Foto: Asja Caspari

Zu Beginn des Kurses lässt Radfahrlehrer Christian Burmeister seine Schülerinnen Roller fahren.

Neue Freiheit

Gerade frisch aus dem Schuldienst in die Rente entlassen, meldete sich Maria E. Heising in einem Radfahrkurs an. Die Frankfurterin beschreibt ihr Glück, endlich sicher und angstfrei Rad fahren zu können.

Alter Flugplatz Frankfurt-Bonames: 65-Jährige flitzt mit dem Roller immer wieder vorsätzlich durch Pfützen und scheint auch noch höllischen Spaß dabei zu haben! – Reif für die Anstalt? So geschehen am 12. August 2008.

Die Geschichte beginnt aber sehr viel früher, nämlich im Sommer 2007, als ich in der „Hessenschau" eine Sendung über einen Radfahrkurs am Alten Flugplatz sehe und denke: „Das wäre genau das Richtige für mich!?" In der Nachkriegszeit aufgewachsen mit einem kleinen Holzroller, sehr viel später – da sind heutige Jugendliche schon in der Pubertät – einen der ersten Roller mit Ballonreifen besessen, im Kopf Träume von Rollschuhen und, gar nicht gewagt zu Ende zu träumen, von einem Fahrrad. Das hatten nur die Jungs, der große und später der kleine Bruder. Radfahren „gelernt" habe ich mit 30 – für die Gesundheit. Ein Klapprad, immer wieder mit dem Auto irgendwohin transportiert und begeistert gefahren – auch mal große Leihräder oder ein Tandem: Holland, Nordsee, Wattenmeerküste, Wind in den Haaren, herrlich – solange das Ding nur rollte. Beim Bremsen dagegen immer vorher schon Filme im Kopf gehabt, manchmal tatsächlich irgendwo gegengedonnert vor Angst, mehrmals an Mauern entlanggeschrappt, oft schon Meter vor Kreuzungen abgesprungen, ohne Vorwarnung scharf gebremst, mit Kopfschütteln reichlich bedacht! Kurz vor dem Fahrradkurs habe ich erfahren, dass man (frau) mit der Handbremse bremsen darf, ohne sich zu überschlagen – wirklich?

Dann: Alter Flugplatz August 2009. Das als Kind ausgekostete Gefühl, auf dem Roller zu gleiten. Rauf und runter ohne Probleme, rechts, links, Kurven, Kreise, ein Superspaß! Anlauf und dann mit beiden Beinen obendrauf durch die Pfütze! Nicht zu beschreiben, wie schön das ist! Und mit dabei all die anderen: Hildegard, Renate, Ellen, Rita, Inge, Fareda, Gül, Anita und Antonia. Jede mit ihrer eigenen Fahrradgeschichte, alle für zwei Wochen zusammengeschweißt durch den Wunsch, „es" endlich zu können. Und dann natürlich unser Radlehrer Christian: Wie ein Fels in der Brandung, nordseesturmerprobt. Als Pädagogin kann ich nur sagen: Der machte seine Sache super! Ermutigung, Bestätigung, Didaktik – so einen Schwimmlehrer als Kind, und ich könnte sicher anständig schwimmen.

Nach dem Roller kommt dann für zwei Tage das Laufrad dran. Vorher natürlich der Muskelkater von der ungewohnten Betätigung am Vormittag. Ja mal ehrlich: Wer kann sich das vorstellen? Wie niedlich die kleinen Zweijährigen immer mit dem Laufrad durch die Gegend flitzen. Ich muss oft stehen bleiben und zuschauen, ihr Gesicht sagt: „Ich kann's, soooo schnell, wie toll!" Zum Laufrad kam Wind, dass die Fahnenstangen klapperten, ab und zu auch Regen. Der machte aber niemandem was aus. Genauso wenig wie die Stürze, die sich nicht immer vermeiden ließen. Ganz schön zäh und mutig war'n da einige – mit Christians psychologischem Geschick. Mit dem Laufrad gab's nun wie schon mit dem Roller ganz viele Spiele: Mit einem Bein oben, dann mit dem anderen Bein, mit beiden Beinen, mit einem Bein Kreise in die Luft malen, dann Namen schreiben, Anlauf mit Rollenlassen, hin zur Wand, weg davon, mit dem Lenker wackeln, auch mal eine Hand loslassen, Melodien im Kopf summen und vor allem Kurven, Kurven, Kurven. Denn geradeaus fährt das Rad von allein, sagt Christian. Komisch, bei mir waren die Rechtskurven leichter, bei anderen war's genau umgekehrt. Aufsteigen, losfahren, absteigen, lernen, nach welcher Seite das Rad sich neigt, wenn man den Lenker rechts oder links einschlägt, dadurch nicht vom Rad umgerissen werden. Dann die vielen schönen Linien und Kurven, die Hütchen und Seile langfahren, umfahren, überfahren, abbremsen, aneinander vorbeifahren, alles mal ernst, mal lustig, immer mit Lerneffekt.

