

E in kühles Lüftchen weht den Duft von feuchtem Laub in das strahlende Gesicht von Elisabeth Schneider. Blätter rascheln. Die Seniorin sitzt in einer Rikscha, die gemächlich durch den Braunschweiger Bürgerpark rollt. Sie erzählt der Fahrerin Katja Niedzwezky von ihrem Berufsleben, das sie als Arbeiterin in einer Blechwarenfabrik im Norden von Braunschweig und als Angestellte beim Verlag Westermann verbracht hat. „Andere Fahrgäste teilen mir mit, wie Braunschweig vor der Bombennacht 1944 ausgesehen hat. Das sind dann manchmal Gänsehaut-Momente, weil sie mir beschreiben, welche Häuser da standen, wo sie gewohnt haben. Insofern sehe ich Braunschweig noch mal mit anderen Augen“, erzählt Niedzwezky, während sie mit der roten Rikscha und Schneider auf der Sitzbank um die Ecke biegt.

Vor allem für Menschen aus Seniorenhäusern sind die Rikscha-Touren eine Möglichkeit, Zeit an der frischen Luft zu genießen. „Jede Tour, die ich mache, ist immer wieder was Neues. Man sieht viel oder erfährt Neues über Ecken von Braunschweig, wo man sonst nie hinkommt“, berichtet die ehemalige Kinderpflegerin.

Das Konzept von „Radeln ohne Alter“ kam dem damals 47-jährigen Sozialarbeiter Ole Kassow 2012 in Kopenhagen in den Sinn, als er einen älteren Herrn mit einem Rollator auf einer Parkbank sitzen sah und später herausfand, dass dieser in der Vergangenheit oft mit dem Fahrrad unterwegs war. 2015 begeisterte das Projekt den leidenschaftlichen Radfahrer Calle Overweg aus Berlin, der das Konzept durch Medienberichte bekannt machte. Seitdem hat sich „Radeln ohne Alter“ in Deutschland Schritt für Schritt entwickelt.

Was die 95-jährige Elisabeth Schneider, Bewohnerin des Seniorencentrums St. Elisabeth-Heim, während der Fahrt jedoch nicht sehen kann, sind die bunt verfärbten Bäume, das rote und gelbe Laub auf den Wegen und das gedämpfte Licht der Herbstsonne, das auf der Wasseroberfläche der Oker glitzert. Denn sie hat ihr Auge leicht vor einem halben Jahr fast vollständig verloren. Allerdings kann sie dank der ausführlichen Beschreibungen von Niedzwezky die bezaubernde Natur mit ein wenig Phantasie in Erinnerung rufen.

Mittlerweile ist „Radeln ohne Alter“ an mehr als 150 Standorten in Deutschland und in mehr als 50 Ländern vertreten und auch unter dem Namen „Cycling Without Age“ bekannt. Der Kerngedanke zielt darauf ab, Menschen, die nicht mehr weit laufen können, kostenlose Rikscha-Fahrten anzubieten, damit sie mobil bleiben, am gesellschaftlichen Leben teilhaben und vor Einsamkeit geschützt werden. In Braunschweig besitzt das Projekt 21 Riks-

Gone with the Wind

Das Projekt „Radeln ohne Alter“ hält Senioren auf Rikschas in Bewegung. Motto: „Jeder hat das Recht auf Wind in den Haaren.“ Auch in Braunschweig.

