

UMFRAGE

Wie halten Sie sich im Winter sportlich fit?

Die Temperaturen sinken wieder, am Samstag wird Regen oder Schneeregen erwartet. Bei naschkaltem Januarwetter geht niemand gern vor die Tür, um Sport zu treiben. Oder doch? Wir haben uns in Mannheim umgehört.

Britta Hördt, 42: Ich gehe auch im Winter viel spazieren. Es gibt kein unpassendes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung. Außerdem gehe ich schwimmen und einmal in der Woche zum Zirkeltraining bei der Krankengymnastik. Da machen wir dann verschiedene Übungen für den kompletten Körper.

Jeffrey Gilmore, 32: Als Englischlehrer bin ich in der Stadt immer viel zu Fuß unterwegs. Einmal pro Woche mache ich zu Hause Krafttraining. Ich kenne verschiedene Fitnessübungen wie Curls mit Hanteln für den Bizeps oder Crunches für die Bauchmuskulatur. Langfristig möchte ich gern in ein Fitnessstudio gehen, das passende Angebot habe ich allerdings noch nicht gefunden.

Melanie Meißner, 25: Ich suche gern im Internet nach Übungen, die ich zu Hause machen kann. Auf der Plattform YouTube gibt es viele Videos mit Anleitung für Übungen im Bereich Yoga und Pilates. Außerdem fahre ich Fahrrad und wandere auch im Winter durch den Pfälzer Wald.

Michael Nadler, 50: Ich gehe viel spazieren. Bei Wind und Wetter gehe ich zu Fuß zur Arbeit. Das hält ab: Ich bin topfit und war seit Jahren nicht mehr richtig erkältet. Von Fitnessstudios halte ich gar nichts.

Franziska von Hagen, 20: Mein Hobby ist Bouldern, also das Klettern ohne Sicherung in zwei bis drei Metern Höhe. Das kann man wunderbar im Winter machen: Ich gehe dazu immer in eine Halle in der Neckarstadt-West. Der Sport ist sehr anstrengend, nach zwei Stunden ist man ganz schön kaputt. jd

KALENDERBLATT

Vor 25 Jahren

Der Gemeinderat beschließt, zukünftig eine „Bürgermedaille der Stadt Mannheim“ als drithöchste Auszeichnung – nach Ehrenbürger und Ehrenring – an verdiente Bürger zu vergeben. Vier langjährigen Altsiedler wird in nichtöffentlicher Sitzung diese neue Ehrung zugesprochen.

Hilfsorganisationen: Neben Sanitätsdienst sollen Hilfen für Senioren, für Flüchtlinge und gegen Armut weiterer Schwerpunkt sein / Neujahrsempfang in der Schlosskirche

Rotes Kreuz will Sozialarbeit ausbauen

Von unserem Redaktionsmitglied Peter W. Ragge

Das Rote Kreuz wird sich in Mannheim und der Region verstärkt im Bereich der Sozialarbeit engagieren. Das kündigte Frank Berner, der Präsident des Kreisverbandes, beim Neujahrsempfang seiner Organisation in der Schlosskirche an. „Wir haben das im Fokus, werden das massiv ausbauen – ob in der Pflege, der Betreuung von Flüchtlingen oder dem Second-Hand-Bereich“, so Berner, „denn da ist großer Bedarf da“.

Ulrike Würth, die Landessozialleiterin des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), bestätigte den Mannheimer Kreisverband auf diesem Weg. „Das DRK wird zu oft noch nur mit Katastrophenhilfe oder Rettungsdienst in Verbindung gebracht“, be-



In der Marie-Curie-Schule rief Christoph Rickels zu mehr Gemeinsinn und weniger Gewalt auf. Sein wichtigstes Argument: seine eigene Lebensgeschichte. BILD: FAB

Gewaltprävention: Christoph Rickels erzählt in der Marie-Curie-Schule seine tragische Geschichte – und gewinnt bei den Liegestützen

