

In der Gruppe ist der Weg das Ziel

Spaziergänge in der Gemeinschaft helfen gegen die Einsamkeit und bringen den Körper in Schwung. Awo auf dem Eigen lädt ein

Von Ute Hildebrand-Schute

Es ist Donnerstagmorgen Viertel nach zehn. Ungeduldig warten die Damen vor dem Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum auf die Nachzügler. Alle sind startklar, ausgestattet mit wetterfesten Jacken und sportlichen Schuhen. Gleich geht's los auf einen gemeinsamen Spaziergang.

Ausnahmsweise ist auch Ute Beese dabei, die Quartiermanagerin der Awo. Schließlich bemüht sie sich seit Monaten darum, Senioren vom Eigen in Bewegung zu bringen. Zwei Spaziergangsgruppen hat sie inzwischen auf den Weg gebracht; die „fite“ am Donnerstagmorgen und die „langsame“ am Mittwochvormittag, bei der auch Menschen mit Rollator gut mithalten können.

Spaziergangspaten

Zehn Spaziergangspaten hat sie gefunden, die selber gerne laufen und gerne ehrenamtlich arbeiten. Sie sind entweder selber schon im Ruhestand oder nicht berufstätig und können sich die Zeit einteilen. Weitere Gruppen zu anderen Zeiten könnten jederzeit entstehen. Eine Fahrradgruppe ist fürs Frühjahr geplant.

Eine der Spaziergangspatinnen ist Gisela Balcun: „Wir passen uns den langsamsten an“, will sie potentielle Ängste von Teilnehmern nehmen. „Außerdem sind wir immer mit mindestens zwei Paten unterwegs, damit sich die Gruppe teilen kann, wenn einige langsamer sind.“ Alle Wege haben sie vor-



Die Spaziergangsgruppe macht sich vom Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum aus auf den Weg.

FOTOS: WINFRIED LABUS

her ausprobiert, um sicherzustellen, dass sie gefahrlos zu laufen sind und auch ein Rollator problemlos rollt.

Nur zu gerne hat sich Annegret Jäger der Gruppe angeschlossen: „Ich bin vor zwei Jahren Witwe geworden und wollte nicht allein zu Hause sitzen und immer mehr vereinsamen. Der Radius wird im Alter ja immer kleiner. Ich habe das bei meiner Mutter und meiner

Schwiegermutter gesehen“, erzählt sie. Schon mit ihrem Mann sei sie viel geradelt und gelaufen, jetzt macht sie es mit der Awo-Gruppe: „Hier findet man Gleichgesinnte.“

Der Einsamkeit entrinnen wollte auch Monika Holm, deren Mann im vergangenen Jahr verstorben ist: „Ich war alleine und wollte gerne laufen und unter Leute kommen.“ Da ist sie in der Spaziergangsgruppe genau richtig, denn eigentlich ist

hier der Weg das Ziel, meint Patin Cornelia Fridrich: „Die Gespräche unterwegs sind wichtig.“ Da vergeht nicht nur die Zeit wie im Fluge, sondern auch der Weg. Sie wagt selber regelmäßig, die Spaziergangsgruppe macht ihr Spaß, wie auch der Patin Rita Uhl. Nachdem ihre Mutter verstorben war, hat sie sich um eine ältere Dame gekümmert: „Ehrenamtlich zu arbeiten, macht ja auch viel Freude.“



„Ich brauche Kontakte, ich bin kein

Mensch, der sich einigelt, und ich laufe sehr gerne.“

Renate Beck, Teilnehmerin



„Nicht nur die Bewegung ist wichtig, auch die Gespräche unterwegs sind es.“

Cornelia Fridrich, Spaziergangspatin



„Wir passen uns ans Wetter und die Situation an. Und wir machen auch mal eine Kaffeepause.“

Gisela Balcun, Spaziergangspatin



„Ich wollte als Witwe nicht länger alleine zu Hause sitzen und vereinsamen.“

Annegret Jäger, Teilnehmerin

Gehen macht fit

Auch Männer sind willkommen

„Viele Senioren sagen: Sooo weit kann ich nicht mehr laufen“, erzählt Gisela Balcun. Viele ältere Menschen würden sich zu wenig bewegen, weil sie Angst haben, draußen alleine unterwegs zu sein und womöglich hinzufallen oder hinterrücks überfallen zu werden. Die Spaziergangsgruppe kann ihnen die notwendige Sicherheit geben und schließlich: „Wenn man regelmäßig spazieren geht, wird man immer fitter“, ermutigt Gisela Balcun potentielle Teilnehmer.

Angst oder Fitness – das sind alles keine Probleme für die 75-jährige Renate Beck. Sie wandert seit Jahren regelmäßig mit der Zwar-Gruppe. Auch sie ist Witwe: „Ich

brauche Kontakte, ich bin kein Mensch, der sich einigelt.“ Sie hat ihren Mann lange gepflegt und ist nach seinem Tod wieder unter Menschen gegangen.

Die meisten Paten sind Frauen, wie auch fast alle Teilnehmer. „Aber wir nehmen auch Männer mit“, versichern die Spaziergängerinnen und lachen. –U.H.–

I Die Spaziergangsgruppen: Mi. 10.30 Uhr für langsame Senioren auch mit Rollator, Do. 10 Uhr für fite Senioren, immer ab Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum, Bügelstr. 25. Weitere Infos gibt es bei Quartiermanagerin Ute Beese unter ☎ 992211 oder ☎ 0162-2343363