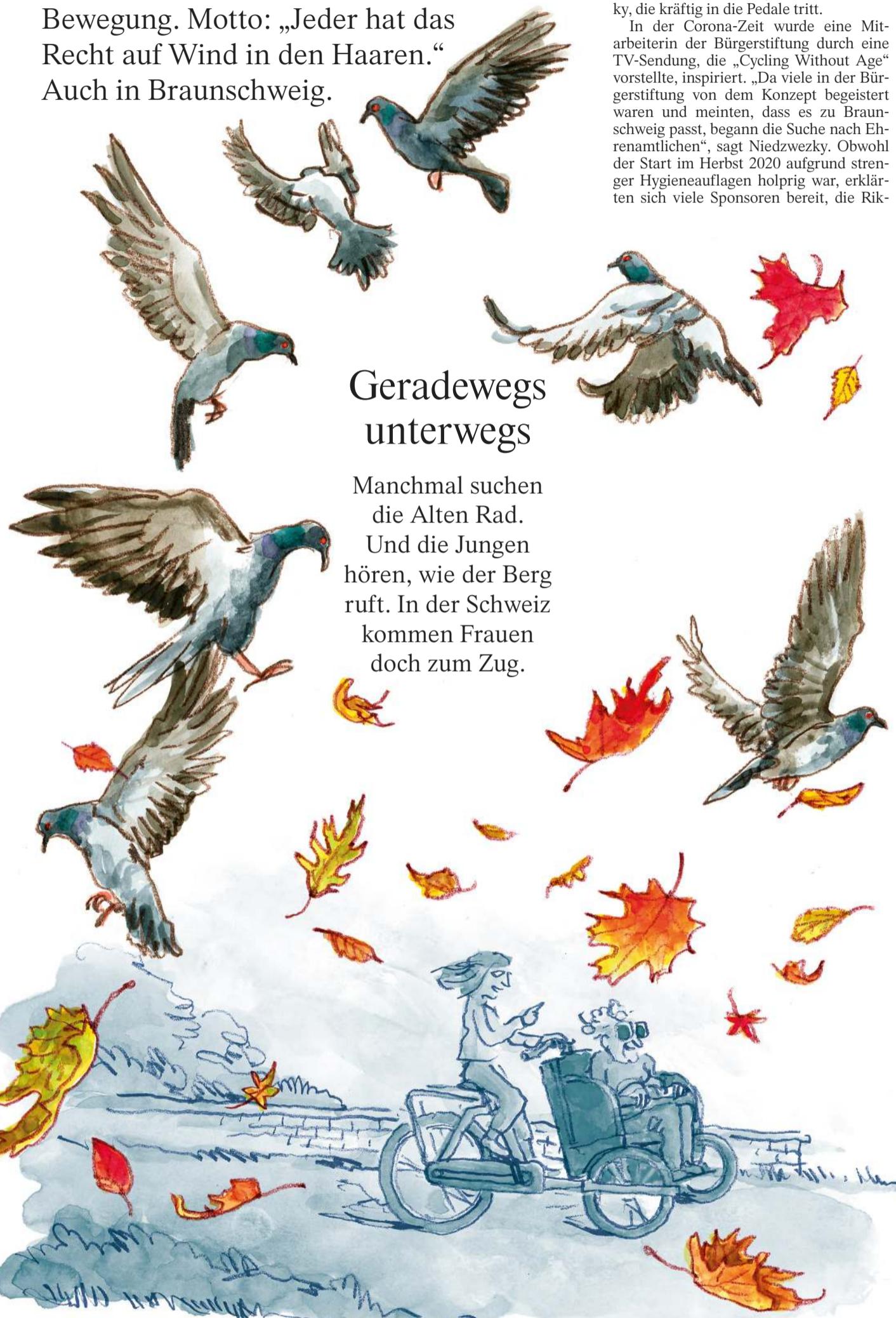


Illustration Anke Kuhl

Alles gipfelt in Höhen und Tiefen

Ein 15-Jähriger nimmt 30 Gipfel in 30 Tagen im Grenzkanton Graubünden ins Visier.

Der Neuschnee knirscht unter den Füßen. Die klinrende Kälte an diesem späten Winternachmittag im Oberengadin erinnert an die Gemälde von Giovanni Segantini, dem Meister der Hochgebirgslandschaft. In Daunenjacke, Moonboots, Schal und Mütze geht es dem Morteratschletscher entgegen. Das Gesicht spannt sich, die Haut fühlt sich ausgetrocknet an. Man friert sich hier den Hintern ab. Und das alles für ein Gespräch mit Lars, kaufmännische Lehre, Bergsteiger und mein kleiner Bruder – am Ort seiner Leidenschaft. Der 18-Jährige stapt neben mir, als wäre er aus der Stadt Zürich in dieses alpine Hochtal gefallen: weiß Sneaker, zu große Jeans, eine Trainerjacke und eine verkehrt herum getragene Schirmmütze. Kältegefühl: Fehlanzeige.

