



Foto: 24-Stunden RLP, Martin Prasch

# Mehr bewegen als nur die Füße

## Wandern als Geschenk

Mit einer Wanderung schenken wir uns Zeit für uns selbst. Das ist wunderbar. Aber wäre es nicht noch wunderbarer, wenn wir die Zeit, die wir uns selbst schenken, gleichzeitig auch anderen Menschen schenken könnten? Wenn Sie denken, das sei unmöglich, dann lesen Sie mal weiter. Wir stellen Ihnen drei faszinierende Menschen vor, die genau das getan haben, und ein wunderbares Event zum Thema „Wandern für die andern“.

Von Eva Hakes

Eigentlich hatte Sebastian Gallander, der in Berlin für eine Stiftung arbeitet, schon lange Lust, sich auch privat zu engagieren und etwas für andere Menschen zu tun. „Aber neben meinem Beruf, der mich zeitlich sehr einspannt, blieb für so etwas kaum Zeit“.

Anstatt es bei dieser traurigen Erkenntnis zu belassen, begann er nach Möglichkeiten zu suchen, dennoch etwas für andere zu bewegen. Eine vage Idee, in welche Richtung sein Engagement gehen sollte, hatte er bereits: „Immer wenn ich Eltern mit einem behinderten oder schwerstkranken Kind sehe, erfüllt mich eine stille Bewunderung. Sie scheinen nie zu klagen, sondern kümmern sich liebevoll und herzensstrahlend um ihre Kinder.

Umso begeisterter war ich, als ich den Verein ‚nestwärme‘ kennenlernte.“

### Nestwärme und Zeit schenken

Das unabhängige Sozialunternehmen nestwärme e.V. Deutschland engagiert sich mit einem bundesweiten Netzwerk für mehr Lebensqualität für Familien mit schwerkranken und behinderten Kindern. Der Verein bietet diesen Familien neben einem Kinderkompetenzzentrum und einer ambulanten Kinderkrankenpflege eine ganz besondere Form der Unterstützung: Sie schenkt Zeit. Zeit für die gesunden Kinder, Zeit für den Partner, Zeit, um Luft zu holen und Kraft zu tanken für die große Aufgabe, die ins Zentrum des Lebens gerückt ist. Deutschlandweit brin-

Sebastian Gallander ist für nestwärme e.V. unterwegs ...



... durch die Olivenhaine Umbriens ...



gen 1800 ehrenamtliche Helfer ihre Talente und Kompetenzen im nestwärme-Netzwerk ein, um diese Familien im Alltag zu unterstützen, sei es, indem sie die Arbeit im Garten übernehmen oder tatkräftige Unterstützung bei bürokratischen Arbeiten leisten. Auf diese Art schaffen die Zeitschenker von nestwärme e.V. einerseits die dringend nötigen Freiräume für die pflegenden Eltern, andererseits schenken sie den Familien ein Gefühl, das den entscheidenden Unterschied machen kann, wenn es hart auf hart kommt: „Ihr seid mit eurer Aufgabe nicht allein!“

Wie aber soll man Zeit schenken, wenn man doch selber keine hat? Sebastian Gallander suchte das Gespräch mit Petra Moske, der Gründerin und 1. Vorsitzenden von nestwärme e.V. und wusste nach diesem Gespräch, er würde seinen Urlaub nutzen, um nestwärme zu unterstützen. „Hoppla!“, mag man jetzt denken. Die Dame, die anderen Zeit schenkt, erwartet von ihren Helfern, dass sie ihre Urlaubszeit wegschenken? Das ist doch kein nachhaltiger Umgang mit unseren eigenen Ressourcen, oder?

Ist es doch!, wenn man es richtig macht. In den USA ist es längst ein Trend, sich einer großen sportlichen Herausforderung zu stellen und die dafür aufgebrauchten Energien einem sozialen Projekt zu widmen. Sei es ein Marathon-Lauf oder eine weite Wanderung – man spricht über die sportliche Tat vor allem online in den sozialen Netzwerken und bittet das interessierte Pub-

likum, das Erreichen von Zielen nach Möglichkeit mit Spenden für das Projekt der Wahl zu honorieren.

