



■ leben

Aktiv sein
fürs Veedel

■ leute

Wanderslust mit
Step by Step Köln e.V.

■ lifestyle

Resilienz
stärken

Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität

Aktiv starten – aktiv bleiben in Sülz und Klettenberg

INSicht: mit vielen Tipps und Terminen

**STEP
BY STEP
KÖLN E.V.**

Gemeinsam wandern als soziales Miteinander

Der Wanderverein Step by Step Köln e.V. ist ein Zusammenschluss von Wanderinteressierten, der aus einer privaten Initiative schwuler Männer hervorgegangen ist. 1990 war diese Gründung noch keine Selbstverständlichkeit, denn bis 1994 gab es in Deutschland den Paragraphen 175, der sexuelle Handlungen zwischen Männern unter Strafe stellte. Aus versicherungsrechtlichen Gründen hat man 2005 den Wanderclub in den Wanderverein Step by Step Köln e.V. umgewandelt. Mehr als 30 Jahre später ist das Wanderprogramm für alle Interessierten offen, egal, welcher sexuellen Orientierung sie sind. Welche Aktivitäten den Verein prägen und was ihn darüber hinaus ausmacht: Darüber hat die INSülz mit dem Vorsitzenden Reiner Eberhard, der als selbstständiger Verleger in Sülz wohnt, und seinem Stellvertreter Detlef Thamm, mittlerweile Rentner, gesprochen.

Das Interview führte für INSülz & klettenberg Dorothee Mennicken

Was war der Auslöser für die Gründung des Wanderclubs 1990?

Detlef Thamm: Unser Gründer Joachim Hoffmann wollte gemeinsam mit anderen Männern wandern. Er hat sich von keinen Paragraphen abschrecken lassen und im ehemaligen SCHuLZ (Schwulen- und Lesbenzentrum Köln) Aushänge gemacht und Anzeigen geschaltet, und es haben sich gleich einige Männer gemeldet. So kam es zur ersten Wanderung an die Wesertalsperre.

Wie sieht das Angebot des Vereins heute aus?

Detlef Thamm: Wir bieten im Monat immer zwei Wanderungen an. Zum einen die sogenannte Monatswanderung. Zum anderen, immer am dritten Mittwoch im Monat, die „Herbst-Zeitlose“ genannte Wanderung, die für die Älteren unter uns gedacht ist. Mitten in der Woche ist es dann auch sehr entspannt auf den Wanderwegen, und man kommt raus in die Natur.

Reiner Eberhard: Die Monatswanderung ist immer am ersten Sonntag im Monat, damit auch die Berufstätigen mitgehen können. Hier sind die Strecken zwischen 18 und 25 Kilometer lang. Die Herbst-Zeitlosen gehen maximal 15 Kilometer.

Das sind ja ganz schön lange Strecken ...?

Detlef Thamm: Ja, die meisten von uns sind ja auch fit ...

Reiner Eberhard: Es gibt auch immer die Möglichkeit abzukürzen. Wir haben sehr erfahrene Wanderleiter, die aus unserem Verein kommen. Wir achten darauf, dass die Wanderleiter schon lange bei uns sind und sich auskennen.

Detlef Thamm: Die Wanderungen werden auch immer vorgewandert. Dazu gibt es auch tolle Hilfsmittel, etwa Wander-Apps. Ich zum Beispiel habe ein Orientierungsproblem, aber mit diesen Möglichkeiten kann ich Wanderungen für die Herbst-Zeitlosen leiten, und das macht mir viel Spaß.

Reiner Eberhard: Und wenn wir uns mal verlaufen, dann finden wir schon gemeinsam den Weg. Wir sind da recht professionell aufgestellt.



Foto: Behr



INFO/KONTAKT

**Step
by
Step**
Köln e.V.

STEP BY STEP KÖLN E. V.

jeden 1. Sonntag im Monat:
Monatswanderung (18 bis 25 km)

jeden 3. Mittwoch im Monat:
Herbst-Zeitlose-Wanderung
(bis 15 km)

Treffpunkt: Deutzer Bahnhof

Mehr Informationen unter:
www.step-by-step-koeln.de



Sie treffen sich immer am Deutzer Bahnhof und fahren mit dem öffentlichen Nahverkehr?