Was hat ihn nur bei seinem jüngsten Projekt angetrieben? 30 Tage unterwegs in der Grenzregion der Schweizer Alpen, mit Tourenski, Eispickel, Mountainbike und Biwakzelt – freiwillig, unaufgefordert. Wozu? „Die Idee dazu entwickelte sich am Geburtstag meiner Großmutter“, erzählt er. „Ich saß am Tisch und musste mir von der Verwandtschaft langweilige Fragen zu Schule, Hausaufgaben und meinen Plänen gefallen lassen. Dabei kam auch heraus, dass mir immer noch das Projekt für die Abschlussarbeit fehlt. Mein Großonkel,

begeisterter Alpinist und Biker, brachte den Gedanken auf, die Schweiz zu umrunden. Die Grenze sei zu lang, entgegnete ich, und die Zeit dazu würde fehlen. Aber die Idee dahinter ließ mich nicht mehr los.“ So begann Lars den Umfang einzuziehen: 30 Gipfel im Grenzkanton Graubünden in 30 Tagen. Eine weitere Herausforderung: erfahrene Bergpartner finden, die Zeit haben, ihn zu begleiten. Er wurde fündig, bei seinem Großvater, einem leidenschaftlichen Alpinisten. Nun aber meldete seine Schule Bedenken an: Fragen zu Verantwortlichkeiten auf den Touren, zur Sicherheit und fehlenden Zeit für die Umsetzung. Ungeachtet der Vorbereitung startete Lars mit einer Probetour Ende Dezember 2021 auf den italienischen Grenzberg Monte Breva. Von dieser Tour zurück und alles gut dokumentiert, erhielt er Anfang Januar von seiner Schule grünes Licht.

Lars legte los. Projektabschluss war Jüni, Bergfrühling in den Alpen. Die Vorbereitung habe viel Planung erfordert. „Ich hatte ein Mountainbike und eine Kletterausrüstung, den Rest suchte ich im Ferienhaus zusammen. Ich wollte für jede Herausforderung gewappnet sein“, erzählt er mit einem Funkeln in seinen blauen Augen. Die Vorbereitungen waren für ihn als „Chaoten“ vermutlich fast der strengste Teil. „Ich habe viele Höhen und Tiefen

durchlebt. Das Wetter und der fehlende Schnee haben meinen Zeitplan durchheinandergebracht.“ Aus Skifahren wurde Skitragen. Die Projektduer von fünf Monaten zerrann. Bei einer Tour habe er wenige Meter vor dem Gipfel aufgeben müssen, er war am Ende. „In den Bergen lernte ich meine Grenzen kennen“, berichtet er über das Scheitern am Piz Ursera. „Zu viele Geröllfelder und zu wenig Schnee: Ich kam nicht vom Fleck.“ Ein anderes Mal biwakierte er in einem Hochtal. Es war eine sternklare, eiskalte Nacht, neben einem kleinen Bergsee. „In solchen Momenten vereinen sich für mich Glück und Freiheit.“

Er kommt ins Schwärmen, als sich die Wölken lichten und die Berninagruppe im Abendlicht erstrahlt. Drei große geometrische Eisformationen erscheinen am Horizont: der Piz Palü. Die größte und zugleich schönste Herausforderung bei seinem Projekt sei die Winterbegehung mit Skiern dieses Berges gewesen. „Zehn Stunden im Neuschnee abrakern, totale Erschöpfung und gleichzeitig ein unfassbares Glücksgefühl.“ Lars hat sich nicht nur körperlich verändert. Er ist gewachsen, in seinen Ansichten und Träumen. Was hat ihm damals am meisten gefesselt? „Die Weite und das Ungewisse der Touren und trotzdem im Einklang sein mit allem. Es gibt Momente,

in denen man nichts hört, außer den eigenen Atem und das Knirschen der eigenen Schritte. Die Alpen und das Gefühl, ein Teil davon zu sein, sind für mich wie eine Art chilien. Du hast einfach Zeit, kein Smartphone, keine Games, einfach nur die unendliche Weite im Einklang mit den Alpen.“ Es habe Tage gegeben, an denen er ans Aufgeben dachte: kein Bock mehr. „Aber genau dann entdeckte ich gerade in den Bergen, wozu ich wirklich fähig war.“

