

Gesund im Problempark: Die Fitness-Gärtner

Von Stefanie Maeck

Ein Trend aus Großbritannien zieht in unsere Parks: Green Gym-Gruppen verbinden Parkpflege und Gymnastik - und Menschen unterschiedlichster Herkunft. Ein Besuch im Problembezirk Hamburg-Billstedt.

Donnerstag, 08.08.2013 – 17:52 Uhr

Drucken | Versenden | Merken

Nutzungsrechte | Feedback

Kommentieren | 4 Kommentare

Twittern <20 | Empfehlen <64 | +1



Fitness

Psychologie

Alle Themenseiten

Zur Autorin



Stefanie Maeck (Jahrgang 1975) ist Absolventin der Zeitspiegel Reportageschule und arbeitet als freie Journalistin in Hamburg. Sie studierte Germanistik, Philosophie und Romanistik und promovierte in Literaturwissenschaft.

Gesundheit auf Twitter

Über diesen Account erreichen Sie das Ressort und verpassen keinen Artikel:



heilende Stadt/ Arne Thaysen

Rosi steht im Klee, ihre Hände greifen nach den Fußspitzen. Auf Kommando ihrer Trainerin kreist sie mit den Schulterblättern, atmet tief ein und aus, lockert ihre Arme. Spaten, Schubkarre und Gießkanne stehen in einiger Entfernung parat. Spaziergänger im Öjendorfer Park in Hamburg-Billstedt starren verwundert auf die Dehn- und Streckübungen der sechs Menschen auf der Wiese. Trainerin Zdenka lässt die gelbe Tube mit der Sonnencreme kreisen, Lichtschutzfaktor 15. "Aufpassen vor Bienen, hat jemand Allergien?"

Die kleine Gruppe macht Green Gym. Heute soll das Beet aufgeräumt werden. Minze und Walderdbeeren blühen schon. Green Gym beginnt mit sanfter Gymnastik, dann wird gegärtnert, eine Pause eingelegt, weiter gegärtnert, und nach drei Stunden dürfen die Teilnehmer bei der Abschlussgymnastik noch einmal alle Glieder strecken.

Die Initiatoren Henning Sanftleben und Norbert Nähr haben die Idee aus Großbritannien importiert und die gemeinnützige Unternehmensgesellschaft "Heilende Stadt" gegründet. "Wir sind begeisterte Stadtmenschen", sagt Sanftleben, der barfuß durchs Gras läuft, "aber wir wollten die Natur mehr in die Stadt holen." Weil es nur wenig Gärtner gebe, stelle der Bezirk sogar Pflanzen und Erde bereit.

Sprechstunde



Sport und Bewegung: Alles zum Thema

Mehr auf SPIEGEL ONLINE

Fotostrecke: Sportler mit grünem Daumen

90-Jährige in Dänemark: Uralt, aber immer fitter (11.07.2013)

Fitnesskurse für Mutter und Kind: "Zurück zur Wohlfühlfigur" (20.06.2013)

Zeitmessung beim Joggen: "Sich zu vergleichen, motiviert unglaublich" (03.05.2013)

Pflanzenzucht in Frankreich: Cannabis im Gefängnisgarten (23.08.2012)

Sprechstunde: Gesund leben von A bis Z

Sprechstunde: Alles zum Thema Alkoholkonsum

Fitnessgeräte: Geblümete Handschuhe und Harken

Rosi und Eleonore hocken im Beet zwischen Bergminze, Storchschnabel und Frauenmantel. Eleonore ist 66 und war Kinderkrankenschwester. "In der Wohnsiedlung fühle ich mich allein", sagt sie. Überhaupt habe sich Billstedt zum Negativen verändert. Auch Rosi, Mutter von Kilian, freut sich über das neue Angebot in ihrem öden Stadtteil. Sie plaudern über Kräuterwanderungen und Esskräuter, ihre Hände graben in der Erde. Die Fitnessgeräte: geblümete Gartenhandschuhe, Gießkanne und Harken.

Den Stadtplaner Henning Sanftleben reizen schwierige Orte wie Billstedt. "In London trafen sich durch Green Gym plötzlich die vornehme Lady und der ehemalige Junkie im Park", berichtet er. Sanftleben glaubt, dass Green Gym bei Einsamkeit und psychischen Problemen helfen könne: "Viele Menschen haben heute Schwierigkeiten, ihren Tag zu strukturieren, und das Bedürfnis nach sozialem Austausch." In Großbritannien gehöre Green Gym mitunter sogar zu Bewährungsaufgaben.

Sport und Bewegung: So halten Sie Ihren Körper gesund und fit

In England, dem Geburtsland der Green Gyms kam der Trend bereits in den neunziger Jahren auf. Es waren Akademiker unterschiedlicher Disziplinen, die Leute erreichen wollten, die normalerweise kein Fitnessstudio betreten würden. Sie sollten ihre Fitness und Gesundheit verbessern - ohne Schwellenängste. Mittlerweile gibt es dort in beinahe jedem Park solche Gruppen. Sanftleben und Nähr gründeten die erste deutsche Gruppe in Billstedt.

Am liebsten Problemparks

Pause: Eleonore, Rosi, Kilian und die Trainerin sitzen im Kreis. Auf ihren T-Shirts zeichnen sich Schweißflecken ab, die Hände jagen Mücken durch die Luft. Instantkaffee und Müsliekekse kreisen. Nachdem sie ihr Bier geleert hat, möchte auch eine Frau mitmachen, die die kleine Gruppe bis dahin aus der Ferne beobachtet hat. "Wie wäre es, wenn wir die Beete nach Nationalitäten ordnen?", fragt sie schüchtern. Ihr Freund hält ein Bier in der Hand, und Sanftleben flüstert, dass er noch nicht recht weiß, wie er das mit dem Alkoholregeln soll.

Ein Tscheche mit nacktem Oberkörper gesellt sich dazu. Er ist Gärtner, arbeitslos, und verbringt seine Nachmittage im Park. Die Green-Gym-Gärtner lassen ihn Wasser holen und spenden ihm dann großes Lob. Einige der Teilnehmer haben sich vorhin über Ausländer im Stadtteil beschwert. Vielleicht ändert sich das Bild beim Gärtnern.

Wenn es nach Sanftleben geht, sollte es Green Gym auch in anderen Parks geben. Am liebsten in denen in einem schwierigen Umfeld. Über Wochen hat er beobachtet, wie Menschen die Gruppe umkreisen und sich dann endlich ein Herz fassen. Mit den Politaktivisten habe sein Gym wenig gemeinsam, auch wer hip sein wolle, verirre sich nicht hierher.

Eine stille Teilnehmerin radelt sogar von Berne nach Billstedt, weil das Angebot "einzigartig" sei, findet sie. Zdenka ruft schon zur Abschlussgymnastik, leichtes Stretching, damit sich keine Verspannungen in Rücken, Schultern oder Knien bilden. Die Fitnessgärtner sind sicher: Sie gärtnern nächsten Freitag wieder.

Kostenloses "Green Gym", jeden Freitag 15 bis 18 Uhr im Öjendorfer Park (Treffpunkt: Kiosk am See)