Detlef Thamm: Ja, das liegt daran, dass viele Ältere gar kein Auto mehr fahren wollen und auch keines mehr haben. Dadurch sind wir fixiert auf den ÖPNV. Das verhindert natürlich, dass wir in entlegeneren Gebieten wandern können. Doch es ist natürlich sehr entspannt, mit dem Zug in die Eifel, an die Sieg oder ins Bergische Land zu fahren.

Reiner Eberhard: Der konstante Treffpunkt spielt eine große Rolle. Es ist uns wichtig, ein Angebot zu machen, das unverbindlich ist. Jede und jeder kann kommen, ohne sich anzumelden. Natürlich geht das nur außerhalb von Corona. Im Moment können wir nur mit angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern wandern.

Sie machen auch jedes Jahr ein Wanderwochenende. Hat das auch im letzten Jahr geklappt?

Reiner Eberhard: Ja, aber im Oktober. Normalerweise machen wir es immer an Pfingsten, damit wir den Montag als freien Tag noch mitnehmen können, doch das ging ja wegen Corona nicht. Wir sind in den Ar-

dennen gewesen – es war sehr schön. Wir waren 15 oder 16 Leute, sonst sind wir meistens mehr. Normalerweise sind wir eher 30, die mitfahren. In diesem Jahr geht es in das Dahner Felsenland in der Südwestpfalz.

Detlef Thamm: Ja, es war sehr wichtig, dass das Wochenende stattfand und wir auch wieder wandern konnten. Als die Wanderungen ausfallen mussten, habe ich mir Sorgen gemacht um den Fortbestand des Vereins. Ich finde es sehr gut, dass die Wanderungen jetzt wieder regelmäßig laufen.

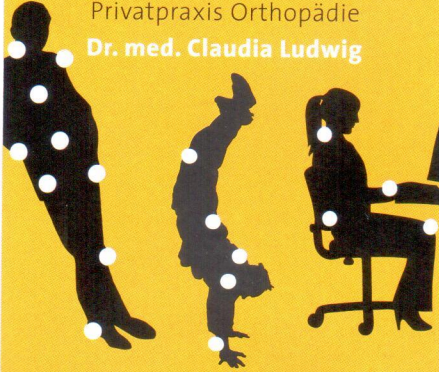
Warum mussten Wanderungen ausfallen?

Reiner Eberhard: Na ja, wir durften im letzten Jahr gar nicht in Gruppen wandern. Als noch kaum jemand geimpft war, war das verboten.

Detlef Thamm: Das war schon schlimm für viele von uns, gerade für Menschen, die allein leben. Viele, die keinen Partner haben, brauchen diese Gelegenheiten, um mal rauszukommen, sich mit anderen auszutauschen. Das macht für mich ja auch diesen Verein aus.



Privatpraxis Orthopädie
Dr. med. Claudia Ludwig



Nikolausstraße 132
50937 Köln
Telefon 0221 . 96 43 78 00
Telefax 0221 . 96 43 78 01
docludwig@t-online.de
www.dr-c-ludwig.de

KLARTEXT
treffend · klar · überzeugend · treffend · klar · überzeugend

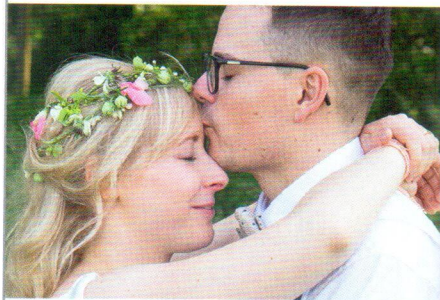


|| Texte
|| Konzepte
|| Medienarbeit
|| Redaktion

... Broschüren, Faltblätter, Website, Mailings,
Newsletter, Zeitschriften, Reportagen, Inter-
views, Jahresberichte, Medieninformationen,
Seminar, Pressegespräche ...