Und dann ist der Morteratschletscher endlich da. Die schneedeckten Gipfel erheben sich majestätisch. Die Aussicht ist atemberaubend. „Am Ende sind es die echten Erfahrungen und Erinnerungen, die dein Leben bereichern“, sagt Lars. „Es ist nicht nur die physische Herausforderung, die zählt. Es ist die mentale Stärke. Jeder Schritt, den du gehst, ist eine Entscheidung für den Gipfel, für dein Ziel. Wenn du zu lange stehen bleibst, musst du irgendwann umkehren und eine andere Herausforderung suchen.“ Bei unserer Rückkehr an der Bahnstation Morteratsch sind die Schatten der Berge länger geworden, die Dämmerung hat sich in die Nacht verwandelt. Eisige Kälte umhüllt einen, sie fühlt sich nicht mehr bedrückend an.

Linn Smilla Brodbeck

Kantonsschule Uetikon am See

schas, 15 davon stehen jeweils an einem der zwölf Seniorenheime, wobei sich einige Rikscha teilen. Jedes Heim hat einen Kapitän, der für die Organisation des Teams vor Ort zuständig ist. Von 207 Ehrenamtlichen fahren ungefähr 180 jede Woche oder zumindest jede zweite Woche.

Als der Wind ihre Haare leicht aufwirbelt, muss die engagierte Radlerin an den Leitspruch von „Radeln ohne Alter“ denken. „Es gibt ja dieses Motto, das Recht auf Wind in den Haaren. Das bedeutet, unterwegs zu sein, was zu riechen, zu spüren, zu sehen, zusammen auch manchmal einfach Quatsch zu machen oder sich über andere Sachen zu unterhalten“, erzählt Niedzwezky, die kräftig in die Pedale tritt.

In der Corona-Zeit wurde eine Mitarbeiterin der Bürgerstiftung durch eine TV-Sendung, die „Cycling Without Age“ vorstellt, inspiriert. „Da viele in der Bürgerstiftung von dem Konzept begeistert waren und meinten, dass es zu Braunschweig passt, begann die Suche nach Ehrenamtlichen“, sagt Niedzwezky. Obwohl der Start im Herbst 2020 aufgrund strenger Hygieneauflagen holprig war, erklärten sich viele Sponsoren bereit, die Riks-

schas zu finanzieren. „Es gab damals große Verwunderung, wie einfach es war, die Sponsoren für diese Rikscha, die sechs bis siebtausend Euro kosten, zu finden. Die Bürgerstiftung stieß bei den Unternehmen in der Stadt auf offene Türen.“

Als sie durch eine Allee fahren, berichtet die Pilotin von den vielen Tauben, die vom Wegesrand davonflattern, und von den Gebäuden, an denen sie vorbeifahren. Schneider lehnt sich entspannt zurück und lauscht. Die rote Rikscha ist mit einem Elektromotor, einem praktischen Haltebügel und einem Sicherheitsgurt ausgestattet. Sie wurde von der dänischen Firma Christiania Bikes entwickelt. Das Projekt in Deutschland verwendet jedoch ausschließlich Rikschas der niederländischen Unternehmen vanRaam und Bakfiets. Auf der Sitzbank können zwei Personen Platz nehmen. Das Gefährt besitzt drei Räder, vorne zwei kleinere und hinten ein größeres, die für Antrieb und Stabilität sorgen. Es gibt viele Modelle, die sich in Größe und Aussehen unterscheiden. Die Bakfiets-Rikscha ist 102 Zentimeter breit, 200 Zentimeter lang und ohne das Verdeck, das die Passagiere vor Regen und Sonne schützt, 130 Zentimeter hoch. Eine Feststellbremse ist essenziell, um sicher zu parken und ein Wegrollen beim Ein- und Aussteigen zu verhindern. Unter und hinter der Sitzbank kann Zubehör aufbewahrt werden. Eine ausziehbare Fußstütze ermöglicht ein leichteres Einsteigen.