„Der hat mich kaputtgemacht“ – Prügelopfer beeindruckt Schüler

Von unserem Redaktionsmitglied Fabian Busch

Christoph Rickels

- Als Christoph Rickels aus Ostfriesland nach Süddeutschland ziehen wollte, wurde er in einer Discothek in Aurich zusammengeschlagen.
- Seitdem ist er zu 80 Prozent schwerbehindert, hat Probleme mit dem Sprechen und Laufen. In der Reha musste er viele grundlegende Dinge wie Sprechen und Laufen neu lernen.
- Der Täter wurde nach Jugendstrafrecht zu einer Strafe von zwei Jahren und zwei Monaten auf Bewährung

Drink spendiert“, erzählt er. Dann aber schlägt ihm der Freund des Mädchens im Vorraum der Disco auf die Schläfe, Rickels fällt mit dem Gesicht auf den Steinboden. Schädelbruch, Jocheinbruch, Sechsfache Hirnblutung, Vier Monate Koma.

Am schlimmsten ist Einsamkeit Christoph Rickels wach wieder auf. An mehrere Jahre seines Lebens kann er sich nicht mehr erinnern. Und sein Leben, wie es vorher war, ist vorbei. Der junge Mann ist halbseitig spastisch gelähmt, sein Sprachzentrum ist beschädigt. „Der hat mich kaputtgemacht. Und das nur, weil ich einem Mädchen einen Drink ausgegeben habe.“ Gleichzeitig ist da ein Gedanke, der seit vergangener November immer stärker geworden ist. „Wie viel verdammtes

Glück ich auch gehabt habe!“ Denn im November starb die 23-jährige Tugce in Offenburg – auch nach einer Prügeltat.

Christoph Rickels hat nicht aufgegeben. Er tourt mit seiner Forderung nach mehr Gemeinsinn und weniger Gewalt durchs Land – er „humpelt durch die Schulen“, wie er selbst auf seinem Flyer formuliert. Das Schlimmste sei nicht seine Behinderung, sagt er. „Das Schlimmste ist die Einsamkeit. Als ich kaputt im Bett lag – meint ihr, da war noch einer von meinen Freunden da?“

Weitere Informationen: www.first-togetherness.com

Nicht nur in diesem Moment ist es muckmäuschenstill im Raum. Die Achtklässler, die zuvor noch lärmend in die Sporthalle geströmt waren, hören dem Mann vorne gebannt zu. Fast ein bisschen schüchtern antworten sie nach und nach,

als der Gast von ihnen wissen will, was ein Ende haben muss. „Gewalt“, sagt der eine. „Mobbing.“ „Rassismus.“

Dann steht Christoph Rickels auf, geht ein paar Schritte vor und fragt: „Wer von euch ist der Stärkste?“ Keiner traut sich so richtig. Aber dann legt Rickels nach: „Ich bin zu 80 Prozent schwerbehindert. Wer will gegen mich Liegestütze machen?“ Nach einigen „Im und Her stehen Kimu, Justice und Rahman auf. Die drei Schüler treten also gegen Christoph Rickels an. Der Erste gibt nach 19 Liegestützen auf, der Nächste nach 30, der Letzte schafft gerade noch 35. Und der Schwerbehinderte sieht so aus, als hätte er noch ein paar mehr geschafft. „Alter, bin ich behindert“, ruft er, während die Schüler begeistert applaudieren.

Die Marie-Curie-Realschule trägt das Siegel „Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage“. Auch deshalb bietet man immer wieder Veranstaltungen zur Gewaltprävention an, erklärt Schulleiterin Daniela Götz. Was das bei den Jugendlichen bewirke, sei schwer messbar. Aber einen positiven Einfluss auf ihr Verhalten erhoffe man sich natürlich schon. Vor allem wenn es so deutlich und drastisch rübergebracht wird wie von brutalem Menschen, der selbst so elementare Gewalt erfahren hat. Und Christoph Rickels hört am Ende von einem Schüler noch einen Satz, der aus dem Mund eines Jugendlichen sicher ein ziemlich großes Lob ist: „Sie sind korrekt!“