### Einmal über die Alpen und von Assisi nach Rom

Sebastian Gallander gefiel die Idee und er begann sein Urlaubsprojekt für nestwärme e.V. auszuarbeiten. Sein letzter Wanderurlaub war eine entfernte Kindheits Erinnerung, doch nun packte ihn die Lust, der Sache eine zweite Chance zu geben. Mit einer Alpenüberquerung auf einem Weg, der keine alpinistischen Fähigkeiten voraussetzt, steckte er sich ein ambitioniertes und doch realistisches Ziel. Zwei Wochen war er unterwegs. In dieser Zeit postete er täglich Fotos und Eindrücke vom Weg auf Facebook. „Das Tolle war, immer wenn ich gerade an einem Punkt angekommen war, an dem ich glaubte, jetzt geht gerade nichts mehr, kam irgendeine Nachricht übers Handy rein – dass jemand mein Projekt geteilt oder sogar gespendet hatte – dieses Feedback hat mir immer wieder den entscheidenden Push gegeben, um mich aufzuraffen und weiterzugehen. Letztlich war die Erfahrung so positiv, dass ich mich anderthalb Jahre später wieder für nestwärme e.V. auf den Weg gemacht habe, diesmal von Assisi nach Rom.“

Mit den Ergebnissen ist er sehr zufrieden: „Für beide Projekte sind gut 2000 Euro Spendengelder zusammengekommen. Mindestens ebenso wichtig war es, durch diese Aktion die Arbeit des

.... mit dem gesetzten Ziel immer vor Augen: ROM, Fotos: Sebastian Gallander





Kevin Ruiz, hier mit Clara Seipel, ist für BAMBUSWALDhoch10 unterwegs



Vereins bekannter zu machen. Und das Großartige ist: Dank Social Media und Fundraising-Plattformen wie betterplace.org ist es jedem möglich, Öffentlichkeit und auch Spendengelder für kleinere Projekte zu gewinnen, die nicht von großen Institutionen gefördert werden.“

**Im Auftrag des Bambuswaldes: Kevin allein unterwegs**

Wenn ein kleiner Verein ein Projekt ins Leben ruft, das auf innovative Weise gleichzeitig der Umwelt und mittellosen Jugendlichen zu Gute kommt und sich dabei auch noch finanziell selbst trägt, dann hat offenbar irgendjemand irgendetwas verdammt richtig gemacht. Das spannende Projekt, um das es geht, heißt BAMBUSWALDhoch10. „Irgendjemand“ ist in diesem Fall einerseits der gemeinnützige Verein Schule fürs Leben, der sich für Bildung und Persönlichkeitsentwicklung mittelloser Kinder und Jugendlicher in Kolumbien einsetzt, sowie die Partner-Organisationen und Menschen vor Ort. Das „irgendetwas“ beinhaltet eine Mischung von fundiertem Know-how einerseits und großem Einsatz für die Sache andererseits.

Kevin Ruiz aus Kolumbien liegt BAMBUSWALDhoch10 am Herzen. Seine Familie ist in das Projekt involviert und Kevin selbst sieht seine berufliche Zukunft im Bereich der Umweltbildung. Im Rahmen des weltwärtsRevers-Programmes dokumentierte er für ein Jahr lang deutsche Umweltbildungsprojekte. Das hier gewonnene Wissen, so hofft er, wird er später bei seiner Arbeit für Umweltschutz in Kolumbien einsetzen können. Die Zeit in Deutschland hat er außerdem genutzt, um mit einer Benefiz-Wanderung das Projekt BAMBUSWALDhoch10 bekannt zu machen und gleichzeitig Spenden

den zu sammeln. Unter dem Motto „Kevin allein unterwegs“ lief er von Frankfurt bis Norderney – 28 Tage am Stück, 20-25 Kilometer am Tag.

„Spenden für das Projekt zu sammeln, war ein Ziel dieser Wanderung“, erklärt Clara Seipel, die Pressesprecherin von Schule fürs Leben e.V., die mitgewandert ist, damit Kevin nicht ganz allein durch Deutschland laufen musste. Mindestens ebenso wichtig war es laut Seipel jedoch, Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt zu machen – und das hat großartig geklappt. „Wir haben eine unglaubliche Unterstützung und Gastfreundschaft von den Leuten in den Städten am Weg erfahren“, sagt sie. So konnten sie jede Nacht umsonst in einem Privathaushalt übernachten, es wurden spontan Veranstaltungen organisiert, auf denen Kevin über das Projekt BAMBUSWALDhoch10 berichten konnte. Selbst Pressetermine wurden zum Teil von den Bürgern organisiert. Nicht zuletzt konnte Kevin auf diese Art deutsche Städte, deutsche Kultur und deutsche Gastfreundschaft auf eine ganz besondere Weise kennenlernen.

**Quer durch Deutschland – mit Morbus Parkinson**

Wer selber eine Benefiz-Wanderung starten möchte, sollte also Feuer und Flamme für seine Sache sein und außerdem ausdauernd und gesund. Im Zweifelsfall kann man so eine Wanderung jedoch auch mit einer chronisch fortschreitenden Wanderung wie Morbus Parkinson machen. Den Beweis hierfür hat Klaus Kippes angetreten. Vom 8. Mai bis zum 11. Juni 2016 hat er Deutschland von Nord nach Süd auf einer 900 Kilometer langen Strecke zu Fuß durchquert, und zwar gemeinsam mit seinem Laufpartner Michael Weber und unterstützt durch die Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung. Das Ziel: Spenden sammeln für die Parkinsonforschung und über die Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten informieren.

