

Ein Erfahrungsbericht über einen ADFC-Radfahrkurs in Nordhorn

Im letzten Herbst (2025) habe ich an einem Radfahrkurs teilgenommen. Ich möchte meine Erfahrungen jetzt unbedingt aufschreiben, weil mir der Kurs wirklich viel bedeutet hat.

Was ich dort gelernt habe: Man wird nicht „auf einmal“ sicher, sondern Schritt für Schritt. Mit kleinen Schritten wird man immer souveräner und selbstbewusster. Dieses Gefühl von „Okay, ich kann das jetzt“ baut sich nach und nach auf.

Ich hatte anfangs sehr viel Angst. Als ich klein war, bin ich einmal vom Fahrrad gefallen und wollte danach nie wieder fahren. Ich war lange überzeugt, dass ich es einfach nicht kann. Allein die Vorstellung – Balance halten, lenken, bremsen – hat mich total verunsichert. Ich dachte wirklich, ich würde es niemals lernen und hab es irgendwie dann auch akzeptiert, aufgeben.

Bis ich im Kurs war.

Im Kurs haben wir ganz klein angefangen. Zuerst mit Scootern und einfachen Übungen. Das wirkte am Anfang fast banal, und ich habe mich gefragt, wie man damit jemals Fahrradfahren lernen soll. Aber genau diese einfachen Übungen haben geholfen. Ohne Druck, ohne Stress, in seinem Eigenen ruhigen Tempo. Mit jeder Übung ist ein kleines Stück Selbstvertrauen dazugekommen.

Theresia, unsere Radfahrlehrerin, ist zudem auch so geduldig mit uns allen gewesen, ruhig und genau im Erklären, man fühlte sich sehr wohl, wie eine kleine neue Freundesgruppe.

Dann sind wir auf ein kleines Fahrrad umgestiegen, später auf größere. Alles geschah Schritt für Schritt. Man konnte richtig beobachten, wie jede von uns sicherer wurde – ganz ohne Leistungsdruck. Von einem kleinen Rad zum nächsten, bis hin zu einem großen Fahrrad. Und irgendwann fuhr man einfach los, man fühlte sich befreit vor jeglichen Eingrenzungen, die man teilweise sich selbst gestellt hatte.

Als es bei mir geklappt hat, war das ein überwältigendes Gefühl. Ich war so glücklich und erleichtert, dass ich es kaum glauben konnte. Manche von uns haben vor Freude geweint – ich auch. Es klingt vielleicht übertrieben, aber es war wirklich wie ein kleiner magischer Moment. Etwas, von dem ich jahrelang dachte, dass ich es nie schaffen würde, war plötzlich möglich, einfach real.

Deshalb kann ich diesen Kurs von Herzen weiterempfehlen. Ganz egal, wie alt man ist, wie sportlich man ist oder wie groß die Angst am Anfang scheint: Jeder kann Fahrradfahren lernen. Wirklich jeder. Und mit jedem kleinen Schritt wächst auch das Selbstvertrauen.

Man muss es einfach versuchen.

Hristina Gineva