Blick in die Stadt

Adler bei Engelhorn Sports
Derzeit haben sie ja einen richtigen Lauf, sie spielen so gut und dominant wie seit Jahren nicht: die Mannheimer Adler. Fans sollten sich schon mal den Samstag, 17. Januar, freihalten: Da ist das Team ab 14 Uhr zu Gast bei Engelhorn Sports. Im Erdgeschoss geben die Cracks dann ebenso fleißig Autogramme wie sie um jeden Puck kämpfen. scho

Sprechstunde mit Schick
Der Bundestagsabgeordnete Dr. Gerhard Schick (Die Grünen) bietet am Donnerstag, 22. Januar, zwischen 13 und 14 Uhr eine Bürger-Sprechstunde an. Interessierte vereinbaren bitte vorab telefonisch einen Termin, Telefon 0621/4017252. Die Bürosprechstunde findet im Wahlkreisbüro statt, Kaiserring 38. Auch ein Telefongespräch ist in dieser Zeit möglich. red

„Gitarre total“ in der Maruba
Adax Dörsam vs. Bürger From The Hell, heißt es bei „Gitarre total“ am Sonntag, 25. Januar, 19 Uhr, im Gasthaus Maruba, Feudenheimer Straße 2 am Klinikum. Norbert Bürger alias Bürger From The Hell verkörpert gleichzeitig den Spießer und den unberechenbaren Psychopaten an der E-Gitarre. Seine Gitarren Comedy trifft auf das akustische Gitarrenspiel von Adax Dörsam, der außer seinen exotischen Zufinstruments auch Einiges zu erzählen weiß. Eintritt zwölf Euro, Reservierungen 0621/34007. red

Wahlkampf

Probst lädt zu Espresso ein

„Auf einen Espresso“ heißt ein völlig neues Veranstaltungskonzept, bei dem Christopher Probst mit Bürgern ins Gespräch kommen will. Dabei tritt er zunächst als neuer Vorsitzender der Freien Wähler – Mannheimer Liste (ML) auf. Zwar ist er von der ML auch als OB-Kandidat nominiert, aber offiziell hat der OB-Wahlkampf noch nicht begonnen, es darf für ihn daher auch nicht plakatiert werden. Daher ist es eine reguläre Veranstaltung der Mannheimer Liste. Christopher Probst steht am Samstag, 17. Januar in der Zeit von 9.15 bis 14 Uhr in vier Mannheimer Stadtteilen für Fragen, Anregungen und den Dialog zur Verfügung – er wird keine Rede halten. So kann man mit Probst auf einen Espresso auf dem Marktplatz Neckarau (9.15 bis 10.15 Uhr), am Rathaus Feudenheim (10.30 bis 11.30 Uhr), auf dem Freyplatz in der Gartenstadt (11.45 bis 12.45 Uhr) und Am Stich in Sandhofen (13 bis 14 Uhr) ins Gespräch kommen. pwr

Termin Sa., 17. Januar, 9.15 bis 14 Uhr

70. Todestag

Gedenken an Pater Alfred Delp

Er wurde 1907 in Mannheim geboren und starb am 2. Februar 1945 am Galgen der Justizvollzugsanstalt Berlin Plötzensee. Der Jesuitenpater und Sozialwissenschaftler Alfred Delp, opferte als Widerstandskämpfer sein Leben. „damit andere besser und glücklicher leben können, weil wir gestorben sind“. Mit ihm starben Carl Friedrich Goerdeler und Johannes Popitz. Siebzig Jahre nach seiner Ermordung gedenkt die Mannheimer Alfred-Delp-Gesellschaft in einer Eucharistiefeier gemeinsam mit der Katholischen Hochschulgemeinde Mannheim am Sonntag, 1. Februar, 19 Uhr, in der Marktplatzkirche St. Sebastian an den Glaubensmartyrer. Am Donnerstag, 19. März, 19 Uhr, lädt die Alfred-Delp-Gesellschaft ein zu einem Vortrag in den Saal des Caritasverbandes in B.5, 19 Dr. Andreas Schaller aus Ellwangen spricht über das Thema: „Alfred Delp-Versuchung und Widerstand“. red

Eucharistiefeier, Sonntag, 1. Februar 19 Uhr, St. Sebastian.

Frank Berner, Präsident des DRK Mannheim, in der Schlosskirche. BILD: ZS