

Netzwerkprojekt

„Bewegung und Gesundheit – mehr Migrantinnen in den Sport“

Projektvorstellung und Resümee

DLRG Ortsgruppe Wolfsburg e.V.
Petra Brosig / Werner Jacobs
DLRG Vereinsheim

Schleusenpfad 1 38440 Wolfsburg Tel.: 05361 – 17371 gstl@wolfsburg.dlrg.de

Lernhaus der Frauen in Wolfsburg
Ein Kooperationsprojekt der Bildungszentrum Wolfsburg gGmbH und des
Gleichstellungsbüros der Stadt Wolfsburg

Kontakt:

Bildungszentrum Wolfsburg gGmbH

Dr. Kati Zenk & Sylvia Mosur

Heinrich-Heine-Str. 36 38440 Wolfsburg Telefon: 05361 - 8939030

Diakonie Frau Steinmetz

An der Christuskirche 2 38440 Wolfsburg Telefon: 05361 - 8933340

Good Practice

Mein liebstes Projekt in Wolfsburg - Anfängerschwimmen für Frauen mit Frauenfrühstück und einem Erst-Hilfe-Kurs – ein Erfahrungsbericht von Petra Brosig

Die Bemühungen der DLRG-Wolfsburg, Mädchen für das Netzwerkprojekt auch über die Zeitung zu finden, hatten zur Folge, dass sich bei uns eine Mitarbeiterin der Diakonie meldete, die hinter sich eine Gruppe interessierter Frauen hatte, die davon träumten, schwimmen zu können.

Ehrlich gesagt hätte ich die vorwiegend muslimischen Frauen nicht bei der Diakonie erwartet. Bis zu diesem Zeitpunkt war mir auch nicht bewusst, welche Probleme, Sorgen und Nöte diese Frauen haben. Bisher hatte ich sie ja auch nur auf ihr Kopftuch reduziert.

Das sollte sich nun ändern.

Frau Steinmetz von der Diakonie lud Werner Jacobs und mich zu Kaffee, Tee und Keksen ein. Dort trafen wir zum ersten Mal in gemütlicher Atmosphäre mit den interessierten Frauen zusammen.

Dieses Kennenlern-Gespräch, in dem wir uns und das Projekt vorstellten konnten, legte die Rahmenbedingung für unsere weitere Vorgehensweise fest.

Ein Bad nur für die Frauen musste her. Das fand Werner Jacobs bei der Lebenshilfe. Unser Kurs war sofort voll. Er bestand vorwiegend aus arabischen und türkischstämmigen Frauen. Die zehn Personen passten soeben in das kleine Therapiebecken hinein. Die Räumlichkeiten waren optimal. Es war angenehm warm im Bad. Die relativ kleinen Fenster mit Milchglasscheiben erlaubten keinen Einblick und die zusätzliche Installation von farbigem Licht in dem Raum erlaubte es, Erkenntnisse aus der Farbtherapie einzusetzen.

Die erste Stunde verlief nicht wie geplant. Wie Verdurstende sich aufs Wasser stürzen mögen, so stürzten sich unsere Frauen einfach nur voller Freude ins Wasser und tobten herum. Es ging sehr laut und fröhlich zu. Lebensträume gingen in Erfüllung.

Freiraum zu haben und sich auszuprobieren, das Wasser selbst zu erfahren, war allen ein elementares Bedürfnis. Dies habe ich in den folgenden Stunden immer berücksichtigt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt war im weiteren Verlauf des Kurses eine Entspannungsphase am Ende der Stunde, einfach mal die Seele baumeln lassen. Das war sehr wichtig für die Frauen. Die Stunde gehörte ihnen. Hier konnten sie etwas für sich und ihre Gesundheit tun. Hier schöpften sie Kraft für die nächste Woche. Hier waren sie stolz auf sich und das, was sie erreichten.

Daraus ergaben sich aber auch Probleme. Die Frauen wollten das Wasser nicht mehr verlassen. Sie waren immer noch im Wasser, als die nächste Gruppe kam. Rausziehen konnte ich sie nicht.

Erklärungen halfen nichts. Es kam zum Konflikt.

Wir konnten das Problem lösen, indem wir einen Zeitkorridor von 15 Minuten nutzten, indem die eine Gruppe bereits aus dem Wasser war und die andere nicht hinein durfte. In der Zeit konnte ich außerhalb des Wassers Notizen machen, an Veranstaltungen und Aktivitäten erinnern.

Außerhalb des Wassers führten wir neben geblockten Veranstaltungen, wie dem Erste-Hilfe-Kurs regelmäßig einmal im Monat ein Frauenfrühstück durch. Das erfreute sich großer Resonanz. Selbst die Kleinsten wurden mitgebracht. Da ich durch zwei weibliche FSJ-Kräfte (Freiwilliges soziales Jahr im Sport) Unterstützung erhielt, haben wir eine Kinderbetreuung durchgeführt. Bei sportlichen Angeboten auf dem Rasen konnten sich die Kinder richtig austoben. Bei schlechtem Wetter boten die beiden Mädchen auch mal einen kindgerechten Zeichentrickfilm an.