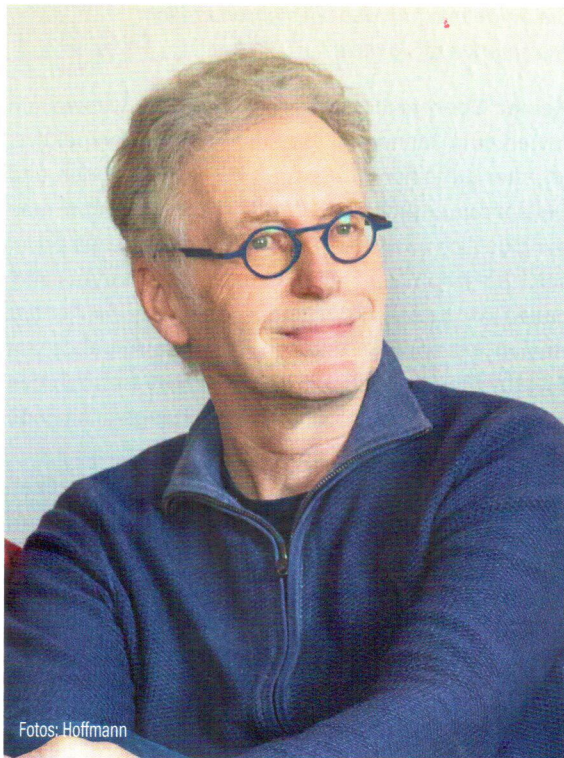
KLARTEXT Dorothee Mennicken
Euskirchener Str. 17 || 50935 Köln
Tel. 0221 290 4646 || info@klartextkoeln.de

BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER




SOHO
FOTOGRAFIE
SONJA HOFFMANN

SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE
0179 298 06 04
0221 290 90 28
INFO@SOHO-FOTOGRAFIE.DE
WWW.SOHO-FOTOGRAFIE.DE



Fotos: Hoffmann



Detlef Thamm und Reiner Eberhard vom Wanderverein Step by Step Köln e. V. lieben die Wanderungen in der Natur, organisieren aber auch viele andere gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Gibt es denn auch andere Aktivitäten jenseits des Wanderns?

Reiner Eberhard: Es gibt eine ganz wichtige soziale Komponente bei uns. Das Wandern von Alt und Jung aus unterschiedlichen Berufsgruppen – das macht einfach sehr viel Spaß. Wir wandern ja nicht schweigend, wir tauschen uns aus, wir verabreden uns vielleicht mal zu einer anderen gemeinsamen Unternehmung.

Detlef Thamm: Früher sind wir nach den Wanderungen noch oft zusammen essen gegangen, aber das hat sich irgendwann verloren ... eigentlich schade.

Reiner Eberhard: Doch, das Interesse, etwas gemeinsam zu machen, ist relativ groß. Wir haben zum Beispiel mal eine Führung über Melaten angeboten oder sind zusammen über den Weihnachtsmarkt gegangen. Es muss nur immer einer in die Hand nehmen. Es gibt aber jetzt auch eine WhatsApp-Gruppe „Hasse schon gehört“, in der es darum geht, Aktivitäten außerhalb der Wanderungen zu organisieren, zum Beispiel Karten für die Röschen-Sitzung zu kaufen oder zusammen ins Kino zu gehen.

Wie hat sich der Verein in den letzten Jahren entwickelt?

Detlef Thamm: Ich bin seit 1994 dabei. Damals war ich 35. Damit bin ich ein gutes Beispiel für das Älterwerden der Mitglieder, und damit sind wir schon bei einer zentralen Entwicklung. Einige meiner Mitwanderer aus der Zeit sind schon gestorben, wir sind mit dem Verein älter geworden. Unser ältestes mitwanderndes Mitglied wird dieses Jahr 78, die jüngsten sind um die 30. Wir haben auch ein 82-jähriges Mitglied, das aber nicht mehr aktiv ist.

