2017/08 Reportage

https://www.jungle.world/artikel/2017/08/trainieren-mit-der-shisha

Bei den Berliner »Shisha Runners« laufen und rauchen Flüchtlinge und ihre Helfer

Trainieren mit der Shisha

Von **Felix Henne**

Bei den Berliner »Shisha-Runners« dürfen Wasserpfeife und arabische Leckereien nicht fehlen. Die Laufgruppe von Flüchtlingen und ihren Helfern ist aber auch sportlich erfolgreich.

Es ist ein eisiger Sonntagmorgen im Berliner Plänterwald am Ufer der Spree. In der Luft liegt der Duft von Bäumen – und von heißer Suppe, die der Veranstalter des Plänterwaldlaufs literweise für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorbereitet hat. Vor der Start- und Ziellinie befinden sich verschiedene Informations- und Essensstände, an denen bereits zu dieser frühen Uhrzeit angeregte Gespräche geführt werden.
Vor dem Stand mit der Nummernvergabe versammeln sich die neun Läuferinnen und Läufer der »Shisha-Runners«. Von Anspannung ist nichts zu merken. Die neun scherzen über die vorangegangene Vorbereitung, die nach ihren Angaben »mehr aus Shisha als aus Laufen« bestand. Auf dem Plan steht ein 20-Kilometer-Staffellauf, an dem zwei Mannschaften der Shisha-Runners mit jeweils vier Personen teilnehmen werden. Der junge Khalil hingegen visiert den Fünf-Kilometer-Lauf der Herren an. Langsam ordnet sich das Durcheinander und alle finden sich an der Startlinie ein. Pünktlich um 10 Uhr begeben sich die mehr als 150 Läuferinnen und Läufer auf die verschiedenen Distanzen. An der Strecke selbst befinden sich zwar keine Zuschauer, da der Lauf tief in den Wald hineinführt. Dafür ist der Geräuschpegel beim Start- und Zieleinlauf umso höher. Das liegt besonders an den Shisha-Runners, die von der Kommentatorin des Laufs als die »Sieger der Herzen« bezeichnet werden.
Die Geschichte dieser »Sieger der Herzen« begann Mitte 2015. Damals trafen Flüchtlinge in großer Zahl in Deutschland ein, viele öffentliche Einrichtungen und Hilfswerke waren überfordert. Besonders die miserablen Verhältnisse im Landesamt für Gesundheit und Soziales (Lageso) in Berlin sorgten täglich für Schlagzeilen. Doreen Körber ist die Gründerin der Shisha-Runners. Sie erinnert sich noch gut an diese Tage: »Ich wollte dem nicht länger zuschauen und handelte. Ich half damals täglich bei der Verteilung von Lebensmitteln und Kleidung vor dem Lageso. Eines Tages hörte ich von einer Flüchtlingsunterkunft in Berlin-Karlshorst, die besondere Unterstützung benötigte.« Körber suchte daraufhin das Heim und seine Bewohner auf. Sie traf dort viele junge

Männer aus Syrien, die den ganzen Tag nur eines taten: warten. Die 33jährige Triathletin und passionierte Sportlerin gründete deshalb einen Lauftreff für Flüchtlinge. Auch die 34jährige Lehrerin Tina Milke fand sofort Gefallen an der Idee und war bereit, mitzuarbeiten. »Ich half damals ehrenamtlich in dem Heim, als ich von der Idee hörte. Da ich selbst in meiner Freizeit schon immer gerne gelaufen bin, war ich natürlich sofort dafür«, erzählt sie.

Doch die ersten Schritte waren nicht leicht: Utensilien wie Laufschuhe und wetterfeste Kleidung fehlten. Über die sozialen Netzwerke konnten die Läuferinnen und Läufer jedoch schnell Abhilfe schaffen. Freunde und Bekannte, ein Sportgeschäft in Berlin-Friedrichshain und die »Ausdauerfreunde«, Körbers Triathlonverein, unterstützen die Shisha-Runners seither. Auch in organisatorischer Hinsicht gab es zunächst Schwierigkeiten. Zum einen mussten zeitliche Absprachen mit der Heimleitung getroffen werden, zum anderen war es wichtig, sich ein Meinungsbild zu der Idee zu verschaffen. Letztlich waren es die Helferinnen und Helfer des Heims, darunter auch Milke, die sich für das Vorhaben einsetzten.

