

Der Bewohnertreff Oase der Diakonie Wuppertal ist seit 25 Jahren ein wichtiger Treffpunkt im Quartier Gustav-Heinemann-Straße

Vernetzung für ein friedliches Zusammenleben

Von Bernadette Brutscheid

Uellendahl. Gelegen zwischen drei Hochhäusern, ist in dem ansprechenden hellen Holzbau Christian Looft-Kaufmann, Leiter des Bewohnertreffs, täglich vor Ort. Rund 750 Menschen aus 25 Nationen leben hier. Durch seine Belegungsstruktur könnte der Stadtteil als sozial problematisch beschrieben werden, als sozialer Brennpunkt mit Konflikten, wenn nicht die integrative Arbeit vor Ort wäre. „Wir wollen die Lebensbedingungen der Bewohner verbessern, indem wir sie aktivieren und befähigen, sich selbst zu helfen.“

Ohne Mithilfe der Bewohner geht es nicht
Dabei wird gezielt auf die Mithilfe der Bewohner gesetzt. Gayane Avetisyan ist eine von ihnen. Vor 35 Jahren kam die Albanerin nach Deutschland und begann, nach Ende der Arbeitstätigkeit, ihre Beschäftigung bei der Diakonie. Sie ist im Mieterbeirat tätig, einem eigenständigen, neu gegründeten Gremium, das sich um unterschiedliche Belange der Bewohner kümmert. Er bringt Ideen aus der Nachbarschaft zusammen und setzt sie engagiert



Gayane Avetisyan (l.) hat Fest organisiert und wird dabei von Hendrin Khalf unterstützt. Foto: Anna Schwartz

mit den Bewohnern um. Zusammen mit ihren Mitstreiterinnen hat Avetisyan eine gemeinsame Idee umgesetzt und ein großes Stadtteilstfest für alle organisiert. Trödelmarkt, Hüpfburg, Mitmachaktionen und internatio-

nenalen Speisen und Getränken luden Bewohner und Nachbarn ein. „Ich bin sehr glücklich, dass ich hier tätig sein und helfen kann“, erklärt sie. Es ist ihre erste große Aktion, unterstützt immer von Diakonie und AWG. Alle

arbeiten eng zusammen und so führt die gute Vernetzung zum friedlichen Zusammenleben und sich gegenseitig kümmern. „Es bringen sich viele muslimische Frauen hier ein. Man muss ihnen die Gelegenheit geben, zu

partizipieren und sich zu engagieren“, ist Looft-Kaufmann wichtig. Eine Partizipation sei oft in den Herkunftsländern für sie nicht möglich, umso schöner, dass sich so viele hier engagieren.

Auf dem Rasen springen die Kinder auf der gelben Hüpfburg, über den Hof zieht ein leckerer Essensduft und an den Trödelständen warten Kleidung, Spielzeug und Haushaltsgegenstände auf neue Besitzer. Jeden Montag wird in der Oase eine Sozialberatung angeboten, bei der auch Avetisyan dabei ist. Sie spricht mehrere Sprachen und man hilft sich gegenseitig bei den Übersetzungen. Die gute Beratung spricht sich herum, auch Hilfesuchende aus anderen Quartieren kommen inzwischen zur Oase. „Sie sind oft wie in die Enge getrieben und ratlos. Wichtig ist dann zunächst, ihr Vertrauen zu gewinnen“, so Avetisyan.

Das gegenseitige Kümmern und sich Einbringen führt zum Zusammenhalt, sodass niemand in den Häusern anonym leben muss. Drohende Konflikte und Probleme können erkannt und ihnen entgegengewirkt werden. Defizite werden selbstaktiviert ausgeglichen. Für Looft-Kaufmann sind die Mitarbeiter der

Oase wichtige Brückenbauer, kennen sie doch oft die Probleme der Ankommenden durch ihr eigenes Schicksal. Sie sind Mutmacher, zeigen, dass Integration gelingen kann. „Es ist wichtig, die Leute sichtbar zu machen, zu zeigen, dass Integration und Partizipation möglich sind“, so Looft-Kaufmann. Viele der Bewohner leben von Transferleistungen, dennoch ist die Siedlung weit davon entfernt, ein Ghetto zu sein. „Hier leben auch viele gut ausgebildete Menschen mit unterschiedlichen Berufen“, betont Avetisyan.