In der zweiten Woche gibt's dann „richtige" Räder, große, kleine, immer mal im Wechsel, bis jeder sein „Lieblingsrad" hat und damit geht's richtig los. Am ersten Tag Runden, Runden, Runden. Nun lässt Christian der Rollenspielfantasie freien Lauf: „Ihr seid Kinder, coole Halbwüchsige, Flegel, hochnäsige Damen, Hamburgerinnen, Omas, tatterige Herren, verschlafen ..." Der Trick dabei: Man kann den inneren Gruselfilm vom Stürzen vergessen, den man (frau) jahrelang im Gepäck hatte. Dann geht's mit innerem Pfeifen und Singen, ran an die Kante, weg von der Kante.

Um die 90-Grad-Kurven heißt es immer „Schwuppdiwupp" – Trick 17: „Erst kurz in die Gegenrichtung lenken, dann lässt sich das Rad fast von alleine in

Foto: Marie-Odile Heising

Maria E. Heising fährt jetzt fast täglich Fahrrad, denn geschmeidiges Radfahren braucht viel Übung. Und natürlich macht es Spaß.

Die Erwachsenen holen in den Radfahrkursen einen Teil ihrer Kindheit nach – das Radfahren lernen sie quasi nebenbei.

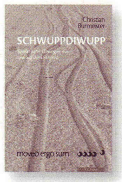
Fotos: Asja Caspari

die gewünschte Richtung lenken." Echt gut! Schon ganz schön weit sind wir, als wir durch eine immer enger werdende Gumischnurgasse am Ende zwischen zwei Mülltonnen durchmussten – nee, ganz falsch, wir sollen ganz lässig fahren und am Ende entscheiden: Fahr ich durch oder halt ich an. Pffff, die Luft raus, Gelassenheit stellt sich ein statt dem inneren Film: „Oje, ein Durchgang, ich fahr sicher dagegen, dagegen, dagegen." Immer wieder mal ein Donner (nein, kein Gewitter!), selten jemand, der zu Boden geht. Dann den gelernten Frauenautomatismus vergessen: „Oh Gott, oh Gott, schnell die arme Kollegin aufheben!" Sie soll Zeit haben, sich selbst aufzurappeln, wieder auf die Beine zu kommen.

Zwischen den einzelnen Übungen immer wieder in den Kreis kommen, neue Anweisungen erhalten. Die Stunden vergehen im Flug. Dann kommt der letzte Tag: Wer sich traut, darf mit zur Ausfahrt an die Nidda. Nochmal wieder ganz neu, den Schutzraum Flugplatz verlassen. Schade, dass gerade die eifrige Hildegard dabei stürzt, ich hoffe sehr für sie, dass sie später weitergemacht hat.

Von mir kann ich sagen: Am Wochenende drauf „Führerschein" mit 30 Kilometern Radtour am Mainufer von Offenbach bis Mühlheim. Sonntag. Hochbetrieb: nicht angeleinte Hunde, Kinder zu Fuß und auf dem Rad, Spaziergänger ohne Führerschein, Omas (bin zwar selber eine!). Ich bin nur abgestiegen, wenn ich es wollte oder es unbedingt notwendig fand. Immer ein bisschen an der Grenze, aber super fürs Selbstbewusstsein. Dann ein Spätsommer und Herbst mit fast täglichem Radfahren! Tat super gut! Und nun? Ausdauertraining auf dem Heimtrainer. Wie wird's im Frühjahr werden? Ansatz beim Herbst oder schmutzige Filme im Kopf? Nee, die gibt's nicht mehr! Sonst wär ja hoffentlich wieder der Christian da – zum Auffrischen.

MARIA E. HEISING



Das praxisbezogene Arbeitsbuch zum spielerischen Umgang von Kindern mit dem Fahrrad hat der Radfahrlehrer für Erwachsene geschrieben. Es richtet sich an Eltern, Großeltern und Erzieher, die mit ihren Kindern lustige und sinnvolle Roller- und Radfahrübungen machen wollen.
Christian Burmeister: SCHWUPPDIWUPP. Spielerische Übungen mit und auf dem Fahrrad. R. G. Fischer Verlag, Frankfurt 2010, 125 Seiten, 9,80 Euro

Weitere Informationen
Radfahrkurse und -lehrer mit dem hier dargestellten Konzept im Internet unter:
- www.radfahrkurse.de
- www.radfahrlehrer.de

Viele weitere Adressen über Radkurse in ganz Deutschland unter:
www.fairkehr-magazin.de

Foto: Asja Caspari

Der Hamburger Sportwissenschaftler Christian Burmeister (49) veranstaltet seit 1988 Radfahrkurse.