Am 1. September 2015 fand der erste gemeinsame Lauf statt. Körber erinnert sich: »Unser erstes Treffen war toll. Nicht nur Flüchtlinge, sondern auch die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Heims nahmen daran teil. Wir starteten damals mit 25 Läuferinnen und Läufern, was ideal war, um sich kennenzulernen.«

Von Anfang an waren auch die beiden syrischen Brüder Amer und Ayman dabei. »Bevor wir nach Deutschland kamen, besaßen wir eine eigene Schneiderei in Aleppo. Doch die Situation wurde zu gefährlich und wir mussten fliehen«, erzählen sie. Mittlerweile absolvieren die beiden Praktika als Postbote und Hausmeister und besuchen, so wie alle männlichen Läufer der Shisha-Runners, Deutschkurse. Amer hat seit der Gründung des Lauftreffs bereits an zwei Triathlons teilgenommen und möchte sich bald auf den nächsten vorbereiten.

In Aleppo gingen er und sein Bruder ausschließlich ins Fitnessstudio. »Freiluftsportarten wie das Laufen waren in Syrien nicht besonders beliebt, da es sehr viel Verkehr gab und fast alle mit dem Auto fuhren«, sagt Amer. Für beide war der Laufsport deshalb etwas völlig Neues. Ayman bereitet sich zwar nicht auf einen Triathlon vor, trägt aber mit seiner ruhigen und herzlichen Art sehr zu der positiven Stimmung innerhalb der Gruppe bei. Nicht nur das Laufen, sondern auch das Zusammensein motivierte die Brüder, seit September 2015 jeden Dienstag zum Lauftreff zu erscheinen.

Auch ihre beiden Cousins, Amer B. und Firas, ließen sich von dem Angebot begeistern. Der junge Vater Amer B. arbeitete vor der Flucht als Ingenieur bei einem syrischen Pharmaunternehmen. Zurzeit paukt er ausgiebig für seine Deutschprüfungen, um auch hierzulande als Ingenieur arbeiten zu können. Seine Frau und sein Sohn warten in der Türkei auf die Erlaubnis zum Familiennachzug. Firas hingegen studierte Wirtschaft an der Universität von Aleppo. Er kam als erster der vier Männer nach Deutschland. Über seine Flucht sagt er: »Ich kam damals mit dem Boot von der Türkei nach Griechenland und schließlich nach Deutschland. Es war sehr gefährlich, da wir nur ein kleines Boot hatten und deshalb viele ertranken.« Derzeit absolviert er ein Praktikum als Wirtschaftsprüfer in Berlin.

Zur Kerngruppe der Läufer gehören außerdem Ayman A., Saleem und Khalil. Ayman A. ist Vater einer Tochter und studierte ebenfalls Wirtschaft an der Universität von Aleppo. Er lebt mit seiner Frau und seiner Tochter in Berlin und absolviert ein Praktikum in der

Verwaltung einer Wohnungsbaugenossenschaft. Khalil hat zwar keine eigenen Kinder, arbeitete aber mit autistischen Kindern in Damaskus, bevor er nach Deutschland aufbrach. Ursprünglich kommt er aus Raqqa, einer Stadt im Osten Syriens. Auch er hat erst in Deutschland mit dem Laufen angefangen, gehört jedoch mittlerweile bei fast jedem Wettkampf zur Spitzengruppe seiner Altersklasse. Derzeit absolviert Khalil ein Praktikum in einem Berliner Kindergarten. Saleem war in Damaskus als gelernter Anästhesieassistent beschäftigt. Auch er möchte seine Deutschkenntnisse so weit verbessern, dass er seinen Beruf wieder aufnehmen kann. »Früher in Damaskus war das Leben ganz anders als in Berlin heute. Die Menschen lebten auf viel engerem Raum zusammen, weshalb mir Berlin deutlich größer vorkommt«, sagt Saleem. Die Shisha-Runners wollten irgendwann nicht mehr nur gemeinsam laufen, sondern mehr Zeit miteinander verbringen, etwa an Geburtstagen, an Weihnachten oder anderen Feiertagen. So entstanden enge Freundschaften. An den vielen gemeinsamen Abenden durfte eines nie fehlen: die Shisha. Über diese Gewohnheit sagt die Triathletin Körber: »Eines Abends saßen wir zusammen und uns wurde bewusst: Die Shisha ist das, was die arabische und deutsche Kultur zusammenführt.«

