

STADTTEIL-KURIER

ZEITUNG FÜR FINDORFF · WALLE
GRÖPELINGEN · OSLEBSHAUSEN · BLOCKLAND · BURG-GRAMBKE
DONNERSTAG, 10. OKTOBER 2024 | NR. 237 | WEST

Gehirnjogging unter freiem Himmel

Rita Immisch hat in Gröpelingen einen Mentalpfad angelegt



Wie viele übereinandergestapelte Würfel zeigt dieses 3D-Mosaik, fragt sich nur Inge Gayer.

VON ANNE GERLING

Gröpelingen. Dienstagvormittag, 11 Uhr: Auf der Grünfläche beim Tura-Vereinsheim beim Startpunkt der Gröpelinger Sportmeile scharft sich eine Gruppe gut gelaunter Menschen in Sportkleidung um ein schwarz-graues dreidimensionales Bodenmosaik und ist schwer am Grübeln. Die Rautenpflastersteine zeigen aufeinandergestapelte Würfel – aber wie viele genau? Das ganze Wochenende habe sie nach der richtigen Antwort gesucht, erzählt Inge Gayer und lacht: „Das ist ganz schön schwierig.“

Rita Immisch weiß die Lösung – verrät sie aber erst mal nicht: Die Gröpelinger Vermessungsingenieurin hat sich diese und neun weitere Denksportaufgaben ausgedacht und beobachtet nun gespannt, wie die Aufgaben und Rätsel wohl bei den Mitgliedern der vor fast drei Jahren von Immisch ins Leben gerufenen Wandergruppe ankommen. Die Initiative heißt „Wege neu denken: Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen“ und trifft sich immer dienstags zum Gesundheitswandern in Gröpelingen, Oslebshausen und Walle. Angefangen habe das Ganze recht klein, erzählt Immisch: „Ziemlich schnell ist die Gruppe dann von fünf auf 20 gewachsen. Wir entdecken immer wieder neue Ecken, die wir bislang noch nicht kannten. Und es macht

einfach irre Spaß, in der Gruppe zu laufen und sich auszutauschen.“ Silvia Hüneke, Mitglied der ersten Stunde, bestätigt das: „Ich würde die Gruppe sehr vermissen, wenn es sie nicht mehr gäbe.“

Suche nach neuen Wegen

Oslebshausen Park, Gröpelinger Sportmeile, Grüner Bremer Westen: Immisch ist stets auf der Suche nach bisher unbekanntem Wegen und neuen Herausforderungen für Körper und Geist. Sie hat für die Wandergruppe schon mal einen mobilen Barfußpfad entwickelt, sie mit Smovey-Ringen überrascht und mit ihren Mitstreitern am „Megamarsch“ teilgenommen, bei dem 50 Kilometer in zwölf Stunden zurückgelegt werden. Ihr jüngster Coup, der sich an Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel richtet: Ein „Mentalpfad“, der von der Lissaer Straße aus über den Mählandsweg, die Alte Waller Straße und den Mäusetunnel in den Grünen Bremer Westen führt und an zehn Stationen dazu einlädt, das Gehirn an der frischen Luft zu trainieren.

„Bereits zehn Minuten Gehirntraining täglich steigern die geistige Fitness spürbar – in Kombination mit Bewegung wird die Gedächtnis- und Denkfähigkeit zusätzlich gestärkt“, sagt Immisch, die sich beim Deutschen Wanderverband zur Gesundheitswan-

derführerin ausbilden lassen hat. Beim Gesundheitswandern werden kurze Wanderungen mit Bewegungs- und Entspannungsübungen und Informationen zu einem gesunden Leben kombiniert.

Kleine runde Aufkleber mit dem Logo der Initiative weisen wie beim Wandern üblich an Pfosten und Pollern den Weg. An den zehn von Rita Immisch eingebauten Stopps müssen verschiedene Aufgaben gelöst werden. Mal geht es zum Beispiel darum, sich verschiedene Begriffe wie „Löwenzahn“ oder „Bienenretter“ einzuprägen und diese dann mit geschlossenen Augen rückwärts auszusprechen. Immisch: „Das ist eine sehr schöne Konzentrationsübung. Und das Schöne ist: Man kann es mit allen möglichen Wörtern machen.“ An einer anderen Station werden aus Nonsens-Wörtern durch eine andere Anordnung der Buchstaben Bremer Ortsteile.

Lange sinniert die Wandergruppe, welcher Ortsteil sich denn wohl bitte schön hinter BUNMETER verbirgt. „Das ist schwer. Hartmut hat die Begriffe Probegelesen – als ich sie ihm zwei Wochen später nochmal unter die Nase gehalten habe, musste er trotzdem wieder ziemlich lange nachdenken“, nickt Rita Immisch zufrieden in Richtung ihres Mannes, der das 3D-Mosaik an Station eins eigenhändig gepflastert hat und an dessen Lieblingsstation Nummer acht die Anzahl der Dreiecke innerhalb einer geometrischen Figur bestimmt werden müssen. Auch Hartmut Immisch ist begeisterter Wanderer und überzeugt: „Die besten Gespräche hat man beim Gehen.“ Dann tauschen sich die Mitglieder der Wandergruppe zum Beispiel darüber aus, wie man am besten bergauf wandert. „Einen Berg hochgehen geht rückwärts einfacher“, findet etwa Christel Eichler, „dann gucken einen aber alle an.“

Von Zwergen inspiriert

Auf die Idee zur Märchenwelt-Station, bei der die Titel verschiedener traditioneller Erzählungen erraten werden müssen, kam Rita Immisch durch die Gartenzwerge, die ein Kleingärtner an der Alten Waller Straße aufgestellt hat. Bis vor einiger Zeit war auch eine Schneewittchenfigur dabei, weiß eine Mitwandererin von früheren Touren: „Eines Tages war Schneewittchen dann aber einfach weg und wir haben uns daraufhin gefragt, wo sie wohl hin ist. Sie hat wahrscheinlich einfach genug von den Zwergen gehabt und macht jetzt ihr eigenes Ding.“ Dafür leistet neuerdings Dornröschen den Gartenzwergen Gesellschaft – ein Geschenk von Rita Immisch an den Parzellisten, der ab jetzt auch ein Auge auf die Märchenwald-Station haben wird.