Als Lobbyarbeit bezeichnet Looft-Kaufmann ihre Arbeit, zur Sichtbarmachung, zum Abbau von Vorurteilen und mit dem Fokus auf dem Positiven, auch als Kontrapunkt mancher rechter Tendenzen. „Durch das Einsetzen und Engagement für das Quartier steigt die Wertschätzung füreinander“, findet auch Matthias Keller von der AWG. So lebt die Nachbarschaft davon, dass die Bewohner Verantwortung füreinander übernehmen und ihre Ideen und Vorstellungen von einem gemeinsamen Leben einbringen und umsetzen. Das Stadtteilstfest ist ein gelungenes Beispiel dafür.

Nachrichten

Schwerer Unfall auf Hochstraße

Nordstadt. Ein 28-Jähriger hat in der Nacht von Samstag auf Sonntag gegen 23.30 Uhr einen schweren Unfall verursacht. Einen Hinweis auf Fremdverschulden gibt es nicht, der Fahrer war nicht alkoholisiert, es gibt keine Anhaltspunkte auf anderen Drogenkonsum. Die Polizei teilt mit, dass sie von überhöhter Geschwindigkeit ausgeht, wobei der Mann wohl die Kontrolle über den Wagen verloren hat. Dieser kollidierte an der Hochstraße 19 mit einem geparkten Mofa, einem Kleinlaster und schließlich mit einer Hauswand. Es entstand ein Schaden von rund 20000 Euro. Der Fahrer blieb dabei unverletzt. *june*



Es entstand ein Schaden von 20000 Euro. Foto: Christian Zörkler

Absage von geplanter Lesung

Elberfeld. Die Lesung am 3. September bei BMW Procar, Friedrich-Ebert-Straße 105, wurde abgesagt. Das Bergische Krimikartell hatte für Donnerstag eine Lesung unter dem Motto „PS und Crime“ mit Daniela Schwaner, Stefan Melneczuk und Andreas Struve angekündigt. Wegen geringer Nachfrage muss der Krimi-Abend aber leider ausfallen. Mehr Infos gibt es im Internet unter bergischeskrimikartell.de

Elberfeld

Wochenmarkt, 7-18 Uhr, Neumarkt
KONTAKT POST Ohligsmühle 7-9, 42103 Wuppertal ONLINE wz.de/wuppertal TELEFON 0202/717-2627 MAIL redaktion.wuppertal@wz.de

Die Mitglieder des Netzwerk Berührung verteilen in der Innenstadt absichtslose Umarmungen

Vom Drücken ohne Druck

Von Alina Komorek

Elberfeld. Eine gewünschte Umarmung hat unzählige positive Effekte auf die Gesundheit – die physische wie die psychische. Wenn sich zwei Menschen drücken, schütten sie viele Hormone aus, die sie sich gut fühlen lassen: das Bindungshormon Oxytocin, das beruhigt, Angst abbaut und das Vertrauen zwischen Menschen stärkt. Dopamin und Serotonin, Glückshormone, die die Stimmung verbessern und Stress entgegenwirken. Endorphine, die Schmerzen lindern können und insgesamt für ein gutes Gefühl sorgen. Dadurch sinkt der Cortisolspiegel, Blutdruck und Puls gehen runter. Längere Umarmungen beruhigen den Atem, sodass sich die Muskeln entspannen.

