

Der Park als Fitnessstudio

Gymnastik, Gartenarbeit und viel Natur:
Green Gym heißt der Trend aus Großbritannien

VON JANA GIOIA BAURMANN



An einem Freitagmittag stehe ich auf einem Bein balancierend auf einer Wiese. Das andere Bein habe ich angewinkelt, kreise damit mal rechtsherum, mal linksherum. Öjendorfer Park, Hamburg-Billstedt, es ist kurz nach zwölf, Green Gym. So nennt sich das Grünes Fitnessstudio. Erwas, das die Briten schon seit den späten neunziger Jahren praktizieren und das es nun auch in Deutschland gibt. Im Grünen sein, sportlich aktiv sein, wohltätig sein.

Noch nie war ich bei einem Fitnessstudio angemeldet. Viel zu teuer. Schlechte Luft, Flachbildfernseher, Spiegelwände. Im Öjendorfer Park bekomme ich Fitness kostenlos und im Freien – gleichzeitig tue ich etwas für die Gesellschaft und für die Natur. Im Vorfeld habe ich mir Menschen vorgestellt, die Laub harken und zwischendurch Liegestütze machen. Büsche stutzen und Bauchmuskeln trainieren, Knollen einpflanzen und Knie beugen. Jetzt also auf einem Bein stehen, das Warm-up.

Im Sommer soll der Park voll sein, ich kann das nicht beurteilen, jetzt im Winter ist jedenfalls kaum was los. Ein paar Spaziergänger mit Hund, viele Gänse, noch mehr Maulwurfshügel. Wir, das sind die anderen zwei Teilnehmer und ich, fallen nicht weiter auf. Wir, die im Kreis stehen und Gymnastikübungen machen. Ich weiß nicht, wie ich das finden würde, wäre Hamburgs drittgrößter Park voll. Ich bin froh, dass ich mich für eine normale Garderobe entscheiden habe. Ich trage Jeans und Turnschuhe. Letztere, weil ich zumindest ein bisschen sportlich aussehen wollte. Alle anderen tragen Gummistiefel. Aber die sind schon länger dabei.

Die Stiefel von Norbert Nähr sind gelb. Nähr ist Mitgründer von Green Gym. Er und Henning Sanfleben bieten das grüne Sportprogramm seit Juli letzten Jahres in Hamburg an. Vorbild ist Großbritannien, dort gärtnern inzwischen mehrere Tausend Menschen in öffentlichen Parks. Die Briten sind ein Gartenfolk und sportlich noch dazu, sie wissen, wie man Bewegung mit Nützlichem verbindet. In London joggen viele Banker zur Arbeit.

Initiiert wurde das Ganze vom britischen Wohlfahrtsverband The Conservation Volunteers. Green Gym ist ein geschützter Begriff. Nähr und Sanfleben sind zweimal nach London geflogen, um mit der Green-Gym-Chefin zu sprechen, bislang sind sie die einzigen Lizenznehmer in Deutschland. In Hamburg wird das Projekt über zwei Jahre mit Geld aus der Stadtentwicklung gefördert.

Drei Stunden geht das heute. Drei Stunden, deren Ablauf komplett vorgegeben ist. Detailliert

beschrieben im Leitfaden des britischen Lizenzgebers. Nähr nennt dieses Buch »das Kapital«. Normalerweise gibt es eine lizenzierte Trainerin, so wie im Fitnessstudio, die ist heute aber nicht da. Also darf jeder Übungen vorschlagen. Sanfleben lässt uns »den Baum umarmen«: Beine auseinander und ein bisschen gebeugt, Arme vor dem Oberkörper um einen imaginären Baumstamm geschlungen. Dann rudern. Zum Schwitzen ist das nicht gerade.

Treffpunkt war am Mittag das Schachbrett, kurz vor dem See und dem Imbiss, wo es nach Pommefett und Erbsensuppe riecht. Am Rande des Schachbretts sitzt ein älterer Mann auf einer Bank, er schaut kurz auf, dann wieder weg. »Das ist auch ein Stück soziale Integration«, sagt Nähr. Im Sommer treffen sich an den Bänken die Trinker, man kennt sich inzwischen. Keines der von Green Gym angelegten Beete wurde bislang beschädigt oder zerstört. »Green Gyms können in Stadtteilen mit unterschiedlicher Sozialstruktur initiiert werden – von sozial benachteiligten bis zu gutbürgerlichen Wohnquartieren«, heißt es dazu im Handbuch.