Drei Monate hat Rita Immisch gebraucht, um den Mentalpfad zu konzipieren, die Aufgaben zu entwickeln, Tafeln, Flyer und Aufkleber zu gestalten und Genehmigungen bei Tura und der Projektleitung Grüner Bremer Westen einzuholen. Bei den Materialkosten halfen die Beiräte in Walle und Gröpelingen, und vom Umweltbetrieb Bremen (UBB) gab es Unterstützung bei der praktischen Umsetzung – unter anderem wurde eigens ein Abschnitt zwischen Maiglöckchenweg und Margarethenweg frisch gemäht.

Ein schöner Standort für den etwa zwei Kilometer langen Mentalpfad wäre natürlich auch der Grünzug West gewesen, findet Rita Immisch: „Aber da ist ja gerade so ein Hauen und Stechen zwischen Radfahrern und Fußgängern, dass man da nicht in Ruhe stehen bleiben und eine Denksportaufgabe lösen kann.“ Auch der vor einigen Jahren neu angelegte Rundweg in den Wischen im Grünen Bremer Westen hätte die Gröpelingerin als Örtlichkeit für ihr Projekt gereizt – den flankiert aber schon ein Naturerlebnispfad: „Da wollte ich nicht dazwischenfunken.“

Rita Immisch kann sich gut vorstellen, die Aufgaben immer mal wieder gegen neue auszutauschen, damit es auf dem Mentalpfad auf Dauer spannend bleibt. „Es macht mir mehr Spaß, selber Rätsel zu kreieren als welche zu lösen“, sagt sie. Eine knifflige Frage

muss sie der Reporterin dann aber doch noch beantworten: Wie einmalig ist wohl der neue Mentalpfad? Immisch: „Ich bin mir zu 99,9 Prozent sicher, dass es so etwas in Bremen bislang noch nicht gab.“

Zum Start des Mentalpfads gibt es ein Preisrätsel: Unter allen richtigen Einsendungen werden Gutscheine verschiedener Bremer Geschäfte verlost, Einsendeschluss ist der 5. November. Weitere Informationen dazu, zum Gesundheitswandern sowie zu den nächsten offenen Wandertreffs mit Rita Immisch (Teilnahme kostenlos) unter www.gesundheitswandern-bremen.de.



An mehreren Stationen gibt es Flyer, in die die richtigen Lösungen eingetragen werden.

ANZEIGE

800. Stolperstein wird verlegt

Erinnerung an Familie aus Walle

Westend. Es gibt sie bereits an vielen Stellen in der Stadt: die sogenannten Stolpersteine. Das Projekt des Kölner Bildhauers und Aktionskünstlers Gunter Demnig gibt es seit 1995. Es erinnert in Deutschland und im europäischen Ausland an die Opfer der NS-Gewaltherrschaft.

Im Jahr 2004 wurden auch in Bremen die ersten dieser pflastersteingroßen Gedenksteine verlegt. 782 sind es bis heute. Am Dienstag und Mittwoch, 22. und 23. Oktober, werden 25 weitere hinzukommen.

Man muss keine Mathegenie sein, um auszurechnen, dass da auch die Nummer 800 dabei sein wird. Und dieser 800. Stolperstein wird in Walle platziert, genauer gesagt im Westend vor dem Haus Arndtstraße 2. Erinnern soll er erneut an die jüdische Familie Elias, Mathilde und Jenny ter Berg. Für sie gab es zwar bereits Stolpersteine, die aber sind vor einiger Zeit bei Bauarbeiten abhandeln gekommen.

In Bremen ist Özlem Ünsal, Senatorin für Bau, Mobilität und Stadtentwicklung, Schirmherrin des Projekts. Sie wird die Verlegung des 800. Stolpersteins begleiten.

In Bremen sind mehr als 1500 Menschen, besonders Juden, Sinti und Roma, politisch Andersdenkende, Jehovas Zeugen und Homosexuelle, Opfer der nationalsozialistischen Gewaltherrschaft geworden. Die Zahl der deportierten, verfolgten oder in „Schutzhaf“ genommenen Menschen liegt vermutlich um ein Vielfaches höher.

Die Erinnerung an diese Menschen ist auch in der Hansestadt weitestgehend verblasst. Die Stolpersteine sollen dem Vergessen entgegenwirken. Der Betonstein wird so im Bürgersteig versenkt, dass lediglich die Tafel sichtbar bleibt. Stolpern kann und soll man nur im übertragenen Sinn. THH



Rita Immisch hat den Mentalpfad erdacht und umgesetzt. Ihr Mann Hartmut gehörte zu den ersten Menschen, die auf ihm wanderten und versuchten, die Aufgaben an den Stationen zu lösen.

FOTOS: ROLAND SCHEITZ

Wir feiern Erntedank!

BREMEN ERLEBEN!

Wochenmärkte BREMEN

Jetzt tolle Herbstaktionen entdecken!

wochenmaerkte-bremen.de