fahren Parcours. Nach und nach bauen wir Verkehrsschilder in die Parcours mit ein und lernen so, sich im Straßenverkehr sicher und richtig zu verhalten. Je weiter der Kurs im Gesamtverlauf voranschreitet, desto kreativer erfinden wir Übungen und erkennen, wie wir am Besten gezielt trainieren.

Am Ende des Trainings kommen wir zusammen und lassen die heutige Einheit entspannt ausklingen. Ja, es wichtig für alle, dass die Teilnehmerinnen das Fahrradfahren lernen, doch abgesehen davon möchten wir einander kennenlernen und gemeinsam Zeit verbringen. Am Rande einer großen Debatte über Integration, Religion und Politik, findet ein Fahrradkurs statt, in dem verschiedene Menschen mit verschiedenen Geschichten zusammenkommen, lachen, sich über Erfolge freuen und über Niederlagen ärgern. Das tut gut.

---

## Autorin

**Amira Sadat** ist in der Saison 2018 Kurskordinatorin bei Bike Bridge e.V.

### Kontakt

Amira Sadat

Bike Bridge e.V.

Schopfheimer Str. 5

70115 Freiburg

E-Mail: [hallo@bikebridge.org](mailto:hallo@bikebridge.org)

Web: [www.bikebridge.org](http://www.bikebridge.org)

---

## Redaktion

Stiftung Mitarbeit

Redaktion eNewsletter Wegweiser Bürgergesellschaft

Eva-Maria Antz, Ulrich Rüttgers

Ellerstr. 67

53119 Bonn

E-Mail: [newsletter@wegweiser-buergergesellschaft.de](mailto:newsletter@wegweiser-buergergesellschaft.de)