Ehrenamtliche, wie die 60-Jährige, durch die das Projekt erst ermöglicht wird, sind oft Menschen in Altersteilzeit, im Vorrueststand oder Rentner, die Zeit haben und dann merken, sie wollen etwas zurückgeben und anderen helfen. Doch auch Berufstätige, Studenten und Schüler engagieren sich. „Es ist ein Ehrenamt, das auch

total Spaß macht“, sagt Niedzwezky mit einem strahlenden Lächeln. Seit 2021 radelt sie in Braunschweig, sonst arbeitet sie als freie Autorin im Natur- und Umweltjournalismus. „Es ist so toll, die Reaktionen von den Menschen, die man als Fahrgäste hat, zu erleben. Einige kennen ich jetzt schon seit vier Jahren, manche sind in der Zeit gestorben, aber wir machen unseren Fahrgästen die letzten Lebensjahre schöner. Und die mir auch, weil sie mir unterwegs so viel erzählen.“ Da seien manchmal kleine Lebenserlebnisse dabei. „Außerdem ist es einfach schön, mit einer anderen Generation zu tun zu haben.“ Von der Hektik, die um sie herum auf der Straße herrscht, lässt sie sich nicht aus der Ruhe bringen. „Du musst auf den Verkehr achten, auf alles um dich herum. Du musst die Technik der Rikscha meistern. Und du sollst dich nach Möglichkeit auch mit deinen Fahrgästen unterhalten.“

Zurzeit schafft die Bürgerstiftung drei weitere Rikschas an und setzt neue Projekte um, wie etwa die Rollstuhl-Rikscha oder das Einsetzen einer Rikscha am 42 Hektar großen Braunschweiger Hauptfriedhof. Ein geplantes Konzept, das schon in Großbritannien Fuß gefasst hat, nennt sich „Radeln auf Rezept“. Dabei können Ärzte ihren Patienten sportliche Aktivitäten wie beispielsweise Radfahren auf Rezept verschreiben, wenn sie der Meinung sind, die bräuchten mehr soziale Kontakte oder mehr Bewegung an der frischen Luft. „Mehr öffentliche Anerkennung vom Ehrenamt in der Gesellschaft wäre natürlich manchmal schön“, wünscht sich Niedzwezky. „Das wird häufig so selbstverständlich genommen. Es ist ja schon, dass man seine Zeit stiftet.“

Antonia Popp
Wilhelm-Gymnasium, Braunschweig

Die Zeit rauscht nur so an einem vorbei

Sabrina Itin ist Lokführerin bei der Schweizer Bahn

Hauptbahnhof Zürich, 9.32 Uhr, Gleis 32. Sabrina Itin sitzt konzentriert im Führerstand des Triebwagens, bereit zur Abfahrt nach Bern. Die Strecke Zürich-Bern zählt zu den meistbefahrenen Verbindungen in der Schweiz. Die Luft in der Kabine ist frisch, das Licht angenehm gedämpft. Im Zentrum stehen ein blaues Kontrollpult und davor ein verstellbarer Stuhl. Das Innere wirkt ein wenig ufoartig. Die Siebenundzwanzigjährige ist 1,70 Meter groß, ihre braunen Haare trägt sie zu einem straffen Pferdeschwanz gebunden. Hinter dem rechten Ohr ist eine kleine Rose tätowiert. Und ihr linker Arm ist mit Mandalas von Autoteilen verziert, die ihre Liebe zur Technik widerspiegeln.

Das Licht wird ausgeschaltet. Ein Ruck und es geht los. Während der Fahrt ist sie und da ein leises Knarzen des Metalls, das rhythmische Klicken der Gleise, ein Zischen oder das gelegentliche Piepen der Sicherheitssysteme zu hören. Nach Olten wird auf 160 km/h beschleunigt, die Welt rauscht vorbei. Sie verschwindet, Bäume und Pfosten fliegen vorbei wie in einem Film.