Reiner Eberhard: Wir haben zurzeit 64 Mitglieder, davon sind etwa 35 aktiv. Von den Älteren sind auch einige krank und können nicht mehr so mitmachen wie früher. Deshalb wünschen wir uns natürlich jüngere Mitglieder, die bei uns einsteigen. Unser ehemaliger Vorsitzender Gerd Marzinkowski hat 2018 eine Verjüngungskur eingeleitet. Er hat dafür gesorgt, dass im neuen Vorstand jüngere Mitglieder aktiv werden, indem er zum Beispiel mich gefragt hat – ich bin 55 –, ob ich mir das Amt als Vorsitzender vorstellen kann. Nach einigen Gesprächen über die Aufgaben habe ich mir dann ein Team gesucht, und wir sind gewählt worden.





Foto: Eberhard



Was haben Sie denn unternommen, um neue, jüngere Mitglieder zu finden?

Reiner Eberhard: Wir sind durch Corona natürlich etwas ausgebremst worden. Doch wir haben eine neue Homepage entwickelt, die modern und frisch daherkommt, und wir sind auch seit dem letzten Jahr auf Instagram und Facebook aktiv. Dadurch sind schon einige Jüngere zu uns gestoßen. Wir freuen uns auf jeden Fall über weitere Leute, die mit uns wandern wollen.

Detlef Thamm: Hubert Behmer und ich kümmern uns um die Pflege der Website, Reiner Eberhard ist für das Große und Ganze zuständig. Außerdem macht er Facebook, und ich kümmere mich um Instagram, wo wir vor allem Fotos von den Wanderungen einstellen. Ich fotografiere sehr gern, und wir hoffen, damit Leute auf uns aufmerksam zu machen.

Der Verein ist mittlerweile offen für alle. Haben Sie denn auch Frauen oder heterosexuelle Personen in Ihrer Mitgliedschaft?

Reiner Eberhard: Eigentlich interessiert uns die sexuelle Ausrichtung der Mitglieder und Gäste nicht. Wir sind offen für alle, wir haben auch Frauen in unseren Reihen. Es sind bisher nur wenige. Sie kommen häufig auch erst einmal als Gast mit. Heterosexuelle Menschen scheuen sich offensichtlich noch, bei uns Mitglied zu werden. Wir hoffen, dass sich das noch ändert.

Sie beide machen das alles ehrenamtlich. Was motiviert Sie dazu?

Reiner Eberhard: Mein Mann und ich, wir wollten neue Leute kennenlernen. Auch mit der Perspektive, im Alter auf einen größeren Kreis von Freunden und Bekannten zurückgreifen zu können, als wenn man nur glücklich zu zweit durchs Leben geht. Da wir privat sowieso schon gewandert sind, meistens im Ausland, haben wir gedacht, das können wir auch hier in der Region mit anderen machen. Weil das Angebot von Step by Step so offen und unkompliziert anzunehmen war, sind wir sonntags einfach mitgegangen. Ich finde es toll, dass es dieses Angebot für jede und jeden gibt, und deshalb arbeite ich mit daran, dass es bestehen bleibt. Ich will etwas zurückgeben – außerdem macht es mir Spaß, auch wenn es Arbeit bedeutet. Und im Übrigen werde ich ja auch von einem Team und meinem Mann unterstützt.

Detlef Thamm: Ich sehe das gar nicht als Ehrenamt. Ich bin dazu gekommen, weil ich 2018 eine schlimme Erkrankung hatte und deshalb meinen Beruf aufgeben musste. Doch ich wusste direkt, zu Hause sitzen will ich nicht. Also habe ich mir bei der Freiwilligenbörse in Bergisch Gladbach eine ehrenamtliche Stelle gesucht. Als Herr Eberhard mich dann gefragt hat, ob ich in seinem Team mitarbeiten würde, habe ich gern Ja gesagt. Es ist für mich wichtig, dass ich etwas zu tun habe und dass es etwas Sinnvolles ist. Wenn jemand davon partizipiert, umso besser für mich und die anderen. ■

Vielen Dank für das Gespräch, und wir wünschen Ihnen viele neue Mitglieder!



Foto: Eberhard