

Mit unserem Sport verbessern wir die Welt!

Sie tanzen, machen Yoga, laufen, boxen – für einen guten Zweck.
Vier Frauen erzählen, wie sie mit Bewegung etwas bewegen



FOTO: KAY BLASCHKE

Die richtigen Moves haben Faïd, Mailow, Caruso, Mirka und Chris (v. li.) schon drauf. Mit Eva-Maria Weigerts Hilfe ertanzen sie sich Respekt

»» BEIM TANZEN SIND SIE ALLE GLÜCKLICH««

Eva-Maria Weigert, 55, engagiert sich für Asylbewerber-Kinder

Es erstaunt mich immer wieder, wie viel Potenzial meine Breakdance-Jungs haben! Sie sind echte Asse, laufen mühelos Wände hoch. Beibringen kann ich ihnen nichts, aber sie sagen immer: „Ohne dich geht's nicht, Eva!“ Nie hätte ich gedacht, dass ich mit meinem Projekt „Freudentanz“ (freudentanz.net) einmal mehr als 100 Kinder erreichen würde, als ich vor zehn Jahren mit der Idee an die Caritas herantrat. Bei einem Besuch in einem Asylbewerberheim hatte ich erlebt, wie beengt die Familien dort lebten – schockierend. Die Kinder wirkten wie verloren, keiner hielt sich an Regeln, nur wenn sie sich zu Musik bewegten, waren alle glücklich. Also beschloss ich, mit ihnen genau das zu machen, zumal ich selbst das Tanzen liebe. Zusammen mit ehrenamtlichen Helfern bieten wir heute mehrere Gruppen an: Die Jungs stehen auf HipHop, die Mädchen auf Bollywood. Beim Tanzen bauen sie Vorurteile ab, lernen voneinander. Und entdecken ungeahnte Talente. Darf ein muslimisches Mädchen mal nicht mehr mitmachen, leiste ich bei den Eltern Überzeugungsarbeit – als dreifache Oma bin ich Respektsperson. Dass ich den Kindern helfen kann, in Deutschland anzukommen, ist ein tolles Gefühl!



Mit Asanas sich und anderen Gutes tun – darum geht es Yogalehrerin Gaby Haiber

»GEMEINSAM GUTES TUN – EIN INSPIRIERENDES GEFÜHL«

Gaby Haiber, 43, schickt Sonnengrüße um die Welt und hilft so sozial schwachen Kindern

Selten habe ich mich mit der Welt um mich herum mehr verbunden gefühlt als dieses Jahr im Englischen Garten in München. Zusammen mit Freunden und Bekannten hatte ich 70 Yogis zusammengetrommelt, um am „Global Mala Day“ für einen guten Zweck 108 Sonnengrüße zu machen. Es war unglaublich inspirierend, gemeinsam an seine Grenzen zu gehen, in dem Wissen, dass wir damit auch Kinder aus sozial schwachen Familien unterstützen. Den anderen ging es ähnlich, ich konnte es an dem Strahlen in ihren Gesichtern sehen. Dass so viele Leute mitgemacht haben und wir bei den Zuschauern ein Bewusstsein für andere wecken konnten, hat mich sehr beflügelt. In diesem Moment ist mir erneut klar geworden, dass es für mich einfach nicht reicht, nur als Yogalehrerin zu arbeiten. Seitdem ich weiß, wie erfüllend es ist, meine Leidenschaft mit einem guten Zweck zu verknüpfen, beteilige ich mich regelmäßig an solchen Charity-Aktionen – und auch das nächste Projekt ist schon in Planung.


»DIE SPENDEN WAREN ANSPORN UND BELASTUNG«

Für Schüler in Kamerun quälte sich Insa Riese, 31, durch ihren ersten Marathon

Manchmal wenn ich mich raus in den Regen gequält habe, um meine Runde zu laufen, habe ich mich schon gefragt: Warum tust du dir das an? Doch dann zwang ich mich, an mein Ziel zu denken: Mit meiner Teilnahme am Köln-Marathon wollte ich auf den Verein „ident.africa“ (identafrika.org) aufmerksam machen, der Schulen in Kamerun unterstützt. Als Lehrerin weiß ich, wie wichtig Bildung ist. Meine Freunde sollten mich durch ihre Spenden an die Organisation motivieren, damit ich Training und Marathon durchhalte. Schließlich bin ich noch nie so eine lange Strecke gelaufen – es hätte auch schiefgehen können. Die über 750 Euro, die ich auf diesem Weg zusammenbekommen habe, waren ein großer Ansporn – aber auch eine Belastung: Jetzt durfte ich auf keinen Fall versagen. Als ich am entscheidenden Tag nach 42 Kilometern ins Ziel stolperte, war ich einfach nur erleichtert. Selbst die Schmerzen empfand ich als Belohnung. Als Nächstes fliege ich nach Kamerun, um zu sehen, wie unsere Spendengelder eingesetzt werden.



Lehrerin Insa Riese verknüpfte ihr Hobby Laufen mit einer Spendenaktion



Kathleen Jäger (Mitte) mit den „Boxgirls“ Luzie und Lia aus Berlin, die sie trainiert. Ihr Engagement ist für die Juristin auch ein guter Ausgleich zum Job

»ICH WILL FRAUEN STÄRKE GEBEN«

Kathleen Jäger, 27, leitet das Training der Kreuzberger „Boxgirls“

Neulich haben alle mal kurz gestreikt, die Beinmuskeln brannten zu sehr. Aber ich finde, Erschöpfung gehört zu einem guten Training dazu. Ich freue mich nach einem langen Tag in der Kanzlei immer aufs abendliche Boxtraining. Nicht, um meine Aggressionen loszuwerden, obwohl das sicher ein Nebeneffekt ist. Ich finde Boxen spannend, weil man den Gegner einschätzen muss, ein Gefühl für ihn entwickelt. Außerdem hält es fit, sorgt für eine gute Grundkondition. Meine Leidenschaft dafür habe

ich im Studium entdeckt, seit einiger Zeit gebe ich sie bei den Berliner „Boxgirls“ an Frauen und Mädchen weiter. Ich finde es besonders toll, dass sich der Verein sozial stark engagiert – sowohl im Kreuzberger Kiez wie in Afrika. Ziel der Initiative ist es, Frauen stark zu machen, damit sie sich auch außerhalb des Rings behaupten können. Viele trauen sich erst mal nicht zuzuschlagen. Oder sie entschuldigen sich dafür. Zu sehen, wie die Mädels von Training zu Training selbstbewusster werden, macht mich stolz.