Die Welt der Lokführer hat ihren eigenen Slang. „Neulinge nennen wir noch immer „Heizer“, ein Begriff aus der Dampflokzeit, als man Kohle schaufelte“, erzählt Itin. Ausdrücke wie „Schnitzelexpress“ für den österreichischen Railjet, der auch in der Schweiz verkehrt, oder den „Zwerg“, ein Signal für Rangierfahrten, gehören ebenfalls dazu. „Jeder Tag ist ein bisschen anders.“ Ihre Schichten beginnen unterschiedlich, doch eines bleibt immer gleich: die grundlegenden Sicherheitskontrollen vor jeder Abfahrt. Bis zu einer Stunde kann es dauern, bis der Zug vor der ersten Fahrt vollständig überprüft ist. „Bei der Sicherheit gilt Nulltoleranz. Man ist sich der Verantwortung bewusst, aber nicht so, dass es die Arbeit einschränkt.“

Wusch! Plötzlich ist alles dunkel. Ein Tunnel. Die verschwommene Landschaft verschwindet, und es dauert einen Moment, bis sich die Augen an die Dunkelheit gewöhnen. Die Scheinwerfer schneiden nur wenige Meter durch die Finsternis. Die Geräuschkulisse verändert sich: lauter, dumpfer, dichter. Das

ist ihr Liebster Beruf. „Man ist sehr selbstständig, niemand schaut einem ständig über die Schulter.“ Das Bild vom einsamen Lokführer teilt sie nicht. „Beim Fahren ist man natürlich allein, doch da muss man auch konzentriert sein. Aber sonst ist man viel mit anderen Menschen unterwegs.“ Ob die Züge der Zukunft schwaben werden? „Das glaube ich nicht“, sagt sie und lacht. „Dafür ist unsere Infrastruktur nicht bereit. Aber es wird sicher einige Vereinfachungen geben.“ Auch wenn man meinen könnte, dass der größte Stress durch den Druck entsteht, immer pünktlich sein zu müssen – weil so viele Menschen auf einen zählen –, die Lokführer wissen genau, wann sie wo noch eine Kaffeepause einlegen können. Auf der LEA-App auf dem Tablet, die Abkürzung steht für „Lokpersonal Electronic Assistant“, wird während der Fahrt sogar auf die Seesonne angezeigt, wie viel Verspätung – oder auch Zeitversprung – ein Zug hat. „Wir werden nie gestresst oder unter Druck gesetzt, denn wenn unterwegs ein Problem auftaucht, liegt die ganze Verantwortung beim Lokführer.“ Sicherheit hat immer oberste Priorität.

Der Zug rollt ein. Die Bremsen quietschen sanft, ein letztes Rattern. Das Licht geht an, es wird zusammengepackt. Plötzlich geht alles ganz schnell. **Jael Koller**, Kantonsschule Uetikon am See

in denen man nichts hört, außer den eigenen Atem und das Knirschen der eigenen Schritte. Die Alpen und das Gefühl, ein Teil davon zu sein, sind für mich wie eine Art chilien. Du hast einfach Zeit, kein Smartphone, keine Games, einfach nur die unendliche Weite im Einklang mit den Alpen.“ Es habe Tage gegeben, an denen er ans Aufgeben dachte: kein Bock mehr. „Aber genau dann entdeckte ich gerade in den Bergen, wozu ich wirklich fähig war.“

Und dann ist der Morteratschletscher endlich da. Die schneedeckten Gipfel erheben sich majestätisch. Die Aussicht ist atemberaubend. „Am Ende sind es die echten Erfahrungen und Erinnerungen, die dein Leben bereichern“, sagt Lars. „Es ist nicht nur die physische Herausforderung, die zählt. Es ist die mentale Stärke. Jeder Schritt, den du gehst, ist eine Entscheidung für den Gipfel, für dein Ziel. Wenn du zu lange stehen bleibst, musst du irgendwann umkehren und eine andere Herausforderung suchen.“ Bei unserer Rückkehr an der Bahnstation Morteratsch sind die Schatten der Berge länger geworden, die Dämmerung hat sich in die Nacht verwandelt. Eisige Kälte umhüllt einen, sie fühlt sich nicht mehr bedrückend an.

