



Integration

«Maria Santa, ich fahre!»

Sie haben ihren ganzen Mut zusammengenommen – und sind zum ersten Mal im Leben auf ein Velo gestiegen. Zu Besuch beim schweizweit ersten Velo-Kurs für erwachsene Migrantinnen und Migranten in Ostermundigen.

VON MENA KOST (TEXT) UND ANNETTE BOUTELLIER (BILD)

Die Spätsommersonne scheint grell an diesem Nachmittag. Sie lässt den Asphaltboden des Ostermundiger Pausenplatzes mehr weiss wirken als schwarz und treibt alle in den Schatten. Unter einem Vordach stehen 13 Frauen und ein Mann unterschiedlichster Herkunft. Was die Frauen aus Äthiopien, Aserbaidzhan, Bangladesch, Kolumbien, Kamerun, Osteuropa und der Mann aus Spanien gemeinsam haben, ist der Velohelm auf dem Kopf und die signalrote Weste von Pro Velo Bern. Nur Josephines schwarzes Haar ist noch unbehelmt: Die 40-jährige Kamerunerin blickt angestrengt in die Ferne, während ihr jemand von Hinten einen Velohelm überstülpt und am Verschluss herumfingert. Dann macht es Klick, Josephine schüttelt prüfend den Kopf: Er sitzt. «Très bien!», sagt Josephine laut und tapfer. Und leise: «Oioioi, ich habe Angst, dass ich falle.»

Zum zweiten Mal treffen sich heute die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des «Velofahrkurses für Migranten» auf dem Gelände des Schulhauses Bernstasse. Der Kurs wird gemeinsam von Pro Velo Bern und der Gemeinde Ostermundigen angeboten und ist schweizweit der erste Velo-Kurs für Erwachsene, der sich speziell an Migranten richtet. Falls er sich als Erfolg herausstellt, soll er nächstes Jahr wiederholt werden. «Andere Gemeinden haben ihr Interesse bereits signalisiert. Vielleicht können wir ja etwas anstossen», hofft Jürg Hebeisen von der Gemeinde Ostermundigen. Er ist ebenfalls vor Ort und hält nach der Frau vom Roten Kreuz Ausschau, die während des Kurses auf die Kinder der Teilnehmerinnen aufpassen soll. «Viele Zugewanderte können nicht Velo fahren und sind deshalb oft mit dem Auto unterwegs. Mit diesem Kurs wollen wir den Langsamverkehr fördern.» Ausserdem mache Velo fahren Spass und sei gesund, ruft er noch, während er einer verspäteten Teilnehmerin mit Kinderwagen entgegenspurtet.

Josephine wird sich heute zum ersten Mal auf ein Velo setzen. Die Lektion vergangene Woche hat sie verpasst. Erst durch einen Bericht in der Lokalzeitung über den ersten Kurs-tag wurde sie auf das Angebot aufmerksam: «Ein interessanter Artikel. Danach habe ich mir gesagt: Josephine, Velo fahren ist gut für die Gesundheit und gut für die Integration. Allez hop.»

Josephine ist vor drei Jahren aus Kamerun in die Schweiz gekommen, heute lebt sie mit ihrem Mann, einem Schweizer, in der Nähe von Bern: «Alle hier können Velo fahren – mein Mann, meine Freundin, meine Nachbarin. Wenn ich mit ihnen Ausflüge machen will, muss ich es auch lernen.» Sie lässt den Ständer von einem der 14 parkierten Kursvelos hochschnappen. «Anfang der Siebzigerjahre gab es in Kamerun auch viele Fahrräder, meine Mutter hat damals eines besessen.» Josephine im knallblauen Kleid schiebt ihr Damenrad vorsichtig in die Mitte des Schulhofplatzes, dann zuckt sie mit den Achseln: «Als ich dann ins Alter kam, in dem Kinder Velo fahren lernen, wurden kaum mehr Fahrräder importiert und das meiner Mutter ging kaputt.»

Der auf sechs Lektionen angelegte Kurs hat ein ehrgeiziges Ziel: Die Teilnehmer sollen – möglichst auch im Verkehr – sicher Velo fahren können. Auch ein Theorienachmittag, geleitet von der Kantonspolizei, ist deshalb geplant. Und damit die Neulerner nach Kursende nicht ohne Übungsgerät dastehen, kann, wer will, sein Kursvelo für rund 150 Franken erstehen. Das gefällt Josephine. Sie mustert ihr Fahrrad kritisch, dann nickt sie zustimmend: «Fast schon gekauft.»

Zuerst aber wird aufgewärmt: Die Velofahr-Lehrerin, Andrea Bollinger von Pro Velo Bern, machts vor: Hüpfen, Arme schütteln, Hüften kreisen lassen. «Und?», fragt sie, «locker?» Wie zum Beweis, nimmt eine blau behelmte Dame aus Kolumbien Frau Bollingers Hand und führt mit ihr ein kleines Ringeltänzchen vor.

