

Dehnung ist immer eine gute Idee: Die Frauen, die meisten über 80, bei ihrer letzten Gymnastikstunde Ende November

Foto Jasper Hill

Es sind 25 Stufen. 25 Stufen, die Ute Nachtigall bestens vertraut sind. Seit 1972 ist sie sie tausendfach gelaufen. 25 Treppenstufen, die vom Eingangsbereich der Rüsselsheimer Großsporthalle in deren Untergeschoss führen. Dort befindet sich zum einen der Geräteturnraum, in dem die frühere Kunstturntrainerin viele, viele Stunden ihres Lebens verbracht hat. Und um eine Biegung herum liegt auch der Ballettraum, mit Spiegeln und hölzernen Ballettstangen versehen. Dort trainiert sie seit mehr als 50 Jahren immer donnerstags eine Gruppe, die ihren Namen trägt: die „Nachtigall-Gruppe“.

Auch am letzten Donnerstag im November läuft Ute Nachtigall die 25 Stufen hinunter. Wer hinter ihr geht, könnte denken, er folge einer 60-Jährigen. Doch die Frau mit den halblangen, honigblonden Haaren ist 82. Sie trägt blaue Leggings und einen gleichfarbigen Fleecepulli, ihre Schritte sind schnell, ihre Haltung aufrecht. In einer Hand hat sie ihre Sporttasche, in der anderen eine Gymnastikmatte. Sie erzählt, wie zu früheren Zeiten ab nachmittags die ganze Halle brummt, voller Fechterinnen, Judokas, Turnerinnen, Trampolinspringern, Hockeyspielerinnen und Volleyballern. Und wie sie es bedauert, dass diese Zeiten vorbei sind. Weil Sport nicht mehr den gesellschaftlichen Stellenwert einnimmt, den er einst hatte, insgesamt und auch in Rüsselsheim. Die Stadt, mitten im Rhein-Main-Gebiet gelegen, leistete sich vor fünf Jahrzehnten dank sprudelnder Steuereinnahmen aus dem Opel-Stammwerk eine für 60.000 Einwohner überdimensionierte, gleichzeitig großartige Multifunktionsporthalle.

Seit den Nullerjahren, so sagt Nachtigall, sei der Rückgang des Vereinssports zu beobachten. „Die Jungen gehen heute in einen Kurs im Fitnessstudio, danach sagen sie 'Tschüss und sind weg. So etwas wie uns gibt es heute nicht mehr.“ Das Traurige ist nur: „Uns“ gibt es gleich auch nicht mehr. An diesem Donnerstagabend trifft sich die Nachtigall-Gruppe ein letztes Mal zum gemeinsamen Sporteln.

Der Stimmung im Ballettraum tut das aber keinen Abbruch; eher das Gegenteil ist der Fall. Zum Abschied haben sich heute noch mal ein Dutzend Damen die Sportsachen übergeworfen, ungewohnt viele. Seit Jahren wird die Gruppe kleiner; der Schwund hat unterschiedliche, aber wenig überraschende Gründe. Einige Frauen, die lange dabei waren, leben nicht mehr oder sind weggezogen. Die größere Zahl jedoch hat körperliche Zipperlein, die das Turnen erschweren oder ganz verhindern. Im vergangenen Jahr waren sie daher manchmal nur zu dritt oder viert. Das lohnt sich weder für den Verein, die TG Rüsselsheim – noch macht es Spaß. Gruppendynamik entwickelt sich nur, wenn auch tatsächlich eine Gruppe zusammenkommt, kein Häuflein. Pragmatisch sagt Ute Nachtigall: „Alles hat seine Zeit.“

Mit energischer Stimme weist sie diejenigen zurecht, die es nach Betreten des Raums bevorzugen, miteinander zu schwätzen, statt sich um die Journalistin herum zu gruppieren. „Elfriede, jetzt komm doch mal hierher“, kommandiert sie etwas ungehalten in bester Übungs-

leiterinnenmanier. Schon mit 14 begann die Nordhessin, Jüngere beim Turnen anzuleiten. 1964 zog sie als frisch verheiratete Frau Nachtigall mit ihrem Mann Dieter nach Rüsselsheim um. Auch er war Trainer und übernahm in den Siebziger für viele Jahre die Leitung des Rüsselsheimer Sportamts. Wer früher in Rüsselsheim Sport trieb, kannte mindestens einen der Nachtigalls, eher beide. Mit der Eröffnung der Halle 1972 gründete Ute die Donnerstagsabend-Gruppe. 30 Jahre alt war sie damals und hatte drei kleine Kinder.