Umarmungen haben also unendlich viele Vorteile. Gerade in einer Zeit, in der wir uns immer

mehr voneinander entfernen, viele Menschen allein leben, Kontakt häufig online passiert, findet Franka Meinertzhagen vom Netzwerk Berührung. Mit Erika Burchartz, Stefan Hirsch, Theo Sentis und Ortrud Schultz verteilt sie bei Umarmungsaktionen „free hugs“ (zu deutsch: kostenlose Umarmungen) an alle, die gedrückt werden wollen. So auch am vergangenen Samstag in der Elberfelder Innenstadt. „Wir wollen mehr persönlichen Kontakt, mehr Berührung in die Welt bringen.“ Wer nicht angefasst werden mag, kann auch angeschaut werden: „Liebevoller Kontakt ist auch über den Blick möglich“, erklärt Erika Burchartz.

Nicht jeder mag eine Umarmung oder Berührung
Und wichtig bei den Umarmungsaktionen sei auch, auf die eigenen Gefühle zu achten: Nicht immer kann man jede



Christel lässt sich von Theo Sentis drücken – und wirkt nach der langen Umarmung richtig glücklich. Foto: Anna Schwartz

Umarmung mögen, nicht immer kann man Berührung geben – zuerst muss die eigene Schale mit Liebe so gut gefüllt sein, dass sie überfließt. „Dankenswerterweise ist meine Schale ganz schön voll“, erklärt Franka Meinertzhagen. Und so nehmen einige Passantinnen und

Passanten das Angebot wahr, lassen sich länger oder kürzer von den fünf Knuddelnden umarmen. Eine junge Frau scheint direkt nach der Umarmung viel bessere Laune zu haben, die Endorphine scheinen zu wirken, lassen ihren Weg die Poststraße hinunter nun viel leichter wir-

Das Netzwerk

Das Netzwerk Berührung setzt sich für ein menschliches Miteinander über Berührung ein, die keine Lobby hat, weil sich damit im Gegensatz zu Medikamenten kein Geld verdienen lässt. Auf der Internetseite gibt es Informationen zum Netzwerk sowie zu Veranstaltungen: netzwerk-beruehrung.de

ken als vorher. „Wenn man nur abgibt, ist es keine richtige Berührung“, erklärt Stefan Hirsch. „Wichtig ist, dass beide etwas bekommen, beide werden reicher.“ So auch, als sich Christel von Theo Sentis umarmen lässt: Die ältere Dame wirkt gelöst, gerührt und berührt.

VOHWINKEL

60 Minuten vor Ort Ein Besuch an der Nordbahntrasse, die viele Nutzungsmöglichkeiten offen hält und andere Formen der Mobilität fördert

Wuppertals grünste Verkehrsader

Von Evgenia Gavrilova

Vohwinkel. Es wirkt, als fange es an zu regnen, als das WZ-Team an der Homannbrücke in Vohwinkel, dem westlichen Ende der Nordbahntrasse, Position einnimmt. Ob es jemand bei dem Wetter wagt, sich auf das Fahrrad zu setzen? Sieh da: Kaum vergehen fünf Minuten und man kennt sich sogar. Adj Gjuzi, der als Kfz-Mechatroniker in Barmen arbeitet, joggt heute Abend viereinhalb Kilometer Richtung Varresbeck. Bei der Fitness-Routine könne ihm das bisschen Regen nicht zuleide tun, lacht der Sportler. Auch sein Bekannter Krystian Sowa, der neuneinhalb Kilometer mit dem Fahrrad aus Elberfeld bis hierher zurückgelegt hat, ist heute Abend zufällig da. Auch Sovas Büroalltag macht Sport zu einer unabdingbaren Alltagsroutine.

Wer von der Trasse aus die Homannbrücke erreicht, scheint überwiegend aus dem Wuppertaler Stadtgebiet zu stammen.