Die Frauen konnten dann themenbezogen diskutieren und sich austauschen. Eine besondere Hilfe erhielten wir dabei vom Frauenhaus mit Dr. Kati Zenk. Hier ging es in Gesprächen und Arbeitsgruppen um Integration und wir haben viel voneinander gelernt.

Da es auch Hilfestellungen und Hinweise gab, wo „frau“ sich mit welchem Problem hinwenden kann, haben diese Gespräche - wenn „frau“ es wollte - weitergeholfen und Anregungen gegeben.

Ein zusätzliches regelmäßiges Angebot in der Woche hätten die Frauen nicht nutzen können. Es wäre ihnen zu viel geworden, da sie häusliche Verpflichtungen haben von denen sie niemand entbindet. Das geforderte Ausfüllen von Fragebögen für das Projekt ist zunächst regelmäßig vergessen worden, dann haben wir es vor Ort gemacht und beim Ausfüllen geholfen. Hier war viel Überzeugungsarbeit nötig, weil die Frauen den Sinn nicht recht nachvollziehen konnten.

Nach der Ausbildung in dem Therapiebecken, in dem die Frauen unter sich waren, versuchte ich, die Frauen zu ermuntern doch einmal in unser öffentliches Bad zu kommen. Dort habe ich Dienstagabend ein Lehrbecken und eine Randbahn für erwachsene Anfänger. Beim ersten Mal kamen drei Frauen, die nun zusätzlich zu den „Dienstagsanfängern“ betreut werden mussten. Sie waren sehr unsicher und fühlten sich in dem großen Bad sichtlich unwohl.

Natürlich hatten sie mehr an als andere Badegäste und waren dadurch auffällig. Aber sie haben es geschafft auf der Bahn zu schwimmen. Im weiteren Verlauf kamen mal mehr mal weniger, einige kamen nie. Familienbezogen, wie sie sind, brachten sie die Kinder mit, auf die wir dann auch achten mussten.

Eine Regelung musste her. Die „entweder donnerstags- oder dienstags-Regelung“ wirkte nicht integrierend. Die Frauen entschieden sich klar für den Donnerstag. Um die Abnahme eines Abzeichens zu ermöglichen, kamen einzelne schließlich dienstags nach Anmeldung und ohne Kinder. Auf ein Schwimmabzeichen legten die Frauen großen Wert. So konnten sie auch zu Hause dokumentieren, dass sie endlich schwimmen konnten.

Werner Jacobs hat sich in all der Zeit um Organisation, Kontakte und Finanzen gekümmert. Er war für die Strategie und die Repräsentation verantwortlich. Er hat sich überall für das Projekt eingesetzt und Überzeugungsarbeit geleistet.

Den Frauenkurs haben wir im Anschluss an das Projekt fortgeführt. Neben dem Brustschwimmen können die Frauen jetzt auch Kraulschwimmen. Sie können springen und tauchen und bewegen sich sicher im Wasser. Elemente aus dem Rettungsschwimmen haben sie auch schon kennen gelernt.

Es war nicht immer leicht mit den Frauen. Ihre Reaktionen waren für mich nicht immer verständlich. Aber ich bin auf dem Weg. Wir alle haben viel Freude und Spaß gehabt. Ich kenne jetzt viele nette Menschen, die auch im öffentlichen Raum freudig auf mich zugehen. Unser Schwimmunterricht wird weiterempfohlen. Dennoch ist zurzeit noch ein Kurs leer. Wäre er kostenfrei, könnte ich eine Kinderbeaufsichtigung anbieten und die Frauen würden eine attraktive Perspektive haben, wo sie ihre Schwimmkünste anwenden können, wenn sie denn erst einmal schwimmen können, dann wäre sicherlich auch dieser Kurs schon voll.

Die DLRG Wolfsburg führt das Projekt weiter. Zunächst waren es unsere Frauen, mit denen wir weiterarbeiteten. Jetzt sind es andere Frauen. Wir nehmen auch deutsche Frauen in das Angebot mit auf.

Wir wünschen uns Frauenschwimmzeiten für Bäder und Toleranz gegenüber Badebekleidung, die mehr bedeckt als nur das Nötigste. Manche Mütter erlauben ihren Töchtern jetzt schon an allem teilzuhaben. Sie selber aber sind noch ausgeschlossen. „Jetzt ist es an uns, mit gelebter Toleranz auf allen Seiten eine positive Integrationsgeschichte zu schreiben. Damit Burkinis sich eines Tages erübrigen.“ (Zitat: Bettina Enßlen, Wolfsburg Nachrichten, 29.01.2011; Artikel: Wirbel um den Badespaß im Burkini)