Die deutschen Läuferinnen kamen nicht nur in den Genuss der Wasserpfeife, sondern auch vieler arabischer Spezialitäten. Diese bestanden größtenteils aus Fleisch und gedünstetem Gemüse. Die Shisha-Runners aßen und rauchten nicht nur, sondern spielten auch oft das Ratespiel »Wer bin ich?«. Dabei hat ein Teilnehmer einen Zettel auf der Stirn, auf dem der Name einer bestimmten Person steht. Er muss versuchen, mit Fragen herauszufinden, um wen es sich handelt. Der nützliche Aspekt des Spiels: Man muss sehr viel Deutsch sprechen. Der sportliche Anspruch litt nie unter diesen Beschäftigungen. Die Shisha-Runners nahmen gerade einmal zwei Wochen nach ihrer Gründung am Tierparklauf in Berlin-Lichtenberg teil. Mittlerweile haben sie mehr als 20 Wettkämpfe absolviert.

Dabei gelten drei Läufe als Höhepunkte für die Gruppe. Beim Mauerweglauf im August 2016, der entlang der ehemaligen Grenze in Berlin verläuft, legte das Team insgesamt mehr als 160 Kilometer zurück. Diese Distanz wurde in Einzelleistungen von fünf bis 20 Kilometern pro Läufer über einen Zeitraum von 15 Stunden überwunden. Im September folgte der 24-Stunden-Lauf im Stadtpark von Berlin-Bernau. Milke berichtet: »Wir gingen mit zehn Läuferinnen und Läufern und gefühlt mehr als fünf Tonnen Nudelsalat und Milchreis an den Start.« Das Ergebnis war eindrucksvoll: Mit 307 im Team zurückgelegten Kilometern und einem vierten Platz fuhren die Shisha-Runners glücklich nach Hause.

Motiviert meldeten sie sich spontan für den letzten Höhepunkt des Jahres an: den Berlin-Marathon 2016, der gerade einmal zwölf Tage später stattfand. Viele aus der Gruppe waren nie zuvor die Distanz von über 42 Kilometern gelaufen. Der Marathon war deshalb ein hartes Stück Arbeit, doch schließlich kamen alle erfolgreich ins Ziel. Zudem veranstalten die Shisha-Runners einen Benefizlauf. »Run for Refugees Berlin« feierte im März 2016 seine Premiere auf dem stillgelegten Flughafengelände in Berlin-Tempelhof. Die Einnahmen des Laufs wurden an Hilfsprojekte in Deutschland, Syrien und der Türkei gespendet. Geld floss beispielsweise in den kostenfreien Fahrradunterricht für geflüchtete Frauen in Berlin und an ein Projekt, das die Zeltstädte entlang der türkisch-syrischen Grenze mit Milchpulver für Säuglinge versorgt. Am 19. März feiert der Benefizlauf auf dem Tempelhofer Feld sein einjähriges Bestehen.

Im Plänterwaldlauf sind mittlerweile die entscheidenden Minuten angebrochen, die ersten Läuferinnen und Läufer treffen im Ziel ein. Die Hände der meisten Zuschauer sind

mittlerweile klamm, doch viele haben noch genug Energie zum Jubeln. Auch Khalil wird lautstark empfangen, als er kurz vor dem Ziel zum Sprint ansetzt und einen bemerkenswerten fünften Platz erringt. Auch das Ergebnis der zwei Staffelmannschaften der Shisha-Runners kann sich sehen lassen. Mit einem zweiten Platz und unter tosendem Applaus kommen Körber und Milke als jeweils letzte Läuferinnen ihrer Staffelgruppe ins Ziel.

© Jungle World Verlags GmbH