Die Lust am Rollen

Der Bewegungswissenschaftler Christian Burmeister hat ein eigenes Konzept entwickelt, mit dem Erwachsene das Radfahren spielend lernen.

fairkehr: Wer sind die Menschen, die in Ihre Kurse kommen?
Christian Burmeister: Mein ältester Teilnehmer war 93 – aber die meisten sind zwischen 40 und 60 Jahre alt. Der Anteil der Männer liegt unter zwanzig Prozent. Viele Kurse sind eigens für Frauen mit Migrationshintergrund ausgeschrieben. Von Teenagern bis zu Großmüttern finden Frauen in die Kurse, die in der ersten Generation in Deutschland leben.

Was ist deren Motivation? Warum wollen sie Radfahren lernen?
So, wie ich es erlebe, sind es drei Hauptgründe, weshalb die Frauen Radfahren lernen möchten: Zum Ersten ist da der Wunsch nach mehr selbständiger Mobilität. Zum Zweiten ist es für die meisten ein Kindheitstraum, der in Erfüllung gehen soll, und zum Dritten geht es um eine emanzipatorische Ebene: es sich, der Familie und der Welt zu zeigen und zu beweisen, dass Frauen auch noch im fortgeschrittenen Alter Radfahren lernen können.

Was ist das Besondere daran, Erwachsenen das Radfahren beizubringen?
Es ist weniger ein Beibringen – meines Erachtens ist es unmöglich, irgendjemandem irgendetwas beizubringen. Es ist vielmehr die Kunst, angemessene Aufgaben und Herausforderungen zu stellen, die zu einer natürlichen, fast möchte ich sagen, kindlichen Entfaltung führen. So gesehen lernen die Erwachsenen nicht Radfahren, sondern sie holen in den Kursen ihre Kindheit nach – eine Sichtweise und Einstellung, die besonders von den Frauen sehr begrüßt wird. Unser methodisches Konzept ist das Besondere: Es führt zu einem enormen Leistungsdrang und zu weitaus größeren Erfolgen als konventionelles Beibringen.

Was sind die größten Hürden – Angst oder körperliche Eingeschränktheit?
Angst kommt in unserer Vorgehensweise nicht auf. Die Teilnehmerinnen unserer Kurse überfordern sich nicht, sie bleiben immer im Rahmen ihrer Möglichkeiten, immer ganz bei sich, und sie wissen immer genau, was sie tun. Das Rad vermittelt die Geschwindigkeit von selbst, so entdecken sie die Lust am Rollen. Leichte körperliche Einschränkungen verlängern lediglich den Entfaltungsprozess, machen ihn aber nicht unmöglich. Die größte Hürde ist das für Erwachsene typische „Wollen und Sollen": Erwachsene stehen sich mit ihren Hoffnungen, Wünschen und Erwartungen selbst im Weg und sind damit nicht mehr offen für die Dinge, die ihnen ein Fahrrad oder eine Situation mitteilen möchte.

Was ist das Besondere an Ihrem Konzept?
Es ist sehr umfassend und interdisziplinär. Es fließen Erfahrungen aus fast einem Vierteljahrhundert Radfahrkursen ein und es berücksichtigt sehr differenziert physikalische Phänomene des Radfahrens. Es entfaltet und erhält Beweglichkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Handlungsfähigkeit. Es ist unter der Marke „moveo ergo sum" geschützt.

Wie lange braucht man, um Radfahren zu lernen?
Es verhält sich wie bei Kindern: Das grobe Fahren ist nach sehr kurzer Zeit – in der Regel nach zwei bis vier Übungseinheiten – möglich. Umsichtiges, souveränes, präzises und geschmeidiges Radfahren braucht praktische Erfahrungen, also Zeit. Manchen sieht man bereits nach ein paar Tagen nicht mehr an, dass sie noch vor kurzem Anfängerinnen waren, andere benötigen Wochen dafür.

Ist es gefährlich?
Nein – nicht gefährlicher als Treppensteigen. Wenn ich nicht bei der Sache bin, stolpere ich und verletze mich auch dort.

Werden die erwachsenen Radfahrerinnen und Radfahrer fit für den Straßenverkehr?
In psychologischer und fahrerischer Hinsicht, also wahrnehmen und entscheiden, ja, das können sie. Die Straßenverkehrsordnung und das Verhalten im Straßenverkehr stehen bei uns nicht auf dem Stundenplan. Wer keinen Auto-Führerschein besitzt, muss das nachholen. Hier bieten wir im Anschluss an die Kurse Aufbaueinheiten an und hier hilft uns die Verkehrserziehung der Polizei, mit der wir in Zukunft noch mehr kooperieren werden.

INTERVIEW: UTA LINNERT