Nachdem die Bremsen besprochen sind – Vorderbremse? Hinterbremse? –, steigen die ersten mit dem rechten Bein vorsichtig übers Oberrohr und setzen sich zögerlich auf den Sattel. Man erkennt: Ein Balanceakt. «Wer seit Jahren Velo fährt, kann sich nicht in einen Anfänger hineinversetzen», erklärt Lehrerin Bollinger. Für Erwachsene sei es viel schwieriger, Velo fahren zu lernen, als für Kinder. «Erwachsene haben mehr Blockaden im Kopf und sind weniger draufgängerisch.» Was aber nicht heissen solle, dass ihre Schülerinnen keinen Pepp hätten: «Meine Frauen sind ehrgeizig, die möchten das jetzt wirklich lernen. Und Eugenio natürlich auch.» Der einzige Herr der Gruppe ist schon gut in Fahrt. Der Sattel seines Velos ist so weit wie möglich heruntergestellt, die Pedale sind abgeschraubt und auf den Gepäckträger geklemmt. Heute lernt man nämlich nicht mehr mit Stützrädern Velo fahren: Wie bei einem «Like a bike» – das sind diese Laufvelos für Kinder ohne Pedale – gibt Eugenio mit den Füßen an und zieht so im Laufschrift seinen ersten Kreis auf dem geräumigen Schulhausplatz. Der 48-Jährige ist bereits mit neun Jahren von Spanien in die Schweiz gezogen. «Damals hat es zu Hause geheissen: Eugenio, ein Velo liegt nicht drin. Du läufst zur Schule», erzählt er. Später, als Erwachsener, habe er die Idee dann aus den Augen verloren. «Aber besser spät als nie», sagt er, setzt zur zweiten Runde an und fügt sich gekonnt in die Damenparade ein. Eugenio findet es übrigens nicht unangenehm, der einzige Mann der Gruppe zu sein. Im Gegenteil, er findet das: «Wunderbar!»

«Velo fahren ist cool»

Dass sich mehr Frauen als Männer angemeldet haben, erstaunt vom Organisationsteam niemanden: «Männer schämen sich mehr, etwas nicht zu können, als Frauen», sagt Pro Velo Bern-Geschäftsführerin Anita Wenger, während sie die ersten Fahrversuche – unterdessen mit montierten Pedalen – kritisch beobachtet. Zudem sei der Stellenwert des Velos in den Herkunftsländern der meisten Teilnehmenden sehr gering: Dort fahre nur Fahrrad, wer sich kein Auto leisten könne. Hier sei das zum Glück anders: «In der Schweiz ist Velo fahren cool.» Und dann:

«Zu Hause hat es geheissen: Eugenio, ein Velo liegt nicht drin. Du läufst zur Schule.»

«Bravooo!! Sehr gut, Marica fährt!» Tatsächlich: Marica mit den silbernen Turnschuhen tritt als erste in die Pedale, sitzt gerade im Sattel und steuert ausbalanciert auf Lehrerin Bollinger zu. Alle sind begeistert, es wird geklatscht, Marica ruft: «Maria Santa, ich kann Velo fahren!»

Die Schatten werden langsam länger, der Asphaltboden nimmt wieder ein gewohntes Grauschwarz an. Am Rand des Pausenplatzes haben sich ein paar Kinder versammelt, die den Velofahr-Versuchen der Erwachsenen staunend zusehen. «Wir sind gekommen, weil wir gehört haben, dass hier was los ist», erklärt ein Kleiner mit Mountainbike, der Geld für die Überschwemmungsoffer in Pakistan sammelt. Er steigt aufs Velo und dreht selbstsicher eine Runde. «Also ehrlich, Velo fahren kann ich 1000 Mal besser als die Erwachsenen.» Noch hat er recht. Aber lange wird er seinen Vorsprung nicht halten können. Unterdessen haben fast alle einige Meter lupenreine Velofahrt hinter sich. Gestürzt ist niemand, man ist zufrieden. «Grandios», sagt Lehrerin Bollinger zu den Fortschritten ihrer Schülerinnen – auch wenn für sie anderes im Vordergrund steht: «Diese Frauen haben genug Probleme im Alltag. Bei uns sollen sie Spass haben, Leute kennen lernen und mobil werden.»

Josephine nimmt den Velohelm ab und schüttelt ihr Haar zurecht. «Das nenne ich Sport», erklärt sie und klopfte sich auf die Oberschenkel. Meghla aus Bangladesh gesellt sich zu ihr und zeigt ihr eine Schürfung an der Hand, die sie sich vergangene Woche bei einem Sturz zugezogen hat: «Oioioi», sagt Josephine und nickt anerkennend: «Sport eben! Arme, Beine, Hüfte, man trainiert einfach alles.» Dann ziehen die beiden Frauen – heute noch zu Fuss – gemeinsam von dannen. ■

Anzeige:

n|w University of Applied Sciences
Northwestern Switzerland

Certificate of Advanced Studies
Coaching and
Mentoring Practitioner

Starting Date
23 February 2011 in Olten

Information meetings, 6.30 P.M.
• **Olten**
Tuesday, 26 October 2010
FHNW, Riggensbachstrasse 16,
4600 Olten

• **Zürich**
Thursday, 4 November 2010
Data Quest AG, Bahnhofplatz 1,
8001 Zürich

Information and Registration
University of Applied Sciences
Northwestern Switzerland
tanja.steiner@fhnw.ch
+41 (0)62 311 96 19

[www.coaching-studies.ch/
coaching-weiterbildungsstudium](http://www.coaching-studies.ch/coaching-weiterbildungsstudium)