Linn Smilla Brodbeck

Kantonsschule Uetikon am See

Schmidt-Schule · Kalkenkirchen, Gymnasium · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, Max-Planck-Schule · Kiev (Ukraine), Städtisches Lyzeum Mariupol · Kleve, Joseph-Beuys-Gesamtschule · Koblenz, Max-von-Laeu-Gymnasium · Köln, Abendgymnasium, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium · Trude-Herr-Gesamtschule · Konz, Gymnasium · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule · Kronshagen, Gymnasium · Landau, Felix-Klein-Gymnasium · Grevenbroich, Pascal-Gymnasium · Hamburg, Fritz-Schumacher-Schule · Hannover, Gymnasium Schillerschule · Heidelberg, Hölderlin-Gymnasium · Herxheim, Bingen, Gymnasium Horn · Brixen (Italien), Bischöfliches Institut Vinzenzum · Bückerburg, Gymnasium Adolfinum · Bühl, Windeck-Gymnasium · Cottbus, Pöhlberg-Gymnasium · Dietzenbach, Montessori-Schule · Eppelheim, Dietrich-Bonhoeffer-

Gymnasium · Frankfurt am Main, Liebigsschule, Toni-Sender-Oberstufe · Freigericht, Kopenicksschule · Friedrichroda, Gymnasium · Aschaffenburg, Karl-Theodor-v.-Dalberg-Gymnasium · Bremen, Max-Born-Gymnasium · Berlin, Anna-Freud-Schule Eckenrode-Gymnasium, Goethe-Gymnasium Lichtenfelde · Schadow-Gymnasium · Wilma-Rudolph-Oberschule · Bochum, Willy-Brandt-Gesamtschule · Brannenburg, Institut Schloss Brannenburg · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Bremen, Gymnasium Horn · Grevenbroich, Pascal-Gymnasium · Hamburg, Fritz-Schumacher-Schule · Hannover, Gymnasium Schillerschule · Heidelberg, Hölderlin-Gymnasium · Herxheim, Bingen, Gymnasium Adolfinum · Bühl, Windeck-Gymnasium · Cottbus, Pöhlberg-Gymnasium · Dietzenbach, Montessori-Schule · Eppelheim, Dietrich-Bonhoeffer-

Gymnasium · Moers, Gymnasium in den Fildern Benden · München, Asam-Gymnasium · Nürnberg, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Nürnberg, Johannes-Scharner-Gymnasium · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Ožboren · Richard-von-Weizsäcker-Schule · Porto (Portugal), Deutsche Schule zu Porto · Prüm, Regino-Gymnasium · Shanghai (China), Deutsche Schule Shanghai Yangpu · Schomdorff, Johann-Philipp-Palm-Schule · Schwäbisch Gmünd, Parler-Gymnasium · Deggendorf, Geschwister-Scholl-Gymnasium · Lunzenau, Evangelische Oberschule · Mainz, Bischöfliches Willigis-Gymnasium · Trier, Albertus-Magnus-Gymnasium, Eusebien-Gymnasium · Timisoara (Rumänien), Nikolaus-Lenau-Lyzeum · Torgau am See, Privates Internatsgymnasium · Trier, BBS EHS Trier · Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule · Varel, Lohr-Meyern-Gymnasium · Videm pri Pitju (Slowenien), Discimus Lab · Waldenburg, Europäisches Gymnasium · Weinheim, Johann-Philipp-Schule · Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland · Wetzlar, Theodor-Heuss-Schule · Wiesbaden, Friedrich-List-Schule · Wolfhagen, Walter-Lübcke-Schule · Würzburg, St.-Ursula-Gymnasium · Zürich (Schweiz), Kantonsschule Zürich Nord, Realgymnasium Rämibühl