„Das nachweislich beste Mittel, um den Verlauf der Erkrankung zu verzögern und die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen, ist regelmäßige Bewegung und Sport“, sagt Stephanie Heinze. Sie ist Geschäftsführerin der Hilde-Ulrichs-Stiftung für

Parkinsonforschung und ebenso wie Klaus Kippes jung, also mit unter 40 Jahren, an Parkinson erkrankt. Das hält sie nicht davon ab, sich beruflich voll einzusetzen. In wenigen Monaten stellte sie die Organisation für Klaus Kippes Benefiz-Nordic-Walk quer durch Deutschland auf die Beine – mit durchschlagendem Erfolg für alle Seiten.

In vielen Städten am Weg bereiteten Parkinson-Selbsthilfe-Gruppen oder auch die Stadtverwaltungen der Orte Veranstaltungen vor, auf denen Klaus Kippes Interessierte und Betroffene über die Krankheit und ausdauernde Be-

Klaus Kippes und Michael Weber ...



... machen für die Parkinsonforschung mobil ...



wegung als besten Schutzmechanismus gegen deren Fortschreiten informieren konnte. Die im Verlauf der Tour gesammelten Spendengelder kommen Forschungsprojekten zur nicht-medikamentösen Behandlung von Parkinson zu Gute.

„Durch diese Tour konnten wir vielen Parkinson Erkrankten Mut machen, sich wieder Ziele zu setzen - das hat mich besonders gefreut“, sagt Klaus Kippes. „Und auch ich selbst habe gemerkt, dass trotz der Erkrankung noch vieles geht.“ Natürlich habe es schwere Momente gegeben, zum Beispiel als nach etwa zwei Wochen die überlasteten Gelenke begannen, höllisch zu schmerzen. „Ans Aufgeben habe ich allerdings nie gedacht“, sagt Kippes, dem seine große Tour als durchweg positive Erfahrung in Erinnerung geblieben ist. „Die wunderbaren Landschaften und Orte, die vielen Kontakte mit Helfern, Erkrankten und Einheimischen, die Unterstützung wildfremder Menschen – und natürlich die Unterstützung unserer eigenen Familien und Freunde – das war einfach ein unglaubliches Erlebnis ...“

**Tipp**

Wer dem „Wandern für die andern“ nicht gleich einen ganzen Urlaub, aber statt dessen einen ganzen Tag am Stück widmen möchte, ist bei 24 Stunden von Rheinland-Pfalz genau richtig. Das Benefiz-Event ermöglicht geübten Sportlern und sportlichen Laien auf 72 Kilometern zwischen Hunsrück und Nahe die eigenen Grenzen auszuloten und gleichzeitig etwas für andere zu tun. Mit dem Spendenerlös der Veranstaltung werden die Soonwaldstiftung – Hilfe für Kinder in Not, die Jugendförderung der Vereinsgemeinschaft Hennweiler und „Leser helfen“ AZ Mainz mit jeweils 10.000,- € unterstützt.

Infos unter [www.24stunden-rlp.de](http://www.24stunden-rlp.de)

... und erfreuen sich tatkräftiger Unterstützung, Fotos: K. Kippes, M. Weber



**Infos zu den hier vorgestellten Projekten:**

- [nestwaerme.de](http://nestwaerme.de)
- [www.betterplace.org/de/fundraising-events/26925-fur-schwerstkranken-kinder-von-assisi-nach-rom](http://www.betterplace.org/de/fundraising-events/26925-fur-schwerstkranken-kinder-von-assisi-nach-rom)
- [www.betterplace.org/de/fundraising-events/18409-uber-die-alpen-fur-eltern-von-behinderten-kindern](http://www.betterplace.org/de/fundraising-events/18409-uber-die-alpen-fur-eltern-von-behinderten-kindern)
- [www.schulefuersleben.de](http://www.schulefuersleben.de)
- [www.schulefuersleben.de/projekte/bambuswaldhoch10](http://www.schulefuersleben.de/projekte/bambuswaldhoch10)
- [www.facebook.com/kevinalleinunterwegs](http://www.facebook.com/kevinalleinunterwegs)
- [www.parkinsonweb.com](http://www.parkinsonweb.com)
- [www.facebook.com/benefiznordicwalking](http://www.facebook.com/benefiznordicwalking)



Foto: 24-Stunden RLP; Martin Prasad