Die Frauen, die sich der Gruppe angeschlossen, waren ähnlich alt. Von Anfang an mit dabei waren Christel, Karin, Marga, Gisela, Elfriede und Inge. Bis Mitte der Achtziger wuchs die Gruppe stetig an. Zu Spitzenzeiten füllten 40 Frauen den Ballettraum; ein Mann verirrt sich nie zu ihnen. „Wir waren moderner, wir waren vornedran“, sagt Ute Nachtigall auf die Frage, was die Gruppe von anderen Gruppen in der TG unterschiedet. Es war die Zeit des Jazztanzen, auch des Modern Dance. Bei den vereinsweiten Fastnachtsfeiern machten sie sich einen Namen als die Formation mit den fetzigsten Tanznummern. Erst in diesem Frühjahr, so erzählen sie gemeinsam, haben sie sich ein wiederaufgetauchtes privates Video einer Fastnachtsaufführung von Ende der Achtzigerjahre angeschaut. Da Nachtigall es nur in ihrem Schlafzimmer abspielen konnte, machten sie es sich alle auf Utes Bett bequem – und lachten Tränen. „Was waren wir schnell mit den Füßen“, sagt die Übungsleiterin, die damals im Training aber auch Keulen, Stab, Ball und Seil zum Einsatz brachte, klassische Geräte der Sportgymnastik.

Dass Nachtigall von „diesem Aerobic“, das sich vor 40 Jahren auch in deutschen Sporthallen ausbreitete, nicht viel hielt, ist ihr heute noch anzumerken. Doch aus den ungezählten Fitnessstrends, die sie über die Jahrzehnte erlebte, zog sie sich stets die guten Elemente heraus – und ging mit der Zeit. So auch beim Ghetto-Blaster, der einen Herrn namens Sommerlath ablöste. Im ersten Jahrzehnt nach der Gründung saß letzterer in einer Ecke des Ballettraums am Klavier und gab den Rhythmus vor. Seit einigen Jahren nun kommt die Musik meist aus dem Handy – zumindest, wenn Carola da ist, mit 68 das Küken der Gruppe.

So auch an diesem letzten gemeinsamen Gymnastikabend. Aus den Boxen an der Hallendecke tönt zum Aufwärmen ABBA – „Waterloo“ und „SOS“ –, und die Beobachterin fragt sich, was wohl Herr Sommerlath dazu sagen würde. Neben Carola und Ute sind Jirischka, Monika, eine weitere Ute, Marga, Angelika, Elfriede, Loreta, Inge, Waltraud und zwei Christels da. Die meisten sind über 80. In drei Reihen haben sie sich aufgestellt, Nachtigall steht in der ersten und gibt Anweisungen. Sie marschieren auf der Stelle, greifen nach einer imaginären Stange über ihrem Kopf („Zieht euch hoch!“) und tanzen frei zur Musik. Im zweiten Teil folgen auf Übungen zur Kräftigung des Rumpfes („Denk an den Ball vor dem Bauch!“) solche zur Dehnung an der Ballettstange („Gerader Rücken!“). Manche entpuppt sich dabei als ganz schön beweglich. Zum Abschluss wird noch einmal der Puls nach oben befördert.

Bekannt für die fetzigsten Nummern: Ein Teil der „Nachtigall-Gruppe“ vor einem Auftritt bei einer Fastnachtsveranstaltung in den Achtzigerjahren

Foto privat



## Natürlich donnerstags

50 Jahre lang haben sie einmal die Woche gemeinsam Sport gemacht. Nun ist Schluss damit. Die Freundschaften aber, die entstanden sind, bestehen fort.

Von Eva Schläfer

Ihre letzten gemeinsamen Schritte nach für manche mehr als 50 Jahren absolvieren die Frauen zu „Money, Money, Money“. Dann ist sie vorüber, die aktive Zeit der Nachtigall-Gruppe – und die Seniorinnen in ihrer Sportkleidung applaudieren sich ein bisschen länger als sonst, fast ohne Wehmut.

Und das hat einen einfachen Grund: Das Ende der gemeinsamen Gymnastik ist nicht das Ende der Gruppe. Die Stunde Sport am Donnerstagabend hat ihnen zwar Spaß gemacht und zur körperlichen Fitness beigetragen. Aber der Nutzen dieses wöchentlichen Zusammenkommens ging weit über den gesundheitsförderlichen hinaus. Über die Jahrzehnte

sind die Frauen – manche Hausfrauen, manche berufstätig, manche Mütter, andere kinderlos, alle verheiratet – zu Vertrauten geworden, zu Unterstützerinnen, einige auch zu Freundinnen.

Was sie schätzen aneinander?