So auch die Ingenieurin Anke Löbbert, die leidenschaftlich gerne auf der Trasse unterwegs ist, vor allem, seit sie sich ein E-Bike zugelegt hat. Von Nord- bis Südbarmen führt sie ihre tägliche Strecke ins Büro und zurück, aber heute steht Essengehen mit Sohn Johannes an. Die beiden haben mit Absicht gewartet, bis es auf der Trasse freier wurde, um schnell fahren zu können. Wenn Wetterverhältnisse stimmen, werde auf der Trasse auch schon mal gerne mit Affenzahn durch die Gegend gebrettert, erzählt Anke Löbbert. Die Frage, ob sich dann alle an die Verkehrsregeln halten, verneinen die beiden mit Bestimmtheit.

Jede Nutzergruppe hat ihre Laster
Auch der Mix aus Radfahrern, Hundebesitzern und Familien mit Kindern trägt dazu bei, dass jede Gruppe ihre Laster hat. Ob Kleinkinder, die auf die Fahrspur laufen, oder Hunde, die ihre Leine über die gesamte Trasse spannen, wenn sie dem



Adi Gjuzi (links) und Krystian Sowa nutzen die Nordbahntrasse, um Sport zu machen. Foto: Taro Kataoka

Herrchen davonrennen. Oder die ohnehin verrufenen Fahrer von E-Scootern, die das mit den Verkehrsregeln nicht so genau nehmen, – da kann bei einem rege besuchten Trassentag von Entspannung kaum die Rede sein. Und doch sind Anke und

Johannes Löbbert Fans. „Die Stadt hat mit der Nordbahntrasse tierisch dazugewonnen, das ist ein echter Touristenmagnet geworden“, findet Anke Löbbert. Im Anschluss geht es für die beiden zum Ottenbrucher Bahnhof, wo beim guten Spanier in der

Nähe Tapas-Teller auf sie warten. Seit ihrer offiziellen Eröffnung im Dezember 2014 dient die über 23 Kilometer lange Nordbahntrasse, die von Vohwinkel im Westen bis nach Nächstebreck im Osten führt, Millionen Menschen im Jahr,

darunter Berufstätigen und Lernenden, als Schul- und Arbeitsweg oder als ein Freizeitort. Für Profisportler bietet die Trasse eine einmalige Gelegenheit, auf einer ebenmäßigen Straße mit nur wenigen echten Berührungspunkten mit dem Autoverkehr zu trainieren, wie etwa dem gebürtigen Sprockhöveler Timm Döbert, der hier für seine Expedition „Wings of Survival“ auf den Spuren von Zugvögeln täglich in zwei Stunden 40 bis 50 Kilometer zurücklegte (WZ berichtete). Inzwischen sind noch 3,5 Kilometer Schwarzbachtrasse vom ehemaligen Bahnhof Wichlinghausen am Wohngebiet Hilgershöhe bis nach Langerfeld dazugekommen. Nach anfänglichen Prognosen des Beratungsunternehmens econex, die sollten in den kommenden 30 Jahren knapp 90 Millionen Radfahrer und Fußgänger auf der Nordbahntrasse unterwegs sein, was sie in die Spitzengruppe der deutschen Radwege befördern sollte. Bislang spricht nichts dagegen.

Nachrichten

Wuppertal 24h Live im BüBa

Vohwinkel. Auch der Bürgerbahnhof in Vohwinkel ist Teil der über das gesamte Stadtgebiet verteilten Aktion Wuppertal 24h Live. Am Freitag, 11. September, gibt es hier gleich zweimal (19 und 20.15 Uhr) die Wiederaufführung von Volker Andings Grimme-Preisprämiierten Dokumentarfilm über Tuffis Wuppertsprung. Bekannt ist die Geschichte allein – doch es gibt viele Rätsel: Warum ist sie gesprungen? Wie hat sie überlebt? Der Film versucht, das Geheimnis zu lüften. Mithilfe von Augenzeugen und verschiedenen Rekonstruktionen wird der Fall augenzwinkernd untersucht. Der in Wuppertal lebende Regisseur und Multimediakünstler Volker Anding erhielt 1986 den Förderpreis des Von der Heydt-Kulturpreises und gewann mit seinen Produktionen insgesamt drei Grimme-Preise. Er verstarb 2025 mit 75 Jahren.