



Ein Fahrrad zu beherrschen, bedeutet für die Frauen auch Mobilität und persönliche Freiheit. Golden-Hearts-Geschäftsführerin Frauke Janßen (kniend, rechts) gratuliert den Kursteilnehmerinnen nach dem abgeschlossenen Fahrradkurs auf dem Inselareal zu ihrem Erfolg. Foto: Nico Roller

Frauen fahren zum ersten Mal Fahrrad

Viele Pforzheimer Kursteilnehmerinnen berichten von Verboten in ihren Heimatländern

Von Nico Roller

Pforzheim. Konzentriert fahren die Damen im Slalom um die orange-weiß gestreiften Hütchen, den Lenker sicher in der Hand haltend, die Augen auf das Stoppschild gerichtet, an dem sie anschließend sicher zum Stehen kommen müssen. Was ihnen am Dienstagnachmittag spielend leicht gelingt, war vor ein paar Monaten für die meisten von ihnen noch undenkbar.

Fahrrad fahren konnte damals keine der Frauen. Dass sich das in der Zwischenzeit geändert hat, ist einem Kurs zu verdanken, den die Pforzheimer Hilfsorganisation „Golden Hearts“ bereits zum vierten Mal auf die Beine gestellt hat. „Es ist jedes Mal eine Freude, die großen Fortschritte zu sehen“, sagt Frauke Janßen. Die Geschäftsführerin von „Golden Hearts“ weiß, dass es für die Damen ein „ganz besonderer Moment“ ist, wenn sie das erste Mal selbstständig und ohne fremde Hilfe durch den Hütchen-Parcours fahren können.

Anfang April ist der aktuelle Kurs gestartet, dieses Mal mit 13 Frauen, die allesamt aus Ländern stammen, in denen es

unüblich oder sogar verpönt ist, dass Frauen mit einem Fahrrad unterwegs sind. „Viele wollten zwar, durften aber nicht“, erzählt Janßen und berichtet von berührenden Szenen, von Freudentränen und von Lebensträumen, die für manche Teilnehmerinnen wahr werden. Trainiert wird einmal pro Woche, immer zur selben Zeit, immer auf dem großen Parkplatz der Pforzheimer Inselfschule.

Viele der Teilnehmerinnen besuchen auch die Sprachkurse, die „Golden Hearts“ dort anbietet. Aus ihnen ist 2022 die Idee für den ersten Fahrradkurs entstanden, nachdem eine Mitarbeiterin einen Fernsehbericht über Länder gesehen hatte, in denen Frauen nicht Fahrrad fahren dürfen. Janßen kann sich noch gut erinnern, wie nur vereinzelt Hände hochgingen, als man von den Sprachkurs-Teilnehmerinnen daraufhin wissen wollte, wer von ihnen Fahrrad fahren könne. „Das hat uns in diesem Ausmaß dann doch überrascht“, erinnert sich Frauke Janßen. Sie weiß, dass Fahrradfahren etwas mit Freiheit zu tun hat, dass es den eigenen Radius vergrößert, Unabhängigkeit und damit letztlich auch ein gestärktes Selbstbewusstsein schafft.

Vier Kurse mit insgesamt knapp 50 Teilnehmerinnen hat es seit dem Frühjahr 2022 bereits an der Inselfschule gegeben. Weitere sollen folgen, denn die Nachfrage ist groß, berichtet Janßen. Im Lauf der Zeit hat man das Konzept der Kurse immer weiter verfeinert und verbessert. Es sieht vor, dass die Teilnehmerinnen unter fachkundiger Anleitung ganz vorne anfangen: beim Halten der

selbst dieser Schritt laut Janßen für die meisten schon mit großer Überwindung verbunden ist.

Erst in der vierten oder fünften Einheit, wenn auf Tretroller und LaufRAD alles soweit klappt, geht es für die Frauen an die Fahrräder, die mit ihrer geringen Größe eigentlich für Kinder und Jugendliche gedacht sind. Die Teilnehmerinnen fahren gerade Strecken, um Kurven und im Slalom, immer im geschützten und sicheren Raum des Inselareals.

Frauke Janßen legt großen Wert darauf, dass der Kurs niederschwellig ist, dass er allen Frauen offensteht. Wer Radfahren lernen will, soll das in Pforzheim dürfen. Um auch Müttern eine Teilnahme zu ermöglichen, bietet die Hilfsorganisation „Golden Hearts“ ähnlich wie bei ihren Sprachkursen parallel eine Kinderbetreuung an. Janßen berichtet von einer hohen Anwesenheitsquote und hofft, dass die Frauen dranbleiben und auch nach dem Kurs weiterhin regelmäßig mit dem Fahrrad fahren. Um sie dazu zu motivieren, hat die Kursleiterin in den vergangenen Jahren in den Sommerferien für alle Interessierten eine private Fahrradtour durch die Region angeboten.

„
Das hat uns
in diesem Ausmaß dann
doch überrascht.“

Frauke Janßen
Geschäftsführerin von „Golden Hearts“

Balance. Direkt auf das Fahrrad würden sich die meisten laut Janßen am Anfang ohnehin nicht trauen. „Dafür ist die Angst viel zu groß.“ Daher kommt in den ersten Einheiten zum Trainieren des Gleichgewichtssinns zunächst der Tretroller, später ein speziell für Erwachsene umgebautes LaufRAD zum Einsatz. Wobei