Zum einen, dass sie „ohne Zoff und ohne Hader“ miteinander umgehen können und trotzdem offene Diskussionen führen. Dass sie unterschiedliche Meinungen vertreten, ohne das der anderen übel zu nehmen. Die Fähigkeit, sich wohl miteinander zu fühlen, ohne immer übereinstimmen zu müssen, hat sie auch über den Ballettraum hinaus Zeit miteinander verbringen lassen. Wenn im Sommer die Halle während der Schulferien geschlossen war, trafen sie sich zu Fahrradausflügen. Und gingen ab Mitte der Achtziger auf mehr als 30 gemeinsame Reisen. Die führten sie zu Zielen in Deutschland, aber auch in europäische Metropolen wie Rom, Prag, Sevilla, Istanbul – und boten den Rahmen, sich noch einmal ganz anders kennenzulernen.

Eine Verbindung zwischen ihnen schafft aber auch, dass sie sich kümmern umeinander. Die Geschichten fließen nur so aus ihnen heraus: Als es bei der einen gebrannt hatte, wuschen alle anderen deren Wäsche; als die eine mit einer Grippe so flachlag, dass sie nicht für ihre Kinder kochen konnte, übernahmen das die anderen; als der einen im Advent der Backofen ausfiel, überhäufte die anderen sie mit Plätzchen. Unterstützung, die auf Gegenseitigkeit beruht.

Zudem schweißte die Frauen zusammen, was viele langjährige Freundschaften ausmacht: dass sie gemeinsam gealtert sind und „jede weiß, was die andere hinter sich hat“, wie es eine von ihnen formuliert. „Erst haben wir uns von den Problemen mit unseren Kindern erzählt, und die, die schon ältere Kinder hatten, konnten sagen: Das hat sich in fünf Jahren erledigt“, erzählt Jirischka. „Dann kam die Phase, in der unsere Eltern alt geworden sind. In den letzten Jahren haben viele ihre Männer verloren.“ Darüber werde zwar gar nicht so viel geredet, aber es entlastete und helfte, dass die anderen wüssten, wie die Lage ist, und mitfühlten. Hilde jedoch, ein über viele Jahre gestaltendes Mitglied der Gruppe, das im Oktober 2019 starb – Moderatorin bei den Fastnachtsfeiern und Erstellerin von heiß geliebten Fotobüchern der Reisen –, werde in den

Gesprächen oft erwähnt. „Wir reden über sie und fragen uns: Wie hätte Hilde das gemacht?“

Nach ihrer letzten gemeinsamen Gymnastikstunde packen die Frauen ihre Taschen und ziehen gemeinsam weiter, ohne das sonst obligate Duschen, von dem sie schöne Geschichten erzählen können – *locker room talk* der anderen Art. Von Anfang an ging die Nachtigall-Gruppe nach dem Sport noch etwas trinken. Für viele der Frauen war das der einzige Abend in der Woche, an dem sie allein unterwegs waren (und der einzige Abend der Woche, an dem zu früheren Zeiten die Männer die Kinder ins Bett brachten). Früher führen sie ins Vereinslokal, seit mehr als 20 Jahren gehen sie in eine Pizzeria, die gleich um die Ecke der Halle liegt. Dort kommen auch die hin, die die Sportstunde schon länger aufgegeben haben, nicht aber ihren Wunsch nach Miteinander.

Als die Inhaberin der Pizzeria hört, dass das Sporteln nun Geschichte ist, macht sie große Augen, will es gar nicht

glauben, sagt: „Das kann ich mir nicht vorstellen, dass ihr aufhört.“ Auf insgesamt 970 Lebensjahre kommen die zwölf Frauen, die um den Tisch herum sitzen. Alt und betulich erscheinen sie nicht; die Unterhaltung ist lebhaft. Alle freuen sich auf die Weihnachtsfeier der Gruppe am Donnerstag darauf, an der auch Esma teilnehmen wird, ebenfalls ein langjähriges Mitglied der Gruppe. „Macht euch schick!“, befiehlt Ute Nachtigall, die zu sich nach Hause einlädt – und unter dem Gelächter ihrer Tischnachbarninnen der anderen Ute noch eine konkrete Aufforderung mitgibt: „So einen Wollpulli will ich nicht sehen!“

Von den wenigen Frauen, die bis zuletzt noch regelmäßig ins Training gingen, wird sich die eine Hälfte ein anderes Sportangebot suchen, die andere nicht. Was alle gemeinsam weiterhin tun werden: sich auf ein Getränk und eine kleine Pizza treffen, wahrscheinlich nicht jede Woche, eher jede zweite. Aber natürlich donnerstags.



Eine engagierte Übungsleiterin: Ungezählte Stunden hat Ute Nachtigall im Ballettraum der Rüsselsheimer Großsporthalle verbracht.

Foto Jasper Hill