Mein Trainingsplan heute: Brennnesseln entfernen

Jetzt »Tool Talk«, auch das ist im Leitfaden vorgeschrieben. Kurze Einführung in die Gärtnergeräte. Die lagern in einem kleinen Container am Rande der Wiese, Spaten, Friedhofshacken, Rechen, Handschuhe, »da darf man nicht empfindlich sein«, sagt einer. Ich bekomme einen Spaten, mein Trainingsplan heute heißt: Brennnesseln entfernen. Brennnesseln kenne ich von früher, wenn man als Kind an die Blätter gekommen ist und dann alles gejuckt hat. Seitdem habe ich Brennnesseln nicht mehr angefasst, habe sie nur als Tee aus Beuteln getrunken. Die Handschuhe, die ich mir aussuche, haben Löcher, das werde ich aber erst zu spät merken.

Ich lerne, dass Brennnesseln riesengroße Wurzeln haben. Den Spaten trete ich in die Erde, dann versuche ich die gelockerten Pflanzen rauszureißen. Anstrengend. Eine andere Teilnehmerin ist auch den Brennnesseln zugeteilt worden, sie macht das richtig flott, sie hat eigene Handschuhe mitgebracht. Klug. Meine Hände beginnen zu jucken. Meine Brennnessel-Mitausreißerin ist Ende 20, sehr viel jünger als der Durchschnitt beim Green Gym. Vor allem Senioren und Frührentner kommen, erzählt Nähr, 55 plus. Weil Gärtnern gut gegen Bluthochdruck ist, zum Beispiel. Weil sie sich hier austauschen können. Und was erleben.

Brennnessel um Brennnessel. Die andere Teilnehmerin hat bereits ein viel größeres Feld befreit,

ich überlege, ob ich jetzt schneller machen soll. Nein. Hier geht es nicht um schneller sein, das habe ich schon begriffen. Die andere arbeitet sonst im Büro, wie ich. Schreibtisch, Computerbildschirm, Telefon, viel sitzen. »Das hier ist eine schöne Abwechslung«, sagt sie. Und ja, das stimmt. Mein Kopf ist leer. Keine Termine, an die ich denken muss. Einfach nur den Spaten in die Erde rammen. Rammen, dieses Wort würde Nähr nicht gefallen.

»Wir berühren den Park«, so nennt er das. Green Gym will die sinnliche Erfahrung von Natur in der Stadt fördern. Mehr als 1000 Stauden haben die Green-Gym-Teilnehmer in den letzten sechs Monaten in Hamburg gepflanzt, sie haben Beete angelegt und Steine bemalt: Herbstaster, Anemone, Tulpen, steht da mit gelber Farbe drauf. »Heilende Stadt« haben Nähr und Sanfleben ihr Sozialunternehmen genannt. Mittelfristig wollen sie Unternehmen oder Stiftungen als Partner gewinnen. Im kommenden Jahr soll es verschiedene Angebote geben: ein zweitägiges Natur-Camp für Familien im Altonaer Volkspark, die erste Green-Gym-Pilotschule in Hamburg-Altona – und Green Gyms mit Unternehmen sind geplant, Gummistiefel statt Anzug.

Pause. Aus dem Container, in dem auch die Geräte stehen, holt Norbert Nähr eine Kiste mit Tassen, Teebeuteln und Instantkaffee. Das heiße Wasser stiftet immer der Imbiss, Nähr bringt auch eine Rolle Doppelkaffee mit. Trinken und knabbern an der Tischensplatte, Yogi-Tee und Kaffeekrümel mit Milchpulver. Die Szenerie hat etwas Rührendes. Die Becher dampfen, mein Atem dampft auch.

Green Gym will und darf den Berufsgärtnern keine Arbeit wegnehmen, das ist Nähr und Sanfleben wichtig. Die Teilnehmer dürfen nur einen Teil des Parks pflegen, »wir machen Zusatzarbeit«, sagt Nähr. Sie wollen den Charakter eines Parks stärken. Im Handbuch ist auch beschrieben, welche Parks sich für Green Gym überhaupt eignen: größere, »die in ein urbanes Umfeld eingebettet sind«, oder solche »mit einer bislang eher geringen Pflegeintensität vonseiten der öffentlichen Verwaltung«.

Noch ein bisschen Brennnesseln rausreißen, noch etwas Gymnastik, dann ist Schluss. Das ist das ganze Program: Warm-up, Gartenarbeit, am Ende noch mal Dehnen – aber keine Liegestütze zwischendurch. In diesem Jahr soll es mehr Green-Gym-Kurse geben, nicht nur in Hamburg. Ich fühle mich gut: Zwei Quadratmeter Park habe ich freigelegt, eine Schubkarre mit Brennnesseln gefüllt. Wenn die Kurse demnächst auch am Wochenende stattfinden, werde ich bestimmt wiederkommen.

Abends jucken meine Hände noch immer ein bisschen.